

РОЛЬ РИТМУ І ТЕМПУ В ПІДВИЩЕННІ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

У статті розглянуто вплив ритму і темпу на різні сторони життєдіяльності людини, які виступають домінуючим компонентом узаємозв'язку фізичного та естетичного виховання. Найбільш ефективна форма ритмічного розвитку – різноманітні види музично-ритмічних занять (ритміка, ритмічна гімнастика, аеробіка).

Сучасні актуальні проблеми соціально-економічного розвитку держави, визначення пріоритетних напрямків розвитку справи фізичного виховання в Україні поставили перед наукою питання про використання функціональної музики, як передумови забезпечення успішності процесу фізичного виховання молоді у вищих навчальних закладах.

Система освіти в Україні реформується як національна, демократична, гуманістична, що орієнтується на нове соціальне замовлення у вихованні громадянина України [1].

Державний підхід до проблеми фізичного виховання, фізкультури і спорту відтворюють Закон України "Про фізичну культуру і спорт", "Державна національна програма", "Освіта" (Україна ХХІ століття), "Концепція фізичного виховання в системі освіти України", "Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті", "Цільова комплексна програма", "Фізичне виховання – здоров'я нації" та інші документи.

Мета статті – проаналізувати наукову літературу з педагогіки, психології, теорії та методики фізичного виховання студентів; визначити особливості функціональної музики у процесі фізичного виховання студентів; обґрунтувати зміст, форми і методи, що забезпечують ефективність використання функціональної музики у процесі фізичного виховання студентів.

Своєрідність музики полягає в тому, що вона ставить художню рефлексію навколишньої діяльності і потребує від людини, яка її сприймає, не тільки відчуття краси художніх образів, а й осмислення своїх переривань, уміння вести з мистецькими творами діалогове спілкування на заняттях фізичною культурою, в якому виявляється рефлексивна активність майбутнього вчителя фізичного виховання. Особливого значення в наш час набувають питання виховання духовної культури вчителя фізичного виховання, зв'язок духовного і фізичного у структурі його онтогенезу.

Стає все більш очевидним, що фізична досконалість – це не лише здоров'я, міць, сила людини, а й краса її тіла. У цьому важливу роль відіграє музика. Ритм і темп – складне багатofункціональне явище природи, людства і суспільства. Питання ритму та темпу, їх впливу на людину завжди цікавило педагогів, психологів, філософів та представників інших наук.

Велику увагу темі музичної стимуляції фізичної та розумової працездатності людини приділяв знаменитий філософ античності Аристотель. Розвиваючи цю тему, він зробив висновок, що музика виконує в суспільстві певні завдання: вона здатна керувати розумом і поведінкою людей, регулювати розумову та фізичну діяльність людей, давати естетичну насолоду, виліковувати від недуг, формувати у слухачів смаки, інтереси, норми та ідеали.

Філософ тезисно виклав свої погляди у трактатах "Політика", "Поетика", "Етика", "Риторика" тощо. Музика – це емоції, ритм, а ритм – це такий компонент, що найбільш природно відбивається в русі. Ритм рухів тісно пов'язаний із ритмом музики. Насолода ритмом як руховим, так і музичним залежить від його відчуття.

Спираючись на наукові дослідження в галузі естетики (А. Шопенгауер, Г. Гегель, Ф. Шеллінг та інші), встановлено, що ритм і темп є першоосновами природного почуття краси, виступають естетичними категоріями.

Давні греки високо цінили ритм за його естетичні якості. Вони вважали, що через ритм передається краса і виразність музичного твору [2]. У своїй роботі "Основний початок свідомості" А. Чижевський підкреслює, що в давнину люди високо цінили ритм, пластику, ритмічний рух тіла, про це говорять різноманітні танці та інші рухи людського організму, в яких ритм та темп викликав ряд приємних відчуттів і служив джерелом естетичного задоволення.

Документальні підтвердження функціональної ролі музики в житті слов'янських народів свідчать про те, що вона використовувалась уже у другій половині IX століття. Як і в інших народів, давні пісні Київської Русі були пов'язані із різними видами робіт. Пісні мали чітко виражену функціональну спрямованість і слугували виключно практичній меті: полегшити, стимулювати супутню діяльність людини.

