

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»

**Актуальные вопросы  
физического воспитания  
учащейся молодежи:  
теория и практика**

*Монография*

  
Луганск  
2018

УДК 796.011.1+37.037

ББК 75.116+74.200.54

А43

*Рецензенты:*

- Белых А.С.** – профессор кафедры педагогики ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Владимира Даля», доктор педагогических наук, профессор.
- Вовк В.М.** – заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и физической реабилитации ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», доктор педагогических наук, профессор.
- Сероштан В.М.** – заведующий кафедрой физического воспитания и здоровья ГУ ЛНР «Луганский государственный медицинский университет имени Святителя Луки», кандидат педагогических наук, профессор.

**Актуальные вопросы физического воспитания учащейся молодежи: теория и практика** : монография / под общ. ред. Т.Т. Ротерс; авт. кол.: Т.Т. Ротерс, А.Г. Черноштан, А.С. Богданова, А.П. Андросова, Е.В. Богданова, Ю.В. Драгнев; ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко». – Луганск : Книта, 2018. – 216 с.

Коллективная монография кафедры теории и методики физического воспитания посвящена актуальным вопросам физического воспитания школьников и студентов. В материалах монографии представлены научные исследования различных теоретических и практических аспектов, направленных на повышение эффективности физического воспитания школьников, профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры.

Монография предназначена для ученых, преподавателей, аспирантов, студентов магистрантуры, учителей физической культуры и специалистов в области физической культуры и спорта.

УДК 796.011.1+37.037

ББК 75.116+74.200.54

*Рекомендовано к печати Научной комиссией  
Луганского национального университета имени Тараса Шевченко  
(протокол № 7 от 17.01.2018 г.)*

© Коллектив авторов, 2018

© ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВСТУПЛЕНИЕ</b> .....	4
<b>Глава 1. Инновационные аспекты физического воспитания школьников и будущих учителей физической культуры</b>	
1.1. Концептуальные основы развития ритма у школьников во взаимодействии физического и эстетического воспитания (Ротерс Т.Т.).....	6
1.2. Исследование эффективности внедрения модульно-рейтинговой технологии профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры (Чорноштан А.Г.).....	44
1.3. Теоретико-методические основы музыкально-ритмического воспитания в контексте профессиональной подготовки студентов спортивных специальностей (Богданова А.С.).....	95
<b>Глава 2. Спортивно-оздоровительные аспекты физического воспитания школьников и будущих учителей физической культуры</b>	
2.1. Моделирование процесса обучения старшеклассников плаванию в школах спортивного профиля (Андросова А.П.).....	120
2.2. Современное состояние проблемы формирования инклюзивной компетентности студентов в информационно-образовательной среде вуза (Богданова Е.В.).....	147
2.3. Принципы спортивной тренировки в армспорте (Драгнев Ю.В.).....	189
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	212

## ГЛАВА 1

### ИННОВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ И БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

#### *1.1. Концептуальные основы развития ритма у школьников во взаимодействии физического и эстетического воспитания (Ротерс Т.Т.)*

Ритм – это всеобщий принцип существования природы, неотъемлемая черта жизни, ее временная основа и регулятор. Данное явление сложное как по своей структуре и значимости, так и по функциям, которые он выполняет в окружающем нас мире. Круг вопросов, связанных с ритмом, настолько широк и многообразен, что для его изучения необходима совместная деятельность специалистов самых различных областей знаний. О ритме говорят применительно к природе и человеческой жизни. Необъятная вселенная со своими бесчисленными солнечными системами, одинаково поражающими человеческий разум как своей сложностью, так и стройной организованностью, создавалась путем ритмизации хаоса. В природе движение безостановочно и ритмично (ритм смены времен года, суточный ритм, ритм морского прибоя и т.д.). Нарушение ритмичности неизбежно влечет за собой катастрофы. Так, например, солнце и звезды, проникнутые насквозь ритмом вибрации раскаленных газообразных частиц, потухают при замедлении движения или при нарушении ритма вибрации.

Ритмы природы наложили существенный отпечаток на развитие всех живых организмов. Ритм для организма на любом уровне развития – это условие его существования. Живой организм как высшее звено эволюции представляет собой комплекс самых различных

ритмов, которые отличаются правильной периодичностью. Мельчайшие биологические процессы в микроскопических клетках органических тканей ритмичны. Человеческий организм в процессе своей эволюции ощущал влияние ритмов природных явлений, которые перешли у него постепенно в программу наследственности. Взаимосвязь всех явлений мира явилась стимулом, первоосновой возникновения ритмов жизнедеятельности человеческого организма (кровообращение, дыхание, пищеварение, сердцебиение). У человека ритмичность функций прослеживается от рождения до смерти, подчиняясь влиянию трех внутренних циклов – физического, эмоционального, интеллектуального в их взаимосвязи [50, с. 43]. Данная ритмичность относится к биологическим ритмам как регулярное, периодическое повторение во времени характера и интенсивности жизненных процессов, отдельных состояний, событий.

Франц Хальберг предложил разделить биоритмы на три группы: ритмы высокой частоты с периодом, не превышающим получасовой интервал (ритмы сокращения сердечной мышцы, дыхания, биотоков мозга, биохимических реакций, перистальтики кишечника. Ритмы средней частоты с периодом от получаса до 7 суток – смена сна и бодрствования; активности и покоя; суточные изменения в обмене веществ; колебания температуры, артериального давления, частоты клеточных делений, состава крови. Ритмы низкочастотные с периодом от четверти месяца до одного года (недельные, лунные и сезонные).

Годовым ритмом отзывается человек на смену времен года в виде различной интенсивности ритмических колебаний физиологических процессов, вызванных сменой времен года. Именно циклические изменения различных факторов внешней среды (температуры, напряженности

магнитного поля, продолжительности светового дня) вызывают значительные перестройки в деятельности организма, влияющие на состояние здоровья и работоспособность школьников. Так, интенсивность энергетического обмена больше в зимний период по сравнению с летом, а теплоотдача с поверхности кожи имеет обратную направленность. Сезонная периодичность характерна для процессов роста. Максимальный прирост массы тела у детей наблюдается в летние месяцы. Мышечная возбудимость выше весной и летом и слабее осенью и зимой. Уровень работоспособности минимален зимой, а максимален в конце лета и начале осени [19].

Суточные биоритмы, обусловленные сменой дня и ночи, интересны тем, что максимумы и минимумы активности различных биологических процессов не совпадают по времени. Так, максимальные показания температуры тела и давления наблюдаются в 18 часов, массы тела в 20 часов, минутного объема дыхания в 13 часов, лейкоцитов в крови – в 23 часа. При этом хочется отметить, что людей с одинаковыми биоритмами нет, тем не менее в определенных границах они у всех совпадают. А именно, у большинства школьников два пика работоспособности: с 9 до 12–23 утра и с 16 до 18 часов. После 16 часов появляется потребность в движениях. Это время наиболее благоприятное для занятий физической культурой и интенсивных спортивных тренировок [47].

Следовательно, школьник живет и развивается в определенных биологических ритмах, которые присущи всем школьникам и на которые оказывают воздействие различные внешние факторы.

