

# 新西部

NEW WEST

杂志介绍 | 机构设置

联系我们 | 期刊证书

## Windows Vista + Windows Live

# 数字生活 要出彩



新春热卖 精彩体验 赶快行动吧

系统 | 举报信

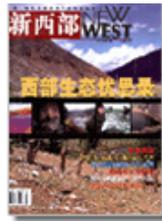
公告 | 再告作者

---

举报信

再告作者

本月上半月刊 | 本年下半年刊

### 下半月刊

中国学术类

科学发展 | 热点聚焦 | 西部论坛 | 财政金融 | 区域经济 | 领导决策 | 哲学美学

经济论坛 | 经营管理 | 公共管理 | 文史纵横 | 党史党建 | 教育探索 | 和谐社会

环境能源 | 信息科技 | 影视传媒 | 心理健康 | 博硕园地 | 他山之石 | 法制建设

新西部 > 心理健康 > 正文

## 体育运动中引入功能音乐的作用

作者: 商丘职业技术学院 李好君 2009-08-12 查看次数: 104 期刊时间:2009年6月

[摘要] 本文探讨功能音乐对运动员能产生良好的情感体验, 对提高运动员动作的协调能力、竞技能力、表现能力、恢复能力等方面都有良好的作用与效果。在体育运动中引入功能音乐十分必要。

[关键词] 体育运动; 运动员; 功能音乐

体育运动具有增强人健康体质的作用, 音乐担当着培养人高尚情操的职责。随着现代科学技术的进步, 国际体育交流的频繁往来, 以及体育事业的蓬勃发展, 许多学科逐步向体育科学渗透, 音乐也不例外。

### 一、功能音乐的定义

人们对音乐的需求是与生俱来的, 然而不是所有的音乐都会对人体活动产生良好的影响。所以, 研究者把对人体活动的某些方面能产生良好影响的音乐称为功能音乐。功能音乐的来源有些是为了达到某种目的而专门制作的, 更多的是在现有音乐音响资料中根据不同的需要精心挑选、剪辑而成的, 在使用过程中赋予它们一定的功能。目前, 功能音乐已相当广泛地运用在体育教学、运动训练以及运动竞赛的各个方面, 配合音乐的训练正逐步引起人们的重视。

### 二、功能音乐的选择

运动健身是人们对生命的珍视和对美好生活的渴望, 是一种积极向上的行为, 在选择音乐时, 应该是内容健康、旋律优美、格调高雅, 并符合人们的年龄特点和欣赏水平, 而不是颓废、无聊、格调低下的, 不切合实际年龄的音乐。大学生已具有一定的鉴赏能力和欣赏水平, 可选择一些旋律复杂而优美, 艺术水准较高的古典音乐、世界名曲或民族音乐, 使学生在悠扬的音乐声中启迪智慧, 陶冶情操。

不同的运动项目配合不同的功能音乐。如太极拳, 其动作缓慢, 程式性强, 可选用悠扬的民族音乐《流水》, 能使人们沉浸在美妙的想象中: 蓝天上飘着悠悠的白云, 山林中有一条清澈的小溪, 溪水缓缓流动.....。人们在美的意境中, 对太极拳的内涵和特点有了丰富的情感体验, 将轻灵沉稳, 连贯圆和的太极拳动作和优美的音乐有机地结合起来, 从而使形、神、意融为一体, 具有了行云流水的韵味。而运动员在做剧烈的、运动强度大的运动时, 如短跑、投掷类及球类练习和考核时, 不宜配合音乐伴奏, 那样会分散运动员的注意力, 对运动不能起到良好的效果。

### 三、功能音乐对运动员的心理影响

#### 1、功能音乐对运动员协调性的影响

体育运动中, 运动员的协调性是指运动员在完成动作时, 动作速度与连贯性的共同体现, 它是由神经反应的节律性规律和动作的熟练程度决定的。

协调性在体育运动中是非常重要的, 但从事不同运动项目的运动员, 其协调性又有差异, 这种差异是由运动项目本身的动作性质决定的, 实践表明, 体操运动员的协调性最为突出。以健美操训练为例, 虽然健美操本身的动作特点对运动员的协调性有很大的影响, 但音乐在这里起了巨大的作用, 它能使运动员获得良好的心理感受。音乐能改善神经反应的节律性规律, 使运动员正确感知动作的不同阶段和不同的动作阶段所采取的不同的动作节奏和动作之间的连贯效果。运动员训练的



西部政要访谈

### 动态新闻

- 敬告作者
- 新西部杂志社踊跃向四川灾区捐款

### 最新招聘



目的是达到整套动作与功能音乐最完美的配合。通过反复训练，运动员会无形中与配音发生关系，当运动员的动作与功能音乐揉合在一起时，音乐就能达到控制运动员的功能。例如运动员在随音乐动作的过程中，音乐突然中断，运动员就会下意识地停止动作。这证明运动员对功能音乐的依赖已根深蒂固。大量的实践和观察证明，训练中功能音乐的运用不仅能提高运动员固有的协调性，并且在比赛时，功能音乐还能进一步促进运动员的协调性，使之达到最理想的竞技效果。

2、功能音乐能排除运动员不良的心理因素，使之进入良好的竞技状态

竞技状态是运动员在比赛前的心理和生理准备过程，只有调整到最佳的竞技状态，才能取得最好的运动成绩。大量实践证明：用功能音乐可以振奋精神，使运动员的注意力从不愉快中解脱出来或者达到更适合比赛的愉快和兴奋状态，有助于提高运动成绩。

3、教学训练中功能音乐有助于约束运动员的注意力，控制其心理活动的指向，使技能练习更具实效

注意力集中是运动员比赛和训练中一种良好的心理品质，它是体现运动员竞技能力的一项重要因素。在教学训练中，运动员有时不自觉地开小差，这种微妙的变化，老师难以察觉，学生自己也难以意识到，以致于形成错误动作，降低教学和训练的效率。根据实践经验，配合功能音乐的训练，可以提高思想注意力的集中。而且在音乐伴奏下做练习还能消除对学习动作的枯燥感，使得一些乏味重复的动作变得有生机，运动员陶醉在功能音乐所造成的气氛中，注意力能得到持续地集中。

四、功能音乐对运动的各个阶段的影响

1、功能音乐对准备活动阶段的影响

[1] [2]

-----

### 相关文章

暂时没有相关的文章!

[在线交流](#) | [更多评论信息 >>](#)

会员帐号: <input type="text"/>	帐号密码: <input type="password"/>	<input type="checkbox"/> 匿名发表
<input type="text"/>		验证码: <input type="text"/>
<input type="text"/>		
		<input type="button" value="提交评论"/>

[新西部杂志社简介](#) | [招聘信息](#) | [联系方式](#)

西部开发网精品栏目: [西部招商引资](#) [西部旅游](#) [西部人物](#) [西部文化](#) [西部概况](#) [西部房产](#) [西部大开发优惠政策](#) [西部美食](#)  
[违法不良信息举报中心](#) [不良信息举报信箱](#) 客服电话: 029-82301998 举报电话: 029-82302829 主编信箱: [zhubian@cnwest.cc](mailto:zhubian@cnwest.cc)

[About CnWest](#) - [西开简介](#) - [网站地图](#) - [联系我们](#) - [招聘信息](#) - [客户服务](#) - [广告服务](#) - [网络营销](#) - [帮助中心](#)

中国西部开发网版权所有 增值电信业务经营许可证编号: 陕B2-20050078 陕ICP备06005707号 服务电话: 029-82301997

本站所有文章、数据仅供参考,使用前务请仔细阅读免责声明,风险自担。



© 2005-2007