У середньовіччі проблема ритму та темпу постійно розглядалась у контексті музики та поезії, в епоху Просвітництва пов'язувалась із музично-поетичним мистецтвом. Психологи С. Рубінштейн і А. Леонтьєв установили, що людина до своєї особистості включає і своє тіло. Саме через тілесні рухи в певному просторі та часі людина зовнішньо виявляє власні внутрішні почуття, емоції, прагнення.

В епоху Ренесансу англійський лікар Р. Бартон досліджував вплив різноманітної музики на лікування хворих. Лікарі різних країн почали проводити спеціальні дослідження щодо впливу функціональної музики на організм людини.

У Франції лікар-хірург А. Паре застосовував музику під час операцій, щоб зменшити у хворих почуття болю. Ця проблема знайшла відображення в багатьох дослідженнях. Так, у галузі педагогіки питання взаємодії

в людині фізичного і духовного, краси "тіла і духу" привертало пильну увагу таких учених, як Я. Коменський, Д. Локк, Ж.-Ж. Руссо, К. Гельвецій та інших.

У XVIII-XIX століттях у слов'ян існували спеціалізовані за професією пісні орачів, косарів, ткачів, лісорубів, плотогонів тощо. Зразками таких пісень є українська народна пісня "Вийшли в поле косарі", російська народна пісня "Дубинушка", а також найбільш популярну пісню бурлаків "Эй, ухнем".

У фізичному вихованні почуття ритму залежить від відчуттів простору, часу, точності м'язових зусиль (М. Бурцева, Н. Збруєва, Д. Донський, Е. Далькроз, Н. Александрова), почуття музичного ритму ґрунтується на відчутті звуків різної тривалості та визначенні їх тривалості в рухах (С. Максимів, І. Способін, О. Ростовський та інші). З цього приводу Б. Теплов стверджує, що схоплювати та репродукувати музичний ритм можливо тільки на підставі почуття ритму, тобто на основі музичного критерію, який опирається на моторику.

Отже, ми дійшли висновку, що функціональна музика – це засіб наукової організації навчальної діяльності студентів на заняттях фізичного виховання і має конкретне призначення допомогти викладачам, тренерам вирішувати завдання занять шляхом тонкої підсвідомої регуляції психічного стану та рухливої активності студентів.

Серед багатьох засобів фізично-естетичного виховання студентів великого значення набуває музична ритміка, яка є органічним компонентом музичного мистецтва і краси фізичних рухів [3]. Саме у цьому виді фізичних управ досить яскраво проявляються засоби використання функціональної музики.

Теорія взаємодії фізичного та естетичного виховання базується на тому, що насолода ритмом залежить від почуття рухового ритму. Звуковий ритм впливає на психічну сферу людини своєю музичальністю. Поєднання ритмів рухів та музики дає велике емоційне та м'язове задоволення [4: 58]. Це пояснюється тим, що рухова дія, як і музика, розподіляється у часі.

Просторовий ритм пластичних рухів співвідноситься із часовим ритмом музики, підказує рухи та обмежує їх у часі, просторі відповідно до м'язових зусиль, а рух, у свою чергу, допомагає краще виразити та зрозуміти музику через створення музично-ритмічного образу. Саме тому рухи мають бути емоційно виразними та музично ритмічними, що сприятиме злиттю тіла і духу [3: 39].

Характер ритму і темпу функціональної музики на різноманітних заняттях фізичного виховання підбирається з урахуванням ритму і темпу рухів, що виконуються. При цьому бажано, щоб музика подобалася всім або більшості студентів. У разі неприйняття запропонованої музики може бути роздратованість, нервово-психічна напруга. У такому випадку музика буде не допомагати, а, навпаки, заважати виконанню навчальної роботи. Давно відомо, що педагогічна результативність залежить від позитивних емоцій: чим більше позитивних емоцій, тим кращий кінцевий результат.

Навчально-пізнавальні функції музики полягають у закріпленні знань, умінь, що одержали студенти на заняттях, використовуючи фізичні вправи.

Емоційну функцію музики ми розглядали у двох аспектах: музика на заняттях підвищує емоційний настрій та інтерес до занять; утілення змісту музики в русі позитивно діє на почуття студентів.

