

# «Дружба музыки и спорта»



Музыкальный руководитель:  
Берг Мария Александровна

## Музыка является одним из ключевых составляющих мира искусства.

- ▶ Взаимодействие музыки на окружающий мир велико. Музыка воздействует на формирование личности человека и так же на его настроение. Но для полноценного анализа музыкального искусства стоит отметить, что музыка взаимодействует с другими аспектами сферы искусства, и так же со спортом.



# Но как же взаимодействует музыка со спортом?

- ▶ А очень просто, мы можем наблюдать за этим взаимодействием в танцах, в гимнастике, зарядке и т.д. Это наиболее яркие проявления этого
- ▶ Человек всегда бережно относился к своему здоровью. Именно поэтому ещё в древности люди интересовались спортом. Спорт заряжает энергией и жизненной силой, но как же быть с психическим состоянием, душевным?...
- ▶ Именно здесь ключевую роль играет музыка. Искусство во все времена дарило человеку покой и душевное равновесие. взаимодействия.

- ▶ На занятиях физкультуры часто можно услышать музыкальное сопровождение.
- ▶ Музыка помогает повысить работоспособность, развитию координации движений, выработке красивых выразительных движений, обогащению слухового и двигательного опыта и т.д.
- ▶ Интерес к занятию спортом повышается при взаимодействии с музыкой. Многие спортсмены проводят свои тренировки под определенные музыкальные композиции. Это помогает им настроиться на интенсивные тренировки и меньше отвлекаться на окружающий мир. Музыка помогает настроить разум на конкретную цель.



- ▶ При подборе композиций для занятий спортом учитывается, какие упражнения будут проводиться:
- ▶ медленные (дыхательные, медитирующие, расслабляющие);
- ▶ умеренные (растяжка);
- ▶ средние (базовые упражнения: наклоны, повороты, выпады, мостик и т.д.).
- ▶ быстрые (бег, прыжки, танцы, гимнастические упражнения).

Композиции должны подходить по темпу к упражнениям, это помогает сохранить темп на одном уровне.



- ▶ Музыка, совместно с физкультурой повышает работоспособность, сосредоточенность, интерес, развивает координацию движений, развивает чувство ритма и его понимание.
- ▶ Занятия спортом, при музыкальном сопровождении, становятся разнообразнее, интереснее.

▶ **Спасибо за внимание!**