концептуальних положеннях (особистісно зорієнтована спрямованість навчально-виховного процесу, дотримання власне педагогічних і специфічних принципів організації виховного процесу; формування такого типу особистості, якій властиві загальнолюдські моральні цінності та яка має набути, окрім вищезазначених цінностей, рис відповідальності, самоосвіти, самовиховання і прагнути до постійного морального самовдосконалення); оптимальним використанням можливостей змісту навчальних дисциплін та виховних заходів морального спрямування.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Перспективними напрямами подальших наукових розробок є визначення педагогічних умов морального виховання студента в навчально-виховному процесі вищого навчального закладу, виявлення особливостей та специфіки організації означеного процесу.

Література

1. Бех І. Д. Виховання особистості : У 2 кн. / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – Кн. 1 : Особисто – орієнтований підхід: теоретико – методичні засади : Наук. видання. – 2003. – 280 с.

2. Гончаренко С. У. Зміст загальної освіти і її гуманітаризація/ Неперервна професійна освіта: проблеми, пошуки, перспективи: [монографія] / С. У. Гончаренко ; за ред. І. А. Зязюна. – К. : Видавництво «Віпол», 2000. – 683 с.

3. Конституція України: Прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України 28 черв. 1996 р. – К. : Преса України, 1997. – 80 с.

4. Люріна Т. І. Теоретико-методичні основи професійної підготовки майбутніх учителів до виховної діяльності [монографія] / Т. І. Люріна. – К. : НВФ "Славутич-Дельфін", 2007. – 203 с.

5. Молодиченко В. В. Модернізація цінностей в українському суспільстві засобами освіти: філософський аналіз : монографія / В. В. Молодиченко. – К. : Знання України, 2010. – 383 с.

6. Natsionalna programa vihovannya ditey ta uchnivskoyi molodi // Osvita Ukrayini. – 2004. – № 94. – 3 grud. – S. 6–10.

7. Petrovska T. V. Pedagogika : navch. posib. / T. V. Petrovska. – K. : Nats. un-t fiz. vihovannya i sportu Ukrayini, vid-vo «Olimp. l-ra», 2016. – 180 s.

8. Rozporyadzhennya Kabinetu Ministriv «Pro shvalennya Kontseptsiyi Zagalnoderzhavnoyi programi «Zdorov'ya – 2020: ukrayinskiy vimir» [Elektronniy resurs]. – Rezhim dostupu: http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/1164-2011-r.

9. Sembrat A. L. Moralne vihovannya starshoklasnikiv u navchalno-vihovnomu protsesi gimnaziyi : avtoref. … kand. ped. nauk : 13.00.07 / A. L. Sembrat. – K., 2007. – 20 s.

10. Suhomlinskiy V. O. Moralni zapovidi ditinstva i yunosti / V. O. Suhomlinskiy. – K. : Rad. shkola, 1966. – 232 s.

Зеніна І.В., Шалда С.В.
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

ВПЛИВ РИТМУ РУХІВ НА ПОКАЗНИКИ СПРИТНОСТІ У СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ ГІМНАСТИКОЮ

У статті показано, що спрямованість занять зі спортивної гімнастики на підвищення рівня ритмічності відповідно до її структурного змісту сприяє приросту показників інших базових рухових координацій, зокрема спритності.

***Ключові слова**: рухова координація, точність рухів, спритність, фізична підготовленість.*

***Зенина И.В, Шалда С.В. Влияние ритма движений на показатели ловкости у студентов, занимающихся спортивной гимнастикой.** В статье показано, что направленность занятий по спортивной гимнастике на повышение уровня ритмичности в соответствии с ее структурным содержанием способствует приросту показателей других базовых двигательных координаций, в частности ловкости.*

