

показателя УФЗ испытуемых ЭГ, данный показатель у испытуемых ЭГ-1 и ЭГ-3 увеличился от *ниже среднего* до *среднего*, у испытуемых ЭГ-2 – от *низкого* до *среднего*. Интегральный показатель УФЗ испытуемых КГ остался прежним.

1. Апанасенко, Г.Л. Так можно ли измерить здоровье? / Г.Л. Апанасенко // Советский спорт. – 1987. – 17 мая. – С. 6.
2. Горовой, В.А. Структурно-функциональная модель и методика организации физической рекреации студентов / В. А. Горовой // Мир спорта. – 2010. – № 4. – С. 68–75.
3. Физическая культура : тип. учеб. программа для высш. учеб. заведений / В.А. Коледа [и др.] ; под ред. В.А. Коледы. – Минск: Респ. ин-т высш. шк., 2008. – 60 с.

РОЛЬ ЧУВСТВА РИТМА В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Губаревич Н.В., Сивицкий В.Г., канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Чувство ритма как способность точно воспроизводить и направленно изменять скоростно-силовые и пространственно-временные параметры движений в значительной мере предопределяет уровень спортивных достижений в любом виде спорта.

Ритм – это акцентированная последовательность сигналов, получаемых извне с помощью органов чувств или создаваемая спортсменом при представлении действия как образа из памяти (В.Г. Сивицкий, 2008). Особо важное место это чувство занимает в видах спорта, отличающихся сложной и предварительно детерминированной структурой соревновательных упражнений: спортивной гимнастике, акробатике, легкоатлетических прыжках и метаниях, прыжках в воду и др. Именно в этих видах мельчайшие отклонения от заданного ритма движений, выражающиеся в изменении направления, скорости, ускорения, точности прилагаемых усилий, чередования напряжения и расслабления мышц могут существенно повлиять на эффективность соревновательной деятельности.

Ритмичность движений, прежде всего, обуславливается эффективностью соматосенсорной системы (тактильная и проприоцептивная чувствительность) в тесной взаимосвязи с активностью зрительного и слухового анализаторов (В.Н. Платонов, М.М. Булатова, 1995).

Специфичность чувства ритма, т. е. его органическая взаимосвязь с техникой выполнения конкретных движений, предопределяет состав средств и методов совершенствования данного вида координационных способностей, характерных для конкретного вида спорта.

При подборе упражнений по развитию чувства ритма и методики их использования основное внимание следует обращать на выработку рациональной последовательности и взаимосвязи различных элементов движений во всем многообразии их динамических и кинематических характеристик. В тренировочном процессе внимание спортсменов следует акцентировать не только на рациональном перемещении различных частей тела, но и на последовательности и величине развиваемых усилий, чередовании напряжения одних мышц и мышечных групп с расслаблением других.

При начальных этапах работы над совершенствованием ритма следует ориентироваться на простые упражнения, а сложные двигательные действия следует разделять на отдельные элементы. При этом внимание спортсмена может концентрироваться как на комплексное восприятие, анализ и коррекцию различных характеристик движений (например, направление, скорость, ускорение, последовательность и величина развиваемых усилий и др.), так и на выборочное совершенствование отдельных параметров (например, переход к быстрому расслаблению мышечной группы после сокращения).

Совершенствованию чувства ритма способствует использование различного рода световых и звуковых сигналов, выполняющих роль ритмолидеров. Это могут быть простые сигналы (счет, удары в ладони) или сложные (музыкальное сопровождение программы выступления в фигурном катании). Широко используется программное звуковое ритмолидирование в плавании, беге, велосипедном спорте, легкоатлетических прыжках, ориентированное на выработку оптимальной в биомеханическом отношении структуры основных двигательных действий (А.Б. Тропп и др., 2002).

Эффективность формирования рационального ритма требует активной мобилизации психических процессов занимающихся. Большую помощь в этом процессе может оказать идеомоторная тренировка, позволяющая спортсмену путем мысленного воспроизведения зрительных, слуховых, тактильных, проприоцептивных восприятий лучше усвоить рациональный ритм движений по показателям направления, скорости, развиваемых усилий, межмышечной координации и др. При этом необходимо ориентировать спортсмена на точное мыс-

ленное воспроизведение основных характеристик двигательных действий, а также концентрацию внимания на выполнение наиболее значимых конкретных элементов движений, их рациональную последовательность и взаимосвязь.