В заболеваниях человеческого организма также прослеживается определенный ритм. Так, осенью и зимой наблюдается повышенный фон простудных заболеваний, эпидемий гриппа. При этом повышенная умственная и

физическая нагрузка, сильные переживания, работа в ночное время и т.п. вызывают рассогласованность биологических ритмов (десинхроз), что в свою очередь ведет к развитию хронических заболеваний [52, с. 61]. Однако при этом здоровый образ жизни, регулярные занятия физическими упражнениями повышают уровень адаптации и устойчивости организма к нарушению биологических ритмов [49, с. 204].

В жизни современного школьника приобрели значимость социальные ритмы (увеличивающаяся учебная нагрузка, сокращение отдыха и сна, несвоевременный прием пищи и т.д.), которые оказывают влияние на биологические ритмы. Социальный ритм появился в результате социальных причин и стал неотъемлемой частью жизни человека и общества. В основе своей будучи недельным, но оказывает воздействие на работоспособность школьников. Как правило в понедельник относительно низкая работоспособность, от вторника до четверга – ее подъем и в пятницу намечается спад работоспособности.

Всем трудовым процессам человека присущ совершенно определенный ритм. Совершая какие-либо физические действия, человек выбирает тот или иной ритм, поскольку в ритме легче работать, меньше уходит сил. Самый простой пример – рабочий, который занят в конвейерном производстве. Всем его действиям присущ определенный ритм, движения точны и скоординированы, и, естественно, производительность труда высока.

Следовательно, можно определенно сказать, что вне ритма не протекает ни один жизненный процесс. На уровне органического мира ритм проявляется как физиологическая (т.е. природная) особенность. У человека в процессе его сознательной деятельности ритм выступает как социальная особенность, необходимая для

гармонического развития личности. Так, ритм лежит в основе ритмической культуры разных национальностей, которая проявляется в хороводах, национальных танцах, ритуальных плясках [46]. Ритм есть самая глубокая основа искусства. Из чувства ритма возникло искусство танца, а из танца возник ритм песни, марша, а из них ритм стиха [34]. Ритм, по существу, – синоним танца, один из источников его появления наряду со стремлением к самовыражению [22]. Ритм является важным средством в передаче зрителям и слушателям эмоционального содержания произведений искусства. В музыке ритм играет выразительную роль. Ритм – организатор и регулятор движения и он необходим человеку в той же мере как сила, быстрота, выносливость. Он развивает внимание, координацию, внутреннюю собранность, умение ориентироваться во времени и пространстве.

Таким образом, ритм имеет важное значение в любой сфере жизнедеятельности школьника, являясь существенным компонентом музыки и движения, поэтому его необходимо развивать. При этом следует отметить, что наблюдения Н.Г. Александровой [1] показывают, что не все люди обладают ритмичностью. Эта способность у многих слабо развита, что отражается на всей деятельности человека, понижает производительность труда, уровень и качество искусства, общий жизненный тонус. Представим на рисунке 1.1 влияние различных ритмов, начиная с биологических и завершая социальными, которые оказывают существенное влияние на развитие школьников, их уровень работоспособности



Рис. 1.1. Влияние ритма на развитие школьника

Рассмотрим сущность ритма в физическом и эстетическом воспитании, в процессе которого происходит гармоническое развитие личности школьника.

В физическом воспитании основным средством является движение, физическое упражнение. По сравнению с биологическими произвольными ритмами организма ритмы движений представляют более высокую степень организации функциональной активности, свойственной лишь человеку, в которую целенаправленно включаются психические факторы, понимаемые как «чувство ритма». Для школьника, выполняющего определенное двигательное действие, очень важно уловить нужный ритм, так как движения станут скоординированными и экономичными по усилиям, а настроение безусловно поднимется, ведь школьник уловил что-то очень важное. Безусловно, школьник, обладающий хорошим чувством ритма, находится в более выигрышной ситуации, чем школьник со слабо развитой ритмичностью.

Он более организован, внимателен и внутренне собран, соответственно и жизненный тонус у него выше. Поэтому так важно воспитать у подрастающего поколения наряду с силой, выносливостью, ловкостью и гибкостью ритмичность.

В энциклопедическом словаре по физической культуре и спорту ритм движений определяется как соразмерность, стройность, чередование следующих один за другим элементов и соединений [57, с. 355].

Различные ученые определение двигательного ритма сводили к следующим понятиям. Так, в области теории и методики физического воспитания, украинские ученые Б.М. Шиян, В.В. Папуша, Е.Н. Приступа определили ритм как наиболее интегральную характеристику техники физических упражнений [53, с. 88].

Б.А. Ашмарин и другие теоретики указывают, что ритм движений – это временная мера соотношения длительности частей движений и акцентированных усилий. Каждому двигательному действию соответствует определенный ритм [43, с. 49; 44].

А.А. Гужаловский вводит ритм движений во временные характеристики физических упражнений и понимает под ритмом закономерное для данной техники распределение во времени ее частей (фаз). Ритм может быть только в сложных действиях, когда есть не одно единственное движение (например, наклон), а несколько последовательно протекающих. Ритм объединяет движения в единое целое [32, с. 29].

Л.П. Матвеев подчеркивает, что термин «ритм» имеет множество значений (музыкальный, стихотворный, сердечный ритм и т.д.). Применительно к физическим упражнениям он означает определенную упорядоченность движений в составе целостного действия, при которой акцентированные (связанные с активным нарастанием

мышечных напряжений) фазы действия закономерно чередуются с не акцентированными (отличающимися меньшими напряжениями либо расслаблением). Ритм – это комплексная характеристика техники физических упражнений, отражающая закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастания и уменьшения) в динамике действия [27, с. 40–41].

А.М. Максименко отметил, что ритм как интегральная характеристика техники движений представляет собой определенное чередование усилий во времени и пространстве. Автор отмечает, что усилия выделяются сильные и слабые. Такое диалектическое сочетание сильных и слабых усилий очень выгодно в решении двигательной задачи, так как она решается и эффективно, и в то же время экономно. Однако с наступлением усталости чувство ритма притупляется, начинаются сбои, движения становятся напряженными. Поэтому, в процессе обучения внимание ученика следует направлять на осознанное освоение как стабильной, так и вариативной ритмовой структуры двигательных действий. При этом если занимающемуся удастся освоить ритмовую структуру движений не только в соответствии с биомеханическими требованиями, но и со своими индивидуальными особенностями, то его техника исполнения считается достаточно качественной [24, с. 107–108].

Установлено, что ритм движений может быть рациональным, правильным, способствующим высокому результату, и нерациональным, неправильным, снижающим результат [39].

При исследовании техники движений различают хроноритм и динаморитм [203, с. 89–92]. Хроноритм – это временная мера соотношения отдельных движений и фаз в целом двигательном действии. Динаморитм – это

расположение во времени силовых акцентов, детерминирующих время отдельных движений и фаз в двигательном действии.

В исследованиях, посвященных спорту подчеркивалось, что правильной, рациональной техникой спортсмену помогает овладеть хорошо развитое чувство ритма [16, с. 10–12]. При этом более эффективно и экономно обеспечивается контроль за двигательным актом с уточнением пространственных и временных соотношений.

Поскольку большинство движений в физическом воспитании и спорте являются сложными движениями, то ритм спортивного движения, физического упражнения в целом объединяет в себе ритм движений его подсистем: фаз, элементов [43, с. 116].

Хотелось бы отметить еще одно теоретическое положение, которое имеет значение для определения содержательной сущности понятия двигательного ритма. Так, ритм движений чаще всего рассматривается в процессе формирования двигательного навыка [48; 5; 2]. А именно: ритм движений является характерной частью двигательного навыка и зависит от степени его развития.

