**Управление образования и науки**

**Липецкой области**

**ГООУ ДОД Детский оздоровительно – образовательный центр (спорта и туризма)**

**Методические рекомендации**

**для учителей физической культуры**



**Липецк – 2008**

Методические рекомендации для учителей физической культуры.

В пособии описывается значение и роль функциональной музыки как средства повышения эффективности урока физической культуры, даны методические рекомендации по её использованию в структуре урока, а так же представлены материалы по планированию уроков с музыкальной стимуляцией по разным видам программного материала.

Составитель: *Темирёва О.Н.* – методист отдела содержания и развития образования.

Редактор: *Алексеева В.В*. – заместитель директора ДООЦ

(спорта и туризма) по учебно – воспитательной и методической

работе.

Ответственный за выпуск: *Кащеев А.С*. – директор ДООЦ

(спорта и туризма).

**Пояснительная записка**

В последние годы наиболее активные специалисты физической культуры всё чаще и настойчивее говорят о целесообразности прикладного использования на уроках и спортивных занятиях функциональной музыки. В пробных опытах энтузиасты функциональной музыки пытались применять ее на занятиях даже по тем видам спорта, которые в современном массовом сознании с музыкой вообще не связаны - легкая атлетика, футбол, волейбол, баскетбол, лыжные гонки, различные виды борьбы, бокс и некоторые другие.

Функциональная музыка, опосредованно воздействуя на деятельность учащихся, не тер­пит легкомысленного, поверхностного или диле­тантского подхода. Неправильное употребление данной музыки зачастую делает ее использова­ние бессмысленным и даже вредным. В школах на уро­ках физической культуры её следует применять с определенной осторожностью, со знанием дела, к месту и ко времени. Для этого от учителей и учащихся требуется определенная приспосо­бленность к новым условиям занятий и строгое выполнение всех необходимых правил, незна­ние или игнорирование которых может прине­сти большой вред.

Мы попытаемся ответить на самые основополагающие вопросы: какую именно му­зыку целесообразно использовать на уроках; в каких урочных заданиях, где, когда, в какое время и каким конкретно образом.

**Ι. Методика музыкальной стимуляции уроков**

Функциональная музыка - действенное средство повышения эффективности уроков физической культуры. Она требует к себе очень серьезного отношения со стороны педагога, желающего использовать ее в своей практике. Кое-кому на первый взгляд может показаться, что ничего особенного в прикладном применении функцио­нальной музыки и нет - только вклю­чай на уроке магнитофон или проигрыватель, и положительный результат автоматически обе­спечен. Однако в действительности всё оказы­вается далеко не так просто.

Учителя и тренеры к этому нововведению профессионально не подготовлены и часто затрудняются с поисками ответов на самые основополагающие вопросы: какую именно му­зыку целесообразно использовать на уроках; в каких урочных заданиях, где, когда, в какое время и каким конкретно образом.

В результате аналитического изучения полученных данных было выявлено, что для эффективного использования функциональной музыки необходимо в первую очередь наличие определенной степени **свободного внимания** во время работы и ее удобное сочетание с воспринимаемой музыкой.

Оказалось, что музыкальную стимуляцию на уроке целесообразно использовать **не непрерывно** (так она быстро надоедает и теряет свое стимулирующее значение), а **эпизодически,** лишь в той работе, которая характеризуется **повторяющимся** выполнением простых или твердо заученных упражнений, не требующих от учащихся большого сосредоточения внимания на выполняемой деятельности.

Лучше всего таким требованиям отвечают учебные задания, выполняемые во время разминки **во вводной части** урока; во время совершенствования ранее изученных упражнений или специальных двигательных навыков в основной части, а также во время, отведенное для дыхательных и двигательных упражнений на расслабление в заключительной части урока. При этом по физиологическому закону доминанты отвлечение внимания, свободного от работы, на приятный побочный раздражитель не только не вредит выполняемой деятельности, а, напротив, рефлекторно усиливает и об­легчает ее, делает более полным сопутствующее расслабление мышц-антагонистов и мышц, не принимающих непосредственного участия в реализуемом двигательном акте.

А вот те виды урочной деятельности, которые требуют от занимающихся особенно внимательного слежения за рабочей информацией от внешней или внутренней (прежде всего мышечной) среды, лучше осуществлять в обычных условиях, без побочных раздражителей. Сюда относятся специфическая деятельность учащихся во время начального построения, рапорта дежурного ученика, сообщения педагогом задач урока и другой ситуационно необходимой устной информации, а также при изучении и первичном закреплении нового материала, игр, требующих сосредоточения, и соревнований.

В этих обстоятельствах музыка, отвлекая на себя внимание занимающихся, может снижать активность восприятия необходимой рабочей информации и готовность быстрого реагирования на непрерывные изменения в режиме поступающих информационных сигналов. В результате снижается качество выполняемой работы и повышается угроза травматизма, особенно во время напряженных игр и соревнований, где даже кратковременное отвлечение внимания на любой побочный раздражитель, в том числе и музыкальный, грозит ошибкой, проигрышем или травмой.

**1. Повышение эффективности вводной части урока.**

Как известно, начало каждого урока физической культуры характеризуется пониженной работоспособностью учащихся, а ритмика их двигательной деятельности в это время (после предшествующего урока по другому учебному предмету, ходьбы или поездки в школу, лицей, колледж) не совпадает с ритмикой учебно-тренировочного процесса. Наличие этих факторов вполне закономерно осложняет учебную работу и требует от педагога затраты определенного времени на предварительное врабатывание занимающихся, для чего в общепринятой структуре урока выделена его вводная часть.

В целях облегчения и ненавязчивого ускорения процесса врабатывания учащихся полезно использовать специальную разновидность функциональной музыки (условно назовем ее **музыкой врабатывания**), выполняющую функции возбуждения двигательной активности на фоне положительных эмоций и гармонического подведения всего организма занимающихся к высоким физическим нагрузкам, запланированным а основной части урока.

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

Приятным условным сигналом к начальному построению учащихся может служить включение кратковременных (10-20 сек.) музыкальных позывных с заранее оговоренной, нравящейся занимающимся мелодией. Такой условный сигнал поможет более успешному отвлечению учащихся от посторонних мыслей, дел и забот и ненавязчиво настроит их на организованное начало урока на фоне положительных эмоций, улучшающих отношение к предстоящей учебной деятельности.

Музыку врабатывания целесообразно включать в начале разминки. Музыкальное звучание в этом случае может продолжаться до конца разминки (обычно 6-8 мин.)

Программу, предназначенную для музыкальной стимуляции разминки, составляют в основном из спортивных, народных или эстрадно-танцевальных мелодий с близкими и понятными ученикам темами, с четким и ясным ритми­ческим рисунком, органически соответствующим ритмическим особенностям выполняемых упражнений. Такая музыка побуждает учащихся 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 воспринимаемого музыкального счета.

Возникающая при этом гармония прекрасной музыки и изящной пластики собственного тела доставляет занимающимся дополнительное эстетическое удовольствие, повышает удовлетворенность выполняемой физической работой и усиливает мотивацию к активизации разминки, от успешности которой в немалой мере зависит результативность всего последующего урока.

Для более успешного решения типовых задач разминки подбираемый для ее стимуляции музыкальный материал должен характеризоваться яркостью и логичностью структурных построений, изредка медленным, а чаще умеренным и оживленным движением, преимущественно короткими музыкальными фразами, четким членением на мотивы.

Немаловажное значение для опосредованного музыкального управления процессом разминки имеют усиленное подчеркивание пульса мелодии и строгая размеренность темпа.

Всевозможные разновидности ходьбы (обычная, строевая, спортивная, на носках, на пятках, на внутреннем или наружном своде стопы, приставным и скрестным шагом, в полуприседе, в приседе и т.д.}, а также различные гимнастические упражнения во время ходьбы успешно стимулируют мелодиями марша. Прекрасно подходят для этого такие виды современного марша, как спортивный, строевой, походный (или скорый), колонный (обычно написанный в размере 6/8 с единой во всех голосах ритмической фигурой, что придает ритму этого вида марша особую четкость). Наряду с ними можно пользоваться и другой подходящей к данному случаю маршеобразной музыкой.

Применяемые во вводной части урока различные варианты бега - бег на месте, обычный гладкий бег, бег с препятствиями, с высоким подниманием бедра, левым или правым боком, спиной вперед, вращением влево или вправо, в сочетании с разнообразными движениями рук, туловища, головы и т.д. - можно от­лично сопровождать музыкальными произведе­ниями в размерах 4/4 и 2/4.

Бег умеренной интенсивности хорошо стимулируется мелодиями, исполняемыми в темпе 160-180, а быстрый бег инициируется музыкальным темпом, колеблющимся около 200 ударов метронома в 1 мин.

Разнообразные прыжки и подскоки на мес­те и в движении, на одной или на обеих ногах заметно облегчаются искрометной танцеваль­ной музыкой, написанной в размерах 2/4 и 4/4. Частые и невысокие прыжки и подскоки успешно поддерживаются музыкой типа польки, а намеренно затянутые, широкие или высокие прыжки - музыкой типа гавота.

При выполнении общеразвивающих и специально подводящих физических упражнений непроизвольная музыкальная стимуляция осуществляется следующим образом.

Упражнения, характеризующиеся закругленностью линий, мягкостью переходов, плавностью и широтой амплитуды движений (сюда относятся большинство упражнений для развития гибкости и силы, выполняемые в медленном или умеренном темпе), стимулируют музыкой трехдольного размера (типа вальса), в темпе 50-100 ударов метронома в 1 мин.

Аналогичной музыкой стимулируют и упражнения, выполняемые на три счета. Например, из основной стойки: 1 - наклониться вперед, руки в стороны; 2 - присесть, руки вперед; 3 - вернуться в исходное положение.

Упражнения порывистого, рывковообразного характера, с четкими переходами или с акцентами усилия на определенную фазу движения (к ним относятся большинство скоростно-силовых упражнений, а также упражнения на растягивание мышц и суставных связок, осуществляемых рывками в энергичном темпе, например, взмахи и разведение рук или ног, наклоны и повороты туловища или головы, пружинящие приседания, выпады, попеременная смена ног в выпаде и т.п.) стимулируют музыкой четырехдольного размера (типа марша), в темпе 120-160 ударов метронома в 1 мин.

В контексте опосредованного повышения эффективности вводной части урока физической культуры в функции музыки врабатывания входит искусно завуалированное управление направленностью внимания занимающихся.

Начальную часть или даже всю первую половину музыки врабатывания составляют из наиболее интересных и информативных для данного контингента юных слушателей музыкальных произведений - ярких, выразительных, либо новых, с элементами неожиданности, невольно притягивающих к себе внимание занимающихся. Затем в музыкальную программу планомерно включают несколько менее яркие и уже знакомые слушателям мелодии, не требующие такого пристального внимания. А самые последние минуты музыки врабатывания содержат привычные, неоднократно слышанные занимающимися инструментальные произведения без текстовой информации и, следовательно, еще меньше занимающие внимание, так что учителю только и остается воздействовать на школьников в соответствии с музыкальным сопровождением в нужном направлении по своему усмотрению.

В итоге занимающиеся нежно, ненавязчиво, но целеустремленно подводятся к основной части урока на фоне хорошего настроения, повышенной работоспособности и непроизвольного освобождения от посторонних мыслей и забот, обычно еще долго мешающих им сосредоточиться на решении главных задач урока и таким образом подрывающих его продуктивность.

