Муниципальное общеобразовательное учреждение

городского округа Балашиха

«Средняя общеобразовательная школа №3 им.И.А.Флерова»

***Исследовательский проект на тему:***

***«Влияние музыки на человека во время занятия физической культурой»***

*Проект подготовила:*

*учащаяся 11 «А» класса
МБОУ «Школа №3 им.И.А.Флерова»*

*Болдырева Анастасия Андреевна.*

*Руководитель:*

*учитель физкульуры*

*Швецова Татьяна Сергеевна*

*г. Балашиха*

**Содержание:**

1. Ведение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3
2. Исторический справка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5
3. Воздействие музыки на человека\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_6
4. Методические аспекты использования музыкального сопровождения в физической культуре\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_7
5. Исследования\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_8
6. Заключение.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_9

6.1 Мои предложения

1. Литрература\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_10
2. **Введение**.

Музыка играет в нашей жизни достаточно важную роль. Она может легко повлиять на наше настроение, поведение. Например, услышанная подзабытая мелодия может навеять приятные воспоминания или, наоборот, заставить грустить.

Не менее важное место занимает музыка во время занятий спортом. Нередко случаются такие ситуации, когда приходится себя просто заставлять делать то или иное упражнение.

И вот здесь на помощь приходит музыка. Ритм, который слышится из наушников, помогает поддерживать темп бега, ноги сами хотят попасть в такт, и бежится легко и свободно.

Известно, что музыка может помочь преодолеть усталость, воодушевить и вдохновить. В связи с этим, музыка представляет собой весьма заманчивую перспективу развития теории и методологии занятий физической культурой и спортом, однако недостаточная теоретическая разработанность применения музыки в учебно-тренировочном процессе препятствует ее широкому внедрению в практику.

Современный этап развития физической культуры в России характеризуется поиском эффективных путей решения задач укрепления и сохранения здоровья населения, что обусловлено его существенным снижением в последние годы, причём – практически во всех возрастных группах и социальных стратах, что доказано данными официальной статистики и многочисленными научными исследованиями.[[1]](#footnote-1)

     Таким образом, одной из приоритетных задач, требующих своего решения, стоящих перед отраслью физической культуры, является поиск инновационных технологий, которые сочетали бы в себе средства и методы комплексного оздоровления организма и психики.

  ***Цель проекта***: доказать благоприятное влияние музыки на организм человека во время занятий спортом.

***Задачи проекта***:

* Провести исследование влияния музыки на организм человека.
* Разработать план проведения урока физкультуры под музыкальное сопровождение на базе нашей школы
1. **Историческая справка.**

Давно известен факт, что все движения человека, взяты им из природы. Глубоко воспринимая ритмы природы, люди первобытного общества не могли не подражать им в своих танцах, которые, естественно, не обходились без музыкального сопровождения.

Как указывает Ю. Г. Коджаспиров[[2]](#footnote-2), первые сведения об использовании музыки в жизни человека восходят к верхнему палеолиту (около 30 – 40 тысяч лет назад). Именно с этого времени в археологических находках вместе с простейшими орудиями труда – костяными и каменными топорами, ножами, иглами, начинают попадаться музыкальные инструменты – свистки, флейты, барабаны. А одним из первых государств Древнего мира, узаконивших прикладное применение музыки в физическом воспитании подрастающего поколения в масштабах страны, была Спарта.

В первом тысячелетии до н. э. музыкальная стимуляция в спортивной деятельности всё более прочно входит в обиход Олимпийских и других массовых спортивных состязаний античного мира. Музыка в древности часто применялась в коллективных трудовых процессах.

1. **Воздействие музыки на человека.**

Еще Аристотель отмечал, что музыка решает в обществе определенные задачи, она способна управлять сознанием и поведением людей, регулировать их умственную и физическую деятельность, давать эстетическое наслаждение, исцелять от болезней, формировать у слушателей вкусы, интересы, социальные установки, нормы и идеалы.

И сегодня также в работах ряда учёных доказано, что прослушивание музыки улучшает кратковременную память, повышает показатели вербального и невербального интеллекта; ускоряются сердечные сокращения; частота дыхательных движений и сердцебиений изменяется в зависимости от темпа, тональности музыкального произведения.

Как указывает Доналд Кэмпбелл (Donald Campbell), основатель Института музыки, проведёнными исследованиями доказано, что музыка снижает мышечное напряжение и повышает подвижность и координацию тела.

Замечательная фраза французского философа Э. Шартье: «Своим существованием музыка побуждает нас искать смысл внутри себя...». Целью музыкального искусства является достижение равновесия тела и духа человека, воздействие музыки не только на духовное, психическое, но и физическое состояние человека.

     Применение средств и методов музыкально-танцевальной терапии в физкультурных занятиях имеет следующую *практическую значимость*:

     - возможность реализации идеи воспитания личности каждого человека через искусство

     - грамотный, целенаправленный подбор музыкального сопровождения для всех видов занятий физической культурой под музыку в соответствии с поставленными задачами оздоровительного воздействия для повышения его эффективности;

 - включение в занятия специальных танцевальных упражнений, способствующих снятию психологического напряжения, агрессии, а также повышению коммуникативных навыков занимающихся.

