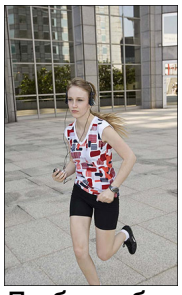
Автор: http://www.superstyle.ru
24.10.2008 06:56 -



Любовь британцев к пробежкам не знает границ. Прекрасное самочувствие и достаточно высокие результаты бегунов, несмотря на проливной дождь и шквальный ветер, заинтересовали спортивных психологов. Так, исследователь Костас Карагергис из Брунельского университета, изучив механизмы влияния музыки на спортсменов, пришел к выводам, что саундтреки, причем именно попсовые, повышают выносливость и аккумулируют внутренние резервы организма, пишет РБК daily.

Проверив свойства музыки на атлетах, Карагергис убедился, что прослушивание ритмичных композиций до и во время тренировок или соревнований оказывает ярко выраженное стимулирующее воздействие на психику, не уступающее по силе некоторым допингам и психотропным веществам. Доказано, что мотивация достижения высокого результата и стремление к победе у спортсмена, прослушивающего любимые треки, гораздо выше, чем у атлета, тягающего веса в тишине.

Исследование показало, что энергичные треки примерно на 10% снижают уровень субъективно воспринимаемой нагрузки — упражнения даются спортсменам легче, а время тренировки пролетает быстрее. Тем не менее Костас Карагергис уверен, что стимулирующее действие музыки проявляется только когда спортсмен уже выдохся. Поэтому со стратегической точки зрения крутить попсу на протяжении всей тренировки бессмысленно — человек привыкнет к звуковому сопровождению и мобилизующий эффект заметен не будет. Гораздо эффективнее включать музыку, когда закрадываются предательские мысли, а не свалить ли с тренировки. Под легкие ритмичные композиции второе дыхание непременно откроется.

А вот классическая музыка обладает успокаивающим воздействием, снимает стресс и даже притупляет боль. Особенно явно это свойство классики влияло на спортсменов, которые непосредственно перед сеансом музыкотерапии испытали большие психоэмоциональные нагрузки. Примечательно, что ритм дыхания, пульс и давление приходили в норму гораздо быстрее у тех, кто наслаждался негромкой классической музыкой, чем у спортсменов, релаксирующих в тишине. Кроме того, по свидетельствам испытуемых, музыка успокаивала, снимала агрессию и усталость гораздо быстрее, чем антидепрессанты. Седативный эффект классики просто спасает спортсменов, которым во время соревнований прием практически любых лекарств запрещен.

В результате, по словам спортивных психологов, музыка может стать для спортсмена универсальным допингом, который и на победу настроит, и в случае поражения успокоит.