

Temat: Rola muzyki w sporcie.

Dzień dobry☺

Czy wiecie, że coraz większa liczba profesjonalnych drużyn piłkarskich, siatkarskich, bokserów i wielu innych sportowców ćwiczy przy muzyce lub zatrudnia instruktorów, których zadaniem jest podniesienie jakości sportowych zawodników poprzez (kształtowanie koordynacji ruchowej, rozwijanie płynności i harmonii wykonywanych ruchów, kształtowanie poczucia rytmu).

Według wielu naukowców muzyka wpływa na zdrowie człowieka w znacznym stopniu.



Rola muzyki w sporcie:

Stale tempo utworu pomaga przyzwycząć organizm do długotrwałego powtarzania stałej sekwencji ruchów, np. w kolarstwie, biegach długodystansowych czy gimnastyce artystycznej (synchronizacja). Tempo utworu reguluje rytm serca i wpływa korzystnie na układ oddechowy. Dopasowany do indywidualnego gustu zbiór utworów znacznie redukuje uczucie zmęczenia.

Muzyka aktywizująca w sporcie: rytmiczna muzyka, taka jak hip hop, muzyka latynoamerykańska, taneczna, techno czy rock and roll wspomagają rehabilitację. Muzyka tego typu zwiększa produkcję endorfin w organizmie, przez co poprawia nastrój i zachęca do działania. Ten rodzaj muzyki podnosi ciśnienie krwi, zwiększa napięcie mięśni i dodaje energii, dlatego jej słuchanie nie jest wskazane przed snem.

Muzyka relaksacyjna w sporcie: udowodniono, że spokojna muzyka wyrównuje pracę serca, wpływa na obniżenie ciśnienia, a nawet łagodzi alergię. Jest to spowodowane tym, że w stanie relaksu układ immunologiczny jest pobudzony do działania. Muzyka relaksacyjna wpływa również na zmniejszenie apetytu, poprawę trawienia oraz zmniejszenie produkcji hormonów stresu.

Propozycja zadania dla Was na dziś to **Tabata** czyli trening, którego ogromną zaletą jest angażowanie wielu grup mięśniowych, co w bardzo korzystny sposób wpływa nie tylko na ogólny wygląd sylwetki, ale także na poprawę wydolności organizmu. (ćwiczymy wg własnych możliwości, pamiętaj o rozgrzewce przed zadaniem głównym) <https://www.youtube.com/watch?v=PhVIFo6aAU8>

Pozdrawiam☺ M.P.

