

*Ерофеев К.А.  
студент 2 курса  
Уфимский университет науки и технологий  
Стерлитамакский филиал  
РБ, г. Стерлитамак  
Шамсутдинов Ш.А., к.п.н.  
доцент  
СФ УУНУТ  
РБ, г. Стерлитамак*

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЗЫКИ В СПОРТЕ: АСПЕКТЫ ПСИХОФИЗИОЛГИИ И ПОВЕДЕНИЯ АТЛЕТОВ**

*Аннотация: Эта статья рассматривает эффекты музыки на физиологию, психологическое состояние и спортивные результаты, а также предоставляет рекомендации для использования музыки как эффективного инструмента в подготовке к спортивным мероприятиям.*

*Ключевые слова: спорт, музыка в спорте, спортивные соревнования, психологическое воздействие музыки.*

*Erofeev K.A.  
student  
Shamsutdinov Sh.A.  
teacher  
department of «physical education»  
Ufa University of Science and Technology  
Sterlitamak branch  
Russian Federation, Sterlitamak*

## **THE INFLUENCE OF MUSIC ON SPORTS COMPETITIONS: ASPECTS OF PSYCHOPHYSIOLOGY AND BEHAVIOR OF ATHLETES**

*Annotation: This article examines the effects of music on physiology, psychological well-being and athletic performance, and provides recommendations for the use of music as an effective tool in preparing for sporting events.*

*Key words: music in sports, sports competitions, psychological impact of music.*

## **ВВЕДЕНИЕ**

Музыка играет важную роль в жизни человека, оказывая влияние на эмоциональное состояние, мотивацию и физическую активность. Её использование в различных сферах жизни, включая спорт, имеет давнюю историю. В спортивных соревнованиях музыка используется не только для создания атмосферы, но и как инструмент, способствующий улучшению результатов спортсменов. В современном спорте музыка стала неотъемлемой частью тренировочного процесса и выступлений.

Исследования показывают, что музыка может оказывать значительное влияние на физиологические и психологические аспекты деятельности спортсменов. Она может воздействовать на частоту сердечных сокращений, артериальное давление, уровень гормонов стресса и другие физиологические показатели, которые играют ключевую роль в физической подготовке и восстановлении спортсменов. Более того, музыка способна вызывать широкий спектр эмоций, помогая регулировать эмоциональное состояние спортсменов, что особенно важно в условиях высокого соревновательного стресса.

Психологический аспект влияния музыки на спортсменов также не менее важен. Музыка может служить средством мотивации, помогать в управлении тревожностью и стрессом, а также способствовать концентрации внимания. Разные жанры и темпы музыки могут быть использованы для достижения различных целей в тренировочном процессе и во время соревнований. Например, энергичная и быстрая музыка может стимулировать и повышать боевой дух перед стартом, в то время как спокойные мелодии могут помочь расслабиться и восстановить силы после интенсивных нагрузок.

Особое внимание стоит уделить видам спорта, где музыка играет центральную роль в выступлениях, таким как фигурное катание, синхронное плавание и художественная гимнастика. В этих видах спорта музыка не только создаёт атмосферу, но и служит важным элементом хореографии и синхронизации движений спортсменов, напрямую влияя на оценки судей и общее впечатление от выступлений.

Цель данной статьи - исследовать влияние музыки на психофизиологические аспекты и поведение атлетов, а также рассмотреть, как музыка может быть использована для улучшения спортивных результатов и общего состояния спортсменов. В статье будут рассмотрены основные направления влияния музыки на физиологические процессы, психологические аспекты, методы релаксации, а также особенности использования музыки в специфических видах спорта.

## **Воздействие музыки на физиологию атлетов**

Музыка может оказывать прямое влияние на физиологические процессы в организме спортсменов. Исследования показывают, что прослушивание музыки определенного темпа и ритма может приводить к изменению частоты сердечных сокращений, дыхания и кровяного давления. Эти изменения могут способствовать улучшению физической производительности и выносливости атлетов. [1]

Примеры физиологических воздействий: Ритмичная музыка с быстрым темпом может увеличивать ЧСС, что полезно для разогрева перед интенсивными тренировками или соревнованиями.

Дыхание: Музыка с медленным и спокойным темпом может способствовать замедлению дыхания и снижению уровня стресса. Кровяное давление: Прослушивание расслабляющей музыки может снижать артериальное давление, что полезно для восстановления после физических нагрузок.

### **Психологический аспект: музыка как средство регуляции эмоционального состояния**

Музыка способна вызывать широкий спектр эмоций, что делает её мощным инструментом для регулирования эмоционального состояния спортсменов. Правильно подобранная музыка может повышать мотивацию, снижать уровень тревожности и стресса, а также способствовать концентрации внимания.

Энергичная и вдохновляющая музыка может повышать мотивацию и боевой дух спортсменов перед соревнованиями.

Спокойная и мелодичная музыка может помочь снизить уровень тревожности и улучшить психологическое состояние атлетов.

Музыка без слов или с минимальным количеством вокала может способствовать концентрации внимания и улучшению когнитивных функций.

### **Улучшение спортивных результатов**

Музыка может способствовать улучшению спортивных результатов за счет повышения уровня энергии, улучшения координации движений и синхронизации действий спортсменов. Многочисленные исследования показывают, что правильно подобранная музыка может повысить

эффективность тренировок и помочь достичь лучших результатов на соревнованиях.

