**Содержание**

[Введение 3](#_Toc461807791)

[1. Особенности личности спортсмена 5](#_Toc461807792)

[1.1. Здоровье и потенциал человека 5](#_Toc461807793)

[1.2. Личность спортсмена 9](#_Toc461807794)

[1.3. Физическое состояние спортсмена 13](#_Toc461807795)

[2. Анализ влияния музыки на психофизическое состояние спортсмена 14](#_Toc461807796)

[2.1. Влияние музыки на человека 14](#_Toc461807797)

[2.2. Влияние музыки на психофизическое состояние спортсмена 15](#_Toc461807798)

[Заключение 23](#_Toc461807799)

# Введение

Всю историю существования человечества его жизнь сопровождает музыка. В различных формах, извлекающаяся из разных приспособлений, но, все же, музыка. Безусловно, уже давно задумываются над вопросом «влияет ли музыка на здоровье человека?». Если да, то как? На какие составляющие человеческого здоровья? Мы попытаемся рассмотреть как можно большее количество тех аспектов человеческого здоровья, на которые, так или иначе, музыка влияет.

Говоря о влиянии музыки на соматическое здоровье человека мы можем опираться на данные, которые были получены учеными из разных стран мира.

Вот лишь некоторые факты из мира медицины, подтверждающие положительное влияние музыки на здоровье и организм человека:

То, что музыка активизирует сенсорные пути, приглушающие болевые ощущения выяснили ученые из Университета Юта. Ими были отобраны 143 человека склонных к тревожности из-за боли. К пальцам участников эксперимента, в то время когда они слушали приятную музыку, подносились электроды вызывающие незначительную боль. В итоге музыка помогала снизить у испытуемых тревогу и уменьшить болевой порог. Может благодаря пению и возникающему из-за него эмоциональному вовлечению бурлакам на Волге натертые в кровь мозоли не причиняли такой боли?

Ученые из Гонконга выяснили, что занятия музыкой развивают память и умственные способности детей. Их продолжительные наблюдения доказали что без каких-либо специальных упражнений для памяти, память человека улучшались пропорционально тому, на сколько долго он в детстве занимался музыкой.

Еще одним доказанным фактом положительного влияния музыки на здоровье человека, является тот факт, что звучные мелодии помогают восстановлению после операции на сердца. Прослушивание радостной и веселой музыки, способной вызвать позитивные эмоции и хорошее настроение рекомендуется при профилактике сердечнососудистых заболеваний. По мнению ученых, музыка помогает человеку улучшить циркуляцию крови, снижает кровяное давление, расширяет кровеносные сосуды и замедляет частоту сердечных сокращений.

Ученые установили, что звуки, исходящие с различной периодичностью и в определенной тональности, способны убивать болезнетворные микробы. Когда в средние века города охватывала эпидемия чумы, что бы справиться с ней народ, не переставая, звонил в колокола. И это действительно помогало. Сегодня достоверно известно, что активность микробов в организме человека падает на 40%, после того как он продолжительное время слушает церковную музыку или колокольный звон.

Музыка предотвращает потерю слуха. Это было выяснено в ходе одного из простых экспериментов. 163-ем испытуемым, 74 из которых были бывшими музыкантами, предложили пройти несколько тестов, результаты которых показали, что даже семидесятилетние музыканты слышат речь в шумной обстановке и воспринимают звуки лучше, чем пятидесятилетние не музыканты.

Таким образом, мы можем получить большое количество фактов, которые говорят о том, что музыка способна влиять на здоровье человека.

Целью работы является анализ влияния музыки на психофизическое состояние спортсмена.

Объектом работы является психофизическое состояние спортсмена, предметом – особенности влияния музыки на психофизическое состояние спортсмена.

Задачи:

1.Рассмотретьособенности личностного и физического состояния спортсменов.

2. Рассмотреть влияние музыки на психочизическое состояние спортсменов.

# 1. Особенности личности спортсмена

# 1.1. Здоровье и потенциал человека

Здоровье человека представляет собой одно из важнейших условий нормальной жизнедеятельности и обуславливает гармоничное развитие личности человека.

