**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

 **«КАМЧАТСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИСКУССТВ»**

**Методическая разработка**

**Тема. Функциональная музыка на уроках физической культуры**

 Руководитель физического воспитания

 Чистяков Е.И.

2020

**Функциональная музыка на уроках физической культуры**

**Организационные формы и методические особенности ее использования**

В настоящей работе рассказывается об основных организационных формах и методических особенностях приме­нения функциональной музыки на уроках физической культуры.

Музыка средство это весьма цен­ное и перспективное, но оно требует к себе серьезного отношения со стороны учителя, использующего его в своей практике. Функ­циональная музыка является многогранным и тонким инструментом психофизиологического воздействия на организм учащихся. Непра­вильное применение этого средства не только резко снижает силу его полезного воздейст­вия, но зачастую делает его бессмысленным и даже вредным. Поэтому систематическое применение функциональной музыки на уроках физической культуры требует как от преподавателя, так и от учащихся строгого выполнения не­обходимых правил.

Практика стихийного применения музыки в фи­зическом воспитании знает немало печальных примеров, когда при минимальных технических средствах и случайном наборе музыкального материала уроки физической культуры превра­щались в своеобразные концерты. Это чаще всего не помогало, а мешало учебной работе, ухудшало условия речевого общения учителя с учениками, усиливало их нервное напряже­ние, вызывало дополнительное утомление, сни­жало работоспособность и дисциплину. Музы­ка вкупе с рабочими шумами на месте заня­тий создавала неприятную акустическую обста­новку, вызывавшую раздражение и протесты занимающихся. Так по незнанию или легко­мыслию дискредитировалось мощное средство повышения эффективности уроков физической культуры.

В практической работе нельзя пренебрегать ни одним из правил прикладного использова­ния функциональной музыки. В сокращенном изложении правила эти сводятся к следующему:

**1. Результат работы** с применением функ­циональной музыки находится в прямой зависи­мости от уровня теоретических знаний учителя по данной проблеме.

Педагогу необходимо проникнуться убежде­нием, что функциональная музыка — это сред­ство научной организации учебной деятельности школьников, имеющее четко выраженное прикладное назначение, помогающее более эффективно решать задачи урока путем тонкой, подсознательной регуляции психических состоя­ний и двигательной активности учащихся.

**2. Наиболее продуктивным** является не сплош­ное, а эпизодическое музыкальное стимулиро­вание работы, выполняемой учениками на уро­ках физической культуры. Оно осуществляется в форме воспроизведения на место занятий крат­ковременных (по 5—10 мин.) автономных сеан­сов — музыки врабатывания (в вводной части), лидирующей (в основной) и успокаивающей му­зыки (в заключительной части урока).

Длительность каждого сеанса можно варьиро­вать в зависимости от конкретных задач и осо­бенностей проводимого урока, но в общей сложности музыкальное звучание не должно за­нимать более 50 % времени урока. При боль­шей продолжительности музыка надоедает зани­мающимся, теряет свое стимулирующее значе­ние, становится помехой в работе.

Во избежание возможного пресыщения не следует применять все перечисленные сеансы на каждом уроке.

Общий объем музыкальной стимуляции дол­жен быть тесно связан с содержанием и ин­тенсивностью осуществляемой деятельности. Чем напряженнее и интенсивнее выполняе­мая учениками работа, тем большей дозы музы­кальной стимуляции она требует. На наиболее интенсивных и напряженных уроках объем сти­мулирующего музыкального воздействия на уча­щихся повышается и может достигать допусти­мого максимума с использованием всех сеансов музыки (врабатывания, лидирующей и успокаи­вающей).

Тщательная подготовка преподавателя к уроку, на котором он предполагает применить функ­циональную музыку, является залогом успеха. Преподаватель обязан продумать до мельчайших под­робностей план урока и решить, какие зада­ния будут выполняться в обычных условиях, какие — с музыкальной стимуляцией.

