прыжковой подготовки бегунов стипль-чеза, является утверждение об относительном консерватизме бега и преодоления препятствий.

После начального освоения специфического опорного движения при преодолении препятствий следует провести его совершенствование с различной ритмической структурой и темпом бега, в зависимости от подготовленности спортсмена. Доказано, что функция передвижения спортсменов по дистанции стипль-чеза также должна формироваться на основе синхронизации беговой и прыжковой подготовки спортсменов.

ВЫВОД. Функциональное предназначение навыков преодоления препятствий и бега по дистанции в стипль-чезе достигается за счет синхронизации беговой и прыжковой подготовки спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотин, А.Э. Структура и содержание педагогической концепции физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни / А.Э. Болотин, Д.Б. Селюкин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 7. – С. 32-34.

2. Переверзева, А.В. Факторы, определяющие необходимость синхронизации беговой и прыжковой подготовки при тренировке бегунов стипль-чеза / И.В. Переверзева, А.В. Чернышова, С.В. Пунич // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 244-247.

3. Bolotin, A.E. Factors that determine high efficiency in developing speed and strength abilities of female hurdler / A.E. Bolotin, V.V Bakayev // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16 (3). – No. 143. – P. 910-913.

REFERENCES

1. Bolotin A.E. and Selyukin D.B. (2015), “Structure and contents of the pedagogical concept of physical training of students on the basis of values of a healthy lifestyle”, *Theory and practice of physical culture*, No.7, pp. 32-34.

2. Pereverzeva I.V., Chernyshova A.V. and Punich S.V. (2018), “The factors defining need of synchronization of running and hopping preparation in case of a training of runners of steeplechase”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 158, No. 4, pp. 244-247.

3. Bolotin, A.E. and Bakayev V. V. (2016), “Factors that determine high efficiency in developing speed and strength abilities of female hurdler”, *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 16 (3), No.143, pp. 910-913.

Контактная информация: puni_22@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.11.2018

УДК 796.412

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕВОЧЕК ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Мирьяна Секованич *(Россия), аспирант, Московский городской педагогический университет, институт естествознания и спортивных технологий;* ***Геннадий Николаевич Германов****, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Российский государственный социальный университет, г. Москва;* ***Анатолий Петрович Стрижак****, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры, Московский городской педагогический университет, институт естествознания и спортивных технологий*

Аннотация

Проблемный характер и актуальность заявленной темы основывается на социальной востребованности использования музыки в художественной гимнастике, рассматриваемой в качестве альтернативного, основного и дополнительного механизма социализации личности детей дошкольного

возраста. Цель исследования: изучение роли музыки как средства социализации девочек дошкольного возраста в художественной гимнастике. Предмет исследования: Музыка в механизме социализации девочек дошкольного возраста в художественной гимнастике.

Ключевые слова: социализация, музыка, дети дошкольного возраста, художественная гимнастика.

MUSIC APPLICATION IN RHYTHMIC GYMNASTICS FOR THE SOLUTION OF PROBLEMS OF SOCIALIZATION OF GIRLS AT PRESCHOOL AGE

Miryana Sekovanich *(Russia), the post-graduate student, Moscow city pedagogical university, institute of natural sciences and sports technologies;* ***Gennady Nikolaevich Germanov****, the doctor of pedagogical sciences, professor, honored worker of physical culture, Russian state university of physical culture, sport, youth and tourism (SCOLIPE), Russian state social university, Moscow;* ***Anatoly Petrovich Strizhak****, the doctor of pedagogical sciences, professor, honored worker of physical culture, Moscow city pedagogical university, institute of natural sciences and sports technologies*

Annotation

The problem character and relevance of the announced subject is based on social demand for music application in the rhythmic gymnastics, considered as the alternative, main and additional mechanism of socialization of the identity of children of preschool age. Research objective: identification and justification of the role of music as means of socialization of the girls at preschool age in rhythmic gymnastics. Object of research: Music in the mechanism of socialization of girls at preschool age in rhythmic gymnastics.