Подводя итог вышесказанному, можно отметить, что определений двигательного ритма много, но все они имеют одну общую основу, которую подчеркнул Д.Д. Донской [17, с. 316], а именно: всякое движение человека связано с проявлением определенного мышечного усилия, соразмерного во времени и пространстве. Данные компоненты определяют двигательный ритм, и их изменения могут привести к нарушению целостного двигательного акта. Ритм движения отражает прилагаемые усилия. Он зависит от их величины, времени приложения и других особенностей.

Поэтому по ритму движений можно, в известной мере, судить об их совершенстве.

В.В. Белинович в своей монографии «Обучение в физическом воспитании» [4, с. 71–72] определяет значение ритма для выполнения физических упражнений, а именно:

1. Ритм обуславливает чередование физического напряжения и отдыха. Это связано с тем, что регулярное чередование сокращения и расслабления мышц дает возможность восстанавливать энергетические траты, вследствие этого, более продолжительное время проявлять физические усилия. Ритм, таким образом, является фактором, способствующим повышению работоспособности.

2. Ритм облегчает построение умственного проекта двигательного действия. Создавать проект двигательного действия значительно легче при наличии опорных моментов, помогающих осмысливать движения. Опорные моменты дает ритм, определяющий взаимосвязь и временную последовательность движений. Такие движения легче удерживаются в памяти, так как ритм дает им определенную структуру. Припоминая хотя бы одно движение, легко восстановить в памяти всю цепь их, поскольку они логически, ритмом, связаны между собой.

3. Ритмические движения легче автоматизируются, что экономит физические силы и сберегает волевое усилие.

4. Ритм обуславливает согласованность движений в коллективных действиях.

5. Ритм вызывает положительные эмоции.

Данный вывод В.В. Белиновича подчеркивает, что одна из причин возникновения удовольствия от танцев и физических упражнений заключается в их ритмическом характере. Удовольствие, доставляемое ритмом, зависит от ощущения ритма движений. Звуковой же ритм оказывает влияние на психическую сферу человека своей

музыкальностью. Соединение ритма движений и ритма музыки доставляет большое эмоциональное удовольствие занимающимся.

Следовательно, чувство ритма имеет двигательную основу. Ощущение ритма возникает в том случае, если сопровождается сокращением мышц. Ритм не только воспринимается, но одновременно сопровождается сокращением мышц. В одних случаях это ясно заметные движения головы, рук, ног и всего тела, в других – зачаточные, едва уловимые движения в виде, например, напряжения голосовых мышц (Б.М. Теплов [42, с. 213]).

Таким образом, школьник должен обладать способностью улавливать и воспроизводить целесообразный двигательный ритм в соответствии с целями и задачами, стоящими перед физическим воспитанием в школе. Поскольку ритм движений имеет строго определенный и заранее установленный рисунок, то для его воспроизведения нужна специальная тренировка с хорошо развитой координацией движений.

М.Е. Бурцева [7, с. 30] считает, что школьники должны обладать хорошо развитым чувством ритма, которое она сводит к умению человека устанавливать соотношения отдельных моментов движения, к умению создавать, выявлять и воспроизводить ритм. Исследования других авторов дополняет вывод М.Е. Бурцевой тем, что в основе чувства ритма лежит комплексное определение чувства времени, пространства, веса, объема, мускульной энергии.

В спортивной практике под чувством ритма обычно понимают способность точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменившимися условиями. Чувство ритма выражается в точном воспроизведении направлений,

скорости, ускорения, частоты и других характеристик движений [23, с. 33].

Следовательно, чтобы воспроизводить правильно двигательный ритм, нужно уметь хорошо чувствовать основные компоненты двигательного ритма, что имеет воспитательное значение.

Исследование специфической сущности двигательного ритма мы завершим теоретическими выводами Ж. Далькроза, К. Бюхера и Н.Г. Александровой, которые мы взяли за основу при определении теоретической модели ритмического развития личности школьника. Так, Ж. Далькроз [15, с. 22] установил, что физическая природа ритма определяется тем, что ритм есть движение материи, логически и пропорционально распределенной во времени и пространстве. Жизненная задача каждого мускула состоит в том, чтобы выполнить ряд движений с определенной силой, в определенном времени и пространстве. Логическое распределение этих трех элементов движения способствует укреплению в мозгу ритмических впечатлений: каждый мускул укрепляет своей работой эти впечатления. Сумма этих впечатлений, претворенных в волю, создает ряд правильных привычек, способность быстро реагировать на впечатления и полную свободу сознания. По мнению Ж. Далькроза, изучение ритма сводится, таким образом, к изучению мышечной силы, пространственно-временных измерений и взаимосвязи этих трех факторов.

К. Бюхер, проанализировав большое количество фактического материала о работе и ритме, установил, что способность человека правильно воспринимать ритм движений зависит от возрастных, половых и профессиональных способностей, моторной и интеллектуальной одаренности, состояния здоровья, уровня развития физических качеств [24, с. 36].

Н.Г. Александрова [1] в ранг способностей возводит ритмичность человека и определяет ее как способность человека регулировать свои движения во времени и пространстве как согласно своей воле, так и согласно требованиям идущим извне, а отсутствие способности выполнять движение ритмично сказывается на всем организме человека.

Следовательно, практически все исследователи в области физического воспитания приходят к одному выводу, что чувство двигательного ритма включает в себя чувство пространства, чувство времени и точность мышечных усилий, что имеет важное значение для определения теоретической модели нашего исследования. Представим ритм движений, двигательный ритм в схематическом изображении (рис. 1.2).



Рис. 1.2. Сущность двигательного ритма

Рассмотрим, какую роль играет ритм в эстетическом воспитании. Ритм в эстетике как понятие обычно включается в такие категории, как «гармония» и «мера» [21]. В словаре «Эстетика» [58, с. 297] ритм определяется как одно из средств формообразования в искусстве, основанное на закономерной повторяемости в пространстве или во времени аналогичных элементов и отношений через соизмеримые интервалы. По мнению Е.С. Громова [14, с. 19], ритм так же как и гармония,

симметрия трактуется как всеобщий признак красоты в природе, человеке, искусстве.

Ритм имеет большое значение во всех видах искусства. В живописи, графике, скульптуре ритм играет роль в композиционном построении художественного произведения в сочетании форм и цвета, теней и полутеней. Посредством ритма и при помощи его в этих видах искусства достигается выразительная согласованность элементов художественного произведения и его эмоционального воздействия [36; 60]. Ритм в архитектуре формирует эмоциональный строй произведения искусства, придавая ему красоту. Эмоциональное воздействие архитектурного произведения через ритм достигается определенными соотношениями колонн, аркад, скульптурным оформлением, расположением зданий в архитектурном ансамбле и т.д. В декоративно-прикладном искусстве художественная выразительность узора создается чередованием цветовых пятен, переплетением линий, повторением рельефных форм, предполагая ритмическое разнообразие в повторении элементов, слагающих красоту произведения декоративно-прикладного искусства. Ритм является одним из главных составных элементов формы поэтического произведения, раскрывая его идейное содержание. Например, стихотворный ритм в общей форме присущ человеческой речи. Это связано с тем, что в речи человека лежит равномерное дыхание. Обособленность вдоха и выдоха определенными паузами делает то, что этот простейший физиологический ритм сочетается со смысловым ритмом и становится основой красоты стихотворного ритма, в котором доведено до наибольшей отчетливости ощущение ритмичности речи. Ритм выступает основой музыки, которая опирается на истоки народного искусства – песни, танцы, ритмику

национального творчества. Эхом музыки Ю.Б. Борев [6, с. 373–374] считает танец, как ритмический звук, ставший мелодичным и ритмичным движением человеческого тела, раскрывающим характеры людей, их чувства и мысли о мире. Продолжая развивать эту идею отметим, что Д. Купфер [61] и Д. Николс [62] считают, что танец пронизан ритмом, который является неотъемлемой частью выражения чувств и эмоций. При этом ритм присутствует и в спорте. Ритм игры подобен в своем значении ритму любого другого произведения искусства, которое создается линией, формой, цветом, моделированием. Следовательно, ритм – неотъемлемая принадлежность целостного произведения как и искусстве, так и в спорте, фактор его красоты и выразительности.

