

5. Мурзалиев, И. Дж. Экологические факторы загрязнения почв / И. Дж. Мурзалиев, О.Г. Одинцова // Витебская государственная академия ветеринарной медицины»: научно-практический журнал. – Витебск, УО ВГАВМ РБ. – Т.56, вып.3, 2020г. – С.129-132.

УДК 796

## **ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Басова М.Р., Глачаева С.Е.**

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет» (ГСГУ),  
г. Коломна, Российская Федерация

Музыка - поистине прекрасное искусство. Её звуки могут заставить нас испытывать целый спектр эмоций: грустить, переживать, радоваться, бояться. Но едины ли они со спортом? Давайте узнаем вместе. На сегодняшний день использование музыки при занятиях спортом или физической культурой является очень часто неотъемлемой частью индивидуальной или групповой тренировки. Многие люди во время тренировок используют музыку. Выбор «правильной музыки» влияет на результативность. По статистике, спокойной музыке предпочитают энергичную, отмечают, что это придаёт боевой дух. В фитнес-клубах музыка звучит везде: на групповых занятиях, в тренажёрном зале или индивидуально в наушниках при самостоятельных занятиях. Однако стоит отметить, что эта музыка не случайных набор треков, а подобранные композиции по различным параметрам для каждого вида тренировки.

**Цель работы** – провести анализ вопроса о влиянии музыки на человека во время занятий физической культурой и спортом.

**Методы исследования.** В своём исследовании мы провели анализ научной литературы по вопросам влияния музыки на различные аспекты при занятиях различными видами двигательной активности и спортивной тренировки. А также мы провели анкетный опрос студентов, занимающихся самостоятельной физической культурой.

**Результаты и их обсуждение.** Первый эксперимент был проведён ещё в 1911 году американским ученым Леонардо Айресом. Он установил, что во время тренировки под музыку велосипедисты ехали быстрее, а без музыки - медленнее. Этот факт был зафиксирован, и многие тренеры атлетов взяли на вооружение такой способ.

Прослушивание быстрой музыки помогает человеку легче переносить нагрузки при занятиях спортом и фитнесом, выяснили итальянские психологи и нейрофизиологи. Профессор Веронского университета Лука Ардиго и его коллеги в ходе эксперимента над спортсменами выяснили, что прослушивание медленных и размеренных композиций куда более негативно сказывалось на сердце у спортсменов, чем использование быстрых треков во время тренировок. Ритмичная музыка за счет стабилизации ритма движений способствует уменьшению среднего потребления кислорода, снижает ощущение усталости. Так, например, для бега трусцой подойдет музыка с ритмом 80-100 ударов в минуту, для более высокой аэробной нагрузки, силовых упражнениях ритм должен быть 120-140 ударов в минуту.

Доктор Марсело Биглиасси из Университета Сан-Паулу в Бразилии долгое время изучал взаимосвязь аудиовизуальных стимулов и физического состояния во время тренировок. Он пришёл к выводу, что прослушивание музыки способствует позитивному состоянию, снижает чувство усталости и повышает эффективность упражнений. Также доктор Биглиасси считает, что мозг может преуменьшать чувство напряжения. Под влиянием музыки он изменяет нервные импульсы, посылаемые к работающим мышцам, и блокирует негативные телесные сигналы.

В 1998 году спортсмен Хайле Гебреселассие из Эфиопии именно музыкой объяснил

свой рекорд в беге на 2000 метров. По его словам, ускоряться ему помогал один из хитов девяностых – песня «Scatman» Джона Скэзмэна. Именно её Гебреселассие напевал во время забега.

Проанализировав ряд литературных источников, мы попытались выяснить: чем же музыка полезна во время тренировок?

- Музыкальный ритм способствует улучшению координации опорно-двигательного аппарата.

- Под музыку меньше устаёшь значит есть возможность увеличить нагрузку, затратить чуть больше времени на основные или трудные упражнения.

- Эмоциональный подъем позволяет намного легче справляться с неприятными и сложными упражнениями.

- Музыка обладает отличным лечебным эффектом. Правильно подобранная мелодия может успешно воздействовать на разные органы человека.

- Движения под музыку более интенсивные, что способствует увеличению сердечного ритма и сжиганию большего количества калорий.

- Музыка отвлекает занимающегося от дискомфорта при выполнении упражнений.

Во время прослушивания музыки можно создать себе настроение на весь день: будь это что-то весёлое или грустное. Всё дело в дофамине – так называемом гормоне счастья. Международная группа волонтеров провела эксперимент, в котором было задействовано 27 человек. Их разделили на три группы. Первой группе дали лекарство, усиливающее выработку дофамина, второй – препарат с противоположным действием, а третьей — плацебо. После чего все участники слушали любимые треки. В результате у первых во время прослушивания сразу появились мурашки, а в области мозга, отвечающей за двигательные функции, резко поднялся уровень активности.

Мы также попытались выяснить и отрицательные отзывы ученых негативном влиянии музыки на тренировки. Некоторые исследователи придерживаются мнения, что музыка отрицательно сказывается на результатах тренировок. По их мнению, человек не может в полной мере сосредоточиться ни на одной из задач. Социолог Джим Денисон уверен, что наушники мешают сконцентрироваться на беге и лишают медитативной составляющей. Также Денисон думает, что человек постепенно привыкает к определённому звуковому сопровождению настолько сильно, что тренироваться без музыки уже не может.

