

УДК 796.012.35

МУЗЫКА КАК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Шульга Е.И, студентка гр. ТЭб-142 .2 курс
Научный руководитель: доцент Борисов Б.А
Кузбасский государственный технический университет имени
Т.Ф.Горбачева
г. Кемерово

Музыка сопровождает нас повсюду: дома, в автомобиле, в общественных местах. Трудно не согласиться с утверждением, что музыкальное воздействие оказывает определенное влияние на человека. Значимость этого влияния известна человечеству еще с древних времен. А если есть влияние, значит, существуют закономерности и механизмы этого влияния, разобравшись в которых, возможно сделать это воздействие целенаправленным. Современному спортсмену приходится выдерживать повышенные физические и психологические нагрузки, в короткие сроки осваивать большое количество двигательных действий, непрерывно совершенствовать технику, участвовать в большом количестве стартов (в связи с появлением коммерческих соревнований), в условиях сокращения времени на тренировочный процесс, психическое и физическое восстановление. В связи с этим музыка, на наш взгляд, может выступить одним из средств оптимизации подготовки спортсменов, в частности в лыжных гонках.

Восприятие музыки происходит в три этапа: акустический, физиологический, психологический.

На первом этапе происходит синхронизация внутренних процессов и внешних движений.

На втором этапе часть звуков воспринимается через вестибулярный аппарат, происходит воспроизведение ритма и интонации мышечным аппаратами и связками. Ритм способствует сокращению времени реакции, повышению лабильности двигательного анализатора, а также оказывает влияние на холестеринный обмен. На сильных долях звукового воздействия происходит непроизвольное увеличение мощности мышечного усилия.

На третьем этапе музыка вызывает определенные эмоции, возбуждая области мозга, отвечающие за них. Усиливается кровообращение в областях мозга, контролирующих вегетативные функции.

Исходя из этого, можно выделить следующие направления музыкального воздействия: воздействие на моторную активность; воздействие на

вегетативные функции; воздействие на психические процессы, эмоциональные состояния.

Данные направления обуславливают пути применения музыкального воздействия в психотерапии и терапии соматических нарушений (музыкальная терапия), а также применение музыки для оптимизации трудового процесса (функциональная музыка).

Исходя из данных, исследований (М.Р. Могнедович, 1996, С. Я. Классин, 1996, С.В. Шушадржан, 2005) и, изучив влияние музыки в подготовке спортсмена должно играть более значимую роль, так как является универсальным средством дополнительного воздействия. Музыка может стать действительным помощником как в процессе развития физических качеств, благодаря своему свойству влиять на вегетативные функции, так и в оптимизации процесса обучения и совершенствования двигательных качеств, и навыков, вследствие своего влияния на моторные функции.

Кроме того следует отметить возможность улучшения субъективной переносимости нагрузки с помощью правильно подобранной музыки.

Данное направление имеет ряд отличий от вышеперечисленных направлений применения музыкального воздействия. Напомним, что нами было выделено три основные области научно обоснованного использования музыкального воздействия: музыкотерапия в лечении соматических и психических расстройств, музыкотерапия в определении сложных психологических состояний и использование функциональной музыки в трудовой практике.

В музыкальной терапии объектом музыкального воздействия является пациент с какими-либо физическими или психическими отклонениями и музыка имеет свойствами коррекции этих отклонений. Объектом музыкального воздействия в спорте является практически здоровый человек.

Психологическое терапевтическое воздействие на эмоциональное состояние здоровых людей, переживающих психологические трудности, нацелено лишь на эмоциональную сферу, общий жизненный настрой. Для спортсмена же данный вид воздействия будет иметь строго определенное направление с учетом специфики конкретных соревнований и будет связан с характером предстоящих двигательных действий. При этом воздействие осуществляется в специфических стрессовых условиях соревновательной деятельности, предъявляющей к центральной нервной системе спортсменов повышенные требования.

Цели функциональной музыки ближе всего к изучаемому нами направлению, так как тренировочная и соревновательная деятельность спортсмена, особенно профессионала, уже является его трудовой деятельностью. Данный аспект, в своих исследованиях затронул М.В. Леви. Он рассматривает музыку как «психо-экологический фактор современности». Различным видам деятельности им были подобраны соответствующие характеристики музыкальных произведений. Рассмотрены

следующие ситуации – дежурство или вахта, рутинная работа с документами, работа, требующая размышлений, хозяйственные работы, перерывы и ожидания, преддверие опасных событий, управление автомобилем, эмоциональная разгрузка, занятия физической культурой и спортом. Для каждой ситуации определен темп музыки, ее тональность, семантические характеристики, цветовые и геометрические ассоциации и ценностный портрет.

