



Develop Your  
Creativity

МУЗИКАЛНО ДВИЖЕНИЕ -  
ВКЛ. ФИЗИЧЕСКА  
АКТИВНОСТ С ИЗПОЛЗВАНЕ  
НА ЕНЕРГИЗИРАЩА  
МУЗИКА, КОЯТО ЩЕ  
СЪБУДИ ЕНЕРГИЯ У  
ВЪЗРАСТНИТЕ И ЩЕ ГИ  
НАСЪРЧИ ДА СЕ ГРИЖАТ ЗА  
СОБСТВЕНОТО СИ ЗДРАВЕ И  
ФИЗИЧЕСКА ФОРМА

# СЦЕНАРИЙ II



Съфинансирано от  
Европейския съюз

ЛИДЕР:



ПАРТНЬОРИ



# Съдържание

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| I ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ                                  | 3  |
| • Продължителност на занятията                     |    |
| • Получатели на класовете                          |    |
| • Брой участници                                   |    |
| • Методи/техники на работа                         |    |
| • Материали, необходими за провеждане на занятията |    |
| • Цел на семинара                                  |    |
| II Въведение                                       | 6  |
| • Представяне на преподавател/преподаватели        |    |
| • Установяване на правила в групата                |    |
| III СЪДЪРЖАНИЕ                                     | 8  |
| • Запознаване с програмата                         |    |
| • Мини-лекция                                      |    |
| • 10 работни карти                                 |    |
| • 10 задачи                                        |    |
| IV КРАЙ НА СЕМИНАРА                                | 55 |
| V ОБРАЗЕЦ НА СЕРТИФИКАТ                            | 56 |
| VI АНКЕТА ЗА ОЦЕНКА                                | 58 |

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

# ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ



## Продължителност на семинара:

6 часа

## Възраст:

Получателите на семинарите са възрастни на възраст 45-70 години, които са членове на университети за трета възраст, клубове за възрастни хора, библиотеки, читалища, тематични кръжоци или други места, свързани с възрастни хора. Сценарият може да се използва от възрастни хора, които често имат проблеми.

## Брой участници:

Уъркшоп група за 10 души от всякакъв пол. Възможно е провеждането на работилници и в по-малка група от минимум 6 човека, в зависимост от условията на помещението, но не повече от 14 човека.

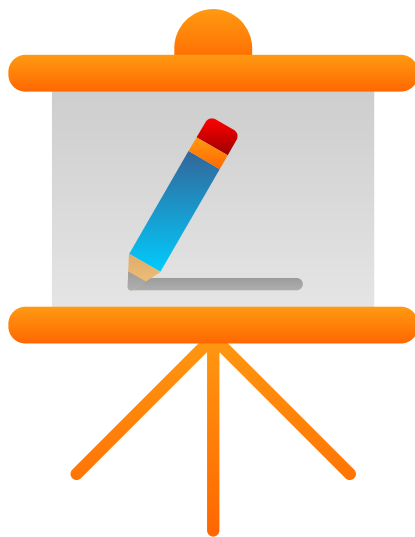
Методи на обучение:

- Беседа,
- презентация,
- практически упражнения,
- обяснения,
- наблюдение,
- дискусия.

# ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

## Използвано оборудване/съоръжения:

- високоговорители;
- слушалка;
- матирана повърхност;
- Компютърна техника /лаптоп,
- проектор и интернет.





# Цел на занятията

Информация за водещия

При завършване на занятията участникът трябва:

- Да може да знае ролята и влиянието на музиката във физическата активност
- Да умее да спортува на подходяща музика
- Да може да знае кои упражнения са добри и полезни за неговата възраст
- Да умее да избягва опасни упражнения

Списък на компетенциите, придобити по време на занятията:

- Музикални и тренировъчни компетенции на 45-годишен + участник
- Как музиката помага за по-добри упражнения.

# II ВЪВЕДЕНИЕ

Представяне на учителя/учителите. Поздрав (10 мин.)

- Име, фамилия,
- образование,
- опит,
- интереси.



## Правила на групата (25 мин.)

Обучителят изготвя мисловна карта, озаглавена с темата на обучението. Той създава 4 основни клона от основната тема:

- ЦЕЛИ НА ОБУЧЕНИЕТО
- ОЧАКВАНИЯ
- ПРАВИЛА
- ОЦЕНКА НА ОБУЧЕНИЕТО. СЪВЕТИ ЗА БЪДЕЩЕТО

(идентифициране на аспекти на обучението, които могат да бъдат подобрили в бъдеще).

Обучителят окачва подготвената мисловна карта в стаята за обучение, така че да се вижда от всеки от участниците.

### Етапи на представяне на мисловна карта:

1. Представяне на основните цели на обучението, записани върху предварително изготвена мисловна карта.
2. Фасилитаторът пита участниците за техните очаквания по отношение на обучението и ги записва на мисловна карта, използвайки активирация метод: мозъчна атака.
3. Инструкторът определя 3-те най-важни правила, които се прилагат по време на обучението. Освен това той подчертава възможността за прилагане на 1 принцип, предложен от участниците в обучението.
4. Последната точка от мисловната карта е част от оценката на обучението. След семинара учителят пита участниците как оценяват обучението и записва техните коментари върху мисловна карта.



# III. СЪДЪРЖАНИЕ

## часть 1.

### Въведение в темата

*Обучителят представя лекцията по-долу за най-използваните медийни платформи през 2022 г. и акцентира върху възрастта и интересите на аудиторията на потребителите.*

Още преди разговорната комуникация, музиката е била важна част от човешката цивилизация и прогрес. Той прониква във всяка общност на Земята, от най-аграрната до най-модерната в технологично отношение, в различни форми. Нашето ежедневие е изпъстрено от музика, която също върви заедно с голямо разнообразие от дейности: тя е основен компонент на ритуали за посвещаване, сватби и погребения; майките го използват инстинктивно, за да утешат неспокойно дете; събужда войниците, докато се подготвят за битка и им помага да координират по-нататъшния си марш; подобрява най-личните ни моменти; и прониква в много аспекти на упражненията и спорта. Наистина, музиката е толкова важна за човешкото състояние, че веднъж беше казано от известния немски философ Фридрих Ницше, че „Без музика животът би бил грешка“.







Правителствата и националните доставчици на здравни услуги в много развити страни стават все по-загрижени за драматичното нарастване на затлъстяването, липсата на физическа активност и кардиореспираторните разстройства. Един от основните рискови фактори за незаразните заболявания, водещата причина за смъртност в света, е липсата на физическа активност.

Липсата на удоволствие, изпитвано по време на физическа активност, е добре известна пречка за продължаване на участието. Съответно през последните години в областта на упражненията и здравната психология се наблюдава парадигматична промяна от когнитивизъм към хедонизъм. Тази промяна има практическия резултат, че съобщенията, наблягащи на ползите от физическите упражнения (т.е. „наистина са полезни за вас“) трябва да бъдат подкрепени с акцент върху положителните и приятни преживявания.

Физическите упражнения трябва да се практикуват редовно и обичайно, за да се извлекат ползите от тях. Поради това психологическите фактори, които поддържат придържането към физическите упражнения, са поставени на фокус.

### Ролята на музиката във физическата активност

Липсата на удоволствие обикновено се отбелязва като пречка за извършване на физическа активност в индустриализираните нации, където повечето хора не извършват ръчен труд . Способността на музиката да насърчава по-положителни състояния на настроението и наслада се използва, за да се обясни широко разпространеното и културно доминиращо влияние на музиката в областта на физическите упражнения. Изследователите смятат, че музиката може да помогне за подобряване на спазването на изискванията за физическа активност и резултатите сред хората, които изглеждат в добро здраве, както и тези, които се занимават с лечебна физическа активност като част от програма за рехабилитация, поради нейните емоционални аспекти.

Терминът "физическа активност" се отнася до широк спектър от действия, които са физически подобни, но иначе силно се различават. Тези поведения могат да варират от участие във високо организирани спортове, регламентирани упражнения или уроци по танци до по-малко организирани физически дейности, включително ходене, почистване, градинарство и ръчен труд . Ограничихме обхвата на настоящия анализ до упражнения и спорт, два различни вида физическа активност.







