

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ А.Ю. Близневский
« _____ » _____ 2017 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 - Физическая культура

**ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ С
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МУЗЫКАЛЬНОГО СТИМУЛИРОВАНИЯ**

Научный руководитель _____ В.И. Федоров

Выпускник _____ С. Солдатов

Нормоконтролер _____ М. А. Рутьковская

Красноярск 2017

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа по теме «Особенности соревновательной подготовки пловцов с использованием музыкального стимулирования » содержит 49 страниц текстового документа, 57 использованных источников , 2 приложения.

ПЛАВАНИЕ, МУЗЫКАЛЬНОЕ СТИМУЛИРОВАНИЕ, СОРЕВНОВАНИЯ, ПОДГОТОВКА, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

Чем меньше времени остается у спортсмена до старта, тем больше увеличивается эмоциональная напряженность и уменьшается арсенал средств для регулирования психических и физиологических состояний.

Мы предполагаем, что соревновательной подготовке возможно повысить уровень эмоционального состояния пловцов для их успешного выступления с помощью средств музыкального сопровождения, в соответствии с особенностями музыкального стимулирования.

Цель работы - совершенствование соревновательной подготовки пловцов с использованием музыкального стимулирования.

Объект исследования – соревновательный процесс пловцов 1-го разряда, КМС, МС.

Предмет исследования – музыкальное стимулирование пловцов в соревновательном процессе.

В работе на основе анализа результатов анкетирования и педагогических контрольных испытаний(тестов) был сделан вывод, что внедрение методики повышения психологической устойчивости и физической подготовленности пловцов в соревновательном процессе на основе применения нетрадиционных средств подготовки способствовало: повышению мотивации к предстоящим стартам соревнований, положительного влияния на спортивный результат пловцов, восстановительным эффектом после старта.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Анализ современного состояния изучаемой проблемы	6
1.1 Психическое и физиологическое воздействие музыки	6
1.2 Соревновательная подготовка в плавании	8
1.3 Музыкальное стимулирование в спортивной подготовке	11
1.4 Практика использования музыкального стимулирования в других видах спорта.....	12
2 Организация и методы исследования	18
2.1 Организация исследования.....	18
2.2 Методы исследования.....	20
3 Результаты исследования и их обсуждение	24
3.1 Результаты анкетирования	24
3.2 Результаты педагогических контрольных испытаний (тестов)	32
3.3 Обсуждение результатов педагогического эксперимента.....	34
Заключение.....	36
Список использованных источников	37
Приложения А,Б.....	43-49

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Одной из специфических особенностей спортивной деятельности является то, что она хорошо известна спортсмену, заранее им изучена. Во многих видах спорта спортсмен встречается с совершенно неожиданными, внезапными раздражителями, и в этих случаях он стремится предусмотреть ход спортивной борьбы.

Чем меньше времени остается у спортсмена до старта, тем больше увеличивается эмоциональная напряженность и уменьшается арсенал средств для регулирования психических и физиологических состояний.

В настоящее время используются такие средства как массаж, аутогенная тренировка, дыхательная тренировка, специализированная разминка. Но одни из этих средств направлены исключительно на мышечную деятельность (массаж, дыхательная тренировка, разминка), не охватывая в должной степени эмоциональную сферу, отрицательное влияние которой может нейтрализовать эффект от данных средств. Другие же (аутогенная тренировка, самонастрой) требуют высокой концентрации внимания и произвольных волевых усилий, что не всегда возможно, учитывая множество сбивающих факторов и высокий уровень эмоционального напряжения перед стартом.

В связи с этим возникает потребность в средстве соревновательной подготовки, которое будет воздействовать на организм в целом на уровне нервной системы, корректируя тем самым неблагоприятные состояния.

Таким средством может выступить музыкальное стимулирование, т.к. она воздействует на психическую, физиологическую, мышечную деятельность, ее доступность для практического применения.

Из выше сказанных суждений мы сформировали тему нашего исследования «Особенности соревновательной подготовки пловцов за счет музыкального стимулирования».

Цель исследования - совершенствование соревновательной подготовки пловцов с использованием музыкального стимулирования.

Задачи которые мы ставим в данном исследовании, являются следующие:

1. Провести анализ литературных источников, общего состояния пловцов в соревновательной подготовке в спортивном плавании.

2. Определение степени влияния музыкального стимулирования на психическую и физиологическую устойчивость в соревновательном процессе по данным научных исследований.

3. Проверить эффективность использования музыкального стимулирования в соревновательной подготовке пловцов, на основе анализа результатов анкетирования, результатов тестирования.

Объект исследования – соревновательный процесс пловцов 1-го разряда, КМС, МС.

Предмет исследования – музыкальное стимулирование пловцов в соревновательном процессе.

Гипотеза. Мы предполагаем, что в соревновательной подготовке возможно повысить уровень эмоционального состояния пловцов для их успешного выступления с помощью средств музыкального сопровождения, в соответствии с особенностями музыкального стимулирования.

Методы исследования:

1. Анализ научно – методической литературы
2. Анкетирование
3. Педагогические контрольные испытания (тесты)
4. Педагогический эксперимент

1 Анализ современного состояния изучаемой проблемы

1.1 Психическое и физиологическое воздействие музыки

Влияние музыки на организм человека доказано множеством работ по музыкальной психологии и музыкальной терапии, в частности – на уровень гормонов в крови, играющих важную роль в эмоциональных реакциях. Анализ работ по музыкотерапии выявил существование единого физиологического субстрата, изучение которого способно раскрыть специфику музыкального воздействия на соматическую и психическую сферу человека. Данные исследований свидетельствуют о том, что многообразие физиологических реакций, возникающих в организме человека в результате музыкального стимулирования, в первую очередь, обусловлено сложным механизмом механической рецепции[17].

Восприятие звуков, в целом, и музыки, в частности, осуществляется слуховым и вибротактильным анализаторами и происходит в три этапа:

Первый этап – акустический. Данный этап представляет собой сенсорный акт, в результате которого физическая энергия трансформируется в психическую и воздействует на сознание человека.

Второй этап - физиологический. Музыкальное стимулирование оказывает положительное влияние на деятельность человека путем такой ритмической настройки организма, при которой физиологические процессы протекают наиболее эффективно[12].

Кроме того, на физиологическом уровне происходит воспроизведение ритма и интонационного состава мышечным аппаратом и перцептивное

воспроизведение их на голосовых связках. Данное восприятие доступно даже людям, не имеющим музыкальных способностей[5].

В ходе анализа литературных источников, мы выявили, что первые два этапа восприятия являются универсальными и протекают одинаково у всех людей без учета индивидуальных особенностей.

Третий этап – психологический. При прослушивании музыкальных произведений возникают реакции слуховой адаптации, которые вызывают определенные ассоциации, эстетические переживания, активно влияющие на психоэмоциональное состояние человека. Этот этап является строго индивидуальным, реакции, возникающие при прослушивании того или иного произведения, зависят от личностных факторов (жизненный опыт, музыкальность, уровень образованности и т.д.) [12].

При сопоставлении физиологических изменений, происходящих в организме спортсмена перед стартом, а также изменений, возникающих под влиянием музыки, можно заметить их идентичность. Это обусловлено, на наш взгляд, тем, что и предстартовые состояния, и состояния, возникающие под воздействием музыкального стимулирования, относятся к одному классу психических состояний – классу собственно эмоций, имеют одну основу, а также тесной взаимосвязью ритма движений и музыкального ритма. Из этого следует, что корректировать неблагоприятные предстартовые состояния можно эффективно и с помощью музыкального воздействия[14].

Описанные выше воздействия музыки на организм осуществляются с помощью выразительных средств музыки: интонации, ритма, темпа, лада, мелодии, гармонии[20].

Функциональный эффект музыкального воздействия можно выразить из следующих факторов:

- способности вызывать у слушателей необходимые музыкальные состояния;

- рефлексорного изменения функциональных отправления организма согласно вызванному эмоциональному состоянию;
- музыкальной стимуляции и регуляции двигательной деятельности и различных ритмических процессов в организме спортсмена[30].

Эмоции, вызванные музыкальным стимулированием, замедляют развитие утомления и повышают работоспособность.

В результате продолжительной и интенсивной тренировочной работы в центрах двигательного аппарата и нервных клетках процессы истощения начинают преобладать над процессами восстановления. Когда это преобладание достигает определённого уровня, рефлексорно включаются механизмы охранительного торможения, ограничивающего продолжение двигательной деятельности[25].

Развитие в двигательном анализаторе тормозного процесса отражается в сознании в виде ощущения внутреннего препятствия и стремления прекратить работу. Эмоциональное же возбуждение от функциональной музыки вовлекает в активную работу ряд новых, дополнительных подкорковых центров, что тонизирует деятельность коры больших полушарий, повышая её работоспособность. Вследствие этого возбуждающие процессы в двигательном аппарате получают перевес, и процесс торможения отодвигается на более поздние сроки[18].

1.2 Соревновательная подготовка в плавании

На сегодняшний день, спортивные соревнования как определенный род деятельности спортсменов недостаточно изучены. Основное внимание уделяется изучению отдельных сторон спортивного совершенствования – технической и физической[27].

Задачей предстартовой подготовки является достижения оптимального уровня функционирования центральной нервной системы[47].

В настоящее время используются такие средства, как массаж, аутогенная тренировка, дыхательная тренировка, специализированная разминка. Но одни из этих средств направлены исключительно на мышечную деятельность (массаж, дыхательная тренировка, разминка), не охватывая в должной степени эмоциональную сферу, отрицательное влияние которой может нейтрализовать эффект от данных средств. Другие же (аутогенная тренировка, самонастройка) требуют высокой концентрации внимания и произвольных волевых усилий, что не всегда возможно, учитывая множество сбивающих факторов и высокий уровень эмоционального напряжения перед стартом[23,48].