Еще в древние времена здоровье понималось философами как главное свободной деятельности человека и его совершенства.

В таблице 1 ниже представлены обобщенные подходы к понятию здоровья.

Отметим, что в настоящее время изучение здоровье человека практически невозможно без совершенствования и расширения теоретических и практических научных исследований.

Целью этих исследований является выявление закономерностей, которые присущи здоровью индивида, а также разработка и реализация на их основе необходимых мер по его развитию и укреплению, что и обусловило формирование различных сторон понятия здоровье, представленных в таблице 1.

При всей важности этого понятия, сущность здоровья до сих пор не поддается исчерпывающему определению.

Поэтому существует множество концепций, которые основаны на различном понимании и определении здоровья.

Таблица 1 - Обобщенное представление понятия здоровья на основе различных критериев[[1]](#footnote-1)



Выделяют три уровня рассмотрения понятия здоровья: биологический, психологический и социальный.

Для начала рассмотрим подходы к сущности здоровья на биологическом уровне.

Традиционный взгляд определяет здоровье как отсутствие болезней. При этом сама болезнь рассматривается как специфическая сущность, которая имеет свою причину, течение и исход, присущие именно ей и отличающие ее от других сущностей.

Медицинский подход к болезням выражается в диагнозе.

Для биомедицинской модели характерны несколько главных идей:

– теория возбудителя (инфекционного агента, бактериальная);

– клеточная концепция, в которой тело называют машиной, а заболевание – это поломка или порча какой-то части этой машины;

– традиционная эпидемиологическая теория, которая рассматривает заболевание как сражение трех сущностей – хозяина, агента и окружения.[[2]](#footnote-2)

Еще один подход к здоровью на биологическом уровне, когда здоровье понимается как нормальная функция организма на всех уровнях. Для этого состояния характерно нормальное течение биохимических и физиологических процессов, которые способствуют воспроизводству и индивидуальному выживанию. Примечательно, что функции относятся к биологической теории, а нормальность – к статистической.

Существует также теория об относительности здоровья. Согласно ей, невозможно представить себе человека, который бы остался неповрежденным, несмотря на все негативные воздействия извне. Проще говоря, абсолютно здоровых людей просто не существует в природе. В человеческом организме есть свои слабые места, которые поражаются в первую очередь. То есть, человек может быть здоровым только в определенных условиях. Причем, эти условия для одного человека могут быть оптимальными, а другому принесут только вред.

Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни», который определяется как устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения. Образ жизни предопределяет механизмы адаптации организма человека к условиям окружающей среды, гармоничное взаимодействие всех органов и систем органов, способствующее полноценному выполнению им социальных функций и достижению продолжительной жизни. Образ жизни является также плодом культурного творчества человека и результатом его свободного выбора.

Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» образуют между собой связи, обозначение которых позволяет обобщенно выразить их содержание и использовать его в практической деятельности врачей, тренеров, специалистов по лечебной физкультуре и так далее.

Приведем на рисунке 4 данные связи.



Рисунок 1 - Факторологическая взаимосвязь здоровья и образа жизни[[3]](#footnote-3)

Таким образом, понятие «здоровье» отражает смысл сохранения и развития биологических, социальных, духовных функций человека и общества и определяется уровнем освоенности общечеловеческих, государственных и национально-региональных ценностей культуры.

# 1.2. Личность спортсмена

В процессе спортивной деятельности личность спортсмена постоянно развивается и совершенствуется. При этом возникают некоторые психологические проблемы, которые тренер должен знать и учитывать в своей работе.

Спортивное достижение, так же, как и любое достижение человека вообще, появляется в результате взаимодействия внешних (материальных, общественных) и внутренних условий. Между внешними и внутренними условиями существует взаимное влияние.

С психологической точки зрения внешние тренировочные и соревновательные условия оказывают только косвенное влияние на спортивное достижение, вызывая у спортсмена субъективное состояние, которое определяет его поведение. “Каждое психическое событие происходит словно на фоне определенного психического состояния человека, которое обусловливает его протекание, а в последствии и его изменения”.