Развитию понимания красоты ритма предшествовало стихийное, неосознанное переживание. И только на более высоком уровне развития сознания человека понимание красоты вообще и ритма в частности достигло глубокого эмоционального переживания. По мнению Л.Ф. Смирнова [38], человек постиг способность осознавать красоту ритма в практике художественного творчества, в которой производственные функции сочетались с эстетическими. Лишь внося элементы ритма и симметрии в создаваемые вещи, человек осознал их как практически целесообразные и тем самым эмоционально приятные эстетические признаки.

Древние греки высоко ценили ритм за его эстетические качества, видя в нем способ, с помощью которого достигается гармоническое сочетание части и целого. Вместе с тем, ритм был признан и средством, сообщающим необычайную силу, красоту и выразительность произведениям искусства. В подтверждение этому А.Л. Чижевский [51, с. 122] отмечал, что в древности высоко почитали ритм, пластику и

ритмичность телесных движений, о чем говорит многочисленность танцев и других стройных движений человеческого тела, в которых ритм вызывал ряд приятных ощущений и служил источником эстетического удовольствия. В средние века обсуждение проблемы ритма не выходит за пределы искусства, главным образом музыки и поэзии. В эпоху Просвещения ритм по-прежнему рассматривался как понятие, связанное с музыкальным и поэтическим искусством. Отмечалось огромное влияние музыкальных ритмов на человека. Это связано с тем, что в музыке ритм настолько сильно действует на двигательные нервы человека, что под его влиянием он начинает испытывать желание сопровождать музыку определенными телодвижениями. С древних времен и по сей день магические воздействия ритма музыки используются в жизни туземных общин для свершения различных ритуальных обрядов в виде образно-ритуальных танцев.

В дальнейшем вопрос о выразительных свойствах ритма в музыке и поэзии обсуждался А. Шопенгауэром [54], который считал его одним из главных средств, при помощи которого искусство пленяет человеческую душу.

В классической немецкой эстетике появляется достаточно развернутое изложение проблемы ритма. Гегель [12] отмечает, что ценность ритма состоит в том, что он вносит в художественный материал оживление и разнообразие, помогая снять скучную правильность метра.

В.Г. Плеханов [33, с. 308] считает, что ритм обладает своими особыми закономерностями, специфическими для каждого вида искусства. Эти закономерности обусловлены художественными средствами различных видов искусств. Например, такими художественными средствами в поэзии является слово, в

музыке – звук, в танце – движение. Ритм любого вида искусства может до конца выполнить роль одного из главных выразительных средств в создании художественного образа, если он будет приведен в соответствие с ритмами физиологических и психологических процессов.

Данный анализ позволил нам определить, что основные функции ритма в эстетике определяются красотой, выразительностью, эмоциональным воздействием на душу человека, творческим потенциалом в создании и передаче художественного образа (рис. 1.3), что составляет специфическую сущность направленности эстетического воспитания.

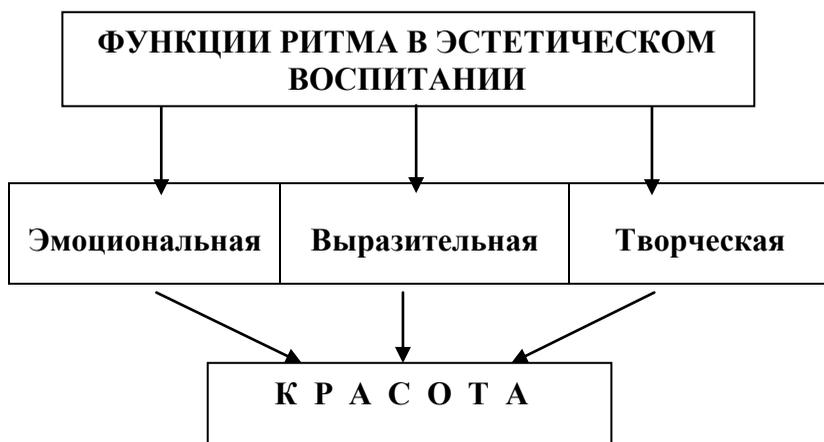


Рис. 1.3. Сущность ритма в эстетическом воспитании

Рассмотрим более подробно, какую роль играет ритм в музыке в контексте нашего исследования.

Музыка имеет огромную силу воздействия на духовный мир человека, и это воздействие объясняется удивительной возможностью отображать переживания людей в разные моменты жизни, отображать страницы

истории различных народов. Музыкальные произведения выражают мысли и чувства человека, вызывают эмоциональный отклик, воздействуют на эстетическую сторону души. Музыка сочетанием своих выразительных свойств создает художественный образ, который вызывает ассоциации с явлениями жизни, с переживаниями человека. Сочетание выразительных средств музыки с поэтическим словом (в песне, опере), с сюжетом (в программной пьесе), с действием (в спектаклях) делает музыкальный образ более конкретным и понятным. Именно с музыкальным образом, выраженным комплексом музыкальных средств, связаны понятия выразительности и изобразительности в музыке. При этом не может быть художественного образа без внешней конкретизации его содержания, выступающего в красках, формах, линиях и звуках. Следовательно, музыкальный образ должен быть всегда воплощен, внешне оформлен в ритме, темпе. То есть существует тесная связь выразительной и изобразительной функций музыки, а это указывает на тесную взаимосвязь и взаимодействие эстетического и физического воспитания. Выразительное содержание музыки должно быть «изображено» (по терминологии Ю.А. Кремлева ) [25, с. 10].

Отмечаем, что одним из основных выразительных средств в музыке является музыкальный ритм, который в теории музыки определяется как организованная последовательность звуков. Он является органичной частью любого музыкального произведения. Вместе с тем, большую роль в художественной выразительности музыкального произведения играет и мелодия в качестве ее смысловой окраски. Ритм и темп являются признаками движения, определяя главным образом энергию музыки. Все это возникает в музыке в результате закономерного сочетания звуков.

В зависимости от содержания, идеи каждое музыкальное произведение имеет свой особый ритм, что вместе с мелодией и гармонией придает произведению своеобразный индивидуальный характер. Поэтому мы говорим об особенностях музыкальных ритмов, свойственных разным народностям. Музыкальные ритмы проявляются в своеобразной ритмической основе многих национальных песен и танцев.

