

Музыка и эмоции при развитии физических качеств детей.

Эмоции играют чрезвычайно важную роль в поведении и деятельности ребёнка – дошкольника. Они обеспечивают адекватность взаимодействия личности с окружающим миром, а полноценность сформированности эмоциональных механизмов оказывает влияние на её развитие. Эмоции могут проявляться ярко и непосредственно в речи, мимике, позе, движениях – в особой избирательности действий, поступков по отношению к другим людям.

Известно, что причинами появления эмоций, может являться недостаток или избыток сведений, необходимых для удовлетворения потребности. На степень эмоционального напряжения влияет сила потребности и величина дефицита информации, и в привычной для ребёнка ситуации, он ориентирует своё поведение на опыт прошлых событий.

У мальчиков и девочек эмоции выражаются по - разному. Начиная с трёхлетнего возраста, всё более проявляются различия у мальчиков и девочки в проявлении эмоциональности. К четырём годам мальчики более мускулинны в поведении, чем девочки феминистичны. Интересы мальчиков более

склоняются к технике, подвижным и военным играм, в которых присутствуют элементы соревнования и соперничества, победы и поражения. Девочки чаще играют небольшими группами, заботясь друг о друге, их игры тише, больше связаны с природой, эстетическим оформлением. Мальчики кратковременно, но ярко и избирательно реагируют на эмоциональный фактор, а у девочек в ситуации деятельности, вызывающей эмоции, резко нарастает общая активность, повышается эмоциональный тонус коры мозга, чтобы в любую секунду отреагировать на воздействие, пришедшее с любой стороны. Мальчики же, обычно быстро снимают эмоциональное напряжение и вместо переживаний переключаются на продуктивную деятельность.

Невербальные средства выражения эмоций (проходит через определённые этапы) связаны с выразительностью мимики и жестов. Подобное умение требует от ребёнка достаточно координированных двигательных действий в сочетании с переживаемыми чувствами. Формирование невербальных средств выражения эмоций проходит через определённые этапы:

- неосознанное управление мышцами при проявлении эмоций различного вида;

- идентификация слов и ощущений с определёнными двигательными действиями,
- осознанное использование движений и мимики для выражения эмоций.

Изменение эмоционального состояния ребёнка можно наблюдать в процессе обучения двигательным действиям. На первом этапе обучения, как правило, эмоции играют защитную роль, и связано это с возникновением страха, что в свою очередь вызывает пассивно – оборонительную реакцию, проявляясь в том, что ребёнок выражает чувство неуверенности, ищет поддержку своим действиям у взрослых и в крайних случаях может отказаться выполнять физическое упражнение. Его эмоции оказывают определённое влияние на физическое состояние, и выражается это в повышенном тоне мышц, малой амплитуде движений. Ребёнок может неадекватно реагировать на слова, и в большей степени, необходимое воздействие оказывает физическая помощь педагога в виде страховки. С получением всё большей информации о технике двигательного действия и в результате многократного повторения происходит определённое выравнивание эмоционального состояния ребёнка, что способствует улучшению реакции на расширенный диапазон внешних сигналов и извлечению необходимых сигналов из памяти, -

у педагога появляется возможность использовать более разнообразные средства обучения.

Таким образом, создание устойчивого положительного эмоционального состояния, способствующего оптимальной активности на занятиях физическими упражнениями, является важной задачей педагога.

Полноценность эмоциональной сферы во многом предопределяет возможности развития интеллектуальной и волевой, из чего следует, что развитие собственно эмоциональной сферы личности выступает первично по отношению к другим её видам.

Педагог имеет возможность направлять процесс развития эмоциональной внешней выразительности, опираясь на теорию выразительных движений, в которой они рассматриваются не как сопровождение эмоций, а как внешняя форма их существования или проявления во вне через мимику, жестикуляцию, интонацию. Таким образом, существует опосредованное подвлияние на эмоциональные внутренние механизмы, через развитие эмоциональной внешней выразительности.

Эффективным средством формирования эмоциональной сферы детей являются занятия ритмической гимнастикой, креативной гимнастикой, ритмопластикой. Эти занятия основаны на сочетании музыки и движения.

Об использовании музыки на физкультурном занятии в дошкольном учреждении следует сказать особо.

Как показали исследования, музыкальное сопровождение физических упражнений является дополнительным фактором, положительно влияющим на состояние здоровья детей. На занятиях оно должно способствовать эстетическому воспитанию, повышать эмоциональное состояние занимающихся, освобождать преподавателя от подсчёта. Поэтому, музыку следует выбирать очень тщательно, чтобы она соответствовала поставленным задачам занятия. Кроме того, сам педагог должен знать элементы музыкальной грамоты: определять на слух музыкальный размер любого произведения, различать на слух границы музыкальных построений (фразы, предложения, периоды) в любом, применяемом на занятии, произведении.