***Ключевые слова:** двигательная координація, точность движений, ловкость, физическая подготовленность.*

***Zenina I.V., Shalda S.V.* Influence of the rhythm of movements on the attributes of dexterity of students engaged in gymnastics.** *Rhythm is a complex characteristic of the technique of performing physical exercises; it reflects the regular distribution of muscular effort in time and space, the sequence and intensity of the dynamics of motor actions. Rhythmicity is the basis of all motor coordination, since the manifestation of each of them is associated with a certain pattern of alternation of muscular efforts, their redistribution, accentuation, the accuracy of perception and reproduction of temporal and spatial parameters of movements.*

Rhythm forms the basis of rational technique of physical exercises, stipulating the regularity of distribution and alternation of muscular efforts in time and space, their sequence and intensity. The optimal level of rhythmic development ensures the accuracy of reproduction of the muscular effort developed, the direction, speed and frequency of movements, as well as the placement of accents. At the heart of each of the motor-coordination qualities is a rhythm that determines the degree of manifestation of each of them, which is associated with the redistribution of muscular efforts in space and time, which ensures synchronization of motor and autonomic functions, coordinating activity cardiovascular, respiratory and other physiological systems.

The results of the pedagogical experiment have shown that the focus of training in improving aerobics on raising the level of rhythm in accordance with its structural content contributes to the growth of indicators of other basic motor coordination, in particular dexterity. This is due to the complexity of physical exercises, the assimilation of which is associated with a certain pattern of alternation of muscular effort and their redistribution; accentuation, accuracy of perception and reproduction of temporal and spatial parameters of movements. Any of the motor-coordination actions only in one way or another allows one to reproduce the qualitative characteristics of the motor act and is relatively independent. Only in their totality, the basic coordination reflects the full

content of the motor action as a whole.

***Key words:**. motor coordination, accuracy of movements, dexterity, physical readiness*

Постанова проблеми. Уміле виконання фізичних вправ різної складності для тих, хто займається спортивною гімнастикою обумовлено певним рівнем розвитку базових рухово-координаційних якостей. Спрямоване м'язове навантаження у вигляді послідовного ланцюга реакцій складається в своєрідну систему дій у відповідь, що протікають стандартно не тільки по зовнішній біомеханічної структурі рухів, але і по внутрішній, сприяє формуванню вегетативних компонентів рухової навички. Це забезпечує певною мірою умови для розвитку ритмічності моторних актів.

Найбільш сприятливі передумови вдосконалення рухової діяльності створюються на основі засвоєння і відтворення рухового ритму [5, 17, 18]. У порівнянні з біологічними мимовільними ритмами організму рухові ритми представляють собою вищий щабель організації функціональної активності, властиву лише людині, в яку цілеспрямовано включаються психічні фактори, обумовлюючи появу почуття ритму [15, 16]. Ритм є комплексною характеристикою техніки виконання фізичних вправ; він відображає закономірний розподіл м'язових зусиль в часі і просторі, послідовність і інтенсивність динаміки рухових дій. Ритмічність лежить в основі всіх рухових координацій, так як прояв кожної з них пов'язано з певним характером чергування м'язових зусиль, їх перерозподілом, акцентуванням, точністю сприйняття і відтворенням тимчасових і просторових параметрів рухів. Направлене формування та вдосконалення ритму фізичних вправ складає основу всього навчання [10, 12].

Взаємодія рухово-координаційних якостей є цілісним психомоторним процесом в єдності і тісному взаємозв'язку його різних компонентів: інтелектуальних, сенсорних, сенсомоторних і моторних [1, 4, 12].