Характер и построение музыкального произведения помимо всего передается посредством эмоционального, выразительного, ритмичного движения. Музыкальный ритм Н.А. Ветлугина называет телом музыки, подчеркивая важность восприятия музыки не только на слух, а и всем телом, что усиливает музыкальные переживания. И далее она продолжает, что движения, подобно музыке, располагаются во времени. В соответствии с музыкальным ритмом меняется и характер движений, их направление и форма, разворачивается тот или иной рисунок танца, упражнения. Контрастность и повторность построений музыкальных произведений вызывают по аналогии и контрастный характер движений или их повторяемость. Ритмические рисунки легко воспроизводятся движениями рук и ног. Динамические и темповые изменения влекут за собой разную степень напряженности и скорости движений, изменение их амплитуды и направления [8, с. 14].

Данное высказывание показывает тесную взаимосвязь движений и музыки. На эту взаимосвязь указывали ряд исследователей. А именно, Л.П. Воскресенская [10] отмечает, что музыка – это искусство, протекающее во времени. Дать же пространственный ритм пластического движения, отвечающего временному ритму, – задача танца. Музыка подсказывает движения, ограничивает его во времени. Это

придает движению определенную мерность, законченность. В первую очередь, движение помогает лучше выразить, понять музыку, а музыка, в свою очередь, помогает лучше понять движение.

Следовательно, движения тесно связаны с музыкой, под которую они выполняются. Движения раскрывают содержание музыки и соответствуют ее характеру, темпу, ритму. Это возможно при условии, когда движения выполняются осознанно, а музыка, в свою очередь, становится более понятной и легче усваивается, придавая движениям особую выразительность, четкость, ритмичность. Для передачи художественного образа, создаваемого музыкой, движения должны быть эмоционально выразительными и музыкально ритмичными. Э.Ж. Далькроз отмечал, что тело следует воспитывать в духе музыкального движения. Основа же такого воспитания – ритм, как указывал К. Шток [15, с. 5].

Исследование теоретического состояния вопроса сущности ритма в развитии школьников показало, что не только в восприятии двигательного ритма лежит высокоразвитое чувство ритма, а и в основе восприятия музыки и сочетания ее с движением также лежит чувство ритма.

Б.М. Теплов [41] отмечает, что воспроизводить и воспринимать музыкальный ритм можно только на основе чувства ритма, то есть на основе музыкального критерия, опирающегося на моторику. И далее Б.М. Теплов продолжает, что восприятие музыки в целом сопровождается теми или другими двигательными реакциями, которые более или менее точно передают временной процесс музыкального движения, или, говоря другими словами, музыка имеет активный слухо-двигательный характер. «Двигательность» восприятия музыки особенно характерна для детей младшего

школьного возраста в связи с их психофизиологическими особенностями.

Развивая данную тему дальше, А.В. Кенеман [20] указывает, что чувство ритма заключено в человеческой деятельности при условии проявления человеком способности находить в соответствующих случаях нужный объем и темп движений. В основе музыкального ритма, по ее мнению, лежит слухо-двигательная координация человека. А средством развития слухо-двигательной координации является музыка.

С.И. Науменко [31] приходит к выводу, что переживание музыкального ритма по своей природе всегда активное. Нельзя просто слушать ритм. Слушатель или исполнитель только тогда переживает ритм, когда он его творит. Остановка моторных реакций влечет прекращение переживания ритма. Восприятие музыкального ритма никогда не бывает только слуховым. Оно является слухо-двигательным и эмоциональным процессом.

Следовательно, в движении отображается эмоционально-образное содержание музыки и воспитывается музыкально-ритмическое чувство. В процессе выполнения движений под музыку у школьников активизируется слуховое внимание, развиваются способности самостоятельно распределять свои движения во времени, пространстве, коллективе. Движения детей комбинируются, усложняются, варьируются в соответствии с работой воображения. Все это способствует активизации слухо-двигательного аппарата и тем самым воспитывает чувство ритма.

Д.Г. Элькин пишет, что двигательная природа восприятия ритма может служить некоторым обоснованием ритмики, как средства воспитания у человека ритмического чувства [56, с. 159]. Далее Д.Г. Элькин утверждает, что восприятие танцевальных

ритмов сложнее, чем музыкальных. Так как в ритмических движениях танца к временным двигательным представлениям присоединяются еще временные представления слуха.

Н.А. Ветлугина, дополняя вывод Д.Г. Элькина, указывает, что музыкально-ритмические движения – это средство развития эмоциональной отзывчивости на музыку, формирование чувства ритма. Поэтому ритмика является источником, из которого черпают запас возможных движений и способы их применения в своей самостоятельной деятельности. Особое эмоциональное воздействие ритмики, оказываемое на детей, побуждает их к активным действиям [9, с. 117].

Таким образом, именно ритмика способствует активному развитию чувства музыкального ритма, без которого невозможно выполнение движений в соответствии с музыкой.

Формирование чувства ритма тесно связано и с возникновением познавательного интереса, характерного для детей. Познание связано с эстетическими эмоциями. Во время усвоения новых движений, выполнения творческих заданий, школьники переживают радость познания. Следовательно, музыка, являясь средством эстетического воспитания, воздействует на чувства, эмоции школьников, стимулирует их творческие проявления в двигательной деятельности.

Специальные музыкально-двигательные способности являются производными от музыкальных способностей. Поскольку движение должно соответствовать характеру музыки, постольку и в двигательных проявлениях должны быть выражены те же музыкальные способности [13, с. 36]. Таким образом, движения должны быть эмоционально выразительными и музыкально ритмичными. Чувство ритма является ведущей

музыкальной и двигательной способностью, от качества и уровня развития которой в большей степени зависит результат общего развития школьника. Именно через ритм как средство, с помощью которого можно выразить целый спектр душевных переживаний, проявляется красота движений школьников. Представим в схематическом изображении теоретическую сущность ритма в развитии личности школьника во взаимосвязи физического и эстетического воспитания (рис. 1.4, 1.5, 1.6).