1. **Музыкально стимулируемые уроки** пе­риодически полезно чередовать с уроками, про­водимыми без музыки. Такой методический прием позволяет и преподавателям, и учащимся сопоставить их эффективность, облегчает привыкание к регулярной музыкальной стимуляции учебной работы, а также вносит в уроки не­обходимое эмоциональное разнообразие.
2. **В процессе проведения урока** физической культуры наибольшую пользу функциональная музыка приносит при выполнении простых или
твердо заученных упражнений, не требующих высокой концентрации внимания, большой со­средоточенности и ответственности.
3. **Согласно теории физического воспитания,** уроки физической культуры подраз­деляются на вводные, уроки ознакомления с но­вым материалом, совершенствования пройден­ного материала, смешанные и учетные. Рас­смотрим целесообразность использования

функ­циональной музыки на уроках каждого из пере­численных типов.

Вводные уроки обычно насыщены установоч­ными беседами и устными объяснениями, тре­бующими от учащихся большого внимания.

Невысокая двигательная активность учащихся, характерная для уроков данного типа, не тре­бует музыкальной стимуляции.

Уроков ознакомления с новым материалом немного (обычно по одному после вводного). Но поскольку материал этот учитель, как пра­вило, сообщает на протяжении всего занятия, во всех его частях, использование музыки здесь нецелесообразно.

Основная задача уроков совершенствования пройденного материала — повышение качества ранее изученных двигательных навыков. И по­тому функциональную музыку на таких уроках можно применять в максимально допустимом объеме.

Наиболее распространенными в учебной практике являются так называемые смешанные уроки. В них сочетается изучение нового ма­териала, где использование музыкального воз­действия нежелательно, с совершенствованием ранее изученного, где музыкальная стимуляция приносит значительный эффект.

На учетных уроках подводятся итоги проде­ланной работы, проверяются и оцениваются зна­ния и умения учащихся, приобретенные за опре­деленный период, и их лучше проводить без каких бы то ни было стимуляторов.

1. **Возможности использования** функциональной музыки расширяются в связи с появле­нием новых способов трансляции с помощью беспроводных автономных средств воспроизведения практически на любом место занятий физически­ми упражнениями. Однако при этом необходимо добиваться, чтобы звучание музыки было достаточно чистым, неискаженным.
2. **При наличии посторонних звуков** силой бо­лее 70 децибел музыка начинает восприни­маться слушателями как неприятный акустиче­ский шум и отрицательно действует на орга­низм.

**Во время применения музыкальной стиму­ляции** должны быть сведены до минимума всякие звуковые контакты между присутствующи­ми (в том числе и речь учителя), так как это мешает восприятию информации, нервирует занимающихся и повышает их утомляемость.

Во избежание отрицательных последствий ре­чевые команды преподавателя во время звучания музыки лучше заменить четкими зрительными сигналами, выразительным, обязательно связан­ным с музыкой показом физических упражне­ний или несколькими условными жестами, смысл которых заранее оговорен с учениками.

Например, количество повторений упражнения показывается соответствующим числом слегка разведенных пальцев поднятых над головой рук. Если требуемое число превышает 10, то каждый десяток обозначается однократным сжиманием и разжиманием кистей, после чего показываются единицы.

Команда «Приготовиться к выполнению упраж­нения» подается подниманием правой руки вверх; «Начать упражнение» — маховым опуска­нием этой руки вперед- вниз; «Закончить упраж­нение» — подниманием над головой скрещен­ных рук.

Характерными для уроков физической куль­туры жестами или другими зрительными симво­лами можно обозначать наиболее часто приме­няемые специальные упражнения, типичные ука­зания по ходу их выполнения (например, ниже наклон, не сгибать колени, шире выпад, выше ногу, мягче, легче и т. д.)

Многолетняя практика убедила, что употреб­ление 10—15 подобных условных знаков вполне обеспечивает успешное руководство занимающимися. При этом отказ от традиционных многословных пояснений к каждому упражне­нию (как правило, давно уже известных уча­щимся по предыдущим урокам) бережет рабо­чее время и заметно увеличивает плотность урока. Если небольшое число таких зрительных сигналов применять регулярно, то школьники их быстро запоминают и работают под них с боль­шим удовольствием.

Необходимые устные инструкции по режиму работы с музыкальным сопровождением учи­тель может давать до включения музыки, а замечания — после ее выключения.

**9. Вызывая положительные эмоции** и регули­руя пространственные и скоростно-силовые ха­рактеристики выполняемых движений, функциональная музыка частично освобождает преподавателя от управленческих обязанностей, что позво­ляет ему плодотворнее использовать свои педа­гогические усилия.