Во время соревновательного периода, состояние работоспособности пловцов определяется, по большому счету, правильно выполненной разминкой, проходящей на соревнованиях за 45-60 минут до начала выступления, сопровождающая полноценным отдыхом [4,13].

В настоящее время выделяют три основных вида предстартовых состояний: состояние боевой готовности, состояние стартовой апатии и состояние стартовой лихорадки. Для пловцов, у которых отмечается стартовая лихорадка, лучше всего проводить разминку с низкой интенсивностью в более длительное время, а более сокращенная, интенсивная разминка обеспечивает в какой-то мере ликвидацию стартовой апатии[6].

Результатами исследований, было определено, что основанная на выполнении упражнений махового характера, привычная разминка для пловца, не способствует разогреванию суставов у пловцов, так как маховые движения неизбежно заканчиваются их рефлексорным торможением. Поэтому наиболее приемлемым оказалось выполнение разработанного ими комплекса самомассажа с динамическими упражнениями [11,12].

Ряд специалистов рекомендуют использовать перед стартом проигрывание предстоящей деятельности, которая несет характер идеомоторной тренировки, достаточно надежно предотвращающая возможные срывы в технике и тактике пловца при соревновательной деятельности[16, 48].

Выявлено, что при ожидании разминки и старта у пловцов отмечается наивысший пик психического компонента стресса, а выполнение разминки и соревновательной деятельности сопровождается появлением вершины физиологического его компонента[8,7].

В соревновательной деятельности в плавании, борьба между соперниками протекает, условно говоря, параллельно. Достижение наивысшей работоспособности, т.е. спортивной формы характеризуется, главным образом, стабильностью высших достижений и их неуклонным ростом[21].

В обеспечении роста достижений и работоспособности в плавании требуется повышение аэробной подготовленности пловцов соответствующими средствами и методами. Максимальная аэробная работоспособность максимум анаэробных возможностей увеличивается параллельно с показателями их квалификации[21].

Таких образом, предстартовая подготовка включает в себя как физиологическое так и психическое воздействие. Есть необходимость психического настроя на старт, с точки зрения мотивации, для полной реализации спортивного потенциала, выраженного в успешном спортивном результате[28].

Сопоставляя физиологические изменения, происходящие в организме спортсмена перед стартом, и изменения, возникающие под влиянием музыки, можно заметить их идентичность. Это обусловлено, на наш взгляд, тем, что и предстартовые состояния, и состояния, возникающие под воздействием музыки, относятся к одному классу психических состояний – классу эмоций, имеющих одну основу, а также тесную взаимосвязь ритма движений и музыкального

ритма. Из этого следует, что корректировать неблагоприятные предстартовые состояния можно эффективно и с помощью музыкального воздействия[39].

1.3 Музыкальное стимулирование в спортивной подготовке

Спортивное состязание справедливо считают своеобразным испытанием свойственных индивиду качеств, физических и психических. Со столь высокими психофизическими напряжениями, как в соревновательной деятельности, не часто приходится сталкиваться в обыденной жизни. Об этом свидетельствует вся совокупность сведений о её психических и биофункциональных особенностях [29].

Зная особенности влияния отдельных выразительных средств музыки, можно путем целенаправленного подбора музыкальных произведений не только оказывать влияние на эмоциональное и физиологическое состояние спортсменов перед стартом, но и оптимизировать ритмо-темповую структуру предстоящих упражнений, что будет способствовать максимальной реализации физического потенциала пловца на соревнованиях.

При анализе литературных источников, мы выявили что, музыка способствует ускорению реакции. Быстрая и ритмичная музыка крайне необходима в таких видах спорта как теннис, волейбол, борьба, где важна хорошая реакция в тренировочном процессе[44].

Музыкальное стимулирование умеренного темпа способствует выносливости спортсмена. Кстати, за последние годы многие марафонцы стали слушать музыку во время забегов. Полумарафон «Run to the beat», который проводится в Лондоне, также проходит с музыкальным сопровождением[53],[24].

Согласно результатам исследований при прослушивании музыки во время тренировки усталость ощущается на 10% меньше. Но при этом важно, чтобы

ритм музыки соответствовал сердечному ритму. Также, при занятиях под музыку улучшается настроение, что делает тренировку легче и веселее[56].

Стоит отметить, что в тренировочном процессе прослушивание музыки помогает спортсменам отвлечься. Слушая музыку и концентрируясь на ней, создается ощущение «потока». Т.е. спортсмен на 100% сосредоточен на тренировке, где внешние факторы и мысли отходят на второй план. А также, музыкальное стимулирование позволяет продлить время активности в спортивной подготовке[38,50].

По результатам исследований, было выявлено, что при спортивной ходьбе в течение 8-ми недельного периода, у спортсменов, слушавших музыку во время тренировочного процесса показатели были на 20% выше, чем у спортсменов не использовавших музыкальное стимулирование.

1.6 Практика использования музыкального сопровождения в других видах спорта

Музыкальное сопровождение, как неотъемлемая часть тренировочного процесса можно рассматривать на примере синхронного плавания, фитнес-аэробики, тренажерных залов, спортивной гимнастики.

В синхронном плавании, нередко в качестве музыкального сопровождения используют серьезные музыкальные формы — для того, чтобы средствами хореографии на воде раскрыть тему, образы, затронутые в музыке. Это могут быть самостоятельные музыкальные произведения, музыка к балету, фрагменты из оперных произведений и т. д.

По мнению Парфенова, по такому пути могут идти уже достаточно опытные фигуристки или коллективы, способные понять и верно интерпретировать эти произведения. Однако во всех случаях музыка должна быть ритмичной, с четко выраженными музыкальными акцентами[30].

Музыка для фитнес-аэробики подбирается ритмическая танцевальная в соответствующем темпе и мелодии, как правило, имеют плавный переход, без пауз[5].

Музыкальное сопровождение на учебно-тренировочных занятиях должно быть простым, доступным, выразительным. Для этого используются классические произведения, мелодии народных песен и танцев, а также современная музыка.

При подборе музыкальных произведений в первую очередь надо отдавать предпочтение небольшим пьесам, написанным для одного инструмента. К таким произведениям относятся: этюды, юморески, серенады, романсы, вальсы, полонезы, мазурки и др. Можно использовать музыку из балетов и вставные танцевальные номера из оперных спектаклей.

Н.Я. Пухова считает, что внедрение в учебно-тренировочный процесс музыкального сопровождения при выполнении упражнений позволяет тренеру осуществлять процесс контроля за уровнем интенсивности и объема[46].

Аутогенная тренировка и релаксационная гимнастика позволяют развивать навыки саморегуляции и способствуют более эффективному восстановлению после нагрузки [19].

Основной целью занятий, которые направлены на музыкально-ритмическую подготовку является: обучить детей процессу ориентации в ритмической структуре музыки и при этом координировать двигательные действия в соответствии с ритмом музыки. Основной задачей является обучить детей счету. В данном случае под счетом понимается вербальное отражение музыкального размера, ритмической структуры и темпа звучащего музыкального произведения – либо порядка двигательных действий и ритмической структуры исполняемой фигуры в заданном темпе в танце.

Для каждого действия внутри фигуры танца определено время его выполнения, поэтому каждая фигура обладает своим ритмическим рисунком, характеризующим последовательную смену действий внутри нее, например, 1 – шаг вперед правой ногой, 2 – шаг в сторону левой ногой, 3 – подставка с переносом веса–счёт действий в фигуре “перемена вперед” в танце медленный вальс [16].

По мнению Е.В. Ленской, музыка и двигательные действия сочетаются друг с другом благодаря счёту и становятся танцем. В процессе музыкально-ритмической подготовке, юному танцору необходимо научиться следующему:

- 1) находить сильную долю такта в звучащей музыке;
- 2) выполнять заданные движения на заданные удары музыки, координируя их посредством счета;
- 3) выполнять заданные действия в определенном темпе, сохраняя темп на протяжении всего упражнения;
- 4) выполнять под счет тренера и под свой счет физические упражнения [16].

Как утверждает Ю.Г. Коджаспиров, в последние годы в спорте возникла и набирает силу идея музыкальной стимуляции спортивной работоспособности на учебно - тренировочных занятиях такими видами спорта, которые ранее в нашем сознании казались вообще несовместимыми с музыкой - это различные виды борьбы, бокс, гребля, легкая атлетика, тяжелая атлетика, волейбол, баскетбол и т.п. Использование музыкального сопровождения в учебно-тренировочном процессе способствует повышению настроения, повышает уровень выносливости у спортсменов, а также положительно влияет на проявление уровня мышечной силы, быстроты, ловкости [46].

Музыкальный ритм способствует организации движений, повышая при этом настроение занимающихся. Музыка вызывает положительные эмоции,

которые способны вызвать у спортсменов желание выполнять движения более энергично, что положительно влияет на организм, способствуя повышению уровня работоспособности.

Специалисты отдельно отмечают необходимость в подготовке тренера к использованию музыкального сопровождения:

1. Умение проводить упражнения в соответствии с музыкой:

- во время подавать команды и специальные жесты для начала-окончания упражнений;

- проводить упражнения в соответствии с построением музыки;

- проводить ритмический подсчет в соответствии с метром и размером музыки.

2. Умение составлять упражнения в соответствии с «музыкальным квадратом» (на 2,4,8,16 и т.д. в геометрической прогрессии счетов).

3. Умение подбирать и составлять упражнения в различных ритмических сочетаниях.