1. **Методика использования музыкального сопровождения в физической культуре.**

**Музыкальное сопровождение занятий физической культурой** – это целенаправленно подобранные и грамотно применяемые музыкальные произведения или их части, содействующие оптимизации занятия и наиболее эффективному решению его основных задач.
     Выбирать музыкальное сопровождение, безусловно, необходимо с учётом личных психологических и физических характеристик человека. Однако не менее важно учитывать и саму специфику урока физической культурой

Как указывает ранее упомянутый Ю.Г.Коджиспиров, наряду с использованием музыки непосредственно на уроке, полезно также кратковременное ее звучание до начала и после окончания занятий.

     ***Встречная* *музыка*** звучит до занятий и отвечает за создание соответственного настроя на урок, повышение эмоций и настроения.

     В ***подготовительной части*** следует применять музыкальное сопровождение для организации занимающихся, активизирующее внимание и способное настроить организм на ритм тренировочного процесса. *Музыка врабатывания.*

  В ***основной части*** более логично подбирать музыкальный материал, прежде всего соответствующий по своему темпу и характеру звучания выполняемым упражнениям. Как правило, темп увеличивается в зависимости от режима работы: от 130 –140 акцентов в минуту (аэробный) до 150-160 акцентов в минуту (анаэробный). *Лидирующая музыка*

     В ***заключительной части*** занятия (заминке) применяются музыкальные произведения, спокойные, способствующие отдыху, снятию утомления и восстановления*.*Она должна содействовать снижению нагрузки, физического и психоэмоционального напряжения и перехода организма человека в относительно спокойное состояние. Темп должен быть от 60 до 90 уд. в минуту, звучание – негромкое, в пределах 60 –70 Дб. *Успокаивающая музыка.*
     Эта музыка повышает коэффициент полезного действия не только проведённого урока, но и следующих за ним уроков по другим предметам, на которые ученики приходят в хорошем настроении. Под успокаивающую музыку рекомендуется проводить дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении и др. В основном это лирические мелодии, характеризующиеся медленным темпом, тихим и умеренным звучанием. Можно использовать записи естественных звуков природы.
     ***Провожающая музыка***может звучать по окончании урока и содействовать ускорению процессов восстановления организма, созданию отвлекающего эмоционального подъёма, переключения внимания на другую деятельность, желанию прийти на следующий урок.

1. **Исследования.**
2. *****Статистика заболеваемости населения в РФ.*
3. Американские ученые провели исследование: две группы пациентов в течение 8 недель занимались спортивной ходьбой. Первая группа – под музыку, вторая – в тишине. В итоге у меломанов показатели были на 20 процентов лучше, чем у других спортсменов.
4. Также, в ходе своего исследования я провела собственный опрос. Опрашиваемые – 10-11 классы. Были заданы два вопроса:
5. Вы предпочитаете заниматься спортом под музыку или нет?
6. Хотели бы вы, чтоб уроки физкультуры проводились под музыку?

Я получила следующие результаты:

1. 75 чел- под музыку, 25 чел- против
2. 60 чел – хотели бы, 30 чел-нет

1. **Заключение**

   В ходе моего исследования были изучена способы проведения занятий физической культуры с использованием музыкального сопровождения.

Проанализировав весь материал, я пришла к выводу, музыкальное сопровождение при занятиях спортом способствует повышению работоспособности, развитию координации движений, воспитывает чувство ритма. Применение его на уроках способствует преодолению утомления и помогает избегать однообразия в проведении занятия.

Использование музыки в любых форматах занятий физическими упражнениями решает несколько задач, главными из которых являются следующие:

* Способствовать разностороннему развитию личности ученика
* Совершенствование организации занимающихся в процессе занятий
* Улучшить эмоционального состояние ученика на занятии

     Методически грамотный выбор музыкального сопровождения способен в значительной мере повысить эффективность занятий физической культурой, их качество, а также решать многие задачи физического, эстетического, нравственного воспитания детей и взрослых. Это является важным процессом правильной организации всего педагогического процесса.

**Мои предложения.**

В ходе моего исследования я провела музыкальную разминку на уроке физкультуры во 3 и 4 классах. Я подобрала комплекс упражнений и музыкальное сопровождение. Результаты такого эксперимента вы можете увидеть в видеоролике.

**Литература**

1. Коджаспиров Ю.Г. Статья «Как найти золотой ключик к успеху в учебной работе»/Журнал «Эксперимент и инновации в школе»/ выпуск 6/ 2015 год
2. Бореев Г. Пифагорейская теория музыки и света
3. Коджаспиров Ю.Г. Новые грани исторического союза спорта и музыки (история и современность) // Спорт, духовные ценности, культура. М., 1997. вып. 5.
4. .Коджаспиров Ю.Г. Планирование уроков с музыкальной стимуляцией. - М: Физическая кульутра в школе, 2005.- №1,2, 3.
5. Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В.. Психологические аспекты музыкального сопровождения на оздоровительных занятиях физическими упражнениями // Физическая культура и спорт: проектирование, реализация, эффективность: Сб. матер. Всеросс. науч.- практ. конф., посвящ. 70-летнему юбилею д-ра пед. наук, проф. А.А. Нестерова. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2005. Ч. 2 . С. 46 - 52.
6. Шушарджан С.В. Музыкотерапия и резервы человеческого организма: М., 1998. 363 с.
7. Данные статистик РОСТАТА.
1. См. статистику в главе «Исследования». [↑](#footnote-ref-1)
2. Доктор педагогических наук, профессор Ю.Г. Коджаспиров [↑](#footnote-ref-2)