Рис. 1.4. Теоретическая сущность ритма  
в развитии личности школьника

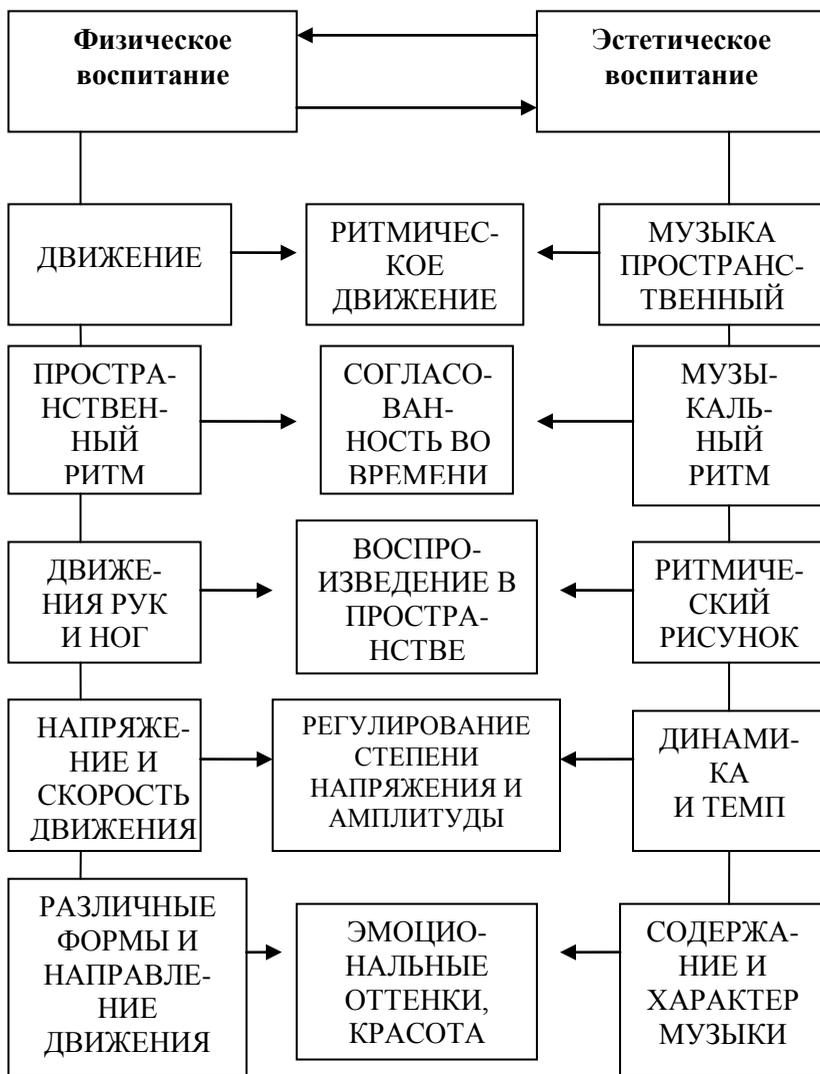


Рис. 1.5. Взаимосвязи физического и эстетического воспитания



Рис. 1.6. Основы развития личности школьника через ритм

На основании теоретического анализа сущности ритма в развитии школьника во взаимодействии физического воспитания с эстетическим мы определили концепцию нашего исследования.

## КОНЦЕПЦИЯ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ ФИЗИЧЕСКОГО И ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Наша концепция основана на исходном теоретическом положении, что ритм – это глобальное явление природы и жизнедеятельности, которое является основой жизни школьника и формой общественного сознания. Ритм – организатор и регулятор движения. С помощью ритма происходит отражение школьниками духовного мира в двигательных действиях, выражаются чувства и эмоции, ярко проявляется индивидуальная духовность. Ритм является носителем красоты.

Мы можем утверждать, что школьник к своей личности относит свое тело и отождествляет себя со своим телом, через которое он может проявить свои внутренние, душевные качества. А так как мы знаем, все внешние проявления мозговой деятельности у школьника сводятся только к одному явлению – мышечному движению, то, следовательно, школьник свои личностные, внутренние качества может проявить только через физические движения, которые распределяются в определенном пространстве и времени, имеют свой диапазон и выразительность, обладают красотой и амплитудой, выполняются в определенном направлении и темпе. Комплексной характеристикой телодвижений выступает ритм. Следовательно, исходной концептуальной предпосылкой выступает положение, что ритм является составной частью процесса гармонического развития

школьника, без целенаправленного развития которого нельзя говорить о факте целостного развития школьника.

Главная концептуальная идея заключается в том, что из множества взаимосвязей физического и эстетического воспитания как фактора гармонического развития личности мы выделяем доминантный компонент – ритм, на котором можно проследить развитие личности школьника как физическое, так и эстетическое. Данная концептуальная идея основывается на том, что ритм выступает составной частью и физического, и эстетического воспитания. В физическом воспитании ритм выступает как средство воздействия на тело школьников через развитие ритмической способности чередовать мышечные напряжения и отдых, определять взаимосвязь и временную последовательность движений, устанавливать соотношения отдельных моментов движения, варьировать в изменяющихся условиях темп, объем, форму и при этом экономить физические и волевые силы.

В эстетическом воспитании ритм является той первоосновой, которая соединяет в единое целое заложенное природой в личности школьника чувство красоты. Ритм в эстетическом воспитании – это средство воздействия на душу школьника, источник эмоций и эстетического наслаждения, средство выразительности в создании и передаче художественного образа. Поскольку в физическом воспитании ритм является элементом внешней формы движений, а в эстетическом воспитании ритм выступает как составная часть внутреннего содержания, то возникает следующая концептуальная идея о гармоническом взаимодействии физического и эстетического воспитания через ритм в развитии личности школьника, которое проявляется в процессе ритмического развития как совокупного продукта взаимодействия физического и эстетического воспитания и выражается в

развитии у школьников чувства ритма. Данное концептуальное положение обосновывается тем, что восприятие и управление ритмом двигательным и ритмом музыкальным происходит на основе чувства ритма. Наслаждение ритмом зависит от чувства ритма двигательного. Звуковой ритм музыки воздействует на психическую сферу школьников своей музыкальностью. Соединение ритма движений и ритма музыки имеет большое эмоциональное и мышечное удовлетворение. Это связано с тем, что пространственный ритм пластических движений соотносится с временным ритмом музыки. Музыка подсказывает движения и ограничивает их в пространстве и во времени в соответствии с мышечными усилиями. А движение, в свою очередь, помогает лучше выразить и понять музыку через творческое создание и воплощение музыкально-ритмического образа. В результате такого взаимодействия движения школьника становятся эмоционально выразительными и музыкально ритмичными. Именно в таких движениях сливается тело и душа. Личность школьника становится частицей музыки, ощущает музыку в своем теле и через тело выражает душу. В соответствии с этим мы в нашей концепции вводим новое для педагогики и теории физического воспитания понятие «ритмическое развитие» личности школьника.

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ РИТМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА

На основании теоретического анализа, в соответствии с представленной концепцией, мы разработали теоретическую модель ритмического развития личности школьника во взаимодействии физического и эстетического воспитания. Данная модель в нашем исследовании решает задачу конструирования

компонентов ритмического развития в едином процессе физического и эстетического воспитания. Определяется механизм взаимосвязей между физическим и эстетическим воспитанием на основе развития ритма двигательного и ритма музыкального. Выявляются новые грани в гармоническом развитии личности школьника через ритм, основанные на развитии чувства времени, чувства пространства, чувства точности мышечных усилий, чувства ритма, через которые в личности школьника проявляется красота, выразительность и ритмичность.

В нашей теоретической модели ритмическое развитие на понятийном уровне определяется количественными и качественными изменениями чувства ритма в личности школьника, которые происходят на основе музыкально-ритмической деятельности.

Количественные изменения в личности школьника проявляются в чувстве пространства, чувстве времени, чувстве точности мышечных усилий. Качественные – в красоте, выразительности и ритмичности движений.

Количественные проявления.

1. Обладание чувством пространства, показателем которого в личности школьника является умение выбирать нужное положение тела в пространственном поле и изменять его в соответствии с ситуацией. Координировать расположение звеньев тела, придавать им определенный колорит в соответствии с жизненной задачей. Четко выбирать и своевременно изменять направление движения. Адекватно оценивать пространственные условия действия и упорядочивать движения в составе целого.

2. Обладание чувством времени в личности школьника проявляется в умении точно ощущать и определять микроинтервалы времени. Дозировать продолжительность движений в соответствии с поставленной задачей. Определять взаимосвязь и

временную последовательность движений. Изменять темп своих движений в соответствии с эмоциональным состоянием. Выбирать оптимальный темп и длительность двигательной деятельности.

3. Обладание чувством точности мышечных усилий заключается в умении школьников чередовать мышечные напряжения с отдыхом. Экономить физические силы. Дозировать мышечные напряжения и находить оптимальный объем усилий. Устанавливать отдельные силовые моменты движения и регулировать степень напряжения и расслабления.

