

1. Временные параметры движений характеризуются моментами, длительностью, темпом и тем, как построены и развернуты движения во времени. «Чувство времени» – это способность к сохранению точных представлений об изменениях двигательного действия, изменениях длительности и согласованности (синхронности и последовательности) моментов, элементов, фаз движений в структуре целого и в динамике действия во временном отношении в конкретных условиях деятельности. «Чувство времени» – это способность точно соразмерять и регулировать временные параметры движений в структуре целого и в динамике двигательного действия.

2. Сенситивные периоды естественного развития способности к управлению временными параметрами движений отмечены в младшем и старшем школьном возрасте.

3. Для воспитания способности восприятия и воспроизведения двигательных действий во времени могут использоваться почти все упражнения, где внимание акцентируется на времени выполнения фаз, темпе и длительности самого движения и их изменениях.

4. Главный метод направленного развития «чувства времени» – метод строго регламентированного упражнения (методы вариативного интервального упражнения и др.).

5. Основной методический акцент в развитии «чувства времени» состоит в сопоставлении субъективных и объективных данных оценки временных параметров выполнения двигательных действий.

1. Артемьев, В.П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: учеб. пособие / В.П. Артемьев, В.В. Шутов. – Могилев: МГУ им. А. А. Кулешова, 2004. – 284 с.

2. Бакаринов, Ю.М. Особенности ориентации во времени в условиях воздействия вестибулярных нагрузок: автореф. дис. ... канд. биол. наук. – Калининград, 1974. – 24 с.

3. Бернштейн, Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн. – М.: Медгиз, 1935. – 255 с.

4. Бернштейн, Н.А. О ловкости / Н.А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1991. – 349 с.

5. Кряж, В.Н. Гуманизация физического воспитания / В.Н. Кряж. – Минск: НИО, 2001. – 179 с.

6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

7. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов/ В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

8. Теория и методика физического воспитания: учебник/ под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

9. Теория и методика физической культуры: учебник/ под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ЧУВСТВА РИТМА, ВРЕМЕНИ И СКОРОСТИ ЦИКЛИЧЕСКИХ ЛОКОМОЦИЙ

*Казырко Г.А.,
Гантарь В.М.,*

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,
Республика Беларусь

Введение. В настоящее время известно свыше 50 разновидностей координационных способностей. Координационные способности проявляются не в чистом виде, а в их сложном взаимодействии. В одних видах деятельности отдельные способности играют ведущую роль, в других – вспомогательную.

Чувство ритма, восприятие времени и скорости играют важную роль в базовых видах спорта: легкой атлетике, плавании, велосипедном спорте, академической гребле. Развитие этих способностей является одной из важных составляющих в подготовке спортсменов. Поэтому в процессе координационной подготовки их развитию следует уделять должное внимание, что и обусловило актуальность данного исследования.

Цель данного исследования: изучить методику формирования ритма двигательного действия, способности восприятия времени и воспроизведения скорости циклических локомоций.

В результате проведенного исследования установлено, что в спортивной практике под чувством ритма обычно понимается способность точно воспроизводить закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения [4].

Чувство ритма позволяет точно определить минимальные изменения характеристик движения и воспроизвести это в повторных попытках. Основная задача при развитии чувства ритма состоит в поиске индивидуальных оптимальных ритмов двигательных действий.

Чувство ритма, как и все другие координационные способности, специфично. Вместе с тем следует помнить о положительном переносе способностей, сходных по координационным, ритмическим и другим признакам. Поэтому целенаправленная работа над повышением чувства ритма в каком-либо одном специализированном направлении положительно отразится на повышении точности восприятия ритмической структуры других, вновь осваиваемых двигательных действий [7].

Задача формирования правильного ритма возникает уже на этапе начального разучивания. В начале необходимо создать эталонное представление о ритмической структуре впервые изучаемого двигательного действия с помощью различных методов и приемов.

Повысить эффективность обучения можно посредством использования звуко- или светолидеров – автоматических устройств, задающих по определенному эталону формируемый ритм движений звуковыми или световыми сигналами. Перспективно использовать ритмоинформаторы, с помощью которых создается возможность сверять фактический ритм с заданным и на основании этого иметь объективную информацию о рассогласовании [2].

Перед выполнением двигательного действия со сложной ритмической структурой приемлем метод идеомоторного упражнения [1].