Ритм складає основу раціональної техніки фізичних вправ, обумовлюючи закономірність розподілу та чергування м'язових зусиль у часі та просторі, їх послідовність і інтенсивність. Оптимальний рівень розвитку ритмічності забезпечує точність відтворення розвинутих м'язових зусиль, напрямок, швидкість і частоту рухів, а також розстановку акцентів. В основі кожного з рухово координаційних якостей закладений ритм, що визначає ступінь прояви кожного з них, що пов'язано з перерозподілом м'язових зусиль у просторі та часі [4, 5, 7, 9], що забезпечує синхронізацію рухових та вегетативних функцій, координуючу діяльність серцево-судинної, дихальної та інших фізіологічних систем. За визначенням Л. Д. Назаренко [9], «Ритмичность... представляет собой равномерное, последовательное изменение морфо функциональных, биомеханических и психологических процессов в организме под влиянием внешних и внутренних воздействий». Недостатній рівень розвитку ритмічності викликає зниження результатів рухової діяльності, неузгодженість фізіологічних систем, порушення гармонії рухів [8]. Ступінь прояву ритмічності впливає на приріст показників спритності, точності, рухливості, гнучкості, рівноваги та інших рухових координацій.

Мета даної роботи - виявлення взаємозв'язку розвитку ритмічності з іншими руховими координаціями у тих, хто займається спортивною гімнастикою (на прикладі спритності).

Для реалізації мети необхідно вирішення наступних **завдань:**

- теоретичне обґрунтування взаємозв'язку ритмічності з іншими базовими руховими координаціями;
- експериментальна перевірка впливу розвитку ритмічності на показники спритності у тих, хто займається спортивною гімнастикою (дівчата 17-19 років).

Кожна рухова координація: спритність, точність, рівновага і інші - мають свою власну структуру. Однак, будучи відносно самостійними якісними сторонами рухової діяльності, вони тісно взаємодіють завдяки наявним загальним структурним компонентам [12]. Так, основним компонентом ритмічності і спритності є синхронізація рухових і вегетативних функцій. Оптимальний рівень розвитку спритності обумовлює здатність до диференціювання просторово тимчасових і просторово силових параметрів рухів; раціональному чергуванню темпу і ритму рухових дій.

Високі показники точності рухів залежать від ступеня скоординованості ритму дихальної, серцево-судинної та інших фізіологічних систем з ритмом рухових актів. Наприклад, оптимальний рівень розвитку ритмічності обумовлює високі темпи показників рівноваги, забезпечуючи рівномірний розподіл і перерозподіл м'язових зусиль, а також раціональне співвідношення частин рухового акту [3, 14]. В основі сучасних підходів до розробки інноваційних технологій навчання та вдосконалення техніки стрибків лежить засвоєння ритмо-темпових параметрів фаз руху і всієї рухової дії в цілому. Особлива увага при цьому приділяється розвитку ритмічності [7]. Виконання фізичних вправ пов'язане з проявом різноманітних рухових координацій. Зміст спортивної гімнастики в акробатичних вправах складають різні рухові дії: базові кроки, танцювальні рухи художньої гімнастики, елементи хореографії і т. д. [6, 8]. При регулярних заняттях під впливом спрямованого м'язового навантаження підвищуються фізіологічні можливості організму, поліпшуються показники якісних сторін рухової діяльності, з'являються граціозність, елегантність, свобода рухів, що обумовлює підвищення рівня пластичності [9, 11, 13, 15].

Всебічний гармонійний розвиток інтелектуальних і рухових можливостей тих хто займається спортивною гімнастикою забезпечується вирішенням комплексу завдань, спрямованих на підвищення рівня розвитку рухово-координаційних якостей, самореалізацією в руховій діяльності [12, 15]. Розвиток ритмічності обумовлює одночасне підвищення рівня спритності, точності і т. д. Кожна рухова координація в спортивній гімнастиці має свій специфічний прояв.

Мета дослідження - виявлення взаємозв'язку розвитку ритмічності з іншими руховими координаціями у тих, хто займається спортивною гімнастикою (на прикладі спритності).

Методи і організація дослідження.

Для перевірки впливу приросту показників ритмічності на збільшення рівня інших рухових координацій був проведений педагогічний експеримент, в якому взяли участь 32 студентки технічного університету 17-19 років. Студентки були розподілені на дві групи: контрольну (КГ) і експериментальну (ЕГ), по 16 осіб у кожній.