1. **Подавая сигналы к началу** и окончанию физических упражнений, выполняемых под музыку, учитель обязан иметь в виду, что сигнал«Начать упражнение» подается в конце музы­кальной фразы, чтобы начало выполнения пред­лагаемого упражнения совпало с началом сле­дующей музыкальной фразы. Сигнал «Закончить упражнение» должен совпадать с мелодическим и структурным окончанием музыкального сочи­нения или его части. Невыполнение этого усло­вия нарушает ритмическую согласованность вы­полняемых двигательных действий, раздражает занимающихся и снижает эффективность музы­кальной стимуляции.
2. **Функциональная музыка,** транслируемая во время урока, должна нравиться всем (или большинству) занимающихся. Необходимо, что­бы ученики находили в музыкальных програм­мах произведения, которые им приятно слы­шать. В противном случае музыка будет вы­зывать у них чувство неудовлетворенности и
даже недовольства, усиливать нервно-психиче­ское напряжение и мешать работе. Особенно явственно это проявляется в тех случаях, когда
неопытные организаторы функциональной музы­ки пытаются бесцеремонно навязать учащим­ся свои музыкальные вкусы, не считаясь с инте­ресами детской аудитории. В музыкальной стимуляции учебной активности школьников вопрос учета музыкальных потребностей занимающих­ся представляется весьма важным.
3. **Музыкальные программы** должны нести занимающимся новые, свежие эмоциональные ощущения. Во избежание пресыщения и поте­ри интереса к ним повторное использование музыкальных программ рекомендуется не ранее
чем через месяц.
4. **При комплектовании целевых программ** функциональной музыки следует учитывать по­ловозрастной и национальный состав, а также социально-культурный уровень предполагаемых слушателей. Зная, какие типы музыки попу­лярны в окружающей конкретных детей , какие представления об эстети­ческих ценностях складываются в их половоз­растных и социальных группах, можно воздей­ствовать на их психику гораздо глубже и ре­зультативнее.
5. **Чтобы функциональная музыка** была действенным помощником учителя и давала нуж­ный эффект, она должна стать составной частью организации урока физической культуры.

Каждая конкретная программа музыкальной стимуляции учебной деятельности учащихся со­ставляется на основе конспекта планируемого урока. Музыкальные произведения подбирают­ся с учетом основных задач данного урока, характерных особенностей запланированных двигательных действий и желаемой интенсив­ности их выполнения. Причем подбор музыкального материала осуществляется как для це­лых групп (или серий) упражнений, сходных по своей структуре и ритмическому рисунку, так и для отдельных упражнений и заданий, если они выделяются особым характером и формой.

1. **Для стимуляции уроков** физической куль­туры лучше всего использовать легкую популярную и эстрад­ную музыку, варианты электронной ритмичной и рок музыки, марши. Присущая им строгая метрика, подчеркнутая ритмическая ре­гулярность и акцентность вызывают у учащихся четкую упорядоченность выполняемых двига­тельных действий.
2. **При наличии** соответствующего беспроводных мобильных средств воспроизведения функциональную музыку можно с успехом применять на самых разных местах занятий: в спортивном зале, на стадионе, площадке под открытым небом, лыжне и т. д.

Музыкальная стимуляция учебной деятельно­сти занимающихся может осуществляться как в групповой, так и в индивидуальной форме.

Групповая форма удобна при работе с одно­родной группой учащихся, занимающихся по общей программе на одной территории — в спортивном зале, на открытой площадке, на местности и т. п. В этом случае трансли­руется общая программа для всех членов данной группы.

Индивидуальная форма музыкальной стимуля­ции в организационном плане сложнее и по­этому применяется значительно реже, при острой необходимости персонального воздейст­вия на студента. В ней появляется нужда и при одновременных занятиях на общей рабочей территории (в спортивном зале, на стадионе, на площадке) нескольких небольших, разного уровня подготовленности групп или отдельных учащихся, работающих по индивидуальным ре­жимам. В таких случаях для каждого студента или отдельной группы составляются специаль­ные музыкальные программы, позволяющие учи­тывать специфику деятельности, психическое со­стояние и личностные особенности занимающе­гося.

**17. Трансляция функциональной музыки** может осуществляться следующими способами:

а) общим озвучиванием большого простран­ства (стадиона, спортивного комплекса, спортив­ного зала, спортивной площадки) из несколь­ких динамиков или звуковых колонок, установ­ленных в соответствии с радиотехническими нормами. Этот способ является наиболее про­стым и распространенным; б) озвучиванием не­большого, ограниченного пространства (для небольшой группы или отдельного ученика) с помощью портативного источника звука.