4. Умение подбирать музыку к отдельным упражнениям, учебным комбинациям, танцевальным связкам, этюдам и т. д. [4].

А.Ю. Тюпичева считает что, влияние музыки на организм человека доказано множеством работ по музыкальной психологии и музыкальной терапии. Психофизиологами было выявлено влияние музыки на нейроэндокринную функцию, в частности – на уровень гормонов в крови, играющих важную роль в эмоциональных реакциях. Проанализировав основные работы по музыкотерапии, специалистами были выявлены существование единого физиологического субстрата, изучение которого способно раскрыть специфику музыкального воздействия на соматическую и психическую человека. Полученные результаты исследования говорят о том, что многообразие физиологических реакций, возникающих в организме человека в

результате музыкально-терапевтических воздействий, в первую очередь, обусловлено сложным механизмом механической рецепции.

По мнению А.В. Кантеева, разные стили музыки могут оказывать разное влияние на человека, что вызвано, прежде всего, психологическим состоянием человека. Когда музыка гармонирует с психологическим состоянием человека, то она способна оказывать положительное влияние. Специалистами доказано, что использование музыкального сопровождения в учебно-тренировочном процессе повышает уровень работоспособности спортсмена, а также положительно влияет на мышечную и дыхательную систему организма. Благодаря музыкальному сопровождению идет процесс улучшения легочной вентиляции, повышается амплитуда дыхательных движений [42].

Исходя из этого, А.М. Айдебекова выделяет следующие направления музыкального воздействия:

- воздействие на моторную активность;
- воздействие на вегетативные функции;
- воздействие на психические процессы, эмоциональное состояние.

Важнейшими факторами при восприятии музыки являются:

1. Громкость звука (при громкости звука превышающем 150 дБ возможен летальный исход). Кроме того, усиление громкости может свидетельствовать о неосознаваемой потребности увеличить воздействие на организм вибрации определённой частоты, содержащейся в конкретном звукоядре.

2. Продолжительность воздействия звуковых колебаний.

3. Шум. Особенно влияет фоновый шум [1].

Влияние музыкального стимулирования на результаты спортсменов так же можно рассмотреть на примере эксперимента В. Г. Желнеровича, Д. А. Игнатовича, И. В. Григоревича, А. Ф. Салычица, в ходе которого была изучена физическая активность каратистов. В целях научного поиска частных теоретических закономерностей музыкальной стимуляции каратистов было

проведено экспериментальное исследование музыкальных произведений, исполняемых в темпах *allegro* (скорый темп, буквально «весело») и *lento* (медленно, слабо, тихо) на двигательную активность каратистов при совершенствовании техники ударов в условиях учебно-тренировочного процесса.

В качестве контрольного упражнения был взят распространенный в каратэ круговой удар ногами (маваши-гири). Испытуемые (6–7 пар на площадке) выполняли это техническое действие в течение 3 минут в обычных условиях, а затем после трехминутного отдыха для восстановления, повторяли данную работу с тем же партнером под спокойную лирическую мелодию с мягким музыкальным рисунком, исполняемую оркестром в медленном темпе (*lento*). Величина физической активности каждого испытуемого, определяемая количеством произведенных ударов за 3 минуты работы в обычных условиях, сопоставлялась с величиной его же показателя за 3 минуты аналогичной работы под музыку в темпе *lento*.

При анализе полученных данных, основатели эксперимента отметили, что использование спокойной медленной музыки во время совершенствования техники кругового удара в основной части тренировочного процесса приводит к снижению рабочего темпа на 19,2 %. Организаторы предположили, что, такая музыка действует на спортсменов успокаивающе, что внешне выражается в замедлении темпа их движений.

Проанализировав полученные данные, основатели эксперимента отметили, что при использовании мелодий в темпе *allegro* наблюдается совершенно противоположная картина изменения физической активности, т. е. повышение темпа рабочих движений занимающихся на 39,7 %, что значительно превышает эффективность многих ныне применяемых средств активизации спортсменов. Если музыка, исполняемая в темпе *lento*, вызывала снижение рабочего темпа каратистов, то мелодии, воспроизводимые в темпе *allegro*,

наоборот, способствовали физической активности. При опросе, проведенном непосредственно после опыта, испытуемые отмечали, что энергичная музыка, исполняемая в быстром темпе, возбуждает их рабочую деятельность и движения ускоряются непроизвольно, без какого-либо дополнительного волевого усилия с их стороны.

По результатам данного эксперимента, делается вывод, что ослабление сознательного волевого контроля и автоматизация рабочей деятельности уменьшают сопротивление мышц — антагонистов и ненужные напряжения мышечных групп, не участвующих в данной работе. В итоге улучшается координация движений и снижаются так же и физические энергозатраты, повышается производительность выполняемой работы и отодвигается утомление. В целом, отмечено повышение физической активности, которое легло в основу наиболее эффективного развития физических качеств спортсменов[57].

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

В рамках исследования нами были составлены 15 вопросов, состоящие из трех групп, для анкеты, на основе анализа литературных источников по теме, которые представлены в приложении А.

1-я группа вопросов представляла общий статистический характер, с целью определить характеристики пловцов, участвующих в анкетировании.

2-я группа вопросов была направлена на отношение пловцов к музыкальному стимулированию в соревновательной подготовке.

3-я группа вопросов была направлена на определение влияния музыкального стимулирования на результат в соревновательном процессе.

Анкетирование проходило с 1 по 5 декабря 2016 года в 3-х бассейнах – ДВС СибГАУ, «Кадеты Красноярья» и «Энергия» в г. Красноярске. А также, анкетирование проходило в Железногорске, Абакане и Ачинске.

В анкетировании приняло участие 25 спортсменов, из которых было 6 мастеров спорта –, 8 спортсменов – КМС –, и 11 спортсменов 1 –го разряда .

Третий этап нашего исследования (декабрь 2016 - май 2017г) проводился научно - педагогический эксперимент по разработке, внедрению и проверке эффективности таких средств как музыкальное стимулирование.

На основе результатов анкетирования,мы сформировали две группы по 10 человек. Как в контрольную, так и в экспериментальную группу вошли спортсмены, имеющие спортивную классификацию 1-го разряда, КМС и МС.

В экспериментальную группу вошли спортсмены, использующие музыкальное стимулирование как средство повышения психологического и физического состояние в соревновательном процессе.

Для выявления уровня психологического состояния спортсмены проходили тест Тейлора на определение уровня тревожности.(Приложение Б)

Совместно с тренерами был проведен ряд контрольных испытаний (тестов) в двух группах по определению уровня развития общей и специальной физической подготовки.

ТЕСТ №1 тест на измерения уровня тревожности «тест Тейлора»,опросник состоит из 100 утверждений, где обследуемый отвечает на каждое утверждение да или нет, а затем подводятся итоги.

ТЕСТ №2 проплывание 50 и 100 метров. Позволяет определить уровень развития скоростных возможностей.

ТЕСТ №3 проплывание 800 метров. Дает возможность оценить уровень аэробных возможностей организма пловца, а также состояние морально-волевых качеств при длительной психологической нагрузки на организм.

Обе группы тренировались на своих материально-технических базах, с

педагогическим контролем осуществляемых тренерами с которыми мы установили сотрудничество на время нашего эксперимента. Контрольная группа тренировалась по традиционной методике составленной личными тренерами спортсменов. А вот методика экспериментальной группы несколько отличалась используемыми средствами.

Группы пловцов выполняли контрольные старты в течение полу года.

Первый старт проходил в декабре 2017 года с целью выявления исходных показателей физической подготовленности пловцов.

Второй старт проходил в мае 2017 года с целью выявления результата внедрения нами используемой методики музыкального стимулирования.

На четвертом – заключительном этапе нашего исследования (май 2017г) мы анализировали итоги педагогического эксперимента, сравнивали результаты контрольной и экспериментальной группы, с помощью метода математической статистики делали соответствующие выводы, разрабатывали методические рекомендации.

2.2 Методы исследования

1. Анализ научно – методической литературы
2. Анкетирование
3. Педагогические контрольные испытания
4. Педагогический эксперимент

2.2.1 Анализ научно-методической литературы

Анализ литературных источников позволил нам составить представление о состоянии исследуемого вопроса, сообщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся вопросов предстартовой подготовки пловцов. Также данный метод был направлен на изучение уровня

эмоционального состояния пловцов для их успешного выступления в предстоящем старте с помощью музыкального стимулирования .

2.2.2 Анкетирование

На первом этапе нашего исследования мы применили анкетирование, для выявления суждений заинтересованных лиц (спортсменов) о степени важности и реальности применения метода музыкального стимулирования в целях повышения уровня психической и физиологической подготовки пловца на различных рубежах его деятельности или спортивной карьеры.

Цель нашего анкетирования – изучить влияние музыкального стимулирования на соревновательную подготовку пловцов 1-го разряда, КМС, МС.

Опрос проводился по разработанной нами анкете, содержание которой одинаково для всех опрашиваемых. Полученные данные подверглись статистической обработке.

2.2.3 Педагогические контрольные испытания

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют, оценить уровень развития, как специально физической подготовки, так и психологическую устойчивость к стартам, спортивным мероприятиям и сдаче контрольных нормативов, при помощи таких тестов как:

тест на измерение уровня тревожности «тест Тейлора»

плавание на 50 и 100 метров

плавание на 800 метров

2.2.4 Педагогический эксперимент

Проведенный нами педагогический эксперимент носил открытый формирующий характер.

Педагогический эксперимент является основным методом научно-практического исследования, позволяющий нам апробировать разработанную нами методику на практике. Только после эксперимента мы сможем сделать соответствующие выводы.

