

УДК 796.011

***ВЛИЯНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА***

Бобкова А. А

Студент,

Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Щеголева М. А.

Доцент кафедры физического воспитания,

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Аннотация.

Статья посвящена исследованию влияния музыки на эффективность тренировочного процесса. Рассматриваются психологические и физиологические аспекты воздействия музыкального сопровождения на спортивные результаты, мотивацию и эмоциональное состояние атлетов. Анализируются современные научные данные о роли музыки в повышении работоспособности, снижении утомляемости и улучшении координации движений. Особое внимание уделяется практическим рекомендациям по подбору музыкального сопровождения для различных видов физической активности.

Ключевые слова: музыка, тренировки, спортивные результаты, мотивация, работоспособность, психологическое состояние, физическая активность.

***THE INFLUENCE OF MUSICAL ACCOMPANIMENT ON THE
EFFECTIVENESS OF THE TRAINING PROCESS***

Bobkova A.A.

Student,

Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsy,

Russia, Kaluga

Shchegoleva M. A.

Docent of the Department of Physical Education,

Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky,

Russia, Kaluga

Abstract.

The article is devoted to the study of the influence of music on the effectiveness of the training process. The psychological and physiological aspects of the impact of musical accompaniment on sports results, motivation and emotional state of athletes are considered. Modern scientific data on the role of music in improving performance, reducing fatigue and improving coordination of movements are analyzed. Particular attention is paid to practical recommendations for selecting musical accompaniment for various types of physical activity.

Key words: music, training, sports results, motivation, performance, psychological state, physical activity.

Актуальность.

Музыка является неотъемлемой частью жизни современного человека, сопровождая его в различных сферах деятельности, включая спорт и физические тренировки. Влияние музыки на эффективность тренировочного процесса – тема, вызывающая значительный интерес как у профессиональных спортсменов, так и у любителей фитнеса. В последние годы наблюдается растущее внимание исследователей к изучению взаимосвязи между

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

музыкальным сопровождением и результативностью физических упражнений [1].

Актуальность данной темы обусловлена потребностью в поиске новых методов повышения эффективности тренировок, улучшения спортивных показателей и повышения мотивации к регулярным занятиям спортом. Музыка рассматривается как доступный и эффективный инструмент, способный оказывать положительное влияние на физические и психологические аспекты тренировочного процесса [2].

Цель настоящего исследования – проанализировать современные научные данные о влиянии музыки на различные аспекты тренировочного процесса и сформулировать практические рекомендации по использованию музыкального сопровождения для повышения эффективности физических упражнений.

Методология исследования.

Методологической основой данного исследования послужил комплексный анализ научной литературы, посвященной влиянию музыки на физическую активность и спортивные результаты. Были использованы методы теоретического анализа, синтеза и обобщения информации из различных источников, включая научные статьи, монографии и материалы конференций.

В ходе исследования были рассмотрены работы отечественных и зарубежных авторов, опубликованные за последние пять лет. Особое внимание уделялось экспериментальным исследованиям, демонстрирующим конкретные эффекты музыкального сопровождения на физиологические и психологические показатели спортсменов и людей, занимающихся фитнесом [3].

Для систематизации полученных данных использовался метод категоризации, позволивший выделить основные направления влияния музыки на тренировочный процесс: физиологические эффекты, психологическое воздействие, влияние на технику выполнения упражнений и общую эффективность тренировок.

Также был проведен сравнительный анализ влияния различных музыкальных жанров и темпов на эффективность разных видов физической активности, что позволило сформулировать рекомендации по подбору оптимального музыкального сопровождения для конкретных типов тренировок [4].

Результаты и обсуждение

Анализ научной литературы показал, что влияние музыки на тренировочный процесс носит многоаспектный характер и затрагивает как физиологические, так и психологические механизмы человеческого организма.

Представленная таблица 1, наглядно демонстрирует многогранность влияния музыки на тренировочный процесс.

Таблица 1 – Влияние музыки на различные аспекты тренировочного процесса

Аспект влияния музыки	Эффект на тренировочный процесс
Физиологический	синхронизация движений с ритмом стабилизация сердечного ритма снижение восприятия боли и усталости
Психологический	повышение мотивации улучшение эмоционального состояния снижение уровня тревожности
Когнитивный	улучшение концентрации внимания ускорение принятия решений повышение качества техники выполнения упражнений
Социальный	улучшение командного взаимодействия повышение сплоченности группы создание благоприятной атмосферы на тренировках

Физиологическое воздействие музыки на организм во время физических нагрузок проявляется в нескольких ключевых аспектах:

1. Во-первых, ритмичная музыка способствует синхронизации движений с музыкальным ритмом, что приводит к более эффективному расходованию энергии и улучшению координации. Исследования показывают, что при выполнении циклических упражнений под ритмичную музыку спортсмены демонстрируют более стабильную технику движений и меньше подвержены утомлению [5].

