

ОПЫТ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ РИТМОВ КАК ФАКТОРА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

И. А. Потехин

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Рассматриваются некоторые из компонентов повышения качества учебного процесса. Автор обращает внимание на один из важных аспектов формирования прикладных двигательных навыков в ходе реализации программы профессионально-прикладной подготовки студентов. Во главу угла при освоении техники специального раздела рукопашного боя была поставлена ритмическая составляющая, что способствовало повышению уровня качества приобретённых навыков и эффективности обучения в целом.

Ключевые слова: *доступность, информация, прикладные навыки, двигательный ритм, акцент, эффективность.*

Актуальность выбранной темы заключается в том, что на пути формирования специальных прикладных навыков, которые в дальнейшем применяются в качестве надёжного инструмента самозащиты, возникают проблемы, не решаемые путём создания условий повышенных физических нагрузок и применения стандартных способов передачи информации. В ходе учебного процесса целенаправленные формы и двигательные стереотипы должны принять естественный для обучаемого вид, приемлемый для самореализации и раскрытия его потенциала. Доступность в этом случае может быть достигнута наличием связующего звена между представлениями потребителя о сути явления и содержанием входящей информации.

Двигательная деятельность человека может приобретать самые разнообразные формы и направления, в зависимости от условий существования, выдвигающих определённые требования, внутренних запросов, особенностей и наличествующих свойств организма. Сама сфера деятельности может быть рассмотрена в рамках сознательной организации со своими целями и задачами, требующими в свою очередь раскрытия имеющегося потенциала, форма реализации которого должна быть подконтрольна.

Как правило, данная работа связана с решением таких задач, как развитие физических качеств до необходимого уровня и формирование соответствующих двигательных навыков. При этом путь развития физических качеств достаточно ясен и не представляет собой большой сложности. Основой прогресса здесь служат объём, интенсивность и вполне определённая направлен-

ность заданных физических нагрузок. Проблемы и трудности начинают возникать тогда, когда мы пытаемся проявить способность к реализации упорядоченной, целенаправленной и многокомпонентной двигательной структуры, формы и содержание которой являются необходимым условием полноценного освоения и применения сложных двигательных навыков. При этом организованные формы, обеспеченные соответствующим сочетанием физических качеств, являются залогом эффективности целенаправленно работающей конструкции, имеющей определённые энергетические, пространственные и временные характеристики, то есть то, что можно назвать эффективной техникой.

Формирование двигательных навыков нередко предполагает необходимость решения сложных задач, что порождает ряд проблем. В ещё большей степени это касается процесса формирования специальных прикладных навыков, поскольку осваиваемая техника достаточно сложна и не всегда вписывается в привычные понятия о естественности, как с точки зрения форм, так и целевых установок. Кроме того, условия реализации приобретаемых навыков могут значительно отличаться от стандартных.

Данный факт требует дальнейшего совершенствования и необходимости формирования вторичного умения, то есть умения совершать какие-то комплексные действия, основанные не на знаниях, а на ранее приобретённых навыках. В этом случае навык является уже не просто стереотипным автоматизированным действием, а в какой-то мере универсальным инструментом в решении

вариативных задач, что, собственно, и является конечной целью обучения в рамках имеющейся программы.

В ходе реализации профессионально-прикладной физической подготовки, основу которой составляет овладение навыками самообороны, очень часто возникают трудности, связанные с такими явлениями, как недостаточная степень владения общими двигательными навыками, сложности с координацией движений и пространственной ориентацией, искажённые представления о собственных физических возможностях, неоднородность состава обучаемых с самых разнообразных позиций.

В этих условиях, помимо стандартных, общепринятых форм и методов обучения, постоянно приходится искать наиболее приемлемые варианты, подбирать оптимальные направления и последовательности, расставлять акценты и приоритеты на различных этапах обучения и в отношении различающихся по своим характеристикам категорий обучаемых.

Основным средством физического воспитания являются физические упражнения, представляющие собой целенаправленный вид двигательной деятельности, сопряжённый со значительными физическими и психическими нагрузками, преодоление которых является обязательным условием на пути продвижения к цели.

Продуктивная работа в деле необходимых преобразований требует высокой степени указанных нагрузок, однако они должны соответствовать возможностям обучаемых на всех этапах освоения программы. Учитывая то, что в процессе обучения участвуют две стороны, немаловажным фактором, объединяющим усилия, является присутствие личностной черты, которая характеризуется сознательной, последовательной, длительной, стабильной ориентированностью на обусловленный результат и определяемой как целеустремлённость.