Обмислихме включването на изследвания, свързани с танца, тъй като танцът е преобладаваща форма на физически упражнения и е тясно свързан с музиката. Огромният брой изследвания, свързани с танците, обаче не бяха включени в настоящия анализ поради поне две силни причини. Първо, вече са написани обобщени оценки на предимствата на танцовата терапия. Второ, ние се концентрираме върху категории физическа активност, при които присъствието на музика може да подобри преживяването (напр. по отношение на нива на представяне или психологически реакции) чрез подобряване на всички присъщи предимства на дейността. Затова изключихме физически дейности, в които музиката играе важна роля, като танци, кънки на лед и художествена гимнастика. Тъй като подобни дейности включват физическа интерпретация на музикални композиции, а музиката е в основата на това, анализирането на влиянието на музиката върху реакцията на човешкия организъм е голямо предизвикателство.

## Предложени ползи от музиката при упражнения и спорт

Изследването на ползите от музиката във физическата и атлетичната дейност има дълга история, датираща поне от Ayres (1911). Ayres (1911) отбелязва, че участниците в шестдневно състезание с велосипеди пътуват с 8,5% по-бързо, когато свири военен оркестър. Оттогава е доказано, че музиката е свързана с широк спектър от подобрения във физическото представяне.



Има доказателства, че музиката открива няколко взаимосвързани ползи при упражнения и задачи, свързани със спорт. Например, музиката преди изпълнение на задачи успешно се използва като стимулант или релаксant. Използването на музика по време на физическа активност може да предизвика положителни емоционални състояния и да отвлече вниманието на трениращите и спортистите от неприятните усещания, свързани с упражненията и умората. Тези ползи могат да допринесат за ергогенните ефекти, идентифицирани в емпирични проучвания. Тези ефекти включват повишена сила и мощност, повишена издръжливост и повишена скорост на работа. Ергогенни ефекти са докладвани както когато участниците са синхронизирали движенията си с музиката, така и когато не са. Естеството на доставянето на музика ( т.е. предварителни задачи срещу синхронно срещу асинхронно) е от значителен емпиричен и теоретичен интерес.

Ролята на музиката за подпомагане на възстановяването след физическа активност е относително недостатъчно проучена, въпреки че литературата по темата напоследък се увеличи. Няколко проучвания демонстрират ефективността на музиката за релаксация при възстановяващи ефекти след умерена и интензивна физическа активност. Емпирично е доказана способността на музиката да предизвиква различни физиологични промени, включително дишане, сърдечен ритъм, проводимост на кожата, двигателни модели, невроендокринни реакции и имунна функция. Подобни физиологични ефекти на музиката са наблюдавани и по време на физическа активност.



Присъщите свойства на самия музикален стимул могат да бъдат групирани в четири категории:

- ритмичен отговор, музикалност, културно влияние, уместност.

Ритмичната реакция се отнася до естествената реакция към ритъма на музиката, особено темпото (скоростта на музиката, измерена в удари в минута). Музикалността се отнася до елементи, свързани с височината на звука, като хармония и мелодия. Културното влияние е разпространението на музика в обществото или субкултурната група. Асоциацията се отнася до немусикалните асоциации, които музиката може да предизвика, като например композицията на Вангелис Огнена колесница с олимпийска слава. Тъй като ритмичната реакция и музикалността са свързани със звуковите свойства на музикалните стимули, те представляват вътрешни фактори, докато културните влияния и уместността представляват външни фактори.

В света на спорта спортистите използват музиката, за да се отпуснат, да бъдат вдъхновени и да създадат определен начин на мислене преди състезание. Организаторите на спортни събития използват музика, за да създадат атмосфера на вълнение на тълпата, патриотизъм или напрежение. Ясно е, че много хора интуитивно вярват, че музиката има потенциални ползи от физическата активност, но убедителни доказателства за такива ползи все още не са обективно събрани. Специфичните ефекти на музиката в контекста на физическата активност зависят от различни музикални, лични и ситуационни променливи. Такива променливи включват възраст и пол, познаване на музиката, музикални предпочитания, музикално темпо, интензивност на физическата активност, състояние на упражнения на участниците и специфичния вид физическа активност. По-специално, музикалните предпочитания се изследват чрез кодиране на музика, избрана от изследовател или самостоятелно посочена. Темпото на музиката се определя чрез кодиране на темпо  $\geq 120$  bpm и  $< 120$  bpm. По-специално, 120 BPM е важен праг от противоречивите гледни точки на музикалната естетика, човешкото движение и неврофизиологията. Интензивността на физическата активност беше оценена с помощта на 70% от аеробния капацитет ( $\dot{V}O_2 \text{ max}$ ) като граница и класифицирана като активност с ниска до умерена активност под това ниво на интензивност и активност с висока интензивност над това ниво. Въпреки че обикновено се смята, че тази гранична точка отбелязва началото на преминаването от аеробен метаболизъм (т.е. при наличие на кислород) към анаеробен метаболизъм (т.е. при липса на кислород), това метаболитно превключване е кардиопулмонално. Тренировъчният статус на участниците се изследва чрез кодиране на тяхното ниво на активност, като се използва редовно участие във физическа активност ( $\geq 3$  пъти/седмично) като граница между тренирани и нетренирани.





Ситуацията с обучението си струва да се проучи. Това е така, защото музиката може да бъде външен източник на мотивация и лесна форма на дисоциация за хора, които се борят да се придържат към насоките за минимална физическа активност. Естеството на музиката се изследва с помощта на ефекти на кодиране, за да се определи дали е подходящо за музикални предварителни, асинхронни или синхронни приложения. Приложенията за синхронизация не могат да бъдат разделени на активни (т.е. съзнателно синхронизиране на скоростта на движение с музиката) и пасивни (т.е. регулиране на темпото на музиката в реално време чрез технология).

И накрая, местоположенията (лаборатория срещу поле) и домейните (упражнение срещу спорт) са кодирани за модераторски анализ. Това е така, защото ефектите от музиката в полевата среда вероятно ще бъдат по-малки или по-дифузни поради други стимули, които могат да повлияят на участниците.

По същия начин, в контекста на спорта, сложността на включените движения и нивото на човешкото взаимодействие може да направи ползите по-малки или по-дифузни. Това е по-стандартизирано от задачите, свързани със спорта.



## Механизми за музикален ефект

През последните две десетилетия имаше постоянен поток от академични изследвания, разкриващи механизмите, лежащи в основата на ефектите на музиката върху движението и спорта. Този подраздел е организиран, за да опише накратко три видни механистични типологии. Първо, обмислете използването на музика за регулиране или модулиране на вашето чувствено и емоционално състояние. Второ, разглеждаме музиката като инструмент за отвличане на вниманието във връзка с кадрите за внимание. Трето, ние разглеждаме ритмичните реакции към музиката, като се фокусираме върху принципите на слухово-моторния синхрон и невронните корелати на ритмичното поведение .

### Музика, афект и емоции

Управлението или модифицирането на емоционалните състояния, предизвикването на определени емоции и контролът на психомоторната възбуда са някои от най-често споменаваните приложения на музиката при упражнения и атлетика. (напр. щастие, жизненост, спокойствие или агресия). Терминът "афект" тук се отнася до неврофизиологично състояние, което е когнитивно достъпно като ясна, първична, неотразяваща емоция. Ние наричаме преживявания, които често са мимолетни, мощни и проследими до конкретна причина, като емоции. Теоретичната рамка на Juslin (2013) предлага осем психологически пътя, чрез които музиката може да промени афективните и емоционални реакции. За да назовем само няколко, рефлексът на мозъчния ствол е механизмът, чрез който основните акустични характеристики на музиката предизвикват реакции, като информират слушателя за потенциално решаващо или спешно събитие. Например, независимо от това как в крайна сметка се оценява музиката, бързата, силна музика неизбежно би стимулирала слушателя чрез ангажиране на централната нервна система. Сърдечната честота, кръвното налягане, телесната температура, проводимостта на кожата и мускулното напрежение се увеличават в резултат на тази стимулация. Обратното също е вярно и бавната, мека музика намалява симпатичната възбуда. Такава успокояваща музика често имитира успокояващите звуци на природата, като влияние на майчински гласове, мъркане и гукане. Способността на музикалния стимул да възбужда става решаваща, когато са желани високи нива на психомоторна възбуда, като например по време на тренировки с висок интензитет.

