

ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Автор работы:
Марк Самсыкин, 9-1 класс

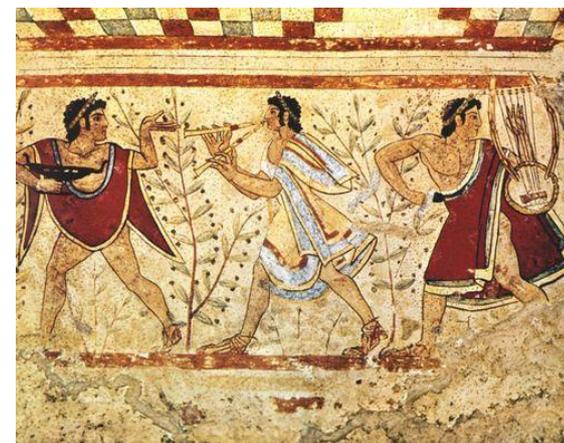
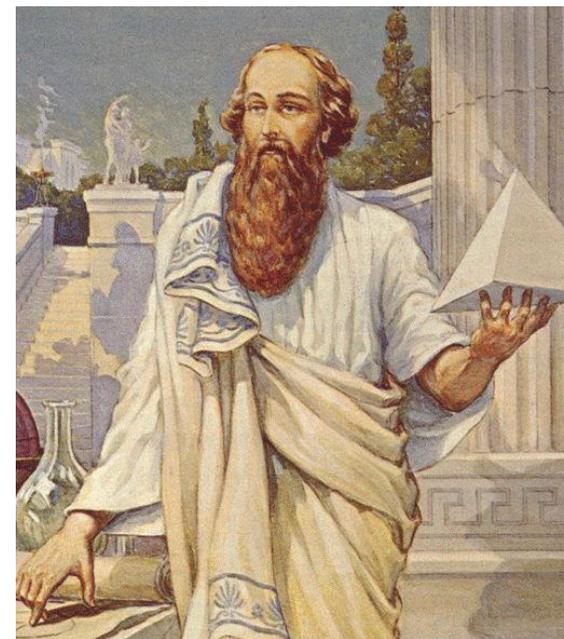
Санкт-Петербург, 2020



Влияние музыки на
окружающий мир
велико.
Музыка действует на
человека, а также на
его настроение

ИСТОРИЯ

- ✓ Ещё в Древнем мире в физическом воспитании использовалось музыкальное сопровождение.
- ✓ Спарта стала первым государством, применившим эту методику.
- ✓ Пифагор выявил связь между музыкальными тонами и скоростью движений.



Спорт является особой сферой деятельности человека.
Он имеет творческий характер.
В спортивной деятельности человек создает сам себя.



Результативность занятия спортом зависит от процесса взаимодействия спортсмена с тренером, а также с внешними факторами:

- ✓ температурой и влажностью воздуха,
- ✓ шумом,
- ✓ зрительными, слуховыми и тактильными раздражителями, исходящими от партнеров по команде, противника, зрителей

ЭФФЕКТ МУЗЫКАЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

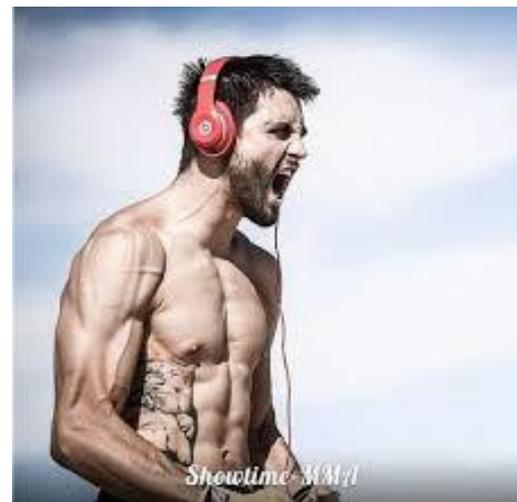
- Вызов необходимого состояния
- Стимуляция двигательной активности и ритмических процессов
- Повышение работоспособности
 - Замедление утомления



НАПРАВЛЕНИЯ МУЗЫКАЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

- Воздействие на моторную активность
- Воздействие на вегетативные функции
- Воздействие на психические процессы

**Музыка –
универсальное
средство
дополнительног
о воздействия**



КАКУЮ МУЗЫКУ ВЫБРАТЬ?