С помощью метода определения достоверности различий по t – критерию Стьюдента и метода сравнительного, графического анализов мы сможем определить и высчитать результаты нашего эксперимента, а следовательно доказать эффективность методики. Сначала мы рассчитали средние арифметические величины (\bar{x}) для каждой группы в отдельности:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n} \quad (1)$$

Где: X_i – значение отдельного измерения

n – общее число измерений в группе

Затем необходимо вычислить стандартное отклонение (δ):

$$\delta = \frac{X_{i \max} - X_{i \min}}{K} \dots\dots\dots(2)$$

Где: $X_{i \max}$ - наибольший показатель

$X_{i \min}$ - наименьший показатель

Порядок вычисления стандартного отклонения (δ):

- определить $X_{i \max}$ в обеих группах

- определить $X_{i \min}$ в этих группах
- определить число измерений в каждой группе (n)
- найти по специальной таблице значения коэффициента (K)

После этого необходимо рассчитать стандартную ошибку среднего арифметического значения (m):

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n - 1}} \dots\dots\dots(3)$$

И среднюю ошибку разности по формуле:

$$t = \frac{\bar{X}_{\text{э}} - \bar{X}_{\text{к}}}{\sqrt{m_{\text{э}}^2 + m_{\text{к}}^2}} \dots\dots\dots(4)$$

В завершении сравниваем табличное значение $t_{0,05}=2,06$ с вычисленным t , и делаем соответствующие выводы. Окончательное решение об уровне музыкального стимулирования предстартовом и стартовом состоянии пловца в плавании основывается на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей.

Педагогический эксперимент состоял из 4 этапов:

- I этап – анализ методической литературы.
- II этап – анкетирование.
- III этап – педагогические контрольные испытания
- IV этап – анализ результатов исследования

3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Результаты анкетирования

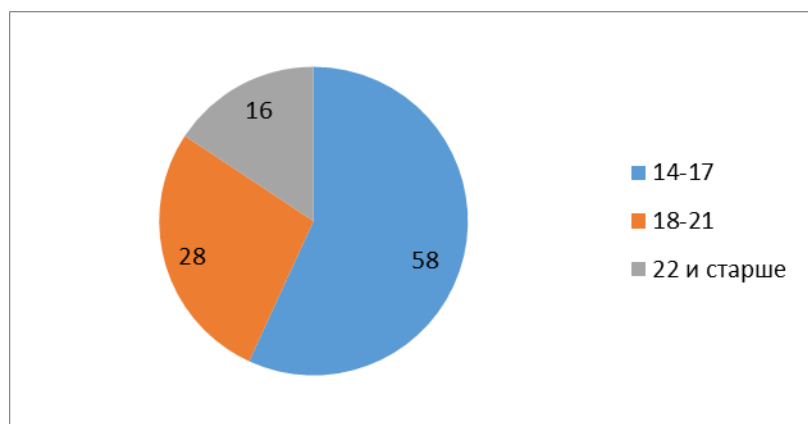


Рисунок 1 – «Возрастные группы респондентов»

Более половины спортсменов – 58%, участвующих в анкетировании 14-17 лет. В этом возрасте пловцы могут участвовать на первенстве России, Европы и мира, где предстартовая подготовка крайне важна. (рис. 1).

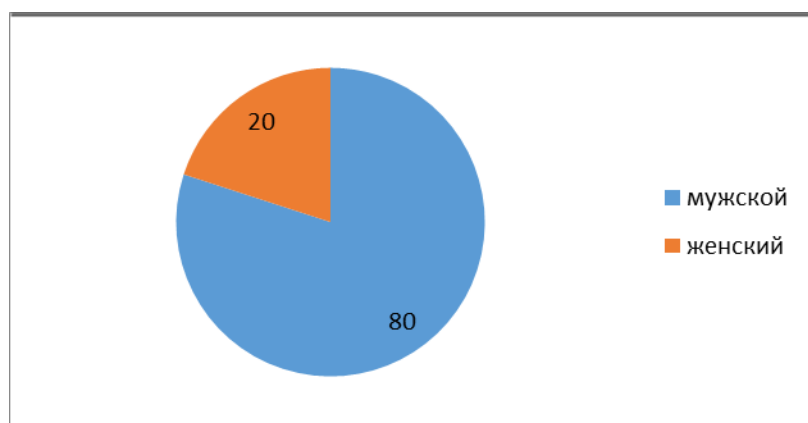


Рисунок 2 – «Пол респондентов»

Большая часть респондентов мужского пола – 80%, и 20% - женского (рис.2).

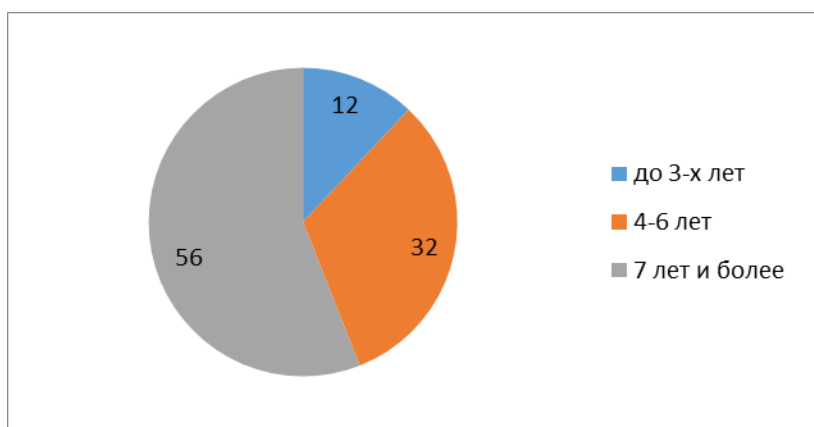


Рисунок 3 – «Стаж респондентов в профессиональном плавании »

Больше половины респондентов занимаются плаванием 7 лет и более – 56%, 4-6 лет – 32%, и до 3-х лет – 12% (рис.3).

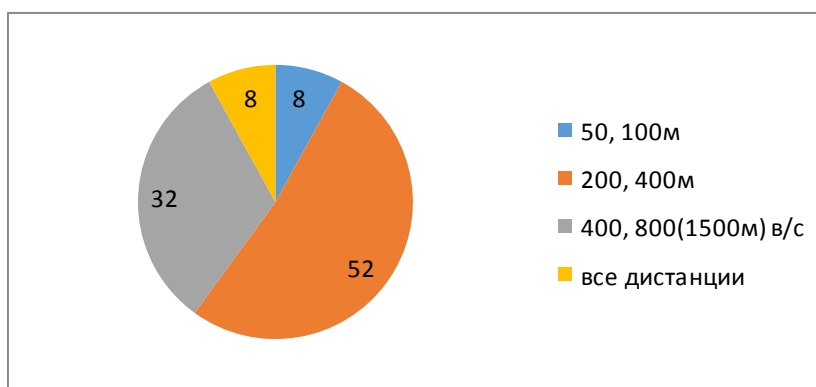


Рисунок 4 – «Дистанции, на которых специализируются спортсмены »

Большая часть респондентов специализируется на средних дистанциях: 200,400 – 52%, 400, 800(1500м) в/с – 32%. А также, в анкетировании приняли участие 2 спринтера – 8%, и 2 спортсмена, специализирующихся на всех дистанциях (рис.4).

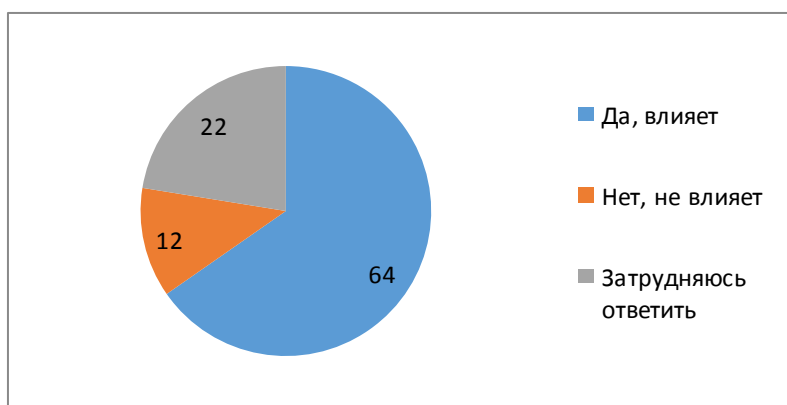


Рисунок 5 – «Влияние предстартового состояния пловцов на результат»

Основная часть опрошенных респондентов – 64% считает, что предстартовое состояние влияет на результат в соревновательном процессе, - 22% затрудняются ответить и 12% считают, что результат не зависит от предстартового состояния.

(рис.5).

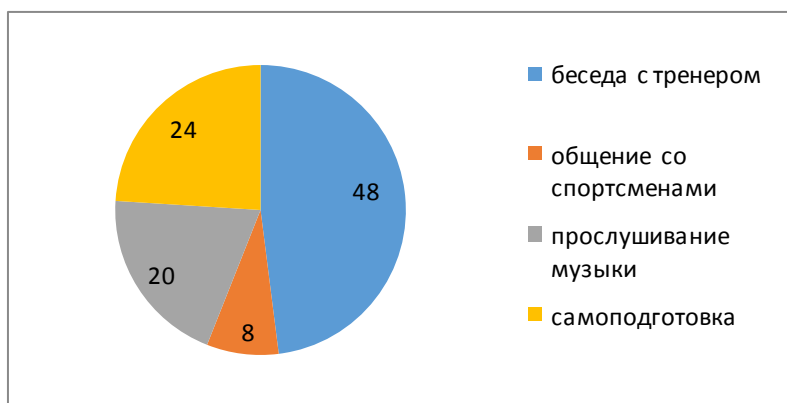


Рисунок 6 – «основные средства психологической подготовки пловцов»

Чуть меньше половины респондентов – 48% считают, что беседа с тренером является основным средством психологической подготовки, - 24% - самоподготовка, - прослушивание музыки и 8% - общение со спортсменами (рис.6).