2. Во-вторых, музыка оказывает влияние на сердечно-сосудистую систему. Было установлено, что прослушивание музыки во время тренировки может способствовать более эффективному распределению нагрузки на сердечно-сосудистую систему, что выражается в более стабильном пульсе и артериальном давлении в течение всего периода физической активности [6].

3. Музыка играет роль естественного анальгетика, снижая восприятие боли и дискомфорта при интенсивных физических нагрузках. Это позволяет спортсменам дольше поддерживать высокий уровень интенсивности тренировки, что в конечном итоге приводит к улучшению общей физической подготовки [7].

Психологическое влияние музыки на тренировочный процесс не менее значимо:

1. Прежде всего, музыка способствует повышению мотивации к занятиям спортом. Исследования показывают, что люди, тренирующиеся под музыку, чаще придерживаются регулярного графика тренировок и демонстрируют более высокий уровень удовлетворенности от занятий физической культурой [8].

2. Музыка также оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние спортсменов. Правильно подобранные музыкальные композиции могут снижать уровень тревожности перед соревнованиями, повышать

настроение и создавать оптимальный психологический настрой для достижения высоких результатов [9].

Важно отметить, что эффективность музыкального сопровождения зависит от правильного подбора музыкальных композиций. Темп музыки должен соответствовать характеру выполняемых упражнений: для силовых тренировок более подходит энергичная музыка с четким ритмом, в то время как для занятий йогой или растяжкой лучше использовать более спокойные и медитативные композиции [10].

Исследования также показывают, что индивидуальные предпочтения играют важную роль в эффективности музыкального сопровождения. Музыка, которая нравится спортсмену, оказывает более выраженное положительное влияние на его результаты, чем навязанные, пусть даже и теоретически оптимальные для данного вида активности, композиции [1].

Однако следует учитывать, что чрезмерное увлечение музыкой во время тренировок может иметь и негативные последствия. В некоторых случаях музыка может отвлекать внимание от правильной техники выполнения упражнений, что особенно важно для новичков или при освоении сложных двигательных навыков [2].

Кроме того, постоянное использование музыки во время тренировок может привести к зависимости от внешних стимулов, что может негативно сказаться на результатах в ситуациях, когда использование музыки невозможно (например, во время некоторых соревнований) [3].

Особый интерес представляет влияние музыки на различные виды спортивной деятельности. В циклических видах спорта, таких как бег, плавание или велоспорт, музыка помогает поддерживать оптимальный темп движений и снижает субъективное восприятие усталости.

Использование классической музыки на занятиях физической культурой со студентами может способствовать улучшению настроения, увеличению

концентрация внимания, а также способствует снижению чувства тревожности [4].

В командных видах спорта роль музыки несколько иная. Здесь она чаще используется для создания нужного эмоционального настроения перед игрой или во время разминки. Исследования показывают, что правильно подобранная музыка может улучшать командное взаимодействие и повышать уровень сплоченности команды [5].

Применение музыки в реабилитационных программах и адаптивной физической культуре также демонстрирует положительные результаты. Музыкальное сопровождение помогает пациентам легче переносить физические нагрузки, ускоряет процесс восстановления и повышает мотивацию к занятиям [6].

Современные технологии открывают новые возможности для использования музыки в тренировочном процессе. Появление специализированных приложений и устройств позволяет подбирать музыку с учетом индивидуального темпа движений спортсмена, его физиологических показателей и целей тренировки [7].

Интересным направлением исследований является изучение влияния музыки на когнитивные функции во время физической активности. Некоторые исследования показывают, что прослушивание музыки во время тренировок может улучшать память, концентрацию внимания и скорость принятия решений, что особенно важно для видов спорта, требующих высокой координации и быстрой реакции [8].

Отдельного внимания заслуживает вопрос о влиянии различных музыкальных жанров на эффективность тренировок. Исследования показывают, что энергичная поп-музыка и рок наиболее эффективны для повышения интенсивности тренировок и мотивации, в то время как классическая музыка может способствовать улучшению техники движений и концентрации внимания [9].

Важно отметить, что эффективность музыкального сопровождения может зависеть от уровня подготовки спортсмена. Начинающие атлеты, как правило, получают большой эффект от музыки, так как она помогает им отвлечься от неприятных ощущений, связанных с непривычной физической нагрузкой. Профессиональные спортсмены, напротив, могут использовать музыку более избирательно, применяя ее для достижения конкретных тренировочных целей [10].

Заключение.