Биомузикологичният механизъм на ритмичното увличане е свързан с това. Ритмичните елементи на музиката са проектирани да се синхронизират с темпото на движение и биологични импулси като сърдечен ритъм и честота на дишане. Хората почти винаги заявяват, че обичат темпото да е доста високо, когато тренират усилено.

Подобно на това музиката може да има подготвящ ефект преди тренировка или като част от

предсъстезателната рутина на спортиста, тъй като мозъчните вълни са склонни да се увличат с музикалното темпо. Според Scherer и Zentner (2001) музиката може да има ефект върху хората чрез създаване на емоционални връзки, процес, който може да бъде медиран от подкорови системи. Според теорията на оценката субективната оценка на дадено събитие за събитието е това, което движи емоционалните му реакции към музиката, когато тренира. Предложеният от Juslin (2013) метод за оценъчно обуславяне, който описва повтарящото се съпоставяне на определено музикално произведение с други благоприятни или отрицателно валентни стимули, е донякъде свързан с тази идея. Например, чрез повторение, определена песен може да се окаже тясно свързана с особено приятно физическо упражнение. Това е вид класическо обуславяне, при което преди това условен стимул с неутрална валентност, като музиката, се научава да предизвиква същата емоционална реакция като безусловен стимул с положителна валентност. (т.е. приятно физическо изживяване).





## Музика и физиологично функциониране

Според настоящите открития, слушането на музика по време на тренировка може да има незначително, но значително положително въздействие върху това колко кислород се използва. Това е в съответствие с натрупаните данни от научни изследвания, показващи положителни ефекти на музиката върху дихателната и сърдечно-съдовата система. Например, Miller et al. (2008) показват, че слушането на приятна музика повишава ефективността на кръвния поток с 26%, докато слушането на музика, която предизвиква страх, го намалява с 6%. Повишената употреба на кислород ще се последва от повишена ефективност на кръвния поток. Освен това, според Sleight (2013), положителните въздействия на музиката върху физиологичната функция изглежда произтичат предимно от присъщите качества на музиката, а не от предпочитанията на слушателите. Ритмичните компоненти на музиката повишават биомеханичната или невромеханичната ефективност на физическите движения по време на тренировка, което е правдоподобно обяснение за наблюдавания ефект. Например, джогингът под музика подобрява плавността и регулира моделите на крачка, което означава, че са необходими по-малко минутни промени в моделите на движение, намалявайки разхода на енергия за дадена задача. Тези въздействия, макар и незначителни по мащаб, логично трябва да допринесат за подобро физическо представяне, особено при повтарящи се и ритмични дълготрайни задачи (напр. бягане, колхозене и плуване).



Изследванията върху музиката обикновено използват лабораторна среда за изследване на  $\dot{V}O_2$  като променлива на резултата. Като се имат предвид изискването за внимание и потенциално предизвикващото безпокойство естество на апарата, необходим за предприемане на такива мерки, лабораторната обстановка може да скрие влиянието на музиката, дори когато осигурява нивото на контрол и технология, необходими за прецизното записване на консумацията на кислород. Трябва да се отбележи, че посочените предимства на музиката са минимални в много изследвания, използващи дихателни анализи. Поради простотата на събиране на данни с помощта на монитори с ремъци, изследването на сърдечната честота се извършва в широк диапазон от сценарии на физическа активност. Липсата на широко разпространен ефект може частично да се обясни с ефектите на музиката върху работата на кардиореспираторната система извън задачите, свързани с упражнения. Бързата музика може леко да повиши сърдечната честота по време на активност с нисък интензитет, докато бавната музика може донякъде да понижи сърдечната честота по време на умерени до интензивни упражнения. Нещо повече, слухово-моторният синхрон има предимство пред начина, по който биологичните импулси, като сърдечната честота, се увеличат от музиката (т.е. става доминиращата форма на увеличаване). Като цяло, въз основа на резултатите от малък брой внимателно проведени проучвания, изглежда възможно, че слушането на правилната музика може да има малко положително въздействие върху физиологичната ефективност и да подобри представянето при дейности, свързани с издръжливост.





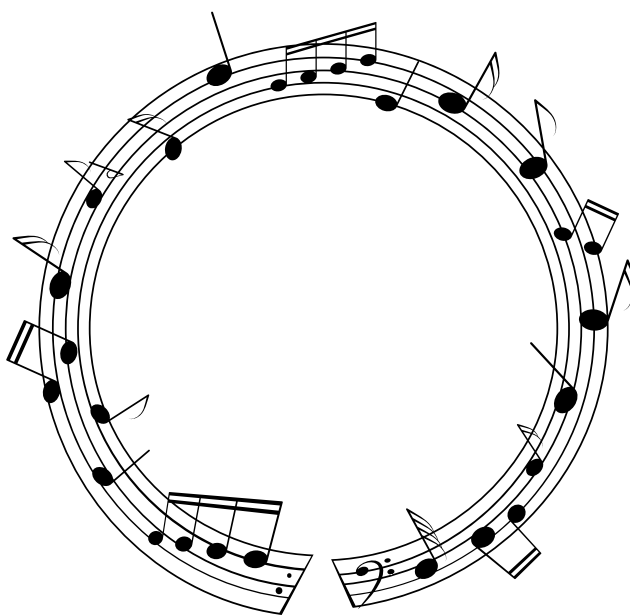
## Музика и изпълнение

Ефектът на музиката върху физическото представяне е вероятно областта, от която практикуващите, особено тези, които се занимават със спорт, са най-заинтересовани. Като цяло, музиката има малък благоприятен ефект с малка стандартна грешка, което показва високо ниво на доверие в това откритие. Бяха открити два модериращи ефекта. Като за начало полето на упражненията имаше по-голямо въздействие от областта на спорта. Това можеше да се очаква, като се има предвид, че изследователите имат повече контрол върху кинематиката на участниците по време на упражнения, отколкото по време на спорт. Често се използват добре установени двигателни модели, коактивни задачи или отворена среда. Задачите за упражненията имат малко степени на свобода, което намалява потенциалните обърквания и увеличава вероятността от ползи за представянето. Много от проучванията, свързани със спорта, са проведени в полето, което означава, че някои от контролите на околната среда, които изследователите обикновено използват (напр. стерилна визуална среда, регулиране на температурата, социална изолация и липса на словесно насърчаване), не могат да бъдат използвани. Проучванията, свързани със спорта, имат предимството да хвърлят светлина върху това как музиката може да подобри физическото представяне в екологично валидни условия.

Темпото на музиката също се появи като модерираща променлива. Музиката с бързо темпо доведе до по-голяма полза от производителността, отколкото музиката с бавно до средно темпо, както се очакваше. Норт и Харгрийвс (2008) подчертават връзката между стимулиращите свойства на музикалното произведение и функцията, която изпълнява в различни ситуации на слушане. Като се има предвид състоянието на висока енергия/активиране, което обикновено се изисква за оптимално представяне при упражнения или спорт, по-силният ефект от музиката с бързо темпо отразява нашето разбиране за физиологична възбуда и музикална естетика. Трябва да се отбележи, че много проучвания не предоставят подробности за музикалните темпове, което прави интерпретацията на констатациите и репликацията на проучванията изключително трудни.



