

УДК 796.012:797.253

## ЗНАЧИМОСТЬ РИТМИЧНОСТИ В СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ЮНЫХ ВАТЕРПОЛИСТОК

Николай ЕВЖЕНКО

*СДЮШОР №4 Водного поло г. Кишинева,*

*Государственный университет физического воспитания и спорта Республики Молдова*

**ЗНАЧУЩІСТЬ РИТМІЧНОСТІ В СИСТЕМІ НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ ЮНИХ ВАТЕРПОЛІСТОК. Микола ЄВЖЕНКО. СДЮШОР №4 Водного поло м. Кишинева, Державний університет фізичного виховання і спорту Республіки Молдова**

**Анотація.** Психомоторний розвиток дітей молодшого шкільного віку передбачає виховання рухової координації, однією з головних характеристик якої є показник ритмічності. Особливого значення ця проблема набуває в спортивній підготовці і, зокрема, у водному поло. Вивчення ритмічної структури рухової дії простежувалося в деяких видах спорту. Однак у водному поло таких досліджень не спостерігається.

У статті визначено рухові дії, які є характерні для водного поло, а також засоби, що сприяють вихованню ритмічності у дівчаток-ватерполісток.

**Ключові слова:** юні ватерполістки, рухові координації, психомоторика, ритмічність, молодші школярі, дівчати-ватерполістки, ритмічне виховання.

**Постановка проблеми.** Младший школьный возраст требует особого внимания, поскольку на начальной стадии обучения закладываются основы физического воспитания, формируется школа движений, воспитывается осознанная потребность в оптимальной двигательной активности, оказывающей решающее воздействие на физическое и духовное здоровье детей. Объем двигательной активности в значительной мере зависит от степени сформированности двигательных-координационных качеств [5, 8, 13, 19 и др. ].

Выбор целей и задач направленного развития двигательных координаций обусловлен сущностью каждого конкретного их вида, уровень развития которого определяет направленность развития культуры движений, способствует формированию эстетических представлений о двигательных действиях, красоте человеческого тела, эстетической походке и т.д. Реализация комплексного подхода к обучению, воспитанию и физическому развитию учащихся младших классов предусматривает направленное развитие таких психических процессов как восприятие, внимание, мышление, память и т.д. С этих позиций, а также опираясь на исследования И.П. Ильина [9], В.Л. Марищук [12], В.П. Озерова [14] и др., мы можем констатировать, что двигательные координации представляют собой психомоторные способности человека, развитие которых предполагает симбиоз вышеперечисленных психических процессов и различных видов двигательных координаций. При этом ритмический показатель двигательных действий является их базовым компонентом [2, 16, 22].

**Анализ последних исследований и публикаций.** В исследованиях посвященных изучению двигательной координации [10, 16, 17, 20 и др.], установлены ее составляющие, проявляемые в пространственно-временных, силовых параметрах движений, реакциях на внешний раздражитель, точности баллистических движений и др., что свидетельствует о высокой значимости развития психомоторных способностей для усвоения двигательных действий. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для усвоения систем необходимых знаний и умений в области физической культуры и спорта.

Регулярные занятия физическими упражнениями обеспечивают развитие кинезиологического потенциала, разнообразных двигательных способностей, единство физического и духовного здоровья. Путем разработки и внедрения новейших технологий направленного развития психомоторных способностей можно эффективно управлять формированием жизненно необходимых двигательных умений и навыков, воспитанием потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями с целью самосовершенствования и укрепления здоровья [6, 11, 13 и др.].

В младшем школьном возрасте формируются основы жизненно важных двигательных действий, основы культуры движений, рациональное восприятие ведущих параметров физических упражнений, что способствует успешному решению поставленной двигательной задачи.

