Data publikacji: 14.10.2020

Autor: Beata Onyszczuk

Muzyka w wychowaniu fizycznym i sporcie

Muzyka to doskonały środek uatrakcyjniający i intensyfikujący lekcje wychowania fizycznego i zajęcia sportowe. Nie jest ona jednak dość często wykorzystywana przez nauczycieli i trenerów. Zastanówmy się, czy nie warto sięgnąć po nią, by zachęcić dzieci i młodzież do większego udziału w aktywności fizycznej.

Realia naszej współczesności, tempo życia, dynamika zmian powodują często pojawianie się stresu. Zjawisko to dotyczy nie tylko dorosłych, ale także dzieci i młodzieży. Konsekwencją tego są różne choroby cywilizacyjne, które rozpoczyna obniżenie sprawności psychofizycznej. W pracy z uczniami należy więc sięgać po metody i formy, które pomogą likwidować stany stresowe i nerwicowe. Lekcje wychowania fizycznego to bardzo dobra okazja do tego, by móc je zastosować.

Wiemy o tym, że aktywność fizyczna wpływa na produkcję endorfin – hormonów peptydowych, które odpowiadają za zadowolenie z siebie i dobre samopoczucie. Badania dowodzą, że poziom ,,hormonów szczęścia” wzrasta także w trakcie słuchania ulubionej muzyki. Jej znaczenie dostrzegł już w IV wieku p.n.e. Pitagoras, który był propagatorem ruchu przy muzyce jako środka leczniczego i wychowawczego. Według niego i jego uczniów rytmy, tonacje i instrumenty miały ogromny wpływ na postawę moralną człowieka i jego wolę. Zalecał muzykę nie dla ,,bezrozumnej przyjemności”, czystej zabawy, lecz aby leczyć duszę do osiągnięcia postawy, umiaru i harmonii. O jej wszechstronnych walorach wspominał również w III wieku p.n.e. Arystoteles. Podkreślał, iż muzyka winna służyć zarówno wychowaniu jak i rozrywce oraz ,,szlachetnemu używaniu”. Powinna wypełniać wolny czas i odprężać po ciężkiej pracy. Do zwolenników aktywnego trybu życia i wysiłku w leczeniu chorób człowieka oraz stosowania muzyki do kształtowania osobowości należał również Platon (IV wiek p.n.e.). Według niego odpowiednio dobrana muzyka wpływała na kształtowanie osobowości człowieka i rozwijała w nim cechy społecznie użyteczne. Należało stosować ją w nauczaniu i wychowaniu w sensie profilaktyki psychohigienicznej. Starożytni Grecy zgodnie oceniali wpływ

muzyki, często w połączeniu z ruchem, na psychikę człowieka oraz na jego osobowość.

Badania i obserwacje dotyczące tego aspektu miały swoją kontynuację w późniejszych czasach, a szczególnie na przełomie XIX i XX wieku, wraz z rozwojem takich dziedzin nauki jak psychologia, muzykoterapia, neurologia i psychiatria. Wnioski z nich wyciągnięte wskazywały na zarówno wyciszające, jak i pobudzające działanie muzyki na emocje i organizm człowieka. Tak więc zaczęto ją wykorzystywać w różnych działach lecznictwa, profilaktyce, rehabilitacji, psychoterapii, a także w procesie dydaktycznym i wychowawczym. Na wychowaniu fizycznym stała się czynnikiem motywującym i aktywizującym uczniów do wysiłku. Tworzy ład, stając się potężną siłą oddziaływującą na psychikę uczniów. Dzięki właściwości pobudzenia i hamowania porządkuje czynności życiowe.

Muzyka relaksacyjna odpręża i uspokaja organizm. Likwiduje niepokój i lęk, wyzwala poczucie spokoju, pewności, co w konsekwencji budzi aktywność do zdobywania osiągnięć, daje poczucie satysfakcji z twórczego działania. Trafnie dobrana ma działanie uspokajające. Daje możliwość odizolowania się od bodźców zewnętrznych, ,,wycisza” organizm. Dobiegając do ucha prosto ze słuchawek często wspomaga koncentrację, pomagając w skupieniu się sportowcom na pracy mięśni i układu oddechowego. Wykorzystywana jest często jako podkład do form ruchu takich jak joga, pilates. Można ją także zastosować w końcowych (uspokajających) częściach lekcji wychowania fizycznego. Warto z pewnością za jej pomocą uatrakcyjniać zajęcia prowadzone w trudnych warunkach.

Odpowiednim doborem tempa i głośności możemy regulować emocje ćwiczących – niwelować nadmierne pobudzenie lub aktywizować postawy pasywne. Muzyka jest zatem narzędziem pomocniczym w dyscyplinowaniu oraz regulowaniu zaangażowania uczniów w lekcję.