На думку психологів, кожне почуття та емоції передаються певними рухами. Емоційна функція пов'язана з виразною функцією, що являє собою синтез уяви рухів під музику і відповідного почуття. При цьому виразна функція музики спрямована на виховання у студентів творчого виконання вправ, а не механічного загальноприйнятого на заняттях фізичного виховання.

Результат роботи із використанням функціональної музики знаходиться у прямій залежності від теоретичного та практичного рівня викладача фізичного виховання. Він не обов'язково повинен розбиратись у музичній формі, тональному плані, аналізувати труднощі при виконанні музики тощо. Але тим викладачам, які використовують функціональну музику на заняттях, обов'язково потрібно знати: розміри музичних творів (хоча би прості – 2/4; 3/4; 4/4); темпові позначення: повільні, помірні, швидкі, прискорення (*con moto*), та поступове сповільнення (*ritardando* або *ritenuto*); штрихи: легато (*legato*), нон легато (*non legato*), стоккато (*staccato*); музичні стилі: марш, вальс, танго, диско та інші, а також динамічні відтінки: кресендо (*cresc.*), димінуендо (*dim.*), що позначають відповідно поступове наростання та затухання сили звука; розбиратись у музичних жанрах.

Наші дослідження показують, що музично-стимулюючі заняття корисно періодично чергувати із заняттями, які проводяться без музики. Такий методичний прийом дозволяє студентам та викладачам проаналізувати їх ефективність.

Ритмічний розвиток студентів передбачає організацію педагогічного процесу, теоретичною основою якого є сукупність засобів і прийомів, що дозволяють здійснити педагогічний цілеспрямований взаємозв'язок між змістом, формами, методами фізичного та естетичного виховання.

Найефективнішим засобом ритмічного розвитку особистості є музично-ритмічні заняття, які поєднують у собі елементи ритміки, ритмічної гімнастики та аеробіки. В останні роки музично-ритмічні заняття стали досить популярними серед різних категорій студентської молоді. Притягуючи своєю емоційністю та схожістю із сучасними танцями, музично-ритмічні заняття дають змогу позбавитися монотонності у виконанні вправ і водночас сприяють розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я, підвищенню функціональних можливостей організму.

У процесі проведення занять фізичного виховання функціональна музика приносить велику користь студентам при виконанні нескладних, простих управ, добре заучених, що не потребують високої концентрації їхньої уваги.

Подаючи сигнали до початку виконання вправ, викладач мусить розібратись, на яку долю такту він повинен дати команду. Тому що різні музичні твори починають звучати на різні долі такту (сильну, відносно сильну, слабку). Деякі музичні твори розпочинаються із-затакту. Подаючи команду "закінчити вправу", викладач

повинен точно співвіднести її із моментом закінчення музичної фрази. Невиконання такої умови може порушити метроритмічну узгодженість між музичним супроводом та виконанням.

Для стимуляції фізичного стану найкраще використовувати не класичну, а легку естрадну музику, інструментальні твори й марші, а також дитячі, танцювальні та народні мелодії.

Ми виділили три основні компоненти використання функціональної музики у процесі фізичного виховання студентів під час аудиторних занять.

1. Музыка настрою виконує функції переведення уваги студентів із рухової пасивності організму до активності. Тому що в основній частині заняття викладачем заплановані значно більші фізичні навантаження. Основне завдання музики настрою – піднести настрій, звільнитися від перевтоми, і одночасно розвантажити нервову систему від небажаного психоемоційного напруження, настроїти тіло на ритм тренувального процесу [2: 25]. Програма, що призначена для музичної оптимізації розминки, зумовлена змістом фізичних управ, що виконуються. Музыка цього періоду відрізняється чітким і яким ритмічним малюнком (*moderato, sostenuto, con moto, allegretto, allegro, vivo, vivace, presto*). Ми пропонуємо музику настрою застосовувати у всіх видах спорту, що використовують класичну форму розминки.

2. Музику розбудження використовують в основній частині заняття. У практиці фізичного виховання і спорту в першій половині основної частини заняття вирішуються більш складні педагогічні завдання, пов'язані із вивченням нового матеріалу, теоретичною інформацією, установленням контакту викладача (тренера) із студентами. То музична стимуляція в цей час особливо не потрібна. Але у другій половині основної частини заняття функціональна музыка викликає у студентів відчуття особливого задоволення, зберігає високу інтенсивність спортивної діяльності, навіть коли спортсмен дуже втомлений. Конкретизація змісту і дози музики збудження знаходиться у прямій залежності від того, які педагогічні завдання було поставлено, а також стимулюючого виду спорту і характеру основного виду діяльності в ньому.