**2. Основная часть урока**.

По нормативным положениям теории и методики физического воспитания в первой половине основной части урока физической культуры обычно решают наиболее сложные педагогические задачи. Эти задачи связаны с ознакомлением, детальным анализом и разучиванием нового программного материала, обилием устной теоретической информации и речевых контактов учителя с учениками, что требует от них повышенного рабочего внимания и создает трудности для музыкального восприятия.

Двигательная деятельность учащихся на данном этапе урока чаще всего ритмически не регламентирована, и применение здесь музыкального сопровождения неудобно и нецелесообразно. Подобная нецелесообразность обусловлена также принципом дискретного применения музыки (нужна периодическая передышка, иначе слушать ее быстро надоест) и фактором полезного функционального последействия музыки врабатывания, который, исчезая не сразу, а лишь постепенно, будет автоматически поддерживать повышенный уровень работоспособности занимающихся еще некоторое время.

Совершенно иные условия рабочей деятельности складываются во второй половине основной части урока при совершенствовании уже сформированных двигательных умений и на­выков. Здесь внимание учащихся становится значительно более свободным, и их волевые усилия направлены не столько на слежение за техническими деталями совершаемых двигательных действий, сколько на преодоление нарастающей усталости и потери желания к продолжению интенсивной работы. Устных объяснений педагога становится намного меньше, и рабочая деятельность учащихся здесь обычно протекает при определенных, заранее заданных учителем ритме, темпе и скорости движений. Таким образом, выполняемая работа снова становится весьма удобной для музыкальной стимуляции.

Кроме того, на этом этапе урока в результате накопления физического и психического утомления, как правило, наблюдается заметное снижение работоспособности, и музыкальная активизация деятельности занимающихся становится не только удобной, но и ситуационно необходимой.

Появление внешних признаков утомления и явное снижение рабочей активности учащихся могут служить учителю важным условным сигналом о необходимости снова обратиться к благотворной помощи функциональной музыки. Наиболее простым и действенным в употреблении это средство оказывается при фронтальном способе выполнения физических упражнений, когда все ученики работают одновременно и синхронно. Вызываемые музыкой положительные эмоции в сочетании с непроизвольной ре­гуляцией ритмики выполняемой работы замет­но снижают ощущение усталости или пресыщения и порождают новый живительный всплеск работоспособности.

Разумеется, при практическом использовании такого сильнодействующего психофизиологического средства, каким является функциональная музыка, учитель должен обладать развитым чувством меры и художественным вкусом и не злоупотреблять ею в слишком больших дозах, иначе можно всё испортить и результат по­лучится обратный ожидаемому.

Музыкальную стимуляцию деятельности уча­щихся в основной части урока лучше всего при­менять тогда, когда им дается задание выполнить какое-либо упражнение, отдельный технический прием, действие или серию последовательных двигательных действий (несколько десятков раз подряд или в течение нескольких минут в четко запланированном режиме и с определенной интенсивностью}. В зависимости от конкретных педагогических задач проводимого урока это могут быть ходьба, бег, прыжки в длину или в высоту, разнообразные метания, общеразвивающие и специальные упражнения без предметов и с предметами, акробатические упражнения, простые и опорные гимнастические прыжки, лазание и перелезание. Сюда входят и различные тренировочные упражнения (без сопротивления соперника) в ведении, обводке, приеме, подаче, передаче мяча, жонглировании мячом, бросках мяча, ударах по мячу из раздела учебной программы по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу и др. Ко всему этому можно смело добавить совершенствование техники включенных в учебную программу лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков на лыжах и т.д.

*Главные задачи функциональной музыки, используемой в основной части урона,- замедлить процесс пресыщения выполняемой работой, сделать данную работу эмоционально приятной и незаметно активизировать уставших учащихся.* Применяемая для этого музыка должна выполнять роль ритмического, приятного для слуха звуколидера, к которому занимающиеся подсознательно приспосабливают ритмику своих тренировочных движений. Условно назовем такие мелодии **лидирующей музыкой**.

Исследования показали, что разумно орга­низованное музыкальное лидирование на этом этапе основной части урока помогает сохранить высокую интенсивность двигательной активности учащихся даже при значительном утомлении, когда сознательно поддерживать высокий темп работы они уже не хотят или не могут.

При составлении программ лидирующей музыки целесообразно подбирать музыкальные произведения с подчеркнутым акцентированием сильных долей такта и четко выраженным пульсом мелодии.

Сильные доли музыкального такта подчер­киваются ритмической остановкой или энергичным дроблением длительности, вступлением новой гармонии, акцентом громкости, глубоким басом, мелодической вершиной. Учителю физической культуры это важно знать потому, что сильная доля такта в музыкальном аккомпанементе подсознательно связывается занимающимися с нарастанием мышечного усилия и выдохом, а слабая доля такта - с ослаблением мышечного усилия и вдохом. Это является весьма существенным элементом в процессе непроизвольной психофизиологической стимуляции двигательных действий человека.

Таким образом, функциональная музыка временно как бы подменяет управляющего уроком педагога, освобождает его от ряда утомительных обязанностей и способствует непроизвольному становлению наиболее рациональной техники движений.

*Музыкальные темпы* подбирают в зависимости от задаваемого учащимся темпа работы и ритмического рисунка выполняемых двигательных действий.

*Содержание и дозировка лидирующей музыки* зависят от педагогических задач, решаемых в указанное время, специфики используемого программного материала и особенностей основной двигательной деятельности учащихся.

*Оптимальная продолжительность звучания лидирующей музыки* в основной части 45-минутного урока физической культуры составляет 10-12 мин. при занятиях циклическими видами спорта и 6-8 мин. при занятиях ациклическими или смешанными видами спорта. На сдвоенных 90-минугных уроках, скажем, по лыжной подготовке, эти дозы соответственно корректируются в сторону увеличения.

*Наиболее целесообразно применять лидирующую музыку на тех уроках, где основной вид деятельности учащихся связан с продолжительным и скучным выполнением несложных по структуре однообразных движений циклического характера:* спортивная ходьба, бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, скоростное плавание и т.д.

Дл достижения желаемого рабочего эффекта включаемые в программу лидирующей музыки произведения должны характеризоваться не чрезмерно высокой, а лишь умеренной яркостью и увлекательностью, чтобы занимающиеся не переключались полностью на их восприятие, отчего выполняемая работа может вообще приостановиться как малозначащая, по сравнению с захватывающей музыкой.

На уроках, связанных с ациклическими или смешанными видами спорта, особенно там, где основная деятельность учащихся сопряжена с большой концентрацией внимания, и выполняемые двигательные действия требуют систематической сознательной корректировки в зависимости от постоянно меняющейся обстановки (подвижные и спортивные игры, единоборства, сложные упражнения на «трудных» гимнастичес­ких снарядах и т.п.), применять музыкальное сопровождение чаще всего рискованно и нецелесообразно. Ведь во время такой ответственной деятельности любое, даже незначительное отвлечение внимания нежелательно и опасно, ибо чревато ошибкой, проигрышем, падением, срывом со снаряда или травмой.

В связи с указанными особенностями такой деятельности применяемая здесь музыка не должна быть агрессивной по отношению к вниманию занимающихся. Функциональная музыка в данном случае должна создавать лишь общий звуковой фон, приятный для слуха и максимально легкий для восприятия.

**3. Заключительная часть урока.**

Согласно требованиям теории и методики физического воспитания в заключительной части урока физической культуры учитель обязан обеспечить плавное, целенаправленное снижение физического и эмоционального возбуждения учащихся, а также создать благопри­ятные условия для успешного протекания восстановительных процессов в их организме и преемственного перехода к последующей учебной, производственной, общественной или иной деятельности.

С этой целью обычно используют различные варианты медленного бега, ходьбы, ритмические и танцевальные упражнения, мерно повторяющиеся упражнения на расслабление, ды­хательные упражнения и т.п. Рабочие характеристики всех этих упражнений легко поддаются необходимым музыкальным корректировкам. Следовательно, для прикладного использования функциональной музыки здесь складываются благоприятные условия, и перед учителем открывается еще одна перспективная возможность повышения плодотворности проводимых им уроков.

Учитывая основное функциональное назначение музыкальных сочинений, предлагаемых в заключительной части урока, условно назовем их **успокаивающей музыкой**.

*Главные задачи успокаивающей музыки -* *помочь снизить чрезмерное эмоциональное возбуждение, возникающее при насыщенной двигательной деятельности (особенно после азартных спортивных игр и других состязательных действий, проводимых ближе* к *концу основной части урона), снять утомление, содействовать более эффективному решению других задач заключительной части урока, а также спо­собствовать освобождению центров двигательной деятельности организма занимающихся от большого, часто одностороннего напряжения.*

Необходимый положительный результат достигается путем заранее спланированной непроизвольно расслабляющей ритморегуляции выполняемых движений и ненавязчивого переключения внимания учащихся на новый эмоционально привлекательный раздражитель, облегчающий переход к следующему по учебному расписанию уроку. Подбираемые для этого композиции произведений успокаивающей музыки должны характеризоваться медленным, ровным темпом, плавным уравновешенным движением, тихим или умеренным звучанием, мягкой метрической пульсацией, мерно повторяющимися интонационными формулами, спокойным ритмическим рисунком, отсутствием резких перепадов громкости звука.

В программу успокаивающей музыки включают нравящиеся данному контингенту слушателей песни или инструментальные пьесы нежной, оптимистической окраски. Изредка их полезно сочетать с мелодиями задумчивого, грустного или даже печального характера, что по контрасту эмоционального фона рефлекторно углубляет состояние покоя и умиротворенности слушателей.

Продолжительность звучания успокаиваю­щей музыки обычно колеблется от 3 до 5 мин., исключая время, планируемое на подведение итогов урока и задание на дом.

Хорошо отвечают требованиям, предъявляемым к успокаивающей музыке, используемой в заключительной части урока, и задушевные, красивые мелодии медленных вальсов. Это свя­зано с тем, что обыкновенно выполняемые в за­ключительной части урока неторопливые, сво­бодные, «закругленные» движения успешно уп­равляются плавной, спокойной музыкой с так­товым размером 3/4.

Весьма плодотворным способом решения проблем заключительной части урока оказы­вается также периодическое использование в конце уроков физической культуры звукозапи­сей естественных или изображаемых в музыке звуков природы.

Обычно учащимся очень нравится слушать естественные звуки природы. Правда, во избе­жание возможного пресыщения, подобные «де­ликатесы» целесообразно использовать не ре­гулярно, а эпизодически, не чаще одного - двух раз в месяц, по окончании выполнения дви­гательных и дыхательных упражнений на рас­слабление.

Слушать умиротворяющие голоса природы лучше всего в состоянии комфортабельного мы­шечного покоя при волевой заторможенности остальных чувств. Для этого следует предложить занимающимся максимально удобно сесть или лечь в подходящем месте на спину, закрыть гла­за, расслабиться, отвлечься от связанных с уче­бой или других мыслей и переживаний. А затем беспрепятственно отдаться наслаждению звуко­вой гармонией и порождаемым его приятным ощущениям, мысленно представив себя без­мятежно отдыхающим в живописном уголке на лоне прекрасной природы.

