**«Спорт и музыка едины, очень даже совместимы…»**

Автор: инструктор физической культуры ГБОУ Школа № 544 г. Москвы (дошкольное отделение)

**КОНОНЕЦ ИРИНА ОЛЕГОВНА**

За что мы любим спорт? И профессиональный и любительский. Я уверена, многие ответили так: за то, что он делает нас здоровыми, стройными, сильными.

Начинать утро полезно с зарядки, и лучше всего, если она проходит под энергичные звуки любимых музыкальных мелодий.

«Раз, два, три, четыре…

Как же здорово, друзья!

Тело просыпается,

Силы прибавляются.

Наша спинка хороша,

Распрямляется она,

И поет моя душа».

**Вывод:** утренняя зарядка, особенно под музыку, помогает нашему организму проснуться, взбодрится, поднять настроение.

А как связаны два вида искусства – спорт и музыка в разных видах спорта? Ученые исследовали влияние музыки на спорт. И доказали, что двигаясь под музыку, человек даже самые не любимые и трудные упражнения выполняет с огромным удовольствием. Мышцы как будто сами требуют, чтобы их напрягали на полную катушку.

Вывод: занимаясь под музыку, ты не будешь сомневаться, в каком темпе делать то или иное упражнение. И усталость намного будет приятнее, так как настроение будет отличное от влияния звучащей музыки.. И время тренировки пролетит незаметно.

Футбол - Кто не любит футбол? Захватывающее зрелище. Стадион как одна семья. Сразу столько эмоций, страстей. Но перед началом матча футболисты выбегают под музыку футбольного марша.

Хоккей и музыка не первый год идут рука об руку.

Практически на всех матчах организаторы считают своим долгом подчеркивать те или иные значимые моменты соответствующим саундтреком.

Художественная гимнастика – гармоничное сочетание искусства и спорта. Она делает наш мир мягче, теплей. Она необходима нам как символ красоты. И опять же приходит на помощь музыка.

Атлетика-тяжелая музыка для тренировок является наиболее распространенной в кругах атлетов, ведь заводит Вас с полуоборота. Партии на барабанах и гитарах, сумасшедший вокал не даст Вам уснуть в спортивном зале.

Плавание – синхронное плавание невозможно без звучания музыкальных произведений. Опять спорт и музыка дополняют друг друга.

Фигурное катание – совершенно невозможно представить этот вид спорта без музыки. Здесь она играет огромную, и даже главную роль. Движения спортсменов подчинены ритму звучащей музыки. Сколько красивых и мелодичных произведения было использовано фигуристами для показа своего мастерства. Музыка заводит зал зрителей, сплачивает.

Итог: рассмотрев разные виды спорта, и проанализировав, какую роль играет музыка в спорте, можно сказать огромную. Эти два вида искусства иногда не могут обойтись друг без друга. Насколько они тесно связаны. Помогают сделать нашу жизнь намного ярче, интереснее, увлекательнее. Иногда музыка идет просто фоном, но в основном играет главную ведущую роль.