

*¹Василец В.В., ¹Дронова В.М., ²Врублевский Е.П.
¹Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь
²Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины*

МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Рассматривается проблема музыкально-ритмической подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию. Представлен комплекс мероприятий по повышению уровня ритмичности и музыкальности студентов. Педагогический эксперимент показал эффективность проведенных мероприятий, что привело к достоверному повышению уровня музыкально-ритмической подготовленности занимающихся.

Ключевые слова: *ритмичность, музыкальность, подготовка будущих специалистов, физическое воспитание.*

Василец В.В., Дронова В.М., Врублевский Е.П. Музично-ритмічна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання. *Розглядається проблема музично-ритмічної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання. Представлений комплекс заходів з підвищення рівня ритмічності і музикальності студентів. Проведений педагогічний експеримент показав ефективність проведених заходів, що призвело до достовірного підвищення рівня музично-ритмічної підготовленості.*

Ключові слова: *ритмічність, музикальність, підготовка майбутніх фахівців, фізичне виховання*

Vasilets V.V., Dronova V.M., Vrublevsky E.P. Music and rhythm training of future specialists in physical education. *In the article the problem of musical and rhythmic training of future specialists in physical education. A complex of measures for the improvement of rhythm and musicality students. Conducted pedagogical experiment showed the effectiveness of the measures, which led to a significant increase of the level of musical and rhythmic preparedness.*

Key words: *a rhythm, musicality, training of future specialists, physical education.*

.Постановка проблемы. Специфика профессиональной деятельности специалистов по физическому воспитанию отличается особой широтой отношений субъект – объект – субъектного характера, где в качестве объекта выступает двигательная деятельность. Широкое применение в физическом воспитании музыкального сопровождения приводит к тому, что наряду с умениями комплексной координации, будущим специалистам необходимо обладать чувством ритма, на базе которого развивается двигательная координация, достаточный уровень музыкальности, умение эмоционально и выразительно выполнять движения.

Кроме этого, для мотивации занимающихся следует правильно выбрать музыкальное сопровождение по характеру, темпо-ритмическим характеристикам, эмоциональности [2,6]. С целью экстраполяции новых форм движений, конструирования программ занятий будущим специалистам в области физического воспитания требуется также сложный и многообразный комплекс перцептивно-интеллектуальных и двигательных качеств, связанный с выполнением сложных координационных двигательных действий в соответствии с изменяющимся ритмом и характером музыкального

сопровождения, [4]. Поэтому развитие музыкальности и ритмичности у студентов приобретает особое значение, так как способствует формированию умения профессиональной деятельности во всех её многочисленных аспектах. Развитие музыкальности и ритмичности необходимо для более качественного становления пространственных представлений, совершенствования качественных характеристик двигательной деятельности, раскрытия внутреннего и внешнего содержания упражнений [4, 10]. При этом ритмичность двигательных действий, по ходу их выполнения, помогает формированию двигательного динамического стереотипа, благодаря чему сам двигательный акт становится более точным в пространственном и временном отношении, и даже более экономичным с энергетической точки зрения [5]. Музыкальный ритм, темп, динамические оттенки, придающие характерность музыке и технически правильно, слитно, легко и непринуждённо выполняемые движения, в соответствии со структурным построением музыки (такты, фразы, предложения), определяют уровень развития ритмичности. Музыка, грамотно подобранная к движениям, помогает занимающимся закреплять мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движение в соответствии с музыкальным сопровождением. Все это способствует более точному и быстрому усвоению ритма новых упражнений, повышает эффективность управления темпо-ритмовыми характеристиками движения, тем самым обуславливает формирование ритмичности, а движения при этом отличаются слаженностью, цельностью ритмической структуры всего двигательного действия [10].

Таким образом, изучение студентами взаимосвязей музыки и движения позволяет достигнуть виртуозной техники исполнения упражнений, одновременно обогащая их звуковой, образно-эмоциональной и ритмической палитрой [8, 11]. Следует отметить, что многие специалисты в области физического воспитания не заостряют внимание на вопросах музыкально-ритмической подготовки, не используют её как важный фактор повышения эффективности процесса обучения будущих инструкторов, преподавателей физической культуры. Это объясняется недостаточной разработанностью данной проблемы и отсутствием специальных исследований музыкально-ритмической подготовки студентов.

Цель исследования: повышение уровня музыкально-ритмической подготовленности будущих специалистов по физическому воспитанию в вузе.