Для повышения чувства ритма и совершенствования способности сознательно управлять им особенно эффективно специальное обучение с применением средств объективной срочной информации. Эффект в развитии чувства ритма достигается уже после 8–30 (в зависимости от вида спорта) целенаправленных тренировок (В.С. Фарфель, 1975).

Специальное обучение с применением средств объективной срочной информации позволяет значительно повысить чувство ритма и способность сознательно управлять им в определенных видах спорта. Эта методика включает следующую систему последовательно усложняемых заданий:

- на поддержание определенной частоты движений;
- на точное воспроизведение этой частоты в повторных попытках;
- на минимальное изменение (вначале уменьшение, затем увеличение) частоты движений в последующих попытках.

После каждого такого задания учащиеся регистрируют время его выполнения и подсчитывают количество совершенных движений (шагов в беге на короткой дистанции, гребковых движений в плавании и т. д.). Затем они сверяют частоту своих движений с частотой, заданной педагогом, и с собственной субъективной оценкой частоты (В.С. Фарфель, 1975).

Чувство скорости движений – точное восприятие продолжительности выполнения того или иного компонента деятельности (времени преодоления дистанции, времени реагирования на какой-либо сигнал и т. п.) [6].

Упражнения, направленные на развитие восприятия скорости движений, в большинстве случаев основаны на сравнении субъективно оцениваемого и истинного времени, затрачиваемого на выполнение какого-либо задания. Выявляется временная ошибка с учетом ее знака («+» или «-»). Величина ошибки и позволяет судить о степени развития «чувства скорости» у конкретного индивида.

В процессе совершенствования способности различать скорость двигательных действий используются разнообразные упражнения. К примеру, в таблице 1 представлен вариант направленного развития «чувства скорости беговых движений» [6].

Спортсмены, использующие в тренировочных занятиях приемы сравнительной оценки, обладают лучшей точностью восприятия скорости движений.

Процесс тренировки и совершенствования способности восприятия скорости движений включает 5 этапов: воспроизведение необходимой скорости двигательного действия и ее отмеривание, дифференцирование минимальных различий в скорости движения и их оценивание, выбор наиболее оптимальной скорости в зависимости от внешних условий (рисунок 1) [5].

Таблица 1 – Типичные упражнения для развития «чувства скорости движений»

Примеры двигательных заданий	Приемы оценки и анализа времени
1. Преодоление дистанции 400 м с произвольной скоростью за 76 с, т. е. в заданное время. Занимающиеся называют время, которое, по их ощущению, затрачено	Суммарная оценка времени
2. Преодоление дистанции 400 м за 76 с, с равномерной скоростью, т. е. каждые 200 м за 38 с. Ученик должен назвать время, затраченное на прохождение каждых 200 м	Дифференцированная оценка времени
3. Преодоление дистанции 400 м за 76 с, с разной скоростью: первые 200 м – за 40 с, вторые 200 м – за 36 с. Занимающиеся должны дать сравнительную оценку времени, фактически затраченному, на прохождение первого и второго отрезка	Сравнительная оценка времени
4. Преодоление дистанции 400 м за время, которое будет на несколько секунд меньше или больше 76 с. Затем самооценка времени прохождения дистанции сопоставляется с фактическими данными	Сравнительная оценка времени