Кратковременное восприятие этих или других произведений успокаивающей музыки в опи­санных условиях комфортабельного пассивного бодрствования создает состояние углубленного торможения во всех утомленных звеньях цент­ральной нервной системы, что, по законам фи­зиологии, способствует значительно более пол­ному расслаблению и отдыху всего организма учащихся, а, следовательно, и более быстрому восстановлению затраченных ими сил.

**ΙΙ. Планирование уроков с музыкальной стимуляцией**

**по видам программного материала**

Учителя физической культуры иногда испытывают затруднения при конкретном, детализированном планирования музыкальной стимуляции уроков.

Уроки по видам программного материала физического воспитания связаны с разными видами спорта: гимнастикой, легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, гандболом, футболом, лыжной, кроссовой или конькобежной подготовкой, борьбой, плаванием и т.д., подавляющее большинство которых в массовом сознании с музыкальным сопровождением никак не ассоциируются. Преодолеть такое препятствие нелегко, стереотипы массового мышления засасывают, как вязкое болото, но от этого цель становится для ищущих успех людей еще более заманчивой.

Оптимальное практическое решение данной непростой и многозначной проблемы осуществляется в русле логической последовательности углубления нового знания от общего к частному. Путем ознакомления со спецификой подобных уроков на конкретных примерах постараемся помочь заинтересованным практикам найти правильные ориентиры и овладеть секретами дифференцированного планирования активизируемых музыкой уроков разной направленности, а также облегчить предварительную подготовку к ним и их непосредственное проведение с наибольшей эффективностью.

Приведем наиболее целесообразные варианты такого планирования на примере нескольких уроков физической культуры по основным видам программного материала в различных классах общеобразовательной школы. Преподаватели физической культуры гимназий, лицеев, училищ, колледжей и других учебных заведений могут с успехом использовать эту технологию дифференцированного планирования и на своих уроках с учетом их специфических особенностей.

В идеальном варианте сначала по общепринятой форме составляют развернутый план-конспект предстоящего урока, а затем исходя из его задач, содержания работы и общих правил применения функциональной музыки разрабатывают конкретную программу музыкальной стимуляции данного занятия. Эта программа раскрывается в отдельной, дополнительной графе плана-конспекта урока синхронно с описанием сопровождаемых ею рабочих заданий. Точно напротив названия каждого используемого в данном уроке музыкального произведения, с указанием продолжительности его звучания и нужных организационно-методических пометок приводят перечень и дозировку тех физических упражнений, выполнение которых оно должно стимулировать.

**1. Гимнастика.**

Применяемые на уроках гимнастики несложные (или относительно сложные, но предварительно заученные) и многократно повторяемые общеразвиваюшие, подготовительные и специальные упражнения, всевозможные разновидности ходьбы, бега, прыжков, акробатических комбинаций, танцевальных элементов, упражнений для развития координации движений и необходимых физических качеств - силы, быстроты, гибкости и т.п. можно с большой пользой для педагогического процесса стимулировать соответствующими видами функциональной музыки..

Изучим данный подход на примере типового урока гимнастики для IV класса с описанием развернутого плана-конспекта урока, удобно совмещенного с конкретной программой его музыкальной стимуляции. В связи с тем, что интенсивность работы выполняемой под музыку, непроизвольно повышается, а усталость наступает сравнительно медленнее, дозировка применяемых упражнений в таких случаях предусмотрительно планируется несколько выше обычной.

**План – конспект занятия по гимнастике**

**(IV класс)**

*Задачи урока.* 1. Изучить технику выполнения кувырка назад. 2. Продолжить обучение упраж­нениям в равновесии. Закрепить умение ходить по гимнастическому бревну. 3. Развивать дви­гательные качества, используя прыжки через короткую скакалку.

*Продолжительность урока:* 45 мин.

Место *проведения:* спортивный зал.

*Инвентарь и оборудование:* гимнастический ковер или маты, гимнастические бревно и скамейки, скакалки, магнитофон с акустической системой для озвучивания спортивного зала, кассета со звукозаписью программы музыкальной стимуляции данного урока.

**Вводная часть - 10 мин.**

1. Построение учащихся (20 сек.). Для более успешного, чем обычно, переключения внимания учащихся и возбуждения у них положительного эмоционального настроя с самого начала урока построение осуществляется по выразительным, заранее оговоренным позывным: фрагмент музыкального вступления из мультфильма «Бременские музыканты» (Г.Гладков - Ю.Энтин). Время звучания - 20 сек.

2. Рапорт дежурного ученика. Сообщение задач урока. Краткие инструкции о порядке проведения уплотненной разминки под музыку методом безмолвного показа (1 мин.). В связи с трудностью и вредностью совмещения рабочих разговоров с восприятием музыки урочная деятельность разделов 2 и 3 осуществляется в обычных условиях, то есть без музыки.

3. Строевые упражнения: повороты на месте налево, направо, кругом (30 сек.).

4. Ходьба, быстрая ходьба, переходящая в бег умеренного темпа, ускоренная ходьба на носках, ходьба по гимнастической скамейке (2 мин. 56 сек.). Упражнения раздела 4 стимулируются бодрыми призывными звуками музыкального произведения, написанного для детей этого возраста, - «Вместе весело шагать» (В.Шаинский - М.Матусовский). Продолжительность звучания - 2 мин. 56 сек.

5. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре (интервал и дистанция - 1,5м) для общеразвиваюших упражнений на месте. Остановка и поворот налево (20 сек.). По окончании данного перестроения в музыкальном сопровождении следует пауза 20 сек., во время которой учитель без излишней звуковой конкуренции командует запланированным перестроением и дает необходимые устные указания к выполнению общеразвивающих упражнений на месте.

6. Общеразвивающие упражнения на месте:

а) И.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам. Подняться на носки, руки вверх (ладони внутрь), поворот влево; и.п. То же - вправо (по 10 раз).

б) И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. На­клон влево, руки за голову; и.п. То же - впра­во (по 15 раз).

в) И.п. - то же. Наклоняясь вперед, десять круговых движений туловищем влево. То же - вправо (1 серия).

г) И.п. - то же. Присесть, руки вперед ладонями внутрь; и.п. (15 раз).

д) И.п. - то же. Три пружинящих наклона вперед, касаясь пола ладонями; И.п. (10 серий).

е) И.п. - основная стойка. Прыжком ноги врозь, руки через стороны вверх, хлопок ладонями над головой; и.п. (20 раз).

В комплекс музыкально стимулируемых ОРУ целесообразно включать упражнения, не требующие специального разучивания и выполняемые сразу же по мере их показа.

Общеразвивающие упражнения из раздела 6 стимулируют двумя музыкальными произведениями энергичного характера с четким ритмом: 1. «Влечение» (музыка и слова В.Жукова). Время звучания 3 мин. 29 сек. 2. «Всё мы делим пополам» (В.Шаинский - М.Пляцковский). Время звучания 1 мин. 25 сек. По окончании последнего музыкального произведения вводная часть урока завершается, и магнитофон выключается.

**Основная часть - 30 мин.**

1. Изучение техники кувырка назад (11-12 мин.):

а) И.п. - упор присев. Поставить руки немного вперед и перенести на них центр массы тела. Вернуться в и.п. (5 раз).

б) И.п. - то же. Пять круговых движений го­ловой влево. То же - вправо (2 серии).

в) И.п. - то же. Наклоны головы вперед и назад (10 раз).

г) И.п. - группировка в приседе. Перекаты назад и вперед («качалочка»), сохраняя плотную группировку. С каждой очередной серией темп движений постепенно повышается от умерен­ного до быстрого (3 серии по 5 раз).

д) И.п. - то же. Перекаты назад с постановкой рук за головой (5 раз).

е) И.п. - то же. Кувырок назад в сед на пятках (7 раз).

ж) И.п. - упор присев. Кувырок назад в группировке в упор присев (10 раз).

В связи с правилом дискретного (выборочного) применения функциональной музыки и обилием трудно совместимых с ней устных объяснений и корректирующих замечаний учителя упражнения разделов 1-3 основной части урока осуществляются в обычных условиях, но зато уже на фоне повышенной работоспособности и положительного эмоционального последствия от музыкальной стимуляции вводной части урока.

2. Игровая разрядка - ловкое выведение партнера из равновесия.

И.п. - в парах встать лицом друг к другу, расположив ноги на одной линии, руки держать перед грудью ладонями вперед. Неожиданными толчками в ладони противостоящего соперника в сочетании с обманными движениями заставить его сойти с места. Кто заставил соперника так поступить - тот победил. То же, стоя на одной ноге (по 3 раза).

3. Упражнения в равновесии. Закрепить умение ходить по гимнастическому бревну больши­ми шагами. Выполняется поточно (9-10 мин.):

а) Ходьба по бревну обычными шагами (1 раз).

б) Ходьба по бревну большими шагами в медленном темпе (1 раз).

в) Ходьба по бревну большими шагами в среднем темпе (1 раз).

г) Ходьба по бревну большими шагами в быстром темпе (1 раз).

д) Ходьба по бревну большими шагами в среднем темпе со сменой положения рук через каждые два шага: два шага - руки на поясе; два шага - руки в стороны; два шага - руки за голову (2-3 раза).

В процессе дальнейшего продолжения учебной работы в обычных условиях положительное последействие использованной музыки по законам психофизиологии постепенно угасает, рабочее утомление учащихся прогрессивно нарастает, и их учебная активность заметно снижается. Для профилактики данных явлений и нового повышения работоспособности примерно через 20 мин. целесообразно провести очередной сеанс музыкальной стимуляции. Такой сеанс осуществляют при выполнении наиболее подходящих для этого прыжков со скакалкой.

4. Развитие двигательных качеств (выполнении прыжков через короткую скакалку) (9 мин.):

а) Краткое объяснение содержания и порядка предстоящей работы под музыку (1 мин.).

б) Выполнить в общей сложности шесть серий по 30 сек. следующих ранее изученных прыжков в темпе музыки, с минутными перерывами для отдыха между сериями. Во время перерывов учащиеся переходят на обычную ходьбу (8 мин.):

И.п. - о.с., скакалка сзади, держа ее согнутыми руками за концы. Прыжки со скакалкой, чередуя способы: на обеих ногах с промежуточным прыжком и без промежуточного прыжка, гарцующий бег на месте (2 серии).

И.п. - то же. Прыжки со скакалкой, продвигаясь вперед с одной ноги на другую по пря­мой (2 серии).

И.п. - то же. Прыжки со скакалкой, продвигаясь вперед с одной ноги на другую по кру­гу (2 серии).

Прыжки со скакалкой стимулируют двумя музыкальными произведениями соответствующего характера: 1. «Песенка крокодила Гены» из мультфильма «Чебурашка» (В.Шаинский - А.Тимофеевский). Время звучания 3 мин. 30 сек. 2. «Батарейка» (В.Жуков - В.Жуков). Время звучания 3 мин. 30 сек.

По предварительной договоренности при работе под музыку сигналом начала и окончания каждой серии прыжков является хлопок учителя в ладоши. Тройной хлопок - сигнал занять свое рабочее место после перерыва и пригото­виться к очередной серии прыжков - подается за 5 сек. до их начала. Перед следующим видом прыжков этот предварительный сигнал подается несколько раньше, чтобы педагог успел напомнить его путем безмолвного показа.

Между музыкальными произведениями следует минутная пауза, во время которой учитель может беспрепятственно сделать те устные замечания и уточнения, в которых возникнет необходимость.

По завершении последней серии прыжков синхронно заканчивается и их музыкальное сопровождение, после чего в обычных условиях осуществляется переход к заключительной части урока.