Прикладная направленность исследования определила следующие **задачи**:

1. Определить исходный уровень музыкально-ритмической подготовленности студентов.
2. Совершенствовать программу мероприятий по повышению результативности взаимосвязей музыки и движения занимающихся.
3. Экспериментальным путем доказать эффективность разработанных мероприятий музыкально-ритмической подготовки студентов вуза.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач использовался комплекс методов исследования, среди которых ведущее место занимают педагогические, инструментальные и аналитические.

В педагогическом эксперименте были задействованы 28 студентов 3-4 курсов УО «Полесский государственный университет», обучающихся по специальности физическая культура (по направлениям). Для определения уровня музыкально-ритмической подготовленности студентов в начале педагогического эксперимента нами были использованы апробированные тесты определяющие ритмичность статодинамических, прыжковых, вращательных упражнениях [9], выполнение которых оценивалось в балльной системе (от 3 до 5 баллов). Применялось компьютерное тестирование ритмичности, которое предусматривало прослушивание 25 пар музыкальных фрагментов (музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4), с целью определения их ритмического сходства. Итоговое тестирование проводилось через 6 месяцев занятий. Для определения статистической достоверности различий экспериментальных данных применяли по t-критерию Стьюдента. При составлении программы мероприятий музыкально-ритмической подготовки мы руководствовались общепринятыми положениями по совершенствованию музыкально-ритмического воспитания студентов вузов [4, 6, 8], а также использовали техники и методические приемы танцевально-двигательной терапии.

Музыкально-ритмической подготовке студентов уделялось 20-25% от учебного времени на каждом занятии по специальности, проводимых 3 раза в неделю. Для развития музыкальности и ритмичности использовались:

1. Словесный метод (объяснение ритмической структуры выполняемого движения, последовательности соединения отдельных движений, выделения акцентированных двигательных действий в составе блоков и серий упражнений).

2. Метод поглощённого восприятия (показ, зеркальный показ).

3. Метод расчленённо-конструктивного обучения, направленный на освоение ритма всего двигательного действия.

4. Метод усложнения двигательных заданий (изменения темпа, ритма, амплитуды, направления, мышечного напряжения, последовательное введение новых движений).

5. Метод музыкальной интерпретации (конструирование программы занятия на заданную музыкальную тему с учётом содержания, формы, музыкального ритма и динамических оттенков музыки).

В программу мероприятий включались следующие методические приёмы:

- предварительное прохлопывание ритмического рисунка движения перед его выполнением;
- использование различных звуковых сигналов (счёт, стук, условный возглас), подсказывающих моменты выполнения отдельных частей упражнения, выделения акцентов в ритмическом рисунке двигательного действия в целом;

- использование приемов, направленные на различные анализаторы (сочетание хлопков и счёта, подсчёт «про себя», мыслительно-образное моделирование упражнения, мысленное воспроизведение двигательных действий на основе чёткого представления его ритмических характеристик);

- прослушивание небольших фрагментов музыки с выделением темпо-ритмовых особенностей, подбор соответствующих характеру музыки шагов, упражнений;

- темпо-ритмовые задания (с просчитыванием или прохлопыванием), передвижения с использованием шагов, соединений. Различные виды ходьбы, бега, прыжков и их сочетания в связи с музыкальной динамикой;

- музыкально-ритмические упражнения (дирижирование, хлопки на каждую четверть, на первую четверть такта, на каждую долю такта, с паузой и т. д.);

- разновидности шагов, бега, в сочетании с прыжками, в различном темпе, ритме, с прохлопыванием заданного ритмического рисунка – 2/4, 4/4, 3/4).

В заключительной части каждого занятия использовались техники и методические приемы танцевально-двигательной терапии, индивидуальные и контактные импровизации, направленные на раскрытие индивидуального двигательного и экспрессивного репертуара, музыкальной выразительности [1, 3].

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе применения мероприятий по музыкально-ритмической подготовке студентов, была выявлена положительная динамика исследуемых показателей. Темп прироста ритмичности в статодинамических упражнениях возросли на 30,6% - с $3,04 \pm 0,06$ балла в начале эксперимента и $3,97 \pm 0,13$ по его окончанию.

Темпы прироста ритмичности в прыжках и прыжковых упражнениях составили 12,9% - с $3,57 \pm 0,05$ до и $4,03 \pm 0,08$ после педагогического эксперимента. Самые низкие темпы прироста - 3,8% выявлены при выполнении поворотов вращательных движений. В исследуемой группе показатели составили $3,13 \pm 0,07$ балла в начале, и $3,25 \pm 0,08$ балла в конце педагогического эксперимента, что объясняется, по-видимому, специальными требованиями к двигательным и зрительным анализаторам, а последнее требует более высокой степени тренированности занимающихся.