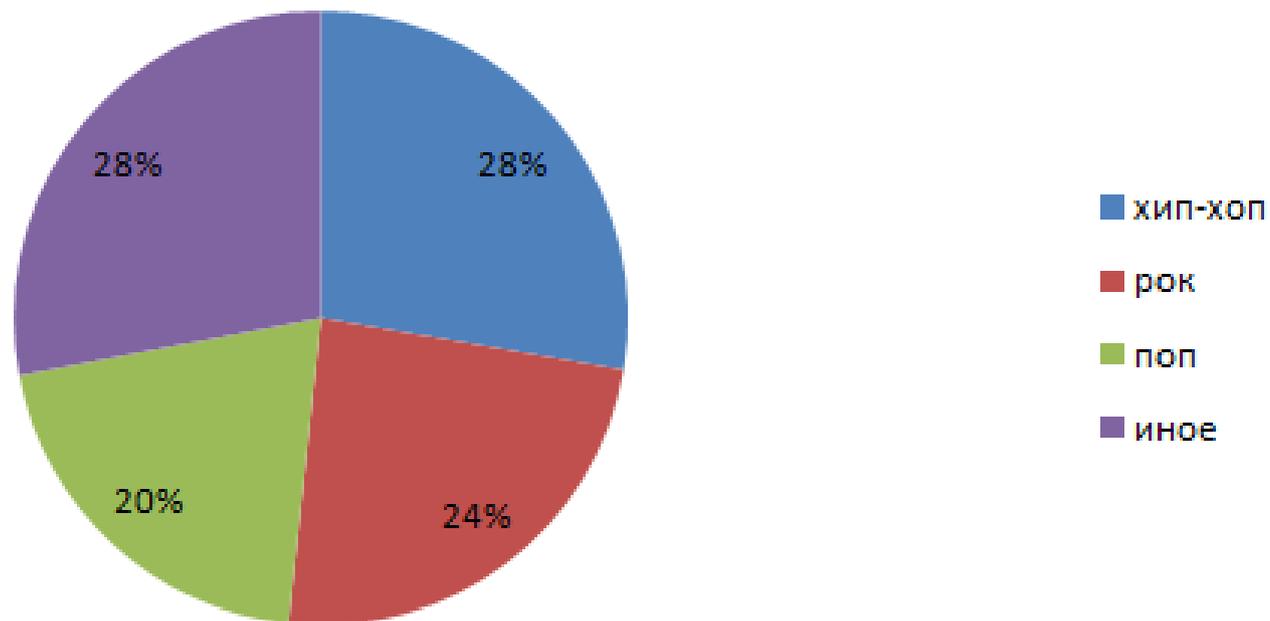
- Медленные (дыхательные, медитация, расслабляющие)
- Умеренные (растяжка)
- Средние (наклоны, повороты, выпады, мостик)
- Быстрые (бег, прыжки, танцы, гимнастические упражнения)

ВОЗДЕЙСТВИЕ МУЗЫКИ НА ЧЕЛОВЕКА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- Отвлекает мозг от боли и усталости
- Поднимает настроение и способствует выработке эндорфинов, улучшает качество тренировки
- Повышает скорость движения
- Помогает сосредоточиться
- Повышает скорость реакции
- Развивает чувство ритма
- Обогащает слуховой и двигательный опыт
- Развивает координацию движений

СТАТИСТИКА

Музыкальные предпочтения студентов-спортсменов



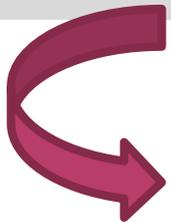
ИССЛЕДОВАНИЯ



ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ НА РЕЗУЛЬТАТ ТРЕНИРОВКИ

Классика снижает уровень кортизола, помогает сбалансировать сердечный ритм, нормализует давление.

Функциональная музыка снимает стресс.



ВИДЫ МУЗЫКИ ПО ЕЁ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

- | | | |
|----------------------|---|---|
| Встречающая музыка | ➔ | Цели:
Поднять настроение
Убрать чувство усталости
Разгрузить нервную систему
Настроить спортсмена на тренировку |
| Музыка вработывания | ➔ | Цели:
возбуждение двигательной деятельности
подведение организма к физическим
нагрузкам |
| Лидирующая музыка | ➔ | Цели:
понижение утомляемости спортсмена
повышение работоспособности спортсмена |
| Успокаивающая музыка | ➔ | Цели:
снижение активности спортсмена и его
восстановление |

КАКУЮ МУЗЫКУ ВЫБРАТЬ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК?

Для силовых тренировок лучше всего подойдет рок или хип-хоп.

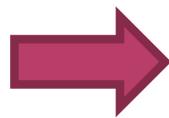
Для занятий йогой лучше всего подойдет классическая музыка.

Для растяжки подойдут песни со спокойной мелодией.

Для игровых тренировок лучше всего подойдет рок

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- ⦿ важно грамотно подбирать музыкальное сопровождение к тренировочному занятию
- ⦿ дополнительные звуковые ориентиры, благоприятно влияющих на усвоение сложных мышечных действий



**Музыка -
самый
легальный
и
безопасный
допинг**

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Волков В.Ю. Оперативный педагогический контроль при подготовке легкоатлетов к соревнованиям. М.,1985.
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности: Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1983.
3. Мандриков В.Б., Ушакова И.А., Мицулина М.П. Пути формирования здорового образа жизни студентов. Волгоград, 2006.
4. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1970.
5. Семёнов Н.И., Тюличева А.Ю. Использование музыки в процессе подготовки спортсменов [Электронный ресурс] // Культура физическая и здоровье // http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura_2013_v43_N1.pdf - (дата обращения: 05.05.2020).
6. Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г., Кадыров Р. М. Музыкальное сопровождение в физической культуре: учебно-методическое пособие. – СПб: Издательство РГПУ им. А.И.Герцена, 2010.
7. Крыжановская О.А. Использование музыкального сопровождения в занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс] // <https://moluch.ru/archive/104/24477/> - (дата обращения: 30.04.2020).