Перед початком педагогічного експерименту і по його закінченні було проведено тестування для виявлення динаміки приросту показників, що характеризують рівень загальної фізичної підготовленості. Вихідний рівень розвитку ритмічності і спритності виявлявся за розробленими нами тестами і критеріями оцінки.

Заняття в КГ проводилися за звичайною програмою. В ЕГ на кожному навчально-тренувальному занятті пропонувалися спрямовані системи вправ для розвитку і вдосконалення ритмічності.

Цілеспрямоване формування даної рухової координації по її основних різновидів і проявів дозволяє розрізняти своєрідні закономірності розподілу в часі і просторі руху, що випливають із завдань і характеру заданої м'язової роботи; сприяє більш швидкому і якісному засвоєнню складних рухових навичок, розучуванню і запам'ятовуванню нових програм [6, 12]. Це створює потужні передумови приросту показників інших рухових координацій: спритності, точності, рівноваги, пластичності, стрибучості і т. д. Вибір засобів і методів спрямованого розвитку ритмічності обумовлений її структурним змістом, віком і рівнем фізичної підготовленості, функціональними можливостями центральної нервової системи, станом нервово м'язового апарату, музично руховими здібностями, мотивацією тих, хто займається.

В ході педагогічного експерименту вдосконалення ритмічності було направлено на формування культури рухів, вироблення індивідуального стилю; музичного та рухового ритму, спеціальної хореографічної підготовки. В ЕГ розвитку ритмічності по її основних різновидів і проявів відводилося від 20 до 25% навчально-тренувального часу в підготовчій частині заняття і від 25 до 30% - в основній.

Кожна різновид ритмічності обумовлювала вибір специфічних засобів і методів навчання і тренування. Так, для формування ритмічності в базових кроках студентки опановували навичками визначення ритму в заданій руховій дії, виділенням фаз, головного моменту прикладання м'язових зусиль; послідовністю засвоєння просторових, тимчасових і силових параметрів в кожній фазі рухового акту, запам'ятовування послідовності дій і характеру рухових відчуттів. Такий підхід стимулював закономірне підвищення рівня розвитку спритності і інших рухових координацій. Акцентування уваги на виразності моментів злитого виконання рухів, віртуозності, артистичності сприяло приросту показників пластичності.

Повторне тестування рівня фізичної підготовленості студенток виявило поліпшення показників по всіх контрольним вправам в обох групах. Однак в ЕГ приріст виявився достовірно вище за чотирма тестами з п'яти, $p < 0,05$.

Рівень розвитку ритмічності і спритності за основними різновидам і проявами більш значуще змінився в ЕГ. Так, приріст показників спритності відповідно до її структурного змісту, що відображає специфічну спрямованість занять зі спортивної гімнастики, мав різний характер. Найбільші темпи приросту спритності виявлені в прогнозованих умовах. Порівняно нижче - при диференціюванні просторово силових параметрів фізичних вправ.

Висновки: Таким чином, результати педагогічного експерименту показали, що спрямованість занять зі спортивної гімнастики на підвищення рівня ритмічності відповідно до її структурного змісту сприяє приросту показників інших базових рухових координацій, зокрема спритності. Це обумовлено складністю фізичних вправ, засвоєння яких пов'язане з певним характером чергування м'язових зусиль і їх перерозподілом; акцентуванням, точністю сприйняття і відтворення тимчасових і просторових параметрів рухів. Будь-яке з рухово-координаційних дій лише в тій чи іншій мірі дозволяє відтворити якісні характеристики рухового акту і є відносно самостійним. Тільки у своїй сукупності базові координації відображають повною мірою зміст рухової дії в цілому.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем освітнього навчання у сфері фізичної культури.

Література

1. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000. - 275 с**.**

2. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физической активности / Н. А. Бернштейн. - М., 1966. - 349 с.