Энергичная музыка с быстрым темпом может повысить уровень энергии и выносливость спортсменов.

Музыка с четким ритмом помогает улучшить координацию движений и синхронизацию действий. В видах спорта, где требуется командная работа, музыка может помочь синхронизировать действия участников.[4]

## **Релаксация**

Релаксация играет важную роль в восстановлении спортсменов после интенсивных тренировок и соревнований. Восстановление необходимо для поддержания высокой работоспособности и предотвращения переутомления и травм. Музыка с медленным темпом и спокойными мелодиями может быть эффективным средством для снижения уровня стресса, улучшения качества сна и общего состояния здоровья атлетов. В этом разделе рассмотрим, как музыка способствует релаксации и приведем примеры её воздействия на организм спортсменов.

Музыка может влиять на уровень гормонов стресса, таких как кортизол. Исследования показывают, что прослушивание спокойной и мелодичной музыки может снижать уровень кортизола в крови, что способствует уменьшению стресса и тревожности. Это особенно важно для спортсменов, которые подвергаются высоким физическим и психологическим нагрузкам. Снижение уровня стресса помогает спортсменам быстрее восстанавливаться и поддерживать высокий уровень мотивации и концентрации.[2]

Качественный сон является важным фактором восстановления и поддержания здоровья спортсменов. Недостаток сна может негативно сказываться на физической и когнитивной функции, а также увеличивать риск травм. Музыка с медленным темпом и успокаивающими мелодиями может способствовать более глубокому и качественному сну. Исследования показывают, что прослушивание расслабляющей музыки перед сном помогает снизить уровень тревожности и улучшить качество сна, что в свою очередь способствует более эффективному восстановлению организма.[3]

Релаксационная музыка способствует общему улучшению физического и психического состояния спортсменов. Регулярное прослушивание спокойной музыки может улучшить настроение, снизить уровень тревожности и депрессии, а также повысить общее чувство благополучия. Эти положительные эффекты важны для поддержания высокой мотивации и предотвращения эмоционального выгорания у спортсменов.

## **Виды спорта с музыкальным сопровождением**

Существуют виды спорта, где выступление спортсмена сопровождается музыкальным аккомпанементом. К таким видам спорта относятся фигурное катание, синхронное плавание и художественная гимнастика. В этих дисциплинах музыка не только создает атмосферу, но и является неотъемлемой частью программы выступлений.

В фигурном катании музыка используется для создания хореографии и синхронизации движений спортсменов. Выбор музыкального сопровождения играет ключевую роль в построении программы, так как оно должно отражать характер и стиль выступления, помогая спортсменам передать эмоции и смысл хореографических композиций.

В синхронном плавании музыка помогает синхронизировать движения участников и создавать зрелищные композиции. Это один из самых музыкальных видов спорта, где спортсмены выполняют свои программы под водой, строго следуя ритму и темпу музыкального сопровождения.

Музыка служит основой для синхронизации движений всех участников команды. Каждое движение и элемент программы выполняются в строгом соответствии с музыкальным ритмом, что требует высокой координации и командной работы.

В художественной гимнастике музыка является важным элементом выступлений, влияющим на оценки судей и общую впечатляющую силу программы. Музыкальное сопровождение помогает спортсменам создавать гармоничные и эмоционально насыщенные композиции, которые оцениваются по ряду критериев, включая хореографию, исполнение и артистичность.

Музыка задаёт тон и настроение выступления, помогая спортсменам выразить через движения свои эмоции и художественные задумки. Выбор музыки зависит от стиля и темы программы, а также от индивидуальных предпочтений гимнасток.

Музыка определяет структуру и хореографию программы, включая расстановку акцентов на сложных элементах, таких как броски, повороты и акробатические трюки. Музыкальные акценты помогают создавать ритмичные и выразительные движения, подчёркивая ключевые моменты выступления.

Таким образом, Музыка играет важную роль в спортивных соревнованиях, оказывая влияние на психофизиологическое состояние и поведение атлетов. Правильно подобранная музыка может способствовать улучшению физических и психологических показателей спортсменов, повышать мотивацию, снижать уровень стресса и улучшать координацию движений. Виды спорта, такие как фигурное катание, синхронное плавание и художественная гимнастика, демонстрируют значимость музыки в создании успешных и зрелищных выступлений. Использование музыки в спортивных тренировках и соревнованиях является важным аспектом, способствующим достижению высоких результатов и поддержанию здоровья атлетов.

## Список литературы

1. Карасёв, В. А. (2016). Психофизиология спорта. Москва: Издательский дом "Спорт".
2. Братченко, С. Л. (2015). Музыка и спорт: Психологические аспекты. Санкт-Петербург: Научная книга.
3. Bishop, D. T., Karageorghis, C. I., & Loizou, G. (2007). A Grounded Theory of Young Tennis Players' Use of Music to Manipulate Emotional State. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29(5), 584-607.
4. Terry, P. C., Karageorghis, C. I., Mecozi Saha, A., & D'Auria, S. (2012). Effects of synchronous music on treadmill running among elite triathletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 15(1), 52-57.