

Советы и рекомендации «Музыка и спорт»

подготовила музыкальный руководитель
Т.А. Ивашинникова

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 нежный напев, прислушивается и затихает. А вот если включить рок музыку, он сразу меняется 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 человек, 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, развитию координации движений, чувства 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 детей, 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.,
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 с чётной, яркой фразировкой. Очень хорошо подходят песни, где есть куплет и припев.

- Когда выбираешь произведение, следует учитывать следующее:

упражнения куплета должны отличаться от упражнений припева, при этом в каждом куплете могут быть как новые движения, так и повтор упражнений предыдущего куплета.

- 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.).

- 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.

- Музыка на занятиях нужно регулярно обновлять. Даже самая любимая музыка может наскучить детям и 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

Музыку целесообразно использовать 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 помогает духовному, творческому развитию ребёнка, помогает настроиться на нужный лад, способствует лучшему усвоению движений. И поэтому просто необходима детям на занятиях физической культуры.