Keywords: socialization, music, children of preschool age, rhythmic gymnastics.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследований в вопросах ранней физкультурно-спортивной подготовки детей дошкольного возраста усиливается остротой проблемы социализации ребенка в условиях коллективного взаимодействия. Несмотря на потребность общества в успешном, мобильном, творческом подрастающем поколении, умеющем эффективно взаимодействовать с окружающими людьми, специалистами в области педагогики [5, 6, 9] отмечается рост числа детей, не умеющих устанавливать взаимодействие со сверстниками, общаться без конфликтов и агрессии, принимать самостоятельные решения.

Современный спорт за последние годы сильно помолодел. Во многих видах спорта, в том числе в художественной гимнастике, начиная заниматься в дошкольном возрасте, высоких результатов спортсменки достигают в возрасте 13-15 лет. Становясь ведущей в столь раннем возрасте, спортивная деятельность приводит к значительному увеличению физических и психических нагрузок. С одной стороны, ранняя профессионализация сопровождается ускорением социализации юных спортсменок, когда они учатся осуществлять коммуникации в тренировочном процессе, приобретая опыт взаимодействия с другими детьми, проявляя нормы ответственного поведения, а с другой, по мнению ряда специалистов [2, 5, 9], детям тяжелы эмоциональные стрессы, связанные с односторонностью и перенасыщенностью тренировочной и соревновательной деятельности. Эмоциональные перегрузки, перенесенные в юном возрасте, являются фактором преждевременного прекращения спортивной карьеры.

Физкультура и спорт играют первостепенную роль в процессе социализации и формировании картины мира ребенка. Именно физическая культура, по словам В. К. Бальсевича, является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека [2]. Более того, как доказывает Н. Н. Визитей, она является самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке [4]. Спорт вовлекает детей в организованную деятельность, где они осваивают навыки общения, вместе стремятся к общей цели, при этом в полной мере осознают свою социальную действительность [5].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

Поступление в ДЮСШ всегда сопровождаются для детей определенными психологическими трудностями, возникающими в связи с тем, что ребенок переходит из знакомой и обычной для него обстановки семьи и детского сада в среду спортивного учреждения. Условия ДЮСШ специфичны: это особая микросоциальная среда, которая не может быть ни противопоставлена, ни идентифицирована с условиями семьи и ДОУ. Перестройка имеющихся жизненных стереотипов ребенка зачастую приводит к явному нервному напряжению, в результате которого происходят изменения не только в вегетативной регуляции, но и нарушается эмоциональное состояние детей, а также и их поведение.

Быстрой адаптации к новым создавшимся условиям, исключению монотонности в учебно-тренировочном процессе и оптимизации настроения, нормализации и повышению эмоционально-положительного фона, по мнению ряда специалистов, призвана играть музыка [3, 8, 10]. Использование музыкального сопровождения в тренировочном процессе обеспечивает психологическую разгрузку, в результате уходят тревожность, страх, угнетенное состояние, является спокойствие, чувство защищенности. При этом музыка может помочь закрепить детей в спорте, которые в дошкольном возрасте приходят туда под влиянием родителей или случайных побуждений (увидела трансляцию соревнований по телевизору, в том числе под красивое музыкальное сопровождение).

Музыке принадлежит особая значимая роль в процессах социализации, так как она обладает возможностью реального психологического воздействия на еще недостаточно устойчивую психику дошкольника [3, 8, 10]. Вследствие этого влияния осуществляется не только процесс становления эстетических идеалов человека, но и развивается умение видеть и воспринимать мир на личностном уровне, что играет существенную роль в процессе организации социальных отношений. С целью определения возможности влияния музыки на процессы социализации и психического развития детей дошкольного возраста было проведено исследование, включающее изучение настроения и тревожности детей в процессе занятий по художественной гимнастике, проводимых без музыкального сопровождения и в таковых условиях. Для этого были сформированы путём предварительного отбора две группы начальной подготовки в ДЮСШ: экспериментальная и контрольная, скомплектованные методом случайной выборки по 15 человек в каждой группе, при этом девочки были близки по уровню физического развития и двигательной подготовленности и были одинаковыми по возрасту (различий не наблюдалось, $P>0,05$).