Рассматривая влияние музыки на эффективность занятий физическими упражнениями, Е.П. Ильин отмечает, что музыка оказывает влияние на человека как ритмический и эмоциогенный раздражитель. Но, она оказывает положительное влияние на деятельность, занимающихся физическими упражнениями, только в том случае, если двигательная деятельность совершается в ритме музыки.

Не менее важную роль играет музыка в качестве одного из

средств повышения работоспособности. Успешность её использования для этих целей определяется, прежде всего, отношением человека к звучащей музыке. Мелодия, которая нравится, оказывает положительное влияние на человека, и наоборот, отношение отдельного ребёнка, к конкретному музыкальному произведению может не совпадать с отношением других детей.

На субъективность восприятия музыки влияют многие факторы, важнейшими из которых являются:

- 1) психофизиологические особенности ребёнка, например, дети с сильной нервной системой, инертностью нервных процессов и преобладания торможения предпочитают лирическую музыку;
- 2) эмоциональная память на то или иное музыкальное произведение как события для данного ребёнка – приятные или неприятные – могут ассоциироваться с данной музыкой;
- 3) характер, выполняемой ребёнком деятельности, степень напряжения его внимания: сложная, громко звучащая музыка может отвлекать ребёнка от выполняемой им деятельности, мешать её осуществлению. В связи с этим в вводной части физкультурного занятия, когда дети концентрируют внимание на предстоящей деятельности

(при разучивании нового упражнения) или когда внимание направлено на выполнение сложного или трудного действия, использование музыки часто приводит к отрицательным последствиям.

- 4) длительность использования музыкальной программы и одноразового сеанса музыки. Как отмечает Н.Н. Ефименко музыка не должна звучать постоянно. Следует так же учитывать, что одна и та же музыкальная программа быстро надоедает, поэтому программы надо периодически менять. Музыкальное сопровождение физических упражнений должно подбираться очень тщательно. Это могут быть произведения различных музыкальных жанров, предназначенные для направленной стимуляции физиологических и психических процессов при умственной и физической деятельности и называются они функциональной музыкой. С её помощью на занятиях физическими упражнениями можно ускорить процессы закрепления двигательных навыков, улучшить технику движений, стимулировать мышечную активность и проявление волевых качеств, повышать плотность занятий. Музыкальное сопровождение можно использовать для того, чтобы заинтересовать малоактивных детей. Под влиянием впечатлений, вызванных

музыкой раскрываются даже инертные замкнутые дети. Это естественное стремление движений под музыку следует поддерживать и использовать в процессе занятий.

Музыка позволяет создавать яркие образы. Детей нужно научить вслушиваться, сравнивать и оценивать, доступные их пониманию, музыкальные образы. Привлекая внимание к жестам, осанке, позе, мимике нужно научит дошкольников сопереживать чувствам и мыслям, выраженных в музыкальных произведениях.

Вместе с тем, педагогические наблюдения, проведённые в дошкольных учреждениях Санкт – Петербурга, показали что увлечение музыкальным сопровождением как на физкультурных, так и на других занятиях (например, на рисовании) не всегда оправданно, а иногда противоречит задачам занятия. На физкультурных занятиях педагоги не всегда учитывают эмоциональный компонент нагрузки, связанный с музыкальным сопровождением, и в связи с этим не могут качественно осуществлять медико – педагогический контроль за педагогическим и психологическим состоянием детей.

Диагностика эмоционального состояния ребёнка по внешним признакам основана на характере изменения психомоторики и физиологических параметрах – мимике,

двигательных реакциях и т.д. Подобная совокупность проявления даёт возможность педагогу судить о выборе средств и о результате педагогического воздействия. Общение с ребёнком на занятиях физическими упражнениями происходит как при непосредственном контакте (помощь в выполнении упражнения), так и на проведении подвижных игр, использовании группового метода организации, и в этом случае мимика педагога и его жесты могут нести определённую информацию для детей.

Умение педагога правильно использовать невербальное выражение эмоций детей на занятиях физическими упражнениями, а так же способствовать развитию у них эмоциональной выразительности в движениях во многом определяют успешность формирования не только культуры движений, но и всего процесса физического воспитания.

Однако следует помнить, что эмоции обладают свойством заразительности. С одной стороны, эту заразительность можно использовать с пользой для дела, например, приподнятое, жизнерадостное настроение педагога передаётся детям и создаёт благоприятную обстановку на занятии. С другой стороны, радостное, возбуждённое состояние части детей, может нарушить проведение вводной части занятия, если это

настроение распространится на остальных детей. Грусть, тоска о родителях одного ребёнка (младшая группа, период адаптации) может передаваться и другим детям.

Результаты наблюдений ещё раз подтвердили положение о том, что любое средство, используемое в воспитании детей, может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние. Эффективность его использования в первую очередь зависит от профессиональной компетентности педагога.

Музыкальное сопровождение физических упражнений является дополнительным фактором, положительно влияющим на состояние здоровья детей.