З педагогічної точки зору в підготовці вчителя музики для нас важлива єдина спадщина Станіславського, пов'язана з мистецтвом переживання, як органічної єдності інтелектуального та емоційного в людині. Для музиканта-педагога надзвичайно важливо навчитися свідомо керувати підсвідомою творчою активністю своєї психіки, оскільки численні процеси в мистецтві і в художньому розвитку дитини пов'язані з підсвідомістю, з інтуїтивним, але адекватним осягненням прекрасного, поза його розкладення на окремі елементи.

Дійсно, весь процес підготовки майбутнього вчителя музики повинен переконувати його, що під час роботи над образом музичного твору треба думати, а під час виконання треба відчувати. Більш того, художньо-педагогічний процес відбувається тоді, коли педагог на уроці не буде думати про закони, правила його ведення, а вони будуть "сидіти" в ньому. Зазначимо, що всі професійні навички, уміння, будуть "вартісними" лише при умові, що вони перетворяться в щось підсвідоме. Саме тому є таким важливим обернути

10

спадщину Станіславського на справу виховання у студентів музично-педагогічних факультетів свідомого володіння підсвідомим, що тісно пов'язане з формуванням мистецтва переживання, перевтілення, акторської майстерності, що, нажаль, залишається "чорними дірками" у підготовці студентів музично-педагогічних факультетів.

Для вчителя музики надзвичайно важливо вміти бути виразним в усіх своїх проявах, вміти знаходити адекватну зовнішню форму вираження пережитих їм почуттів і емоцій. Тому педагогу необхідно навчитися не боятися визначати словами .виразними рухами, мімікою те, що важко вловиме в мистецькому творі - його красу, найтонше мереживо його образів. При цьому треба постійно пам'ятати про те, що обійтись одним почуттям не можна, необхідно інтелектуально, технічно вивчити художній матеріал. "Якщо немає матеріалу, почуттю нема в що вилитися". Емоційний початок повинен органічно поєднатися в майстерності вчителя музики з аналітичними здібностями. Тому, що "в основі всякого творчого процесу закладено захоплення, що, звичайно, не виключає величезної роботи розуму. Але хіба не можна мислити не холодно, а гаряче" (2).

На завершення підкреслимо, що студентам музично-педагогічних факультетів як майбутнім керівникам дитячих хорових колективів, окрім техніки диригування потрібно оволодіти акторською майстерністю. Слід сподіватися, що наявність такого специфічного досвіду знань, як: словесні визначення емоцій, закладені в тому чи іншому творі, виявлення емоційного підтексту, настрою, знаходження інтонаційного вираження цього настрою в музичному тексті; переінтонування музичного образу в пластичний, зображальний, поетичний тощо, дає можливість вчителю музики бути митцем своєї справи.

В цьому плані цікавою, на наш погляд, може виявитися зустріч із забутою, але такою важливою для вчителя музики праці С.Васьконавського "Виразна людина": "В акторському мистецтві, як у всякому іншому недостатньо внутрішнього спонукання, а потрібно цьому спонуканню підкорюватися, не досить почувати, а треба вміти втілити, не досить пережити, треба вміти пережите показати" (6).

Література

1. Иванов-Радневич. О воспитании дирижера. - М., "Музыка", 1978.
2. М.Конерштейн. Питання диригенської майстерності. - Київ, Музична Україна", 1980.
3. Е.Назайкинский. О психологии музыкального воспитания. - М., "Музыка", 1972.
4. М.Макаров. Искусство как процесе. М., "Искусство", 1970,
5. Н.Крылова. Станиславский-режиссер. - М., "Искусство", 1971.
6. О.Васьконавський. Виразна людина. К., "Мистецтво", 1980.

МЕТОДИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ КОМПОНЕНТІВ ТЕХНІКИ УДАРІВ БОКСЕРІВ В ІНДИВІДУАЛЬНИХ КОМБІНАЦІЯХ

Нікітенко С.А.
Львівський державний інститут фізичної культури

Мета роботи – оптимізація технічної підготовки кваліфікованих

11

боксерів.

Наукова новизна. Визначено фактори і міру їх впливу на щільність взаємозв'язків швидкісно-силових компонентів техніки ударів індивідуальних комбінацій у певних періодах, мезоциклах і мікроциклах підготовки, що дозволяє вносити своєчасну корекцію в тренувальний процес з метою його оптимізації.