Психоэмоциональное состояние детей определялось до и после тренировки. Для изучения динамических характеристик личностных и групповых эмоциональных состояний, психологического климата коллектива, самочувствия личности в коллективе применялась методика «Цветопись» А. Н. Лутошкина. Она была адаптирована к вопросам изучения влияния музыки на психоэмоциональное и социальное здоровье детей 5-7 лет [11]. В начале исследования по итогам занятий первого месяца обучения и тренировки по стандартным методикам свое настроение отмечали (таблица 1).

Таблица 1 – Исходный уровень исследуемых показателей

Показатели настроения и социального здоровья	Дети экспериментальной группы (ЭГ)		Дети контрольной группы (КГ)	
	человек	%	человек	%
Восторженное	2	13,3	2	13,3
Радостное	2	13,3	3	20,0
Приятное	4	26,7	6	40,0
Уравновешенное	5	33,4	2	13,3
Грустное	2	13,3	0	0
Не знаю	0	0	2	13,4

Условный показатель психологической атмосферы в экспериментальной группе до начала эксперимента составил $\bar{X}\pm m = 2,80\pm0,33$ балла ($\sum 42$ балла, что соответствует

приятному настроению), в контрольной группе $\bar{X}\pm m$ =3,07±0,32 балла (∑46 баллов, что также соответствует приятному настроению), при этом достоверных межгрупповых различий не наблюдалось (P>0,05; t=2,2).

В процессе шестимесячного эксперимента контрольная группа занималась по принятой программе для ДЮСШ, где не в полной мере актуализировалась практика применения средств и методов аудио-музыкального сопровождения, а экспериментальная – по разработанной нами экспериментальной методике. Музыкальное сопровождение использовалось: – в качестве фона в подготовительной части занятий; – в форме музыкально-ритмических упражнений при подсчетах; – при изучении отдельных гимнастических элементов с предметами; – при изучении и закреплении гимнастических комбинаций; – в игровых и соревновательных ситуациях; – в заключительной части как средство релаксации; – при проведении воспитательных бесед путем использования музыкальной модальности, направленной на эстетическое, культурологическое и нравственное воспитание; – в моменты открытых занятий с обучающимися перед родительским коллективом для установления соответствующего эстетического и эмоционального фона тренировки.

Для формирования устойчивых связей музыки и движения была установлена логичная и последовательная система двигательных задач с учетом координационно-ритмической подготовленности занимающихся. Отличительной особенностью художественной гимнастики являются движения, которые сложно объяснить, выразительность которых обусловлена в первую очередь качественными характеристиками, такими как плавность или порывистость, мягкость или резкость, правильность, рациональность, стабильность и др. И здесь велика роль музыки при выполнении упражнений и обучении им. В этом случае музыка становится своего рода побудителем движения и облегчает его выполнение. В дошкольном детстве смена эмоций происходит в результате оценки действия, возникают сложные чувства при контроле поведения при совершении данного действия [1, 7]. Для формирования правильных действий и дальнейшего усвоения эстетической культуры движений в художественной гимнастике необходима музыка. Так, например, при выполнении движений с различной быстротой, интенсивностью, степенью мышечного напряжения и т.д. при строгом согласовании с музыкой, гимнастки сравнивают их между собой, учатся воспроизводить мышечные ощущения. В итоге между движением и музыкальной выразительностью устанавливается тесная связь, помогающая быстрее и лучше освоить технику самых сложных упражнений. В тоже время совершенствуется опыт управления своими движениями. Этот опыт, имея культурологический характер, опосредованно переносится на коммуникативные отношения в группе, содействует задачам социализации обучающихся. Так, в экспериментальной группе у девочек наблюдались качественные изменения позитивного группового поведения, такие как:

- группа стала более дружной и сплоченной;
- постепенно развилось умение сдерживать бурные эмоции;
- в позитивных эмоциях проявилась глубина и устойчивость;
- дети начали овладевать «языком» эмоций для выражения различных оттенков музыки.