Например, на лыжной подготовке класс де­лится по уровню подготовленности на несколько мелких групп, отрывающихся на дистанции друг от друга на достаточно большое расстояние. Одному из участников каждой группы дается ссылка на цифровой альбом с музыкальной программой для телефона чтобы стимулировать движения данной группы. Проинструктировав и отправив все группы на лыжную трассу, преподаватель занимает заранее подготовленное ме­сто, удобное для наблюдения и контроля за находящимися на дистанции.

Педагогически этот способ сравнительно более эффективен, поскольку позволяет учитывать ин­дивидуальные особенности членов малой груп­пы. Но технически он сложнее, ибо вместо одной, общей для всей группы программы му­зыкальной стимуляции, приходится готовить не­сколько частных программ, более тонко подо­гнанных к потребностям занимающихся.

Одним из важнейших и обязательных условий эффективного применения функциональной му­зыки в физическом воспитании учащихся яв­ляется реализация их музыкальных потребно­стей. Чем больше используемая на уроке фи­зической культуры музыка нравится ученикам, тем сильнее проявляется ее положительное воздействие на психическое состояние и функ­циональную деятельность их организма, тем вы­ше их рабочая активность и, следовательно, продуктивность всего урока в целом.

Наиболее доступной формой выявления музы­кальных потребностей учащихся является теку­щий и поэтапный учет.

Текущий учет музыкальных запросов осуще­ствляется путем заполнения (по желанию уче­ников) специальных классных или групповых (командных) журналов заявок, отзывов и пред­ложений по использованию функциональной му­зыки, при помощи педагогических наблюдений, общих или индивидуальных бесед и т. п.

Поэтапный учет проводится один раз в год путем анкетного опроса учащихся по инте­ресующим учителя вопросам.

Изучение и группировка результатов таких опросов дают преподавателю возможность получить детализированную картину реальных потреб­ностей в функциональной музыке в каждом отдельно взятом классе, группе или команде.

Большое практическое значение имеет правильный подбор поэтического содержания во­кальных произведений, которое должно способствовать решению воспитательных задач.

Практика показывает, что результаты настой­чивого словесного убеждения педагога не тру­сить, не бояться трудностей и проявлять сме­лость нередко непропорционально малы по срав­нению с затрачиваемыми им усилиями. Про­слушивание же перед выполнением таких упраж­нений музыкальных произведений, прославляю­щих силу духа, мужество, оказывает на учащихся порой более глубокое воспитательное воздей­ствие. Это происходит потому, что убеждение осуществляется не открыто, напрямую, а опо­средованно, без видимого принуждения или уязвления самолюбия личности.

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 профессионального образования.

1. Зимина А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста:[ Учебное пособие] / Зимина А.Н. - М.: Владос, 2000. - 304 с.: ноты

2. Казакевич Н.В. Ритмическая гимнастика [Метод. Пособ. ]/ Казакевич Н.В. -СПб.: Познание, 2001. - 108 с.

3. Коджаспиров Ю.Г. Новые грани исторического союза спорта и музыки Спорт, духовные ценности, культура./ Коджаспиров Ю.Г - М., 1997. -вып. 5. С. 64 - 78.

4. Коджаспиров Ю.Г. Планирование уроков с музыкальной стимуляцией./ Коджаспиров Ю.Г. - М: Физическая кульутра в школе, 2005.- №1,2, 3.

5. Копытин А.И. Основы арттерапии / Копытин А.И.- СПб., 1999. -256 с.

6. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия / Петрушин В.И. - М.: Владос, 1999. - 226с.

7. Сайкина Е.Г., Психологические аспекты музыкального сопровождения на оздоровительных занятиях физическими упражнениями / Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена.- 2005. Ч. 2 . С. 46 - 52.

8. Сайкина Е.Г. Музыкальное обеспечение уроков физической культуры в школе. [Сборник научно-метод. Работ] / Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. - 2003.

9. Смирнова Ю.В Музыкальное сопровождение в занятиях физической культурой: [Учебно-методическое пособие ] / Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В - СПб.: Издательство РГПУ им. А.И.Герцена-2010. - 104 с.