Как показывают материалы исследований В.К. Бальсевича [5, 6], В.С. Фарфеля [19], Л.Д. Назаренко [13], для младшего школьного возраста характерны наиболее высокие темпы прироста показателей психомоторных способностей при изучении новых двигательных действий, при воспроизведении их пространственно-временных и пространственно-силовых параметров. Вместе с этим, авторы не выделяют значимость ритмических способностей для усвоения техники физических упражнений. Особо надо отметить, что данная проблема не нашла своего разрешения и в условиях спортивной подготовки ватерполистов, в частности девочек-ватерполисток. Необходимо указать на отсутствие системы требований к организации и проведению тренировочных занятий с направленностью на прирост ритмических показателей, в неразработанности тестов и критериев оценки уровня их развития с учетом структурного содержания. Необходимость устранения данных недочетов, теоретическая и практическая значимость поставленной проблемы обусловили актуальность этой работы.

**Формулировка целей статьи.** Проблема ритмического построения двигательных действий имеет место в рамках таких видов спорта как легкая атлетика [22], дзюдо [15], баскетбол [1], плавание [21], спортивная гимнастика [18], художественная гимнастика [10] и др. При этом данная проблема не изучена в системе спортивной тренировки в водном поло. Цель исследования: выделить двигательные действия, подлежащие процессу формирования ритмичности, у девочек-ватерполисток младшего школьного возраста, а также средства, способствующие этому.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Понятие ритмичности определяют оптимальным соотношением отдельных частей двигательного действия, обуславливающим слитность их выполнения, характер, согласованность и амплитуду движений [13]. Ритмичность в водном поло имеет различные разновидности и проявления, что связано с многообразием сложных двигательных действий, которые выполняются в соответствии с характеристиками игровых ситуаций (изменение темпа, направления, амплитуды, силовых параметров и т.д.), что требует принятия оперативных решений, экстраполяции форм движений, конструирования новых моторных программ.

Ритмичность двигательных действий в водном поло можно представить в рамках следующей классификации.



Рис. 1. Классификация ритмичности двигательных действий в водном поло

Ритмичность *способов плавания* характеризуется соразмерностью выполнения отдельных составляющих элементов, точным сохранением и передачей ритмической структуры отдельно каждого способа, внешнего рисунка движений. Данная характеристика связана с чувством владения позой, культурой определенного способа движений, что выражается: в положении тела, ног, рук; слитном выполнении движений; четкой линии перемещений в водном пространстве.

В элементах *статического и динамического равновесия* ритмичность проявляется в чередовании фаз двигательного действия, выполняемых в определенной последовательности (подготовительной, основной, и завершающей фазах), с постепенным увеличением мышечных усилий, максимальным их проявлением и последующим снижением.

Ритмичность *баллистических движений* обусловлена особенностями выполнения ациклических движений, спецификой ситуационной игры, когда бросковое движение или выпрыгивание из водной среды выполняются в различных комбинациях и каждое последующее движение вытекает из предыдущего.

В *статодинамических движениях* ритмичность характеризуется уровнем межмышечной координации, определяющей согласованность и соразмерность напряжения и расслабления отдельных мышечных групп в целостном двигательном акте, что также проявляется в рамках ситуационной игры.

В водном поло имеет место коллективная согласованность действий игроков, зрелищность которых определяется уровнем развития особой разновидности ритмичности коллективно-игрового ритма, характеризующегося единством действий всех членов команды, способностью к точному восприятию и воспроизведению двигательных действий по их пространственным, временным и силовым параметрам.

Индивидуальный ритм обусловлен особой ролью игрока, предназначенной для разрешения соревновательных задач, умением контролировать внутреннее состояние и раскрывать свой двигательный потенциал. Он наиболее полно отражает особенности восприятия каждым ватерполистом ситуационных моментов игры и последующим его поведением.

Представленные здесь положения имеют свои особенности, когда речь идет о женском водном поло. В рамках гендерных особенностей необходимо отметить не только психофизиологическую сторону, но и особую предрасположенность девочек к различным видам искусства. Речь идет о том, что воспитание ритмичности основано на чувстве ритма, которое развивается в рамках ритмического воспитания, включающего средства музыки, танца, различных видов гимнастики и подвижных игр (табл. 1).