На тренировке тренер обычно задает нужный ритм или темп голосом, постукиванием, жестом. В сознании спортсмена этот ритм сливается с мышечным впечатлением от выполнения изученного движения, образуя целостный образ приема. Эти темпо-ритмические характеристики переносятся и на идеомоторный образ приема, т. е. сохраняются в процессе его мысленного выполнения, что дает возможность целенаправленно его использовать в идеомоторной тренировке.

На данной концептуальной основе была разработана методика изучения и коррекции темпо-ритмических характеристик идеомоторных образов, реализованная в программе «Ритмик» (В.Г. Сивицкий, 1994), которая предназначена для диагностики и тренировки темпо-ритмических характеристик идеомоторных образов движений от двух независимых источников сигналов. В жизни такими источниками могут быть движения рук, ног, комплекса «рука-нога» и т. п. «Чувство ритма» может выражаться как точность воспроизведения последовательности сигналов, акцентированных различной продолжительностью. Для этого фиксируются моменты начала и завершения каждого сигнала в шаблонном ритме и его воспроизведении. Время формирования идеомоторных образов является информативным показателем быстроты двигательного научения, которое, как отмечают многие специалисты, тесно связано с общей обучаемостью. Программа может использоваться для диагностики и развития рецепторной антиципации, т. е. оценки промежутков времени различной длительности и предвидения сигналов, которые следуют с определенной частотой.

Суть методики изучения и развития чувства ритма состоит в том, что спортсмен представляет выполнение приема и нажимает на клавиши в соответствии с мысленным выполнением движения, преобразуя тем самым внутренний ритм во внешнюю форму, которая может быть визуализирована и озвучена. Полученный ритм является индивидуальным для данного спортсмена, но в сравнении с его же ритмом накануне хороших выступлений является показателем готовности спортсмена к соревнованию.

Как показала практика использования компьютерных программ «Ритмик» и «Ритмик 2» (2008), адаптация своего текущего ритма под свой же «шаблонный» ритм, активизируя сенсорные и перцептивные процессы до оптимального уровня, повышает готовность спортсмена к соревнованию непосредственно перед выступлением.

Таким образом, чувство ритма является комплексным специализированным качеством, которое имеет важное значение для успешности спортивной деятельности и которое можно целенаправленно развивать. Быстрота и точность воспроизведения различных ритмов характеризуют способность спортсмена к двигательной адаптации и научению, что открывает широкую сферу применения программы в спортивной деятельности.

СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ЗАНЯТИЯХ С ЮНЫМИ БЕГУНАМИ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Гурская О.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Уровень результатов белорусских легкоатлетов за последние несколько лет заметно снизился. Одной из основных причин такого положения вещей является некачественная подготовка юных спортсменов. Речь не только о том, что результаты лидеров юношеских и юниорских сборных также отстают от мировых, но и большинство членов этих команд, одаренные атлеты, подающие большие надежды, не добиваются в дальнейшем по-настоящему высоких результатов или заканчивают занятия спортом, едва достигнув 20–22 лет.

Это объясняется в первую очередь частыми ошибками в работе тренеров, нарушающих принципы постепенности, применяющих форсированные методы тренировки, либо «взрослые» нагрузки в работе с юношами и особенно – с юниорами.

В то же время анализ спортивной практики и литературных данных, касающихся подготовки юных бегунов на короткие дистанции, показывает слабую изученность вопроса. Исследований по этому вопросу явно недостаточно [1, 2]. Данное положение на современном этапе развития бега на короткие дистанции не в состоянии обеспечить должного уровня подготовки бегунов в достижении результатов мирового класса.

В юношеском спорте направленность на достижение высоких результатов является отдаленной целью, а на первое место выдвигается эффективность базовой подготовки. Поэтому спортивный результат не может являться главным критерием в работе с детьми и юношами. В этой связи тренировочные нагрузки в юноше-