**Заключительная часть - 5 мин.**

1. Лаконичное пояснение к выполнению упражнений заключительной части урока под музыку (15 сек.).

2. Ходьба с выполнением движений в темпе музыки.

И.п. - скакалка, сложенная вчетверо, в опущенных руках. Руки вверх, натягивая скакалку, подняться на носки и на три шага сделать три пружинящих потягивания с отведением рук назад. Вернуться в и.п. (10 раз).

3. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями. Руки через стороны вверх - глубокий вдох. Вернуться в и.п. - полный акцентированный выдох (10 раз).

4. Ходьба в сочетании с упражнениями на расслабление утомленных мышечных групп:

а) Руки, энергично сжимаемые в кулаки, за спину на поясницу, сильно прогнуться. Наклоняясь вперед, расслабить мышцы спины и рук (руки свободно соскальзывают вниз под дей­ствием силы тяжести) (10 раз).

б) Последовательное расслабление и потряхивание мышечных групп рук и ног. Руки через стороны вверх. Последовательно расслабить (свободно «уронить» и 3-4 раза встряхнуть) кисти, затем предплечья, затем плечи. Затем дважды встряхнуть шагающую ногу, сначала левую, а потом правую (6 раз).

Для более быстрого приведения организма учащихся в относительно спокойное и уравновешенное состояние упражнения разделов 2-4 сопровождаются плавной, успокаивающей мелодией вальса «Школьные годы» (Д.Кабалевский - Е.Долматовский). Время звучания 3 мин. 45 сек.

Организационно условия работы под музыку в заключительной части урока сходны с условиями проведения его вводной части.

5. Подведение итогов урока. Домашнее задание (1 мин.).

Подведение итогов урока и сообщение домашнего задания осуществляются в традиционных условиях без музыки.

Рекомендуем учащимся при выполнении домашних заданий самостоятельно облегчать и стимулировать их подходящим музыкальным сопровождением на основании полученного в школе соответствующего опыта.

Программы музыкальной стимуляции уроков гимнастики в других классах составляются по такому же принципу, но с учетом конкретного содержания учебного материала и возрастных особенностей занимающихся.

**2. Баскетбол**

Среди базовых видов спорта комплексной программы физического воспитания общеобразовательных школ Российской Федерации наибольшее количество времени в сетке учебных часов отводится на уроки, посвященные спортивным играм. При добросовестном, грамотном использовании функциональная музыка может стать хорошим помощником в работе в любом из этих случаев.

Большая часть типового урока обычно посвящается не особенно привлекательной для школьников работе - многократному однообразному повторению обусловленных учебной программой общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений, различных видов ловли мяча, наиболее эффективных вариантов его передачи, ведения, бросков в корзину и т.д., без чего невозможно грамотное овладение, закрепление и совершенствование навыков игры в баскетбол. И вот тут-то действенную помощь может оказать функциональная музыка (ведь в наше время очень трудно найти школьника, равнодушного к музыке), особенно если учитель физической культуры достаточно тонко учитывает при умелом использовании в учебных целях музыкальные вкусы, интересы, склонности и эстетические потребности своих подопечных.

В музыкально стимулируемые задания по баскетболу включают простые или уже освоенные технические действия, которые не нуждаются в специальном объяснении и разучивании, а выполняются сразу же по мере их показа учителем, без традиционной потери времени между упражнениями на детализированные устные пояснения и разъяснений. В данном случае поясняющие слова, как показывают массовые опросы учащихся, чаще всего давно уже известны им из прошлых занятий и вместо предполагаемой помощи лишь добавочно утомляют и нервируют занимающихся.

Периодически учителю просто необходимо хоть немного помолчать во время занятия - и самому передохнуть, и ученикам предоставить благоприятную возможность спокойно и с удовольствием работать самостоятельно, без менторского давления на их психику. Согласно законам психологии школьное обучение от этого только выиграет. А разумное применение функциональной музыки может здесь помочь.

**План – конспект занятия по баскетболу в VI классе**

*Задачи урока: 1.* Обучить передаче баскетбольного мяча одной рукой от плеча. 2. Совершенствовать навыки быстрого ведения мяча с изменением направления движения. 3. Учебная игра в баскетбол.

*Продолжительность урона:* 45 мин.

*Место проведения:* спортивный зал.

*Инвентарь и оборудование:* баскетбольные мячи, секундомер, свисток, магнитофон дистанционного управления с усилителем и акустической системой для озвучивания спортивного зала, кассета со звукозаписью программы музыкальной стимуляции данного урока.

**Вводная часть - 10 мин.**

1. Построение учащихся (15 сек.).

Для возбуждения у занимающихся положительного отношения к предстоящему уроку с самого его начала построение осуществляют по привлекательным музыкальным позывным: фрагмент картины-настроения «Огонь» (Э.Артемьев). Продолжительность звучания - 15 сек.

2. Рапорт дежурного ученика. Сообщение задач урока. Краткие инструкции о порядке выполнения упражнений под музыку по их безмолвному показу (1 мин.).

В связи с тем, что совмещение рабочих разговоров с музыкой создает взаимные шумовые помехи, упражнения из разделов 2-4, насыщенные устными сообщениями, указаниями и командами, проводятся в обычных условиях, то есть без музыки.

3. Строевые упражнения на внимание. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Три шага вперед!», «Упор присев!», «Пять шагов в приседе - влево, вправо, вперед, назад!», «Встать!» (20 сек.).

4. Ходьба обычная, ускоренная, медленная, обычная, ускоренная (15 сек.).

5. Разминочный бег в специфических модификациях:

а) обычный бег (1 мин.);

б) бег приставными шагами в защитной стойке баскетболиста, левым и правым боком вперед (20 сек.);

в) бег прыжками с ноги на ногу, вынося колено маховой ноги вперед-вверх (20 сек.);

г) бег скачками вперед на одной ноге, сначала на левой, а затем на правой (20 сек.);

д) прыжки вверх с короткого разбега, с доставанием рукой высоко расположенных предметов (баскетбольного щита, сетки, корзины, специально подвешенных мячей) (30 сек.);

в)бег с ускорением (рывки на 9 м от лицевой линии площадки) (20 сек.).

Упражнения из раздела 5 стимулируются веселой, жизнерадостной песней «Комната смеха» (Т.Ефимов - Д.Усманов). Время звучания - 2 мин. 50 сек.

По предварительной договоренности, показ педагогом первых циклов предстоящего упражнения является ученикам условным сигналом для безостановочного перехода к его выполнению, продолжающемуся до показа следующего упражнения и т.д. Средством неназойливого привлечения внимания учащихся к показу каждого очередного упражнения служит гармонично сочетаемый с музыкой хлопок учителя в ладоши.

6. Ходьба с перестроением в колонну по четыре. Интервал и дистанция - 2м. Остановиться, повернуться налево, лицом к учителю (20 сек.).

Упражнения из раздела 6 осуществляются в обычных условиях, во время паузы 20 сек. между музыкальными произведениями. При необходимости в это время педагог может дать краткое сообщение как о завершенной, так и о предстоящей работе под музыку.

7. Общеразвивающие упражнения на месте (2 мин. 30 сек.):

а) и.п. - стойка ноги врозь, руки вверх; наклон вперед; и.п.; наклон назад (прогнуться); и.п.; наклон влево; и.п.; наклон вправо, и.п. (8 раз);

б) и.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны; поворот налево; и.п.; поворот направо; и.п. (12 раз);

в) и.п. - стойка, руки вверх; руки вперед, мах левой ногой вперед к правой ладони; и.п.; руки вперед, мах правой ногой к левой ладо­ни; и.п. (12 раз);

г) и.п. - основная стойка; упор присев; упор лежа; упор присев; и.п. (12 раз);

д) и.п. - глубокий присед; прыжок вверх - вперед, в полете выпрямиться, руки вверх; перед приземлением сгруппироваться и мягко возвратиться в и.п. (12 раз).

Общеразвивающие упражнения из раздела 7 активизируются взбадривающим вокально-инструментальным произведением «Тамагочи» («Пацаны» - «Пацаны»). Время звучания - 2 мин. 30 сек.

8. Танцевальная импровизация для более успешного решения задач урока в непринужденной обстановке. Учащиеся занимают произвольное положение на площадке (по одному, в парах, в тройках, в круге и т.д.) и под музыку начинают импровизированный спортивный танец, с заранее оговоренным включением в него важнейших элементов баскетбола - свободной художественной имитации различных способов и приемов ловли мяча, его ведения, передач, бросков в корзину, ранее изученных вариантов атакующих или защитных действий и т.п. (2 мин. 30 сек.).

Танцевальная импровизация осуществляется под зажигательные ритмы музыкального произведения «Солнечный денек» (А.Рогачев - А.Рогачев). Время звучания - 2 мин. 30 сек.

Импровизация начинается по показу учителем красочного рисунка или фотоснимка весело танцующих людей. Оптимальный размер рисунка 20 х 30 см. Его можно выполнить самостоятельно либо вырезать из какого-нибудь цветного иллюстрированного журнала и для удобства периодического учебного пользования наклеить на лист плотного картона с рукояткой снизу. Условия и желаемые двигательные элементы танцевальной импровизации оговариваются на предварительном инструктаже в начале урока.

По завершении музыкального сопровождения заканчивается танцевальная импровизация, а вместе с ней и вся вводная часть урока.

**Основная часть - 29 мин.**

1. Обучение передаче мяча одной рукой от плеча.

Демонстрация передачи и соответствующее объяснение (2 мин).

Обучение начинается с передачи мяча более сильной рукой из высокой стойки. Мяч берут обеими руками, нога разноименная бросающей руке, выставлена вперед.

Учебные упражнения:

1.1 Передачи мяча одной рукой от плеча в парах между противостоящими партнерами. Учащиеся строятся двумя оптимально разомкнутыми шеренгами лицом друг к другу на расстоянии 6 м. Ловля мяча выполняется так же, как и при ранее изученной передаче двумя руками от груди (4 мин).

1.2 То же, но перед получением мяча игрок выходит на 2-3 шага навстречу ему, одновременно с ловлей мяча делает остановку, затем осуществляет изучаемую передачу мяча партнеру и быстро возвращается на свое место.

Насыщенную речевыми контактами и неосвоенными техническими действиями учебную работу из раздела 1 основной части урока целесообразно провести в обычных условиях, на фоне уже достигнутого с помощью музыкальной стимуляции положительного эффекта. А следующий сеанс музыкальной стимуляции начать лишь через 10 мин., по мере нарастания утомления и падения работоспособности.

2. Совершенствование навыков быстрого ведения мяча с изменением направления движения.

Предварительный показ, пояснения к предстоящей работе и особенностями её осуществления под музыку (1 мин).

Учащиеся в двух разомкнутых шеренгах строятся вдоль боковых линий баскетбольной площадки лицом друг к другу.

Ученики с ведением мяча бегут к противоположной боковой линии, делают поворот на 180о и выполняют ведение мяча в обратном направлении и т. д. Движущегося навстречу партнера надо обходить с правой стороны.

Упражнения:

2.1 Ведение мяча в высокой стойке. Туловище слегка наклонено вперед, голова поднята, мяч должен отскакивать до уровня пояса.

