

# **Efectele muzicii asupra organismului ce prestează efort fizic**

**Curtseit Turchian**

Liceului Teoretic "Emil Racovita" Techirghiol

## **Rezumat**

Din multitudinea genurilor de artă existente, muzica este una dintre cele mai apropiate sufletului omenesc, considerându-se ca fiind un element inerent în viața socială, conștiința și natura omului. Relația dintre muzică și mișcarea corpului pare a fi foarte naturală, argumentul cel mai la îndemână fiind faptul că la toate populațiile globului dansul este însoțit de muzică. Muzica poate îmbunătăți performanța în activitatea fizică în general, și în sport în special, prin efectele benefice pe care le poate avea atât asupra unor parametri fiziologici (frecvența cardiacă, tensiunea arterială, temperatura corpului) și psihologici (percepția subiectivă a oboselii), cât și asupra unor elemente ale performanțelor fizice (sprint-400 metri, forța flexorilor palmari, capacitatea de rezistență, capacitatea anaerobă). De asemenea, s-a constatat că muzica lentă și cea ritmată au efecte diferite asupra reacției organismului la efort fizic, iar factorul cheie în obținerea unor efecte favorabile îl constituie selectarea muzicii potrivite. Prezentul material subliniază efectele benefice pe care muzica le poate avea asupra organismului uman în timpul prestării unui efort fizic, putând astfel fi utilizată de sportivi ca mijloc de pregătire în vederea creșterii performanței sportive.

**Cuvinte cheie:** muzică, efort fizic, performanță fizică.