

Эффективность влияние музыкального сопровождения на работоспособность борцов-самбистов

Примак Алексей Сергеевич

Студент (специалист)

Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, Великие Луки, Россия

E-mail: asold.cool@ya.ru

Актуальность. Значение музыки в жизни человека трудно переоценить: она создает определенное настроение, позволяет бороться со скукой, гонит прочь депрессию. Поэтому неудивительно, что спортсмены предпочитают тренироваться под музыку, она помогает отвлечься от усталости и забыть о тяжелейших нагрузках, с которыми они сталкиваются.

Каждая музыкальная композиция, прослушиваемая спортсменом во время выполнения упражнений, непосредственно влияет на уровень его работоспособности.

Физиологическое воздействие музыки основано на том, что нервная система, а с ней и мускулатура обладают способностью усвоения ритма. Музыка как ритмический раздражитель стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично как в двигательной, так и вегетативной сфере [1].

Поэтому для повышения степени функционального состояния организма спортсмена необходим качественный подбор музыкальных композиций.

Организация исследования. Цель работы - определить влияние разных по ритму, темпу и тональности музыкальных композиций на работоспособность борцов массовых разрядов.

Объект исследования - работоспособность борцов массовых разрядов.

Предмет исследования - музыка как средство повышения работоспособности борцов массовых разрядов.

Гипотеза исследования - мы предполагаем, что музыкальные произведения разного типа по ритму, тональности и темпу оказывают непосредственно воздействие на работоспособность борцов массовых разрядов.

Для проведения эмпирического исследования были использованы следующие психодиагностические методики: «Методика кольца Ландольта (Е. Ландольт)», «Методика определения скорости реакции (реакция на появление красного квадрата на экране)», «Динамометрия», «Ортостатическая проба» и «Теппинг тест (О. П. Елисеев). Для подтверждения достоверности изменений данных показателей использовался t - критерий Стьюдента.

Эксперимент проходил на базе ГБОУ ДО ПО СДЮСШОР «Мишутка» пгт. Пушкинские Горы, Псковская область. В нём приняли участие 11 борцов-самбистов, которые имеют разряды: 1 взрослый, КМС, звание Мастер Спорта. В возрасте от 19 до 21 года.

Исследования проводились с использованием 3 групп музыкальных композиций:

1 группа музыкальных композиций - имеет ярко выраженную остроту и пружинистость ритма, мажорную тональность и быстрый темп (130 - 150 ударов в минуту).

2 группа музыкальных композиций - имеет неизменчивый ритм, мажорность тона и достаточно оживленный темп (120-140 ударов в минуту).

3 группа композиции - имеет слабое изменение ритма, минорность тонов и умеренный темп (100-120 ударов в минуту).

Диагностика проводилась до и непосредственно после прослушивания музыкальных композиций.

Результаты исследования и их обсуждение.

Применение музыкальных композиций первой группы привели к достоверному улучшению трех исследуемых показателей работоспособности:

[U+F0B7] количество просмотренных знаков по методике «Кольца Ландольта, показатель улучшился на 3 % ($p < 0,05$).

[U+F0B7] показатель скорости ответной реакции, на появление красного квадрата на экране компьютера уменьшился на 32, 1% ($p < 0,05$).

[U+F0B7] результаты «тепшинг-теста» прогрессировали на 8, 4 % ($p < 0,05$).

Эффективность повышения работоспособности при использовании музыкального сопровождения 2 группы, является не результативным, так как достоверное улучшение результатов имеет только один показатель:

[U+F0B7] динамика ЧСС, изменения произошли на 27, 9% ($p < 0,05$).

Результатом применения музыки третьей группы, является низкая эффективность воздействия на работоспособность спортсмена. Достоверно изменился только показатель продуктивности внимания, улучшился на 6, 5 % ($p < 0,05$).

Вывод. Проведенное исследование воздействия музыкального сопровождения на работоспособность самбистов показало, что наибольшей эффективностью влияния на работоспособность борцов-самбистов имеет музыкальное сопровождение с характеристиками: ярко выраженная острота и пружинистость ритма, мажорная тональность и быстрый темп (130-150 ударов в минуту). Примерами таких композиций являются: А. Вивальди «Времена года; Летняя гроза»; Дж. Пуччини «Отрывок из арии Каварадосси»; И. С. Бах «Токката» и др.

Источники и литература

- 1) Овчинникова Т. С. Музыка для здоровья / Т. С. Овчинникова. – СПб.: Союз художников, 2004. – 136 с