В процессе учебной работы были обозначены позиции, требующие периодической корректировки, которые в той или иной степени перекликаются с обозначенными ранее факторами, регламентирующими формы и направления двигательной деятельности.

Основной целью курса обучения является приобретение способности эффективно противостоять действиям возможного агрессора в пределах необходимой обороны.

Здесь видится несколько задач. Во-первых, следует определить технический арсенал, а соответственно, объём и уровень качества практических навыков, которые бы обеспечивали эффективность практических действий в заданном диапазоне наиболее вероятных ситуаций. В силу ряда причин этот диапазон довольно узок, прежде всего из-за ограниченности сроков обучения и исходных данных обучаемых. В связи с этим проблема доступности становится ещё более актуальной. Указанный диапазон, степень эффективности, сложность технических приёмов, объём и качество приобретаемых навыков должны быть приведены в соответствие с уровнем физических и психических возможностей занимающихся.

По этим позициям была проведена работа, которая заключалась в некоторых корректировках содержания программы обучения, а также уточнении нормативов и критериев оценки конечных результатов. Таким образом, вся содержательная часть курса обучения была ориентирована на определённые условия реализации приобретённых навыков, которые были отражены в форме, направленности зачётных упражнений и критериях оценки. При этом техника и эффективность воздействия освоенных приёмов подбирались по принципу разумной достаточности. В целях приведения в соответствие с возможностями обучаемых прикладная техника строилась на основе унифицированных конструктивных элементов, что позволило сократить объём практического материала без сокращения диапазона эффективного применения освоенных форм.

В данном случае перечислены наиболее простые формы и способы оптимизации учебного процесса, которые способствуют достижению приемлемого уровня конечных результатов обучения. Основные же проблемы возникают в ходе непосредственной практической работы, и прежде всего на линии информационного взаимодействия обучающего и обучаемого. Нередко факторами, тормозящими процесс преобразований, выступают препятствия субъективного характера, такие как отсутствие стимула, желания прилагать усилия и отсутствие целеустремлённости в работе, о которой уже упоминалось.

Причиной сложившейся ситуации служит всеобъемлющий поток информации, поступающий из самых разнообразных источников, которая не отличается ни объективностью, ни достоверностью, однако обладает соответствующей объём-

ёму формирующей силой. Таким образом, создаются искажённые представления о возможном и достаточном, необходимом, желательном и бессмысленном, достижимом и недоступном. Однако всё это вопросы воспитательной работы, которая выходит за рамки данной статьи, хотя и не учитывать эти факты нельзя в любом случае.

Вся система самозащиты, направленная на физическое пресечение агрессии со стороны, строится на возможности разрушения схемы атакующих действий оппонента. Для этого необходимо определить время, направление, а по возможности и способ атаки. Техническое содержание приёмов самозащиты представляет собой некую структуру взаимосвязанных элементов, направленную на перехват первичного компонента атаки, нейтрализацию дальнейших целенаправленных действий и ответное нанесение физического ущерба в рамках решения поставленной задачи. Форма, направленность и энергетика, а также количество составляющих элементов техники, равно как и объём и концентрация энергии, должны быть изначально определены, являясь практическим воплощением программы действий. Возможность практической реализации прежде всего связана с таким понятием, как сформированный двигательный навык.

Если заострить внимание на процессе непосредственного формирования навыка, то здесь большое значение приобретает выбор способа передачи информации и принципа обеспечения коммуникативной связи между источником и принимающей стороной. Это актуально не только, как может показаться, на начальном этапе обучения, но и на протяжении всего пути.

При этом всегда требуется интегрировать необходимый блок информации в общую, уже сформированную структуру представлений о целесообразном. Данный блок должен быть воспринят на сознательном либо интуитивном уровне как естественное комплиментарное звено, внедрение которого не должно порождать внутренний конфликт и отторжение. Весь процесс при этом не должен вызывать выраженного дискомфорта. Здесь необходим эффект отклика, возникающий на резонансной основе. В данном случае поиск этой основы был сосредоточен в области ритмики движения.