Компьютерное тестирование выявило уменьшение ошибок при сравнении ритма музыкальных фрагментов. Средняя величина погрешности при звуковом восприятии составила 58,24% в начале и 41,04% в конце педагогического эксперимента. В ходе проведения исследования была выявлена взаимосвязь между музыкальным образованием и результатами компьютерного тестирования ритмичности занимающихся. Педагогические наблюдения показали, что студенты, имеющие музыкальное и хореографическое образование (4 человека) отличались точностью определения ритмической структуры пар музыкальных фрагментов при компьютерном тестировании, а само выполнение двигательных-ритмических тестов этими студентами находилось на высоком уровне.

Для изучения мотивации будущих специалистов к дальнейшему развитию своей музыкально-ритмической подготовленности нами проводилось анкетирование. Анализ ответов показал, что все студенты (100% - 28 человек) заинтересованы в дальнейшем развитии своей музыкально-ритмической

подготовленности. 73% студентов отмечают, что им значительно легче стало выполнять сложнокоординационные двигательные действия под музыкальное сопровождение, а 55% – отмечают большую уверенность при составлении программы занятий, подбора музыкального сопровождения после проведенных мероприятий. Имея более высокий уровень музыкально-ритмической подготовки, занимающиеся, по их отзывам, лучше стали понимать закономерности построения элементов двигательного акта, логическую схему отдельных движений и всей комбинации в целом, в процессе занятий, им импонирует создаваемый своеобразный музыкально-ритмический образ целостного двигательного действия. Отдельные респонденты отмечают, что в зависимости от музыкальной компоненты в большей степени ощущают степень напряжения и расслабления мышечных групп.

ВЫВОДЫ. Музыкально-ритмическая подготовка представляет значительные возможности для повышения эффективности учебно-воспитательного процесса будущих специалистов по физическому воспитанию.

Целенаправленное, стимулированное развитие ритмичности и музыкальности, является важным условием оптимизации учебного процесса и повышения объёма двигательной активности студентов, способствует более быстрому и качественному усвоению сложных двигательных навыков, разучиванию и запоминанию новых движений и программ занятий.

Результаты педагогического эксперимента показали эффективность предложенных мероприятий по музыкально-ритмической подготовке будущих специалистов по физическому воспитанию. Выявлены достоверные изменения исследуемых показателей на начальном и конечном этапах исследования ($p > 0,05$).

ПЕРСПЕКТИВЫ ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ. Полученные результаты будут использованы для дальнейшей разработки и совершенствования музыкально-ритмической подготовки студентов вуза, обучающимся по специальностям и направлениям, связанным с физическим воспитанием.

ЛИТЕРАТУРА

1. Грэнлюнд, Э. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика / Э. Грэнлюнд, Н.Ю. Оганесян - СПб.: «Речь» - 2004. – 288с.
2. Железняк, Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование / Ю.Д. Железняк. – М.: Академия, 2002. – 384 с.
3. Козлов, В.В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В.В. Козлов, А.Е. Гиршон, Н.И. Веремеенко. – СПб.: Речь, 2006. – 286 с.
4. Мессиян, О. «Я отдаю предпочтение ритму...» / О. Мессиян. // Музыкальная академия.– 2003.– №3.– С. 214–220.
5. Милехина, И.А. Формирование двигательной культуры студентов (на примере обучения ритмической гимнастике): дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / И.А. Милехина. – Саратов, 2002.– 176 с.
6. Назаренко, Л.Д. Средства и методы развития двигательных координации / Л.Д. Назаренко. // Монография.– М.: Теория и практика физической культуры, 2003.– 258 с.
7. Назаренко Л.Д. Теоретическое обоснование и методика развития ритмичности / Л.Д. Назаренко, Ж.А. Игнатъева. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.– 2000.– № 1.— С. 45–50.
8. Сербина, Л.П., Взаимодействие музыки и движения / Л.П. Сербина, А. Хекельман, П. Блаер, В. Эленбергер. // Теория и практика физической культуры. – 2000.– № 5.– С. 42.
9. Холопова, В.Н. Теория музыки: Мелодика. Ритмика. Фактура / В.Н. Холопова. – СПб.: Лань, 2002. – 75 с.