

Благотворное воздействие музыки на отдельные функции человеческого организма люди замечали и использовали еще в древности.

Существуют предположения, что и запел-то первобытный человек впервые за работой. Это спонтанное желание петь, работая человек пронес сквозь тысячелетие до наших дней. Вспомните, как иногда за работой мы, сами того не замечая, начинаем тихо напевать, насвистывать или отбивать такт какой-нибудь мелодии.

С возникновением спортивных состязаний музыка находит свое применение и в спорте. Упоминание о музыкальном сопровождении работы и спорта далекого прошлого, до нашей эры, встречаются у Гомера, Конфуция, Мен-цзы, Сюнь-цзы, Квинтилиана, Вергилия и др.

По свидетельству Плутарха, древние греки применяли музыку при состязаниях в пентатлоне (бег, прыжки, метание диска и копья, борьба).

Между тем, в процессе спортивных занятий, ритмичные звуки могут способствовать настройке организма на определенный темп работы, повышать работоспособность перименте, исходя из специфических особенностей спортивной деятельности борцов, музыка, используемая на учебно-

тренировочных занятиях, подразделяется на следующие виды: встречающая музыка, музыка вработывания, лидирующая, успокаивающая, а также провожающая музыка. Каждая из этих разновидностей музыки имеет свои цели, выполняет функции, присущие только ей, и качественно отличается от остальных. Поскольку успешное использование музыки требует выполнения определенных правил, небезынтересна краткая характеристика используемых видов музыки.

Встречающая музыка. Начинается за 15 минут до начала учебно-тренировочного занятия, кончается по сигналу начала занятия. Цель – поднять настроение, эмоционально взбодрить борцов с одновременной разгрузкой их нервной системы от нежелательного психо-эмоционального напряжения, предшествующего учебному периоду. Встречающая музыка характеризуется веселыми, энергичными и ритмичными мелодиями.

Музыка вработывания. Начинается через 5-7 минут после сигнала о начале занятий и продолжается до конца подготовительной части (обычно 20-25 мин.). Цель – настройка двигательного аппарата спортсменов на ритм учебно-тренировочного процесса. Музыка этого периода должна быть бодрой, жизнерадостной, с четким ритмом.

Лидирующая музыка. Используется периодически (обычно 1-2 раза в неделю во избежание перенасыщения занятий музыкой). Исполняется при совершенствовании автоматизированных технических действий, без сопротивления партнера, в основной части учебно-тренировочного занятия. Продолжительность музыкального звучания – до 10 мин. Цель – использование музыки в качестве ритмического, приятного для слуха звуколидера.

Успокаивающая музыка. Состоит из вокально – инструментальных произведений. Начинается за 5-7 минут до конца учебно – тренировочного занятия (в его заключительной части) и кончается через 5 минут после окончания занятия. Цель – снятие утомления и нервного напряжения. Эта музыка должна быть спокойной и мелодичной. Иметь мягкий музыкальный рисунок и сочетаться с применением двигательных и дыхательных упражнений на расслабление. Хорошо подходят вальсы.

Провожающая музыка. Транслируется в течение 10-15 минут после принятия душа и до ухода занимающихся из спортивного зала. Цель – ускорение процессов восстановления переключение внимания. Это радостная, бодрящая музыка, провожающая спортсменов на учебу, работу, домой или на отдых, характеризуется переходом от медленных темпов успокаивающей музыки к несколько более энергичным, четким и выразительным популярным эстрадным мелодиям в вокально – инструментальном исполнении.

Во время музыкального звучания на учебно-тренировочном занятии речевые контакты тренера со спортсменами заменяются показом предлагаемых упражнений и несколькими жестами, смысл которых заранее оговорен (дозировка упражнения, команда начать, закончить и т.п.)

Необходимые устные указания тренер дает до включения музыки, а замечания после ее выключения.

Результаты исследований показали, что правильное использование музыки в процессе учебно-тренировочных занятий борцов улучшает их настроение и самочувствие, повышает физическую и умственную работоспособность, а также интерес к выполняемым упражнениям, снижает утомляемость и нервное напряжение. Тренеры, проводящие занятия, отмечают, что использование музыки уменьшает посторонние разговоры, повышает сосредоточенность в работе, улучшает дисциплину, занятия проходят четче, организованнее, оживленнее и плодотворнее.

Вышеописанная методика использования музыкального сопровождения была апробирована на группе СПС (единоборства) ПолесГУ в период с сентября 2007г. по январь 2008г. При анкетном вопросе до эксперимента 22% опрошенных были настроены скептически к вопросу использования музыки на занятиях, полагая, что она будет отвлекать и мешать тренировочному процессу. После эксперимента все участники группы СПС отметили положительное воздействие музыки и единогласно высказались за ее использование на тренировках.