Исходя из принципа единства сознания и деятельности, взаимосвязи внешних и внутренних условий, можно сделать вывод о том, что регулярная спортивная деятельность вызывает определенные изменения, образующие индивидуальную структуру качеств личности.

Спортивная деятельность — это всегда специальная деятельность в определенном виде спорта. Спортивные качества, которые вырабатываются в ее процессе, зависят от особенностей данного вида спорта.

Даже в бытовых условиях поведение, например, у борца или штангиста отличается от поведения игровика или боксера. Одни отличаются большей усидчивостью, неторопливостью в движениях и поведении, другие — быстротой принятия решения и импульсивностью в движениях. Если боксеру высокого класса присущи, прежде всего, такие качества, как готовность к риску, самообладание, решительность, то бегунам на длинные дистанции необходимы настойчивость, наблюдательность, целеустремленность и др.

Определенная спортивная деятельность приводит, с одной стороны, к образованию специфических качеств и структур личности, а с другой — к достижению высоких спортивных результатов в конкретном виде спорта.

В зависимости от специфики спортивной деятельности, спортсмен должен иметь комплекс необходимых физических качеств, от которых в значительной степени зависит его поведение и результат (достижения). Все это относится и к психическим качествам. Определенные качества, необходимые в специальных видах спорта, отличаются специфическим характером, а степень развития отдельных качеств в различных видах спорта различна. Это, например, касается способности проявления волевых усилий и мобилизации способностей при достижении спортивных результатов.

В своих работах немецкий исследователь Киргесснер (по данным Дойля, 1973) выявил структуру психических качеств боксеров высшей квалификации. В начале эксперимента специалисты по боксу определили 11 психических качеств личности боксера. Затем посредством факторного анализа была разработана диаграмма качеств 11 лучших боксеров страны. На основании ранее установленных форм проявления отдельных качеств в ходе соревнований Кирхгесснер определил степень развития качеств до и после окончания полуторагодичного тренировочного эксперимента, а полученные данные подверг факторному анализу.

Путем целенаправленного воздействия в течение эксперимента частично произошло значительное повышение степени развития наблюдаемых свойств. Вследствие этого изменился состав факторов, а в связи с повышением спортивных результатов возникли новые факторы, которые были похожи на факторы указанных выше сильнейших боксеров. В начале эксперимента этого не наблюдалось.

Таблица 2 - Результаты факторного анализа основных психических качеств (Кирхгесснер, 1973)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Фактор | Психическое качество | Доля фактора |
| 1 | Сдержанность | 0,87 |
| Способность к комбинации приемов | 0,85 |
| Самостоятельность | 0,84 |
| Наблюдательность | 0.77 |
| Способность концентрации | 0,77 |
| Психическая выносливость | 0,65 |
| 2 | Готовность к риску | 0,93 |
| Настойчивость | 0,90 |
| Рост результатов | 0,92 |
| Решительность | 0,66 |
| Уверенность в себе | 0,63 |
| 3 | Решительность | 0,63 |
| Наблюдательность | 0,60 |
| Способность к комбинации приемов | 0,48 |
| Самостоятельность | 0,42 |

Отдельные качества группировались в следующие факторы:

В начале эксперимента

Фактор 1. Готовность к риску. Решительность. Уверенность в себе. Настойчивость.

Фактор 2. Рост способностей. Способность концентрации.

Фактор 3. Настойчивость. Способность к комбинации приемов.

Фактор 4. Не был определен.

После окончания эксперимента

Фактор 1. Сдержанность. Самостоятельность. Психическая выносливость. Способность к комбинации приемов.

Фактор 2. Готовность к риску. Рост способностей. Настойчивость. Уверенность в себе. Решительность.

Фактор 3. Способность наблюдения. Способность к концентрации. Способность к комбинации приемов. Решительность.

Фактор 4. Не был определен.

