Тема: Музыкально–двигательное воспитание учащихся на уроках физической культуры.

Введение

Ещё Аристотель отмечал, что музыка способна управлять сознанием и поведением людей, регулировать их умственную и физическую деятельность, давая эстетическое наслаждение, формировать у слушателей вкусы, интересы, социальные установки и идеалы. Вряд ли кто будет оспаривать магическую силу музыки, способную влиять не только на духовное, но и физическое состояние человека. Понимают это и учителя физической культуры, которые обращаясь к музыке и физическим упражнениям, создают не только "оздоровительный" комплекс упражнений в образовательном учреждении, но и существенное повышение КПД самого урока физической культуры, несущее в себе еще и нагрузку формирования эстетического вкуса школьников.

Физическая культура и музыка являются важнейшими гранями общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяют поведение человека в учебе, быту, на работе, способствуют решению порой очень непростых социально-экономических вопросов, исходя из тех задач, которые возложило общество на современную школу, целью физического и художественно-эстетического воспитания в ней является активное содействие всестороннему развитию личности ребенка. Данная установка предполагает хорошее физическое и нравственное здоровье школьника.

Хотелось бы остановиться на музыкальной составляющей физических упражнений и важности подбора музыкальной программы для занятий физическими упражнениями. Здесь недопустима "всеядность" в подборе музыки для работы с детьми. Только правильно пользуясь музыкой, можно усилить ритмические процессы в организме, сделать их более экономичными в энергетических затратах. В результате красота, пластика и ритм движений будет сочетаться с их рациональностью. К тому же определенная музыка мобилизует через нервную систему не совсем здорового детского организма его резервы, что в свою очередь влияет на укрепление здоровья ребенка.

В результате музыкально–двигательного воспитания, занимающиеся овладевают различными скоростями движения, умением сознательно регулировать степень мышечного напряжения и придавать движению различную окраску.

Музыка обладает свойством активизировать двигательные действия человека. Поэтому неразрывно связана с учебным процессом, а также может оказывать влияние и на усвоение двигательных навыков. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает занимающимся закреплять мышечное чувство, запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво.

Актуальность исследования заключается в овладении двигательными навыками, сочетая их с музыкой на занятиях физической культурой в рамках ДОД. В условиях современной школы обозначенная проблема соединения музыки и физических упражнений становится, на мой взгляд, наиболее актуальной, а работа в этом направлении своевременной и полезной. А особенность работы в этом направлении будет состоять в том, чтобы не столько научить детей двигаться в ритм музыки (то, чем занимаются на ритмике и аэробике), сколько научить их осмысленной двигательной реакции на звучащую музыку. Отсюда, "музыкальные" дополнения к содержанию программных установок по физической культуре должны быть направлены на обретение определенных знаний, понятий и совершенствование определенных умений - умение слушать и слышать музыку, активно занимаясь физическими упражнениями и умение придать им музыкальную выразительность.

1. Музыкальное сопровождение занятий

 Музыкальное сопровождение занятий. По мнению Т. С. Лисицкой (1982) музыка на учебно–тренировочных занятиях должна быть простой, доступной и выразительной. Существует два способа музыкального сопровождения занятий: импровизационный и программный.

Импровизационный метод требует от аккопаниатора умения по ходу урока находить нужный аккопанемент, импровизировать в зависимости от характера движения. Программный метод предусматривает подбор музыкальных произведений для различных движений. Оба метода не исключают друг друга.

Для музыкального сопровождения используются классические произведения, мелодии народных песен и танцев, а так же современная музыка.

Они должны быть разнообразны. Длительное применение одних и тех же музыкальных произведений снижает внимание и интерес к занятиям.

Музыкальные произведения подбираются преподавателем совместно с аккомпаниатором. А так же музыкальное сопровождение можно осуществлять с помощью аудио аппаратуры.

Содержание музыкальных произведений может быть самым разнообразным: весёлым, лирическим, торжественным, героическим и т.д. Для сопровождения упражнений музыка скорбного, меланхолического, упаднического характера не рекомендуется, так как отрицательно влияет на эмоциональное состояние занимающихся. Не рекомендуется использовать так же большие по объёму и сложные по содержанию произведения. Наиболее приемлемы для сопровождения движений песни и мелодии танцевального характера.

2. Задачи, функции и средства музыкального сопровождения.

Музыка выполняет ряд специальных функций:

 - музыка - эффективное средством эстетического воспитания. В процессе занятий учащиеся знакомятся с музыкальной грамотой, с понятиями ритма и метроритма, структуры метра и такта, формы и жанра музыки. Это помогает им глубоко воспринимать музыку, развивает у них художественный вкус. Музыка помогает решать и другие задачи эстетического воспитания, как, например, воспитание чувства красоты движения, культуры поведения;

 -музыка имеет важное значение при обучении движениям, в особенности при воспитании выразительности и артистичности;

 - музыкальное искусство обладает большой силой непосредственного эмоционального воздействия. Под музыку легче переносятся большие физические и психические нагрузки, повышается работоспособность, ускоряются процессы восстановления;

Далее рассмотрим средства музыкально-двигательного обучения**.** Основными средствами курса музыкально – двигательного обучения являются специально разработанные двигательные действия, выполняемые в соответствии с особенностями музыки. Эти средства можно разделить на следующие группы:

* элементарные основы музыкальной грамоты
* упражнения на согласование движений с музыкой
* музыкальные игры
* упражнения из хореографии
* упражнения без предмета
* элементы национальных современных танцев
* упражнения ритмической гимнастики.

