7. Новицький Ю.В. Формування культури здоров'я в галузі "Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини" / Ю. В. Новицький // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім.. М.П.Драгоманова: зб. наукових праць. – 2010. – Вип. 8. – С. 110-112.

8. Шкребтій Ю. М. Фізичне виховання в системі освіти України / Ю. М. Шкребтій // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім.. М.П.Драгоманова: зб. наукових праць. – 2010. – Вип. 8. – С. 219-222.

УДК 378.016 : 796.035 – 057.87

***Новопашен С.С.***
***Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка***

## ВПЛИВ МУЗИЧНОГО СУПРОВОДУ НА ПОКРАЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ВИДІВ ЄДИНОБОРСТВ

*В статті розглядається питання що до впливу музичного супроводу на покращення ефективності заняттях зі спортивних видів єдиноборств, як засобу підвищення ефективності спортивної діяльності, емоційного піднесення.*

***Ключові слова**: музичний супровід, єдиноборець, рухова активність,емоційне піднесення, ритмічність рухів.*

***Новопашен С.С. Воздействие музыкального сопровождения на улучшение эффективности занятий в спортивных видах единоборств**. В статье рассматривается вопрос по воздействию музыкального сопровождения на улучшение эффективности занятий в спортивных видах единоборств, как средства повышения эффективности спортивной деятельности, музыкальной стимуляции и регуляции двигательной активности и различных ритмических процессов в организме, эмоционального подъема.*

***Ключевые слова**: музыкальное сопровождение, единоборец, двигательная активность, эмоциональный подъем , ритмичность движений.*

*Novopashen.S.S. Impact music on improving efficiency in sports combat sports. The article discusses the impact on the music from the improved efficiency of employment in sports combat sports as a means of increasing the effectiveness of sports activities, musical stimulation and regulation of motor activity and various rhythmic processes in the body, emotional recovery.*

*Key words: music, edinoborets, physical activity, emotional lift, rhythmic movements.*

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями**. Одним з досить істотних факторів спортивної діяльності, що перешкоджають позитивному відношенню спортсмена до тренувального навантаження, є монотонність, властива повторенням монотонність істотно знижує ефективність учбово-тренувального процесу, викликає у спортсменів зростаюче пересичення, аж до появи почуття відрази до тренувань, позбавляє спортсменів радості й задоволення від рухової активності.

Все це закономірно для спорту взагалі, тому що розвиток тренованості без багаторазового повторення неможливий. Однак властивому повторенням монотонність, істотно знижує ефективність учбово-тренувального процесу, викликає в тих, хто займається наростаюче перенасичення, аж до появи почуття відрази до тренувань, позбавляє спортсменів радості й задоволення від рухової активності [2].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій**. Музика здатна стимулювати і регулювати ритміку рухів, що важливо при формуванні технічної майстерності спортсменів (Пуценко С.В., Лисенко Л.Л., 2007). [4]

Аналіз літературних джерел (Зинченко И.А., Піднебенна В.В., Фишев Ю.А., 2010) засвідчує, що деякі тренери в навчально-тренувальний процес впроваджують додаткові засоби( вправи аеробіки та акробатики), направлені на розвиток спеціальних координаційних здібностей (ритм, рівновага, просторово-часові характеристики, виховання функції вестибулярного апарату) [1]. Вправи виконувались під музичний супровід.

**Мета** полягає в визначенні впливу музичного супроводу на покращення ефективності занять зі спортивних видів єдиноборств.

**Виклад основного матеріалу дослідження**. Ще стародавні греки говорили про те, що музика - це наймогутніша зброя, адже ритм і гармонія впливають на найпотаємніші струни людської душі. Опираючись на сучасні досягнення науки в суміжних галузях знань й експериментальні дослідження в цьому напрямку, розроблена системна, науково обґрунтована теорія психофізіологічних механізмів впливу музики на життєдіяльність спортсмена. Відповідно до даної теорії функціональний ефект музичних впливів складається з наступних основних факторів:

1) здатність музики викликати у слухачів необхідні емоційні стани, думки, уявлення, психологічні установки й дії;

2) рефлекторної зміни функціональних відправлень організму відповідно до викликаного емоційного стану;

3) музичній стимуляції й регуляції рухової діяльності й різних ритмічних процесів в організмі спортсменів;

Перспективні можливості для підвищення ефективності спортивної діяльності таїть у собі ще одна особливість музики - її здатність стимулювати й регулювати ритміку рухів. Спортсмен підсвідомо прагне в ритмі сприйманої музики йти, бігти, плисти, гребти, наносити удари в боксі або робити інші рухи. Причому гармонійне сполучення ритму власних рухів і музики викликає в спортсмена почуття особливого задоволення й підвищеної задоволеності своїми діями [6].

Доведено, що музика, позитивно впливає й на координацію рухів.

Враховуючи сучасні тенденції у боротьбі можна стверджувати, що розвиток координаційних здібностей є дуже важливим. Студенти, які мають більш високий рівень координаційних здібностей, здатні засвоювати більше технічних дій, комбінувати їх між собою, а також перебудовувати рухи, в залежності від ситуації.