Мнение фитнес-тренеров тоже неоднозначно. Многие считают, что сочетать работу с клиентом и прослушивание музыки – очень сложно. Придерживаются мысли, что если человек обратился к тренеру, то нужно находиться в постоянной коммуникации во время занятий.

В научно-методической литературе даются рекомендации по выбору музыки для тренировок. Так, специалисты рекомендуют тренироваться под музыку с ритмом в 120-145 ударов в минуту (bpm), а профессиональные бегуны советуют использовать саундтрек с ритмом в 180 ударов. Чтобы определить ритм можно воспользоваться специальными приложениями. Выбор музыки очень индивидуальный процесс: кому-то близки спокойные аудиофайлы, кому-то ритмичные, а кто-то предпочитает звуки природы.

При выборе музыки стоит знать: 1) 70-128 bpm. Самый подходящий музыкальный темп для спокойной тренировки. Он также подойдет для разминки и растяжки перед занятием фитнесом. Такая музыка помогает расслабиться и отдохнуть. Она подходит для йоги, пилатеса, отдыха после фитнеса. 2) 128-132 bpm. Более ритмичный и бодрый ритм, который подходит для растяжки и разминки. Также он может использоваться для общеукрепляющей тренировки. 3) 132-140 bpm. Динамичный и энергичный темп, он подходит для танцевальных тренировок, фитнеса. Энергичная музыка помогает заряжаться мотивацией и проводить продуктивные тренировки со сжиганием большого числа калорий. 4) Темп в пределах 140-190 bpm подходит для интенсивных силовых тренировок, кардио-нагрузок. Эта музыка энергичная, она заряжает мотивацией, помогает сконцентрироваться на своем теле во время тренировки.

**Вывод.** Таким образом, занятия спортом и музыка тесно связаны между собой. Музыка оказывает на нас эмоциональное воздействие, прибодряет и снимает стресс. Именно поэтому заниматься спортом ученые рекомендуют не в тишине, а под определенную музыку, чтобы быстрее достичь поставленных целей.

### **Литература.**

1. Бреан, А. Музыка и мозг: как музыка влияет на эмоции, здоровье и интеллект / Аре Бреан, Гейр Ульве Скейе // Пер. с норв. – М.: Альпина Паблишер, 2020. – 295с.
2. Матохина, А.А. Исследование влияния классической музыки на функциональное состояние людей различных профессий / А.А. Матохина // Электронный научно-познавательный журнал ВГСПУ «Грани познания», 2013. – 120 с.
3. Наука – ТАСС [Электронный ресурс] // <https://earth-chronicles.ru/news/2020-02-02-137164> (Дата обращения: 21.03.2023).
4. Смирнова, Ю. В. Музыкальное сопровождение в физической культуре: учебно-методическое пособие/Ю.В. Смирнова, Е.Г. Сайкина, Р.М. Кадыров. — СПб: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2010. –104 с.
5. Bigliassia, M. Effects of auditory stimuli on electrical activity in the brain during cycle ergometry / CI. Karageorghis, MJ. Wrighta, G. Orgs, AV. Nowicky // *Physiology & Behavior*, 2017. – №177. – pp. 135-147.

УДК 615.825.4

## **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ТРАВМЫ В СПОРТЕ**

**Бойко Е.С.,** научный руководитель **Зайцев В.А.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

**Спорт** — это вид человеческой деятельности, связанный с проявлением физических и психических способностей в условиях соревнования по определенным правилам. Тема неблагоприятного воздействия спорта на организм человека на данный момент является темой актуальной и значимой для современного общества, так как спорт оказывает как положительное, так и отрицательное влияние на организм и поведение человека, в частности, и на весь социум в целом. С одной стороны, физическая культура способствует укреплению организма, приобретению, увеличению и развитию физических навыков, естественных для человеческого тела, профилактике и лечению, как инфекционных, так и неинфекционных заболеваний, общему закаливанию организма, развитию, и возможно даже, появлению характера, мотивации у мужчин, прививание дисциплины и порядка, улучшения физического и ментального состояния человека, развитию социальных и коммуникативных качеств, получение у некоторых людей радости, удовольствия и хорошего настроения от победы их любимого атлета в соревновании или триумфа любимой команды на чемпионате, в общем – повышения качества жизни [1]. Так же с другой стороны, чрезмерная роль физической культуры в жизни человека, а именно, сам спорт, как профессиональное ремесло, связан и с неблагоприятными сторонами человеческой жизни: перегрузки, излишние стрессы и переживания, травмирования, калечения и даже повреждения которые не позволяют нормальному функционированию человека при его жизни и даже повреждения которые во все несовместимые с его жизнью. Так же, у некоторого количества профессиональных спортсменов, на определенном этапе их спортивной карьеры возникает, либо желание, либо возможность воспользоваться вспомогательными веществами для достижения более значимых результатов, так называемый допинг, который, в свою очередь наносит вред как и здоровью самого спортсмена, так и всему спорту как таковому.