

34.	Файнберг Б.А. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ.....	149
35.	Фотинюк В.Г. СКЛАДОВІ МЕТОДИКИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ З АВІАЦІЇ ТА КОСМОНАВТИКИ.....	153
36.	Черевичко А. В. ПРИРОДНО-БІОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДО ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАСОБАМИ ГІМНАСТИКИ.....	156
37.	Чернєв О.В. ЗАСТОСУВАННЯ СУКЦИНАТУ НАТРІЮ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПСИХОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ.....	160
38.	Щур Л., Грибовська І., Іваночко В.,Музыка Ф. ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ МИСТЕЦЬКИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДО ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	165

Аникеенко Л.В.

Национальный технический университет Украины "КПИ"

### СПОСОБНОСТЬ РИТМИЗАЦИИ ДВИЖЕНИЙ В ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ ИГР ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

В статье рассматривается теоретический анализ способности ритмизации движений в обучении техники спортивных игр детей и молодежи.

**Ключевые слова:** спортивная техника, ритмизация движений, двигательная подготовка, спортивные игры

**Аникеєнко Л.В. Здатність ритмізації рухів в навчанні техніки спортивних ігор дітей і молоді.** У статті розглядається теоретичний аналіз спроможності ритмування рухів в навчанні техніки спортивних ігор дітей та молоді.

**Ключові слова:** спортивна техніка, ритмування рухів, рухова підготовка, спортивні ігри

**Anikeenko L. .Ability of pummuзaцuu of motions is in educating of technique of sport games of children and young people.** This article describes a theoretical analysis of the ability of aligning movements in teaching of art of sports games of children and youth. It becomes more obvious that physical perfection it is not only the health, power, strength and beauty of a person and his body. In this music plays important role. Rhythm and tempo are multifunctional complex phenomena of nature and society. The question of rhythm and tempo, their impact on the human always interested teachers, psychologists, philosophers and representatives of other sciences. The rate of movement is closely linked with the rhythm of the music. Enjoying a rhythm as moving, music act depends on the perception of it. In physical education a sense of rhythm depends on its sense of space-time, the accuracy of muscular effort. Sports games are a special interest in children and youth. Training and improvement of techniques of sports games is a complex process depending on the coordination and conditional abilities of the child. Hence it is the problem of the development of sports equipment of children on the basis of rational improving of moving skills is especially important. The main determining factor in the progress of sports equipment is coordination abilities. Mastering sports technique depends on a high level of coordination. One of the most important determinants of the development of technology is the ability of rhythmic movements. Unlike most, we believe that the rhythm in sports is one of coordination abilities. It determines the development of moving training of children and young people which is typical for Level III coordination, that is execution of movements accurately and quickly in a changing environment. However, the mistake is to recognize the power of manifestation as autonomy and separation of this ability from moving coordination. Recognition of ability for aligning as an important part of coordination abilities is particularly relevant and sufficient. In the literature no information is found showing the role of aligning at the training technique. Therefore, this work is an attempt to pay attention to the rhythmization as the leading coordinating ability which greatly facilitates the rapid learning technique of sports games.

**Key words:** sports equipment, aligning movements, moving training, sports games.

Становится все более очевидным, что физическое совершенствование – это не только здоровье, мощь, сила человека на и красота его тела. В этом важную роль играет музыка. Ритм и темп – сложное многофункциональное явления природы и общества. Вопрос ритма и темпа, их влияние на человека всегда интересовал педагогов, психологов, философов и представителей других наук. Темп движения связан тесно с ритмом музыки. Наслаждение ритмом как двигательным, музыкальным зависит от восприятия его. В физическом воспитании чувство ритма зависит от его ощущений пространства времени, точности мышечных усилий.

Спортивные игры пользуются особым интересом среди детей и молодежи. Обучение и совершенствование техники спортивных игр является сложным процессом, зависимым от координационно-кондиционных способностей ребёнка. Отсюда проблема развития спортивной техники детей на основе рационального повышения уровня моторики является особенно актуальной.

