**Использование упражнений ритмической гимнастики**

**на уроках физического воспитания**

**в 4 классе.**

Учитель физической культуры ГБОУ СОШ № 86

Шагинян С.Е.

Санкт-Петербург

2014 г.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ**

**на уроках физического воспитания в 4 классе**

Реформа общеобразовательной и профессиональной школы призвана поднять работу учителя, в том числе и учителя физической культуры, на качественно новый уровень путем применения прогрессивных методик и технических средств обучения.

Одним из действенных средств, способствующих достижению этих целей, может стать и функциональная музыка.

Многочисленные научные исследования показывают, что музыка не только влияет на психику, но и оказывает сложное, многоуровневое регулирующее воздействие на деятельность самых различных органов и систем человеческого организма: сердечнососудистой, дыхательной, нервной, мышечной, выделительной и др.

Обладая большой силой психофизиологического воздействия на организм слушателя, музыка на уроках физкультуры, так же как и во время отдыха, способна возбудить и успокоить, ободрить и усилить желание заниматься физическими упражнениями.

Механизмы воздействия функциональной музыки на работоспособность школьников базируются на ее способности вызывать положительные эмоции и регулировать ритмику двигательной деятельности.

Известный советский физиолог А.А. Ухтомский в фундаментальной работе «Физиология двигательного аппарата» писал, что «состояние утомления субъективно снимается от приятной эмоции, например, от музыки или песни на марше».

Развивая это учение, академик П.К. Анохин утверждал, что положительная эмоция стимулирует мышечную и психическую деятельность. А исследователями крупного современного ученого П.В. Симонова показано, что если в результате предшествующей деятельности возникает положительная эмоция, то она сама оказывается дополнительным стимулом к новой, более интенсивной и продуктивной деятельности. На основании этой закономерности целенаправленное использование функциональной музыки на уроках физкультуры способствует повышению продуктивности не только данных уроков, но и следующих за ними по другим предметам.

Еще один важнейший источник воздействия музыки на работоспособность занимающихся кроется в способности живого организма усваивать ритмы, предлагаемые ему извне, замедляя или ускоряя темп своей работы. Спортсмен подсознательно стремится в ритме музыки идти, бежать, плыть, грести, вращать педали велосипеда или совершать другие движения, выполняемые в данный момент.

В основе ритмообразования на внешний раздражитель лежит рефлекторное сонастраивание ритмов и темпов деятельности отдельных участников нервной системы. В силу действия законов нейрофизиологии любая не­ ритмичная работа, выполняемая на занятиях физической культурой и спор­ том, вынуждает занимающихся держать мышцы и психику в излишнем, час­ то ненужном напряжении, так как точное время повторения пускового сигнала для каждого очередного двигательного акта непредсказуемо. Чтобы своевременно реагировать, организм должен быть все время настороже, и на это расходуется немалое количество энергии. Работа же в условиях заданного музыкального ритма устраняет эту неопределенность, снимает из­ лишние мышечные и волевые напряжения. В итоге при тех же энергозатратах занимающиеся могут выполнить значительно большее количество рабочих движений и добиться большего тренировочного эффекта.

В последнее время учителя физкультуры все чаще говорят о целесообразности использования на уроках функциональной музыки. Использование музыки на занятиях физическими упражнениями может вызвать у занимающихся положительные эмоции, помочь закреплению двигательных навыков, улучшить технику выполняемых движений, повысить моторную плотность занятия, стимулировать проявление внимания, памяти, силы, быстроты, ловкости, выносливости, сократить время протекания восстановительных процессов и, в конечном счете, ускорить рост спортивных результатов. Все это позволяет рассматривать функциональную музыку как одно из важных средств повышения эффективности занятий физическими упражнениями.

Целесообразно использовать музыку на уроке не непрерывно, а лишь в те промежутки времени, которые характеризуются повторяющимся выполнением простых или твердо заученных упражнений, не требующих от учащихся большого сосредоточения внимания на выполняемой работе.

Этим требованиям наиболее соответствуют условия деятельности учащихся во время выполнения упражнений во вводной части урока, во время совершенствования ранее изученных упражнений или специальных двигательных навыков в основной части, а также во время выполнения дыхательных упражнений и упражнений на расслабление в заключительной части урока. В этих случаях, по физиологическому закону доминанты, отвлечение свободного от работы внимания на приятный побочный раздражитель не только не вредит выполняемой деятельности, но, наоборот, усиливает и облегчает ее, обеспечивая более полное сопутствующее расслабление мышц - антагонистов и мышц, не принимающих участия в реализуемом двигательном акте.