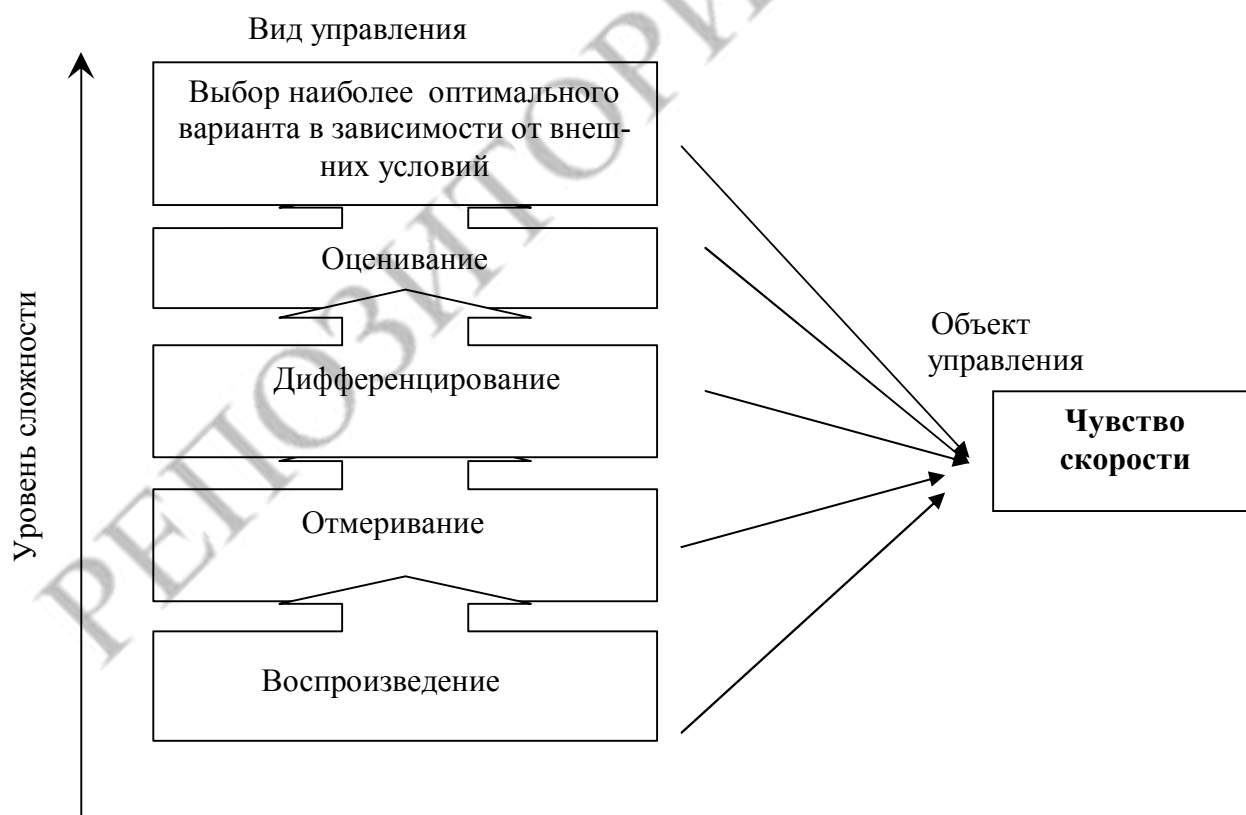


Рисунок 1 – Этапы тренировки и совершенствования способности восприятия скорости движений

Чувство времени определяется разницей между истинным временем и субъективно ощущаемым спортсменом [3]. Правильное осознание интервалов времени осуществляется с помощью специальных упражнений, создающих предпосылки для лучшего понимания тончайших деталей техники движений.

Проанализировав две вышеуказанные методики и используя их положительные стороны, мы разработали аналитико-синтетическую методику, преимуществом которой является совершенствование чувства ритма, времени и скорости движений в их взаимосвязи. Пример использования аналитико-синтетической методики представлен ниже.

Учащимся предлагаются следующие задания в беге на 30 м:

1. С хода пробегать 30 метров примерно за 5–5,5 с. Учащемуся сообщается время, за которое он преодолел дистанцию.

2. Минимально увеличить скорость бега, т. е. уменьшить время пробегания на 0,1–0,2 с. Сначала учащийся сам сообщает, за какое время он преодолел дистанцию, а затем ему указывается фактическое время преодоления дистанции.

3. Сбросить прибавленную скорость, т. е. показать время первого задания. Оценка как в задании 2.

4. Минимально увеличить длину шагов по сравнению с длиной шага третьего задания без изменения частоты шагов. Учащимся сообщается количество шагов, выполненных во время прохождения дистанции.

5. Сбросить прибавленную длину шагов, т. е. вернуться к длине шага третьего задания. Сначала учащийся производит самооценку выполненного действия, а потом им сообщается объективная информация о количестве шагов на дистанции.

6. Увеличить частоту шагов по сравнению с частотой пятого задания без изменения длины шагов. Оценка как в задании 5.

7. Сбросить прибавленную частоту шагов, т. е. вернуться к частоте шагов пятого задания, не изменяя длины шагов. Оценка как в задании 5.

Участие самих занимающихся в определении времени преодоления дистанции, частоты и длины шагов способствует развитию у них чувства тонкого дифференцирования временными, пространственными, пространственно-временными параметрами движений, а также интереса, активности и сознательного отношения к занятиям.