Основным определяющим фактором прогресса спортивной техники являются координационные

способности. Освоение мастерской спортивной техникой зависит от высокого уровня координации. Одним из важнейших детерминантов развития техники является способность ритмизации движений. В отличие от большинства мы считаем, что ритм в спортивных играх является одной из координационных способностей. Он определяет развитие двигательной подготовки детей и молодёжи, типичной для III уровня координации, то есть исполнения движений точно и быстро в изменяющихся условиях [Фарфель 1960]. Однако ошибкой является признание автономии способности проявления ритма и отделение этой способности от двигательной координации [ 1.3 ]. Признание способности ритмизации за важную составную часть координационных способностей является особенно актуальной и обоснованной. В литературе не найдено информации, показывающих роль ритмизации в обучении технике. Поэтому эта работа является попыткой обратить внимание на ритмизацию, как ведущую координационную способность, которая значительно облегчает быстрое обучение технике спортивных игр [6.8.9]

Типичный для спортивных игр ритм лучше всего развивать на ранних этапах онтогенетического развития детей. Особое внимание следует обращать на развитие этой специфичной координационной способности в сенситивный период, т.е. между 7 и 12 годами жизни девочек и мальчиков. В этом важном для детей периоде развития особенно интенсивно развивается двигательная координация. Тогда можно легко заметить наивысшую восприимчивость ребёнка к двигательной стимуляции [ 4.5.10]. Собственно говоря, направленная стимуляция будет также развивать способность ритмизации у детей. Регуляция развития способности ритмизации движений с помощью обучения спортивным играм является особенно специфической. Она относится к формированию способности ритмизации, проявляющейся в различных изменяющихся локомоторных движениях, а также во время разных движений с мячом. Отсюда, в первой фазе обучения важнейшим является овладение ритмом шагов в соответствующем для ситуации темпе и частотой. А следующей важной фазой обучения будет применение ритмических упражнений с мячом. В такого рода упражнениях желателен как можно более частый контакт ребёнка с мячом, развивающий чувственно-ритмические структуры организма, т.е. осваивающие с ней и развивающие элементы „чувства мяча“.

Обучение спортивной технике, типичной для избранной спортивной игры, реализуем на занятиях детей в возрасте 7-8 лет. Существующая тесная зависимость между способностью ритмизации и спортивной техникой особенно чётко можно наблюдать у детей, начинающих спортивную тренировку. Дети наиболее способные в ритмическом отношении, быстрее осваивают сложную структуру техники игры с мячом. Поэтому, рекомендуется развитие способности ритмизации у детей с разным уровнем этой способности благодаря использованию техники упражнений, содержащих большое количество ритмических элементов. Особенно это типично для различных упражнений с мячом. Они являются основой постепенного формирования у детей ритмических и аритмических способностей, проявляющихся в изменяющихся условиях, соответствующих III уровню координации.

Периодическая изменчивость ритмических проявлений движения, характеризующая технику командных спортивных игр, способствует более глубокому ощущению детьми внутренней импульсации, т.е. исходящей изнутри организма, и наружной импульсации — не акустической. Эта последняя, относящаяся к зрительному восприятию спортивных ситуаций, определяет типичный ритм движения, результатом которого является постепенное закрепление и стабилизация техники спортивной игры. В этом отношении удивляет факт, что исследования иерархии отдельных координационных способностей показали ритм, как наименее предопределяющую способность в развитии технической подготовки спортсменов, занимающихся спортивными играми [6.7.8.]. Только В. Староста [1995] обращает внимание на имеющиеся предпосылки, указывающие на зависимость эффективной техники движений, выполняемых быстро футболистами, от способности ритмизации типичных двигательных действий. Возможно, что сложность ритмических и аритмических двигательных действий, исполняемых в изменяющихся условиях не способствует предпринятой пробы их разрешения. Поэтому до сих пор не замечено значительной роли ритма для спортивной деятельности, соответствующей III уровню координации, показывая большую важность таких информационных детерминант, как: равновесие, время реакции, дифференцировка мышечных напряжений и т.п. А ведь практический опыт даёт возможность заметить чёткую связь между чувством типичного для игроков ритма и „чувством мяча“. Точное выполнение характерных двигательных актов в связи с соответствующей спортивной ситуацией, частотой ритмов, облегчает в значительной степени учёт изменяющихся элементов „чувства мяча“, результатом чего является правильное в техническом отношении управление мячом. Поэтому следует принять за правильный тезис об исключительном влиянии способности ритмизации детей и молодёжи на обучение технике командных спортивных игр. В этом отношении бесспорным является факт, что совершенствуемая техника развивает рассматриваемую координационную способность. Взаимное дополнение этих двух явлений составляет содержание спортивной подготовки детей в особенно важном периоде самой большой восприимчивости, т.е. сенситивном.

**Цель исследования** - проанализировать теоретическое состояние исследования ритмизации движений в обучении технике спортивных игр детей и молодёжи.

**Методы исследования:** теоретический анализ, систематизации и обобщение данных научной литературы.

### **Результаты исследований и их обсуждение**

Анализ научной литературы отечественных и зарубежных авторов свидетельствуют, что учеными рассмотрены различные аспекты ритмизации движений.