Критичната гранична точка за темпото на музиката изглежда е 120 удара в минута, което е два пъти повече от сърдечната честота в покой на здрави възрастни, предпочитаната честота на стъпки при ходене при хората, темпо, което отразява естествената ритмичност (напр. докато почукват с пръсти) и привидно магическия брой по отношение на човешката активация, според литературата за музика във физическа активност. Това беше и прагът, който използвахме, за да разграничим музиката с бавно до средно и бързо темпо. MacDougall и Moore (2005) откриха, че 120 bpm е доминиращото темпо при анализ на над 70 000 парчета модерна музика от 1960 до 1990 г. Ние можем да предположим, че при човек движение и възприятие са някак си свързани с това темпо ; разбира се , диджеи често примамват хората на дансинга с музика в същия ритъм. Макар че не е имало модериращо въздействие върху модалността на доставка , синхронното приложение на музиката имаше по- високо влияние върху производителността отколкото асинхронните приложения и приложенията преди изпълнение на задачите. По-голямата част от изследванията, включително музиката преди изпълнението на задачите , са проведени в спортни ситуации, където дори незначителното благоприятно въздействие, предизвикано от музика по време на ключовата предсъстезателна фаза, може да бъде важно по отношение на представянето. Все пак нашите данни показват, че използването на музика в ситуация на упражнения или спортни тренировки, независимо дали синхронно или асинхронно, подобрява представянето. Липсата на разлика в изпълнението между синхронна и асинхронна музика противоречи на предишни твърдения в литературата.





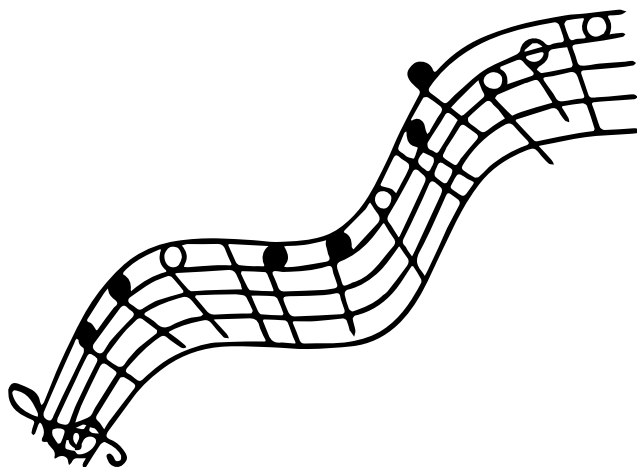
Откакто Anshel и Marisi (1978) демонстрират предимствата на музиката, синхронизирана с моделите на движение, общоприетото мнение е, че синхронната музика превъзхожда асинхронната музика по отношение на издръжливостта. Изследванията на синхронна музика са относително необичайни, вероятно поради значителното време и усилия, необходими за провеждането им. Ефектът на умереност за интензивността на физическата активност е незначителен, но показва, че ползите от музиката като цяло са по-силни при ниска до умерена интензивност, отколкото при висока интензивност.

Музиката може да е по-подходяща при нисък до умерен интензитет, където интероцептивните знаци не пречат на обработката на мозъчната кора. Освен това, поради преобладаващото влияние на физиологичното натоварване върху основните импулси на тялото, има по-малка възможност принципите на увеличаване да се наложат при високи интензитети. По отношение на ползите от представянето, който е избрал музиката няма модериращ ефект. Това е полезно на практика, тъй като в много упражнения и спортни контексти музикалните предпочитания на отделните участници не могат да бъдат напълно отчетени, така че инструкторът или треньорът обикновено избира музика с определени характеристики на участниците (напр. възраст и пол) и естеството на мисловната задача.

Първото заключение, което може да се направи от това, е, че отпускането на експерименталния контрол не увеличава ползите от музиката. Въпреки че на участниците може да бъде дадена известна степен на избор, може би по отношение на музикалния жанр, за да се гарантира научната цялост на изследването, често е необходимо изследователят(ите) да поддържа други изявени музикални качества постоянни (напр. темпо, включване или изключване на текстове, хармонично съдържание, степен на познаване) и истинската цел на музикалната интервенция(и) в рамките на експерименталния протокол, е скрита до следексперименталния дебрифинг.

## Практическо приложение на констатациите

Въпреки сравнително скромния мащаб на благоприятните ефекти на слушането на музика върху променливите на резултата, всеки от тях може да бъде от практическо значение в средата за упражнения и спорт, а вероятно и извън тях. а и здравните специалисти.



Положителният ефект от слушането на музика върху афективната валентност подчертава важността на настоящите открития за упражненията и здравните специалисти. Музикалните интервенции могат да се използват за подобряване на негативните афективни преживявания в целия спектър от интензитети на физическа активност. Такива интервенции могат да бъдат особено полезни за хора, които започват тренировъчна програма след дълъг период на бездействие. Според изследване, отрицателните афективни реакции, изпитвани от инициаторите на упражнения, са значителна пречка за продължаване или обичайно участие във физическа активност.

Прилагането на правилото пик-край е сравнително нов подход при използването на музика. Както показват някои експериментални проучвания, диференцираното използване на музика може да има мощен ефект, тъй като позволява на практикуващите или отделните трениращи да поставят музикалния стимул точно там, където ефектите му вероятно ще бъдат най-изразени. В резултат на това, вместо да използвате музика през цялата тренировъчна сесия, тя може да се използва през последната половина или дори последната третина, когато е най-вероятно да настъпи емоционален спад. Правилото за края на пика може да се използва във ваша полза, като направите края на тренировката по-приятен чрез използване на различна музика.



Въпреки че няма разлики в производителността между синхронната и асинхронната музика, трениращите, които искат да подобрят представянето си, или атлетите, които искат да подобрят своите тренировъчни режими, може да обмислят използването на слухово-моторна синхронизация, като се имат предвид ползите от производителността, докладвани сред рекреационно активните и висококвалифицираните . Въпреки това, за да се възползват от предимствата на слухово-моторната синхронизация, трениращите и спортистите може да се нуждаят от известно обучение в извличането на музикален ритъм. Някои музикални форми, по-специално (напр. хип-хоп), са сложни по отношение на извличането на ритъм поради широкото използване на полиритми, в които се преплитат два или повече ритмични модела.

Има някои качествени доказателства за концепцията за споделено афективно движение, при което трениращи или атлети усещат ритъма на другите, които се движат във времето около тях и се наслаждават на усещането, че работят като едно цяло. Професионалистите по упражнения и спорт могат да използват тази концепция, за да допълнят опита на тези под техен надзор. Дейностите, които обикновено се извършват в групова среда, като разтягане, кръгова тренировка и загрявка, могат лесно да се координират с музикален съпровод. Това насърчава важни аспекти на вътрешно мотивираното поведение чрез увеличаване на усещането за забавление, удоволствие и приятелство.



**СЦЕНАРИЙ II | МУЗИКАЛНО ДВИЖЕНИЕ – ВКЛ. ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ С ИЗПОЛЗВАНЕ НА ЕНЕРГИЗИРАЩА МУЗИКА, КОЯТО ЩЕ СЪБУДИ ЕНЕРГИЯ У ВЪЗРАСТНИТЕ И ЩЕ ГИ НАСЪРЧИ ДА СЕ ГРИЖАТ ЗА СОБСТВЕНОТО СИ ЗДРАВЕ И ФИЗИЧЕСКА ФОРМА**



Трайната популярност на вдъхновените от музика групови упражнения (като водна аеробика, боксьорски упражнения и зумба) свидетелства за това явление. Внимателно изследване на проучвания, в които участниците избират своя собствена музика, която да придружава физическите тестове, разкрива, че някои участници са направили подходящ избор за дейността, в която са били ангажирани, докато други не са. Общо методологично ограничение в проучвания, които използват самостоятелно избрана музика, е, че участниците са получили малко или никакви насоки за това как да изберат подходяща музика за ситуацията или задачата и по този начин психоакустичните свойства на музиката се различават значително сред участниците. Освен това, както беше посочено по-горе, проучванията, използващи самостоятелно избрана музика, имат по-голяма вероятност за възникване и ефекти на експериментатора. Повтаряйки накратко въпроса за насърчаването на физическата активност заради многобройните ползи за здравето, предишни систематични прегледи на наличната литература подчертаха мащаба на предизвикателството. Интервенциите, предназначени да насърчават физическата активност сред възрастните хора, например, имат ограничена ефективност, като обикновено се съобщава за незначителни ефекти. По подобен начин интервенциите за повишаване на нивата на физическа активност при деца и юноши често са неефективни, а тези, които са ефективни, обикновено включват множество компоненти. Значителните ползи от музиката, които идентифицираме, предполагат, че включването на музика в стратегия за насърчаване на здравето, за да се допълнят други елементи, може да има потенциала да увеличи ефикасността на такива стратегии в дългосрочен план.

