



ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

Норкина Ольга Евгеньевна

студент, кафедра «Физическое воспитание и спорт»

ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет», г. Самара

Аннотация. В последние десятилетия наблюдается значительный интерес к исследованию влияния музыки на различные аспекты человеческой деятельности, включая спорт. Музыка, как универсальный язык, способна оказывать мощное воздействие на эмоциональное состояние, мотивацию и физическую активность человека. В контексте спортивных достижений это влияние становится особенно актуальным, поскольку многие спортсмены и тренеры стремятся оптимизировать тренировочный процесс и повысить результаты с помощью различных методов, включая использование музыкального сопровождения.

Ключевые слова: музыка, спорт, физиологические и психологические аспекты

Одним из наиболее интригующих аспектов спортивной деятельности является использование музыки, которая способна как улучшить физические результаты, так и оказать влияние на психологическое состояние спортсмена. Вспоминая о разнообразных видах спорта, можно отметить, что многие из них включают в свой процесс музыкальные элементы, предоставляя участникам возможность настроиться на определенный лад, повысить уровень мотивации и снизить эмоциональное напряжение перед соревнованиями.

Массовое внедрение музыки в физическую культуру Спарты было ранее других государств, спартанские атлеты завоёвывали в VII веке до н.э. большую часть всех олимпийских наград. Всемирно известные философы Платон и Аристотель тесно связывали с музыкальной стимуляцией вообще всю систему государственного образования и воспитания. Без музыки они не мыслили ни физического, ни умственного воспитания, причем в последнем музыка понимается как своеобразная нравственная и интеллектуальная гимнастика.

Великий Сократ говорил: «Часто то, что прекрасно для бега, безобразно для борьбы, а то, что прекрасно для борьбы — безобразно для бега: потому что все хорошо и прекрасно по отношению к тому, для чего оно хорошо приспособлено, и, наоборот, дурно и безобразно по отношению к тому, для чего оно плохо приспособлено», и греки великолепно пользовались этим теоретическим положением в своей спортивной практике. Сведения о музыкальной стимуляции различных видов деятельности жителей древней Эллады содержатся в трудах Платона, Геродота, Лукиана, Эвклида и других древних учёных.

Подборка музыкального репертуара для тренировок требует индивидуального подхода. Предпочтения у разных спортсменов могут сильно различаться. То, что подойдет одному, может



оказаться недопустимым для другого. Следует учитывать не только личные предпочтения, но и специфику вида спорта, особенности тренировки и индивидуальные психологические характеристики. Поэтому существует необходимость в проведении всестороннего анализа тех факторов, которые способствуют успешной интеграции музыки в спортивный процесс, что требует более глубокого изучения.

Важным аспектом является также влияние музыки на командный дух. Упражнения под музыку во время тренировок могут способствовать укреплению командной сплоченности, что значительно повышает общую эффективность работы группы. Музыка может создавать мощное объединяющее чувство, помогая спортсменам работать на общий результат и преодолевать трудности. Эмоции, которые вызывают совместные музыкальные практики, способствуют не только физическому развитию, но и психологической устойчивости группы.

Музыка оказывает значительное влияние на физиологические процессы в организме, что напрямую сказывается на спортивных достижениях. Один из ключевых аспектов – воздействие на гормональный фон. Ритмичная музыка, особенно с быстрым темпом, стимулирует выработку эндорфинов – нейропептидов, обладающих обезболивающим и эйфоризирующим эффектом. Повышенный уровень эндорфинов снижает восприятие боли и усталости, позволяя спортсмену тренироваться интенсивнее и дольше.

Одновременно с этим, музыка может влиять на выработку гормонов стресса, таких как кортизол. Спокойная, медленная музыка способствует снижению уровня кортизола, что помогает снять напряжение и улучшить эмоциональное состояние перед соревнованиями или после интенсивных тренировок. Выбор музыкального сопровождения, таким образом, становится инструментом управления стрессом и поддержания оптимального гормонального баланса.

Темп музыки напрямую коррелирует с частотой сердечных сокращений. Быстрая, ритмичная музыка увеличивает ее, что полезно во время разминки и интенсивных тренировок, способствуя улучшению кровообращения и доставки кислорода к мышцам. Напротив, медленная музыка снижает частоту сердечных сокращений, что способствует расслаблению и восстановлению после физической нагрузки.