Щільність взаємозв'язків між швидкісно-силовими компонентами техніки певних ударів комбінації є об'єктивним показником володіння навиком цієї комбінації. На неї впливає кваліфікація боксера, його індивідуальні психофізіологічні характеристики, ступінь володіння навиком, рівень тренованості, спрямованість і зміст тренувань певного мезоциклу. Встановлено динаміку щільності взаємозв'язків у різні періоди макроциклу: чим ближче до змагань, тим вища щільність. Після перехідного періоду щільність взаємозв'язків значно знижується. Тобто, часткова втрата спортивної форми відзначається на щільності взаємозв'язків компонентів техніки серійних ударів. Стабільність і варіативність навику певних комбінацій ударів можна визначати також за допомогою щільності взаємозв'язків між їх швидкісно-силовими компонентами. Зниження щільності взаємозв'язків при повторному тестуванні після додаткових спеціалізованих навантажень /спурти ударів тривалістю вісім-сорок секунд/ визначає варіант виконання ударів комбінації /акцентування сили певного удару в структурі комбінації/, який потребує додаткового вдосконалення.

З метою оптимізації вдосконалення швидкісно-силових компонентів техніки ударів індивідуальних комбінацій пропонуємо застосовувати метод кореляційних відношень /С.Начинська, 1987/, який дозволяє визначати саме той компонент, котрому необхідно надавати більше уваги при вдосконаленні: силі або швидкості ударів. Такий підхід прискорює процес встановлення взаємозв'язків між швидкісно-силовими компонентами техніки певних комбінацій, що в свою чергу впливає на оптимізацію технічної підготовки боксерів. На загальнопідготовчому і спеціально-підготовчому етапах боксери вдосконалюють спеціальні фізичні якості. Одне із важливих завдань підготовчого періоду - підвищити швидкісно-силові характеристики поодиноких і серійних ударів. Аналіз літературних джерел свідчить про відсутність ефективної методики вдосконалення швидкісно-силових характеристик при застосуванні комбінацій з двох-трьох ударів. Саме з двох-трьох ударів боксери створюють індивідуальні комбінації /висновок зроблено на підставі результатів опитування боксерів/, завдяки яким забезпечують успіх виступів на змаганнях.

Методика Б.Бутенка /1989/ базується на імітації ударів з обтяженнями і передбачає вдосконалення швидкісно-силових характеристик поодиноких ударів.

Методика А.Буніна /1981/ базується на застосуванні п'яти десяти-секундних спуртів ударів з різними

інтервалами відпочинку між цими спуртами і спрямована на вдосконалення швидкісно-силової витривалості при виконанні багатоударних сполучень.

Вдосконалення швидкісно-силових характеристик дво-триударних комбінацій за методикою А.Нікітенка /1996/ не відзначається високою ефек-

тивністю, тому що вона базується на застосуванні розвитку і подальшого переносу фізичних якостей при виконанні серій з чотирьох-восьми ударів на багатоударні сполучення /між ударами цієї групи встановлено сильні статистичні взаємозв'язки/. Методику створено з метою вдосконалення швидкісно-силових характеристик багатоударних сполучень.

Наші дослідження свідчать про відсутність сильних статистичних взаємозв'язків швидкісно-силових характеристик дво-триударних комбінацій як між ударами цієї групи, так і з серіями, які складаються з чотирьох і більше ударів. Тобто, комбінації з двох-трьох ударів відокремлюються в групу, вдосконалення якої повинно відбуватися із застосуванням інших методичних заходів, ніж вдосконалення сполучень з чотирьох і більше ударів. Це можна пояснити тим, що комбінації з двох-трьох ударів виконуються у боковій стійці і мають, в більшій мірі, ациклічний характер. Серії з чотирьох і більше ударів виконуються у фронтальній стійці і мають, в більшій мірі, циклічний характер.

