

ЛДІФК, 2006. Випуск 10, Том 1. С. 156-159.

4. Твердохліб М. Розвиток ставлення старшокласників до фізичного виховання і спорту. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2009. Вип. 8, Том 1. С.273-278.

СПЕЦІАЛЬНА ПІДГОТОВКА ГІМНАСТОК-ХУДОЖНИЦЬ 6-7 РОКІВ ЗАСОБАМИ РИТМУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Кондратюк Юлія, Липницька Вікторія
*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. В статті досліджується рівень музичного ритму у дівчат 6-7 років, які займаються гімнастикою художньою. Дослідження підтверджує, що відчуття ритму є важливою якістю для художниць, так як змагальна діяльність передбачає виконання композицій під музичний супровід. Доведено позитивний вплив різних танцювальних і ритмічних вправ на розвиток здібності до музично-ритмічної діяльності гімнасток-художниць 6-7 років на етапі початкової підготовки.

Ключові слова: художня гімнастка, ритм, музично-ритмічна діяльність.

Kondratyuk Julia, Lypnytska Victoria. Special training of artistic gymnasts aged 6-7 using rhythm means at the stage of initial training.

Abstract. The article examines the level of musical rhythm in 6-7-year-old girls who are engaged in artistic gymnastics. The study confirms that a sense of rhythm is an important quality for female artists, as competitive activity involves performing compositions to musical accompaniment. The positive influence of various dance and rhythmic exercises on the development of the ability for musical and rhythmic activity of artistic gymnasts aged 6-7 years at the stage of initial training has been proven.

Key words: artistic gymnast, rhythm, musical and rhythmic activity.

Актуальність проблеми. Тенденції розвитку сучасної художньої гімнастики висувають високі вимоги до всіх видів підготовки спортсменок. Виконання танцювальних композицій з цього виду спорту потребує від гімнасток високого рівня технічної підготовленості, розвитку фізичних якостей, музично-рухової виразності, артистичності та ритмічності [2].

У зв'язку зі значущістю музичного компонента в оцінюванні змагальних композицій гімнасток, фахівці [1, 6] вважають необхідним здійснювати роботу з музичним матеріалом, удосконалювати процес музично-ритмічної підготовки юних гімнасток. На оцінку за артистичність впливає виразність і музикальність виконаних вправ. Тому на сьогоднішній день питання щодо виховання музичності та ритмічності у художній гімнастиці залишається недостатньо

вивченим. Виходячи з цього, у навчально-тренувальному процесі необхідно застосовувати різноманітні методики та засоби музично-ритмічного виховання, використання яких сприяло б удосконаленню музично-ритмічних можливостей юних гімнасток-художниць [3, 5].

Мета і завдання дослідження: розкрити здібності до ритмічної діяльності дівчат 6-7 років, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки; на основі аналізу науково-методичної та спеціальної літератури визначити поняття ритмічність як однієї з координаційних здібностей; дослідити розвиток ритмічної діяльності у гімнасток під впливом занять художньою гімнастикою, використовуючи на тренувальних заняттях танцювальні кроки на музичний розмір (м/р) 2/4; здійснити порівняльний аналіз рівня розвитку ритмічності до і після експерименту в експериментальній і контрольній групах.

Методи дослідження. У процесі експериментальної роботи були використанні наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічне спостереження, тестування ритму на м/р 2/4, методи математичної статистики.

Результати дослідження. У дослідженні взяли участь дві групи гімнасток 6-7 років МДЮСШ 1, м. Вінниці – всього 20 осіб. До першої групи – експериментальна група (ЕГ), входили гімнастки, які тренувалися за авторською програмою, що була спрямована на розвиток ритмічності засобами танцювальних кроків (простий танцювальний крок, приставний крок, перемінний крок, крок галопа, крок польки), спеціальних ритмічних вправ (під музичні твори, що виконуються на м/р 2/4 – полька, гопак) і музично-ритмічні ігри («Знайди сильну долю», «Хто краще », «Сама ритмуй»). До другої групи – контрольна група (КГ), входили гімнастки-художниці, які займалися за навчальною програмою для ДЮСШ.

Тестування ритмічної діяльності [4] проводилося за допомогою тестів, що виконувалися наступним способом: сплескуванням в долоні у заданому ритмі та виконання ритмічних танцювальних вправ у цьому ж ритмі. Тести склалися з ритмічних завдань (табл. 1): після показу першого завдання гімнастка на місці відтворює плескуванням у долонні перше, друге, третє, четверте завдання.

Таблиця 1

Тестові вправи на музичний розмір 2/4

Ритмічні вправи	Виконання вправи	Виконання завдання на різні тривалості			
Перше завдання	Рахунок	1i		2i	
	Сплескування	+		+	
Друге завдання	Рахунок	1	i	2i	
	Сплескування	+	+	+	
Третє завдання	Рахунок	1i		2	i
	Сплескування	+		+	+
Четверте завдання	Рахунок	1	i	2	i
	Сплескування	+	+	+	+

Результат тесту відтворення кожного завдання оцінюється як виконано або не виконано. Загальна оцінка відчуття ритму: 5 балів – виконано всі чотири завдання; 4 бали – виконано три завдання; 3 бали – виконано два завдання; 2 бали – виконано одне завдання.