**Обучение ритмизации и совершенствование спортивной техники у детей, занимающихся спортивными играми.** Обычно под спортивной техникой, типичной для спортивных игр, понимается форма движений без мяча и с мячом. Её наружная картина проявляется в определённых, целенаправленных, а также взаимообусловленных перемещениях тела и его частей. Характерными являются разные положения и движения рук, ног, головы и туловища, обусловленные показателями: амплитуда движений, их скорость, темп, ритм и т.п. [Староста 1990]. Зрительно определённый наружный образ спортивной техники внутренне обусловлен и связывается с содержанием спортивной техники. Основную роль, способствующую умению использованию информации, относящуюся к точности техники движения, можно причислить к «чувству положения тела в пространстве», «чувству ускорения и замедления», «чувству мяча», а также исключительно важное «чувство ритма движений тела и его частей с мячом и без мяча». Выше представленные виды сенсорных способностей спортсменов, также как и другие, являются действительным содержанием «внутренней картины движения».

На начальных этапах обучения у детей, осваивается «наружный» образ движения копированием техники. Тогда требуется соответствующее возрасту количество повторений, постоянное исправление ошибок, а также развитие у ребенка умения анализировать изучаемые движения. Процесс совершенствования техники, возрастающее в результате осознание движений, даёт возможность пополнить «наружный» образ - «внутренним», ощущаемым ребенком. Основной координационной способностью, содействующей обучению и совершенствованию техники спортивных игр, является способность ритмизации движений. Содержащийся ритм формируется в гармоническом соединении движений отдельных частей тела во время перемещения, как с мячом, так и без него. На основе плавности движений, сложенных во времени и пространстве, обучаемый может определить уровень необходимой техники. Сохранение ритма или его отсутствие во время исполнения детьми упражнения даёт возможность видоизменять (моделировать) применяемую технику. Отсюда, особое внимание на проявление разных характеристик ритма движений, особенно на первых фазах начального обучения (7-11 лет) является основой последующей индивидуализации и оптимизации техники. Особенный контроль в обучении должен концентрироваться на различных перпендикулярных, горизонтальных и вращательных перемещениях общего центра тяжести (ОЦТ). Колебание (осцилляция) ОЦТ визуально «уловимо» и чётко определяет форму или «наружный образ движения». Акцентированный анализ ритма во время технических заданий, исполняемых детьми, является основой дальнейшего развития техники.

**Способность ритмизации на этапах совершенствования техники спортивных игр у детей и молодёжи** Теоретические знания, а также практический опыт указывают на соответствие этапов совершенствования техники и этапов развития способности ритмизации. На этапе обучения элементарной технике требуем от ученика точного исполнения важнейших фрагментов движения. На этом этапе обучения ритм движения тела или его частей учениками чувствуется недостаточно. Отсюда важную роль имеет правильный показ движения, в котором содержатся ритмическое содержание. Особенно важным в обучении является акцентирование движений тела, которые правильно выполняют траекторию ОЦТ для данной техники. Дети, осваивая основную технику спортивной игры, должны исполнять движения в замедленном темпе и ритме. Высокий уровень техники спортивной игры определяется точным освоением пространственной структуры движений без мяча и с мячом. Следствием постепенного увеличения темпа и движений является освоение «быстрой» техники, т.е. оптимальной скорости исполнения упражнения, включающей перемену ритма движений. «Быстрой» техники у детей и молодёжи обычно добиваемся на этапе совершенствования индивидуальной техники. Тогда наблюдается чётко выраженное межличностное различие, относящееся к структуре движения, а также темпу и ритму исполняемого упражнения. Принимается, что ритмические и аритмические способности, проявляемые в разных спортивных действиях с мячом должны быть индивидуально устойчивы и приспособлены к «быстрой» технике занимающихся в возрасте 15-16 лет. Правильно обучаемый 16-летний спортсмен должен уметь принять, приспособить к игровой ситуации оптимальный с точки зрения частоты и темпа ритм шагов, ритм подач и ударов по мячу. Подводя итог, следует подчеркнуть, что чем выше этап совершенствования техники спортивной игры у детей и молодёжи, тем большую роль играет содержащийся в ней ритм.