Проведені нами дослідження з використанням спеціалізованого боксерського снаряда, обладнаного хронодинамометром /здійснюється вимірювання сили і часу кожного удару/, дозволили встановити основні методичні прийоми вдосконалення швидкісно-силових характеристик у дво-три-ударних комбінаціях боксерів:

1. Швидкісно-силові якості боксерів вдосконалювати окремо в кожній комбінації з двох-трьох ударів.
2. Вдосконалювати окремо силу поодиноких ударів - відбувається прямий перенос сили на виконання акцентованих ударів у дво-триударних комбінаціях.
3. Вдосконалювати здатність до диференціювання сили поодиноких ударів /розвивати зусилля на 25%, 50%, 75%, 100% від максимальних можливостей кожного боксера/.
4. Вдосконалювати здатність до диференціювання сили послідовно кожного удару комбінації, яка виконується з максимальною швидкістю.
5. Вдосконалювати силу, швидкість окремо першого та другого, другого та третього ударів у триударній комбінації /послідовно акцентувати кожний удар сполучення; виконувати з максимальною силою і швидкістю всі удари/.
6. Вдосконалювати силу та швидкість всієї триударної комбінації:
   - з мінімальною силою та максимальною швидкістю;
   - з максимальною силою і швидкістю кожний удар;
   - акцентуванням сили останнього удару.

Мета вдосконалення швидкісно-силових характеристик дво-триударних серій - підвищення сили і швидкості кожного удару. На загальнопідготовчому етапі вирішується кожне педагогічне завдання двічі ж ударних і один раз у відновлюючих мікроциклах, на спеціально-підготовчому етапі - по одному разу в кожному мікроциклі.

Мета вдосконалення швидкісно-силових компонентів техніки дво-триударних індивідуальних комбінацій - досягнення стабільності і варіативності навиків ударів, підвищення щільності взаємозв'язків між їх компонентами, як одного із показників технічної підготовленості боксерів.

Перший удар в двоударних і перший-другий удари в триударних комбінаціях боксери виконують з силою 10-50% від своїх можливостей, останній удар - 80-100%.

На загальнопідготовчому етапі педагогічні завдання вирішуються по одному разу в кожному мікроциклі, на спеціально-підготовчому етапі -двічі в ударних і один раз у відновлюючих мікроциклах.

В кожному трихвилинному раунді боксер виконує 24-30 спроб певної комбінації з частотою серцевих скорочень - 130-160 уд/хв.

Таким чином, комплекс наведених вище методів дозволяє оптимізувати спеціальну фізичну і технічну підготовку кваліфікованих боксерів.

ДИНАМІКА ЩІЛЬНОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ КОМПОНЕНТІВ ТЕХНІКИ СЕРІЙНИХ УДАРІВ КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ

Нікітенко С.А.
Львівський державний інститут фізичної культури

На сучасному етапі розвитку аматорського боксу зросли вимоги до виконавчої майстерності боксерів. З одного боку, введення електронного суддівства змінило орієнтири оцінки технічних дій спортсменів під час змагань /в бойових діях оцінюються тільки окремі чіткі удари/, а з іншого боку, перехід обдарованої молоді на професіональний ринг негативно вплинув на рівень майстерності боксерів-аматорів. Одним з напрямків вирішення проблеми покращання технічної підготовки боксерів є пошук шляхів для створення ефективної методики вдосконалення техніки індивідуальних комбінацій ударів.

Мета роботи - визначення особливостей взаємозв'язків швидкісно-силових компонентів техніки серійних ударів боксерів різної кваліфікації.

Наукова новизна. Визначено певні удари в структурі різноманітних комбінацій, зміна зусиль яких впливає на корекцію часу виконання цих комбінацій. Виявлено зворотній взаємозв'язок між силою акцентованого удару індивідуальної комбінації і часом її виконання як критерій досконалого володіння навиком серійних ударів боксерів. Встановлено особливості змін і поширення взаємозв'язків між окремими швидкісно-силовими компонентами техніки серійних ударів на етапах багаторічної підготовки, що дозволяє здійснювати своєчасний педагогічний контроль за станом технічної підготовленості індивідуальних комбінацій ударів.

В дослідженнях застосовано метод хронодинамометрії /М.Савчин, 1993; С.Киприч, 1995; А.Нікітенко, 1996/, який дозволяє вимірювати силу і час кожного удару в різноманітних комбінаціях. Досліджено швидкісно-силові компоненти техніки індивідуальних комбінацій ударів 137 кваліфікованих боксерів у різні періоди макроциклу. Комбінації ударів виконувалися двома способами: з незмінним силовим ритмом ударів в кожній спробі /визначалася стабільність навику/; з послідовною зміною сили на кожному ударі /визначалася варіативність навику/.

Боксери високої кваліфікації /члени збірної команди України/ відзначаються наявністю сильних статистичних