Оценивая общий результат своего эксперимента, Кирхгесснер отмечал: “Во всех (трех) факторах имеются осознанные сочетания. Они соответствуют ожидаемым нами факторам, установленным в предварительном исследовании. Значит, в течение целенаправленной полуторагодичной тренировки нам удалось развить пригодный для боксера профиль качеств. Одновременно было доказано, что существуют сравнительно стабильные структуры качеств, специфических для данного вида спорта”.

Подобные исследования, но со спортсменами разной квалификации (специализации бокс), были проведены Ю. М. Блудовым и В. А. Плахтиенко (1985). Авторами изучались психически важные проявления волевых, интеллектуальных и эмоциональных свойств и эффективность их влияния на человека (спортсмена). Исследуемые боксеры были разбиты на две группы. В одну группу вошли спортсмены высокой квалификации (МС и МСМК), в другую соответственно низкой (II и III разряды). Психические качества исследовались с помощью тестов, показатели которых были количественные и качественные результаты их выполнения. Исследования показали, что боксеры-мастера по уровню развития психических качеств существенно отличаются от боксеров низкой квалификации.

Изучаемые показатели: смелости, решительности, скорости простой и сложной реакций, количества постукиваний за 10 с, коэффициентов точности и продуктивности, а также показатели тремометрии перед спаррингом у боксеров высокой квалификации значительно превосходят аналогичные показатели боксеров низкой квалификации. Результаты исследования дают возможность тренеру-преподавателю развивать нужные показатели, которые в большей степени характеризуют именно боксеров.

# 1.3. Физическое состояние спортсмена

Под физическим развитием человека понимают комплекс функционально-морфологических свойств организма, который определяет его физическую дееспособность. Сюда входят такие факторы, как здоровье, физическое развитие, масса тела, уровень аэробной и анаэробной мощности, сила, мышечная выносливость, координация движений, мотивация и проч.

На физическое развитие человека влияет большое количество факторов: наследственность, окружающая среда, социально-экономические факторы, условия труда и быта, питание, физическая активность, занятияспортом.

Основными методами исследования физического развития человека являются внешний осмотр (соматоскопия) и измерения — антропометрия(соматометрия).

Функциональное состояние – комплекс свойств, определяющий уровень жизнедеятельности организма, системный ответ организма на физическую нагрузку, в котором отражается степень интеграции и адекватности функций выполняемой работе.

При исследовании функционального состояния организма, занимающегося физическими упражнениями, наиболее важны изменения систем кровообращения и дыхания, именно они имеют основное значение для решения вопроса о допуске к занятиям спортом и о “дозе” физической нагрузки, от них во многом зависит уровень физической работоспособности. Важнейший показатель функционального состояния сердечно- сосудистой системы – пульс (частота сердечных сокращений) и его изменения.[[4]](#footnote-4)

# 2. Анализ влияния музыки на психофизическое состояние спортсмена

# 2.1. Влияние музыки на человека

С самого рождения человека окружают различные музыкальные ритмы. При этом многие совершено не задумываются о влияние музыки на организм человека. Между тем, различные мелодии служат своеобразным камертоном для организма, способным настроить его на самоисцеление.

Вопрос влияния музыки на организм человека актуален ещё с древних времён. Уже тогда было известно, что при помощи музыки можно вызвать радость, снять боль и даже излечить от серьёзных болезней.

Так, в Древнем Египте хоровым пением лечили бессонницу и снимали боль. Врачи древнего Китая и вовсе выписывали музыкальные мелодии в качестве рецепта, полагая, что музыка способна излечить любую болезнь. Великий математик и ученый Пифагор предложил использовать музыку против гнева, ярости, заблуждений и пассивности души, а также применять ее для развития интеллекта. Его последователь Платон считал, что музыка восстанавливает гармонию всех процессов в организме и во всей Вселенной. Авиценна весьма эффективно применял музыку в лечение душевнобольных людей.

На Руси для лечения головной боли, болезней суставов, снятие порчи и сглаза использовали мелодию колокольного звона. Современные учёные объяснили это тем, что колокольный звон обладает ультразвуковым и резонансным излучением, которые способны моментально уничтожить большинство вирусов и возбудителей опасных болезней. Позднее научно было доказано, что музыка способна повышать или снижать уровень кровяного давления, участвовать в газообмене, ЦНС, воздействовать на глубину дыхания, ритм сердечных сокращений и практически на все процессы жизнедеятельности. Кроме того, в ходе специальных экспериментов было установлено влияние музыки на воду и на рост растений.

