

*Корнев Сергей Владимирович, старший преподаватель КФК,
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

МУЗЫКА В СПОРТЕ

Аннотация: На что способна музыка? Ведь музыка может вселить в человека радость, либо ненависть, укрепить душевное равновесие, спокойствие. Считается, что все зависит от музыки и исполнителя, как он настроен и передает свои чувства слушателям. В статье делается акцент на вопросы связанные с влиянием музыки на человека при занятии в фитнес зале во время аэробной тренировки. В работе даётся ряд рекомендаций по выбору музыки для эффективных тренировок.

Ключевые слова: занятие спортом, музыка, мотивация, направление музыки, психологическое состояние.

Abstract: What is music capable of? After all, music can instill joy or hatred in a person, strengthen mental balance, calmness. It is believed that everything depends on the music and the performer, how he is configured and conveys his feelings to listeners. The article focuses on issues related to the influence of music on a person when exercising in a fitness room during an aerobic workout. The paper gives a number of recommendations on the choice of music for effective training.

Key words: sports, music, motivation, direction of music, psychological state.

Занятия спортом зачастую невозможно представить без музыкального сопровождения. Будь то фигурное катание или тренировка в тренажерном зале. Одна из групп людей считает, что песни отвлекают от упражнений, но некоторые считают, что музыка наоборот помогает сконцентрироваться и повышает тонус всего организма в целом. Последняя же группа все ещё воздерживается от ответа.

На самом деле, музыка в спорте, это как монета с двумя сторонами. В одном случае мелодия и ритм, не только активизируют тело, но и задают определенный ритм, под стать такту композиции. В ином случае, если трек подобран неправильно, то эффективность тренировки снижается [1].

Музыка может воодушевить и вдохновить на преодоление кажущегося предела своих физических возможностей, чего иногда нельзя добиться с помощью лишь одной силы воли. В связи с этим, использование этого вида искусства представляет собой весьма эффективный метод физического развития. На сегодняшний день внедрение музыки в учебно-тренировочном процессе может дать действенный результат на практике.

Но тут возникает вопрос: «Почему так происходит и как именно музыка влияет на человека во время спортивной тренировки?» Именно этот вопрос мы бы хотели рассмотреть и постараться дать на него ответ в следующей статье.

Для начала рассмотрим, само понятие слова «музыка».

Музыка – особая форма культуры, обладающая смыслом, набором образов и механизмами влияния на человека и общество. Воздействуя на все структурные и семантические основы социума и личности, она специфическим образом влияет на психофизиологическое состояние человека.

Взаимосвязь музыки и психофизиологических способностей ученые подметили достаточно давно. Это дало понять, что человек есть ни что иное, как «звучащий микрокосмос», способный воспринимать звуковые волны и реагировать на них.

Таким образом, можно проследить, что каждое направление музыки настраивает человека на определенную роль и выступает в качестве биологической направляющей. Кроме того, разум преобразует структуру мелодии в смысловые объекты и наделяет их определенным смыслом и формой.

Исследования влияний музыки на организм давно велись философами и врачами. В 20 веке в умах ученых стойко закрепился факт того, что музыка сильно влияет не только на психологическое состояние человека, но и на физическое в том числе. Некоторые врачи утверждают, что музыкальное

сопровождение в дородовом периоде также помогает сформировать не только характер будущего ребенка, но и повлиять на его антропометрические показатели и физическое состояние в целом [2].

Кроме того, в феврале этого года ученый из Веронского университета Италии провел собственное исследование, в ходе которого было выявлено то, что музыка влияет на изнуренность организма во время силовых и кардио тренировок.

Нейрофизиологи и психологи опубликовали свои результаты в научном журнале «Frontiers in Psychology», где полностью описали свое исследование и выводы из него.

В эксперименте приняли участие 20 девушек. Половина из них использовали тренажеры для силовых упражнений, вторая же часть женской команды занималась ходьбой на беговой дорожке. Девушки слушали музыку и в первом и во втором случае.