а) ведение мяча в высокой стойке, стоя на месте (20 сек);

б) ведение мяча при передвижении вперед (20 сек);

в) ведение мяча при передвижении левым боком (20 сек);

г) ведение мяча при передвижении правым боком (20 сек);

д) ведение мяча с изменением направления движения ( вперед, влево, вправо) через каждые 5 шагов (2 раза по 20 сек).

2.2 Ведение мяча в низкой стойке. Напомнить, что ведение мяча в низкой стойке используется, когда соперник стремится отобрать мяч, для обводки соперника и прохода к кольцу. Мяч следует вести как можно ближе к себе, свободной рукой и туловищем укрывая его от соперника:

а) ведение мяча в низкой стойке, стоя на месте (20 сек);

б) ведение мяча при передвижении вперед (20 сек);

в) ведение мяча при передвижении правым боком (20 сек);

г) ведение мяча при передвижении левым боком (20 сек).

д) мяча ведение мяча с изменением направления движения (вперед, влево вправо) через каждые пять шагов (2 раза по 20 сек.).

Ведение мяча в высокой, а затем в низкой стойке стимулируется двумя инструментальными произведениями энергичного характера с четким, выразительным ритмом: 1. «Поединок» (В.Власов). Время звучания - 3 мин. 40 сек 2. «Сердце стучит» (В.Власов). Время звучания - 3 мин. 40 сек.

По предварительной договоренности, сигналом к началу ведения мяча в высокой стойке служат первые аккорды музыкального произведения «Поединок», предназначенного для стимуляции упражнений «а», «б», «в», «г», «д» раздела *2.1* основной части урока. После каждого из этих упражнений делается пауза отдыха 20 сек. для свободной ходьбы на отрезке ведения мяча.

Сигналом окончания выполняемого упражнения и перехода к указанному отдыху является понижение громкости звучания музыки от высокого до умеренного уровня. Это делается учителем путем соответствующего поворота регулятора громкости магнитофона.

Сигналом для завершения паузы 20-секундного отдыха и начала следующего упражнения служит совмещенное с его показом повышение громкости музыкального звучания до прежнего уровня. (Люди с нормальным слухом ощущают изменение громкости звука на 2-3 децибела, в то время как оптимальная громкость музыкальной стимуляции физических упражнений для школьников находится обычно в предела 70-80 децибел.)

Во время вышеназванного отдыха при при­глушенном звучании музыки педагог может сделать лаконичные замечания, но только в том случае, если в них возникнет неотложная потребность.

Данная договоренность действует и при выполнении следующей серии музыкально стимулируемых упражнений с ведением мяча в низкой стойке.

Синхронно с окончанием музыкального произведения «Поединок» завершается последнее упражнение из серии ведения мяча в высокой стойке.

После этого в музыкальном сопровождении следует пауза 40 сек., во время которой учитель дает необходимые устные указания и пояснения к предстоящей серии упражнений с ведением мяча в низкой стойке, выполнение которых стимулируется инструментальным произведением «Сердце стучит».

Затем магнитофон выключают, и *в* течение 1 мин. учитель дает краткое заключение по результатам ведения мяча, с последующей подготовкой к учебной игре.

3. Учебная игра в баскетбол с акцентированным использованием быстрого ведения мяча с изменением направления движения и передачи мяча одной рукой от плеча (10 мин.). Учебная игра в баскетбол проводится без музыкального сопровождения.

**Заключительная часть - 6 мин.**

1. Постепенно замедляемая ходьба в колонне по одному в сочетании с упражнениями на успокоение дыхания (2 мин.).

2. Упражнения на последовательное расслабление утомленных мышечных групп во вре­мя ходьбы:

а) и.п - руки вверх, ладони вперед, пальцы разведены. Расслабить кисти рук, свободно «уронив» их вперед под влиянием естественной силы тяжести; и.п. (10 сек.);

б) и.п. - то же; расслабить кисти и предплечья, свободно «уронив» их перед собой; и.п. (20 сек.);

в) и.п. - то же; расслабить руки полностью, свободно «уронив» их маховым движением вперед-вниз, дать рукам непроизвольно покачаться по инерции; и.п. (30 сек.);

г) и.п. - то же; расслабить мышцы рук и туловища, свободно «уронив» их до положения глубокого приседа; и.п. (30 сек.).

3. Ходьба со встряхиванием поднимаемой в шаге расслабленной ноги (30 сек.).

В целях неназойливого опосредованного переключения внимания занимающихся, а также ускорения процессов успокоения и восстановления сил в их организме после насыщенных физических нагрузок данного урока упражнения из разделов 1-3 его заключительной части сопровождаются исполнением музыкального произведения с мягким неторопливым лирическим звучанием успокаивающего характера: «Ветер задремал» (ДТухманов - М.Рябинин).

Продолжительность звучания - 4 мин.

Организационно условия выполнения упражнений под музыку в заключительной части урока подобны соответствующим условиям его вводной части.

4. Подведение итогов урока. Задание на дом (2 мин.). Подведение итогов урока и задание на дом осуществляются в обычных условиях, после завершения сеанса успокаивающей музыки.

Аналогичным образом, с профессиональным подходом к содержанию применяемых упражнений и конкретным условиям того или иного проводимого занятия, планируют музыкальную стимуляцию уроков и по другим спортивным играм из школьной программы - волейболу, футболу, гандболу и т.д.

**3. Лыжная подготовка**

В зимний период учебного года акцент физического воспитания многих миллионов учащихся общеобразовательных школ, расположенных в снежных регионах Российской Федерации, вполне обоснованно смещается к лыжной подготовке. И тут учителю зачастую приходится задумываться и ломать голову над тем, как преодолеть хроническую пассивность многих учащихся и увлечь своих подопечных активной учебно-тренировочной деятельностью даже при отсутствии или недостатке их соответствующего желания..

Общая результативность уроков по лыжной подготовке во многом зависит от уровня учебной активности и заинтересованности учащихся этим видом двигательной деятельности, что с немалым успехом можно стимулировать средствами функциональной музыки. Приятная для слуха и функционально-полезная музыкальная стимуляция учебной активности учащихся на уроках по лыжной подготовке организационно может осуществляться как в групповой, так и виндивидуальной форме (с помощью персонального плеера).

Групповая форма удобна при музыкальной стимуляции группы учащихся примерно одного возраста и уровня физической подготовленности, занимающихся по общей программе, скажем, на радиофицированной учебно-тренировочной лыжне в виде петли или круга протяженностью 400-800 м, где равноудаленно установлено несколько динамиков, предназначенных для трансляции специально подготовленных программ из школьного радиоузла.

**План – конспект занятия по лыжной подготовки, IXкласс**

*Задачи урока:* 1. Обучить схеме перехода с одновременного хода на попеременный на три счета. 2. Развивать общую и специальную выносливость при часовом передвижении на лыжах со средней интенсивностью (ЧСС 140-170 уд./мин.).

*Продолжительность* характерного для лыжной подготовки сдвоенного урока - 90 мин.

Место *проведения:* школьная радиофицированная учебно-тренировочная лыжня (круги 800 и 400 м, малый круг внутри большого).

*Инвентарь и оборудование:* разметочные флажки, секундомер, мегафон, студийный магнитофон, динамики, кассета со звукозаписью программы музыкальной стимуляции данного урока, включаемая в школьном радиоузле в указанное учителем время.

Методическое замечание: передвижение на лыжах с ЧСС 140-170 уд./мин. входит в зону развивающих нагрузок, когда при достаточно интенсивном передвижении активно работают все задействованные органы и функциональные системы, что способствует ощутимому повышению выносливости. Хорошо развиваются аэробные возможности занимающихся, тренируется мышца сердца, и при работе в верхней границе режима включаются аэробные процессы.

**Вводная часть - 10 мин.**

1. Построение учащихся (15 сек.).

Чтобы облегчить переключение внимания учащихся на предстоящий урок и для возбуждения у них начального импульса хорошего настроения, построение осуществляют по красочным, заранее оговоренным музыкальным позывным: «Пусть исчезнут беды» (А.Хоралов - А.Дементьев). Фрагмент. Время звучания - 15 сек.

Во избежание перенасыщения урока функциональной музыкой остальные разделы его вводной части реализуют в обычных условиях.

2. Рапорт дежурного ученика. Сообщение задач урока. Краткий инструктаж о порядке использования функциональной музыки на уроке (1 мин.).

3. Ходьба к учебно-тренировочной лыжне (4-5 мин.).

4. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте (стоя на лыжах).

Для упражнений А, Б, В - лыжные палки сложить вместе разными концами и взять их горизонтально широким хватом, как гриф штанги:

A. И.п. - руки с палками вверх и назад, прогнуться; 1 - наклон туловища вперед, руки дугами вниз, коснуться палками носков ног; 2 - и.п. (8 раз).

Б. И.п. - руки с палками вверх; 1 - наклон влево; 2 - и.п.; 3 - наклон вправо; 4 - и.п. (8 раз).

B. И.п. - руки с палками вперед; 1 - поворот влево; 2 - и.п.; 3 - поворот вправо; 4 - и.п. (8 раз).

Г. И.п.- основная стойка лыжника с упором палок в снег; 1 - присесть, опираясь на палки; 2 - и.п., помогая вставанию толчком рук (10 раз).

Д. И.п. - то же; 1-8 - перенести массу тела на левую ногу, скользящие махи правой ногой вперед-назад; и.п.; 9-16 - перенести массу тела на правую ногу, скользящие махи левой ногой вперед-назад; и.п. (2 серии).

Е. И.п. - то же. Повороты на месте махом на 180°: 1 - приподняв палки, мах левой лыжей и разворот ее в противоположную сторону с постановкой на снег; 2 - перенос массы тела на эту «развернутую» лыжу, поворот на 180°, приставляя правую лыжу и палки.

То же в другую сторону (8 раз).

**Основная часть - 73 мин.**

1. Обучение переходу с одновременного хода на попеременный. Демонстрация перехода полностью и по элементам. Краткое объяснение. Расчлененное изучение перехода, выполняемое на три счета:

1) принять стойку с вынесенными палками (кольца впереди), сделать шаг левой ногой, одновременно ставя правую палку на снег (кольцо от себя);

2) скользя на левой лыже, выждать момент, когда правая палка окажется в положении кольцом сзади и начнет отталкивание, а левая рука, продолжая движение, пронесет палку кольцом вперед;

3) после толчка правой рукой выполнить толчок левой ногой, ставя левую палку в снег. После того как она перейдет в положение кольцом сзади, начинать отталкивание ею.

Как только учащиеся поймут эту схему перехода, следует от раздельного выполнения перейти к слитному и закрепить навык на лыжне (12 мин.).

Обучение переходу с одновременного хода на попеременный из-за нецелесообразности разучивания сложных технических действий в сочетании с отвлекающими внимание посторонними звуками также осуществляется в обычных условиях, поскольку звучание музыки здесь может оказаться помехой в работе.

Совершенно противоположным образом наша нервная система реагирует на подобные включения музыки при совершенствовании уже заученных двигательных действий, характерных для раздела 2 основной части данного урока. По законам психофизиологии, при длительном выполнении простых или заученных двигательных актов, определенное отвлечение свободного внимания исполнителя на приятный побочный раздражитель заметно облегчает выполняемую работу и делает ее более активной и привлекательной.

2. Развитие общей и специальной выносливости при часовом передвижении на лыжах со средней интенсивностью (ЧСС140-170 уд./мин.) (60 мин.).

Стартовую расстановку учащихся на лыжне осуществляют по уровню их подготовленности, с дистанцией 10 м (1 мин.).