Те промежутки урока, которые требуют от занимающихся особенно внимательного слежения за рабочей информацией из внешней или внутренней среды, лучше проводить без музыкального сопровождения.

Известно, что начало урока физкультуры характеризуется пониженной работоспособностью учащихся, а ритмика их двигательной деятельности в это время не совпадает с ритмикой учебного процесса. Это осложняет учебную работу и требует определенного времени на вырабатывание занимающихся, для чего собственно в структуре урока и выделяется вводная часть.

В целях облегчения и ускорения процесса вырабатывания учеников полезно использовать специальную разновидность функциональной музыки, выполняющую функции возбуждения двигательной деятельности на фоне положительных эмоций и гармонического подведения всего организма, занимающихся к более высоким физическим нагрузкам, запланированным в основной части урока.

Задачи функциональной музыки - поднять настроение учащихся, настроить их двигательный аппарат на ритм учебного процесса, внести в выполняемую работу элементы гармонизации, привлекательности и комфорта, помочь более эффективному решению педагогических задач вводной части урока.

Условным сигналом к начальному построению учащихся может служить включение кратковременных (10 - 20 сек.) музыкальных позывных, с заранее оговоренной, нравящейся школьникам мелодией. Приятный условный сигнал поможет более успешному отвлечению учащихся от посторонних дел и настроит их на организованное начало урока на фоне положительных эмоций, закономерно улучшающих субъективное отношение учеников к предстоящей учебной деятельности.

Программа, предназначенная для музыкальной оптимизации вводной части, составляется в основном из спортивных, народных или эстрадно­ танцевальных мелодий, с близкими и понятными детям темами, с четким и ясным ритмическим рисунком, приблизительно соответствующим ритмическим особенностям выполняемых упражнений. Такая музыка побуждает учеников подсознательно «укладывать» определенные структурные элементы выполняемых ими упражнений в строгие рамки времени, ограниченные музыкальным мотивом, музыкальной фразой или музыкальным предложением, синхронизировать опорные точки, акценты целостного двигательного акта с определенным числом музыкального счета.

Динамические оттенки (нарастание или ослабление громкости, плавность или прерывистость звучания и т.д.) целенаправленно подбираемой учителем музыки непроизвольно регулируют степень напряжения и расслабления работающих мышц, характер нарастания или ослабления мышечных усилий, плавность или порывистость выполняемых в данный момент двигательных действий. Непроизвольно возникающая при этом гармония воспринимаемой музыки и пластики собственного тела доставляет занимающимся большое эстетическое удовольствие, повышает удовлетворенность выполняемой физической работой и усиливает мотивацию к активизации разминки.

В функции музыки входит и управление вниманием занимающихся. Музыка вначале максимально отвлекает их внимание от всего постороннего, приковывая своей новизной и красочностью, а затем постепенно переключает внимание учащихся на выполняемые упражнения, ненавязчиво побуждает их активно участвовать в учебной работе. Достигается это путем целенаправленной группировки подбираемого музыкального материала.

Начало или вся первая половина программы музыки составляются из наиболее интересных для данного контингента слушателей, ярких и выразительных, либо новых, неожиданных музыкальных произведений, невольно привлекающих внимание занимающихся. Затем в программу включаются немного знакомые слушателям мелодии, которые в свою очередь сменяются уже неоднократно слышанной инструментальной музыкой.

В итоге занимающиеся подводятся к основной части урока на фоне приподнятого настроения, повышенной работоспособности и непроизвольного освобождения от посторонних мыслей, мешающих сосредоточиться на предстоящей учебной деятельности.

В первой половине основной части урока обычно решаются наиболее сложные педагогические задачи, связанные с ознакомлением, детализированным объяснением и разучиванием нового программного материала, обилием устной теоретической информацией и речевых контактов учителя с учениками, что требует от последних значительного внимания. Двигательная деятельность учащихся чаще всего ритмически не регламентирована. И потому применение музыкального сопровождения на этом этапе урока не целесообразно.

Музыкальную стимуляцию деятельности учащихся в основной части урока можно применять в тех случаях, когда ученикам дается задание выполнить какое - либо упражнение, отдельный прием, техническое действие несколько десятков раз подряд или несколько минут, в запланированном режиме или с определенной интенсивностью.

 Главные задачи функциональной музыки, применяемой в основной части урока, - замедлить процесс развития у учащихся пресыщения выполняемой работой, повысить их работоспособность.