Таблица 1

### Средства воспитания чувства ритма (по О.Е. Афтимчук [3, 4])

ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ	Искусство	Музыка	<i>средства выразительности</i>	звук, метр, ритм, темп, регистр, динамика, акценты, паузы, ритмический рисунок
			<i>звуковое сопровождение</i>	подсчет, хлопки, щелчки, шлепки, притопы
		Танец	<i>танцевальные элементы, композиции</i>	
	Физическая культура и спорт	Гимнастика	<i>базовая</i>	строевые упражнения, перестроения, ОРУ
			<i>художественная</i>	варианты шагов, поворотов, равновесий, прыжков
			<i>ритмическая</i>	комплексы упражнений
	Подвижные игры	<i>музыкально-ритмические</i>		

Правильная организация работы по развитию чувства ритма позволит не только обучить детей элементарным ритмическим структурам, но и скорректировать у них в какой-то мере развитие психических функций, что в целом приведет к качественному положительному сдвигу личностных характеристик ребенка. Это выражается в формировании интерсенсорных

связей, сочетательного зрительно-двигательного рефлекса, которые участвуют в появлении цепного двигательного сочетательного рефлекса, обеспечивающего развитие серии движений и организацию двигательного акта.

Способности не только проявляются в деятельности, но и создаются в этой деятельности. В музыкальной, изобразительной, речевой деятельности ритм находит наиболее яркое проявление. Этим видам деятельности свойственна единая система элементарных ритмических эталонов (ритм повторности, чередования, симметрии), которые усваиваются нормально развивающимися детьми более или менее успешно даже без специального обучения еще в дошкольном возрасте [7].

#### **Выводы:**

1. Ритмичность двигательных действий является базовой их характеристикой, позволяющей формировать оптимальное поведение как одного игрока, так и всей команды.
2. Возможности воспитания самой ритмичности прослеживаются в рамках ритмического воспитания, с использованием средства музыки, танца, различных видов гимнастики, подвижных музыкально-ритмических игр.

#### **Список литературы**

1. Алпацкая А. Е. Особенности начального обучения студентов броскам мяча по кольцу в прыжке с дистанции на основе развития восприятия ритма в баскетболе / А. Е. Алпацкая, О. Е. Лихачев, Т. С. Гнусова // Теории и практики физического воспитания. – 2006. – № 11. – С. 44-46.
2. Афтимичук О. Е. Формирование ритма дидактического общения у студентов институтов физической культуры : дис. ... канд. пед. наук / О. Е. Афтимичук. – Кишинев, 1998. – 300 с.
3. Афтимичук О. Е. Музыкальные игры / О. Е. Афтимичук, С. Г. Шипилова; М-во образования Респ. Молдова нац. ин-т. физ. воспитания и спорта. – Ch. : INEFS, 2003. – 47 р.
4. Афтимичук О. Е. Проблема формирования интегративных координационных качеств в рамках дисциплины „Музыкально-ритмическое воспитание” / О. Е. Афтимичук // *Buletin Științific. Seria: Educația fizică și sport.* – 2005. – Vol. 1, № 9. – P. 217-220.
5. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
6. Бальсевич В. К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. – 112 с.
7. Волкова Г. А. Логопедическая ритмика : учеб. для студ. высш. учеб. завед. / Г. А. Волкова. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 272 с.
8. Гайдук Т. А. Формирование мотивации активной двигательной деятельности в процессе физического воспитания школьников : дис. ... канд. пед. наук / Т. А. Гайдук. – Краснодар, 2001. – 168 с.
9. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека : учеб. для вузов / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 384 с.
10. Крайждан О. М. Воспитание координационных способностей у девочек 6–7 лет на этапе начальной спортивной подготовки в художественной гимнастике : дис. ... канд. пед. наук / О. М. Крайждан. – Кишинев, 2011. – 207 с.
11. Лубышева Л. И. Спортивно-ориентированное физическое воспитание – образовательный и социальный аспекты / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 3. – С. 19–22.
12. Методики психодиагностики в спорте : учеб. пособие для студ-тов пед. ин-тов по спец. 03. 03. "Физ. культура" / Ю. М. Маришук, В. Л. Блудов, А. К. Плахтиенко, В. А. Серова. – 2-е изд., доп. и испр. – М. : Просвещение, 1990. – 256 с.
13. Назаренко Л. Д. Средства и методы развития двигательной координации: монография / Л. Д. Назаренко. – М. : Теория и практика физической культуры, 2003. – 258 с.
14. Озеров В. П. Психомоторные способности человека. – Дубна : Феникс, 2002. – 320 с.