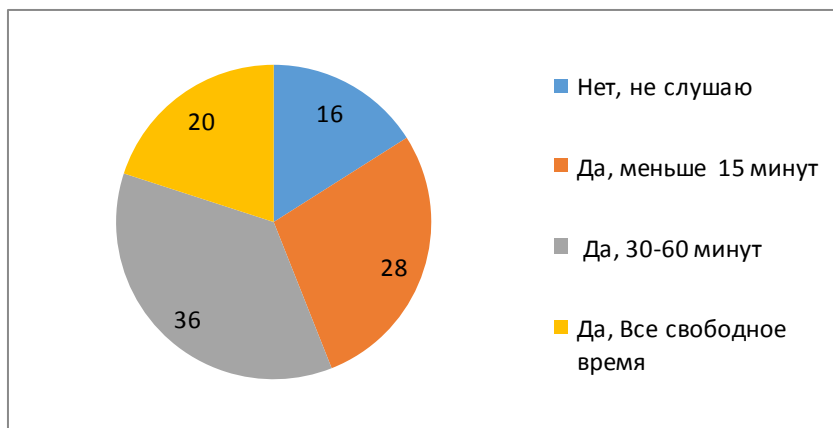


Рисунок 7 – «Прослушивание музыки на соревнованиях »

36% опрошенных респондентов слушают музыку 30-60 мин., - 28% менее 15 мин., - 20% - все свободное время слушают музыку и - 20% воздерживаются от прослушивания музыки. (рис.7).

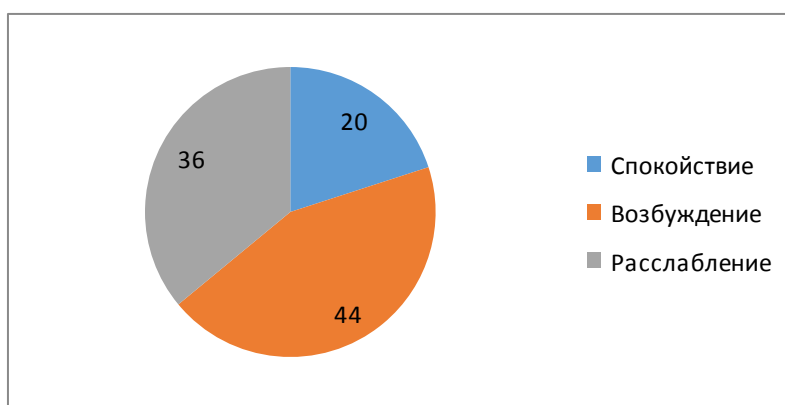


Рисунок 8 – «Воздействие музыки на пловцов в соревновательном процессе»

У большей части респондентов - 44% музыка вызывает возбуждение, 36% - расслабление, и у - 20% музыка вызывает спокойствие.

Из результатов этого вопроса, можно сделать вывод, что воздействие музыки на

организм зависит от индивидуальных особенностей пловца. (рис.8)

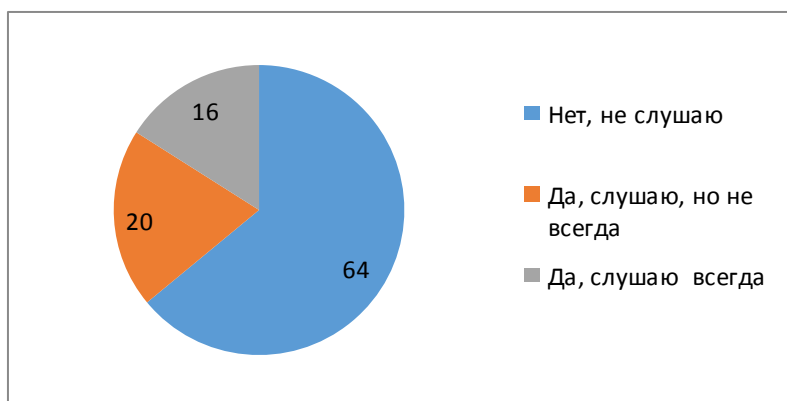


Рисунок 9 – «Прослушивание музыки на разминочной части соревнований»

64% не слушают, -20% не всегда, - 16% всегда слушают музыку перед разминкой. (рис.9).

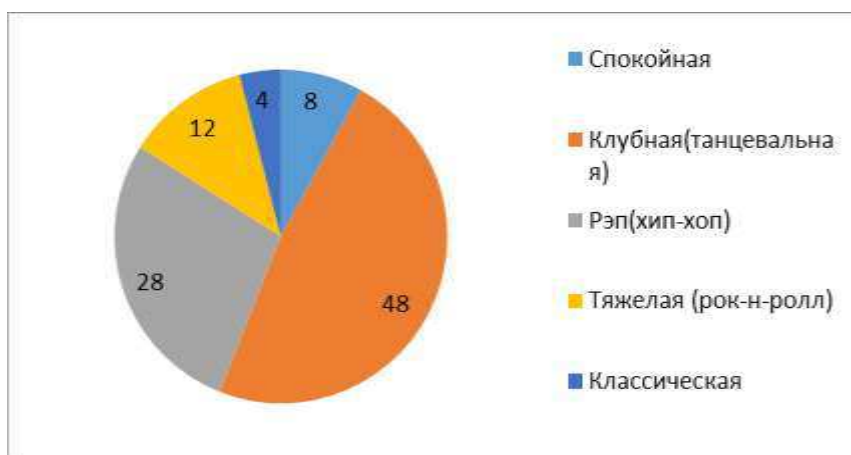


Рисунок 10 – «Предпочтение жанров музыки у респондентов»

48% опрошенных респондентов слушают клубную (танцевальную) музыку,
- 28% слушают рэп (хип-хоп), - 12% тяжелую (рок-н-ролл),
- 8% спокойную (не относящуюся к предлагаемым жанрам), - 4% слушают

классическую музыку. А также никто из респондентов – 0% не слушает все вместе, из перечисленных жанров (рис.10).

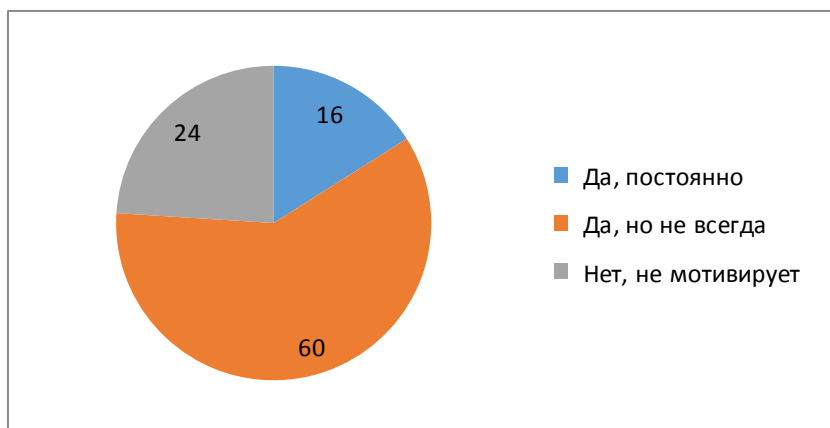


Рисунок 11 – «Мотивация за счет музыкального сопровождения»

Большее половины опрошенных респондентов – 60% мотивировались к началу соревнований за счет прослушивания музыкального сопровождения, но не всегда. – 16% постоянно и – 24% считают, что музыка не носит мотивационного характера. (рис.11).

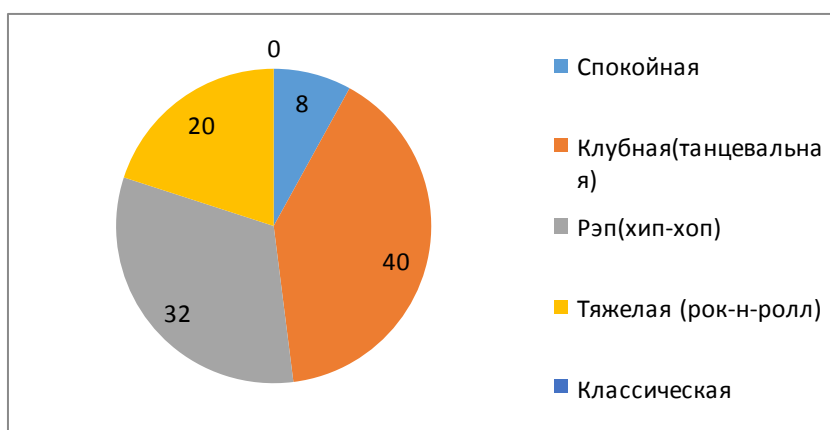


Рисунок 12 – «Влияние различных жанров музыки на состояние «боевой ГОТОВНОСТИ»»

Чуть меньше половины респондентов – 40% считает, что жанр музыки – клубная(танцевальная) лучше всего влияет на организм, - 32% рэп(хип-хоп), - 20% тяжелая(рок-н-ролл), -8% спокойная и 0% классическая.(рис.12).