В данном случае музыка должна выполнять роль ритмического, приятного для слуха звуколидера, к которому занимающиеся подсознательно приспосабливают ритмику своих движений. Совпадение основного элемента совершенствуемого двигательного акта с музыкальным акцентом вызывает у учащихся чувство особого удовлетворения. При этом выполняемые движения частично освобождаются от жесткого, утомительного контроля со стороны сознания. Они как бы ведутся музыкальным ритмом динамического характера, обеспечивающим более эффективное решение поставленной учителем конкретной педагогической задачи - развитие специальной быстроты, ловкости, выносливости и т.д.

 Специальные исследования показали, что музыкальное лидирование на этом этапе основной части урока помогает сохранить высокую интенсивность двигательной деятельности учащихся даже при значительном утомлении, когда сознательно поддерживать высокий темп работы они уже оказываются не в состоянии.

Таким образом, функциональная музыка способствует непроизвольному становлению наиболее рациональной техники движений.

Оптимальная продолжительность звучания лидирующей музыки в основной части урока физкультуры в школе составляет 10 -12 минут при занятиях циклическими видами спорта и 6 - 8 мин. - ациклическими и смешанными видами.

 Каждый насыщенно проведенный урок физкультуры вызывает у занимающихся значительные сдвиги в функциональном состоянии нервной, мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма. Учащимся бывает очень трудно погасить возбуждение и переключиться на дальнейшую учебную деятельность. Для снятия физических и психоэмоциональных напряжений и перехода организма к относительно спокойному состоянию в структуре урока физкультуры предусмотрена заключительная часть продолжительностью около 5 мин.

 Однако педагогическая практика показывает, что порой этого времени оказывается недостаточно и ученики приходят на следующий по расписанию урок в состоянии, не позволяющем им сразу же эффективно включиться в учебную работу. В результате учителям - предметникам довольно продолжительное время приходится тратить на утихомиривание, успокоение и переключение внимания школьников, что ощутимо снижает продуктивность этих уроков. Таким образом, вместо ожидаемого повышения учебной работоспособности школьников урок физкультуры дает противоположный эффект. А это недопустимо.

Согласно требованиям теории и методики физического воспитания в средней общеобразовательной школе в заключительной части урока физкультуры учитель должен обеспечить плавное, целенаправленное снижение физической и эмоциональной активности учащихся, а также создать благоприятные условия для успешного протекания восстановительных процессов в их организме и перехода к последующей учебной и иной деятельности. С этой целью обычно используются различные варианты медленного бега, ходьбы, ритмические и танцевальные упражнения, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения и т.п. Рабочие характеристики их легко поддаются необходимым музыкальным корректировкам. Следовательно, для использования функциональной музыки здесь складываются весьма благоприятные условия, и перед учителем открывается еще одна возможность повышения результативности уроков. Учитывая функциональное назначение музыкальных сочинений, применяемых в заключительной части урока, условно назовем их успокаивающей музыкой.

Основные задачи успокаивающей музыки: максимально снизить эмоциональное возбуждение, закономерно возникающее при насыщенной двигательной деятельности (особенно после игр и разного рода состязательных моментов), снять утомление, содействовать более эффективному решению других задач заключительной части урока, а также способствовать освобождению центров двигательной деятельности от большого, часто одностороннего напряжения. Этот эффект достигается за счет непроизвольной ритморегуляции выполняемых движений и переключения внимания занимающихся.

 Композиции произведений успокаивающей музыки характеризуются медленным, ровным темпом, плавным, уравновешенным движением, тихим или умеренным звучанием, мягкой метрической пульсацией, повторяющимися интонационными фразами, успокаивающим ритмическим рисунком, отсутствием резких изменений громкости звука.

Продолжительность звучания обычно колеблется в пределах З - 5 мин., исключая время, планируемое на подведение итогов и задание на дом.

Весьма эффективно использование в конце уроков физкультуры звукозаписей естественных или изображаемых в музыке звуков природы: шума листвы, пения птиц, журчания ручья и т.д. Слушать голоса природы полез­ нее всего в состоянии комфортабельного мышечного покоя, при волевой заторможенности других чувств.

Помогая и облегчая учителю решение задач заключительной части, успокаивающая музыка закономерно повышает коэффициент полезного действия не только проведенного урока физкультуры, но и следующих за ним уроков по другим предметам, на которые ученики приходят в состоянии гармонично уравновешенной бодрости, хорошего настроения и повышенной работоспособности.

Являясь носителем общественно значимых эстетических ценностей, музыка вызывает у слушателя активный эмоциональный отклик, мобилизует его волю. Способствуя более эффективному решению самых разнообразных педагогических задач, музыка тем самым становится верным и надежным помощником учителя.

Целенаправленное применение функциональной музыки ведет к утверждению нового, более высокого типа педагогической организации урока, отвечающего возросшим требованиям времени и основным задачам реформы общеобразовательной и профессиональной школы.