

体育运动中引入功能音乐的作用

作者：商丘职业技术学院 李好君

[摘要]本文探讨功能音乐对运动员能产生良好的情感体验,对提高运动员动作的协调能力、竞技能力、表现能力、恢复能力等方面都有良好的作用与效果。在体育运动中引入功能音乐十分必要。

[关键词]体育运动; 运动员; 功能音乐

体育运动具有增强人健康体质的作用,音乐担当着培养人高尚情操的职责。随着现代科学技术的进步,国际体育交流的频繁往来,以及体育事业的蓬勃发展,许多学科逐步向体育科学渗透,音乐也不例外。

一、功能音乐的定义

人们对音乐的需求是与生俱来的,然而不是所有的音乐都会对人体活动产生良好的影响。所以,研究者把对人体活动的某些方面能产生良好影响的音乐称为功能音乐。功能音乐的来源有些是为了达到某种目的而专门制作的,更多的是在现有音乐音响资料中根据不同的需要精心挑选、剪辑而成的,在使用过程中赋予它们一定的功能。目前,功能音乐已相当广泛地运用在体育教学、运动训练以及运动竞赛的各个方面,配合音乐的训练正逐步引起人们的重视。

二、功能音乐的选择

运动健身是人们对生命的珍视和对美好生活的渴望,是一种积极向上的行为,在选择音乐时,应该是内容健康、旋律优美、格调高雅,并符合人们的年龄特点和欣赏水平,而不是颓废、无聊、格调低下的,不切合实际年龄的音乐。大学生已具有一定的鉴赏能力和欣赏水平,可选择一些旋律复杂而优美,艺术水准较高的古典音乐、世界名曲或民族音乐,使学生在悠扬的音乐声中启迪智慧,陶冶情操。不同的运动项目配合不同的功能音乐。如太极拳,其动作缓慢,程式性强,可选用悠扬的民族音乐《流水》,能使人们沉浸在美妙的想象中:蓝天上飘着悠悠的白云,山林中有一条清澈的小溪,溪水缓缓流动.....。人们在美的意境中,对太极拳的内涵和特点有了丰富的情感体验,将轻灵沉稳,连贯圆和的太极拳动作和优美的音乐有机地结合起来,从而使形、神、意融为一体,具有了行云流水的韵味。而运动员在做剧烈的、运动强度大的运动时,如短跑、投掷类及球类练习和考核时,不宜配合音乐伴奏,那样会分散运动员的注意力,对运动不能起到良好的效果。

三、功能音乐对运动员的心理影响

1、功能音乐对运动员协调性的影响

体育运动中,运动员的协调性是指运动员在完成动作时,动作速度与连贯性的共同体现,它是由神经反应的节律性规律和动作的熟练程度决定的。

协调性在体育运动中是非常重要的,但从事不同运动项目的运动员,其协调性又有差异,这种差异是由运动项目本身的动作性质决定的,实践表明,体操运动员的协调性最为突出。以健美操训练为例,虽然健美操本身的动作特点对运动员的



协调性有很大的影响，但音乐在这里起了巨大的作用，它能使运动员获得良好的心理感受。音乐能改善神经反应的节律性规律，使运动员正确感知动作的不同阶段和不同的动作阶段所采取的不同动作节奏和动作之间的连贯效果。运动员训练的目的在于达到整套动作与功能音乐最完美的配合。通过反复训练，运动员会无形中与配音发生关系，当运动员的动作与功能音乐揉合在一起时，音乐就能达到控制运动员的功能。例如运动员在随音乐动作的过程中，音乐突然中断，运动员就会下意识地停止动作。这证明运动员对功能音乐的依赖已根深蒂固。大量的实践和观察证明，训练中功能音乐的运用不仅能提高运动员固有的协调性，并且在比赛时，功能音乐还能进一步促进运动员的协调性，使之达到最理想的竞技效果。

