

音乐对长跑运动的影响探析

卢 燕¹ 文河保² 段再扬³ 叶培结^{2*}

1.日照中医医院 山东日照 276800; 2.蚌埠医科大学 安徽蚌埠 233030;
3.中国科学技术大学附属第一医院 安徽合肥 230001

摘 要:长跑运动作为一项深受大学生喜爱的体育项目,不仅锻炼了学生的体魄,更在塑造坚韧品质、提升核心素养及促进全面发展方面发挥着重要作用,在大学长跑教学实践中,音乐的融入为这一传统运动项目带来了新的活力。通过精选适合长跑的音乐类型,如激昂的《奔跑》、坚韧的《倔强》、悠扬的《漫步》以及温馨的《朋友》等,这些音乐在激发运动激情、增强心理韧性、培养毅力与耐力以及增进团队合作等方面产生了显著影响。这些歌曲以其独特的旋律和歌词,陪伴大学生在长跑中挑战自我、调节情绪、享受过程,并促进了团队成员间的相互鼓励与支持,使得长跑运动不再仅仅是体力的比拼,更是一次心灵的洗礼。

关键词:音乐;长跑运动;影响

在当今社会,随着健康意识的不断提升,长跑运动作为增强体质、磨砺意志的有效方式,在大学体育教育与身体素质测试中占据了举足轻重的地位,然而,长跑过程的单调与艰辛往往让参与者望而却步,如何激发并维持学生的长跑运动热情,成为教育工作者需要头等解决的大事。音乐,作为一种无处不在的艺术形式,以其独特的魅力影响和调节着人们的情绪与行为。近年来,音乐在长跑体育运动中的应用逐渐受到关注,这对于提升运动表现、增强心理韧性及促进团队合作等方面取得了日益凸显的积极作用。

1 大学长跑运动教学的实践意义

1.1 锻炼健康身体,塑造坚韧品质

长跑运动教学在大学体育课程中占据着举足轻重的地位,其实践意义首先体现在锻炼健康身体方面,通过系统的长跑训练,学生能够显著提升心肺功能,增强肌肉力量与耐力,促进全身血液循环,从而有效提高身体素质。更为深远的是,长跑运动不仅是一项体力活动,更是一次心灵的磨砺。在长跑运动过程中,学生需要面对身体的疲惫与极限的挑战,这种经历有助于培养他们坚韧不拔的品质,每一次的坚持与突破,都是对自我意志的锤炼,使他们在面对生活中的逆境与困难时,能够保持冷静与坚韧,以不屈不挠的精神去迎接每一次挑战。

1.2 提高核心素养,助力健康生活

长跑运动可以提高大学生的体质核心素养,积极养成坚韧的心理品质,提高他们对生命教育内涵的理解。长跑教学内容对于其他运动项目而言存在艰苦性、单调性、技巧性、

反复性等特点,这些特点恰恰成了培养学生核心素养的独特优势。在长跑运动的过程中,学生不仅需要掌握正确的呼吸、步伐等运动技巧,更需面对身体的疲惫与极限,学会调整节奏、坚持不懈,这对毅力是一种很好的考验与磨练,不仅提升了学生的体育技能,更在无形中塑造了其坚韧不拔的心理品质,长跑过程中每一次坚持与突破,都会让学生更深刻地理解生命的意义与价值。

1.3 培养跑者耐力,促进全面发展

长跑运动是一项需要高度毅力和持续耐力的运动,大学长跑教学要通过科学的训练和指导,帮助学生逐步增加跑步距离和时间,培养他们的毅力和耐力,这一过程不仅是对学生体能的锻炼,更是对其意志品质的磨砺。在长跑教学中,学生需要面对身体的极限与疲惫,通过不断挑战自我,逐步突破体力的瓶颈,从而培养出坚韧不拔的毅力。毅力与耐力,不仅能让学生在体育运动中取得更好的成绩,更能迁移到他们的学习和生活中,在面对学业压力、生活挑战时,学生能够保持冷静与坚持,以积极的态度去迎接每一个困难,实现个人成长与全面发展。