15. *Полевая-Секэрянэ А. Г.* Проблема ритма в структурной организации двигательного действия борцов / А. Г. Полевая-Секэрянэ, О. Е. Афтимичук // Система профессиональной подготовки в спортивных единоборствах : материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. памяти, проф. Чумакова Е. М. – М. : РГУФКСиТ, 2008. – С. 88–94.
16. *Полевая-Секэрянэ А. Г.* Интенсификация учебно-тренировочного процесса средствами ритмического воспитания и музыки на этапе начальной спортивной специализации в дзюдо : дис. ... канд. пед. наук / А. Г. Полевая-Секэрянэ. – Кишинев, 2012. – 189 с.
17. *Самойлова Н. А.* Возрастные изменения чувства ритма и методика его воспитания у школьников на уроках физической культуры : дис. ... канд. пед. наук / Н. А. Самойлова. – Одесса, 1985. – 152 с.
18. *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. – 203 с.
19. *Фарфель В. С.* Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.
20. *Фунина Е. Е.* Методика стимулированного развития точности двигательных действий у детей младшего школьного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. Е. Фунина. – Набережные Челны, 2008. – 22 с.
21. *Хальянд Р. Б.* Модели техники спортивных способов плавания с методикой совершенствования и контроля : учебный материал / Р. Хальянд, Т. Тамп, Р. Каал. – Таллин, 1986. – 98 с.
22. *Чернышева А. В.* Формирование рационального двигательного ритма у бегуний на средние дистанции / А. В. Чернышева, Л. И. Костюнина. – Ульяновск : УлГТУ, 2011. – 96 с.

### ЗНАЧИМОСТЬ РИТМИЧНОСТИ В СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ЮНЫХ ВАТЕРПОЛИСТОК

Николай ЕВЖЕНКО

*СДЮШОР №4 Водного поло г. Кишинева,*

*Государственный университет физического воспитания и спорта Республики Молдова*

**Аннотация.** Психомоторное развитие детей младшего школьного возраста предполагает воспитание двигательной координации, одной из главных характеристик которых является показатель ритмичности. Особое значение эта проблема приобретает в спортивной подготовке и в частности в водном поло. Изучение ритмической структуры двигательного действия прослеживалось в некоторых видах спорта. Однако в водном поло таких исследований не наблюдается.

В статье определены двигательные действия имеющие место в водном поло, а также средства, способствующие воспитанию ритмичности у девочек-ватерполисток.

**Ключевые слова:** юные ватерполистки, двигательные координации, психомоторика, ритмичность.

### SIGNIFICANCE RHYTHMICALLY IN THE EDUCATION SYSTEM OF MOTOR ACTIONS YOUNG WATER POLO PLAYERS

Nicholas EVZHENKO

*Children Youth Sports School of Olympic Reserve N 4 Water Polo Chisinau,*

*State University of Physical Education and Sport, Republic of Moldova*

**Abstract.** Psychomotor development of children at primary school age involves the education of motor coordination, the characteristic key of which is a measure of rhythm. A particular importance of this problem gets in sports training and, in particular, in water polo. The study of the rhythmic structure of the movement can be traced in some sports. However, in water polo such research is not observed.

This article identified the physical actions taking place in water polo, as well as the means to facilitate the education of rhythm in girls which are playing water polo.

**Key words:** motor coordination, psychomotor ability, rhythm, younger schoolchildren, girls which are playing water polo, rhythmic education.