

## Оглавление

	Стр
<b>Введение</b> .....	6
<b>Глава 1. Состояние проблемы повышения эффективности занятий физическими упражнениями на современном этапе посредством музыкального сопровождения</b> .....	12
1.1. Происхождение музыки и её историческая взаимосвязь с занятиями физическими упражнениями .....	14
1.2. Занятия физическими упражнениями с использованием музыкального сопровождения в исторической практике физической культуры России .....	24
1.3. Влияние музыки на организм и психику человека.....	28
1.3.1. Средства музыкальной выразительности .....	31
1.3.2. Специфические особенности воздействия средств музыкальной выразительности на человека .....	36
1.3.3. Эволюция взглядов на оздоровительное влияние музыки на человека .....	39
1.4. Современные научные исследования по проблеме использования в физической культуре музыкального сопровождения .....	45
Выводы по 1 главе .....	51

<b>Глава 2. Разработка и теоретическое обоснование технологии регулирования процесса занятий физической культурой посредством музыкального сопровождения</b> .....	52
2.1. Состояние вопроса занятий физическими упражнениями с музыкальным сопровождением в современной практике .....	52
2.1.1. Результаты анкетирования специалистов по вопросам использования в занятиях физическими упражнениями музыкального сопровождения.....	53
2.1.2. Анализ наиболее часто встречающихся ошибок при составлении и проведении комплексов физических упражнений под музыку .....	59
2.2. Теоретическое обоснование технологии регулирования занятий физическими упражнениями посредством музыкального сопровождения.....	66
2.2.1. Обоснование музыкального сопровождения занятий физическими упражнениями как средства современной физической культуры .....	66
2.2.2. Цель, задачи и функции музыкального сопровождения занятий физической культурой.....	70
2.2.3. Типы музыкального сопровождения занятий физическими упражнениями и их характерные особенности .....	75
2.2.4. Значение средств музыкальной выразительности в регулировании занятий физическими упражнениями .....	81

2.2.5. Общие и частные требования к подбору музыкального сопровождения занятий физическими упражнениями .....	87
2.2.6. Основные подходы к разработке технологии регулирования процесса занятий физическими упражнениями посредством музыкального сопровождения.....	94
Выводы по 2 главе .....	106
<b>Глава 3. Экспериментальное обоснование эффективности технологии регулирования занятий физическими упражнениями посредством музыкального сопровождения .....</b>	<b>107</b>
3.1. Эффективность применения технологии регулирования занятий физическими упражнениями посредством музыкального сопровождения для развития двигательных и музыкальных способностей занимающихся .....	107
3.2. Результаты использования технологии регулирования занятий физическими упражнениями посредством музыкального сопровождения для влияния на психическое состояние занимающихся.....	119
3.3. Влияние использования разработанной технологии на интерес занимающихся к занятиям физическими упражнениями .....	127
Выводы по 3 главе .....	132
<b>Заключение .....</b>	<b>132</b>
<b>Список литературы .....</b>	<b>133</b>
<b>Приложения.....</b>	<b>150</b>