Музыка, как никакой другой фактор помогает человеку преодолевать жизненные трудности. Она способна создать, улучшить или поддержать его настроение, а также зарядить на весь день энергией или расслабить в конце рабочего дня. Утром предпочтительнее слушать бодрящие и ритмичные мотивы, которые заставят окончательно проснуться и настроиться на достижение новых целей. Для вечера больше подходят спокойные мелодии, способствующие расслаблению, отдыху и саморегуляции. Спокойная музыка перед сном прекрасное средство от бессонницы.

Музыка Моцарта и этнические мелодии помогают снимать стресс и контролировать эмоции; Живые и яркие мелодии улучшают координацию движений, подвижность и производительность труда, передавая свою энергию своего движения людям; Классическая музыка способна устранять мышечное напряжение, снижать нервозность и налаживать метаболизм; Композиция «Helter Skelter» всемирно известной группы «The Beatles», может спровоцировать у слушателей боль в животе или в грудине. А из-за того, что ритм этой мелодии практически схож с ритмом человеческого мозга, совпадении их частот может вызвать у человека сумасшествие. Влияние музыки на организм человека огромно, всё в мире соткано из звуков. Но волшебную силу музыка обретает лишь тогда, когда человек целенаправленно прибегает к ней, чтобы улучшить своё психо-эмоциональное состояние. А вот так называемая фоновая музыка может причинить организму один лишь вред, так как воспринимается как шум.

# 2.2. Влияние музыки на психофизическое состояние спортсмена

Рассмотрим на примере борцов.

Одна из острейших проблем подготовки квалифицированных борцов – управление эмоциональным состоянием спортсменов перед соревнованиями. Практика показывает, что с приближением ответственных соревнований, как правило, усиливается трудно управляемое эмоциональное волнение, мешающее многим борцам показать мастерство и добиться высокого результата, к которому они потенциально готовы. Из-за этого талантливые и подающие надежды спортсмены нередко проигрывают не только равному, но и более слабому сопернику.

Эмоциональное перевозбуждение спортсменов накануне соревнований проявляется чаще всего в форме стартовой лихорадки или стартовой апатии.

Так, борец при переживании стартовой лихорадки выглядит чрезмерно возбужденным, проявляет излишнюю физическую и психическую активность, отличается повышенной тревожностью, беспокойством, суетливостью, неустойчивостью настроения, раздражительностью, капризностью, упрямством. Он с трудом засыпает, спит неспокойно. У спортсменов учащается сердцебиение, возникает ненужное мышечное напряжение и т.д. Стартовая лихорадка проявляется обычно за несколько дней до ответственных соревнований, большим напрасным расходом. Физической психологической энергии и истощает силы спортсмена еще до начала соревнований.

Стартовая апатия – это в противоположность лихорадки и связана с преобладанием процессов торможения над процессом возбуждения. Борец при этом теряет интерес к соревнованию, становится безынициативным, вялым, подавленным, сонливым. У него ослабляются процессы восприятия явлений и реагирования на внешние раздражители, ухудшается координация движений, особенно при сложных технических действиях, снижается точность, показатели силовой скоростной регулировки. Приемы борец выполняет нестабильно, некоторые движения невольно делают преждевременно. Он начинает допускать ошибки, которые давно не делал.

Спортсмен часто не может избавиться от плохого настроения, вызвать у себя эмоциональный подъем и уверенность в своих силах. Опытному турнированному борцу ценой большого волевого качества и напряжения порой удается подавить или скрыть от постороннего взгляда некоторые внешние (мимические и звуковые проявления чувств), но причины, вызвавшие эти чувства ему без помощи психотерапии устранить, обычно не удается. Более того, при активном, волевом подготовлении подвластных сознанию внешних проявлений чувств действие факторов, породивших эти чувства, может усилиться. В таких случаях эмоция, как говорят психологи, «загоняется внутрь» и еще больше нарушает процессы, происходящие в организме, и ход подготовки спортсмена к соревнованиям. Иначе говоря, подавить сильное предстартовое волнение путем воздействия на механизм внутреннего активного торможения довольно сложно.

