

ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА ВО ВРЕМЯ ЦИКЛИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Е.В. Буракова (МГУ им. А.А. Кулешова)

Научн. рук. А.В. Кучерова,

канд. пед. наук, доцент

На основании анализа различных источников по поводу положительного или отрицательного влияния музыки на организм человека мы установили, что единого мнения на данный момент в мире не существует, в связи с этим можно выделить положительные и отрицательные стороны влияния музыки на организм благодаря различным взглядам профессоров, психологов, врачей, тренеров и самих спортсменов.

Отметим положительные стороны сочетания музыки и физкультуры.

1. Музыка делает человека более выносливым. (Что было представлено в исследованиях профессоров выше).

2. С музыкой меньше чувствуется усталость. Согласно результатам исследований при прослушивании музыки во время тренировки усталость ощущается на 10% меньше. Но при этом важно, чтобы ритм музыки соответствовал сердечному ритму.

3. Музыка помогает отвлечься. Слушая музыку и концентрируясь на ней, создается так называемое ощущение «потока». То есть вы на 100% сосредоточены на тренировке, при этом отпуская мысли о каких-либо жизненных вопросах, проблем и т.д. В этот момент вы предоставлены сами себе, отдыхая при этом морально.

4. Музыка позволяет продлить время тренировки.

5. Можно использовать для настройки спортсмена перед соревнованиями или перед физической нагрузкой.

Отрицательные стороны отмечаются в следующем.

1. Может возникнуть диссонанс между частотой сердечных сокращений и частотой ритма прослушиваемого трека.

2. Безопасность – это относится к случаю, если тренировка осуществляется на улице.

3. Эстетический момент, хорошо час или два часа в день побыть наедине с природой, побыть наедине с собой.

Данная проблематика, довольно интересна и актуальна для исследования особенно в лыжном спорте, т.к. этот вид спорта является монотонным, циклическим видом спорта, с выполнением однообразных действий на протяжении определенного времени тренировки и поддержания заданного темпа в ходе выполнения всей работы. Учитывая вышесказанное, считаю, что следует продолжить исследования в данном направлении на примере лыжного спорта.

Литература

1. +10 к здоровью [Электронный ресурс] – Могилев, 2014. – Режим доступа: <http://medicena.ru/>. – Дата доступа: 03.04.2014.