Качественные проявления.

1. Умение выполнять упражнение красиво проявляется в личности школьника в обладании правильной и рациональной техникой физических упражнений и сочетании этой техники с музыкальным ритмом. В пластичности и грациозности движений под музыку, которые включают хорошую амплитуду выполнения упражнений, легкость и изящество. Точность и ритмичность действий, которые придают движениям гармоничную целесообразность. В подтянутости фигуры и осанки, изяществе поз и положений.

2. Обладание выразительностью проявляется в умении выражать определенные чувства при выполнении упражнений с музыкальным сопровождением. Осмысленно выполнять упражнения с прочувствованием их воздействия на внутреннюю сущность школьника. Выражать свои мысли и переживания в видимых жестах и движениях всего тела. Передавать различные эмоциональные состояния как положительные, так и отрицательные при выполнении физических и музыкально-ритмических упражнений.

3. Проявление ритмичности в личности школьника основано на умении чувствовать музыку и отображать ее

характер, темп, ритм в двигательных действиях. Изменять движения в соответствии с изменением ритмо-темповых и динамических характеристик музыкального сопровождения. Уметь подбирать двигательные средства для передачи красоты и выразительности музыкального образа. Представим теоретическую модель на рисунке 1.7.

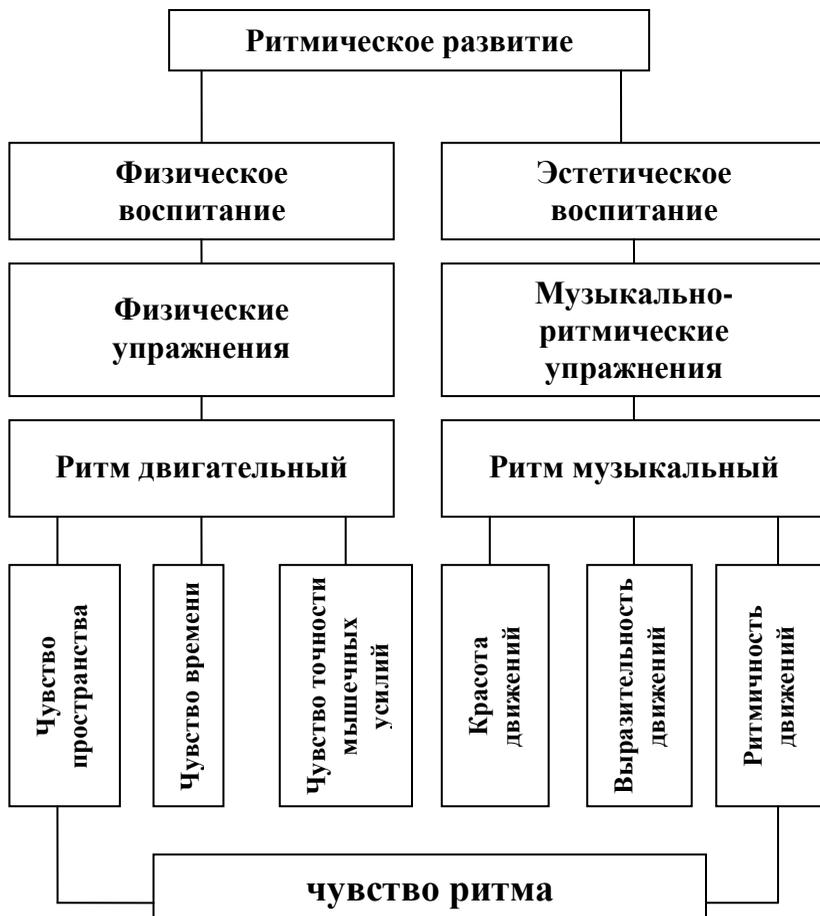


Рис. 1.7. Теоретическая модель ритмического развития личности школьника

В заключении отмечаем, что на современном этапе модернизации физического воспитания в общеобразовательной школе В.И. Столяров, В.К. Бальсевич, В.П. Моченов, Л.И. Лубышева [40, с. 10] отмечают, что в настоящее время не только в нашей стране, а и за рубежом идет интенсивный поиск новых идей и подходов к организации физического воспитания, физкультурно-спортивной работы в общеобразовательных школах, разрабатываются и внедряются в практику инновационные проекты и программы, направленные на физическое и духовное оздоровление детей и молодежи, приобщение к здоровому образу жизни, формированию культуры здоровья и физической культуры детей. Среди них концепции физического воспитания и физической культуры школьников, где доминируют идеи физической (телесной, соматической) культуры личности, двигательной культуры, культуры телосложения, гуманистической направленности физической культуры.

Среди новых принципов, форм и методов организации физического воспитания и уроков физической культуры важное значение уделяется внедрению новых оздоровительных технологий, фитнес-технологиям, различным видам аэробики, основанных на эстетике движений, повышение внимания к эстетической и духовно-нравственной стороне уроков физической культуры, что актуализирует направление нашей работы, которое представлено в данном научном материале.

## Литература

1. Александрова Н.Г. Ритмическое воспитание // Революция, искусство, дети. – М., 1968. – С. 216–227.

2. **Алексеев М.А.** О некоторых физиологических механизмах развития двигательного навыка в свете учения И.П. Павлова // Теория и практика физической культуры. Т.13. Вып. 12. – С. 896–903.
3. **Афтимичук О.Е.** Оздоровительная аэробика. Теория и методика: учебное пособие / О.Е. Афтимичук. – К. : Valinex SRL. – 2011. – 310 с.
4. **Белинович В.В.** Обучение в физическом воспитании / В.В. Белинович. – М. : Физкультура и спорт, 1958. – С. 67–72.
5. **Бернштейн Н.Л.** О построении движений / Н.Л. Бернштейн. – М. : Медгиз, 1937. – 12 с.
6. **Борев Ю.Б.** Эстетика / Ю.Б. Борев – М. : Политиздат, 1975.– 399 с.
7. **Бурцева М.Е.** Художественное движение / М.Е. Бурцева. – М.;Л.: Физкультура и спорт, 1930. – 188 с.
8. **Ветлугина Н.А., Кенеман А.В.** Теория и методика музыкального воспитания в детском саду / Н.А. Ветлугина, А.В. Кенеман. – М. : Просвещение, 1983. – 14 с.
9. **Ветлунина Н.А.** Музыкальное развитие ребенка / Н.А. Ветлунина. – М. : Просвещение, 1967.– 112 с.
10. **Воскресенская Л.П.** Исследование роли чувства ритма в повышении технического мастерства спортсмена : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Воскресенская Лидия Петровна.– М., 1969. – 14 с.
11. **Галстян Р.В.** Исследование ритма некоторых гимнастических упражнений и значение формирования представлений о нем в процессе обучения гимнастики: автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.04 / Галстян Руслан Владикович. – М. : 1971. – С. 10–12.