Słuchanie muzyki, której tempo jest szybkie, stymuluje do działania. Przyspiesza akcję serca, podnosi ciśnienie krwi. Tego rodzaju utwory służą często jako podkład do form ruchu, takich jak tabata czy aerobik. Na lekcjach wychowania fizycznego można zastosować je w części wstępnej (rozgrzewce) oraz właściwej.

Rytmiczna muzyka pełni rolę niejako metronomu – pomaga utrzymać stałe tempo w dyscyplinach opartych na powtarzaniu jednego lub kilku ruchów (biegi, kolarstwo, wioślarstwo, gimnastyka, fitness, pływanie). Przyjemne dźwięki skupiają na sobie uwagę mózgu, co pozwala na zmniejszenie odczuwania dyskomfortu wynikającego ze zmęczenia, a w rezultacie zwiększa efektywność treningu.

Warto zwrócić uwagę także na to, że mózg zapamiętuje emocje doświadczane przy słuchaniu danego utworu i automatycznie uruchamia je przy ponownym jego odtwarzaniu. Muzyka, która towarzyszyła np. przy wygranych zawodach lub innych miłych chwilach z pewnością doda pozytywnej energii do działania i zmobilizuje do wyznaczania sobie nowych celów. Osobiście doświadczyłam tego, prowadząc zdalnie lekcje w okresie pandemii, gdy po przywołaniu utworów sprzed okresu COVID - 19, przy których pracowałyśmy, przygotowując układy i pokazy, na często smutnych twarzach moich uczennic przebywających w izolacji pojawiał się uśmiech i ożywienie.

Muzyka w połączeniu z ruchem tanecznym to kolejny sposób wykorzystania jej na lekcjach wychowania fizycznego. Ta atrakcyjna forma występuje w treściach podstawy programowej na wszystkich etapach kształcenia. Jednym z jej celów jest podniesienie kultury życia codziennego, towarzyskiego i uczuciowego dzieci i młodzieży. Pozwala nieśmiałym, wrażliwym zapomnieć o swoich słabościach. Kształtuje poczucie rytmu, prawidłową postawę i elastyczność ruchu. Wzbogaca osobowość, wyrabia poczucie piękna, jest źródłem doznań estetycznych. W przyjemny niewerbalny sposób wprowadza dzieci i młodzież w świat regionalnej, narodowej i międzynarodowej tradycji, przygotowuje młode pokolenie do dialogu kultur (tańce integracyjne i innych narodów).

Związek muzyki z ruchem sięga kultury starożytnej, w której znajdujemy świadectwa rytuałów religijnych lub kulturowych, opartych na aktywności fizycznej (marsz, taniec) z akompaniamentem śpiewu lub gry na instrumentach. Uświetniał i był oprawą ważnych wydarzeń w świecie sportu. Pokazy taneczne to stały element uroczystości otwarcia, zamknięcia, a także przerw turniejów sportowych. Mecze reprezentacji narodowych rozpoczynają się wspólnym odśpiewaniem hymnów, co wzmacnia w zawodnikach i kibicach poczucie przynależności do wspólnoty.

Podsumowując, można wyciągnąć wniosek, że muzyka sama w sobie, a także często w połączeniu z ruchem, permanentnie przenika nasze życie, jest ważna w rozwoju zarówno psychicznym, jak i fizycznym. Nauczyciele wychowania fizycznego na swoim przedmiocie mają doskonałą okazję do propagowania tego związku, czyniąc jednocześnie swoje lekcje bardziej atrakcyjnymi, co z pewnością zachęci dzieci i młodzież do szerszego uczestniczenia w kulturze fizycznej.

Beata Onyszczuk
doradca metodyczny z wychowania fizycznego

Literatura:

1. A. Dencikowska, Rytm, muzyka i taniec na lekcji wychowania fizycznego, Kwartalnik edukacyjny nr 2, WOM Rzeszów 1993
2. B. Dencikowska, Muzyka jako jedna z form intensyfikujących zajęcia ruchowe, Lider 9, 2008
3. E. Gross, D. Rothmair, Nowy aerobik, siła i odporność, Warszawa 1997
4. O. Kuźmińska, H. Popielowska, Taniec, rytm, muzyka, AWF, Poznań 1995
5. Lukian z Samosate, Dialog o tańcu, Warszawa 1951
6. J. Prywer, Aerobik, Poznań 1984
7. Z. Szot, Gimnastyka, Gdańsk

Powrót do poprzedniej strony

Poprzedni Strona