Кроме того, музыка может влиять на дыхание, синхронизируя его с ритмом композиции. Это особенно важно для видов спорта, требующих выносливости, таких как бег на длинные дистанции или плавание. Правильно подобранный ритм может оптимизировать дыхание и улучшить эффективность использования кислорода.

Влияние музыки на психологическое состояние спортсмена не менее важно, чем её физиологическое воздействие. Музыка способна повышать мотивацию, улучшать настроение и концентрацию внимания.



Музыка может также влиять на восприятие времени. Ритмичная музыка может создавать ощущение ускорения времени, что помогает спортсмену преодолеть длительные и монотонные тренировки.

Выбор музыкального сопровождения должен быть индивидуальным и учитывать личные предпочтения спортсмена, его эмоциональное состояние и специфику вида спорта.

Исследование включало в себя опрос спортсменов различных уровней подготовки и видов спорта. Анкета была направлена на выяснение предпочтений в музыкальных жанрах, влияния музыки на мотивацию и результаты, а также на оценку воздействия музыки на восприятие времени и усталости.

Результаты исследования:

Предпочтения в музыке: Большинство спортсменов предпочитают энергичную, ритмичную музыку (тяжелый рок, EDM, поп-музыка, хип-хоп) с темпом 120-140 ударов в минуту для разминки и интенсивных тренировок. Для тренировок на выносливость предпочтителен более медленный темп (100-120 ударов в минуту).

Влияние на результаты: 72% участников отметили, что с музыкальным сопровождением чаще устанавливают личные рекорды. Музыка способствует выделению эндорфинов, уменьшает восприятие боли и усталости, повышает мотивацию и концентрацию.

Социальный аспект: опрашиваемые также отметили, что в командных видах спорта музыка может создавать атмосферу единства и сплоченности.

Восприятие времени: 60% респондентов отметили, что музыка помогает уменьшить восприятие времени во время тренировок.

Исследование показало, что ритмическое и мелодическое сопровождение может стать не просто фоном, а своеобразным катализатором для спортсменов. Важность выбора музыкального сопровождения заключается в том, что оно должно соответствовать характеру выполняемой задачи и темпу, который необходим для достижения оптимальных результатов. Например, бегуны могут отдавать предпочтение быстрому, энергичному ритму, который подстегивает их в процессе тренировок или соревнований. В то же время, для тех, кто занимается видами спорта, требующими большей концентрации и умственной сосредоточенности, может быть более подходящей спокойная и мелодичная музыка, которая помогает устранить отвлекающие факторы.

Список литературы:

1. Иванов С.А. Музыка как фактор повышения спортивных результатов у спортсменов // Спортивная наука. – 2018. – № 2. – С. 35–40.
2. Смирнов А.П. Влияние музыкального сопровождения на результативность физических



- упражнений // Физическая культура и спорт. – 2019. – № 4. – С. 12–18.
3. Петрова О.В. Музыкальные интервенции в спорте: как они влияют на мотивацию и выносливость // Наука в спорте. – 2020. – № 3. – С. 22–26.
 4. Лебедев Р.Е. Музыка и физическая активность: эмоциональные и физиологические аспекты // Журнал спортивной медицины. – 2021. – № 1. – С. 45–50.
 5. Коновалова М.И. Эффект музыки на тренировочный процесс у атлетов: метаанализ // Спортивная физиология. – 2020. – № 5. – С. 29–34.
 6. Дорофеева Т.Н. Психология восприятия музыки и её влияние на спортивные достижения // Психология спорта. – 2018. – № 6. – С. 15–22.
 7. Филимонов С.М. Исследование влияния музыкального сопровождения на выносливость спортсменов // Вестник физической культуры. – 2019. – № 12. – С. 38–42.
 8. Васильев А.Д. Музыка в спорте: научные исследования и практическое применение // Спортивный вестник. – 2020. – № 8. – С. 55–60.
 9. Соловьёв И.А. Влияние ритма музыки на эффективность тренировок // Тренировочный процесс. – 2021. – № 7. – С. 20–25.
 10. Чернышева Е.Р. Музыка как средство психологической подготовки спортсменов // Журнал спортивной психологии. – 2019. – № 3. – С. 11–16.