3. Бирюк Е. В. Уровень развития равновесия у занимающихся художественной гимнастикой / Е. В. Бирюк // Теория и практика физ. культуры. - 1971. - № 9. - С. 18 - 22.

4. Костюнина Л. И. Развитие ритмичности базовых шагов в оздоровительной аэробике / Л. И. Костюнина // Технологии совершенствования подготовки педагогических кадров: теория и практика: межвуз. сб. научных трудов, посвященный 1000-летию Казани. - Казань, 2005. - С. 277 - 279.

5. Сомкин А. А. Ритмическая структура техники опорных прыжков с переворотами в разбеге и методика обучения им: дис. ... канд. пед. наук / А. А. Сомкин. - Л., 1990. - С. 77 - 81.

6. Сиднева Л. В. Формирование профессиональных знаний и умений проведения занятий по базовой аэробике у студентов высших физкультурных учебных заведений: дис. ... канд. пед. наук / Л. В. Сиднева. - М.: ПроСофт М, 2003.

7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

8. Милехина И. А. Формирование двигательной культуры студентов (на примере обучения ритмической гимнастики): автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. А. Милехина. - Саратов, 2002. - 17 с.

9. Назаренко Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций: монография / Л. Д. Назаренко. - М.: Теория и практика физической культуры, 2003. - 258 с., ил.

10. Назаренко Л. Д. Совершенствование пластичности у занимающихся шейпингом / Л. Д. Назаренко, С. Н. Ключникова. - Ульяновск, 2004. - 48 с.: с ил.

11. Назаренко Л. Д. Развитие равновесия у занимающихся оздоровительной аэробикой / Л. Д. Назаренко, Е. В. Лощенко. - Ульяновск: УлГТУ, 2005. - 126 с.

12. Ditrix, B. Leitigen Vervollkommung Koordinativen Fähigkeiten / B. Ditrix // Korpererziehung. Berlin, 1983. - № 4. - S. 20-21.

13. Hirtz, P. Stand und Enturklung der koordinativen-motorichen Leistungspahig-keit vor Kinder und Jugendlichen / P. Hirtz // Theorie und Praxis der korprekul-tur. 1979.-№2.-S. 103-106.

14. Hirtz, P. Potenzen des Sportunterrichts und ihre Nutzunga die Ausbildung und vervollkommung Koterdinativen Fähigkeiten / P. Hirtz, G. Ludwwig, J. Wellnits // Theorie und Praxis der korperkultur. 1981. - № 9. - S. 680-683.

15. Hirtz, P. Enturiklung koordinativen Fähigkeiten: za, aben, wie / P. Hirtz, G. Ludwwig, J. Wellnits // Koperer ziehung. 1982. - №8/9. - S. 386-391.

16. Hirtz, P. Koordinativen-motorishen vervollkommung im Sportunterricht und im Nortneurere Ergebnisse und Positionen / P. Hirtz // Theorie und Praxis der korperkultur. 1983. - № 1. - S. 29-32.

17. Hirtz, P. Koordinations training gleich technik training? / Sportiche Leistung and Training. Hrsg. J. Krug / H. J/ MinoW. Sank 1 Augustin : Academia - Veri., 1995.-S. 205-210.

18. Mekota, K. Testbatterie zuz Diagnistik koordinativen Pohigkeiten / K. Mekota // Theorie und Praxis der korperkultur. 1984. - № 2. - S. 118-122.

19. Schnabel, G. Die koordinativen Fahgkeiten und das Problemm der Gervand-heit / G. Schnabel // Theorie und Praxis der korperkultur. 1973. - № 3. - S. 263269.

