

РОЛЬ МУЗЫКИ В СПОРТЕ

Соловьева Е.Ю.

8 класс, МОУ СШ №14 «Зеленый шум»

Руководитель: Соколова Л.Н., учитель физической культуры МОУ СШ №14 «Зеленый шум»

Человек всегда хотел быть здоровым и сильным. Здоровье – самая важная ценность в жизни человека. О здоровье я много узнала из телепередач, из книг, а также на классных часах. А как укрепить и сохранить своё здоровье? Для этого надо соблюдать режим дня, правильно питаться, больше гулять на свежем воздухе, заниматься спортом, посещать спортивные секции. Я задумалась о том, что ещё может влиять на здоровье человека? Я 5 лет посещала музыкальную школу и заметила, как на меня влияет музыка при занятиях спортом.

Выбрав тему, я поставила перед собой следующую цель: узнать, в чем сила музыки и ее влияние на человека при физических нагрузках. И из нее уже вытекает проблема моей исследовательской работы: Какова роль музыкального сопровождения на организм во время занятий спортом?

Задачи:

Изучить информационные источники, книги, энциклопедии, справочники, интернет-ресурсы по данной теме;

Проанализировать полученную информацию;

Сделать собственные выводы на основе полученной информации о влиянии музыки на физ. подготовку человека.

Целью моей работы будет создание плей-листа, который максимально усилит физические способности людей по отношению к занятиям спортом без музыки.

Сейчас стало очень популярным занятия фитнесом, аэробикой, плаванием, теннисом и другими видами спорта. Так же не стоит забывать, что мы живем в век современных технологий и без применения гаджетов во время физической нагрузки не обойтись тут то и вступает в роль музыка, вот в чем заключается актуальность моей работы.

На своем личном примере я также хотела бы доказать как важна роль музыкального сопровождения при спортивных тренировках.

Основная часть

Результаты социального опроса

Моя исследовательская работа рассчитана для изучения ее аудиторией слушателей. Поэтому важно знать отношения людей к моему вопросу.

Для этих целей я провела опрос, результаты, которого привожу ниже:

Первым вопросом я заинтересовалась у граждан их возрастом. Данные которые я получила вы можете наблюдать на Рисунке 1.

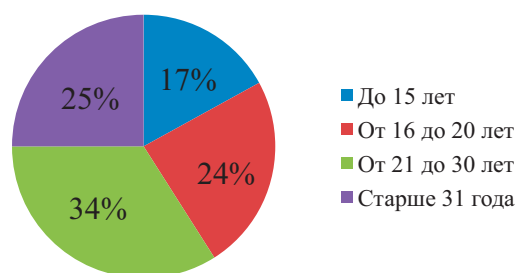


Рис. 1

Следующим вопросом я узнала у опрошиваемых какой вид спорта они предпочитают и каким занимаются. Данные, которые я получила можно увидеть на Рисунке 2.

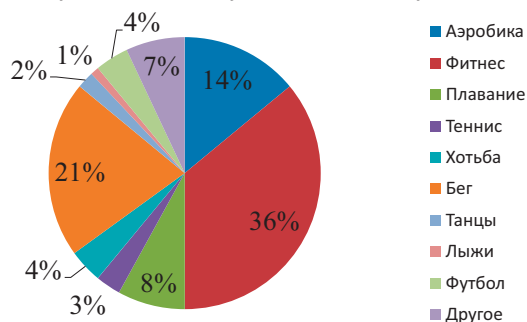


Рис. 2

И в окончании опроса мы задали главный вопрос, используют ли опрошиваемые аудио сопровождение во время своих тренировок. Результаты можете увидеть на рисунке 3.

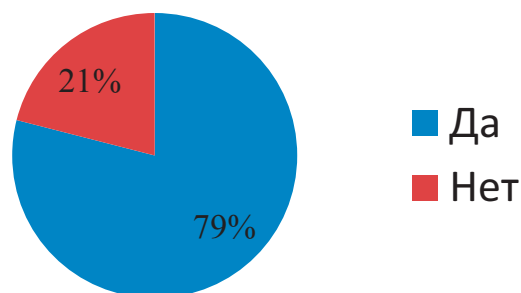


Рис. 3

Исходя из результатов голосования, моя работа будет рассчитана на людей в возрасте от 21 до 30 лет, предпочитающих фитнес и готовых при этом слушать музыку.

Что же происходит в организме

Доказано что в настоящее время восприятие музыки ускоряет сердечные сокращения в зависимости от темпа, тональности музыкальных раздражителей на пульс, дыхание в зависимости от высоты, силы звука и тембра, выработку гормонов.

Ученые, изучавшие применение музыки в занятиях физической культурой установили непосредственное влияние музыки на длительность тренировочных упражнений, динамику занятий физкультурными упражнениями, развитие координации движений, воспитание у занимающихся чувства, понимания ритма, такта мелодии, музыкального вкуса. Исследуя данную тему, мы считаем, что применение музыки на занятиях оздоровительными видами гимнастики и бильярдом способствует преодолению нарастающего утомления и помогает избежать однообразия, ускоряет процессы овладения техникой движения.

