**Музыкальное сопровождение на уроках физической культуры.**

То, как музыка помогает человеку справиться с трудными жизненными ситуациями, вряд ли сопоставимо с каким-либо другим воздействием внешних факторов. Музыка способна создать и поддержать нужное настроение. Она помогает расслабиться, а может наоборот — зарядить энергией.

Бодрая и ритмичная музыка утром поможет проснуться и заставит человека соскочить с постели в желании изменить свою жизнь к лучшему. Также веселая и энергичная музыка, влияя на психику человека, заставляет его сменить грусть на радость, а печаль — на оптимизм и жизнелюбие.

Впервые научное объяснение влияния музыки на здоровье человека прозвучало из уст древнегреческого ученого и философа Пифагора – «Всякая мелодия синхронизирует работу внутренних органов человека. Происходит это, потому что любой из наших органов — это источник энергии и электромагнитных волн заданной частоты, а так как звуки музыки тоже являются волнами, они входят с ними в резонанс  – и настройки нашего тела меняются. Когда звучит мелодия, ее акустическое поле налагается на акустическое поле организма и получается, что мы испытываем на себе определенного рода клеточный массаж».

Вот лишь некоторые факты из мира медицины, подтверждающие положительное влияние музыки на здоровье и организм человека:

* Ученые из Гонконга выяснили, что занятия музыкой [развивают память](http://constructorus.ru/zdorovie/pravila-i-sposoby-razvitiya-pamyati.html) и умственные способности детей. Их продолжительные наблюдения доказали, что без каких-либо специальных [упражнений для памяти](http://constructorus.ru/samorazvitie/uprazhneniya-dlya-razvitiya-pamyati.html), память человека улучшалась пропорционально тому, на сколько долго он в детстве занимался музыкой.
* В 2005 году ученые из Великобритании выяснили, что спортсменам во время тренировок прослушивание музыки помогает увеличить результативность на 20 %. Получается, что влияние музыки на психику человека подобно допингу, применяемому некоторыми спортсменами. Вот только, в отличие от запрещенных веществ, музыка не нанесет вред здоровью и не проявится в антидопинговых тестах. Спортсменам для улучшения результатов можно посоветовать во время интенсивных тренировок слушать музыку с быстрым темпом, а во время перерывов – медленную музыку.
* Прослушивание радостной и веселой музыки, способной вызвать [позитивные эмоции и хорошее настроение](http://constructorus.ru/uspex/pozitivnyj-nastroj.html), рекомендуется при профилактике сердечнососудистых заболеваний. По мнению ученых, музыка помогает человеку улучшить циркуляцию крови, снижает кровяное давление, расширяет кровеносные сосуды и замедляет частоту сердечных сокращений.
* Ученые установили, что звуки, исходящие с различной периодичностью и в определенной тональности, способны убивать болезнетворные микробы. Когда в средние века города охватывала эпидемия чумы, чтобы справиться с ней, народ, не переставая, звонил в колокола. И это действительно помогало. Сегодня достоверно известно, что активность микробов в организме человека падает на 40%, после того как он продолжительное время слушает церковную музыку или колокольный звон.
* Музыка предотвращает потерю слуха. Это было выяснено в ходе одного из простых экспериментов. 163-ем испытуемым, 74 из которых были бывшими музыкантами, предложили пройти несколько [тестов](http://constructorus.ru/tag/test), результаты которых показали, что даже семидесятилетние музыканты слышат речь в шумной обстановке и воспринимают звуки лучше, чем пятидесятилетние не музыканты.

С древности движения, выполненные под музыку, применялись в воспитании детей и почитались как занятия, приносящие здоровье, физическое и духовное.

Музыкально-ритмические занятия помогают усвоить основные музыкально-теоретические понятия, развивают музыкальный слух и память, чувство ритма, активизируют восприятие музыки. В процессе работы над движениями, связанными с музыкой, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности, чувство прекрасного. Вместе с тем, ритмические упражнения служат и задачам физического воспитания. Они совершенствуют двигательные навыки, вырабатывают умение владеть своим телом, укрепляют мышцы, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

Музыкально-ритмические занятия имеют также педагогическое значение. Выполнение учащимися групповых упражнений под музыку требует единых усилий, сознательности и активности, творческого отношения к делу, способствует формированию коллективных качеств личности. Занятия ритмикой повышает настроение учащихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствует повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху.

Чтобы музыкально-ритмические движения обогащали художественное развитие детей, надо подготовить их к данной деятельности. Поэтому, прежде всего учащиеся получают представления о двигательных навыках. Они учатся ориентироваться в помещении (маршировать под музыку, легко бегать врассыпную), изучают основные шаги, движения головы, рук, корпуса.

Все движения учитель должен показать детям, так как одно лишь объяснение не дает положительных результатов. Показ движений активизирует эмоциональную реакцию на музыку.