20. Wiseman, J. National Study of Health and Growth in Children Aged 5-11, London : Departament of health, 1995. 267 s.

Ільницький І., Окопний А., Палатний А.
Львівський державний університет фізичної культури,
Комітет Верховної Ради України з питань сім'ї, молодіжної політики, спорту та туризму

СТАВЛЕННЯ УЧНІВ ДО ЗАСОБІВ БОКСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ В ЛІЦЕЯХ ІЗ ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ

*У статті з'ясовано ставлення учнів до засобів боксу у фізичному вихованні в ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою**. Результати**. Учні характеризують свій стан здоров'я як середній та добрий (33,96 та 62,26% респондента), визначаються спрямованість занять як різнобічний розвиток (52,83%), вказують на потребу додаткових самостійних занять (92,45%), потребують занять 3-4 рази на тиждень або щодня (50,94% та 49,06% респондента відповідно). Найбільший вплив на мотивацію учнів до занять фізичною культурою мають друзі (50,94%); найбільш популярними видами рухової діяльності є спортивні єдиноборства (73,58% респондента відповідно). Переконані в наявному позитивному впливові занять з боксу на фізичну підготовленість (73,58%), серед основних переваг занять боксом визначають появу впевненості в собі (81,13%), нових силових характеристик (62,26%) та прикладних навичок (56,60%), впевнені у продовжені занять боксом у подальшій професійній та побутовій діяльності (69,81% респондента відповідно).*

***Ключові слова**: учні, анкетування, фізичне виховання, бокс, ставлення, ліцей.*

***Ильницкий И., Окопный А., Палатный А. Отношение учащихся к средствам боксу в физическом воспитании в лицеях с усиленной военно-физической подготовкой.** В статье показано отношение учащихся к средствам бокса в физическом воспитании в лицеях с усиленной военно-физической подготовкой. Результаты. Ученики характеризуют свое состояние здоровья как среднее и хорошее (33,96 и 62,26% респондента), определяют направленность занятий на разностороннее развитие (52,83%), указывают на необходимость дополнительных самостоятельных занятий (92,45%), указывают необходимость занятий 3-4 раза в неделю или ежедневно (50,94% и 49,06% респондента соответственно). Наибольшее влияние на мотивацию учащихся к занятиям физической культурой имеют друзья (50,94%); наиболее популярными видами двигательной деятельности являются спортивные единоборства (73,58% респондента соответственно). Убеждены в имеющемся положительном воздействии занятий по боксу на физическую подготовленность (73,58%), среди основных преимуществ занятий боксом определяют появление уверенности в себе (81,13%), новых силовых характеристик (62,26%) и прикладных навыков (56, 60%); уверены в продолжении занятий боксом в дальнейшей профессиональной и бытовой деятельности (69,81% респондента соответственно).*

***Ключевые слова**: ученики, анкетирование, физическое воспитание, бокс, отношение лицей.*

***Ilnytskyi I., Okopnyi A., Palatnyy A. Students attitudes for boxing use during physical education in lyceum with increased military and physical training**· Considering the appearance of a significant number of possible types of motor activity for use in the structure and content of physical education is relevant justification of ways for correction of educational process by means of boxing in lyceums with increased military and physical training. **Aim:** to find out the students attitude for use of boxing means during physical education in lyceums with increased military and physical training. **Methods and organization.** Theoretical analysis and generalization, questionnaire, method of mathematical statistics were used. Were questioned 53 students of lyceums with increased military and physical training (Lviv and Mukachevo). Questionnaire was set up of seventeen mostly closed or semi-closed type questions for respondents. **Results.** According to questionnaire of lyceum students with increased military and physical training it can be argued that most students consider next: they describe their health as average and good (33,96 and 62,26% of respondents), mostly determine the optimal structure and content of physical education in their educational institution (98,11%), determine orientation of classes as a versatile development (52,83%), indicate the need for additional independent classes (92,45%), need conduction of 3-4 classes a week or every day classes (50,94% and 49,06% of respondents respectively). Greatest influence on the motivation of students for physical education classes have friends (50.94%); most popular types of motor activity are martial arts (73,58% of respondents respectively). Convinced of the positive effects of boxing training on physical fitness (73,58%), among the main benefits of boxing determine the emergence of self-confidence (81,13%), new strength characteristics (62,26%) and*