УДК 796.853.26:796.012.35

Пуценко С.В., Лисенко Л.Л.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

ВПЛИВ МУЗИЧНОГО СУПРОВІДУ НА ОСВОЄННЯ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ В КАРАТЕ

Анотація. *В статті розглядається проблема пошуку шляхів підвищення ефективності навчання руховим діям в карате. Вивчається вплив музичного супроводу на освоєння технічний дій в карате.*

Ключові слова: *рухові дії, технічні дії, музичний супровід, карате.*

Аннотация. Пуценко С.В., Лисенко Л.Л. Влияние музыкльного сопровождения на освоение технических действий в каратэ. *В статье рассматривается проблема поиска путей повышения эффективности обучения двигательным действиям в каратэ. Изучается влияние музыкального сопровождения на освоение технических действий в каратэ.*

Ключевые слова: *двигательные действия, технические действия музыкальное сопровождение, каратэ.*

Annotation. Pytsenko S.V., Lysenko L..L. Influence of musical support on development of technical actions in karate. *In article the problem search of ways increase of learning efficiency to impellent actions in karate is considered. The influence of musical support on development technical actions in karate is studied.*

Key words*: impellent actions, technical actions musical support, karate.*

Постановка проблеми. Проблемою даної роботи є пошук шляхів підвищення ефективності навчання руховим діям в карате.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасна змагальна діяльність в карате вимагає від спортсменів високого рівня володіння спеціальними довільними рухами, що виконуються з високою точністю в умовах обмеженого часу.

В процесі навчання багаторазове повторення тієї чи іншої рухової дії дозволяє, при суб'єктивній інформаційній корекції тренера, сформувати рухову навичку методом проб і помилок.

Численні результати експериментів свідчать про значимість ефективності навчання від функціонального стану. Досліджено, що навчання дітей можна оптимізувати, коли керувати їхнім станом [6].

На наш, погляд впровадження музичного супроводу в тренувальний процес каратистів дозволить оптимізувати опанування та прогресування технічної майстерності спортсменів.

Ритм є складовою частиною техніки фізичних вправ, впровадження музичного супроводу при навчанні руховим діям дозволить сформувати звукову модель руху, котрий вивчається [5]. Крім того в естетиці ритм розглядається з позицій позитивного впливу на виразність рухів, тому це може спонукати до формування більш економічної, ефективної техніки [4].

Музична мелодія впливає на слухомоторну координацію рухових дій, що полегшує їх виконання [1]. Музика здатна стимулювати і регулювати ритміку рухів, що важливо при формуванні технічної майстерності в карате.

Метою даного дослідження являється вивчення впливу застосування музичного супроводу на ефективність навчання руховим діям та точність рухів по параметрах рухової координації каратистів.

Експериментальна частина досліджень проводилась в умовах міської ДЮСШ СТ "Спартак" м. Чернігова. Дослідження проводились в двох групах по 10 спортсменів – контрольній і експериментальній.

Отримані данні аналізувались за такими показниками:

– зміни в технічній майстерності каратистів (точність удару – спортсмен виконує удар ногою з розвороту (уширо гері) на рівні тулуба (чудан) правою, лівою ногою – по 10 раз в подушку, оцінюється кількість влучень в ціль; якість виконання удару – за 6-ти бальною шкалою оцінки; тест на зберігання рівноваги – зберігання рівноваги після удару прямою ногою вперед (май гері) на рівні тулуба, визначався час зберігання рівноваги).

– зміни в точності параметрів рухової координації (часового (t), просторового (S), силового (F) за допомогою інструментальних методик дослідження хронометрія, кінематометрія, динамометрія).

В експериментальній групі було впроваджено музичний супровід, котрий застосовувався в основній частині заняття при відпрацьовування ударів ногою, кожні два тижні мелодія змінювалась.