**СЦЕНАРИЙ II | МУЗИКАЛНО ДВИЖЕНИЕ – ВКЛ. ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ С ИЗПОЛЗВАНЕ НА ЕНЕРГИЗИРАЩА МУЗИКА, КОЯТО ЩЕ СЪБУДИ ЕНЕРГИЯ У ВЪЗРАСТНИТЕ И ЩЕ ГИ НАСЪРЧИ ДА СЕ ГРИЖАТ ЗА СОБСТВЕНОТО СИ ЗДРАВЕ И ФИЗИЧЕСКА ФОРМА**

Нашите открития показват, че музиката може да се използва в различни спортове. Музиката може ясно да осигури малко благоприятно влияние върху променливата на резултатите, зададена по време на предсъстезателната фаза. Музиката може да се използва за промяна на валентността на афекта, насърчаване на специфични емоционални реакции и регулиране на нивото на психомоторната възбуда. Трениращите атлети могат да използват музика, за да намалят RPE ( рейтинг на възприеманото усилие ) дори при относително висок интензитет на работа. Както синхронните, така и асинхронните музикални приложения са свързани с повишена ефективност при повтарящи се двигателни задачи, но разглеждането на индивидуалните модели на движение, като например скорост на крачка, е изгодно за приложенията за синхронна музика. Използването на възстановяваща музика в спорта е сравнително неизползвано, оставяйки значително място за използване на структурирана музика както в активните, така и във фазите на статично възстановяване.





## Няколко най-добри упражнения за възрастни (и няколко упражнения, които се избягват!)

Упражненията и храненето са основни компоненти на здравословния начин на живот през целия живот и нашите нужди непрекъснато се променят с възрастта. Все повече изследвания показват колко важни са редовните упражнения за възрастните хора и защо много възрастни хора избират активен, а не заседнал начин на живот. По-долу можете да видите ползите от упражненията за възрастни хора, 7-те най-добри упражнения за възрастни хора и някои упражнения, които могат да навредят на здравето на възрастните хора.

Нашата биология се променя с напредване на възрастта, така че по-възрастните хора ще останат във форма по по различни причини, отколкото по-младите поколения. Ползите за здравето от това са по-изразени. Лекарите и изследователите казват, че възрастните хора трябва да останат възможно най-активни, без да прекаляват. За по-възрастните хора упражненията могат да им помогнат да живеят по-дълго, по-здравословно и по-щастливо.

Някои от ползите от упражненията по-късно в живота включват:

- Повече упражнения означават независимост за възрастните хора:

Възрастните хора, които спортуват редовно, са по-малко зависими от другите. Според медицинското училище в Харвард редовните упражнения подобряват способността на възрастните хора да ходят, да се къпят, да готвят, да се хранят, да се обличат и да използват тоалетна. Когато независимостта е приоритет, упражненията са един от най-добрите начини възрастните хора да поддържат независимостта.

- Редовните упражнения означават повече енергия:

Може да изглежда нелогично, но бездействието ви изморява, а активността ви дава повече енергия. Много упражнения насърчават освобождаването на ендорфини, основни невротрансмитери, свързани с облекчаване на болката и здравето. Ендорфините се борят с хормоните на стреса, насърчават здравия сън и ви карат да се чувствате по-жизнени и енергични като цяло.



- Редовните упражнения подобряват мозъчната функция:

Един от най-забележителните постижения в здравната наука е откритието, че умът и тялото са по-тясно свързани. Здравото тяло вероятно означава здрав ум, а възрастните хора, които спортуват редовно, имат подобро когнитивно здраве, според проучване на Националния център за биотехнологична информация. Скорошно проучване на Фондацията за изследване и превенция на Алцхаймер показва, че редовните упражнения намаляват риска от развитие на болестта на Алцхаймер и деменция с почти 50%.

- Упражнението помага за предотвратяване и борба с болестта.

Сърдечните заболявания, остеопорозата, депресията и диабетът са чести и често фатални заболявания при възрастните хора. За щастие по-активният начин на живот може да помогне за предотвратяване на тези заболявания или облекчаване на неприятните симптоми на тези заболявания, ако вече ги имате. Ако имате, упражненията са ключови за избягване на дискомфорта.

- Упражнението подобрява баланса при възрастните хора:

Паданията са много по-голям проблем за по-възрастните, отколкото за по-младите. Според Американския съвет по стареене на всеки 11 секунди един възрастен човек е приет в спешното отделение с нараняване, свързано с падане, и на всеки 19 минути един възрастен човек умира от падане. Няма две еднакви падания за него и избягването на падания е сложно, но редовните упражнения намаляват шансовете му да падне с 23%.





## Най-добрите упражнения за възрастни хора

Упражнението е важно за по-възрастните хора, но може да е трудно да знаете откъде да започнете. Ако не сте тренирали известно време, може да ви е трудно да се върнете към активния свят. Също така е напълно възможно упражненията, с които сте свикнали, да не са идеални за възрастни хора.

Преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма, важно е да се консултирате с Вашия лекар дали сте достатъчно здрави, за да спортувате и да разберете кое упражнение е най-добро за вашето текущо ниво на фитнес.



- Водна аеробика

През последните години водната аеробика се превърна в много популярна форма на упражнения сред всички възрастови групи, особено при възрастните хора. Страхотна е за хора с други ставни болки. Освен това водата осигурява естествено съпротивление, което прави тежестите ненужни за силови тренировки. Упражненията при водната гимнастика подобряват силата, гъвкавостта и баланса, като същевременно минимализират натоварването на тялото.

Страхотните упражнения за водна аеробика за възрастни включват:

- Аква джогинг – бягане във вода
- Повдигане на краката
- Лицеви опори в изправено положение
- Ритане и трептене на тялото
- Извиване на ръцете



- Ходене

Едно от най-малко стресиращите и достъпни упражнения е ходенето. Ходенето е по-трудно за някои възрастни хора, отколкото за други, така че целите за разстояние и крачки варират от човек до човек. За общото население се препоръчват 10 000 стъпки на ден за здравословен начин на живот. Хората, които имат затруднения при ходене или имат болки в ставите, могат да се насочат към по-нисък брой. Проучване на PLOS One установи, че ходенето на 10 000 крачки намалява смъртността с 46% за 10 години. Ходенето насърчава здравословния начин на живот, като същевременно укрепва мускулите и намалява риска от сърдечни заболявания, инсулт, диабет и рак на дебелото черво.

Идеи за упражнения за ходене за възрастни хора:

- Разходете се по периметъра на позната сграда
- Намерете лека пътека през парк
- Намерете аудиокнига или плейлист за стимулация по време на вашата разходка
- Намерете удобно за ходене състезание, за което да тренирате



- Столова йога

Подобно на водната аеробика, йогата на стол е форма на упражнение с ниско въздействие, което подобрява мускулната сила, мобилността, баланса и гъвкавостта, всички те са важни аспекти за възрастните хора. Йогата на стол е достъпна форма на йога, която натоварва по-малко мускулите, ставите и костите в сравнение с конвенционалните форми на йога.

Като бонус е доказано, че йогата на стол подобрява психичното здраве при по-възрастни хора. Хората, които редовно практикуват йога на стола, имат по-качествен сън, по-малко случаи на депресия и съобщават за цялостно чувство за благополучие.

Страхотните йога упражнения за възрастни хора включват:

- Разтягане над главата
- Котешко разтягане в седнало положение
- Разтягане в седнало положение
- Седнало усукване
- Седнала планинска поза



- Пилатес

Пилатес е популярна форма на упражнения с ниско въздействие, разработена преди век. В упражненията за пилатес се набляга на дишането, подравняването, центъра на тежестта и силата на сърцевината и често включват постелки, топки за пилатес и други подпори, които помагат за изграждане на сила, без да се напрягате направо за упражнения с голямо натоварване. Доказано е, че пилатес подобрява баланса, изгражда основната сила и увеличава гъвкавостта при възрастни хора.

