

common endurance of schoolchildren 12-13 years old has been developed. The efficiency of the developed methods has been determined. The positive effect has been obtained.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЧУТТЯ РИТМУ У ШКОЛЯРІВ

РОМАН ПЕТРИНА

Львівський державний інститут фізичної культури

Важливе місце у фізичному вихованні повинен посідати процес формування ритмічних здібностей у дітей. Здатність сприймати та відтворювати ритм фізичних вправ створює передумови, від яких значною мірою залежать швидкість та якість навчання. На думку великої кількості фахівців (А.А.Тер-Ованесян, 1978; Т.Т.Ротерс, 1989; В.Н.Платонов, 1997) високий ступінь розвитку чуття ритму зумовлює швидке оволодіння новими вправами, дозволить економно виконувати спортивні рухи, а отже запобігати передчасній втомі, є засобом психоемоційного впливу. Проте варто зазначити, що досліджуючи проблему формування ритму, виникає чимало питань, які потребують наукового обґрунтування.

На думку фахівців (В.А.Кручинін, 1973; Г.Терлецький, 1991; Є.Н.Приступа, 1994) найсприятливішим періодом для формування чуття ритму є молодший шкільний вік. Тому дуже важливо висвітлити основні методичні принципи формування ритму у молодших школярів. Вважаємо, що сформоване у школярів початкових класів чуття ритму дозволить у майбутньому швидше засвоювати складнокоординаційні вправи, збагатить руховий досвід.

Ми поставили перед собою завдання розкрити і обґрунтувати закономірності формування чуття ритму фізичних

вправ у молодших школярів, та розробити і апробувати комп'ютерну методику тестування цієї якості.

Чуття ритму виражається у точному відтворенні напрямку, прискорення, частоти та інших характеристик рухів (В.С.Келлер, В.М.Платонов, 1993). Тому, наскільки досконале чуття ритму, настільки точніше діти відтворюватимуть напрямок, швидкість, частоту рухів і тим правильніше зможуть розставляти акценти, своєчасно здійснювати зусилля під час виконання фізичних вправ. Чуття ритму дозволяє точно визначити мінімальні зміни темпу рухів і відтворити в повторних спробах.

Специфічність чуття ритму полягає у його органічному взаємозв'язку з технікою виконання конкретних рухів (В.С.Келлер, 1993). Як пояснює В.І.Лях, школяр, наприклад, може володіти відносно високим чуттям ритму в бігу, чи інших циклічних локомоціях, але не мати здатності відтворювати гімнастичні чи танцювальні ритми. Отже, ритм формується не взагалі, а стосовно конкретних вправ, хоча може діяти й закон позитивного переносу (В.І.Лях, 1989).

Засвоєння ритму це складна робота ЦНС, яка полягає в процесах планування, моделювання та регуляції.

Дослідження, виконані наприкінці 50-х років в лабораторних умовах (Д.Г. Елькіна), експериментально довели, що відображення ритму носить характер моделювання, в якому провідну роль відіграє моторика. Руховий акомпонемент, настроюючись в унісон з ритмічним подразником, копіює його, що є необхідною умовою відображення ритму.

Процес засвоєння ритмічних рухів, як прояв циклічної діяльності кори головного мозку, повинен орієнтуватися на вдосконалення зв'язку звукового аналізатора з кінестетичним. В усьому комплексі аналізаторів для ритмічної м'язової діяльності особливо великою є роль слухового сприйняття. Встановлено, що людина значно точніше диференціює зміни темпу ритмічних звукових сигналів та значно швидше реагує на їх зміни. Звуковий аналізатор, на відміну від шкірного чи зорового, легше

вступає в зв'язок з кінестетичним (Б.М.Теплов, 1947). Проте, не варто відмежовуватись від інших аналізаторів.

Засвоєння ритму полягає у двох послідовних процесах: сприйнятті і відтворенні. Ці процеси мають свої певні особливості. Б.М.Теплов зазначає, що, як правило, сприйняття ритму супроводжується руховим акомпанементом. При цьому це можуть бути рухи не тільки ті, що реально виконуються, але і виконані подумки, уявлені. Переважно зовнішнє м'язеве скорочення включає рухи голови, тулуба, голосового апарату і особливе місце належить верхнім кінцівкам. Найкраще здійснюється відтворення в умовах білатерального моторного акомпанементу, які виконуються рухами кінцівок обох частин тіла.