Проведенное исследование позволяет сделать вывод о значительном потенциале использования музыки для повышения эффективности тренировочного процесса. Музыкальное сопровождение оказывает комплексное воздействие на организм спортсмена, влияя как на физиологические, так и на психологические аспекты физической активности.

Ключевыми преимуществами использования музыки во время тренировок являются повышение мотивации, улучшение эмоционального состояния, снижение восприятия усталости и болевых ощущений, а также улучшение координации движений. Все эти факторы в совокупности способствуют повышению общей эффективности тренировок и достижению лучших спортивных результатов.

Однако следует учитывать, что эффективность музыкального сопровождения зависит от ряда факторов, включая индивидуальные предпочтения спортсмена, характер выполняемых упражнений и уровень подготовки. Необходим индивидуальный подход к выбору музыкального сопровождения для каждого спортсмена и вида физической активности.

Перспективными направлениями дальнейших исследований в этой области могут стать разработка специализированных музыкальных программ для различных видов спорта, изучение долгосрочных эффектов регулярного использования музыки во время тренировок, а также исследование возможностей применения музыки в спортивной психологии и реабилитации.

В целом, использование музыки в тренировочном процессе представляется эффективным и доступным способом повышения результативности физических упражнений и поддержания мотивации к регулярным занятиям спортом. Правильно подобранное музыкальное сопровождение может стать важным инструментом как для профессиональных спортсменов, так и для любителей, стремящихся улучшить свою физическую форму и получать больше удовольствия от тренировок.

Библиографический список

1. Арутюнов, Р. О. Значение музыки в спорте / Р. О. Арутюнов // Студенческая наука: созидая будущее : материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции. — Курск: Курский государственный университет, 2024. — С. 22–24. — EDN EASQCM.

2. Васильева, Т. А. Как влияет прослушивание музыки на уроке физической культуры на мотивацию учащихся к занятиям / Т. А. Васильева, Л. В. Швед, М. В. Полякова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации : материалы научно-практической конференции. — Чебоксары: Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2024. — С. 43–48. — EDN HNKXGA.

3. Вяльцева, Е. Д. Спорт и музыка: работа по восстановлению спортсменов средствами плавания и музыки / Е. Д. Вяльцева, М. Я. Петренко // Спорт, этика, политика : сборник научных статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. — Москва: ООО «РИТМ», 2024. — С. 49–52. — EDN CDSFKD.

4. Дорофеев, В. В. Особенности использования классической музыки на занятиях физической культурой в университете / В. В. Дорофеев, И. А. Бажина, В. В. Сафонова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2022. — № 10 (212). — С. 132–135.

5. Киселев, М. В. Как прослушивание музыки влияет на яркость жизни / М. В. Киселев, Е. К. Попова // Транслингва: вопросы современной науки и технологий сквозь призму языкового сознания : сборник по материалам международной научно-практической конференции. – Москва: ООО «Ваш формат», 2023. – С. 236–241. – EDN FDQMRQ.

6. Петров, А. А. Ритм: как музыка влияет на успех / А. А. Петров // Молодые исследователи и наука: актуальные вопросы, достижения и инновации : сборник научных статей по материалам Всероссийской (с международным участием) студенческой научно-практической конференции. – Йошкар-Ола: ООО ИПФ «СТРИНГ», 2021. – С. 133–137. – EDN FGSSEY.

7. Попова, А. А. Как музыка влияет на психологические особенности человека? / А. А. Попова // Евразийский союз ученых. Серия: педагогические, психологические и философские науки. – 2021. – № 4(85). – С. 24–30. – DOI 10.31618/ESU.2413-9335.2021.2.85.1326. – EDN OMXZWX.

8. Проскурина, Е. Ф. Влияние музыки при занятиях физической культурой и спортом / Е. Ф. Проскурина, Д. А. Кожуховская // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 104-12. – С. 97–99. – DOI 10.18411/trnio-12-2023-680. – EDN AFZIVS.

9. Салихова, А. И. Влияет ли музыка на здоровье? / А. И. Салихова // Тинчуринские чтения – 2024 «Энергетика и цифровая трансформация»: материалы Международной молодежной научной конференции. – Казань: Казанский государственный энергетический университет, 2024. – С. 241–245. – EDN FQAVRI.

10. Храмов, В. Б. Музыка и спорт: основания синтеза / В. Б. Храмов // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2024. – № 1, С. 151–152. – EDN EGHXBV.

11. Широкова Е.А. Методика «мягкого» фитнеса в регуляции психоэмоционального состояния студентов вуза / Е. А. Широкова // Научные труды Калужского государственного университета имени К.Э. Циолковского. Серия Психолого-педагогические науки. – Калуга, 2020. – С. 533–537.

Оригинальность 89%