# Роль музыкального сопровождения во время физической активности

Влияния музыкального сопровождения на занятиях физической культуры, как одного из эффективных методик и средств обучения. Проблема малоподвижного образа жизни волнует всю планету, потому что из за этого появляются различные заболевания. Поэтому мы хотим чтобы студенты с удовольствием посещали физические занятия. Музыка как источник вдохновения и энергии повышает работа способность, прививает музыкальный вкус, воспитывает эстетическую удовлетворенность от физических нагрузок, результатом можно считать группы студентов которые стремительно желают посещать уроки или предмет физической культуры.

Все мы наслышаны, что во многом музыка действует на здоровье человека положительно. Задолго до рождения Христа мудрецы разных стран играли на музыкальных инструментах для того, чтобы восстановить психику и даже вылечить свой организм. Уже тогда стало понятно, что тихая музыка успокаивает человека, укрепляя тем самым его здоровье. В прошлом было изучено три направления влияния музыки на организм человека : на дyховнyю составляющую, на умственное развитие и на физическое тело. Постепенно ученые-исследователи говорили, что музыка — это мощный источник энергии, влияющий на человека. В XX веке многие научные деятели выявили влияние музыки на различные сферы жизнедеятельности человека : повышение работоспособности, оздоровления и лечения разных заболеваний, массовое привлечение слоев населения, а также молодежи к занятиям физической культурой и спортом. Необъяснимо и то, что музыку знаменитого Моцарта рекомендуют слушать при мигрени, апатии и при простуде. Этот феномен используют довольно часто и назвали его «эффект Моцарта”. Музыка таких композиторов, как Шопен, Шуберт, Чайковский прекрасно избавляет усталость, депрессию.

Совмещение физического воспитания и музыки может дать хорошие результаты в укреплении здоровья и эстетического воспитания у студентов. Многие музыкальные произведения помогают повысить настроение, поднять самооценку, которые позволят выполнять различные упражнения любой доступной сложности. Это объясняется наличием связи эмоций музыки с вегетативными центрами. Эмоции вызывают положительные изменения в деятельности желез внутренней секреции, гормоны которых повышают работоспособность мускулатуры человека, снимают утомление, как следствие, повышают работоспособность. Замечательными примерами из поколения в поколения можно считать танцы. Ведь танцы являются неотъемлемой частью любого народа. Они характеризуют настроение, эмоции. Именно такие музыкальные произведения как марши, вальсы, мазурки, танго, тарантеллы, которые выражены четкими ритмами, создают общий положительный настрой у людей. Этот пример целесообразно учитывать и применять в учебных заведениях. Следовательно, музыка помогает студентам выполнять упражнения старательно, дружно и активно.

Преподавателю необходимо выбирать музыку подходящего жанра к определенному типу упражнений. Но так же немаловажно здесь учитывать влияние музыки на организм и психику студента. Как мы знаем, произведения разного жанра оказывают различное воздействие. Замечательной вариантом являются веселые, энергичные, но простые по содержанию мелодии.

В самом начале занятия физической культурой следует применять музыкальное сопровождение, которое активизирует внимание студентов. При этом возникает гармония музыки и пластики тела и это доставляет максимальное удовольствие, увеличивает энергетический потенциал от выполняемой физической работы.

В главной части занятия целесообразно будут звучать музыкальные композиции, которые соответствуют по темпу упражнениям. Такая музыка считается лидирующей.

В завершающей части занятия обычно применяется музыкальное сопровождение, которое способствуют расслаблению, снятию усталости и восстановлению сил, некая расслабляющая музыка.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что роль музыкального сопровождения велика и правильно подобранная композиция взбодрит группы студентов, повысит их работоспособность, воспитает чувство такта и даже может привить музыкальный вкус. Применяя музыку на занятиях мы избегаем однообразия и помогаем студентам полюбить предмет физической культуры.

Список литературы

1. Блейз О.С., Все о музыке; "Астрель", Балашиха, 2000.
2. БЭС; "Советская энциклопедия", Москва, 1978.
3. Смирнова Ю. Лечись музыкой// “Комсомольская правда” от 06.09.2002