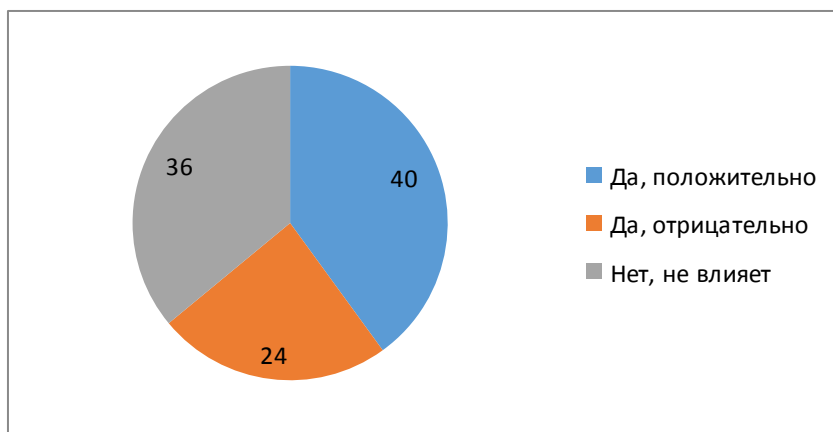


Рисунок 13 – «Влияние прослушивания музыки на результат в соревновательном процессе»

Большая часть респондентов – 40%, считает, что музыкальное сопровождение положительно влияет на результат, - 24% отрицательно, и 36% респондентов считают, что музыка не влияет на результат. (рис.13).

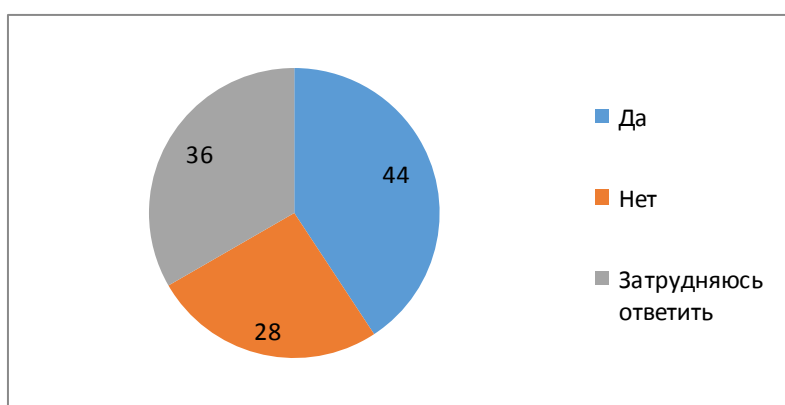


Рисунок 14 – «повышение эмоционального фона за счет музыкального сопровождения»

Чуть меньше половины респондентов – 44% считает, что музыкальное сопровождение влияет на повышение эмоционального фона, - 28% считают, что нет и 36% респондентов затрудняются ответить (рис.14).

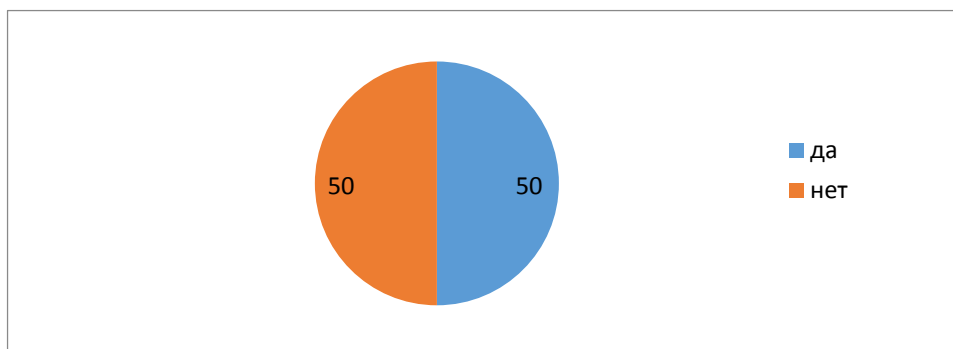


Рисунок 15- «Использование музыки после соревнований как расслабляющий эффект»

Отвечая на данный вопрос анкеты мнения разделились поровну 50% на 50%. Респонденты которые сказали «да» отметили что после соревнований музыка идет расслабляющим эффектом, положительно влияет на восстановление, респонденты которые имели противоположное мнения отметили что нет никакого эффекта, и она собственно не нужна и не какой роли не играет. (рис.15)

Делаем выводы по анкетированию:

Как показало анкетирование, возраст основной части респондентов 14-17 лет. В этом возрасте идет общее становление техники плавания, а так же подготовка пловцов к многочисленным стартам соревновательного процесса.

Большенство опрошенных имеют не малый стаж в профессиональном плавании, что помогло нам более объективно оценивать ответы анкеты.

Основными средствами психологической подготовки пловцов являются беседа с тренерами и самоподготовка. При сравнении традиционных и нетрадиционных средств в современных условиях подготовки было выявлено,

что использовании традиционных средств несет эффект монотонии, в то время как использование нетрадиционных средств повышает эмоциональный фон.

На основе результатов анкетирования, была замечена положительная зависимость влияния музыкального сопровождения на результат в соревновательном процессе. Также музыка повышает эмоциональный фон перед стартом и обладает восстановительным эффектом после соревнований, что подтверждает первый этап нашего исследования.

3.2 Результаты педагогических контрольных испытаний (тестов)

Таблица 1 - Показатели развития физических способностей пловцов до эксперимента (ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа)

№	ТЕСТЫ	ЭГ			КГ			t	p
		\bar{X}	δ	$\pm m$	\bar{X}	δ	$\pm m$		
3.	50 метров (сек)	25,29	0,15	0,04	25,30	0,11	0,03	0,77	>0,05
4.	100 метров (сек)	56,24	0,30	0,09	56,60	0,30	0,09	1,5	>0,05
5.	тест на измерения уровня тревожности «тест Тейлора»	29,6	7,8	2,2	29,7	7,8	2,2	-0,03	>0,05
6.	800 метров (мин)	9.28,7	0,9	0,26	9.28,8	0,9	0,26	0,27	>0,05

Как видно из таблицы №1 обе группы на начало эксперимента имели одинаковый уровень развития физических способностей и психологической устойчивости.

Таблица 2 - Показатели развития физических способностей пловцов после эксперимента (ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа)

№	ТЕСТЫ	ЭГ			КГ			t	p
		\bar{X}	δ	$\pm m$	\bar{X}	δ	$\pm m$		
3.	50 метров (сек)	24,15	0,29	0,08	24,85	0,26	0,07	7	<0,05
4.	100 метров (сек)	52,40	0,26	0,07	53,40	0,41	0,11	6,15	<0,05
5.	Тест на измерения уровня тревожности «тест Тейлора»	14,8	4,8	1,4	30,1	7,8	2,2	-5,9	<0,05
6.	800 метров (мин)	8,40,2	1,7	0,5	8,52,2	1,1	0,3	25	<0,05

После проведения эксперимента отчётливо видно, что результаты тестирования в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной. А это показывает то, что уровень физических способностей и психологической устойчивости после проведения нашего исследования в большей степени повысился в экспериментальной группе, чем в контрольной.

Таблица 3 – Общие результаты прироста показателей в процентном соотношении

№	Тест	КГ	ЭГ
1	50 метров	2%	5%
2	100 метров	6%	8%
3	тест на измерения уровня тревожности «тест Тейлора»	5%	17%
4	800 метров	9%	12%
5	Общий прирост показателей	6%	9%

Хотелось бы отметить большой прирост результатов в тесте на повышение психологической устойчивости.

3.3 Обсуждение результатов педагогического эксперимента

Успешное выступление на соревнованиях в плавании невозможно без точного и правильного контроля за психологическим состоянием пловца.

Было отмечено, что использование нетрадиционных средств музыкального стимулирования, повысили результаты тестирования. Пловцы экспериментальной группы более уверенно и спокойно выходили на старт «в состоянии боевой готовности»,

Полученные результаты и разница между ними дают уверенность в том, что разработанная нами методика и её применения, дает положительный результат в развитие повышения психологической устойчивости. На основе контрольных испытаний и расчетов мы видим, что рост спортивных

достижений экспериментальной группы значительно выше, чем контрольной (Таблица №2).

После сравнения полученных результатов можно сделать следующий вывод, что на начало эксперимента результаты контрольной и экспериментальной группы практически не отличаются. Разница между ними очень маленькая. Например, средний арифметический показатель теста плавание на 100 метров в контрольной группе равен 56,4 секунд, а в экспериментальной всего на 0,2 секунды лучше – 56,6 секунд (Таблица №1).

Различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями контрольной и экспериментальной группы достоверны, а значит можно с уверенностью утверждать, что при повышении психологической устойчивости с помощью средств музыкального стимулирования в соревновательном процессе пловцов гораздо эффективнее. По результатам нашего эксперимента так же хорошо видно, что прирост показателей в экспериментальной группе гораздо выше, чем у контрольной. Например, прирост результата в тесте, плавание 50 метров в контрольной группе, составил 0,5 секунд, а в экспериментальной более 1 секунды. В таблице №3 приведены результаты прироста показателей в процентном соотношении.

Результаты методики повышения психической устойчивости и физиологического состояния в предстартовом состоянии у пловцов с использованием средств музыкального стимулирования показали высокую эффективность. Комплекс мероприятий музыкального стимулирования, рекомендуемый для включения в соревновательный цикл пловцов, показал себя как эффективный метод повышения психологической устойчивости в предстартовом и стартовом состоянии, и достижения высоких спортивных результатов в плавании.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ научной и методической литературы по проблеме повышению психологической устойчивости пловцов в в соревновательной подготовке показал необходимость создания целостной системы, все разделы которой тесно увязаны как между собой, так и с другими составными частями подготовки пловцов.

2. Было определено, что основными средствами подготовки пловцов являются беседа с тренерами и самоподготовка. При сравнении традиционных и нетрадиционных средств в современных условиях подготовки было выявлено, что использовании традиционных средств несет эффект монотонии, в то время как использование нетрадиционных средств повышает эмоциональный фон соревновательной подготовки.