Девушки стартуют по малой (внутренней) учебно-тренировочной лыжне, юноши - по большой (внешней) лыжне.

Старт и финиш общие: по началу и окончанию музыкального сопровождения лыжно­го забега.

Для возбуждения интереса к предлагаемому заданию, отдаления наступления усталости и повышения удовлетворенности учащихся от выполняемой работы часовое передвижение на лыжах стимулируется 17-ю ниже перечисленными произведениями лидирующей музыки с актуальным для данной работы и возрастного контингента содержанием:

1. «Праздник снегопада» (А.Левшин - М.Танич). Время звучания - 3 мин. 14 сек. 2. «Лететь» (А.Грозный - Т.Иванов). Время звучания - 2 мин. 12 сек. 3. «Пульс улицы» - инструментальная композиция (А.Козлов). Время звучания - 3 мин. 28 сек. 4. «Эстафета» - инструментальная композиция (А.Козлов). Время звучания - 4 мин. 8 сек. 5. «Охота» - инструментальная композиция (Э.Артемьев). Время звучания - 4 мин. 6. «Энергия света» - инструментальная композиция (В.Бондарюк, Д.Колотилов). Время звучания - 3 мин. 42 сек. 7. «Дорога» (музыка и слова В.Шаповалова). Время звучания - 3 мин. 53 сек. 8. «Бесконечность» (музыка и слова В.Шаповалова). Время звучания - 2 мин. 46 сек. 9. «Электронная шарманка» - инструментальная композиция (А.Козлов). Время звучания - 2 мин. 41 сек. 10. «Манипулятор» - инструментальная композиция (А.Козлов). Вре­мя звучания - 2 мин. 40 сек. 11**.** «Дальний свет» (В.Тюрин - В.Сотова). Время звучания - 4 мин. 40 сек. 12. «Околоспортивная песенка» (В.Малежик - И.Шаферан). Время звучания - 3 мин. 10 сек. **13.** «Соковыжималка» (В.Малежик - Ю.Клебанов). Время звучания - 2 мин. 57 сек. 14.«Не падай духом» (музыка и слова Д.Болена). Время звучания - 3 мин. 18 сек. 15. «Тебе повезет, если ты очень захочешь» (музыка и слова Д.Болена). Время звучания - 3 мин. 55 сек. 16. «Позади крутой поворот» (И.Саруханов - О.Писаржевская, Монастырев). Время звучания - 4 мин. 26 сек. 17. «Берег счастья» (В.Данилин, С.Сон - И.Резник). Время звучания - 3 мин.

Общая продолжительность данного сеанса музыкальной стимуляции точно соответствует времени выполняемого тренировочного задания и составляет ровно 60 мин., включая кратковременные паузы 5 сек. между музыкальными произведениями и две специально удлиненные паузы по 20 сек. Первая удлиненная пауза делается в середине забега, после завершения музыкального произведения № 9. В это время с магнитной ленты звучит лаконичное информационное сообщение учителя: «Внимание! Ребята, с момента старта истекает 31-я минута. Желаю вам легкой лыжни и успешно выдержать заданный темп!»

Вторая пауза, 20 сек., делается перед последним, 17-м музыкальным произведением, в это время с магнитной ленты звучит следующее организационное указание учителя: «Внимание! До конца часового лыжного забега осталось три минуты. Прошу всех участников скорректировать свой оставшийся путь таким образом, чтобы быть на финише не позднее указанного времени».

Отправив учащихся со старта, педагог занимает заранее намеченное, удобное для наблюдения за всеми занимающимися место. По мере прохождения участников забега мимо него он может давать им краткие индивидуальные советы или замечания, а также выборочно посчитать у некоторых из них пульс за 10 сек. для более углубленного контроля за их функциональным состоянием. Чтобы эти рабочие указания не заглушались звуками транслируемой музыки, становиться ему следует не под репродуктором или рядом с ним, а на равном удалении от двух ближайших, озвучивающих лыжню динамиков, то есть в зоне наименьшей громкости их звучания.

**Заключительная часть - 7 мин.**

1. Снятие лыж и подход к заранее оговоренному месту общего построения (1 мин.). Снятие лыж и подход к месту построения осуществляют без музыки.

2. Упражнения на успокоение дыхания и мы­шечное расслабление *в* ходьбе по кругу в ко­лонне по одному:

А. Руки дугами в стороны-вверх, глубокий вдох. Возвратиться в и.п., полный, акцентированный выдох (1 мин.).

Б. Расслабленное потряхивание верхними конечностями в положениях: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, руки вниз (45 сек.).

В. Поочередные встряхивания поднимаемой в шаге левой и правой ноги (45 сек.).

*3.* Спокойная, постепенно замедляемая ходьба (1 мин. 30 сек.).

Для более успешного и приятного успокоения занимающихся, а также ускорения восста­новительных процессов в их организме после продолжительной физической нагрузки упражнения из разделов 2 и 3 заключительной части урока оптимизируют двумя произведениями успокаивающей музыки с паузой 5 сек. между ними: 1. «Как прекрасен этот мир» (Д.Тухманов - В.Харитонов). Время звучания - 2 мин. 25 сек. 2. «В потоке обратного времени» - инструментальная пьеса компьютерной музыки (А.Родионов - Б.Тихомиров). Время звучания - 1 мин. 30 сек.

На этом программа оптимизации данного урока средствами музыки заканчивается, и магнитофон выключается.

4. Подведение итогов урока. Задание на дом (2 мин.).

Подведение итогов урока и задание на дом осуществляют в обычных условиях.

Представленный вкачестве наглядного примера урок спланирован для выполнения длительного передвижения на лыжах с равномерной нагрузкой на дистанции. Однако на других уроках путем целенаправленного подбора, необходимой смены ритмов музыкального сопровождения можно с не меньшим успехом стимулировать различные способы передвижения на лыжах и с переменной нагрузкой на дистанции, скажем, запланировать для юношей 20-минутньй забег с выполнением в нем четырех ускорений по 2,5 мин., инициируемых соответствующим возрастанием темпа музыкального сопровождения в требуемых отрезках времени и т.д.

При адекватной модификации музыкальную стимуляцию лыжной подготовки можно использовать также и при повторном методе тренировки, например, при нескольких повторных забегах по 5-10 мин. с пятиминутными паузами отдыха между ними и т.п. В зависимости от кон­кретно решаемой педагогической задачи паузы отдыха при этом можно осуществлять как в обычных условиях, так и в сопровождении соответствующей успокаивающей музыки.

Проведенные автором экспериментальные исследования с 238 учащимися обоего пола показали, что при рациональной музыкальной стимуляции 3-х и 5-километровых забегов на лыжах с предельной скоростью результаты про-бегания каждого километра статистически достоверно улучшались в среднем на 18,34 сек. по сравнению с результатами аналогичных заданий, выполняемых теми же самыми испытуемыми в обычных условиях.

В вышеприведенном уроке по лыжной подготовке развернуто показана групповая форма музыкальной стимуляции учебной деятельности учащихся. Наряду с этим можно использовать и индивидуальную форму данной стимуляции, которая еще более эффективна, хотя в связи с трудностью экономического положения страны и скудостью материально-технического оснащения наших школ она пока доступна немногим.

Индивидуальная форма музыкальной стимуляции лыжного бега с помощью плеера, удобно размещенного в нагрудном кармане спортивной одежды, применяется при необходимости дифференцированного воздействия на занимающихся. В ней может возникнуть потребность при одновременных занятиях на школьной лыжне нескольких классов, отдельных разнородных групп или спортивно одаренных учеников, работающих по несхожим учебным программам.

**4. Элементы единоборств, борьба**

В процессе единоборства усталость наступает быстрее, чем при занятиях другими видами спорта - бегом, прыжками, метаниями, гимнастикой, плаванием и т.п. Это связано с тем, что сложная переменная работа, которую выполняют борцы, более трудоемка и утомительна, чем равномерная, так как предъявляет к организму, повышенные требования. В схватке борец постоянно испытывает сопротивление соперника - выдерживает силу его захватов, сдавливаний, удержаний, рывков, толчков, бросков, сваливаний, сбиваний, различных тактических уловок, а также других атакующих или защитных действий. Всё это держит борцов в высоком нервно-мышечном напряжении и вызывает сравнительно более быстрое снижение работоспособности в ходе учебного или учебно-тренировочного занятия.

Поэтому занятия по борьбе в еще большей степени, чем другие, нуждаются в спасительных формах приятной музыкальной стимуляции и профилактики утомления от выполняемых психофизических нагрузок.

Вцелях более широкого охвата различных разделов комплексной программы физического воспитания учащихся российских школ рассмотрим, как это достигается в условиях внеклассной работы на примере занятия с десятиклассниками в школьной секции борьбы, занятия которой государственная программа рекомендует проводить на основе интересов и склонностей школьников, для углубления знаний и расширения арсенала двигательных умений и навыков в избранных видах спорта.

**План-конспект занятия по борьбе, X класс**

*Задачи: 1.* Обучить перевороту захватом шеи и туловища снизу. 2. Совершенствовать заднюю подножку с захватом за руку. 3. Развивать технические навыки борьбы в учебных схватках.

*Продолжительность:* 90 мин.

Место *проведения:* спортивный зал.

*Инвентарь и оборудование:* борцовский ковер, секундомер, свисток, набивные мячи массой от 4 до 6 кг, гимнастические стенки, магнитофон дистанционного управления с усилителем и акустической системой для озвучивания зала, кассета со звукозаписью программы музыкальной стимуляции данного занятия.

**Вводная часть - 30 мин.**

1. Построение учащихся (15 сек.). Построение осуществляется по благозвучным музыкальным позывным: фрагмент инструментальной композиции «Звездный час» (И.Кезля). Продолжительность звучания - 15 сек.

2. Рапорт дежурного ученика. Сообщение задач урока. Краткие инструкции о порядке выполнения упражнений под музыку по их безмолвному показу (2 мин.).

Насыщенные трудносовместимыми с музыкой устными сообщениями и командами разделы 2 и 3 проводятся в обычных условиях.

3. Строевые упражнения на внимание. Повороты на месте и перестроения в колонну по два и по четыре, заканчивающиеся построением *в* колонну по одному (1 мин.).

*Общеразвивающие и специальные упражнения в движении.*

4. Ходьба. Спортивная ходьба. Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. Бег с перемен­ным темпом в обход спортивного зала (4 мин.).

Выполнение ранее освоенных общеразвивающих и специальных упражнений 4-22 и 25-31 сопровождается улучшающими настроение, возбуждающими двигательную активность и облегчающими координацию мышечных действий музыкальными произведениями а)-е):

а) «Беглец» (музыка и слова И.Николаева). Время звучания 6 мин.; б) «Романтический экспресс» - инструментальная композиция (И.Кезля). Время звучания - 4 мин. 17 сек.; в) «Конвой» (музыка и слова Д.Полторацкого). Время звучания - 2 мин. 42 сек.; г) «Красота» (музыка и слова С.Михалюка). Время звучания - 3 мин. 5 сек.; д) «Я верю в тебя» (Н.Вильданов - В.Миклошич). Время звучания - 4 мин.; е) «Замечательно выходит» - инструментальная композиция (Д.3омер). Время звучания - 4 мин. 30 сек.

5. Бег рывками на 10 м по диагонали зала. Обратно возвращаться обычным бегом в обход зала (3 раза).