После того как учащиеся усвоят упражнения ориентировочного характера, в урок вводятся задания, направленные на формирование умений выявлять, передавать в движениях характерные особенности музыкального образа. Например, под марши различного характера ребята учатся и двигаться по-разному: под спортивный — бодро, под игрушечный — легко, шагом на носках, под военный — высоким шагом и т.д.

В музыкально-ритмической деятельности необходимо заботиться не только о развитии музыкальности, но и о культуре самого движения, развитии художественного вкуса детей.

Ритмика — один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

Впервые рассмотрел ритмику и обосновал ее в качестве метода музыкального воспитания швейцарский педагог и композитор Эмиль Жак-Далькроз. Перед ритмикой он ставил задачу развития музыкальных способностей, а также пластичности и выразительности движений. Эмиль Жак-Далькроз был убежден, что обучать ритмике нужно всех детей, не только способных и одаренных, но и неловких, заторможенных, которым нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах. Он создал систему ритмических упражнений, в которой музыкально-ритмические движения сочетались с ритмическими упражнениями (с мячом, лентой) и играми.

Движения под музыку являются для ребенка одним из самых привлекательных видов деятельности, игрой, возможностью выразить свои эмоции, проявить свою энергию. Благодаря музыкально-ритмическим упражнениям на уроках ритмики быстрее идет развитие наблюдательности, повышается скорость реакции.

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую незрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Уроки по ритмике, на ряду и с уроками по физкультуре положительно влияют на зрение детей. Так как идет смена угла зрения, что положительно сказывается: глаз отдыхает, напряжение, накопленное во время уроков, проходит.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Ученики, отличающиеся особой робостью и боязливостью, в условиях коллективной деятельности под общим настроением, тоже постепенно включаются в работу.

Дети испытывают радость от предоставленной им возможности выразить себя в движении, передать движением свои чувства.

Ритмико-гимнастические упражнения, проводимые обычно в начале урока ритмики, дают возможность использовать их во время физкультминуток, во время других уроков, так как они являются хорошим организующим моментом.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку, с использованием элементов костюма и декорации.

Народные танцы приобщают детей к народной культуре. Танцы, предназначенные для совместного исполнения, совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

В школе 38 я работаю год, в течение которого вела уроки ритмики в 5-6 и 10-11 классах. В настоящее время во многих школах нашего города стоит проблема переполненности школ. В связи с этим возникают сложности в проведении уроков физкультуры, когда в одном спортивном зале занимаются 2, а иногда и 3 класса одновременно. В нашей школе введение ритмики как третьего часа физкультуры помогло разгрузить спортивный зал, т.к. занятия проходили в актовом зале на сцене.

В течение года дети изучали танцы народов мира, бальные танцы, которые предполагают работу в парах. Сначала в 5-6 классах возникли трудности с выбором танцевального партнера. Но постепенно дети сдружились, стали помогать друг другу, подсказывать правильное исполнение движений, стеснение пропало. В старших классах такой проблемы почти не было.

Занятия ритмикой заметно улучшали настроение учащихся. Им было интересно осваивать новые движения, изучать новые композиции. Дети охотно придумывали движения для танцевальной разминки и сами ее проводили.

К концу года учащиеся стали более координированными, их движения – более точными. Они научились выполнять движения в разном темпе, с быстрой сменой направлений, что доставляло им большую радость. А веселая ритмичная музыка поднимала настроение, снимала накопившееся напряжение, стресс.

По желанию учеников 11 класса мы подготовили танцевальный флешмоб ко Дню Последнего звонка. Станцевали все выпускники. Это стало «изюминкой» концерта. Выступление всем очень понравилось.

Подводя итог, можно сказать, что занятия ритмикой действительно очень нужны для гармоничного развития детей. С каждым годом повышается нагрузка учащихся, увеличивается количество стрессовых ситуаций. Чтобы помочь им преодолеть это, необходимо создать условия для снятия напряжения, что и делает ритмика. В результате занятия улучшают их нервно-психическое состояние и эмоциональный настрой, приучают к порядку, способствуют социальной адаптации детей в коллективе, повышают уровень обучаемости детей.

Ритмика укрепляет физическое состояние ребенка, раскрепощает его, приводит в порядок мышечную деятельность, мышление, чувство такта, ритма. Также дети учатся понимать музыку, любить народную культуру, видеть «прекрасное» в окружающем мире. Первостепенной же целью на уроках ритмики является сохранение и укрепление здоровья ребенка, что должно являться основным принципом в работе с детьми.

Пока урок ритмики не стал обязательным в каждой школе можно использовать музыкальное сопровождение на уроках физкультуры. Можно проводить под музыку комплексы обще развивающих упражнений, разнообразные игры, эстафеты, соревнования. Обычная 10-15 минутная разминка (различные виды ходьбы и бега, приставные шаги, простые движения руками, махи ногами, подскоки и др.), проведенная под веселую, ритмичную музыку, значительно улучшит настроение учащихся и их нервно-психическое состояние, повысит работоспособность и двигательную активность, создаст ощущение физического комфорта во время занятий.