1.4 加强团队合作,提升社交能力

在长跑教学过程中,往往采用集体训练或分组比赛的形式进行,这一教学模式不仅增添了训练的趣味性,更在无形中强化了学生的团队合作精神与社交能力,在这样的环境下,学生被置于一个需要相互依赖、共同进步的集体中,他们必须学会与他人紧密合作,协同努力以完成既定的跑步任务。团队中,每个学生都扮演着不可或缺的角色,相互间的

鼓励与支持成为了推动彼此前进的重要力量,面对挑战时,大家齐心协力,共同克服难关。这些经历让学生深刻体会到团队合作的重要性,同时也锻炼了他们的社交技巧,学会了如何在人际交往中建立起信任、沟通与协作的桥梁,发挥长跑运动的团队功效。

2 适合长跑运动的音乐类型

适合长跑运动的音乐类型,应当具备激励人心、节奏明快且旋律优美的特点,以有效激发跑者的运动激情与持久耐力,其节奏较快,且具有较好的听觉享受,如:《北京欢迎你》、《飞得更高》、《追梦赤子心》、《隐形的翅膀》、《蜗牛》、《海阔天空》、《怒放的生命》等,此类音乐往往拥有积极向上的情感表达,能够迅速点燃跑者的内心火焰,使他们在长跑过程中保持高昂的斗志。快节奏的音乐,如电子舞曲、摇滚乐曲,其强烈的节拍能够与跑者的步伐产生共振,无形中推动他们加快奔跑速度,提升运动效率。

同时,旋律悠扬、富有感染力的流行音乐或古典音乐,也能够为长跑运动者营造一个愉悦的运动氛围,使他们在享受音乐的同时,更加专注于跑步的过程,忘却疲劳与枯燥。这些歌曲不仅能够激励人心,还能帮助你在跑步时保持节奏和动力,希望你在长跑运动时能够享受到这些音乐带来的乐趣。跑步的过程漫长而枯燥,而且动作比较单一,所以适合用音乐分散自己的注意力,可以用以下几首音乐《Sketch Plane》、《sketch plane》。

3 音乐对长跑运动的影响探析

3.1 激发运动激情,提升内在动力

歌曲《奔跑》的旋律设计巧妙,融合了快节奏与力量感,仿佛一股无形的潮流,引领着跑者的心绪随之跃动,《奔跑》的音乐节奏与长跑运动的节奏不谋而合,能够在瞬间点燃跑者内心的火焰,激发他们潜在的能量与活力,当大学生们踏上跑道,耳边响起《奔跑》的旋律时,仿佛被一股强大的力量所牵引,全身的细胞都随之振奋,运动激情被彻底唤醒。《奔跑》的歌词以简洁而富有深意的语言,传达了坚持不懈、勇往直前的精神内涵,鼓励大学生面对生活的挑战,不畏艰难,勇敢追梦。这种正能量的传递,与长跑运动所倡导的坚韧不拔、挑战自我的精神高度契合。大学生们在长跑过程中往往面临着体力的消耗、意志的考验,而《奔跑》的歌词如同一剂强心针,让他们在面对困难或挫折时能够保持坚定的信念,继续向前奔跑。随着歌曲的节奏,大学生们仿佛被带入了一个充满挑战与激情的运动世界,在这个世界里,他们不再是孤独的跑者,而是与音乐、与自我、与周围的跑友共

同构成了一个和谐的整体,音乐的每一个节拍都像是跑道上的一次脚步落地,每一次旋律的起伏都伴随着跑者的呼吸与心跳,音乐与运动的完美融合,让大学生们在长跑中找到了属于自己的节奏,享受到了运动带来的快乐与满足。更重要的是,《奔跑》不仅激发了大学生们的运动激情,还提升了他们的动力与毅力,在音乐的陪伴下,他们更加积极地投入到长跑中,不再将长跑视为一种负担,而是一种释放压力、挑战自我的方式,每一次的坚持与突破,都是对自己能力的一次肯定,也是对未来生活的一次勇敢预示^[1]。

