

Н. Н. Стешиц, Н. Л. Сахновская, Е. Е. Лось

**ВЛИЯНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ
НА ОБЩУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ
ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Музыка стала важной частью жизни современного человека. Не являются исключением и занятия спортом. Исследование влияния музыки в сфере спорта – это обширная и активно развивающаяся область, которая охватывает различные аспекты воздействия музыки на спортсменов от мотивации и производительности до физиологических и психологических эффектов.

В Минском Государственном лингвистическом университете музыкальное сопровождение является неотъемлемой частью практических занятий по физической культуре. Без музыки, невозможно представить занятия по

аэробике, шейпингу, пилатесу, йоге. Широко используется музыка в тренажерных залах, на тренировках игровыми видами спорта, соревнованиях. Музыка - это не просто фон, а мощный инструмент, который может помочь в решении поставленных задач.

Цель работы: определить влияние музыкального сопровождения на общую работоспособность студентов во время занятий физической культурой.

Задачи:

- изучить современные тенденции в исследованиях о влиянии музыки на организм занимающихся физическими упражнениями;
- выяснить отношение студентов к музыкальному сопровождению во время занятий физической культурой.

В настоящее время ведутся исследования по основным направлениям данной темы:

- Влияние музыки на физическую работоспособность (выносливость, сила и мощность, координация и ритм).
- Влияние музыки на психологическое состояние (мотивация, настроение, концентрация, восприятие боли, самооценка и уверенность в себе).
- Влияние музыки на функциональное состояние (сердечно-сосудистая система, дыхательная система, нервная система, мышечная активность).
- Индивидуальные факторы влияния музыки (личные предпочтения, пол, уровень подготовки, культурные особенности).
- Разработка музыкальных программ и плейлистов для спорта.
- Использование музыки для реабилитации.

Согласно исследованиям университета штата Иллинойс, музыка повышает продуктивность любого вида работы на 6,3 %. Помимо этого, как показало исследование Лауры Феррери, когнитивного психолога Лионского университета, когда человек слушает любимую музыку, в его организме вырабатывается больше дофамина. Именно этот гормон является ключевым в достижении успеха, поскольку он влияет на память, мотивацию, внимание, креативность и настроение.

В обзоре исследования 2012 года Костас Карагеоргис из университета Брунеля в Лондоне, один из ведущих мировых экспертов по психологии музыки для упражнений, написал, что музыку нужно рассматривать как «тип легального препарата, повышающего производительность».

Исследования взаимодействия музыки и упражнений датируются как минимум 1911 годом, когда американский исследователь Леонард Айрес обнаружил, что велосипедисты крутили педали быстрее, когда играл оркестр, чем, когда он молчал. С тех пор психологи провели около сотни исследований того, как музыка влияет на работоспособность людей при различных физических нагрузках, варьирующихся по интенсивности от ходьбы до спринта. Рассматривая исследования в целом, можно сделать несколько четких выводов:

- Прослушивание музыки во время занятий физическими упражнениями может повысить выносливость. Это связано с тем, что музыка способна отвлекать внимание от усталости и дискомфорта, позволяя телу работать интенсивнее и дольше (А.Ю. Жамойтина, 2022).

- Музыкальный темп напрямую влияет на темп наших движений. Так более быстрые композиции могут стимулировать более интенсивную работу, делая кардиотренировки более эффективными (О.В.Заяц, 2022).

- Музыкальные композиции, вызывающие сильные эмоциональные реакции, могут значительно повысить мотивацию. Треки, которые ассоциируются с позитивными воспоминаниями или чувствами, помогают увеличить уровень эндорфинов, поддерживая высокую мотивацию в течение всей тренировки (И.С. Красножон, 2022).

- Музыка помогает снизить уровень кортизола - гормона стресса, что особенно важно во время подготовки к соревнованиям. 30 минут прослушивания спокойной музыки снижает уровень этого гормона и восстанавливает силы после тренировки (Ю.Г. Каджаспиров, 2021).

Понимание этих процессов позволяет нам сознательно использовать музыку как мощный инструмент для улучшения тренировки, как с точки зрения физической выносливости, так и для достижения эмоционального благополучия.

С целью определения влияния музыки на работоспособность студентов было проведено Google-анкетирование. В нем приняли участие 183 студентки МГЛУ в возрасте 17-21 год. Вопросы касались их предпочтений в выборе музыки, а также самочувствия и эмоционального состояния во время и после выполнения упражнений под музыку.

Студенческая молодежь регулярно использует музыку как в самостоятельных занятиях спортом, так и на учебных занятиях физической культурой (98,9 % опрошенных). Слушают музыку в течение дня: при пробуждении – 79,3 % студентов; в транспорте 61,2 %; на переменах – 37,4 %; 31,1 % – признались, что не выключают наушники с любимыми композициями даже во время лекций; 68,5 % респондентов используют музыку для снятия напряжения в конце учебного дня. В том, что неправильно подобранная музыка может ухудшить общее состояние и работоспособность человека, убеждены 78,7 % студентов.

На вопрос: «Какую музыку вы предпочитаете слушать во время физических упражнений?» - 88% респондентов выбрали поп-музыку, 32,8 % – рок-музыку, 33,3 % – рэп, джаз – 14,8 % и 12 % – метал.

Для 28,3 % респондентов текст песен имеет значение, для 40,9 % – не имеет значения, 30,8 % – не задумываются над этим,

Большинство студентов (93,4 %) считают, что правильно подобранное музыкальное сопровождение влияет на эффективность выполняемых упражнений, а также способно улучшить эмоциональный фон на тренировке (99,5 %), повышает работоспособность на занятиях физической культурой (98,4 %).

Выбирая музыку для самостоятельных тренировок, 86,3 % интервьюированных предпочитают средний темп – 120 –140 ударов в минуту, 8,2 % студентов выбирают высокий – 140 –180 уд/мин., 5,5 % низкий (менее 100 уд/мин).

На вопрос: «Какая музыка заставит вас работать более интенсивно?» – 95,6 % студентов ответили, что быстрая ритмичная; 3,4 % – выбрали медленную, спокойную; 1 % респондентов считают, что любая музыка помогает работать более интенсивно.

Во время занятий физической культурой 94,5 % студентов предпочитают наличие музыкального сопровождения, а 5,5 % ответили, что для них не важно наличие музыки на занятии.

Основываясь на имеющихся результатах, можно сделать вывод, что прослушивание любимой музыки может значительно повысить уровень мотивации во время тренировки и улучшить общее настроение, отвлечь от монотонности. Это особенно важно, поскольку эмоциональное состояние напрямую влияет на эффективность тренировки и достижение цели. Вместе с тем, неправильно подобранное музыкальное сопровождение может оказывать обратный эффект: снижать общую работоспособность, ухудшать концентрацию внимания, вызывать усталость, снижать интерес к занятиям физической культурой.

Подбирая музыку для занятий, необходимо учитывать возрастную группу занимающихся, половую принадлежность, их физическую подготовленность, характер выполняемых упражнений, а также современные тенденции в музыкальном мире. Для большей эффективности занятия, преподаватель должен иметь в своем арсенале уже готовые музыкальные программы и плейлисты, соответствующие вышеуказанным требованиям, имеющие определенный темп и ритм. Стоит обращать внимание на текст выбранных песен, которые могут быть вдохновляющими и мотивирующими или наоборот отвлекающими, подавляющими и даже негативными. Грамотное использование музыки может сделать занятия более приятными и эффективными, а также играет важную роль в популяризации физической культуры.