В соответствии с педагогическим влиянием и разносторонним физическим и интеллектуальным воздействием на занимающихся средства курса музыкально – ритмического воспитания характеризуются следующим образом:

1. Элементарные основы музыкальной грамоты включают в себя понятия о средствах музыкальной выразительности (ритме, темпе, динамике, и т.д.). Эти знания необходимы для сознательного восприятия музыкальных произведений и квалифицированного проведения под музыку различных видов упражнений. В процессе систематического слушания и анализа музыкальных произведений у учащихся развиваются музыкальные способности, художественный вкус. (Т.Т. Ротерс, 1989)

2. Упражнения на согласование движений с музыкой позволяют занимающимся глубже понять музыкально – двигательный образ, развивают способность выполнять упражнения в определённом ритме и темпе, в соответствии с содержанием и построением музыкального произведения. При этом развиваются внимание, зрительная и двигательная память, понимание музыки, музыкальный слух, чувство ритма, музыкальная восприимчивость. (Д.П. Мавромати, 1966)

3. Музыкальные игры применяются для закрепления полученных умений и навыков в согласовании движений с музыкой. Неожиданные ситуации, которые возникают в процессе игры, требуют быстрой ориентировки, инициативы, находчивости. Музыкальные игры, определённые рамками правил, имеют большое значение в воспитании у занимающихся воли, выдержки, дисциплинированности. (А.М. Зимина, 1971)

4. Упражнения из хореографии, включающие в себя позиции ног, рук и элементарные движения по позициям, являются подготовительными упражнениями, необходимыми гимнасткам для овладения школой движений. Именно в процессе занятий хореографией девочки ближе всего соприкасаются с искусством. Искусство вообще – это отражение действительности в образах. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениям тела определённые эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а так же способность создавать яркий и выразительный образ. При занятиях хореографией развивается выворотность, гибкость, координация, устойчивость, лёгкий высокий прыжок, вырабатывается правильная осанка, укрепляется опорно-двигательный аппарат и, наконец – формируется культура движений и умение творчески мыслить. (Л. А. Карпенко, 1976)

5. Упражнения без предмета являются характерными для художественной гимнастики. Это пружинные и волнообразные движения, взмахи, повороты, прыжки. Данные упражнения способствуют активизации музыкального восприятия занимающихся. Так, пружинные движения сочетаются с ярко метричной музыкой, для которой типично чередование слабых и сильных долей такта. Волнообразные движения, выполняемые равномерно, напевно, соответствуют мелодичной, плавной музыке. Взмахи сочетаются в работе с широкой, ярко акцентированной мелодией и т.д. (Т.С. Лисицкая, 1982)

6. Элементы национальных и современных танцев построены на музыке, которая определяет особенности танцевальных движений разных времён и народов. У людей разных континентов, разных частей света и разных стран соответственно формировались и разные танцы. Любой народ узнаваем в танце. В настоящее время никто не думает отрицать или преуменьшать значение народно – характерного танца. Для гимнасток очень привлекательным являются его эмоциональная насыщенность, яркость, выразительность, а так же его музыкальное сопровождение. В национальном танце музыка и движения конкретного народа неразрывно связаны. Именно эта связь является залогом эмоциональной яркости и выразительности. Использование народно – характерных танцев, а так же современных танцев в учебно-тренировочных занятиях с гимнастками, благотворно влияет на формирование у них координационных, музыкальных и выразительных способностей, а так же на развитие танцевальности и артистичности. Помимо этого народно – характерные танцы можно широко применять и в показательных выступлениях. (Л. А. Карпенко,2001; О.Г. Румба,2001)

7. Упражнения ритмической гимнастики выполняются в сопровождении современной музыки. На примере ритмической гимнастики занимающиеся учатся выполнять упражнения под музыку без пауз для отдыха. Различные по длительности и амплитуде движения выполняются в едином музыкальном ритме. Упражнения ритмической гимнастики способствуют воспитанию сложной координации, быстроты движений и других жизненно необходимых двигательных качеств. (С.Д. Руднева, 1972; Н.В. Кряж, 1987).

А А.И. Буренина (1997) считает, что чем раньше ребёнок воспримет гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, особенно в таком виде деятельности, как движение под музыку, - тем более гармоничным, естественным и успешным будет дальнейшее развитие ребёнка, и, возможно, меньше будет проблем с развитием речи, внимания, памяти, мышления, формирования красивой осанки.

Выше рассмотренные средства музыкально–двигательного обучения позволяют вникать в сущность музыки, раскрывать её содержание, определять средства музыкальной выразительности. При этом создаются благоприятные условия для воспитания музыкальности, ритмичности, художественного вкуса.

Развивая творческие способности детей, важно поддерживать их инициативу, стремление сочинить свои движения, свой танец, который передавал бы характер произведения, его особенности.

Список используемой литературы:

1. Буренина А.И. Ритмическая мозайка: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб., 1997.
2. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. – М.: ФиС, 1982.
3. Карпенко Л. А., Румба О.Г. Выразительность в гимнастике: матер. науч.- практ. конф., посвящ. 100-летию с д.р. Л.П. Орлова. – СПб: СПб ГАФК, 2001.
4. Художественная гимнастика: учебник под общ. Ред. Проф. Л. А. Карпенко. – М.: ВФХГ, 2003.