Завдання виконується трьома способами:

- 1) на місці сплескування руками;
- 2) виконання завдання кроками на місці;
- 3) одночасно виконання завдання сплескування руками і кроками на місці.

У результаті дослідження було визначено динаміку розвитку здібності до ритму різними видами діяльності досліджуваних, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки (табл. 2).

Таблиця 2

Показники рівня ритму гімнасток-художниць 6-7 років до і після експерименту (ЕГ n=10; КГ n=10)

№ з/п	Показники рівня ритмічності, різними способами	Групи	Початкові $\bar{x} \pm S$	Кінцеві $\bar{x} \pm S$	$\Delta \bar{x}$ (%)	t (p)
1.	Сплескування долоньями в заданому ритмі, в балах	ЕГ	3,1±0,2	4,3±0,2	1,2 (2,7%)	4,28 (<0,05)
		КГ	3,2±0,2	3,6±0,3	0,4 (11%)	1,1 (>0,05)
2.	Виконання завдання кроками на місці в заданому ритмі, в балах	ЕГ	3,0±0,3	4,4±0,2	1,4 (31,8%)	12,2 (<0,05)
		КГ	3,0±0,2	3,6±0,3	0,6 (16,6%)	1,43 (>0,05)
3.	Поєднання сплескування і кроків одночасно в заданому ритмі, в балах	ЕГ	2,7±0,3	4,1±0,3	1,4 (34,2%)	4,28 (<0,05)
		КГ	2,9±0,2	3,3±0,2	0,4 (12,2%)	1,1 (>0,05)

Так, порівняння рівня розвитку ритмічної підготовленості гімнасток експериментальної групи на початку і наприкінці дослідження свідчать про позитивний вплив авторської програми, що включала танцювальні вправи музичного розміру 2/4, 3/4, 4/4.

По першому тесту «сплескування долоньями в заданому ритмі», приріст гімнасток ЕГ склав 27 %. У той же час, гімнастки контрольної групи покращили свій показник тільки на 11 %. Різниця між результатами ЕГ і КГ після експерименту склала 0,7 бала.

Другий тест «виконання кроків у заданому ритмі» має найбільший приріст у гімнасток ЕГ. Так, показник рівня розвитку відчуття ритму кроками

після експерименту покращився на 31,8 % (ЕГ) і на 16,6 % (КГ). Звертаємо увагу на те, що відчуття ритму кроками для гімнасток ЕГ було нескладним завданням і вони виконували його легко без зайвих зусиль. Результати в балах ЕГ підвищилися на 1,4 бала, а в КГ на 0,6 бала.

Третій тест визначав координованість рухів, що виконуються одночасно долонями і кроками в заданому ритмі. Завдання виконувалося за певним рахунком, що відповідає – 1і, 2і. На початку експерименту середні результати цього тесту мали найнижчі показники, порівнюючи з попередніми тестами, як в ЕГ ($2,7 \pm 0,3$ бала), так і в КГ ($2,9 \pm 0,2$ бала). Після експерименту показники збільшилися у відсотках на 34,2 % (ЕГ) і на 12,2 % (КГ). Дослідження довело, що вивчення окремо ритмічних завдань руками (оплески) і ногами (кроками), а потім поєднання виконання цих завдань, виявило найкращі результати ритмічної підготовки у гімнасток експериментальної групи. Так, по всіх тестах з ритму в гімнасток 6-7 років ЕГ відбулися вірогідні зрушення розвитку музично-ритмічної здібності ($p < 0,05$).

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що спритність як комплексна якість розвивається у молодшому віці, дозволяє легко формуватися і перебудовувати рухові вміння і навички. Доведено позитивний вплив занять з теорії музики, з практичних занять ритмічними вправами, танцювальними кроками на м/р 2/4, 3/4, 4/4 й іншими засобами, що пов'язані з темпом, динамікою музичних творів. Особливо значимим був приріст у гімнасток експериментальної групи до ритмічної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Бондаренко Л.А. Ритміка і танець у 1-4 класах загальноосвітньої школи. К.: Музична Україна, 1989. 232 с.
2. Заплатинська О. Вплив засвоєння ритму танцювальних доріжок на їх виконання в художній гімнастиці на етапі початкової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 3(59). С. 40-44, doi: 10.15391/sns.v.2017-3.007.
3. Косяк В.А. Універсум ритму: Навчальний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 38 с.
4. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: «Олімпійська література», 2001. 439 с.
5. Словник визначень основних музичних, танцювальних і хореографічних термінів та понять з дисципліни «Ритміка і хореографія» (для студентів денної та заочної форм навчання інституту фізичного виховання і спорту педагогічних університетів) / Укладачі: Т.М. Чернишенко, В.М. Кізім. Вінниця, 2015. 67 с.
6. Чернишенко Т.М. Кредитно-модульна система організації навчального процесу (КМСОНП) з дисципліни «Ритміка і хореографія». *Молода спортивна наука України*. Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів: НВФ «Українські технології», 2007. Вип. 11: У 5-и т. С. 299-300.