Гораздо более перспективный метод борьбы с предстартовым стрессом – преодоление его на основе механизма внешнего торможения путем возбуждения у спортсмена новых чувств, порождаемых, например, специально подобранной функциональной музыкой. В этом случае новые, вызываемые музыкой, эмоции незаметно отвлекают спортсмена от тягостных предстартовых переживаний, избавляют от излишних затрат энергии и других отрицательных последствий сильного волнения.

Применение функциональной музыки перед соревнованиями целесообразно как при стартовой лихорадке, так и при стартовой апатии. И в том и другом случае с целью предупреждения нервного срыва воздвигается своеобразный спасательный для спортсмена музыкальный заслон. Борец осознанно или неосознанно будет стремиться укрыться за ним от мучительного предстартового волнения, и это его стремление облегчит задачу.

В подобных случаях передаваемые музыкой эмоции могут ощущаться спортсменом и как наслаждение красотой мелодии, и как форма устранения возбуждения или подавленности, форма эмоциональной разрядки, психического облегчения и т.д.

Для профилактики эмоционального перевозбуждения перед соревнованиями используют функциональную музыку нескольких экспериментально разработанных нами видов, в совокупности называемых предстартовой музыкой. Цель применения ее – избавить спортсмена от стартовой лихорадки или стартовой апатии и незаметно подвести его к состоянию боевой готовности.

Предстартовая музыка включает три вида, названных в соответствии с назначением: отвлекающая, расслабляющая и вдохновляющая музыка. Лучше всего отвлекающая, расслабляющая и вдохновляющая музыка воспринимается тогда, когда спортсмен находится в удобном положении, сидит или лежит с закрытыми глазами. В таком состоянии пассивного бодрствования мозг слушателя, особенно чувствителен к музыке и передаваемой ею информацией.

Отвлекающая музыка. Цель применения этой музыки – отвлечь спортсмена от тягостных и мучительных предстартовых переживаний и вызвать у него приятные или нейтральные мысли, тематически не связанные с предстоящими соревнованиями. Рациональная продолжительность сеанса отвлекающей музыки примерно 25 минут. При подборе произведений для сеанса отвлекающей музыки необходим индивидуальный подход, надо найти те музыкальные произведения, которые составляют у спортсмена наилучшие впечатление. Обычно они входят в число любимых или очень нравящихся ему сочинений, невольно привлекают внимание и незаметно вытесняют из сознания тягостные мысли и переживания.

Круг таких музыкальных произведений выявляется предварительно путем социального опроса, беседы, специальных наблюдений и т.д. Если это не сделано, можно использовать самые популярные, яркие и привлекательные музыкальные сочинения. Однако индивидуальный подход в подобной ситуации все же дает наибольший эффект, поскольку он позволяет учитывать особенности нервной деятельности и запросы спортсмена. При выборе произведений для использования в качестве отвлекающей музыки следует прямолинейно навязывать борцу диаметрально противоположное настроению, а создавать его незаметно, плавно и постепенно.

В начале сеанса (6-8 мин.) характер и содержание должны более или менее соответствовать эмоциональному состоянию слушателя, ибо, гармонично вписавшись в него, это музыка в последствии вызовет у слушателя необходимые перемены.

Важными свойствами отвлекающей музыки являются оригинальность, необычность и вариативность, поддерживающие высокий тонус восприятия. Надежно композиционные средства возбуждения интереса и привлечения непроизвольного внимания слушателя – динамические контрасты, оттягивание ожидаемого и неожиданность развития в предлагаемой мелодии. Они создаются сочетанием элементов повтора с экспозицией нового материала, разнообразными способами его изменения, развития, трансформации. Даже едва различимая пауза или ослабление звучности могут заинтриговать слушателя. Направить его внимание на возникновение выразительного мелодического оборота. Оттягивание ожидаемого развития музыкальной темы возбуждает любопытство слушателя, вынуждает его томиться в неизвестности. Непредвиденное отклонение от ожидаемого развития вызывает у слушателя ориентировочную реакцию, автоматически привлекает его внимание и усиливает необходимое сопереживание, отвлекающее от предстартового волнения.