Някои страхотни пилатес упражнения за по-възрастни хора включват:

- Странични кръгове
- Кръг на краката
- Хранителни пързалки
- Движение на русалка
- Стъпка нагоре

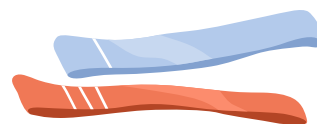


- Тренировки с ленти за съпротива

Съпротивителните ленти са еластични гумени ленти, които увеличават съпротивлението по време на тренировка, като същевременно намаляват стреса върху тялото ви. Упражненията със съпротивителна лента са удобни за начинаещи и достъпни. Тази форма на упражнение става все по-популярна сред по-възрастните хора поради сравнително евтината първоначална цена на материалите, което прави тренировката със съпротивителна лента идеална за домашни тренировки. Освен това, тези упражнения са чудесни за укрепване на сърцето ви, като помагат за подобряване на стойката, мобилността и баланса.

Тренировките със съпротивителни ленти за възрастни включват:

- Преса за трицепс
- Лег преса
- Бицепсово сгъване
- Разделяне на лентата
- Странично повдигане



- Силови тренировки с дъмбели

Доказано е, че силовите тренировки намаляват симптомите на диабет, остеопороза, болки в гърба и депресия и ви помагат да контролирате теглото си. Силовите тренировки също допринасят за по-висок метаболизъм и по-добър контрол на кръвната захар. Тренировките с тежести са един от най-добрите начини за възрастни хора да останат във форма, ако се правят с правилните предпазни мерки. Дъмбелите позволяват на възрастните хора да изолират мускулни групи, за да увеличат силата, като същевременно подобряват баланса и гъвкавостта.

Някои идеални тренировки с дъмбели за възрастни хора включват:

- Предно повдигане
- Бицепсово сгъване
- Трицепс екстензия
- Преса над глава
- Наведен ред



- Тренировки за телесно тегло

Отслабването на мускулите може да бъде опустошително и изтощително за възрастните хора. Приблизително една трета от възрастните хора имат тежка мускулна атрофия, която може да доведе до хормонални проблеми, намалена способност за метаболизиране на протеини и други проблеми. Има природа. Тренировките за телесно тегло са един от най-добрите начини за противодействие на ефектите от мускулна атрофия при по-възрастните хора. Едно от основните предимства на тренировките със собствено тегло е тяхната достъпност. Необходимите материали за тренировка със собствено тегло са минимални. Повечето тренировки със собствено тегло изискват тренировъчни дрехи и постелка, която да омекотява пода.

Някои страхотни тренировки за телесно тегло за възрастни хора включват:

- Птица куче
- Стъпка
- Странично легнали кръгове
- Легнали тазобедрени мостове
- Клякане до стол



Упражнения, които възрастните хора трябва да избягват

Добър процент от популярните упражнения не са идеални за възрастни хора. Тези популярни упражнения са чудесни за млади хора, които искат бързо да наддадат или отслабнат на тегло, но могат да окажат голям натиск върху по-възрастните с болки в ставите, мускулна атрофия, проблеми със стойката или проблеми с психичното здраве.

Следните упражнения вероятно трябва да се избягват, ако сте над 65 години:

- Лег преса
- Мъртва тяга
- Бягане на дълги разстояния
- Лег преса
- Изправен ред
- Коремни хрускания
- Високоинтензивни интервални тренировки
- Мощно почистване
- Скално катерене
- Клекове с дъмбели или тежести





## Изводи

Като се имат предвид обобщените доказателства в изследователската литература, подкрепящи слушането на музика за упражнения и спорт чрез различни променливи на резултатите, разумно е да се заключи, че музиката има потенциала да осигури значителни положителни ефекти за трениращите и спортистите, особено по отношение на засилени емоционални реакции и подобро физическо представяне, но също и по отношение на намалено усещане за усилие и по-ефективно използване на кислорода. Такива ефекти обаче не са неизбежни. Изключително важно е да се избягват видовете диви екстраполации, които последваха изследвания, показващи, че слушането на соната на Моцарт е свързано с подобро пространствено-времево разсъждение, измерено чрез теста за IQ на Станфорд- Бине . Тези констатации доведоха, наред с други неща, до това, че през 1998 г. Джорджия отдели значителен годишен бюджет за финансиране на разпространението на компактдиск с класическа музика на всяко дете в щата. Последващ анализ на така наречения ефект на Моцарт разкри, че всяко когнитивно подобрене е незначително, преходно и не показва никаква дългосрочна промяна в общата способност за разсъждение или IQ. Въпреки че настоящите открития представляват солидна база от доказателства, имайте предвид, че ползите от слушането на музика преди или по време на физическа активност не са гарантирани. Например, докато музиката преди задачи се използва широко от спортисти, много от които свидетелстват за ползите от нея, нашите открития показват, че ползите за представянето вероятно ще бъдат незначителни, ако все още са значителни.

Наистина, почти всички ползи, свързани със слушането на музика при упражнения и спорт, вероятно ще бъдат незначителни по величина и могат да бъдат ограничени до това да се чувствате по-добре и да усещате по-малко усилие, въпреки че потенциалът за истински подобрения на физиологичната ефективност и физическото представяне остава възможен, и ние осъзнаваме, че всякакви печалби от това естество могат да се окажат изключително ценни за спортисти, участващи в дейности, при които маржовете на успех и провал са тесни. Ясна цел за практикуващите е да използват интервенции, свързани с музиката, за да подобрят въздействието и удоволствието по време на тренировка, за да увеличат придържането сред неактивните преди това хора. Основното предизвикателство за изследователите и практиците не е да спекулират относно това дали музиката има потенциал да бъде от полза за трениращите и спортистите, защото очевидно го има, а да изяснят как да я използват оптимално.

**СЦЕНАРИЙ II | МУЗИКАЛНО ДВИЖЕНИЕ – ВКЛ. ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ С ИЗПОЛЗВАНЕ НА ЕНЕРГИЗИРАЩА МУЗИКА, КОЯТО ЩЕ СЪБУДИ ЕНЕРГИЯ У ВЪЗРАСТНИТЕ И ЩЕ ГИ НАСЪРЧИ ДА СЕ ГРИЖАТ ЗА СОБСТВЕНОТО СИ ЗДРАВЕ И ФИЗИЧЕСКА ФОРМА**

# Част II

## РАБОТНА КАРТА 1

Има няколко неща, които повечето членове на фитнеса винаги вземат със себе си, когато отиват на тренировка. Бутилка за вода, кърпа, подходящи обувки и слушалки. За много членове на фитнеса слушалките са най-важната част от тяхната тренировка. Без тях може дори да не могат да тренират, а 2 от 3 от тях ще прекъснат или пропуснат тренировка, ако нямат слушалки.

Както можете да видите, музиката е неразделна част от фитнес процедурите на повечето хора. Ако някой забрави бутилката си с вода, вероятно ще продължи тренировката си, но ако забрави слушалките си, бързо се обръща, грабва ги и излиза да тренира. Музиката е много важна за хората. Но това е и хубаво нещо.

Това е забавно и вълнуващо, но също така има голямо влияние върху вашата тренировка. Изследванията показват, че има силата да подобри вашите тренировки... нали! Самото слушане на музика ще подобри представянето ви във фитнеса. Дори и да не носите собствени слушалки, повечето от фитнес залите на място имат собствени такива.

## УПРАЖНЕНИЕ NR 1

Трябва да разберете важността на добрия плейлист за тренировка. Във фитнес залите имат собствена музика, но е окуражаващо да носите собствени слушалки и да слушате каквото ви харесва, за да можете да изпитате предимствата на фитнеса!

Моля, напишете по-долу как се чувствате, когато спортувате и слушате музика? Имате 5 мин. След като обсъдите това със съотборниците си.

.....

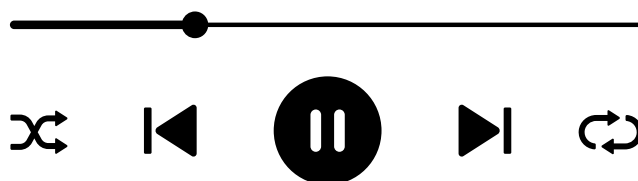
.....

.....

.....

.....

.....