Результаты проведённого эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Конечный уровень исследуемых показателей

Показатели настроения и социального здоровья	Дети экспериментальной группы (ЭГ)		Дети контрольной группы (КГ)	
	человек	%	человек	%
Восторженное	5	33,3	3	20,0
Радостное	4	26,7	3	20,0
Приятное	4	26,7	4	26,7
Уравновешенное	2	13,3	4	26,7
Грустное	0	0	0	0
Не знаю	0	0	1	6,6

Условный показатель психологической атмосферы в экспериментальной группе по окончании эксперимента составил $\bar{X}\pm m = 3,80\pm0,28$ балла ($\sum$57 баллов, что соответствует радостному настроению), в контрольной группе – $\bar{X}\pm m = 3,20\pm0,33$ балла ($\sum$48 баллов, что по-прежнему соответствует приятному настроению), при этом наблюдались достоверные межгрупповые различия ($P<0,001$; $t=4,58$). Достаточно явными стали внутригрупповые различия показателей у гимнасток экспериментальной группы ($P <0,001$; $t=7,25$; $r=0,908$), что нельзя сказать о спортсменках контрольной группы ($P>0,05$; $t=1,00$).

ВЫВОДЫ

В настоящее время среди основных причин сложной адаптации дошкольников к спортивным занятиям выделяют проблему повышенной тревожности, низкой стрессоустойчивости, а также дефицита положительных эмоций. Высокая пластичность и ранимость психики детей дошкольного возраста требует бережного и внимательного отношения к ребенку со стороны тренера, родителей, соучеников, в этот период происходит установление связи ребенка с важнейшими сферами бытия: миром взрослых людей, предметным миром спорта, природой. В данном периоде происходит приобщение к общечеловеческим ценностям, культуре. В связи с этим мы предлагаем тренерам по художественной гимнастике, работающим на этапе отбора и начальной подготовки для повышения психоэмоционального фона занятий использовать разработанную нами экспериментальную методику с целенаправленным использованием музыки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анохин, П. К. Эмоции. Психология эмоций : тексты / П. К. Анохин ; Московский гос. ун-т. – М. : Изд-во МГУ, 1984. – 216 с.
2. Бальсевич, В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – М. : Советский спорт, 2009. – 220 с.
3. Валиуллина, О. В. Личность и музыка / О. В. Валиуллина [и др.] ; под ред. Р. Ф. Сулейманова. – Казань : Познание, 2015. – 199 с. если и др. – больше трех – описание под заглавием
4. Визитей, Н. Н. Физическая культура личности / Н. Н. Визитей. – Кишинев : Штиинца, 1989. – 111 с.
5. Теоретико-методические основы физкультурного образования / Г. Н. Германов, М. Е. Ретюнских, Л. А. Буйлова [и др.]. — Воронеж : Научная книга, 2014. – 376 с.
6. Давыдов, В. В. Проблемы развивающего обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.В. Давыдов. – М. : Академия, 2004. – 288 с.
7. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2001. – 749 с.
8. Лосева, С. Н. Психология музыкальной одаренности : учеб-метод. пособие / С. Н. Лосева. – М. : Университетская книга, 2017. – 85 с.
9. Педагогика физической культуры : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С. Д. Неверкович, Т. В. Аронова, А. Р. Баймурзин ; под. ред. С. Д. Неверковича. – 2-е изд. – М. : Академия, 2013. – 368 с.
10. Теплов, Б. М. Психология музыкальных способностей / Б.М. Теплов ; Рос. акад. наук, ин-т психологии. – М. : Наука, 2003. – 377 с.
11. Фадина, Г. В. Диагностика и коррекция задержки психического развития детей старшего дошкольного возраста : учебно-методическое пособие / Г.В. Фадина. – Балашов : Изд-во «Николаев», 2004. – 68 с.