3. На основе анализа результатов анкетирования и педагогических контрольных испытаний(тестов) был сделан вывод, что внедрение методики повышения психологической устойчивости и физической подготовленности пловцов в соревновательном процессе на основе применения нетрадиционных средств подготовки способствовало:

- повышению мотивации к предстоящим стартам соревнований
- положительного влияния на спортивный результат пловцов
- восстановительным эффектом после старта

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Атабекову, А.М. Некоторые аспекты физического воспитания: влияние жанров музыки на эффективность спортивных упражнений / А.М. Атабекову // Теория и практика физической культуры. – 2014. - №5. – С. 78-83.
2. Аулик, И.В. Как определить тренированность спортсмена./ И.В. Аулик. — МОСКВА: Физкультура и спорт, 2007. 350 с.
3. Булгакова Н.Ж. обучение плаванию в школе. - Москва: Академия, 2007. 192с.
4. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М: Физкультура и спорт, 2009. 184с.
5. Бойко, А.В. Влияние музыки на функциональное состояние организма женщин, занимающихся оздоровительной аэробикой / А.В. Бойко // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 10-14. – С. 3071-3075.
6. Вайцеховский С.М. Быстрая вода. - Москва: Академия, 2006. 175с.
7. Гордон, С. М. Техника спортивного плавания / С. М. Гордон. - М.: Физкультура и спорт, 2008. -200 с.,.
8. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. Киев : Олимпийская литература, 2002. 296 с.
9. Ворженевский И. В. Плавание: Учебник для средних физкультурных учебных заведений. Изд. 2-е, перераб. и доп. - Москва: Физкультура и спорт, 2007. 301 с.
10. Вороненко С.Ф., Зиновьев А.А. Некоторые особенности методики ускоренного обучения плаванию. Хабаровск, 2009. 50 с.
11. Коджаспиров, Ю.Г. Новые грани исторического союза спорта и музыки (история и современность) / Ю.Г. Коджаспиров // Теория и практика физической культуры. – 2010. - №9. – С. 65-68.

12. Коджаспиров Ю.Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов / Ю.Г. Каджаспиров. – М., 1987. – 64 с.
13. Ганчар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания. – Минск, 2005. 350 с.
14. Оноприенко, Б. И. Биомеханика плавания / Б. И. Оноприенко. - Киев: Здоровья, 2002.- 192 с.
15. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. // Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов: - Москва: Издательский центр «Академия», 2003. 288с.
16. Гончар И.Л. Плавание: методика преподавания: учебное пособие. - Минск.: Хата, 2007. 336с.
17. Ленская, Е.В. Музыкально-ритмическая подготовка юных танцоров в спортивных танцах на этапе предварительной подготовки / Е.В. Ленская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. - №5. – С. 101-105.
18. Гринев В.Т., Погребной А.И., Костюк Ю.И., Звягинцева Т.М. Биомеханические основы обучения плаванию. - Краснодар: ГИФК, 2010. 81 с., ил.
19. Дорошенко И.В. Учись плавать. - Москва: ФиС, 2009. 64 с., ил
20. Жариков, Е.В. Методика спортивной тренировки юных пловцов с использованием эргогенических средств / Е.В. Жариков // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 10-1. – С. 203-205.
21. Каунсилмен, Д .Е. Наука о плавании / Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 2002.- 431 с.;Инясевский К., Гордон С. Общие основы спортивной тренировки пловцов. - Москва: ФиС, 2005. с. 22-35
22. Каунсилмен Д .Е. Наука о плавании/Пер. с англ. — Москва: Физкультура и спорт, 2006. 431 с, ил.
23. Каунсилмен Д. Е. Спортивное плавание/Пер. с англ. — Москва: Физкультура и спорт, 2004. 208 с.

24. Коджаспиров, Ю.Г. Новые грани исторического союза спорта и музыки (история и современность) / Ю.Г. Коджаспиров // Теория и практика физической культуры. – 2010. - №9. – С. 65-68.
25. Козлов А.В. Плавание доступно всем. - Л.: Лениздат, 2006. 95с.
26. Тюпичева, А.Ю. Использование музыки в предстартовой подготовке лыжников-гонщиков / А.Ю. Тюпичева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. - №12. – С. 91-95.
27. Красильников, В.Л. Анализ технической и специальной физической подготовленности пловцов-кролистов под воздействием внешнего динамического напряжения / В.Л. Красильников // Человек. Спорт. Медицина. – 2013. - №2. – С. 92-96.
28. Красильников, В.Л. Оценка основных компонентов двигательных действий пловца с учётом индивидуального «силового русла» гребка (на примере пловцов-кролистов) / В.Л. Красильников // Человек. Спорт. Медицина. – 2015. - №2. – С. 82-86.
29. Криворученко Т.С. Особенности физического развития детей и подростков. - Кишинев.: Молдова, 2006. 115с.
30. Парфенов, В.А. Музыкальное сопровождение в синхронном плавании / Парфенов, В.А. // Синхронное плавание – 1979. – С. 104
31. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать. - Москва: Академия, 2005. 120с.
32. Курьсь, В.Н. Ритм в музыке и ритмической гимнастике / В.Н. Курьсь // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. - №5. – С. 105-109.
33. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2004.- С. 471-479.
34. Ленская, Е.В. Музыкально-ритмическая подготовка юных танцоров в спортивных танцах на этапе предварительной подготовки / Е.В. Ленская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. - №5. – С. 101-105.

35. Макаренко Л. П. Подготовка юных пловцов. — Москва: Физкультура и спорт, 2007. 285 с.
36. Маслов В.И. Плавать должны все. - Москва: Физкультура и спорт, 2006. 95с.
37. Медяников В.В., Радыгин Ю.И. К вопросу интенсификации начального обучения плаванию // Плавание. - Москва: Физкультура и спорт, 2005. - С.59-67
38. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования ред. Т. М. Абсалямова, Т. С. Тимаковой. Москва: Физкультура и спорт, 2006. 191 с.
39. Сентябрьев Н.Н. Функциональная музыка как способ мобилизации организма спортсмена / Н.Н. Сентябрьев, А.Н. Фомин. – Волгоград, 2007. – 135 с..
40. Никитский Б.Н. Плавание: Учебник для студентов физического воспитания. - Москва: Академия, 2011. 304с.
41. Кантеев, А.В. Повышение мотивации юных спортсменов-волейболистов за счет использования музыкального сопровождения на тренировках / А.В. Кантеев // Теория и практика физической культуры. – 2009. - №5. – С. 92096.
42. Основы методики обучения студентов технике плавания кролем на груди : учеб.-метод. пособие / сост. Н.Е. Курочкина, Ю.В. Кудинова, А.Г. Демчук. - Самара : Изд-во Самар. гос. экон. ун- та, 2016. - 44 с.
43. Парфенов В. А. Плавание: Учебник для факультетов физического воспитания педагогических институтов. — Киев: Вища школа, 2008. 288 с, ил.
44. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - Москва: Физкультура и спорт, 2010. 496 с.
45. Подводящие упражнения при обучении технике спортивных способов плавания: методические реко- мендации для самостоятельной работы студентов

/ сост. О. С. Попрядухина; филиал Кемеровского государственного университета в г. Анжеро-Судженске. — Анжеро-Судженск, 2013. — 19 с.

46. Пухова, Н.Я. Использование музыкального сопровождения в процессе учебно-тренировочных занятий со студентами специального отделения / Н.Я. Пухова. – 2013. - №2. – С. 74-77.

47. Разинков, Р.В. Подготовка пловцов в предсоревновательный период. Методическое пособие / Р.В. Разинков. – Саров, 2015. – 25 с.

48. Савельева, О.Ю. Ретроспективный анализ основных программных документов по обучению плаванию учащихся общеобразовательных школ современной России / О.Ю. Савельева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. - №10. – С. 56-60.

49. Седляр, Ю.В. Методика обучения четырехударному кролю / Ю.В. Седляр // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. - №8. – С. 92-96.

50. Сентябрьев Н.Н. Функциональная музыка как способ мобилизации организма спортсмена / Н.Н. Сентябрьев, А.Н. Фомин. – Волгоград, 2007. – 135 с.

51. Скабицкий, Н.В. Музыкальный метод оптимизации тренировки в силовых видах спорта / Н.В. Скабицкий // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. - №8. – С. 92-97.

52. Турецкий, Г. Г. Опыт подготовки чемпионов [электронный ресурс] / Г. Г. Турецкий. – электронные данные. – СПб, 2006 – С. 25-41.

53. Тюпичева, А.Ю. Использование музыки в предстартовой подготовке лыжников-гонщиков / А.Ю. Тюпичева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. - №12. – С. 91-95

54. Фирсов З.П. Плавание для всех. - Москва: Физкультура и спорт, 2009. 118 с.

55. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания : учебник/ /Н. В. Чертов ; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2011. – С. 45-49.

56. Чертов, Н.В. Плавание / Н.В. Чертов. – Ростов-на-Дону, 2007.- 121с.

57. Якуб И. Ю., Крыжановская О. А. Роль музыкального сопровождения во время физической активности // Молодой ученый. — 2016. — №13. — С. 895-900.

Приложение А

Анкета

1. Укажите ваш возраст?

- a) 14-17
- b) 18-21
- c) 22 и старше

2. Укажите ваш пол?

- a) Мужской
- b) Женский

3. Какой стаж у вас в профессиональном плавании?

- a) До 3 лет
- b) 4-6 лет
- c) 7 лет и более

4. На каких дистанциях в плавании вы специализируетесь?

