

Коджаспиров Ю.Г. Научные основы музыкальной стимуляции спортивной деятельности /История, теория и методика/: монография. - М.: Экон-Информ, 2010.-352 с.

Оригинальная работа мастера спорта СССР, доктора педагогических наук по двум специальностям (Теория и методика физического воспитания и спорта; Общая психология, история психологии), профессора Ю.Г. Коджаспирова является первой отечественной монографией по использованию функциональной музыки в спортивной деятельности.

Опираясь на 40-летние собственные экспериментальные исследования и широкое обобщение исторических и современных данных о разностороннем воздействии музыки на жизнедеятельность человека, автор открывает и развивает ряд новых теоретических положений. А затем на их основе разрабатывает перспективную, научно обоснованную методику музыкальной стимуляции спортивной деятельности в тех видах спорта, которые в современном массовом сознании с музыкой кажутся несовместимыми: различные виды борьбы, бокс, баскетбол, волейбол, гребной спорт, конькобежный спорт, лыжные гонки, легкая атлетика, тяжелая атлетика и т.п.

Правильное использование практических рекомендаций из этой необычной, книги поможет заинтересованным лицам добиваться успеха в своей рабочей деятельности гораздо быстрее, легче и эффективнее обычного.

Изложение сложных теоретических вопросов ясным и доступным языком позволяет адресовать книгу не только научным работникам, преподавателям вузов, студентам, аспирантам, но и широкому кругу специалистов и любителей спорта разных профилей.

ISBN 978-5-9506-0490-4

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие3

ИСТОРИЯ

**Происхождение и развитие музыкальной стимуляции
двигательной деятельности 8**

Глава 1. Применение музыки в трудовых процессах 10

§ 1. Зарождение трудовой музыки 10

§ 2. Употребление трудовой музыки в древних культурах Ки-

тая, Индии и Египта.....	14
§ 3. Развитие прикладной музыки в Древней Греции	17
§ 4. Распространение прикладной музыки в Древнем Риме	30
§ 5. Роль христианства в подавлении внерелигиозной музыки	32
§ 6. Музыкальная стимуляция в арабоязычных странах средневековья	34
§ 7. Общий обзор прикладного применения музыки в XIV-XIX веках	38
<i>Европа</i>	39
<i>Азия</i>	44
<i>Африка</i>	45
<i>Америка</i>	50
<i>Австралия</i>	55
<i>Океания</i>	58
§ 8. Формирование прикладной музыки на Руси	63
§ 9. Эволюция трудовой музыки в XX веке.....	77

Глава 2. Употребление музыки в военном деле.....85

Глава 3. Использование музыки в спортивной деятельности 100

§ 1. Музыка в подготовке атлетов Древнего мира	100
§ 2. Музыка на Олимпийских играх и других спортивных состязаниях античности и средневековья.....	108
§ 3. Музыка в современном спорте.....	126

ТЕОРИЯ

Теоретические основы музыкальной стимуляции выполняемой деятельности 136

Глава 1. Функциональные изменения, вызываемые музыкой в деятельности организма..... 136

§ 1. Воздействие музыки на деятельность мозга и функциональных отделов организма.....	137
§ 2. Музыкальная регуляция деятельности сердечнососудистой системы.....	143
§ 3. Воздействие музыки на дыхание	148

§ 4. Инициация двигательной активности	150
§ 5. Воздействие музыки на проявление силы	153
§ 6. Действие музыки на проявление быстроты	155
§ 7. Влияние музыки на проявления ловкости и гибкости	157
§ 8. Музыкальное повышение выносливости	159

Глава 2. Психофизиологические основы музыкальной стимуляции жизнедеятельности человека

163

§ 1. Способность музыки вызывать необходимые эмоциональные состояния.....	164
§ 2. Изменение рабочей мотивации и функциональных от- правлений организма согласно вызванному эмоциональному со- стоянию	173
§ 3. Музыкальная регуляция двигательной активности и раз- личных ритмических процессов в организме	182

МЕТОДИКА

Методические основы музыкальной стимуляции спортивных занятий.....

194

§ 1. Определение рационального режима музыкальной сти- муляции физкультурно-спортивных занятий.....	195
§ 2. Музыкальная оптимизация подготовительной части занятия	201
§ 3. Музыкальная стимуляция основной части занятия.....	213
§ 4. Музыкальная оптимизация заключительной части за- нятия	226
§ 5. Организационные формы и методические особенности применения функциональной музыки на занятиях	233
§ 6. Учет музыкальных запросов слушателей	247
§ 7. Обновление музыкальных материалов	255
§ 8. Организация службы функциональной музыки	259

Литература.....

264