У єдиноборців координаційні здібності мають кілька видів прояву:

а) ритм ( поєднання акцентованих і не акцентованих фаз руху) при виконанні технічних дій;

б) рівновага , при проведенні атакуючих і захисних дій;

в) орієнтування у просторі і часі;

г)управління кінематичними параметрами рухів (тимчасовими, просторовими і просторово-часовими), динамічними (силовими), якісними (енергійність, пластичність). [7]

Тож, музичний супровід може й позитивно вплинути на координаційні здібності єдиноборців.

Крім того в естетиці ритм розглядається з позиції позитивного впливу на виразність рухів, тому це може спонукати до формування більш економічної, ефективної техніки [6]

Під час рухової діяльності спортсмен чує музичну мелодію, то в нього мимоволі виникає слухомоторна координація рухових дій, помітно полегшуюче їхнє виконання.

Організм людини має властивість запозичення ритмів, пропонованих зовнішнім середовищем. При цьому він як би настроюється на ритм, прискорюючи або сповільнюючи темп своєї роботи відповідно до конкретних обставин.

У процесі організації руху під музику остання виконує різні функції:

- придає форму рухам;
- впливає на стиль;
- будить уяву;
- сприяє самовираженню;

Музика сприймається через домінантний музичний розмір і музичні структури, які можуть управляти побудовою рухів. Рівень переробки музичних структур й їхня інтерпретація виражаються в певних ознаках руху (артикуляція руху, плавність, динаміка й т.д.), а також у виборі елементів руху (техніці руху). Музичні розміри викликають у випробуваних однакову або схожу рухову реакцію й можуть також привести до різних форм руху. Реагування на музику крім іншого залежить від накопиченого досвіду, рівня розвитку рухової творчості, рухових умінь спортсменів [2].

Музика безпосередньо управляє формою руху. Сприймане звучання й музичний образ

«трансформується» у м'язах і викликають адекватний рефлекс, що визначає форму руху в просторі [3].

Особливості сприйняття й засвоєння музичного ритму органічно пов'язані з функціями слухомоторного апарата людини. Широко розгалужена частина м'язових рухових закінчень слухомоторного апарата може настроюватися на всілякі частотно-темпові коливання музичного ритму, що викликають у сприйнятті спортсмена не яке-небудь одне, а цілу гаму рухових відчуттів і уявлень.

Специфічні особливості організації музичного ритму досить тонко відповідають ритмічній природі нервово-м'язових процесів, у зв'язку із чим музичні ритми можуть засвоюватися організмом з достатньою адекватністю одночасно на самих різних функціональних рівнях. Це ще більше розширює можливості цілеспрямованої музичної стимуляції й регуляції в спортивній діяльності [6].

Взаємодія між аудитивним сприйняттям і руховими реакціями - біологічний феномен, що проявляється вже в системі безумовних рефлексів і може бути використаний на більше високому пізнавальному рівні для свідомого оформлення руху. У фізичному вихованні цей зв'язок раніше використався в методиці навчання ритміці. У цей час це значення використається в різних сферах рухового виховання, наприклад у танцях у техніко-композиційних видах спорту, для керування процесом навчання. При цьому виходячи з передумови, що існує зв'язок між акустичними й кінетичними явищами. Шерехи, звуки й зони - акустична відповідь на рух. Рухи створюють звук, відповідним чином музику, і завдяки цьому виникають сприймані вухом акустичні сигнали. Ці сигнали можуть, у свою чергу, бути основою для рухових дій. Поряд з емоційно-раціональними компонентами музика містить також підлягаючий опису фізичні параметри, вплив яких на форму руху можна виміряти механічними величинами (шлях, час, швидкість) [2].

Якщо правильно підібрати музичний супровід для своїх спортивних занять, можна істотно підвищити їх ефективність. Висновки вчені різних країн роблять практично однакові: музика здатна поліпшити результати спортсменів. Наприклад, за результатами дослідження Brunel University в Лондоні в 2006 році, дистанцію в 400 метрів бігуни швидше долали під музику. Ті, хто бігли в тиші, подолали цю ж дистанцію на півсекунди пізніше. Впливає музика і на витривалість спортсменів. В результаті експерименту на біговій доріжці з'ясувалося, що під ритмічну музику випробовувані змогли збільшити час занять на 15%, в порівнянні із заняттями в тиші.

Підбираючи музику, потрібно враховувати швидкість (темп) музики. Японські вчені вважають, що є залежність між темпом музичної композиції і частотою серцевих скорочень (ЧСС або пульсом) людини. Чим швидше швидкість музики, тим швидше б'ється серце слухача. Природно, людське серце не "наздожене" музику з дуже швидким темпом, але буде до цього прагнути. І таким чином, правильно підібрана музика "підганяє" організм

Спортивні види єдиноборств є одними з найбільш емоційних видів спорту. Змагальна діяльність в даних видах спорту характеризується великою кількістю факторів, що викликають значні (часто дуже сильні) зміни в психологічному стані спортсмена, тому саме його психічні якості стають вирішальними при однаковому рівні фізичної і техніко-тактичної підготовленості суперників.