В процессе тренировки и совершенствования чувства ритма и восприятия времени и скорости движений необходимо учитывать сенситивные периоды их развития. Восприятие времени и скорости движений имеет высокие показатели прироста в 9–10 лет у девочек и в 10–11 лет у мальчиков, чувство ритма – 7–9 лет у девочек, 8–10 лет у мальчиков (рисунок 2).

Координационная способность	Возраст									
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
К управлению продолжительностью мышечных напряжений	♦♦	♦♦	♦♦							
К дифференцированию пространственных и временных характеристик движений	♦♦	♦♦		♦	♦♦	♦				
К управлению временем реакции на слуховые и зрительные сигналы			♦♦	♦♦	♦♦	♦				
К ритму		♦	♦♦	♦♦	♦					
К ориентации в пространстве					♦♦	♦♦	♦♦	♦♦	♦	

Рисунок 2 – Сенситивные периоды в развитии координационных способностей (по Д. Хиртцу)

Выводы:

1. Основными методическими приемами тренировки исследуемых координационных способностей являются методы выработки дифференцировок в восприятии времени, ритма и скорости бега путем заданий на сравнительную оценку, а также метод подачи испытуемым срочной информации о каждой допущенной ошибке.

2. Целесообразно применение в тренировке способностей воспринимать время, скорость и ритм движений различных автоматических устройств: звуколидеров, светолиде-

ров, ритмолидеров, задающих по определенному эталону необходимые параметры техники движений.

3. Имеющиеся методики по формированию восприятия ритма, времени и скорости движений не акцентируют внимание на одновременное их совершенствование. Возникает проблема разработки методического подхода, направленного на совершенствование данных координационных способностей в их взаимосвязи. Нами сделана попытка разработки аналитико-синтетической метода воспитания чувства ритма, времени, скорости, частоты движения и длины шагов.

1. Корягина, Ю.В. Восприятие времени и пространства в спортивной деятельности / Ю.В. Корягина // Теория и практика физической культуры и спорта. – М.: 2006. – № 7. – С. 24.

2. Лях, В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. – Минск: Полымя, 1989. – 159 с.

3. Марищук, В.Л. Психодиагностика в спорте: учеб. пособие для ВУЗов / В.Л. Марищук; Ю.М. Блудов, Л.К. Серова. – М.: Просвещение, 2005. – 349 с.

4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

5. Подарь, Т.К. Развитие у школьников 13–16 лет способности управлять скоростью бега на коньках: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т.К. Подарь. – АПН СССР: НИИ возрастной физиологии и физического воспитания. – М., 1966. – 15 с.

6. Теория и методика физической культуры. учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

7. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов высш. учеб. заведений физич. воспитания и спорта. / под ред. Т.Ю. Круцевич. – В 2 томах: т. 1 – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

ФОРМИРОВАНИЕ УСТАНОВОК НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Казыханов Р.Р.,

Уфимская государственная академия экономики и сервиса,
Российская Федерация

Профессиональный статус студента предполагает высокий уровень физического и психического здоровья. Национальный проект «Здоровье» ориентирует на повышение показателей качества жизни россиян, но достичь этой цели невозможно только усилиями медицинских работников. Но, как показывает практика, формирование установок на здоровый образ жизни у населения не может происходить стихийно, оно должно целенаправленно управляться [1, с. 6]. И начинать эту работу необходимо в детском и юношеском возрасте.

Кроме того, установки на здоровый образ жизни имеют ярко выраженную профессиональную специфику. Наиболее значимые для поддержания социальной стабильности профессии требуют и большего «запаса здоровья», но как раз здесь ответственные цели профессии отодвигают отношение к нему как к ценности на второй план [2, с. 178].

В этой связи основная нагрузка по формированию установок на здоровый образ жизни как составляющей профессионального статуса выполняется агентами социализации в период обучения студентов-экономистов в вузе. Современное обучение в вузе предъявляет высокие требования к студентам, в том числе к состоянию их здоровья. Повышение рейтинга здоровья в системе ценностей студентов вуза, обучение оценке качества и количества здоровья, технологиям его обеспечения, включая собственное здоровье, является необходимым условием успешности их профессиональной социализации. При этом приобщение к здоровому образу жизни как внутренней потребности осуществляется в условиях продолжающегося ухудшения показателей здоровья россиян и массового распространения нездорового образа жизни среди населения.