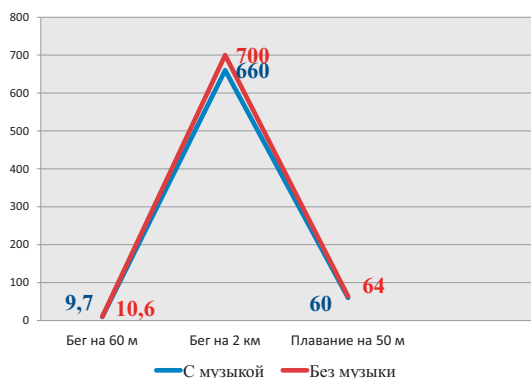


Рис. 4

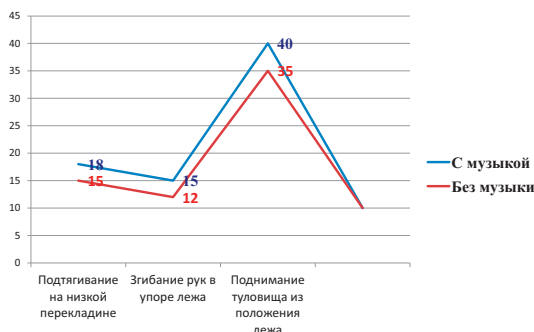


Рис. 5

Также рекомендуется использовать музыкальное сопровождение ежедневно при хорошем и плохом самочувствии, при вы-

полнении контрольных упражнений, где музыка поднимает бодрость духа и повышает интерес, а также при использовании в целях профилактики восстановительной, коррекционной, релаксирующей и дыхательной части оздоровительных видов гимнастики.

Я решила исследовать на себе действия музыки во время различных физических нагрузок изменения, которые я пронаблюдала, можете увидеть на рисунках 4-5 (на рисунке 4 все данные выражаются в секундах).

Подборка музыкальных произведений

Также, проведя дополнительные исследования, я вывела универсальный список музыкальных произведений для максимального улучшения спортивных показателей для всевозможных физических упражнений. (Испытания проводились для различных весовых, возрастных категорий и также для мужчин и женщин)

Спортивные игры:

- When We Stand Together - Nickelback
- We Will Rock You - Queen
- Highway to Hell - AC/DC
- Жанна Агузарова - Желтые ботинки
- We Love Machines - Electric Shock
- Wide Awake - Love Me (Feat. Jacob Banks)
- Young Thug - No No No (Feat. Birdman)
- Wiz Khalifa - Work Hard, Play Hard
- Wiz Khalifa - All Day (Feat. John Cena)

Легкая атлетика:

- Детский хор – На зарядку становись
- In The Shadows - The Rasmus
- Eye Of The Tiger - Survivo
- Song 2 – Blur
- A Kind Of Magic - Queen
- Los del rio - Macarena
- Good Feeling — Flo Rida
- Young De Aka Demrick - We Cakin Up
- Young Buck - I Ain't Worried (Feat. Just Lotto)

Гимнастика:

- I'll Meet You At Midnight - Smokie
- Jerk It Out - Caesars
- Советские песни Если Хочешь Быть Здоров - Закаляйся!
- Smoke On The Water-Deep Purple
- Twenty One Pilots - Heathens
- Shut Up and Dance — Walk the Moon

Бег:

- Vicetone Feat. Daniel Gidlund - Chasing Time
- Party Favor - Booty Loose (Feat. Fly Boi Keno)

Mnek & Zara Larsson - Never Forget You (Kove Remix)

Maverick Sabre - Emotion (Dimension Remix)

Maduk Feat. Duckfront, Mve &... - Not Alone (Original Mix)

Champion Feat. Tayah Ettienn... - Stay Here (Original Mix)

Лыжи:

Vato Gonzalez - U Name It Riddim

Uachik - Harsh Truth

Tinfed - Drop

The Prodigy - Spitfire

Tentura - Discover

System Of A Down Ft. Wu-Tang Clan - Shame

Заключение

В ходе своей исследовательской работы я увидела, что занятия музыкой развивают у меня музыкальный слух, повышают чувствительность к различным звукам. Оздоровление организма при помощи музыки доступно всем. В дальнейшем я хотела бы продолжить работу над темой. Я запланировала эксперимент, который покажет – как классическая музыка, звучащая в коридорах школы на перемене может повлиять на поведение учащихся и помочь учащимся отдохнуть.

Таким образом, можно сказать, что музыка имеет выраженным оздоравливающим, лечебный и профилактический эффект, который человечество отслеживало, измеряло и использовало на протяжении всего периода своего существования. Сейчас наступила такая эра развития общества. Когда эти данные суммируются и находят широкое применение в практике.

Закончить свою работу хочу словами известного композитора:

«Любите и изучайте великое искусство музыки. Оно откроет вам целый мир высоких чувств, мыслей. Оно сделает вас духовно богаче. Благодаря музыке вы найдёте в себе новые силы. Вы увидите жизнь в новых тонах и красках».

Список литературы

1. Блаво Р. Музыка и здоровье.- СПб, 2002.
2. Блаво Р. Музыкальные композиции и здоровье нации. – СПб,2003.
3. Васина – Гроссман В. А. Книга о музыке и великих музыкантах: Маленькая энциклопедия. – М.: Дет. лит., 2009
4. Матохина А.А. Исследование влияния классической музыки на функциональное состояние людей различных профессий / А.А. Матохина // Электронный научно-познавательный журнал ВГСПУ «Грани познания». – 2013.
5. Музыкальный энциклопедический словарь. - М.,2000.
6. Шаморджан В.Музыка и здровье.-М.,2003.