12. **Гегель Е.В.** Т. 3. Эстетика [Текст] / Е.В. Гегель. – М. : Искусство, 1973.– 621 с.
13. **Георгян Н.М.** Развитие творческих способностей младших школьников средствами музыкальной ритмики : автор. дис... канд. пед. наук : 13.00.01 / Георгян Надежда Михайловна. – Луганск, 1998. – 36с.
14. **Громов Е.С.** Начала эстетических знаний: Эстетика и искусство / Е.С.Громов. – М. : Сов. художник, 1983. – 335 с.
15. **Далькроз Э.Ж.** Ритм. Его воспитательное значение для жизни и искусства / Э.Ж.Далькроз. – М. : Театр и искусство, 1922. – 120 с.
16. **Дмитриев А.С.** К вопросу о восприятии и оценке времени // Восприятие пространства и времени.– Л. : Наука, 1969. – С. 89–92.
17. **Донской Д.Д.** Законы движений в спорте / Д.Д. Донской. – М. : Физкультура и спорт, 1964. – 315 с.
18. **Духовно-физическое воспитание личности в образовательном пространстве физической культуры: монография / авт.кол.О.Е. Афтимичук, Е.Е. Заколотная, В.Н. Мазин и др.; под общ. Ред. Т.Т. Ротерс. – Луганск: Изд-во ГУ «ЛНУ имени тараса Шевченко», 2013. – 388 с.**
19. **Иванов С.И.** Ритмы нашей жизни / С.И. Иванов. – М. : Просвещение, 1987.– 238 с.
20. **Кенеман А.В.** Музыкальная игра в системе музыкально-ритмического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман. – М. : Учпедгиз, 1960. – С. 115–123.
21. **Лосев А.Ф., Шестаков В.П.** История эстетических категорий / А.Ф. Лосев, В.П. Шестаков. – М. : Искусство, 1965. – 374 с.
22. **Лоу Б.** Красота спорта / Б. Лоу. – М. : Радуга, 1984. – 112 с.

- 23. Лях В.И.** Координационные способности школьников / В.И. Лях. – Минск. : Полымя, 1989. – 159 с.
- 24. Бюхер К.** Работа и ритм / К. Бюхер. – М. : Новая Москва, 1923. – 326 с.
- 25. Кремлев Ю.А.** Выразительность и изобразительность музыки / Ю.А. Кремлев. – М. : Музгиз, 1962. – 52 с.
- 26. Максименко А.М.** Теория и методика физической культуры / А.М. Максименко. – М. : Физическая культура, 2009. – С.107–108.
- 27. Матвеев Л.П.** Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – С. 40–41.
- 28. Миронова С.П.** Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии: учебное пособие / С.П. Миронова, Т.К. Хозяинова-Цегельник. 3-е изд., доп. Екатеринбург: – Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та. 2013. – 194 с.
- 29. Назаренко Л.Д.** Развитие двигательных координативных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Л.Д. Назаренко. – М. : Теория и практика физической культуры, 2001. – 332 с.
- 30. Назаренко Л.Д.** Теоретическое обоснование и методика развития ритмичности [Текст] / Л.Д. Назаренко. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000, № 1. – С. 45–50.
- 31. Науменко С.І.** Музично-естетичне виховання дошкільнят: Програма та методичні рекомендації / С.І. Науменко.– К. : Магістр «S», 1996. – 96 с.
- 32.** Основы теории и методики физической культуры / Под ред. А.А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.

- 33. Плеханов Г.В.** Письма без адреса // Избр. филос. произведения. – М., 1958. Т.5.– 308 с.
- 34. Пэрна Н.Я.** Ритмы в жизни и искусстве / Н.Я. Пэрна. – М.;Л., 1925. – 76 с.
- 35. Сайкина Е.Г.** Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного возраста в современных социокультурных условиях: Монография / Е.Г. Сайкина. – Сп, 2008. – 64 с.
- 36. Сапего И.Г.** Предмет и форма: Роль восприятия материальной среды художником в создании пластической формы / И.Г. Сапего. – М. : Сов.художник, 1984.– 302 с.
- 37. Смирнов П.Ф.** Философский анализ ритма в жизни и художественном творчестве : дис... канд. филос. наук : 09.00.08 / Смирнов Петр Феропонтович. – К. , 1968. – С.100–130.
- 38.** Средства и методы развития двигательного ритма в циклических движениях: методическая разработка к практическим занятиям для студентов 1–5 курсов специализации «Легкая атлетика» / сост. А.В. Чернышева. – Ульяновск: УлГТУ, 2011. – 35 с.
- 39. Столяров В.И., Бальсевич В.К., Моченов В.П., Лубышева Л.И.** Модернизация физического воспитания в общеобразовательной школе / под общ. ред. докт.филос.наук, проф. В.И. Столярова. – М. : научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры», 2009. – 320 с.
- 40. Теплов Б.М.** Избранные труды. Т. 1. [Текст] / Б.М. Теплов. – М. : Педагогика, 1981.– С. 14–222.
- 41. Теплов Б.М.** Психология музыкальных способностей / Б.М. Теплов. – М. : Изд-во АПН РСФСР, 1947. –213 с.

- 42. Тер-Ованесян А.А.** Ритмичность, прыгучесть, координированность и мягкость движений // Педагогические основы физического воспитания. – М., 1978. – С. 116–119.
- 43.** Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1979. – 360 с.
- 44.** Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.
- 45. Ткаченко Т.Н.** Народный танец / Т.Н. Ткаченко. – М. : Искусство, 1967. – 670 с.
- 46. Тристан В.Г.** Роль биоритмов в занятиях физической культурой и спортом / В.Г. Тристан. – Омск, ОГИФК, 1989.– 64 с.
- 47. Фарфель В.С.** Развитие движений у детей школьного возраста / В.С.Фарфель. – М. : Изд-во АПН РСФСР, 1959. – 66 с.
- 48.** Физическая культура студента / Под ред. В.И. Ильина. – М. : Гардарини, 1999. – 448 с.
- 49. Ужegov Г.Н.** Биоритмы на каждый день / Г.Н. Ужegov. – М. : Гранд, 1997. – 607 с.
- 50. Чижевский А.Л.** Основное начало мироздания. Система космоса. Проблемы // Духовное созерцание. – 1997, N 1–2. – 122 с.
- 51. Шабатура М.Н.** Биологические ритмы и здоровье // Валеология. – Киев: Знание, 1996.– 336 с.
- 52.** Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання школярів. Ч. 1. / Б.М. Шиян. – Тернопіль, Навчальна книга – Богдан. – 2001. – 272 с.
- 53. Шопенгауэр А.** Мир как воля и представление // Соч.: В 2 т. : Т.2. / А.Шопенгауэр. – М. : Книжное дело, 1901. – 674 с.

- 54. Шток К.** Система Далькроза / К.Шток. – Л.; М. : Петроград, 1924. – 132 с.
- 55. Элькин Д.Г.** Восприятие времени : Т.1. Психологическая наука в СССР / Д.Г. Элькин. – М. : Изд-во АПН РСФСР, 1962.– 159 с.
- 56.** Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту: Т.2. – М. : Физкультура и спорт,1962.– 355 с.
- 57. Янанис С.В.** Теория и методика физического воспитания / С.В. Янанис. – М. : Физкультура и спорт, 1967.– 397 с.
- 58. Aschenbrenner M.** Farben und Formen in Werk von Kasimir Malewitsch. Quadrum. 1975& IU; Yudd D.Malevich: Independent Form, Color, Surface // Art in America. March / April,1974.
- 59. Kupfer, Joseph.** «Purpose and Beauty in Sport», Journal of the Philosophy of Sport, 2 (1975), 83–90.
- 60. Niclaus, Jack.** Golf My Way. New York: Simon and Schuster, 1974.