В ходе практического обучения приоритетное положение, как правило, занимает внешняя сторона, визуально воспринимаемые элементы движе-

ний. Нередко внимание акцентируется на целевой установке, характеризующей направленность действий с точки зрения конечного результата. При этом почти не уделяется внимания особенностям двигательного ритма, в то время как этот составной элемент нередко отражает наиболее значимую сторону всей структуры движения. При тщательном рассмотрении формирование и совершенствование ритма физических упражнений является не только одним из важнейших условий проявления эффективности освоенных двигательных навыков, но и эффективности процесса их формирования.

Программа действий, которая упомянута выше, является привнесённым в ходе обучения звеном, интегрированным в общую структуру двигательных стереотипов и реакций обучаемого. При этом данное звено в процессе внедрения может быть подвергнуто блокированию и неприятию, точно так же, как отторгается иммунной системой чуждый биологический материал, попавший в организм. Возникают проблемы, сходные с теми, что наблюдаются при пересадке органов или при переливании крови. Данная параллель достаточно ясно демонстрирует характер происходящего с той разницей, что в данном случае проблема возникает не на почве биологической несовместимости, а на информационном уровне. В процессе приёма-передачи интересующего нас блока информации, способного запустить процесс преобразования, необходимо отыскать соответствующий канал и ту грань, в рамках которой расположен идентификационный код, выполняющий роль связующего звена.

Как уже упоминалось, зоной контакта и опорной платформой для передачи информации был избрана ритмическая структура двигательных действий. Следует отметить, что ранее применяемые приёмы и методы в значительной части случаев наталкивались на имеющиеся барьеры, в результате чего эффективность их существенно снижалась, а результаты применения не вполне соответствовали ожидаемым. Предлагаемые технические решения в целях самозащиты часто встречали стену непонимания в силу искажённых представлений о рациональности и эффективности.

Наглядная демонстрация приёмов и действий в различных режимах плохо ассоциировалась с привычными стереотипами, что приводило к непониманию сути действий по причине сложности техники, непривычности позиций и сочетаний, прежде всего вследствие недостаточного

двигательного опыта. Освоение отдельных элементов приводило к утрате восприятия взаимосвязи с конечной целью.

Применение в ходе обучения сопоставлений, параллелей, метафор не находило отклика, опять-таки в результате отсутствия должного перцептивного опыта, что не позволило воспользоваться эффектом положительного переноса навыка, эффектом мимикрии и заимствования свойств образа. При проведении групповых занятий работа в паре, которая является основой прикладной подготовки, ещё более усугубляла положение, поскольку отсутствовало взаимопонимание между партнёрами.

В ходе поисков оптимальных решений, ритмическая основа была избрана в качестве опорной при формировании двигательных навыков по причине целого ряда свойств и характеристик, отмеченных многими авторами. По Платону: «Ритм — это порядок в движении». Ритм — характерная черта, присутствующая во всех областях деятельности человека, при этом он непосредственно проявляется в действии.

Ощущение ритма имеет моторную природу и в то же время тесно связано со звукопередачей, что позволяет интегрировать звуковые раздражители и мышечные импульсы. Двигательный ритм выражает закономерную упорядоченность элементов в составе целого, являясь комплексной динамико-временной характеристикой движений, и служит ориентиром при становлении их структуры [1].

Ритмичное движение легко согласуется с неким внешним ритмом и, таким образом, связано с его носителем, что приобретает особое значение в условиях взаимодействия. Многие авторы особенно отмечают роль акцентированных усилий в ритмизированном движении. Двигательный ритм стабилизирует общую структуру движений, оказывает положительное влияние на прочность двигательного навыка и способствует достижению запланированного результата при минимальной затрате сил [2].

Восприятие ритма — это активный процесс, для которого характерно соучастие. «Слушатель только тогда переживает ритм, когда он его сопроизводит, соделывает... включая весьма разнообразные движения. При этом даже восприятие музыки никогда не является только слуховым процессом: оно всегда слуходвигательный процесс» [3]. По этой причине лидирующая музыка применяется эпизодически в основной части учебно-тренировочного занятия

при совершенствовании технического мастерства боксёров [4]. Наличие ритмической взаимосвязи позволяет осознанно формировать двигательный ритм физического упражнения и регулировать его в соответствии с двигательной задачей [5].

Явление ритма нередко позиционируется как форма выражения жизни вообще, поскольку все без исключения процессы органической природы являются ритмическими. Это наводит на мысль о широких перспективах в использовании особенностей данного явления. Подтверждением тому служит появление таких инновационных развивающих направлений, как ритмопластика, ориентированная на освоение двигательных форм на основе музыкальной ритмической составляющей, а также логоритмика — технология, основанная на сочетании движений, речи и музыки, обеспечивающая высокую эффективность комплексного развития.