© Пуценко С.В., Лисенко Л.Л., 2007

У карате удари ногою не менш важливі, ніж удари рукою. Як руки, так і ноги використовуються для ударів і для захисту. Перевага ударів ногою полягає в тому, що вони приблизно в п'ять разів сильніші ніж удари рукою. Удари ногою містяться в 70% прийомів карате, але в порівнянні з ударами рукою вони повільніші. При ударах ногою першорядне значення має рівновага тіла, оскільки сила ваги тіла переходить на одну ногу. Якщо тіло втрачає рівновагу, сила удару зменшується на 60-70%, а якщо супротивник встигає піймати ногу, то цей рух може стати вирішальним. Тому удар ногою варто виконувати дуже швидко й сильно, а після удару ногу миттєво відвести назад [2].

Результати дослідження. Динаміка змін показників технічної майстерності каратистів має тенденцію до покращення на протязі впровадження музичного супроводу в навчально-тренувальний процес (табл.1). Відмічається покращення мотивації спортсменів до запропонованої роботи, більша зацікавленість.

Одним з досить істотних факторів спортивної діяльності, що перешкоджають позитивному відношенню спортсмена до тренувального навантаження, є монотонність [3]. Властива повторенням монотонність істотно знижує ефективність учбово-тренувального процесу, викликає у спортсменів наростаюче пересичення, аж до появи почуття відрази до тренувань, позбавляє спортсменів радості й задоволення від рухової активності.

Показники технічної майстерності в обох групах мають тенденцію до покращення, однак в експериментальній групі ці зміни набагато кращі ніж у контрольній групі (табл. 1).

Так, точність ударів в контрольній групі правою ногою на початку досліджень складає 44%, в експериментальній 46%. Після двох місяців точність в контрольній групі покращилась на 14% ($p>0,05$), в експериментальній на 36% ($p<0,05$), схожі тенденції спостерігаються в точності ударів лівою ногою Якість виконання ударів в контрольній групі правою ногою покращилась на 14,7% ($p<0,05$), лівою на 10% ($p>0,05$). В експериментальній групі покращення якості виконання ударів правою, лівою ногами відбулося на 30% ($p<0,05$).

Слід звернути увагу, що покращення якості і точності ударів у другому зрізі має однакову тенденцію, як в контрольній так і в експериментальній групах, але спостерігається різкий приріст технічної майстерності в третьому зрізі в експериментальній групі.

Таблиця 1

Характеристика змін показників технічної майстерності каратистів в контрольній та експериментальній групах, n=20

Показники технічної майстерності			Статистичні показники								
			початкові дані			дані через 3 тижні			дані через 2 місяці		
			X	V (%)	y %	X	V (%)	Приріст у %, p	X	V (%)	Приріст у %, p
Експериментальна група	Точність ударів	пр.	4,6	26	46 %	5,9	20,3	на 13% ($p<0,05$)	8,2	18,3	на 36 % ($p<0,05$)
		л.	4,1	21,4	41%	5,4	23,3	на 13% ($p<0,05$)	7,2	15,3	на 31% ($p<0,05$)
	Якість ударів	пр.	3	44,3	50%	4,2	21,4	на 20% ($p<0,05$)	4,8	19,2	на 30% ($p<0,05$)
		л.	2,9	44,5	48%	4	23,5	на 18,7% ($p<0,05$)	4,7	17,4	на 30,3% ($p<0,05$)
	рівновага	пр.	17,6	39,8	100%	18,5	39,5	на 5% ($p>0,05$)	19,8	39,8	на 12,5% ($p>0,05$)
		л.	15,5	47,1	100%	16,6	44,6	на 7% ($p<0,05$)	17,5	44,6	на 12,9% ($p>0,05$)
Контрольна група	Точність ударів	пр.	4,4	43,1	44%	5,6	18,9	на 12% ($p>0,05$)	5,8	12,1	на 14% ($p>0,05$)
		л.	3,8	36,6	38%	4,6	20,9	на 8% ($p>0,05$)	5,2	11,53	на 14% ($p<0,05$)
	Якість ударів	пр.	3,2	28,4	55,3%	4,1	17,8	на 13% ($p<0,05$)	4,2	15	на 14,7% ($p<0,05$)
		л.	3,3	34,84	55%	4	20,3	на 11,6% ($p>0,05$)	3,9	22,6	на 10% ($p>0,05$)
	рівновага	пр.	12,41	30,78	100%	12,93	23,9	на 5,1% ($p>0,05$)	13,7	19,7	на 12,5% ($p>0,05$)
		л.	11,59	25,45	100%	13,55	21,03	на 7% ($p<0,05$)	14,2	20,4	на 12,9% ($p<0,05$)