## РАБОТНА КАРТА 2

Някои експерти смятат, че музиката действа като разсейващо средство. Известно е, че дистракторите намаляват нивата на болка, така че е по-малко вероятно да забележите болка по време на тренировка. Хората, които не слушат музика, могат да възприемат интензивността на упражненията по-интензивно и може да се чувстват уморени и болезнени по време на тренировка. Не изпитват никакъв дискомфорт или тежест.

В Социалната и приложна психология на музиката Норт и Харгрийвс предполагат, че музиката осигурява конкурентни стимули за отвлечане на вниманието от болката, понесена по време на тренировка. По-лесно е да забравите или игнорирате болката и умората, когато сте разсеяни от песента.

Има обаче много други начини, по които музиката може да повлияе на вашата тренировка.

## УПРАЖНЕНИЕ NR 2

Направете една тренировка без музика и следващата с музика.

Моля, отговорете на тези въпроси по-долу:

Усещате ли разликата?

Успя ли да направиш по-дълго и по-качествено обучение с музика?

Имате 5 мин. След като обсъдите това със съотборниците си.

---

---

---

---

---

---





## РАБОТНА КАРТА 3

Няколко проучвания показват, че слушането на музика подобрява спортните постижения, като увеличава разстоянието, което бягате, темпото на движение и броя на повторенията.

Проучване на университета в Торонто разглежда 34 нейни пациенти за сърдечна рехабилитация след предписана програма за обучение. Изследователите ги разделят на три групи:

Един без музика, един с персонализиран плейлист и един с плейлист, специално подбран за подобряване на темпото и синхронизирането на темпото с помощта на ритмична слухова стимулация (RAS). Това е нещо. Групата, слушаща RAS музика, се чувстваше по-малко енергична, но имаше повишена издръжливост, интензивност и продължителност на тренировката в сравнение с другите две групи.

Друго проучване установи, че хората, които слушат музика на бягаща пътека, увеличават темпото си и изминават разстоянието, без да се чувстват уморени.

## УПРАЖНЕНИЕ 3

Помолете участниците да направят малко тренировка. Първо те трябва да тренират без музика в продължение на 3 минути. След 3 минути упражнението включете музикалния персонализиран плейлист. След 3 минути повече упражнения включете музикален плейлист, специално подготвен за подобряване на темпото и синхронизирането на темпото с помощта на ритмична слухова стимулация.

Нека всеки участник напише как се е почувствал, докато е тренирал:

Без никаква музика

.....

.....

С музикален персонализиран плейлист

.....

.....

С музикален плейлист, специално подбран за подобряване на темпото и синхронизирането на темпото с помощта на ритмична слухова стимулация

.....

.....



## РАБОТНА КАРТА 4

Както споменахме по-рано, слушането на музика по време на тренировка може да намали физическата умора. Проучване от 2010 г. установи, че музиката не само подобрява работата, но също така може да забави появата на умора. Освен това е чудесно разсейване да се отървете от умората и болката, които изпитвате.



## УПРАЖНЕНИЕ NR 4

Разделете групата на двойки и ги помолете да танцуват 5 минути без музика.

След това направете почивка за 3 минути.

Разделете групата на двойки и ги помолете да танцуват 5 минути с подходяща музика.

Помолете всеки участник да запише отговорите на следните въпроси, изброени по-долу:

Как се чувстваха танцувайки без музика?

.....

.....

Как се усеща танцът с подходяща музика за танц?

.....

.....

Намалява ли умората, когато танцувате втори път?

.....

.....

## РАБОТНА КАРТА 5

Тялото ви има естествен начин да се синхронизира с ритъма на песен. Колкото по-бърза и по-енергична е песента, толкова по-вероятно е темпото да е същото. Музиката стимулира частите на мозъка, които контролират движението, позволявайки на тялото да изпълнява повтарящи се движения по-ефективно.

Тази синхронизация подобрява сърдечната честота, метаболизма, енергийната ефективност, намалява кръвното налягане и физическия и психически стрес. Освен това ще се чувствате по-малко уморени. Различни проучвания показват, че определени темпове водят до най-доброто изпълнение на определени упражнения. Например, проучване от 2011 г. установи, че идеалното темпо за най-добро представяне при колоездене е 125-140 bpm (определено чрез измерване на интензитета с помощта на сърдечната честота). Подобно негово проучване от 2014 г. търси най-високия му BPM на бягаща пътека и установява, че музиката между 123 и 131 BPM дава най-доброто представяне.

Експертите са съгласни, че идеалното темпо за максимални резултати е 120-140 bpm. Бавната музика обаче е най-подходяща за бавни, релаксиращи дейности (като йога).



## УПРАЖНЕНИЕ NR 5

Помолете участниците да направят малко йога (упражнения за разтягане). В първите 2 минути превключете една бърза и по-енергична музика като The Four Seasons, Concerto No. 2 in G Minor от Vivaldi. След това превключете една бавна и спокойна музика като Волфганг Амадеус Моцарт: Концерт за кларинет в ла мажор.

Направете групова дискусия. По-долу е даден списък с въпроси, които могат да бъдат използвани:

- Попитайте участниците как се чувстват, правейки йога (упражнения за разтягане)?
- Чувстваха ли тялото си по различен начин с тази и с различната музика?
- Коя музика харесват по време на йога упражненията и защо?
- Как усещаха ударите си в минута по време на йога упражнения, слушайки бърза и по-енергична музика срещу бавна и спокойна музика?
- Коя музика предпочитат за йога упражнения?



## РАБОТНА КАРТА 6

Едно от най-големите предимства на музиката (и не само на упражненията) е, че подобрява настроението ви. Когато слушате музика, тялото ви освобождава хормони за добро настроение (допамин, окситоцин и др.). Освен това понижава нивата на кортизола (хормона на стреса в организма). Когато тези нива спадат, стресът също намалява. Освободете се от негативните мисли и преминете към по-положително състояние на ума. Упражненията също освобождават хормони за добро настроение, които подобряват настроението ви, така че упражненията, докато слушате музика, са чудесен начин да подобрите настроението си.



## УПРАЖНЕНИЕ NR 6

Направете списък за изпълнение със следната музика:

1. Ave Maria, CG 89a (релаксираща музика);
2. Звук на експлозия;
3. Кармина Бурана (бърза музика);
4. Звук на автомобилна катастрофа;
5. Болеро (Равел);
6. Гръмотевична буря.

Включете списъка за възпроизвеждане, оставете всяка песен да се слуша за 1 минута. Покажете на участниците името на всяка песен в музикалния комплект. Помолете ги да изразят емоциите си относно всяка песен и цялостното преживяване от упражнението.

## РАБОТНА КАРТА 7

Подобно на умората, музиката може да помогне за преодоляване на болката. Тя действа разсейващо и отвлича вниманието както от болката, така и от умората. Не само това, но и помага за облекчаване на болката. Както споменахме по-рано, слушането на музика освобождава естествените хормони и опиоиди, които подобряват настроението на тялото ви. Тези хормони не само подобряват настроението, но и могат да намалят болката. Тези хормони повишават толерантността ви към болка, което ви позволява да издържите повече по време на тренировка. Взаимодействието с музика (например синхронизиране на движенията ви с ритъма) увеличава опиоидните сигнали и подобрява аналгетичните свойства.

Както можете да видите, има причина музиката да се е превърнала в неразделна част от упражненията. Помага да мотивирате хората да работят по-усърдно, като същевременно осигурява безброй ползи.



## УПРАЖНЕНИЕ NR 7

Помолете участниците да танцуват българско народно хоро - Ръченица за 10 минути с националната музика за това хоро . Това е бърз народен танц.

- Направете дискусия с участниците след танца по следните въпроси:
- Как се чувстваш преди и след танца?
- Харесвате ли танците и музиката?
- Мислиш ли, че музиката ти помогна да танцуваш този бърз танц?
- Съгласни ли сте, че музиката ви е помогнала да преодолеете болката и умората по време на танца?

## РАБОТНА КАРТА 8

Музиката и изкуството могат да обогатят живота на хората с болестта на Алцхаймер. И двете позволяват себеизразяване и ангажираност дори след напреднала деменция.