Особенности проявления ритма, характеризующие его как активное начало, способное оказывать влияние на целый ряд процессов обеспечивающих путь формирования и развития в ходе обучения, позволяют выделить ряд проблем, которые могут быть решены средствами данного ресурса.

В процессе обучения всегда присутствует вопрос создания стимула как побудительного момента, фактора, вызывающего своевременную и целенаправленную реакцию, действие. Ритм стимулирует активность взаимосвязи сенсорной и моторной систем. В этом плане особый интерес вызывает феномен «захвата» ритма или закон синхронизации, при котором две системы синхронизируются во времени. Речь прежде всего идёт о возможности синхронизации внешнего звукового ритма и двигательных действий. Ритм, исходящий из внешних источников, влияет на внутренние ритмы и далее на работоспособность, эмоции и поведение. Восприятие неких ритмически организованных звуковых сигналов, а тем более ритмичной музыки позволяет на подсознательном уровне стимулировать выполнение двигательных действий с заданными характеристиками. Данные действия в виде простейших структур или фрагментов целенаправленных приёмов могут быть переведены на циклическую основу и выполняться многократно в оптимальном эмоциональном режиме, порождающем удовольствие. Психолог А. Лоуэн вообще отождествляет ритм и удовольствие, считая восприятие ритмического потока естественным, гармоничным и приятным.

Учитывая существование названной проблемы и возможности её решения меньшими трудозатратами, в ходе проведения практических занятий было принято решение, в дополнение к применяемым ранее методическим приёмам, формам и способам, а где-то и в качестве замены, воспользоваться иными подходами, построенными на вышеуказанных эффектах.

В целях освоения специфических двигательных действий, а также их простейших сочетаний отдельные структурные элементы прикладной техники выполнялись многократно как циклические упражнения под акустическое ритмическое сопровождение. Многие восприняли данные формы как танцевальные движения по причине аналогичности выполнения. Впоследствии данные упражнения усложнялись путём объединения и приобретали нужную смысловую направленность. В результате пропала необходимость в избыточной информации, потребление которой связано с приложением излишних волевых усилий. Форма, направленность и динамика действий во многом определялась лидирующим ритмом. Что немаловажно, сам процесс выполнения упражнений принял более сознательные и активные формы.

Ритмика движений отражает особенности общей структуры двигательной конструкции, которая включает в себя не только внешний вид, кинематику, но и динамику, моменты концентрации напряжения, говоря иначе, энергетические акценты, которые практически всегда являются условием проявления эффективности производимых действий. Ритмически организованные переходы из позиции в позицию позволяют не только ярче выделить логические взаимосвязи целостного действия, но и более контрастно ощутить эффект производимых действий.

Освоение форм, последовательностей, выделение акцентов в цепи неравнозначных структурных элементов целостной конструкции прикладного приёма является достаточно сложной задачей. При этом ритмическая основа настолько полно характеризует общую структуру, что во многом является её отражением, играя роль временной и энергетической модели, которая к тому же может служить фактором, определяющим некоторые пространственные параметры.

Приемлемой моделью в данном случае послужила вербализованная форма в виде ритмического речитатива. Здесь просматривается определённая

параллель с таким развивающим направлением, как логоритмика. Данный речитатив помимо ритмической основы, включает в себя содержание и последовательности выполняемых действий, а также задаёт направление к цели, поскольку несёт в себе и смысловую составляющую.

Применение такой формы лидирующего ритма позволило не только формировать двигательный ритм сложных приёмов и действий, но и регулировать его в соответствии с двигательной задачей и, разумеется, решить проблему запоминания последовательностей.

Немаловажное значение приобретает то, что заданный извне ритм является посредником в организации контролируемых взаимодействий партнёров, которые обмениваются техническими действиями в режиме диалога. Здесь просматривается полная аналогия с согласованием действий в парных танцах, где музыкальный ритм является лидирующим. В процессе проведения занятий была отмечена такая особенность взаимодействия на основе заданного ритма, как возможность отключения визуального контроля и реализации технических действий «вслепую». С одной стороны, это усложняло условия выполнения реализации обусловленных действий, расширяя диапазон эффективного применения, с другой, позволяло перенести акцент внимания на кинестетические и тактильные ощущения, что способствовало повышению качества формируемых навыков.

