

## **РОЛЬ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Д. О. Левицкая* (МГУ имени А. А. Кулешова)  
Науч. рук. *Е. А. Ткачева*,  
преподаватель

В последнее время значительно возрос интерес специалистов к вопросу о повышении мотивации студенческой молодежи к физической активности. Научно-методическое обеспечение работы с данной категорией учащихся значительно отстает от требований времени и нуждается в фактической и методологической реорганизации. В последние годы специфика занятий по физическому воспитанию характеризуется стремлением разработать и внедрить новые способы воздействия на учащихся в связи с отсутствием у них мотивации к занятиям по физической культуре [1, с. 94].

Музыка оказывает положительное влияние на двигательную, сердечно-сосудистую, центральную нервную, а также дыхательную систему. Физическая культура, помимо совершенствования физической формы и укрепления здоровья, направлена на всестороннее развитие личности. Во время занятий использование музыки может сыграть большую роль и способствовать развитию координации движений; повышению работоспособности; воспитанию понимания и чувства ритма, такта мелодии, и, следовательно, выработке красивых выразительных движений; обогащению слухового и двигательного опыта, активации волевых усилий, появлению эмоциональных переживаний.

Таким образом, можно сделать вывод, что использование музыкального сопровождения на занятиях по физической культуре помогает повысить общий уровень здоровья студентов, благоприятно влияет на функциональное состояние, увеличивает двигательную активность, а также способствует повышению мотивации студентов. В целом, использование музыкального сопровождения в содержании занятий по физической культуре со студентами является целесообразным и перспективным.

### **Литература**

1. Ткачева, Е. А. Применение оздоровительной аэробики в процессе физического воспитания студентов специальных учебных отделений / Е. А. Ткачева // Проблемы и перспективы современного туризма: сборник работ по материалам Одиннадцатой международной очно-заочной научно-практической студенческой конференции (г. Тула, 5 декабря 2019 г.). – Тула : 2019. – С. 94–96.