Ученые взяли больше десяти популярных треков и изменили их скорость. Команда врачей следила не только за сердечным ритмом, но также и брали показания девушек, о том, как они себя чувствуют, и проявляются ли у них признаки усталости после прослушивания треков во время тренировки.

Как показало исследование, треки со средней частотой, примерно 90 – 110 ударов в минуту, незначительно увеличивали работу сердца, т. е. пульс у девушек, принимавших участие в эксперименте, по большей части оставался в пределах нормы и не учащался. Стоит заметить, что все подопечные вели активный образ жизни и зачастую нагружали свое тело во время тренировок.

Основной минус прослушивания музыкальных композиций со средней скоростью заключался в том, что девушки испытывали некоторую усталость и неприятные ощущения.

Треки с высокой скоростью, в диапазоне от 170 до 190 ударов в минуту, показали совсем другой результат. Участилось не только биение сердца у девушек, но также усталость проявлялась гораздо медленнее, чем у первой группы испытуемых.

Затрагивая тему, психологического влияния музыки на человека, итальянские ученые выяснили, что настроение подопечных улучшалось на 11%, в ходе прослушивания более быстрых мелодий. Песни со средней скоростью дали менее эффективный результат – лишь 6,5%.

Врачи в выводах, также описали эффективность прослушивания музыки при определенных видах нагрузок. Результаты показали, что заниматься кардио тренировкам выгоднее под музыку, чем в тишине. Треки никак не повлияли на изнуренность девушек, которые выполняли силовые упражнения.

Музыка особенно важна в таких видах спорта, как танцы, художественная гимнастика и фигурное катание [3]. В этом случае, треки поднимают не только настрой спортсменам, но и задают ритм. В таких видах спорта, важно следить за тактом и скоростью, чтобы сделать эффектный номер.

Подводя итог, можно сказать, что занятия спортом зачастую невозможно представить без музыкального сопровождения. Треки влияют не только на психологическую составляющую человека, но и на его физическую активность. Сопровождающий вас в процессе тренировок сборник:

- ускорит реакцию;
- поддержит нервную активность;
- увеличит показатели;
- уменьшит усталость;
- оградит от посторонних звуков;
- пролонгирует время, проводимое вами в тренажерном зале.

На данный момент, ученые не уверены наверняка в том, какие жанры к какому спортивному стилю лучше подходят. По большей части все зависит от вкусовых предпочтений самого спортсмена. Главное четко подходить к выбору композиций для тренировки, чтобы они были быстрыми и мотивировали преодолевать пределы своих возможностей.

Есть несколько музыкальных стилей, которые могли бы подойти людям, ведущим активный образ жизни:

- Хип-хоп;

- Музыка 80-х;
- Регги;
- Электро Бугги;
- Альтернативный рок;
- Поп-рок и другие.

Подборка плейлиста должна проходить с учетом существующих стадий тренировки: разминки; основной части; завершающей части; заминки.

Занимайтесь спортом правильно, не калечьте ни себя, ни своё тело [1]. Если хотите тренироваться с музыкой, то выбирайте такую, чтобы упражнения стали более эффективными. Так вы достигнете желаемого результата гораздо быстрее, а спорт не покажется тяжелой работой.

Библиографический список:

1. Кремнева В.Н. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом у студентов [Электронный ресурс] / В.Н. Кремнева, Н.В. Соловьева // E-SCIO Научный электронный журнал. - Саранск, 2018.

2. Крикунов, Г.А. Воспитательная деятельность тренера // Матохина Вопросы педагогики. — 2021. — №3. — с. 45-49.

3. Матохина А.А. Исследование влияния классической музыки на функциональное состояние людей различных профессий / А.А. Матохина // Электронный научно-познавательный журнал ВГСПУ «Грани познания». – 2013.