По окончании сеанса отвлекающей музыки полезно сделать 15-20 минутный перерыв, чтобы спортсмен побыл в одиночестве. После этого можно приступить к сеансу расслабляющей музыки.

Расслабляющая музыка. Задача расслабляющей музыки – дальше уменьшать предстартовое волнение с помощью стимуляции мышечного расслабления. При этом воздействие расслабляющей музыки усиливается обратным влиянием мышечного расслабления на состояние центральной нервной системы.

Нервные сигнальные импульсы направляются как от мозга к мышцам, так и от мышц к мозгу. Чем больше расслаблены мышцы, тем меньше возбуждающих импульсов идут от них к головному мозгу. Поэтому мозг еще больше успокаивается и усиливают условия для отдыха и восстановления сил спортсмена.

Оптимальная продолжительность сеанса расслабляющей музыки при стартовой лихорадке – около 20 минут, а при стартовой апатии –10-12 минут. Программа расслабляющей музыки составляется из задушевных лирических произведений с нежной, связной льющейся мелодией, вызывающей непроизвольное расслабление нервно-мышечной системы. В нее включается музыкальное сочинение с плавным, неторопливым развитием составляющих мотивов, со спокойным ритмом и темпом исполнения. Расслабляющая музыка характеризуется негромким звучанием, в ней нет резких перепадов силы звука и скорости музыкального движения. Вокальные произведения могут гармонично перемещаться с инструментальными.

Вдохновляющая музыка. Задача вдохновляющей музыки - вызвать психологический настрой на победу в предстоящем соревновании. Эта музыка помогает спортсмену обрести чувство уверенности в себе с минимальной затратой нервно-психической энергии и настраивают его проявление в состязаниях максимума возможностей.

Целесообразная продолжительность сеанса вдохновляющей музыки 20-25 минут. Музыкальная стимуляция состоящей боевой готовности перед началом соревнования существенно усиливается с помощью слов, содержащих в текстах специально подобранных музыкальных произведений, и соответствующих им художественных образов. Причем чем ярче образы, тем сильнее они действуют.

В это время на фоне негромкой и приятной инструментальной музыки тренер или психолог может создать небольшую напутственную речь или можно провести мобилизующую часть психорегулирующей тренировки. Сеанс вдохновляющей музыки обычно завершается за 30-40 минут до выступления. После небольшого перерыва спортсмен приступает к разминке, заканчивающейся за несколько минут до выхода на ковер. В эти несколько минут тренер может дать ему последнее напутствие. Разминку желательно сопровождать музыкой врабатывания. Эта музыка может более эффективно решить задачи разминки и построить двигательный аппарат спортсмена на ритм предстоящих соревнований.

В педагогическом эксперименте, связанным с оптимизацией психологическим состоянием юных борцов – применялись различные вариации музыкальных сопровождений: от классической музыки до вокально-инструментальной.

Классические произведения Бетховена, Моцарта вызывали у спортсменов вдохновение, сосредоточенность, собранность. Они применялись на этапе основной части тренировки, где задание выполнялось с 90-95% интенсивностью. Интервьюирование спортсменов показало, что у них в процессе прослушивания данных музыкальных сопровождений появляется спортивное вдохновение и энергия. Установлено, что вокально-инструментальная музыка вызывает у испытуемых эмоциональное возбуждение, азарт и радость. Эта музыка применялась нами в подготовительной части занятия, то есть при разминке.

Таким образом, экспериментально было показано, что специально подобранная музыка повышает эмоциональность, создает положительный фон настроения, что позитивно сказывается на результативности тренировочных занятий.