3.2 增强心理韧性,调节情绪状态

歌曲《倔强》以其独特的旋律与歌词,为大学生长跑者构建了一道坚实的心理防线,尤其在增强心理韧性和调节情绪方面展现出显著效果。长跑运动,作为一项对体能与意志双重考验的运动,其过程中难免伴随各种挑战与困难,如体力的极限挑战、心理的疲惫与挫败感等,而《倔强》这首歌曲,以其坚韧不拔的音乐风格和鼓舞人心的歌词内容,成为大学生长跑时不可或缺的精神支柱。歌曲《倔强》的旋律,如同一股无形的力量,穿透跑者的心灵,激发他们内心深处的倔强与坚持,这种旋律的设计,不仅与长跑运动的节奏相契合,更在无形中引导跑者调整呼吸,保持稳定的步伐,从而在身体与心理之间建立起一种微妙的平衡,当大学生们在跑道上奋力奔跑,耳边回荡着《倔强》的旋律时,他们仿佛能够感受到一种来自音乐的力量,这种力量支撑着他们继续前行,即使面对再大的困难与挑战,也能够保持坚定的信念,不轻言放弃^[2]。《倔强》的歌词以简洁而富有力量的语言,传达了面对困境时坚持不懈、勇往直前的精神,鼓励大学生们在长跑过程中,无论遇到何种困难,都要像歌曲中所唱的那样,保持倔强,不向挫折低头,这对于正在经历长跑挑战的大学生而言,无疑是一剂强心针,可以帮助他们调整情绪,克服运动中的疲惫与挫败感,让大学生在每一次坚持中,都能感受到自己的成长与进步。更重要的是,《倔强》这首歌曲还促进了大学生心理韧性的提升。在音乐的陪伴下,他们学会了如何在长跑运动过程中面对困难与挑战,科学地调整自己的心态,积极保持向上的精神态度^[3]。

3.3 培养信心毅力,挑战迎接自我

歌曲《漫步》以其独特的旋律与深邃的歌词,为大学生长跑运动者提供了一个全新的视角,引导他们在漫长的跑道上不仅追求体力的极限突破,更进行了一场心灵的深度探索与自我超越。《漫步》不仅仅是一首歌,更像是一位智者的低语,提醒着大学生们,在长跑这项看似枯燥乏味的运动中,

隐藏着生命最本质的哲理——享受过程,珍视每一步的踏实与坚持。歌曲的旋律如同轻风拂面,引导长跑者将注意力从外界的喧嚣转移到内心的宁静,让他们学会在每一次呼吸、每一步落地中找寻节奏与和谐,这对当下时刻的全情投入,不仅能够帮助跑者更好地调节体能分配,减少疲劳感,更重要的是,它教会了大学生们如何在挑战中找到乐趣,将长跑视为一次自我发现与成长的旅程。歌词中蕴含的深刻意义,更是对长跑精神的一种诗意诠释^[4]。它鼓励大学生们认识到,长跑运动不仅仅是对身体极限的测试,更是一次心灵的洗礼与升华,在音乐的陪伴下,跑者开始反思自己的跑步动机,从最初的为了成绩、为了健康,逐渐升华到对自我意志的磨砺,对生命意义的深刻思考。他们学会在每一次心跳的跳动中,感受生命的活力,在每一次脚步的落地中,体会坚持的力量。这种由内而外的转变,使得长跑不再是一项简单的体育活动,而是成为了一种生活态度的体现,一种对自我潜能无尽探索的精神追求。尤为重要的是,《漫步》以其温柔而坚定的力量,激发了大学生们挑战自我、超越极限的勇气,在音乐的引领下,跑者们开始尝试以前未曾触及的距离,勇于面对跑步过程中的种种不适与困难,他们学会了在疲惫时给自己加油鼓劲,在想要放弃时寻找内心的那份坚韧。随着歌曲的循环播放,长跑者的毅力与耐力也在不知不觉中得到了锻炼与提升,他们逐渐发现,原来自己能够比想象中跑得更远,坚持得更久。

