

Здоровый образ жизни это не только соблюдение режима дня, правильное и сбалансированное питание, занятия спортом, но и сохранение эмоционально-психического здоровья человека. Ни для кого не секрет, что музыка является мощнейшим источником энергии, влияющей на человека.

Исторически сложилось так, что, что на протяжении тысячелетий музыка имеет очень тесную связь с физической культурой, с её основным средством — физическими упражнениями.

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 мелодии которых выполнялись различные гимнастические упражнения, приемы борьбы и кулачного боя.

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

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

Это связано с несколькими факторами— мотивацией и ритмичностью музыки. Если с первым все понятно — (мотивация – это процесс стимулирования кого-либо к деятельности, направленной на достижение определенной цели), то с вторым мы сейчас разберемся поподробнее.

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 видами упражнениями.

Выбор музыки до и во время тренировки полностью зависит от вас, мы дадим вам несколько советов по жанрам, которые могут быть эффективными на занятиях спортом.

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 – 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 спортом способствует преодолению нарастающего утомления и помогает разнообразить тренировки, стимулировать и мотивировать тренирующихся к новым достижениям, а также ускоряет процессы освоения техники правильного выполнения движений.

Таким образом, можно сделать вывод, что регулярные занятия спортом под музыку мотивируют организм на большие свершения, поднимают психологический настрой, уменьшают чувство усталости.