

*«Мотивационная
составляющая «музыки»
на занятиях спортом»*

Исторически так сложилось...

Одним из первых государств Древнего мира, нашедших применение музыки в физическом воспитании подрастающего поколения была Спарта. В 663 году до н. э. греческий поэт Фалет завёз в Спарту из Крита гимнопедии (своеобразные песни-пляски), под благозвучные мелодии которых выполнялись различные гимнастические упражнения, приемы борьбы и кулачного боя.

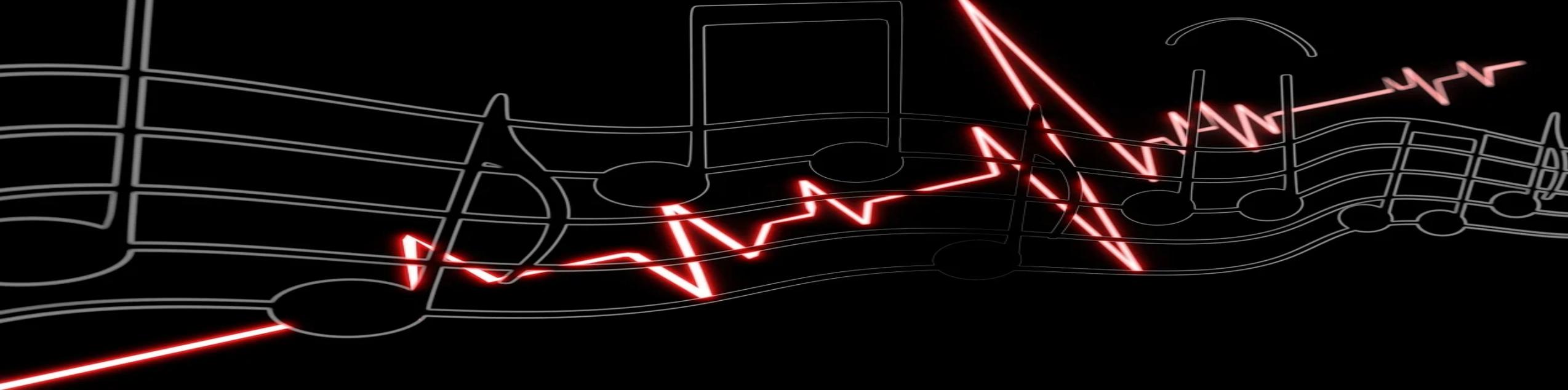
По мнению автора, именно массовое внедрение музыки в физическую культуру Спарты сыграло свою мотивационную роль в положительных достижениях спартанских атлетов на Олимпийских играх в VII до н. э.

Ученые в своих исследованиях доказали, что эффективность тренировки на 20–25% выше у тех, кто занимается спортом под музыку, нежели у тех, кто проводит свой тренинг в тишине.

Это связано факторами — мотивацией и ритмичностью музыки.

Мотив -
внутреннее побуждение
личности к
определенному
поведению для
удовлетворения
потребности.

Мотивация –
это процесс
стимулирования кого-либо
к деятельности,
направленной на
достижение определенной
цели.



Музыкальным ритмом является чередование и соотношение музыкальных длительностей. Прослушивание ритмичной музыки сильно поднимает психологический настрой. Вибрации звуков проникают в организм и задевают именно те нити, которые напрямую воздействуют на силу воли. Это позволяет намного легче справляться с различными упражнениями.

Музыкальные жанры для тренировок:

- Поп- музыка –умеренная по своему темпу музыка, является подходящим вариантом для более медленных занятий, таких как разминка или заминка.
- Танцевальная музыка быстрее по сравнению с поп-музыкой, поэтому благодаря своему темпу и ритму она больше подходит для силовых тренировок.
- Хип-хоп -музыка состоит из стилизованной ритмичной музыки, с частыми текстами, сфокусированными на мотивации и преодолении лимитов человеческого организма.
- Heavy Metal («тяжелый металл»)— подходит для тяжелых тренировок с высоким темпом и тяжелыми весами. В текстах этого жанра часто говорится о борьбе, силе и выносливости, не говоря уже об энергичном ритме.

Музыка способствует развитию координации движений, воспитывает у занимающихся чувство и понимание ритма, музыкального вкуса. Её применение на занятиях способствует преодолению нарастающего утомления и помогает разнообразить тренировки, стимулировать и мотивировать тренирующихся к новым достижениям, а также ускоряет процессы освоения техники правильного выполнения движений.