Вивчаючи архітектуру спряженої моторики сприйняття часу, Г.Д.Елькін показав, що провідна роль у моториці, що моделює ритмічний подразник, належить правій руці, яка відтворює загальний ритмічний малюнок подразника (послідовність акцентів, паузи між ними). Моторний акцент, який здійснюється лівою рукою відіграє допоміжну роль. Рухи лівої руки, співпадаючи з моторикою правої, на початку ритмічного ряду, підсилюють сприйняття початкового моменту. В сприйнятті ритму при цьому важливе значення відіграє точність рухів передпліччя і пальців рук, а також координація рухів обох рук.

Експериментальні дослідження показали, що найкраще засвоюються ритми, коли тривалість проміжків між акцентами становить 0.5 - 1 с (М.Г. Харлап, 1978), а максимальні межі психофізіологічного сприйняття становлять від 0.1 с. до 10 с. (В.Н.Ягодинський, 1985). Тому починаючи формування відчуття ритму, доцільно зосередитись на різноманітних серіях ритмічних малюнків у оптимальному діапазоні (інтервали між акцентами - 0.5 - 1 с.).

З метою визначення особливостей сприйняття та відтворення ритму (чуття ритму) нами розроблена спеціальна методика. Вона ґрунтується на використанні спеціально розробленої В.Сивицьким (ЛДДФК) комп'ютерної програми

“Ритмік“ (1997), яка дозволяє створювати моделі певних ритмів та перевіряти точність їх відтворення. Програмою передбачена можливість задавати два різних ритми одночасно. Методика тестування чуття ритму полягала у тому, що досліджуваному пропонувались певна кількість шаблонів ритмів, які розроблялись експериментально. Піддослідному задавався через внутрішній гучномовець певний звуковий ритм, який він намагався максимально точно відтворити натисканням на клавішу комп’ютерної миші після п’ятиразового прослуховування. Результат у цифровому та візуальному вигляді фіксувався на ПК.

З метою кращого самоконтролю за відтворюваними ритмом програмою передбачена можливість озвучення, тобто при натисканні на клавішу миші видається звук тієї частоти, що й звук ритмічної моделі. Програмою передбачений також режим тренінгу, який дозволяє співставляти з еталоном відтворений ритм. Моделі ритмів найкраще задавати такі, які є адекватними до ритмів вправ, що входять у шкільну програму, чи до визначених ритмів характерних для тієї чи іншої спортивної вправи. Це дозволить визначити взаємовплив різних ритмів, а також класифікувати ритми за складністю.

За розкритою вище методикою нами проводилось тестування чуття ритму учнів молодших, середніх та старших класів загальноосвітніх шкіл м. Львова у кількості 187 осіб.

Аналіз результатів тестування дозволив зробити такі висновки:

чуття ритму у школярів має тенденцію до поступового покращання з віком;

зауважено значні індивідуальні розбіжності у рівні розвитку чуття ритму. Так, майже в усіх класах, від молодших і до старших, є учні, у яких чуття ритму практично відсутнє, і є учні, в яких помітно високий рівень розвитку чуття ритму, це, як правило, ті, що займались танцями, музикою, окремими видами спорту;

виявлені розбіжності у відтворенні окремих моделей ритму. Так, учні краще відтворюють ритми, які містять подібні тривалості в діапазоні (0,1 - 0,2 с.), та інтервали в діапазоні (0,1 - 0,4 с.)

Література

1. Клименко В.В. Физкультура и эстетическое воспитание. - Киев: Радянська школа., 1987, -136 с.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте, Киев: Олимпийская литература, 1997, 583с.
3. Элькин Д.Г. Некоторые моменты восприятия ритма. Киев: Научные записки института психологии, Т, IY. 1958. С.42.
4. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей. Изд. АПН РСФСР, М.-Сп, Пб., 1947, С. 270-274.
5. Ягодинский В.Н. Ритм, ритм, ритм! Этюды хронобиологии. - М.: Знание, 1985. -192с.

At the article exposes the peculiarities of the forming sense of rhythm and describes computer methodology of the testing.

KONSTRUOWANIE PROGRAMU Z ZAJEC WYCHOWANIA FIZYCZNEGO, JAKO PRZYKLAD ZASPAKAJANIA ZAINTERESOWAN FORMAMI AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ SZKOL PONADPODSTAWOWYCH

ANDRZEJ ROKITA

Akademia wychowania fizycznego we Wrocławiu

Wstęp

Realizacja wychowania fizycznego zgodnie z założeniami minimum programowego (1996), w szkołach ponadpodstawowych ma na celu zaspakajanie zainteresowan formami aktywności