Подводя итог, можно отметить, что некоторое смещение приоритетов в использовании средств и методов обучения, применение новых форм способствовало тому, что достигнутый результат в большей мере соответствовал запланированному, освоение программы потребовало меньших усилий и протекало на фоне более конструктивных взаимоотношений всех участников учебного процесса.

В той или иной мере были решены проблемы стимулирования активности и сознательного отношения к процессу освоения прикладной техники, проблемы межличностной коммуникации, а также проблемы эффективности передачи и приёма информации. Всё это способствовало повышению качества обучения и положительно сказалось на уровне конечных результатов.

Объективным фактором, подтверждающим субъективные оценки, можно считать результаты промежуточной аттестации студентов. Основным критерием послужило соотношение удачных и неудачных попыток выполнения контрольных

нормативов, где число первых повысилось на 30 % в сравнении с предшествующими учебными группами, при обучении которых рассмотренные инновации не применялись.

Список литературы

1. Донской, Д. Д. Биомеханика с основами спортивной техники / Д. Д. Донской. — М. : Физкультура и спорт, 1971. — 288 с.
2. Козлов, И. Н. Ритм движения при произвольной коррекции отдельных его фаз / И. Н. Козлов, С. В. Менькова // Актуальные проблемы физической

культуры в профессиональной подготовке студентов высшей школы. — СПб. : СПГТУРП, 1995. — С. 95–97.

3. Петрушин, В. И. Музыкальная психология / В. И. Петрушин. — М., 1997.
4. Коджаспиров, Ю. Г. Новый метод оптимизации тренировки / Ю. Г. Коджаспиров, С. Е. Блинов // Бокс : ежегодник. — М., 1985. — С. 18–20.
5. Чернышева, А. В. Формирование рационального двигательного ритма у бегуний на средние дистанции / А. В. Чернышева, Л. И. Костюнина. — Ульяновск : УлГТУ, 2011. — 96 с.

Поступила в редакцию 10 марта 2019 г.

Для цитирования: Потехин, И. А. Опыт формирования двигательных ритмов как фактора повышения эффективности специальной физической подготовки студентов / И. А. Потехин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 2. — С. 155–160.

Сведения об авторе

Потехин Игорь Алексеевич — преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, тренер-преподаватель по прикладному рукопашному бою и самозащите, мастер спорта СССР, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. 89124768555@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 2, pp. 155–160.

Experience of the Formation of Motor Activity Rhythms as a Factor of Improving of the Efficiency of Special Physical Training of Students

Potekhin I.A.

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. 89124768555@mail.ru

The article discusses some of the components of improving of the educational process quality. The author draws attention to one of the important aspects of the formation of applied motor skills in the course of professional and applied training program of students. At the top of the development of technology of a special hand-to-hand combat branch was the rhythmic component, which contributed to the improving of the acquired skills quality and the effectiveness of training in general.

Keywords: *accessibility, information, applied skills, motor rhythm, accent, efficiency.*

References

1. Donskoy D. D. *Biomekhanika s osnovami sportivnoy tekhniki* [Biomechanics with the basics of sports equipment]. Moscow, 1971. 288 p. (In Russ.).
2. Kozlov I.N., Menkova S.V. Ritm dvizheniya pri proizvol'noy korrektsii otdel'nykh yego faz [Movement rhythm and arbitrary correction of its individual phases]. *Aktual'nyye problemy fizicheskoy kul'tury v professional'noy podgotovke studentov vysshey shkoly* [Actual problems of physical culture in professional training of students of higher school]. St. Petersburg, 1995. P. 95–97. (In Russ.).

3. Petrushin V.I. *Muzykal'naya psikhologiya* [Musical psychology]. Moscow, 1997. P. 192–193. (In Russ.).

4. Kodzhaspirov Y.G., Blinov S.E. Novyy metod optimizatsii trenirovki [A New method of the workout optimizing]. *Boks: yezhegodnik* [Boxing: yearbook]. Moscow, 1985. P. 18–20. (In Russ.).

5. Chernysheva A.V., Kostyunina L.I. *Formirovaniye ratsional'nogo dvigatel'nogo ritma u beguniy na srednie distantsii* [Formation of rational motor rhythm of the runners on average distances]. Ulyanovsk, 2011. 96 p. (In Russ.).