.У спортивних видах єдиноборств, особливо важливу, а часто і вирішальну роль відіграє стан психіки і рівень психологічної підготовленості спортсменів.

На наш погляд, музика в навчальному процесі єдиноборців може позитивно вплинути на регулювання психологічного стану спортсмена.

**ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ**. Таким чином, встановлено, що використання музичного супроводу, дозволяє розкрити резервні можливості організму в різних видах спорту.

Ми вважаємо, що музика в навчальному процесі єдиноборців позитивно вплине на ефективність освоєння технічних дій, та на емоційний стан тих, хто займається, а саме на емоційний відпочинок, знання емоційного напруження.

Встановлено, що застосування музичного супроводу при навчанні руховим діям в різних видах єдиноборств дозволяє скоротити термін навчання руховим діям, підвищити ефективність формування рухових навичок, позитивно вплинути на координацію рухів, на регулювання психологічного стану спортсмена.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Зинченко И.А. Изменения показателей координационных способностей боксеров с использованием средств аэробики и акробатики / И.А. Зинченко, ЮА. Фишев, В.В. Пиднебенна // Нац. юридическая академия им. Ярослава Мудрого. - Харьков: Физическое воспитание студентов, 2010. - С. 45-47.

2.Коджиспиров Ю.Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов / Ю.Г. Коджиспиров.-М.: ФИС, 1987. – 63 с.

3. Кустова О.А. Влияние аэробики на организм. / О.А.Кустова. – Санкт- Петербург: Физкультура и спорт, 2003.- 26 с

4. Пуценко С. В. Влияние музыкального сопровождения на освоение технических действий в каратэ / С. В. Пуценко, Л. Л. Лысенко / / Вестник Черниговского государственного педагогического университета имени Т.Г. Шевченко. Выпуск 44. Серия: педагогические науки. - Чернигов: ЧГПУ, 2007. - № 44.- С 43-44

5. Сайкина, Е.Г. Фитбол-аэробика и классификация её упражнений / Е.Г. Сайкина //Теория и практика физической культуры.- 2004. - № 7,- С. 43 - 47.

6. Сербина Л.П. Взаимодействие музыки и движения /Сербина Л.П./ ТиПФК. – 2000. –№ 5. – с. 42-45.

7. Ткаченко С.В. Здоровьязбережувальні технології у процесі занять спортивною боротьбою студентів вищих навчальних закладів / С.В. Ткаченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки, фізичне виховання та спорт. – Чернігів:ЧНПУ, 2012.- С. 26-28.

УДК 796.83/84(07)( 612.821

***[1]Носко Н.А., [2]Архипов А.А.***
***[1]ЧНПУ им. Т.Г. Шевченко, [2]НПУ им. Н.П. Драгоманова***

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ АНАЛИЗА И МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ КИКБОКСЕРОВ

*Статья посвящена исследованиям о роли и влиянии психологических особенностей кикбоксеров на технику и тактику ведения боя на ринге. Выявлены "экстремальные" условия" и их значение в физической подготовке и устойчивости психики спортсмена.*

***Ключевые слова**: исследования, методики, совершенствование, анализ, психология, особенности, кикбоксеры.*

***Носко М.О., Архипов О.А.Педагогічні критерії аналізу і методики вдосконалення психологічних особливостей кикбоксерів**. Стаття присвячена дослідженням про роль та вплив психологічних особливостей кікбоксерів на техніку і тактику ведення бою на рингу. Визначені "екстремальні умови" і їх значення у фізичній і психічній підготовці спортсмена.*

***Ключові слова**: дослідження, методики, вдосконалення, аналіз, психологія, особливості, кікбоксери.*

*Nosko Nikolai, Arkhypov Alexander Pedagogical criteria of analysis and procedure of the improvement of the psychological special features of kikboksers. Article is dedicated to studies about role and influence of the psychological special features of kikboksers on technology and tactics of conducting battle on the ring. Are revealed "extreme" conditions" and their value in the physical training and the stability of the psyche of athlete.*

*Key words: researches, methods, perfection, analysis, psychology, features, kikbokser.*

**Введение**. Психические процессы вызываются как внешними воздействиями, так и раздражителями внутренней среды организма. Они протекают непрерывно с различной быстротой и интенсивностью, тесно связаны друг с другом и обеспечивают формирование знаний и первичную регуляцию поведения и деятельности кикбоксеров, которым уделяется недостаточно внимания в теории и практике кикбоксинга [5, 8].

В арсенале многих тренеров-практиков и спортивных специалистов-теоретиков незаслуженно мало уделяется внимания исследованиям, методикам совершенствования и анализу психологических особенностей кикбоксеров.

**Постановка проблемы**. Психические процессы представляют субъективное отражение действительности в различных формах психических явлений. Психические процессы можно подразделить на познавательные (ощущения, восприятия, представления, память, мышление и