Мабуть монотонність занять в контрольній групі привела до зниження зацікавленості у виконанні запропонованих вправ, а ефект музичних впливів під час впровадження в навчально-тренувальний процес каратистів обумовлювався зі здатності стимулювати й регулювати ритміку рухів, що викликало у спортсменів почуття особливого задоволення й підвищеної задоволеності своїми діями.

Зміни в якості виконання рівноваги в обох групах мають однакову тенденцію до покращення, так рівновага правою ногою в обох групах в цілому збільшилась на 12,5% ($p>0,05$), лівою ногою на 12,9% ($p>0,05$), тому можна передбачати, що застосування музичного супроводу не впливає на якість виконання вправ на рівновагу.

Таким чином, функціональний стан – неодмінна складова будь-якої діяльності, тому ефективність діяльності завжди залежить від функціонального стану. Впровадження музичного супроводу привело до змін функціонального стану спортсменів, відбулася заміна одного комплексу реакції іншим, що привело до покращення технічної майстерності за показниками точності і якості ударів.

Параметри рухової координації (ПРК) (просторовий, часовий, силовий) змінювались в обох групах з тенденцією зменшення помилки заданих моделей ПРК (табл. 2).

Таблиця 2

Зміни похибки показників рухової координації каратистів (за статистичними показниками), n=20

ПРК		Статистичні показники											
		Початкові дані				Дані через 3 тижні				Дані через 2 місяці			
		X	Sx	S	V	X	Sx	S	V	X	Sx	S	V
Експеримен тал. група	**t**	0,78	0,28	0,87	111	0,38	0,03	0,08	21	0,2	0,04	0,13	65
	S	2,65	0,25	0,78	29,4	1,69	0,3	0,98	58	1,14	0,27	0,86	75
	F	2,02	0,42	1,32	65,4	1,38	0,36	1,23	89	0,94	0,09	0,29	30,9
Контрольна група	**t**	0,87	0,15	0,49	56,3	0,75	0,1	0,31	41,3	0,56	0,08	0,26	46,4
	S	2,26	0,23	0,73	32,3	1,68	0,18	0,58	34,5	1,72	0,21	0,38	22,09
	F	2,19	0,2	0,65	29,7	2,15	0,26	0,83	38,6	1,56	0,18	0,59	37,8

Точність часового параметру рухової координації в експериментальній групі покращилась в першому зрізі на 19% ($p >0,05$), в другому на 29% ($p<0,05$). В контрольній групі в цілому покращення точності часового параметру рухової координації відбулося на 15% ($p>0,05$).

Точність просторового параметру рухової координації в експериментальній групі покращилась в першому зрізі на 9,6% ($p<0,05$), в другому на 15,1% ($p<0,05$). В контрольній групі в цілому покращення точності просторового параметру рухової координації відбулося на 5,8% ($p>0,05$).

Зміни силового параметру рухової координації в другому зрізі відображують в обох групах тенденцію до покращення точності, помилка репродукції силового параметру в експериментальній групі зменшилась на 7,1% ($p<0,05$), в контрольній групі на 4,2%($p<0,05$).

Висновки

1. Організм людини має властивість запозичення ритмів, пропонованих зовнішнім середовищем, при цьому він як би налаштовується на пропонований ритм, прискорюючи або сповільнюючи темп своєї роботи відповідно до конкретних обставин [1]. Під час рухової діяльності спортсмен чує музичну мелодію, то в нього мимоволі виникає слухомоторна координація рухових дій, помітно полегшуючи чи стимулюючи їхнє виконання.