2、功能音乐能排除运动员不良的心理因素，使之进入良好的竞技状态

竞技状态是运动员在比赛前的心理和生理准备过程，只有调整到最佳的竞技状态，才能取得最好的运动成绩。大量实践证明：用功能音乐可以振奋精神，使运动员的注意力从不愉快中解脱出来或者达到更适合比赛的愉快和兴奋状态，有助于提高运动成绩。

3、教学训练中功能音乐有助于约束运动员的注意力，控制其心理活动的指向，使技能练习更具实效

注意力集中是运动员比赛和训练中一种良好的心理品质，它是体现运动员竞技能力的一项重要因素。在教学训练中，运动员有时不自觉地开小差，这种微妙的变化，老师难以察觉，学生自己也难以意识到，以致于形成错误动作，降低教学和训练的效率。根据实践经验，配合功能音乐的训练，可以提高思想注意力的集中。而且在音乐伴奏下做练习还能消除对学习动作的枯燥感，使得一些乏味重复的动作变得有生机，运动员陶醉在功能音乐所造成的气氛中，注意力能得到持续地集中。

四、功能音乐对运动的各个阶段的影响

1、功能音乐对准备活动阶段的影响

运动员在做准备活动时，播放充满朝气和刚毅果断的音乐节奏，能促使运动员产生良好的情感和减少心理上的紧张，而且能直接影响运动员身体活动能力，激发其潜在的激情，当然，不恰当地运用功能音乐也可能事与愿违，因此，必须循序渐进、小心谨慎。

2、功能音乐对基本训练阶段的影响

播放音乐要有一定的时间间歇，才能有益于训练，如克服单调训练时出现的令人枯燥的心情，或者是激发尝试失败后的情绪。而在运动员学习需要高度集中注意力的运动技能时，则未必需要有音乐伴随。教练员和运动员可以自己确定播放音乐的适宜时间，以避免受不良刺激的影响。

在训练中，可以播放节奏鲜明的爵士音乐，鼓动性的轻音乐，圆舞曲；在训练将结束前，乐曲应该是宁谧、和缓而有节奏感，这样的音乐可以消除或者预防疲劳；训练结束后可播放轻柔而富有朝气的乐曲，用柔和的音乐来调节运动员的紧张情绪，使他们快速得到放松。

3、功能音乐是休息和恢复的手段

“音乐特别有趣的作用就是它是一种恢复手段。”（《心理恢复的现象》）音乐，是一种具有声音刺激的综合体，它直接作用于运动员的机体，从而导致产生迅速的反射作用，使机体得到恢复。在一系列对瞳孔反射的实验中，可以发现这样的规律，即当播放音乐之后，疲劳反射就会推迟。

音乐一方面是一种独立的恢复手段，一方面又可以与其他恢复措施一起综合使用。如果在播放功能音乐的同时加入一些录制下来的自然音响（如小溪的潺潺流动声，大海的喧哗声，小鸟的啼叫声等等），可以使运动员恢复疲劳的效果更为显著。播放音乐的同时进行肌肉按摩，



效果更佳。甚至在接送运动员去赛场、宿舍途中的汽车中也可以播放特定的音乐，以有益于恢复。

综上所述，无论是在运动训练还是竞赛过程中采用功能音乐伴奏，不仅能改善神经反应的节律性规律。提高肌体的自律性协调能力，同时音乐还有助于约束运动员的注意力和思维、控制其心理活动的指向，使技能练习更具实效，竞技状态更加和谐，恢复效果更为显著。

[参考文献]

[1]付强.音乐在艺术体操成套动作编排中的运用[J].上海体育学院学报,2001(2):75-77

[2]潘书波.高校学生体育与健康艺术素质研究[J].2008(11):108-110

[3]杜卫.美育论[M].北京:教育科学出版社,2000

[4]邱泉.谈音乐与体育教学[J].连云港师范高等专科学校学报.2002(4):52-53

[5]张奎.体育活动心理健康与提高学生素质[J].体育教学,2000(5):13-14

[作者简介]

李好君（1966-），男，河南商丘职业技术学院副教授，主要从事体育与健康的教学与研究。