3.4 增进团队合作,提升社交互动

集体训练和分组比赛作为长跑教学不可或缺的一环,其重要性不言而喻,这一活动形式不仅为参与者提供了实践技能、提升体能的平台,更是促进人际交往、增强团队凝聚力的有效途径。《朋友》这首歌,以其深情而质朴的旋律,构建了一个充满温情与友爱的音乐氛围,歌词中对于友情的珍视与颂扬,如同一面镜子,映照出长跑过程中大学生们相互扶持、共同奋进的身影。在音乐的陪伴下,大学生们被激发出对团队精神的深刻理解,他们开始意识到,长跑不仅仅是个人的竞技,更是团队共同努力的结果,歌曲中的每一句歌词,都仿佛是对他们团队精神的颂歌,激励着他们在面对挑战时更加紧密地团结在一起。在长跑教学的集体训练中,歌曲《朋友》的播放,为原本可能枯燥乏味的训练过程增添了一抹亮色,它像一根无形的纽带,将大学生的心紧紧相连,随着音乐的响起,大学生们仿佛被赋予了一种共同的语言,他们通过音乐交流情感,分享彼此的感受与体验,这种基于音乐的情感共鸣,极大地增强了团队成员之间的默契与信

任,使得他们在接下来的训练中能够更加高效地协作,共同提升。而在分组比赛中,歌曲《朋友》则更是发挥了不可替代的作用,它成为了团队成员间相互鼓励、相互支持的信号,在比赛的紧张氛围中,音乐的响起如同一剂强心针,让大学生们感受到了来自队友的坚定支持,他们开始更加珍惜彼此之间的友谊,愿意为了团队的胜利而付出更多的努力。在音乐的烘托下,大学生们的团队凝聚力得到了前所未有的提升,他们共同面对挑战,共同克服难关,最终共同创造出了令人瞩目的成绩^[5]。

结语

音乐在长跑运动中扮演着至关重要的角色,能够全方位地提升大学生的运动体验与表现。为了进一步优化大学长跑运动的教学,建议将音乐融入日常训练,精选与长跑节奏相匹配、歌词积极向上的曲目,以激发学生运动激情、增强心理韧性、培养毅力耐力及增进团队合作。同时,教师应根据学生反馈与运动效果,灵活调整音乐类型与播放时机,确保音乐与长跑教学的有机融合。此外,鼓励学生在长跑过程中自主选择音乐,以满足个性化需求,进一步提升运动乐趣与参与度。通过这些措施,不仅能够提升长跑教学的效果,还能促进学生德智体美劳与身心健康全面发展,为培养具有坚韧的意志品质、良好的团队合作精神以及健康的生活方式等综合高素质社会主义建设者和接班人奠定坚实的基础。

参考文献:

- [1]马锋.跑步运动项目中融入音乐节奏的体育教学设计[J].今天, 2023(9): 0189-0191.
 - [2]陈伟民,吴者健,宋清,等.放松音乐在运动性疲劳恢复中的应用[J].运动-休闲:大众体育, 2022(23): 0031-0033.
 - [3]林浩楠.音乐在健身运动中的使用策略探究[J].当代音乐, 2024(4): 190-192.
 - [4]金成吉,李辰洋.运动中音乐对锻炼者的影响及其作用机制[J].辽宁师范大学学报:自然科学版, 2023, 46(1): 126-132.
 - [5]赵亮.音乐放松训练对减轻高校体育舞蹈运动员竞赛焦虑的研究[J].尚舞, 2023(20): 84-86.
- 基金项目:安徽省高等学校科学研究人文社科重点项目《音乐疗法对长跑运动员运动性疲劳的影响研究》(课题号 2022AH051391)
- 通讯作者:叶培结 蚌埠医科大学体育艺术部。