2. Застосування музичного супроводу при навчанні руховим діям в карате дозволяє скоротити термін навчання руховим діям, підвищити ефективність формування рухових навичок. Так зміни показників точності і якості ударів в експериментальній групі набагато кращі ніж в контрольній групі, в цілому в експериментальній групі дані показники збільшилися на 30% ($p<0,05$), проти контрольної групи де покращення становить в середньому 14%.

Перспективи подальших досліджень: подальша робота спрямована на визначення впливу музичного супроводу на ефективність освоєння технічних дій в карате.

Література

1. Коджиспиров Ю.Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов. – М.: ФИС, 1987. – 63 с.
2. Ояма М. Это каратэ / Масутацу Ояма. – Пер. с англ. А.Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 320 с.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
4. Ротерс Т.Т. Теоретико-методичні аспекти взаємодії фізичного та естетичного виховання // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 35. Серія: педагогічні науки. – Чернігів: ЧДПУ, 2006. – №35. – С. 146 – 150.
5. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – К.: Олимпийская литература. – 1999. – 462 с.
6. Філіпов М. М. Психофізіологія людини: Навч. посібник. – К.: МАУП, 2003. – 136 с.

Надійшла до редакції 06.03.2007 р.

УДК 37.037

Пеньковець В.І., Харченко Т.І., Малець В.І.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ

Анотація. *У статті подано матеріали, основним завданням яких є цілеспрямовано сприяти формуванню у школярів загальноосвітніх шкіл здорових інтересів до занять фізичними вправами, необхідності боротьби зі шкідливими звичками та нахилами, поступового формування свідомої необхідності до здорового способу життя та фізичного самовдосконалення.*

Ключові слова: *фізичні вправи, потреби, функціональні можливості, навантаження, рухова діяльність, резервні можливості, стан здоров'я, здоровий спосіб життя.*

Аннотация. Пеньковец В.И., Харченко Т.И., Малец В.И. Исследование влияния физических упражнений на здоровый способ жизни учеников общиеобразовательних школ. *В статье поданы материалы, основное задание которых есть целенаправлено способствовать формированию у школьников общеобразовательных школ здоровых интересов к занятиям физическими упражнениями, необходимости борьбы с вредными привычками и наклонностями, постепенного формирования сознательной необходимости к здоровому образу жизни и физическому совершенству.*

Ключевые слова: *физические упражнения, потребности, функциональные возможности, нагрузка, двигательная деятельность, резервные возможности, состояние здоров'я, здоровый образ жизни.*

Annotation. Penkovets V.I., Harchenko T.I., Malets V.I. Research of influence of physical exercises on a healthy way of a life of pupils schools. *In clause materials which basic task is purposefully are sent to promote to formation at schoolboys of comprehensive schools of healthy interests to employment by physical exercises, necessity of struggle against harmful habits and bents of gradual formation of conscious necessity to a healthy way of life and physical perfection.*

Key words: *physical exercises, needs, functionalities, loading, impellent activity, reserve opportunities, a state of health, healthy way of life.*

Постановка проблеми. Зростаючий темп зміни вигляду Землі, її біосфери, тобто фізичних, метеорологічних і біологічних факторів, які оточують людину і складають середовище її існування, темп життя, що збільшується, швидка і часта зміна середовища існування людини, до якого не встигає пристосуватися її організм, інформаційні і нервово-емоційні перевантаження, висока міграція населення – усе це є причиною швидкого росту "хвороб цивілізації", що обумовлені насамперед зниженням захисних сил організму, його функціональних резервів [5].

У країні існує необхідність якісного покращення процесу фізичного удосконалення підростаючого покоління. "Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні міцно ввійти в повсякденний побут кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне й радісне життя". Це древнє виречення Гіппократа в наше століття, проникаючи в усі сфери діяльності науково-технічного прогресу стає найвищою мірою актуальним.

© Пеньковець В.І., Харченко Т.І., Малець В.І., 2007