3. Основні завдання музики заспокоювання – зняти зайве нервово-психічне напруження. Вона позитивно діє на серцево-судинну, дихальну, м'язову та інші системи організму. Характеризується поступово сповільненими темпами, плавними рівними рухами. Сила звука поступово зменшується, ритмічний малюнок нескладний, відсутні динамічні перепади. Наприклад, *p* (піано) – раптово *mf* (меццо форте) або, навпаки, *ff* (фортецімо) – *pp* (піанісімо). Рекомендуємо підібрати музику заспокоювання, звернувши увагу на такі темпи: *andante, adagio, grave, lento, larghetto* і *largo*.

Сьогоднішня характеризується посиленням уваги до фізичного виховання студентів засобами функціональної музики для формування здоров'я. Міністерство освіти і науки України не стоїть осторонь проблеми теорії і практики фізичного виховання студентів у вищих закладах освіти.

Якщо проаналізувати заходи, спрямовані на покращення роботи в цьому напрямку, то слід зазначити, що Міністерство освіти і науки України постійно вивчає, узагальнює і скеровує проблему теорії і практики фізичного виховання студентів (питання теорії і практики фізичного виховання студентів у вищих закладах освіти розглядалися на Міжнародній науково-практичній конференції "Фізична культура, спорт і здоров'я нації" (Вінниця, 1994), Всеукраїнській науково-практичній конференції "Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі" (Донецьк, 1995), науково-практичній конференції викладачів "Фізична культура та спорт – важливі фактори виховання особистості та зміцнення здоров'я" (Львів, 1995), II Всеукраїнській науково-практичній конференції "Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні" (Київ, 1996), Всеукраїнській науково-практичній конференції "Студентський фізкультурно-спортивний рух в Україні на порозі XXI століття" (Київ, 1998), IV Міжнародному науковому конгресі "Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної людини та реабілітації" (Київ, 2000) [5].

Аналізуючи вищевикладене, на підставі теоретичних узагальнень визначено, що ритм та темп є складовими частинами як фізичного, так і естетичного виховання. Педагогічний зміст взаємодії фізичного та естетичного виховання полягає, передусім, у тих нових духовних властивостях особистості, які виявляються саме як наслідок взаємодії фізичного й естетичного виховання і відбиваються в ритмі та темпі. Вони є природною властивістю людини. Поза ритмом та темпом не існує ніякий життєвий процес. Велике значення має ритм та темп у руховій діяльності людини та мистецтві. У теорії фізично-музичного виховання ці компоненти є комплексною характеристикою рухів, які є частиною національної культури людства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Державна національна програма "Освіта" (Україна XXI ст.) – К.: Радуга, 1994. – 61 с.
2. Коджаспиров Ю.Г. Функціональна музыка в підготовці спортсменів. – М.: Фізкультура і спорт, 1987. – 64 с.
3. Ротерс Т.Т. Музично-ритмічне виховання і художня гімнастика: Навч. посібник для учнів педучилищ. – М.: Просвещение, 1989. – 175 с.
4. Ротерс Т.Т. Теорія та методика розвитку особистості школяра на заняттях із ритміки в загальноосвітній школі. – Луганськ: Альма матер, 2001. – 279 с.
5. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. – Рівне.: Редакційно-видавничий центр "РЕГ" ім. акад. С. Дем'янчука, 2003. – 215 с.

Матеріал надійшов до редакції 21.12.2005 р.

Багрий Н.Ф. Роль ритма и темпа в улучшении эффективности занятий физического воспитания студентов.

В статье рассмотрено влияние ритма и темпа на разные стороны жизнедеятельности человека, которые выступают доминирующим компонентом взаимосвязи физического и эстетического воспитания.

Bagrij N. The Role of Rhythm and Tempo in Raising Effectiveness of Students' Physical Education.

The paper addresses the influence of rhythm and tempo on different sides of human life. The former are dominant elements of physical and esthetical education.