6. Бег приставными шагами, левым боком вперед (30 м).

7. Бег приставными шагами, правым боком (30 м).

8. Бег вращением в левую сторону (30 м).

9. Бег вращением в правую сторону (30 м).

10. Руки вперед, сцепить пальцы. Ходьба выпадами с захлестывающими поворотами рук, туловища, шеи и головы в сторону шагающей ноги (30 м).

Далее упражнения выполняют на ковре в колонне по четыре, разомкнутой на вытянутые руки. Условный сигнал к перестроению - поднятая вверх рука учителя с четырьмя разведенными пальцами.

11. Поточные кувырки по четыре вперед, по отмашке руки направляющего каждой четверки. Дистанция - Зм. Выполняются до конца ковра. К исходной стартовой позиции в начале ковра возвращаться ходьбой налево в обход колонной по одному (1 заход).

12. Поточные кувырки вперед с поочередными подворотами то левого, то правого плеча с перекатом на одноименную лопатку (1 заход).

13. Поточные кувырки назад (1 заход).

14. Поточные перевороты боком («колесо») в левую сторону (1 заход).

15. Поточные перевороты боком («колесо») в правую сторону (1 заход).

16. Кувырок-полет вдлину с разбега (5 заходов).

Разбег до середины ковра. При последнем возвращении по заранее оговоренному плану взять по набивному мячу из мячей, предварительно уложенных вдоль ковра, и пройти колонной по четыре, дистанция - 3 м, до равномерного заполнения всей площади ковра в шахматном порядке. Остановиться, подровняться и повернуться налево, лицом к учителю.

По предварительной договоренности все упражнения под музыку выполняют сразу же после их безмолвного показа учителем. Перед демонстрацией каждого очередного упражнения, чтобы привлечь к себе внимание занимающихся, учитель осуществляет гармонично сочетаемый с музыкой хлопок в ладоши. Дозировку упражнения в необходимых случаях показывают пальцами рук, поднятых над головой.

Требующие устных указаний и пояснений упражнения 23 и 24 проводят в обычных условиях, в перерыве между музыкальными произведениями д) и е), последнее из которых предназначено для стимуляции упражнений 25-31.

*Упражнения на месте с набивным мячом*

17. И.п. - стойка, держа набивной мяч за головой. Наклоны туловища вперед, стараясь коснуться лбом коленей (10 раз).

18. И.п. - стойка, подняв руки с мячом вверх. Наклоны туловища влево и вправо (10 раз).

19. И.п. - то же. Круговые движения туловища в левую сторону. То же - в правую (по 10 раз).

20. И.п. - упор лежа с опорой руками на мяч. Сгибание и разгибание рук в упоре (25 раз).

21. И.п. - лечь на спину, ноги вместе, руки с мячом за головой. Поднимание прямых ног вверх за голову до касания мяча носками (20 раз).

22. И.п. - то же. Большие круги прямыми ногами влево. То же - вправо (по 10 раз).

23. Игровая разрядка - борьба за мяч (3 раза).

В четверках создать пары расчетом на «первый - второй».

И.п. - в парах, стоя на коленях друг против друга, взаимно захватить набивной мяч руками крест-накрест. По сигналу педагога - борьба за овладение мячом до полного его отбора у соперника. Кто отобрал - тот победил.

24. Минута свободного отдыха с упражнениями на расслабление утомленных мышечных групп по выбору самих занимающихся (1 мин.).

*Специальные упражнения борца для развития мышц шеи и спины*

*25.* И.п. - борцовский сед на ковре (с опорой на пальцы ног и колени, бедра лежат на го­ленях, руки ладонями на бедрах). Наклоны головы вперед и назад (20 раз).

26. И.п. - то же. Наклоны головы влево и вправо (20 раз).

27. И.п. - то же. Повороты головы влево и вправо (20 раз).

28. И.п. - тоже. Круговые движения головы в левую сторону. То же - в правую (по 10 раз).

29. И.п. - упор головой и разведенными ногами в ковер, согнувшись в острый угол. Сгибания шеи вперед и назад; влево и вправо; круговые движения в левую, а затем в правую сторону (по 5 раз каждое движение).

30. И.п. - борцовский «мост» (упор ступнями и лбом в ковер, сильно прогнувшись). Движения тела вперед (накат до касания ковра подбородком) и назад (до касания ковра лопатками) (25 раз).

31. И.п. - то же, что в упражнении 29. Забегания вокруг головы в левую сторону. То же - в правую (по 10 раз).

**Основная часть - 53 мин.**

Разделить занимающихся на пары с партнерами примерно равного веса и уровня подготовленности.

1. Повторение ранее изученного переворота захватом рук сбоку.

И.п. - атакуемый стоит в высоком партере; с левого бока лицом к нему атакующий опускается на правое колено и захватывает левой рукой снаружи предплечье дальней руки партнера, а правой из-под мышек ее плечо изнутри. Сильным рывком дугой вниз-за себя дернуть захваченные руки, одновременно скручивающим противоходом толкнуть плечом в подмышку атакуемого и перевернуть его на спину. То же - с другой стороны.

Выполнять поочередно (8 мин.).

По правилам дискретного (выборочного) применения функциональной музыки первую половину основной части занятия проводят в обычных условиях вплоть до раздела 4, где при выполнении упражнений в связи с накоплением усталости и монотонностью деятельности работоспособность занимающихся, как правило, заметно падает, и возникает объективная необходимость в очередном сеансе музыкальной стимуляции.

2. Изучение переворота захватом шеи и туловища снизу.

И.п. - атакуемый стоит в высоком партере; с левого бока лицом к нему атакующий опускается на левое колено, накладывает предплечье левой руки на шею партнера, а правой захватывает его туловище снизу, ближе к поясу. Надавить левой рукой, с переносом массы тела, на шею партнера вниз, одновременно правой поднять его туловище вверх и через голову перевернуть.на спи ну, после чего придавить сверху грудью и дожат! на лопатки. То же - с другой стороны. Выполнять поочередно (20 мин.).

3. Игровая разрядка - борьба за прихват ноги И.п. - в парах, стоя лицом друг к другу, взяться за руки ладонями. Используя хитроумные уловки и обманные движения, постараться наступить на стопу соперника, прижать ее к ковру. Кто наступил - тот победил (3 раза).

4. Совершенствование задней подножки с захватом за руку.

И.п. - высокая стойка борца с захватом правой руки двумя руками; левую ногу, развернув стопу наружу, поставить рядом с правой сто пой атакуемого на расстоянии двух ступней Загрузив своей массой захваченную руку, слегка размахнуться согнутой правой ногой влево-вперед и, подбив сзади в подколенный сгиб од поименную ногу атакуемого, бросить его на ковер. То же с захватом левой руки. Выполнять поочередно (10 мин.).

Дав задание совершенствовать заднюю подножку, понаблюдав за несколькими ее выполнениями и внеся нужные поправки (коррективы) учитель через пару минут включает музыку для стимуляции этого тренировочного задания.

Совершенствование задней подножки стимулируется двумя музыкальными произведениями оживленного характера с четким пульсирующим ритмом, снимающим ощущение усталости и невольно побуждающим занимающихся к адекватному повышению тренировочной активности: а) «Я выбираю сам» (Грув - Грув). Время звучания - 4 мин. 25 сек.; б) «Тайфун» - инструментальная композиция (В.Осинский). Время звучания - 3 мин. 32 сек.

5. Свободная ходьба по ковру в сочетании с гипервентиляцией легких - выдох делать намеренно усиленным, стараясь больше обычного освободить легкие от остаточного воздуха, перенасыщенного углекислым газом (1 мин.).

6. Учебные схватки на закрепление пройденного материала в стойке и партере с минутным перерывом между соответствующими упражнениями (7 мин.).

Учебные схватки и упражнения из разделов 7 и 8 осуществляются в обычных условиях без музыки.

7. Специальное упражнение для совершенствования борцовского «моста».

И.п. - борцовский «мост», держа руками набивной мяч на животе. Движения тела вперед и назад с максимальным прогибанием в позвоночнике (25 раз).

8**.** Упражнения для разгрузки натруженного позвоночника

а) и.п. - вис на гимнастической стенке. Дугообразные махи сомкнутыми ногами влево и вправо (по 5 раз);

б) и.п. - то же. Повороты туловища влево и вправо (по 5 раз).

**Заключительная часть - 7 мин.**

1. Спокойная ходьба в обход ковра, в колонне по одному, в сочетании с упражнениями на успокоение дыхания: руки дугами в стороны-вверх - вдох; руки дугами в стороны-вниз - полный, акцентированный выдох (1 мин.).

Упражнения из разделов 1 и 2 а) - г) заключительной части урока оптимизируют проникновенными космическими мотивами нежно успокаивающей компьютерной музыки: «В гравитационной волне» (А-Родионов и Б.Тихомиров). Время звучания - 2 мин. 20 сек.

2. Упражнения на расслабление утомленных мышечных групп во время ходьбы:

а) и.п. - руки вперед. Расслабить мышцы кистей и легко потрясти их (10 раз);

б) и.п. - руки в стороны. Расслабить мышцы кистей и предплечий и легко потрясти их (10 раз);

в)и.п. - руки вверх. Свободное расслабленное встряхивание кистей, предплечий и плеч (10 раз);

г) на каждый шаг - свободное расслабленное встряхивание то одной, то другой ноги (по 10 раз);

д) перестроение в колонну по четыре. Дистанция и интервал - Зм (10 сек.).

Перестроение проводится по окончании ком­пьютерной музыки в обычных условиях.

Затем следуют краткие указания по выполнению упражнений из раздела 3 и включается запись естественных звуков природы с повышенным релаксационным зарядом: «Ласковый шум зеленых дубрав и голоса птиц в природе». Время звучания - 3 мин. 30 сек.

3. *Ослабление психомышечных напряжений в условиях комфортного восприятия умиротворяющих звуков природы.*

И.п. - лечь на ковер на спину, удобно развести в стороны руки, ноги и закрыть глаза. Расслабиться телом и душой, отвлечься от урочных проблем на какие-нибудь приятные воспоминания и беспрепятственно отдаться чарующему воздействию воспринимаемых звуков. Мысленно представить себя безмятежно отдыхающим в желаемом экзотическом местечке на лоне дикой природы (3 мин. 30 сек.).

4. Подведение итогов занятия. Задание на дом (1 мин.). Подведение итогов и задание на дом протекают в обычных условиях.

**5. Легкая атлетика**

Не секрет, что на уроках легкой атлетики ученики далеко не всегда с удовольствием выполняют задания учителя, особенно если это распространенная в легкоатлетических видах продолжительная, однообразная работа циклического характера. Однако монотонности, которая дела­ет данную работу неинтересней и излишне утомительной, можно избежать, если предложить занимающимся выполнять подобные задания под нравящуюся им музыку подходящих к этому ритмов. К примеру, под такую музыку учащиеся будут с увлечением бегать более продолжительное время и быстрее обычного, не ощущая усталости и пресыщения выполняемой pa6oты.

При этом педагогу не нужно досаждать школьникам требованиями строго согласовывать ритмику выполняемых движений с музыкальным сопровождением, ибо по мере привыкания это произойдет само собой, естественно и свободно на непроизвольном уровне регуляции движений.

**Урок по легкой атлетике для VI класса.**

*Задачи урока: 1.* Научить технике перехода планки в прыжках в высоту способом «перешагивание». 2. Закрепить навык метания малого мяча на дальность с шести шагов разбега. 3. Развивать выносливость. Подготовка к сдаче учебных нормативов по бегу на 1500 м.