**Способность ритмизации движений в обучении технике спортивных игр.** Практический опыт показывает, что на первых этапах обучения технике применяется типичный для игры ритм, чтобы в следующем порядке перейти к высшей степени функционирования определяемого ритмией движений, используемых в футболе, баскетболе и т.д. При обучении технике игры в баскетбол, ручной мяч, футбол и т.д. становится существенным совершенствование чувства ритма в упражнениях с мячом так, чтобы игрок и мяч составляли единую систему. Наиболее эффективное развитие способности ритмизации во время обучения технике наблюдается там, где спортсмен имеет более длительный контакт с мячом, например, во время ведения мяча, передвижения с мячом, ложных движений «финтов», дриблинга. Отсюда, основным условием постепенного прогресса техники, а также одновременного развивающейся способности ритмизации движений является обеспечение игроку как можно более длительного контакта с мячом. Вариативная тренировочная стимуляция

способствует эластичной перемене мышечных напряжений путем специфических чувственно-ритмических упражнений. Благодаря этому можно развить более высокий уровень техники у начинающих баскетболистов, волейболистов, футболистов и гандболистов.

### ВЫВОДЫ.

Обучая детей спортивной технике предлагаем учитывать следующие методические указания:

1. Немаловажную роль в начальном периоде тренировочного процесса юных спортсменов играет развитие способности ритмизации движений на основе техники видов спорта, которые содержат большое количество ритмических структур, например, спортивная гимнастика, фигурное катание, плавание, лёгкая атлетика.

2. На последующих этапах обучения технике спортивных игр к основным тренировочным заданиям относится формирование индивидуального ритма в его богатой изменчивости, типичной для данной спортивной игры.

3. На наивысшем уровне обучения технике молодёжи важнейшим является формирование оптимума в рамках ритмического и аритмического использования техники спортивных игр в изменяющихся условиях.

4. В процессе обучения и совершенствования техники спортивных игр у детей и молодёжи важную роль играет видеозапись, умение анализировать движения других спортсменов, что является важным элементом развития в сознании ребенка правильного понимания ритмики, содержащейся в типичных для спортивных игр двигательных актах.

5. Основным средством, совершенствующим спортивную технику типичную для спортивных игр является применение во время тренировок звукового сопровождения. Создание у детей настроения своего рода ритмического „транса“ способствует расслаблению мышц, определяет гармоничность движений, помогает овладеть правильной техникой выполнения упражнения.

6. Оригинальным способом обучения технике движений детей и молодёжи является предложенный Бойклем [1978] метод вербализации. Важным в нем является опрос ребёнка тренером о содержании его ритмических впечатлений. Вербализация двигательных впечатлений ребёнком способствует более полному пониманию существа техники движения. Создаёт его более отчётливое воображение.

7. Прогресс в области симметризации движений, т.е. выравнивание двигательных умений обеих частей тела, предопределяется способностью „ощущения“ ритма левой и правой стороной тела. Применение большого количества разнообразных ритмических упражнений для совершенствования типичной для спортивных игр техники следует применять в развитии обеих сторон тела детей, и особенно хуже для развитой стороны.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: ФиК, 1991.-288с.
2. Верхованский Ю.Н. Организация ложных двигательных действий спортсменов // Наука в олимпийском спорте. – 1998. -№3. с8-22
3. Завацький В.І. Особливості організації сенсорних та сомато-сенсорних функцій в різних умовах життєдіяльності людини. Дисс. д-ра. біол. наук. – Луцьк, 1997.-240с.
4. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека. / Е.П. Ильин .- Спб.: Питер, 2003.-383с.
5. Лепешкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры / В.А. Лепешкин. – М.: Советский спорт, 2011.-98с
6. Психомоторные способности человека . Дубна. Фенікс, 2002.-320с.
7. Ровишт А.С. Сенсорні механізми управління точними рухами людини. Х.: ХадІФК, 2001.-220с.
8. Aerobic Dance – Exercise Instructor Manual. Editor Naneene Van Gelder. ACE. San Diego, California. 1991. – 389 p.
9. Andersen K.L., Rutenfranz J., Masiron R. et al. Habitual physical activity and health. Copenhagen: WHO, 1978. – 199 p.
10. Associations between recommended levels of physical activity and health – reported quality of life: findings from the 2001 Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) survey / D. W. Brown, L. S. Balluz, G. W. Heath [et al.] // Prev Med – 2003. – V. 37. – P. 520 – 528.
11. Maxine Tobias & Mary Stewart. Stretch & Relax. – London, Dorling Kindersley, 1985. – 160 p.

**Аникеенко Л.В.**

**Национальный технический университет Украины “КПИ”**

### МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВОЗДЕЙСТВИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

*В статье представлены результаты исследования, а также определение влияния оздоровительных упражнений на морфофункциональное состояние человека*

**Ключевые слова:** физическое состояние, максимальная физическая работоспособность, морфофункциональные особенности организма.