

## Музыка и спорт



Музыка присутствует в нашей жизни с самых первых дней и воздействует на человека с самых первых дней его жизни. Мама поёт колыбельную малышу. Когда ребёнок слышит нежные напев, прислушивается и затихает. А вот если включить рок музыку, он сразу меняет выражение детского лица, лицо становится испуганное! Поэтому музыку мы можем сделать активным помощником воспитания.

Музыка создаёт настроение.

Что такое настроение? Настроение это - эмоциональный процесс невысокой интенсивности, образующий эмоциональный фон для протекающих психических процессов. Настроение ребёнка очень важно для занятий спортом. Если ребёнок пришёл с подавленным, угнетённым настроением у него не будет желания заниматься спортом, а тем более играть в подвижные игры, бегать эстафеты. С помощью музыки можно менять настроение.

Музыка может оказывать оздоровительный эффект не только на психику человека, а так же и организм человека, облегчать выполнение физических и умственных нагрузок, помогает лучшему запоминанию и выполнению физических упражнений.

Музыкальное сопровождение на современном этапе развития физкультурного образования может иметь большое значение для решения многих задач, поставленных перед отраслью физической культуры. В зависимости от цели применения оно может способствовать повышению работоспособности, так же развитию координации движений, воспитывать у занимающихся чувство и понимание ритма, такта мелодии. Музыкальное сопровождение на занятиях физкультурой может также способствовать преодолению нарастающего утомления и помочь избежать однообразия в проведении занятия. Музыка активизирует внимание детей. Музыка должна соответствовать возрастным особенностям занимающихся, быть доступной для восприятия. Для этого необходимо учитывать следующее:

- одна мелодия по своей продолжительности должна составлять: для младших дошкольников – 1,5 – 3 минуты, для старших дошкольников и младших школьников - до 4 – 5 минут.

- Смысл песни, должен быть понятен детям. Для этого музыку в занятиях с дошкольниками и младшими школьниками нужно подбирать с ярким, запоминающимся образом. Для старших детей – более сложную по характеру, сюжету песни, средствам музыкальной выразительности.

- Музыкальный темп не должен превышать: у дошкольников - 110 - 120 уд. мин., у старших дошкольников – 150 – 160 уд. в мин., а у школьников – 170 уд. в мин. (в прыжково-беговой части). Надо использовать музыку разную по темпу, соответствующую части занятия и решению двигательных задач.

- Для детей дошкольного и младшего школьного музыка должна быть счётной, яркой фразировкой. Очень хорошо подходят песни где есть куплет и припев.

- Когда выбираешь произведение следует учитывать следующие: упражнения куплета должны отличаться от упражнений припева, при этом в каждом куплете могут быть как новые движения, так и повтор упражнений предыдущего куплета. Вступление и проигрыши следует наполнять движениями, отличными от упражнений куплета и припева.

- Разные музыкальные стили расширяют кругозор у детей, обогащают слуховой опыт. Именно по этой причине рекомендуется использовать разные стили музыки (народные, классические, современные, звуки природы, детские песни и др.)

Для старшего возраста можно использовать современные , популярные песни , подходящие по возрасту.

- При планировании занятия не следует весь урок проводить под музыкальные произведения в одном стиле, характере, темпе, детская психика от этого устаёт и возникает негативная реакция, отторжение той или иной музыки.

-Музыку на занятиях нужно регулярно обновлять , потому что даже самая любимая музыка при частом и длительном применении может наскучить занимающимся и со временем вызывать отторжение. У младшего возраста детей , как правило ещё не сформирован музыкальный вкус , и дети в этом возрасте склонны подчиняться педагогу, а вот дети старшего возраста уже имеют свои любимые мелодии , ритмы , жанры. У них есть свои музыкальные предпочтения. Поэтому надо знать увлечения детей , следить за музыкальными новинками и интересом детей .

Музыку очень хорошо включать при проведении утренней зарядки . Дети активнее включаются в тренировочный процесс . Музыка поднимает настроение, помогает окончательно проснуться и улучшает качество, выполняемых физических упражнений.

Музыка помогает более чётко выполнять движение, что очень важно в утренние часы , когда внимание ребёнка ещё не включилось в рабочий процесс. Давайте рассмотрим, когда ещё целесообразно использовать музыкальное сопровождение. Это основные движения в водной части: ходьба, бег, поскоки, общеразвивающие и строевые упражнения . Результаты хронометража показали, что при одинаковой длительности и содержании физическая плотность ОРУ, значительно выше при музыкальном сопровождении, чем без него. Интенсивность движений, их темп и амплитуда больше, в случае выполнения детьми упражнений под музыку. Спортивный досуг или праздник невозможен без музыки. Музыка очень важна при проведении занятий по единому сюжету.

Для ритмической гимнастики , занятия, состоящие из танцевальных движений .

Итак сделаем вывод музыка помогает духовному , творческому развитию ребёнка , помогает настроиться на нужный лад , способствует лучшему усвоению движений. И поэтому просто необходима на занятиях физической культуры .

- Свежая музыка — освежает настроение!
- Музыка — мазь мозга.