REFERENCES

1. Anokhin, P. K. (1984), *Emotions. Psychology of emotions: texts*, publishing house MSU, Moscow.
2. Balsevich, V. K. (2009), *Sketches on age kinesiology of the person*, Soviet Sport, Moscow.
3. Valiullina, O. V. (2015), *Persons and music*, Cognition, Kazan.
4. Vizitya, N. N. (1989), *Physical culture of the personality*, Chisinau, Moldova.
5. Germanov, G. N., Retyunsky, M. E., Buylova, L. A. [etc.]. (2014), *Theoretic-methodological fundamentals of sports education*, Scientific book, Voronezh.
6. Davydov, V. V. (2004), *Problems of the developing training*, Academia, Moscow.

7. Ilyin, E. P. (2001), *Emotions and feelings*, Peter, St. Petersburg.
8. Loseva, S. N. (2017), *Psychology of musical endowments*, University book, Moscow.
9. Neverkovich S. D., Aronova T. V., Baymurzin A. R. (2013), *Pedagogics of physical culture*, Academia, Moscow.
10. Teplov, B. M. (2003), *Psychology of musical abilities*, Science, Moscow.
11. Fadina, G. V. (2004), *Diagnostics and correction of a delay of mental development of children of the advanced preschool age*, Nikolaev, Balashov.

Контактная информация: genchay@mail.ru

Статья поступила в редакцию 12.11.2018

УДК 796.966

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ХОККЕЙНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ И США НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В ПХЕНЧХАНЕ

***Владимир Ильич Сиваков**, доктор педагогических наук, профессор,*
***Александр Борисович Портнов**, старший преподаватель,*
***Лариса Борисовна Фомина**, старший преподаватель,*
***Олеся Борисовна Никольская**, старший преподаватель,*
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск

Аннотация

Хоккеисты национальных команд имеют различную цветовую энергосистему, форму, содержание и различный игровой результат хоккейного матча. Функциональная работоспособность хоккейной команды зависит не только от содержания, но и от формы цветовой энергосистемы, что определяет высокую функциональную подготовленность. В работе проанализирована цветовая энергосистема хоккейной команды, направленная на повышение функциональной работоспособности хоккеистов России и США на Олимпийских играх в Пхенчхане.

Ключевые слова: энергетическая и функциональная работоспособность, хоккейная команда России и США, Олимпийские игры.

POWER AND FUNCTIONAL EFFICIENCY OF ICE-HOCKEY TEAM OF RUSSIA AND THE USA AT THE OLYMPIC GAMES IN PYEONGCHANG

***Vladimir Ilyich Sivakov**, the doctor of pedagogical sciences, professor,*
***Alexander Borisovich Portnov**, the senior teacher,*
***Larisa Borisovna Fomina**, the senior teacher,*
***Olesya Borisovna Nikolskaya**, the senior teacher,*
South Ural State University of Humanities and Education, Chelyabinsk

Annotation

Hockey players of the national teams have various color power supply system, the form, contents and various game result of the hockey match. The functional efficiency of the ice-hockey team depends not only on the contents, but also on the form of the color power supply system that defines high functional readiness. In article the color power supply system of ice-hockey team directed to increase in functional efficiency of the hockey players of Russia and the USA at the Olympic Games in Pyeongchang is analyzed.

Keywords: power and functional operability, ice-hockey team of Russia and the USA, Olympic Games.

ВВЕДЕНИЕ

У хоккейных национальных команд на Олимпийских играх в Пхенчхане прогнозирование результатов игровых матчей осуществляется квантовым энергетическим методом, по цветовой энергосистеме определяется функциональное состояние и восстановительный