засобів, що сприяє підвищенню ефективності спортивних занять, може слугувати функціональна музика, під якою розуміють спеціально підібрані музикальні твори різних жанрів, покликані цілеспрямовано стимулювати й регулювати робочі функції й психічний стан спортсмена. Метою цієї роботи є вивчення впливу музики на організм спортсменів з метою підвищення спортивних результатів.

Механізм впливу музики на діяльність спортсменів

Емоції, викликані музикою, знижують розвиток втоми й підвищують рівень працездатності. У результаті тривалої й інтенсивної тренувальної роботи у центрах рухового апарату й нервових клітинах процеси виснаження починають домінувати над процесами відновлення. Коли ця перевага досягає певного рівня, рефлекторно вмикаються механізми охоронного гальмування, що обмежує продовження рухової діяльності. Розвиток в рухомому аналізаторі гальмівного процесу відображається у свідомості у вигляді відчуття внутрішніх перешкод і бажання припинити роботу. Емоційне ж збудження від прослуховування функціональної музики залучає до активної праці ряд нових, додаткових підкіркових центрів,що тонізують діяльність кори великих півкуль, підвищуючи її працездатність.

Функціональний ефект музичних впливів складається в основному з наступних факторів:

– здатності викликати у слухачів необхідний музичний стан;

– рефлекторної зміни функціональних відправлень організму згідно викликаного емоційного стану;

– музичної стимуляції і регуляції рухової діяльності різних ритмічних процесів в організмі спортсмена.

Перспективні можливості для підвищення ефективності спортивної діяльності ховає в собі ще одна особливість музики – її здатність стимулювати і регулювати ритміку рухів. Ця особливість впливу музики базується на тому, що ритмічні звукові коливання пов’язані з відчуттям руху.

Слухаючи музику в процесі спортивної діяльності, спортсмен підсвідомо сприймає восьмі частки нотної тривалості як ті, під які скачуть або біжать, чверті – як крокуючі, а цілі ноти з’єднуються з мірним подихом.

Важливо враховувати наступне:

– найбільш раціональним є дискретний графік сеансів функціональної музики по 10-15 хвилин з чергуванням різних її видів;

– музично озвучені спортивні заняття доцільно чергувати з заняттями у звичайних умовах;

– функціональна музика найбільш ефективна при виконанні простих або твердо завчених вправ;

– звучання музики повинно бути чистим і ясним;

– під час музичної стимуляції тренувальної діяльності всякі звукові контакти між присутніми вкрай небажані;

– початок нової вправи доцільно починати з ритмом музичного твору;

– вживана музика повинна подобатися більшості спортсменів;

– сумарний час музичної стимуляції не повинен перевищуватиме 30-40% тривалості занять.

Таким чином, спорт це невід’ємна частина сучасного життя, один з багатьох способів самовираження, вдосконалення. Це, можливо, перший досвід перемоги