*Продолжительность:* 45 мин.

Место *проведения:* радиофицированная комплексная спортивная площадка. Если она расположена вблизи от окон школы, жилых домов или других рабочих зданий, то надо предусмотреть установку такого оборудования, с таким размещением динамиков, чтобы их звучание было направленно-локализованным и не мешало другим людям.

*Инвентарь и оборудование:* стойки для прыжков в высоту, планка, малые мячи, флажки, секундомеры, магнитофон с дистанционным управлением, усилитель, кассета со звукозаписью программы музыкальной стимуляции проводимого урока. Дистанционное управление, удобно обеспечивая включение магнитофона в режимы воспроизведения звукозаписи, желаемого отката или остановки лентопротяжного механизма на определенном удалении от него, избавляет учителя от частой необходимости подходить для этого во время урока к магнитофону, что отнимает драгоценное урочное время и создает известные неудобства.

**Вводная часть - 10 мин.**

1. Построение учащихся (15 сек). Построение происходит по мелодичным, невольно привлекающим внимание музыкальным позывным: фрагмент картины-настроения «Огонь» (Э.Артемьев). Время звучания 15 сек.

2. Рапорт дежурного ученика. Сообщение задач урока. Краткие инструкции о порядке выполнения упражнений под музыку по безмолвному показу учителя (1 мин. 15 сек.).

3. Строевые упражнения: размыкание и смыкание строя на месте (15 сек.).

В связи с несовместимостью рабочих разговоров, устных инструкций и команд с конкурирующими звуками музыки разделы 2 и 3 вводной части урока проводят в обычных условиях.

По предварительной договоренности с учащимися при дальнейшей работе под музыку условным сигналом перехода к каждому последующему упражнению служат гармонично вплетаемый вмузыкальное сопровождение хлопок педагога в ладоши и показ им начального цикла очередного упражнения. Таким образом, упражнения выполняют безостановочно, без потери драгоценного учебного времени.4. Ходьба. Быстрая ходьба с переходом на бег (2 мин. 50 сек.). Упражнения раздела 4 сопровождаются активизирующими звуками музыкального произведения «Вперед, друзья» (А.Хоралов - А.Дементьев). Время звучания - 2 мин. 50 сек. По завершении данного произведения в музыкальном сопровождении следует пауза 15 сек., во время которой учитель без помех может дать те устные ука­зания, в которых возникает необходимость.

5. Ходьба с упражнениями на дыхание: руки дугами в стороны-вверх - вдох; руки дугами в стороны-вниз - выдох (15 сек.).

6. Общеразвивающие упражнения в ходьбе по кругу:

а) И.п. - руки в стороны. Поднять руки вверх. Вернуться в и.п. (6 раз).

б) И.п. - руки вниз. Четыре вращения рук вперед. Четыре вращения рук назад (4 серии).

*в)* И.п. - левая рука вверх, правая - вниз, пальцы сжаты в кулаки. На каждый шаг рывка­ми менять положение рук дугами вперед с постепенным увеличением амплитуды движения до предела (20 раз).

г) И.п. - руки перед грудью. Два шага, двойной рывок согнутыми руками назад. Два шага, двойной рывок прямыми руками (ладони вверх) назад (8 серий).

д) И.п. - руки вверх. Руки вперед, мах левой ногой, носком коснуться ладони правой руки. Шаг вперед, руки - в и.п. То же правой ногой, касаясь ладони левой руки (12 раз).

е) Ходьба выпадами с пружинящими покачиваниями туловища, опираясь ладонями о колено (12 раз).

ж) Ходьба выпадами с поворотами тулови­ща в сторону шагающей ноги, со свободными маховыми движениями рук в сторону поворо­та (12 раз).

з) И.п. -руки вперед - в стороны. Вращение кистей внутрь. То же наружу (по 15 раз).

и) И.п. - руки вперед - в стороны, пальцы сжаты в кулаки. Вращение предплечий внутрь. То же наружу (по 15 раз).

к) И.п. - руки вперед. Энергичное сжимание и разжимание пальцев (20 раз).

Все упражнения из раздела 6 стимулируются вокально-инструментальным произведени­ем «Олимпиада наша впереди» (И.Лученок - Б.Брусников). Время звучания - 2 мин. 23 сек.

По окончании этого произведения учитель с помощью дистанционного управления останавливает магнитофон и, если нужно, делает замечания по выполненным общеразвивающим упражнениям.

7. Специально-подготовительные упражнения. На месте: а) И.п. - узкая стойка, левая нога

впереди, в правой руке, отведенной назад, воображаемый малый мяч. Имитация финального усилия при метании мяча (10 раз).

б) И.п. - упор лежа. Быстрое сгибание и разгибание рук в упоре с переносом массы тела то на левую, то на правую руку (12 раз).

в) И.п. - стойка правым боком к невысокой опоре, правая рука на опоре, масса тела на правой ноге. Махи левой ногой вперед-назад, постепенно увеличивая амплитуду движе­ния. То же правой ногой, повернувшись левым боком к опоре (по 15 раз).

На беговой дорожке: г) Бег с высоким подниманием бедра - 15 м, с последующим перехо­дом на свободный бег - 15 м (2 серии).

д) Бег прыжками вверх-вперед, энергично отталкиваясь стопой, с последовательным уве­личением высоты прыжков - 15 м, с после­дующим переходом на свободный бег - 15 м (2 серии).

е) Бег с ускорением до максимальной скорости - 30 м, с последующим переходом на свободный бег по инерции - 15 м (2 серии).

Из-за необходимости устной корректировки еще недостаточно закрепленного навыка метания малого мяча, упражнение а) из раздела 7 выполняют без музыкального сопровождения.

Упражнения» «б» - «е» из раздела 7 стимулируются возбуждающей двигательную активность инструментальной композицией «Жаркое лето» (Э.Артемьев). Время звучания - 2 мин. 17 сек., после чего магнитофон выключают и вводная часть урока завершается.

**Основная часть - 30 мин.**

1. Обучение технике перехода планки в прыжках в высоту способом «перешагивание» (10 мин.). В связи с правилом выборочного (дискретного) использования функциональной музыки и специфическими особенностями основной части урока, учебная работа в ней вплоть до бега на 1500 м проводится в обычных условиях на фоне полезного последействия от музыкальной стимуляции вводной части занятия.

2. Игровая разрядка - кто прыгнет дальше? Построением по четыре, с интервалом в 1 м, занимающиеся делятся на четыре коман­ды. Первые номера всех команд, встав за общей стартовой линией, прыгают в длину с места, толчком обеими ногами. С места их приземления прыгают вторые номера команд, а от места их приземления - третьи и т.д. Побеждает команда, суммарная длина прыжков которой окажется наибольшей (1 мин.).

3. Закрепление навыка метания малого мяча на дальность с шести шагов разбега (8 мин.).

4. Развитие выносливости. Подготовка к сдаче учебных нормативов в беге на 1500 м:

а) Напомнить учебные нормативы для учащихся VI класса в беге на 1500 м. Мальчики: 7 мин. 00 сек. - оценка «5»; 7 мин. 30 сек. - «4»; 8 мин. 00 сек. - «3». Девочки: 7 мин. 30 сек. - оценка «5»; 8 мин. 00 сек. - «4»; 8 мин. 30 сек. - «3» (20 сек.).

б) Повторный бег с высокого старта группой, с набором скорости - 20-25 м (2 раза).

в) Бег на 1500 м. Старт раздельный. Сначала стартуют девочки и через 30 сек. (по отмашке флажком) - мальчики (8 мин. 30 сек.).

В целях повышения результативности бег на 1500 м проводится под лидирующую музыку, которую включают в момент старта девочек. Она состоит из двух произведений активизирующего характера: 1. «Забег на десять тысяч метров», инструментальная композиция (В.Лащук). Время звучания - 3 мин. 49 сек. 2. «Темп» (А.Пахмутова - КДобронравов). Время звучания 4 мин. 26 сек. Между ними на магнитной ленте предусмотрена пауза 15 сек., во время которой учитель делает необходимые замечания или дает советы бегущим ученикам. По окончании второго музыкального произведения магнитофон выключают и дают указания по организации заключительной части урока.

**Заключительная часть - 5 мин.**

1. Спокойная ходьба в сочетании с упражнениями на расслабление, углубляемое предварительным напряжением мышц:

а) Четыре шага на носках, руки дугами вперед-вверх, энергично потянуться, намеренно напрягая мышцы всего тела. Четыре обычных шага, свободно расслабляясь под музыку, руки дугами в стороны - вниз (8 раз).

б) Руки в стороны, прогнуться, сблизить лопатки. Усиленно напрячь мышцы плечевого пояса и рук. Расслабляя мышцы, свободно «уронить» руки под влиянием их естественной тяжести (8 раз).

в) Наклон туловища вперед. Усиленно напрягая мышцы, руки вперед-вверх. Расслабив мышцы, пассивно «уронить» руки, дав им свободно покачаться по инерции. Выпрямиться (8 раз).

2. Остановиться. Усиленно напрягая мышцы левой ноги, поднять ее вперед. Отвести ее дугой в сторону - назад. Расслабив мышцы, пассивно «уронить» ногу так, чтобы она свободно покачалась по инерции. То же правой ногой (8 раз).

Упражнения из разделов 1-2 заключитель­ной части урока оптимизируют успокаивающей музыкой, включающей в себя два соответствующих музыкальных сочинения: 1. «Не гаснет надежда» (К.Кикерпуу - В.Оявере). Время звучания - 2 мин. 2. «Мелодия тишины» (П.Пихлап - Л.Тунгал). Время звучания - 2 мин.

В упражнениях на расслабление осуществляют предварительное усиленное волевое напряжение отдельных мышечных групп, что по закону физиологии рефлекторно способствует их более полному последующему расслаблению и поэтому очень эффективно. Указание о намеренно усиленном напряжении мышц под музыку учитель передает в процессе показа упражнения заранее оговоренным жестом - в нужных местах выразительно сжимает пальцы в кулак, а сигнализируя о расслаблении - разжимает пальцы. Техника выполнения таких упражнений должна быть освоена учениками в обычных условиях на предыдущих уроках.

3. Подведение итогов урока. Домашнее задание (1 мин.). Подведение итогов урока и задание на дом осуществляют в обычных условиях.

**Список используемой литературы:**

1. Гордиян Е.Л., Жигульская И.В. Физическое воспитание в школе: из опыта работы – Волгоград: Учитель, 2008г.

2. Журнал «Физкультура в школе» №1, 2004 г; №2, 2004; №3,2004г.; №4, 2004г.; №5,2004г.; №6, 2004г; №7, 2004.;

**Содержание:**

Пояснительная записка……………………………………...3

Ι. Методика музыкальной стимуляции уроков……………...4

1. Повышение эффективности вводной части урока…….5

2. Основная часть урока…………………………………...9

3. Заключительная часть урока………….………………..13

ΙΙ. Планирование уроков с музыкальной стимуляцией

по видам программного материала………………………….15

1. Гимнастика………………………………………………17
2. Баскетбол…………………………………………….…..23
3. Лыжная подготовка……………………………………...31
4. Элементы единоборств, борьба………………………...38
5. Легкая атлетика………………………………………….46

Список литературы…………………………………………....53

**Для заметок**