Использование музыки в спорте, будет иметь ряд специфических особенностей: основной целью воздействия на спортсмена является не только повышение работоспособности и общей точности движений, но и установление дополнительных звуковых ориентиров, благоприятно влияющих на усвоение сложных мышечных действий, чередование напряжений и расслабления, дозирование и мощность усилия в выполняемых упражнениях.

На практике использование музыки наиболее широко нашло применение в танцах, оздоровительной гимнастике, фигурном катании, художественной гимнастике, гидроаэробике. Данное использование часто носит интуитивный, эмпирический характер, зачастую отсутствует научный подход, который предполагает учет закономерностей влияния музыки на различные системы и функции организма спортсмена. В других же видах спорта музыка чаще всего используется спортсменами самостоятельно, и ее использование носит случайный характер.

Лыжные гонки являются одним из тяжелейших циклических видов спорта по морально-волевым усилиям, прилагаемым спортсменом для преодоления утомления. Результат зависит от устойчивости и рациональности технических действий, оптимальной межмышечной координации, от функциональной подготовки и от субъективного восприятия нагрузки. В свою очередь функциональная подготовленность также обуславливается способностью переносить тренировочные нагрузки, поддерживать интенсивность на заданном уровне, несмотря на прогрессирующее утомление. Зная особенности влияния музыки на организм, можно предположить, что музыкальное воздействие на спортсменов поможет им как в психологической, функциональной, так и в технической подготовке.

Использование музыкального воздействия целесообразно в предстартовой подготовке, как средство противодействия неблагоприятным состояниям, а также для оптимизации структуры соревновательных упражнений. Эффективно музыка может применяться и для ускорения процессов восстановления: снятия психологического и мышечного напряжения.

На наш взгляд, целенаправленное использование музыкального сопровождения будет не только способствовать повышению эффективности воздействия на спортсмена физических упражнений, но и оказывать влияние на эмоциональное состояние человека, предотвращая появление

состояния монотонии. Зная законы воздействия различной музыки на психику, можно составить музыкальные программы, которые будут обеспечивать эмоциональный подъем, тем самым, формулируя положительное отношение к тренировочному процессу, а также будет способствовать установлению гармонии между физическим, эмоциональным состоянием спортсмена и окружающей средой. Особенно это важно в лыжных гонках, где работа носит длительный монотонный характер, а окружающая среда, выступает важным эстетическим фактором, влияющим на психологическое состояние спортсмена и, как следствие, на субъективную переносимость нагрузки.

Сопоставляя физиологические изменения, происходящие в организме спортсмена перед стартом и изменения, возникающие под влиянием музыки, можно заметить их идентичность. Это обусловлено на наш взгляд, тем, что и предстартовые состояния, и состояния, возникающие под воздействием музыки, относятся к одному классу психических состояний – классу собственно эмоций, имеют одну основу и тесно взаимосвязаны между ритмом движений и музыкальным ритмом. Из этого следует, что корректировать неблагоприятные предстартовые состояния можно эффективно с помощью музыкального воздействия.

Зная особенности влияния отдельных выразительных средств музыки можно путем целенаправленного подбора музыкальных произведений оказывать влияние не только на эмоциональное и физиологическое состояние спортсменов перед стартом, но и оптимизировать ритмо-темповую структуру предстоящих упражнений, что будет способствовать максимальной реализации физического потенциала лыжника-гонщика на соревнованиях.

Описанные выше воздействия музыки на организм осуществляются с помощью выразительных средств музыки: интонации, ритма, темпа, лада, мелодии, гармонии.

Отметим, что восприятие музыки- процесс сознательный, поэтому для успешного воздействия данного метода необходимо мотивировать спортсменов; оказывать эффективное действие будет только та музыка, которую человек любит и, к которой он привык. Подбор произведений должен осуществляться строго индивидуально.

Литература

1. Музыка как средство улучшения функционального состояния студентов перед экзаменами / С.Я Классин, О.П. Тараканов, Н.А. Фудин / Физиология человека.- 1996.-№12.-С.1-9.
2. Могнедович М.Р. К физиологическому анализу влияния музыки на человека/ М.Р. Могнедович, В.Б. Полякова// XXI совещание по проблемам высшей нервной деятельности : тез.докл.- М.1996.-С.204-205.

3. Шушарджан С.В . Руководство по музыкотерапии / С.В. Шушарджан
–М.: Медицина, 2005.-С.357-430.