Музиката е сила. Проучванията показват, че музиката намалява безпокойството и подобрява поведенческите проблеми, често срещани в средните стадии на болестта на Алцхаймер. Може да сте в състояние да пеете текстовете на песни от вашето време. Дори когато вербалната комуникация стане трудна, музиката предоставя начин за свързване.

Използвайте следните съвети, когато избирате музика за хора с деменция.

- Идентифицирайте музика, която е позната и приятна на човека. Ако е възможно, оставете човека да избере музиката.
- Изберете музикални източници, които не се прекъсват от разсейващи реклами.
- Използвайте музика, за да зададете желаното настроение. Например нежната музика може да помогне за създаването на успокояваща среда, докато по-бързите песни от нечие детство могат да повдигнат настроението и да предизвикат приятни спомени.
- Насърчавайте движението (пляскане, танци), за да увеличите забавлението.
- Избягвайте сензорно претоварване. Затворете прозорците и вратите и изключете телевизорите, за да премахнете конкурентните шумове. Уверете се, че звукът на музиката не е твърде силен.



## УПРАЖНЕНИЕ NR 8

Включете позната песен от детските години на вашите участници.

Направете групова дискусия със следните въпроси:

- Харесва ли им песента?
- Попитайте ги как се чувстват след песента?
- Какви спомени се появяват, когато я пеят?



## РАБОТНА КАРТА 9

Масова практика в пенсионерските клубове в България е веднъж седмично пенсионерите да танцуват български хора. Българските народни хора са известни със своето лечебно действие. Различните танци, придружени от характерна мелодия, имат благоприятен ефект при различни заболявания.



## УПРАЖНЕНИЕ NR 9

Предложете на Вашите възрастни учащи да последват примера на българските пенсионери и да танцуват български народни танци веднъж всяка седмица. Пуснете им видео уроци от различни видео платформи. След няколко седмици, попитайте всеки от Вашите обучаеми за обратна връзка със следните въпроси, които следват по-долу:

- Обичате ли да танцувате български народни танци?
- Кой танц Ви хареса най-много и защо?
- Как се чувствате по време на танците?
- Подобри ли се Вашето емоционално и физическо състояние след танците и слушането на българска народна музика?



## РАБОТНА КАРТА 10

Възрастните на възраст над 65 години трябва да имат поне 150 минути упражнения с умерена интензивност на седмица (напр. 30 минути на ден, 5 дни в седмицата), като например да ходят бързо, или трябва да правят 75 минути седмично напрегната дейност като ходене, джогинг или тичане.



## УПРАЖНЕНИЕ NR 10

Помолете вашите участници да направят 150 минути упражнения с умерена интензивност - бързо ходене. Следващата седмица ги помолете да направят същата бърза разходка, но със слушалки, слушайки интензивна и енергична музика.

След тези две седмици нека всеки от възрастните обучаеми направи саморефлексия и попълни въпросника по-долу:

- Как се чувствам при бърза разходка?
- Как се чувствам, когато правя бърза разходка, докато слушам интензивна и енергична музика?
- Кое е по-добре за мен да ходя с или без музика?

## IV ЗАКЛЮЧЕНИЕ ОТ РАБОТИЛНИЦАТА (20 MIN.)

В края на семинара ръководителят на семинара трябва да попита дали има въпроси или съмнения.

Попитайте групата:

- Какво ти хареса най-много?
- Какво ще се промени в работилницата?
- Какво ви изненада най-много?

Групата трябва да бъде благодарена за активното участие в семинара и поканена да попълни въпросника за оценка. Накрая трябва да бъдат раздадени сертификати за участие в семинара.





# АНКЕТА ЗА ОЦЕНКА



**МУЗИКАЛНО ПРЕДАВАНЕ, КОЕТО ПРЕДСТАВЛЯВА ИЗЛЪЧВАНЕ НА ИНФОРМИРАНOST И ВИ ПОКАЗВА КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ АУДИОКНИГИ НА ПРАКТИКА**

**УВАЖАЕМИ УЧАСТНИКО,**  
НАДЯВАМЕ СЕ, ЧЕ РАБОТНИЛНИЦАТА Е БИЛА ИНТЕРЕСНА ЗА ВАС И МОЖЕ ДА ВИ НАУЧИ НА МНОГО ИНТЕРЕСНИ НЕЩА. БИХМЕ ИСКАЛИ ДА ПОЛУЧИМ ОБРАТНА ВРЪЗКА ОТ ВАС, ТАКА ЧЕ ЩЕ ВИ БЪДЕМ МНОГО БЛАГОДАРНИ ЗА ВАШЕТО ВРЕМЕ И ЗА ПОПЪЛВАНЕТО НА ВЪПРОСНИКА ПО-ДОЛУ.

**ВЪПРОСНИКЪТ Е АНОНИМЕН.**

**1. СЕМИНАРЪТ ДАДЕ ЛИ ВИ УМЕНИЯ, КОИТО ЩЕ ВИ БЪДАТ ПОЛЕЗНИ В ЕЖЕДНЕВИЕТО?**

КАТЕГОРИЧНО ДА      ПО-СКОРО ДА      ПО-СКОРО НЕ      КАТЕГОРИЧНО НЕ

**2. СЕМИНАРЪТ ПРЕДОСТАВИ ЛИ ВИ ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ И ТЕХНИКИ ЗА МУЗИКАЛНО ИЗЛЪЧВАНЕ, КОЕТО Е ИЗЛЪЧВАНЕ НА ИНФОРМИРАНOST И КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ АУДИОКНИГИ НА ПРАКТИКА?**

КАТЕГОРИЧНО ДА      ПО-СКОРО ДА      ПО-СКОРО НЕ      КАТЕГОРИЧНО НЕ

**3. СЕМИНАРИТЕ ПРЕДОСТАВИХА ЛИ ВИ ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ, КОИТО МОГАТ ДА БЪДАТ ПОЛЕЗНИ В ПРОФЕСИОНАЛНАТА ВИ РАБОТА?**

КАТЕГОРИЧНО ДА      ПО-СКОРО ДА      ПО-СКОРО НЕ      КАТЕГОРИЧНО НЕ

**4. КОЯ ЧАСТ ОТ РАБОТИЛНИЦАТА ВИ ХАРЕСА НАЙ-МНОГО И ЗАЩО?**

.....

.....

**5. ИСКАТЕ ЛИ ДА УЧАСТВАТЕ В ДРУГИ ТЕМАТИЧНИ РАБОТИЛНИЦИ?**

ДА      НЕ

**6. АКО ДА, МОЛЯ, ИЗБРОЙТЕ ТЕМИТЕ, КОИТО ЩЕ ПРЕДСТАВЛЯВАТ ИНТЕРЕС ЗА ВАС.**

.....

.....

**7. СПОДЕЛЕТЕ ВАШИТЕ РАЗМИСЛИ И КОМЕНТАРИ**

.....

.....

**БЛАГОДАРЯ ВИ ЗА ВАШИЯ ПРИНОС.**



Develop Your  
Creativity

# СЕРТИФИКАТ

ПОТВЪРЖДАВА СЕ, ЧЕ

.....  
(ТРИ ИМЕНА)

ВЗЕ УЧАСТИЕ В РАБОТИЛНИЦАТА  
МУЗИКАЛНО ДВИЖЕНИЕ – ВКЛ. ФИЗИЧЕСКА  
АКТИВНОСТ С ИЗПОЛЗВАНЕ НА ЕНЕРГИЗИРАЩА  
МУЗИКА, КОЯТО ЩЕ СЪБУДИ ЕНЕРГИЯ У  
ВЪЗРАСТНИТЕ И ЩЕ ГИ НАСЪРЧИ ДА СЕ ГРИЖАТ ЗА  
СОБСТВЕНОТО СИ ЗДРАВЕ И ФИЗИЧЕСКА ФОРМА

РАЗВИВАЙТЕ КРЕАТИВНОСТТА СИ  
ЕРАЗЪМ + ПРОЕКТ С № 2020-1-PL01-KA227-ADU-095783

РЪКОВОДИТЕЛ НА РАБОТИЛНИЦАТА:

МЯСТО:

ДАТА:



Съфинансирано от  
Европейския съюз