- a) 50,100м.
- b) 200, 400м.
- c) 400, 800,1500м в/с
- d) Все, вышеперечисленные

5. Влияет ли предстартовая подготовка на ваш результат?

- a) да, влияет
- b) нет, не влияет

6. Что помогает вам настроиться перед заплывом?

- a) беседа с тренером
- b) общение со спортсменами
- c) прослушивание музыки
- d) самоподготовка

7. Слушаете ли вы музыку на соревнованиях? (Если да, то в течение какого времени)

- a) Нет, не слушаю
- b) Да, меньше 15 минут
- c) Да, 30-60 минут
- d) Да, Все свободное время

8. Какое воздействие оказывает на вас музыка в соревновательном процессе?

- a) Спокойствие
- b) Возбуждение
- c) Расслабление

9. Слушаете ли вы музыку во время разминочной части соревнований?

- a) Нет, не слушаю
- b) Да, слушаю, но не всегда
- c) Да, слушаю всегда

10. Какую музыку вы предпочитаете слушать?

- a) Спокойная
- b) Клубная (танцевальная)
- c) Рэп(хип-хоп)
- d) Тяжелая (рок-н-ролл)
- e) Классическая
- f) Слушаю все из перечисленного

11. Мотивирует ли вас прослушивание музыки перед началом соревнований?

- a) Да, постоянно

- b) Да, но не всегда
- c) Нет, не мотивирует

12. Какой жанр музыки, по вашему мнению, лучше всего приводит организм в состояние «боевой готовности»?

- a) Спокойная
- b) Клубная (танцевальная)
- c) Рэп(хип-хоп)
- d) Тяжелая (рок-н-ролл)
- e) Классическая

13. Как вы считаете, влияет ли прослушивание музыки на ваш результат в соревновательном процессе?(Если да, то как)

- a) Да, положительно
- b) Да, отрицательно
- c) Нет, не влияет

14. Согласны ли вы с утверждением, что прослушивание музыки перед стартом повышает эмоциональный фон?

- a) Да
- b) Нет
- c) Затрудняюсь ответить

15. Используете ли вы музыку после соревнований как расслабляющий эффект?

- a) Да
- b) Нет

Приложение Б

«Тест Тейлора»

№	Вопрос	Да	Нет
1	У Вас много различных хобби?		
2	Вы обдумываете предварительно то, что собираетесь сделать?		
3	У Вас часто бывают спады и подъемы настроения?		
4	Вы претендовали когда-нибудь на похвалу за то, что в действительности сделал другой человек?		
5	Вы разговорчивый человек?		
6	Вас беспокоило бы то, что Вы залезли в долги?		
7	Вам приходилось чувствовать себя несчастным человеком без особых на то причин?		
8	Вам случалось когда-нибудь пожадничать, чтобы получить больше, чем Вам полагалось?		
9	Вы тщательно запираете дверь на ночь?		
10	Вы считаете себя жизнерадостным человеком?		
11	Увидев, как страдает ребенок, животное, Вы бы сильно расстроились?		
12	Вы часто переживаете из-за того, что сделали или сказали что-то, чего не следовало бы делать или говорить?		
13	Вы всегда исполняете свои обещания, даже если лично Вам это очень неудобно?		
14	Вы получили бы удовольствие, прыгая с парашютом?		

15	Способны ли Вы дать волю чувствам и от души повеселиться в шумной компании?		
16	Вы раздражительны?		
17	Вы кого-нибудь обвиняли кого-нибудь в том, в чем на самом деле были виноваты сами?		
18	Вам нравится знакомиться с новыми людьми?		
19	Вы верите в пользу страхования?		
20	Легко ли Вас обидеть?		
21	Все ли Ваши привычки хороши и желательны?		
22	Вы стараетесь быть в тени, находясь в обществе?		
23	Стали бы Вы принимать средства, которые могут привести Вас в необычное или опасное состояние (алкоголь, наркотики)?	•	
24	Вы часто испытываете такое состояние, когда все надоело?		
25	Вам случалось брать вещи, принадлежащие другому лицу, будь это даже такая мелочь, как булавка или пуговица?		
26	Вам нравится часто ходить к кому-нибудь в гости и бывать в обществе?		
27	Вам доставляет удовольствие обижать тех, кого Вы любите?	•	
28	Вас часто беспокоит чувство вины?		
29	Вам приходилось говорить о том, в чем Вы плохо разбираетесь?		
30	Вы обычно предпочитаете книги встречам с людьми?		
31	У Вас есть явные враги?		
32	Вы назвали бы себя нервным человеком?		
33	Вы всегда извиняетесь, когда наругаете другому?		
34	У Вас много друзей?		
35	Вам нравится устраивать розыгрыши и шутки, которые иногда могут действительно причинить людям боль?		
36	Вы беспокойный человек?		
37	В детстве Вы всегда безропотно и немедленно выполняли то, что Вам приказывали?		
38	Вы считаете себя беззаботным человеком?		
39	Много ли для Вас значат хорошие манеры и чистоплотность?		
40	Волнуетесь ли Вы по поводу каких-либо ужасных событий, которые могли бы		

	случиться, но не случилось?		
41	Вам случалось сломать или потерять чужую вещь?		
42	Вы обычно первыми проявляете инициативу при знакомстве? 43. Можете ли Вы легко понять состояние человека, если он делится с Вами заботами?		
43	Можете ли Вы легко понять состояние человека, если он делится с Вами заботами?		
44	У Вас часто нервы бывают натянуты до предела?		
45	Бросите ли Вы ненужную бумажку на пол, если под рукой нет корзины?		
46	Вы больше молчите, находясь в обществе других людей?		
47	Считаете ли Вы, что брак старомоден и его следует отменить?		
48	Вы иногда чувствуете жалость к себе?		
49	Вы иногда много хвастаетесь?		
50	Вы легко можете внести оживление в довольно скучную компанию?		
51	Раздражают ли Вас осторожные водители?		
52	Вы беспокоитесь о своем здоровье?		
53	Вы говорили когда-нибудь плохо о другом человеке?		
54	Вы любите пересказывать анекдоты и шутки своим друзьям?		
55	Для Вас большинство пищевых продуктов одинаковы на вкус?		
56	Бывает ли Вас иногда дурное настроение?		
57	Вы дерзили когда-нибудь своим родителям в детстве?		
58	Вам нравится общаться с людьми?		
59	Вы переживаете, если узнаете, что допустили ошибки в своей жизни?		
60	Вы страдаете от бессонницы?		
61	Вы всегда моете руки перед едой?		
62	Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?		
63	Вы предпочитаете приходить на встречу немного раньше назначенного времени?		
64	Вы чувствуете себя апатичным, усталым без какой-либо причины?		
65	Вам нравится работа, требующая быстрых действий?		
66	Вы так любите поговорить, что не упускаете любого удобного случая побеседовать с новым человеком?		
67	Ваша мать - хороший человек (была		

	хорошим человеком)?		
68	Часто ли Вам кажется, что жизнь ужасно скучна?		
69	Вы когда-нибудь воспользовались оплошностью другого человека в своих целях?		
70	Вы часто берете на себя больше, чем позволяет время?		
71	Есть ли люди, которые стараются избегать Вас?		
72	Вас очень заботит Ваша внешность?		
73	Вы всегда вежливы, даже с неприятными людьми?		
74	Считаете ли Вы, что люди затрачивают слишком много времени, чтобы обеспечить свое будущее, откладывая сбережения, страхуя себя и свою жизнь?		
75	Возникло ли у Вас когда-нибудь желание умереть?		
76	Вы попытались бы избежать уплаты налога с дополнительного заработка, если бы были уверены, что Вас никогда не смогут уличить в этом?		
77	Душа компании - это о вас?		
78	Вы стараетесь не грубить людям?		
79	Вы долго переживаете после случившегося конфуза?		
80	Вы когда-нибудь настаивали на том, чтобы было по-вашему?		
81	Вы часто приезжаете на вокзал в последнюю минуту перед отходом поезда?		
82	Вы когда-нибудь намеренно говорили что-нибудь неприятное или обидное для человека?		
83	Вас беспокоили Ваши нервы?		
84	Вам неприятно находиться среди людей, которые подшучивают над товарищами?		
85	Вы легко теряете друзей по своей вине?		
86	Вы часто испытываете чувство одиночества?		
87	Всегда ли Ваши слова совпадают с делом?		
88	Нравится ли Вам иногда дразнить животных?		
89	Вы легко обижаетесь на замечания, касающиеся лично Вас и Вашей работы?		
90	Жизнь без какой-либо опасности показалась бы Вам слишком скучной?		
91	Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или работу?		
92	Вам нравится суета и оживление вокруг Вас?		

93	Вы хотите, чтобы люди боялись Вас?		
94	Верно ли, что Вы иногда полны энергии и все горит в руках, а иногда совсем вялы?		
95	Вы иногда откладываете на завтра то, что должны сделать сегодня?		
96	Считают ли Вас живым и веселым человеком?		
97	Часто ли Вам говорят неправду?		
98	Вы очень чувствительны к некоторым явлениям, событиям, вещам?		
99	Вы всегда готовы признавать свои ошибки?		
100	Вам когда-нибудь было жалко животное, которое попало в капкан?		
101	Трудно ли Вам было заполнять анкету?		

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

 А.Ю. Близневский

« _____ » _____ 2017г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 - Физическая культура

**ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МУЗЫКАЛЬНОГО СТИМУЛИРОВАНИЯ**

Научный руководитель



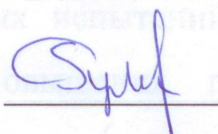
В.И. Федоров

Выпускник



С.В. Солдатов

Нормоконтролер



М. А. Рутьковская

Красноярск 2017