Применение специально разработанного музыкального метода психологической оптимизации предсоревновательного психического состояния борцов применялся на двух группах. Педагогический эксперимент показал, что результативность юных спортсменов возросла на 25-30 % по сравнению с контрольной группой. Таким образом, было экспериментально подтверждено, что специально подобранная психорегулирующая музыка оказывает более эффективное влияние на решение задач учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

# Заключение

В настоящее время спорт достиг такой высокой степени развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами.

В спорте имеется множество примеров, когда вопреки всем предсказаниям, основанным на оценке физической, технической и тактической подготовленности игроков той или иной спортивной команды, выигрывает относительно слабая команда – объясняют это, как правило, психологическими факторами. Высокий эмоциональный подъем, желание победить нередко приводят к победе над более сильным соперником.

Разработка психологических аспектов проблемы подготовки к соревнованиям в спорте вступила на новый этап.

Психологическая подготовка – процесс, направленный на создание у спортсменов состояния психической готовности к соревнованию. Это и следует считать предметом психологической подготовки к соревнованиям в спорте.

Музыка оказывает влияние на способность концентрации. Вообще чтобы человеку на чем-то сконцентрироваться слушать музыку совершенно необязательно, ведь для лучшей концентрации хорошо подходит полная тишина. И это касается большинства из нас. Однако некоторым людям в процессе работы, для обдумывания и принятия важных решений необходим какой-нибудь фон. Им звуки музыки помогают не только сосредоточиться, но и повысить умственную работоспособность.

Ученые из Великобритании выяснили, что спортсменам во время тренировок прослушивание музыки помогает увеличить результативность на двадцать процентов. Получается что влияние музыки на психику человека подобно допингу.

Спортсменам для улучшения результатов очень часто советуют, во время интенсивных тренировок слушать музыку с быстрым темпом, а во время перерывов медленную музыку.

Что касается стилей и направлений музыки то здесь не все так просто. С одной стороны человек должен слушать ту музыку, которая ему по душе, как уже было сказано, но с другой стороны исследования ученых говорят о том, что различные направления музыки способны воздействовать на физическое и эмоциональное состояние человека по-разному.

Внимание ученых в области спорта: педагогов, психологов и физиологов -следует направить на дальнейшую углубленную разработку нужной для спорта и населения актуальной проблемы - "музыка и здоровье".

В планы научных разработок ученых могут быть включены комплексные разработки педагогов, психологов, иммунологов, физиологов, физиков и музыковедов по проблеме "музыка, здоровье, спорт".

Список литературы

1. Богатырева Ж.В., Шутилова М.Ф. ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ЧЕЛОВЕКА // Современные наукоемкие технологии. – 2013. – № 7-2. – С. 181-183

2. Быков, Е.В. Спортивная медицина: основы врачебно-педагогического контроля за занимающимися физической культурой и спортом. Функциональные пробы и тесты: Учебное пособие/ Е.В. Быков. –Челябинск, 2009.

3.Додонов Б.И. В мире эмоций. - Киев, 1995 С.23-24, С.26, С. 35, С. 56-57, С.66.

4.Большой психологический словарь. — М.: Прайм-ЕВРОЗНАК. Под ред. Б.Г. Мещерякова, акад. В.П. Зинченко. 2003.

5. Вундт В. Психология душевных волнений // Психология эмоции: Тексты. - М., 1984. - С.56, С.57, С.75.

6.Собчик Л.Н. Метод цифровых выборов – модификация восьмицветового теста Люшера: практическое руководство. - СПб: Речь,2007. С 3.

1. Цветкова, Т. В. Социальное партнерство детского сада с родителями. - Москва: Творческий центр Сфера, 2013. С. 74 – 76. [↑](#footnote-ref-1)
2. Там же. [↑](#footnote-ref-2)
3. Maaam.ru/ Электронный ресурс. URL: http://www.maaam.ru/ [↑](#footnote-ref-3)
4. Быков, Е.В. Спортивная медицина: основы врачебно-педагогического контроля за занимающимися физической культурой и спортом. Функциональные пробы и тесты: Учебное пособие/ Е.В. Быков. –Челябинск, 2009. – С. 48. [↑](#footnote-ref-4)