

# Музично-рухова підготовка на початковому етапі багаторічного тренування в спортивній гімнастиці

Кравчук Т.М., Санжарова Н.М., Тютюма А.Я.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

**Анотація.** Мета дослідження – обґрунтувати й розробити методику музично-рухової підготовки юних гімнасток та експериментально перевірити її ефективність. У дослідженні показано, що успішність кар'єри в спортивній гімнастиці певною мірою залежить від рівня музично-рухової підготовки спортсменок. Експериментально доведено, що формуванню умінь виконувати рухи відповідно до характеру, темпу й ритму музики сприятиме впровадження до навчально-тренувального процесу юних гімнасток спеціальної методики музично-рухової підготовки, яка включає музично-ритмічні ігри та завдання на зв'язок із засобами музичної виразності, вправи ритмічної гімнастики й танцювальні вправи.

**Ключові слова:** гімнастика; музично-рухова підготовка; методика; ритм; засоби.

**Аннотация.** Цель исследования - обосновать и разработать методику музыкально-двигательной подготовки юных гимнасток и экспериментально проверить ее эффективность. В исследовании показано, что успешность карьеры в спортивной гимнастике в определенной степени зависит от уровня музыкально-двигательной подготовки спортсменок. Экспериментально доказано, что формированию умений выполнять движения в соответствии с характером, темпа и ритма музыки будет способствовать внедрение в учебно-тренировочный процесс юных гимнасток специальной методики музыкально-двигательной подготовки, которая включает музыкально-ритмические игры и задания на связь со средствами музыкальной выразительности, упражнения ритмической гимнастики и танцевальные упражнения.

**Ключевые слова:** гимнастика; музыкально-двигательная подготовка; методика; ритм; средства.

**Abstract.** The aim of the study is to substantiate and develop a method of musical and motor training of young gymnasts and experimentally test its effectiveness. The study shows that the success of a career in gymnastics to a certain extent depends on the level of musical and motor training of athletes. It is experimentally proved that the formation of skills to perform movements in accordance with the nature, pace and rhythm of music will contribute to the introduction in the training process of young gymnasts of a special technique of musical-motor training, which includes musical-rhythmic games and tasks to communicate with the means of musical expression, rhythmic gymnastics exercises and dance exercises.

**Keywords:** gymnastics; musical and motor training; technique; rhythm; means.

## Вступ.

Спортивна гімнастика сьогодні є одним із найкрасивіших складнокоординаційних видів спорту, що входять до програми Олімпійських ігор. З кожним роком до змагальних програм в спортивній гімнастиці включають все більшу кількість складно-технічних елементів і більшість гімнастів технічно правильно виконують їх, що ставить суддів в

скрутне положення. Одним з критеріїв, який дозволяє виділитися в жіночій спортивній гімнастиці є досконала музично-рухова підготовка, що проявляється у змагальних програмах, що виконуються з музичним супроводом.

Питання використання музики як ефективного засобу підготовки спортсменів досліджували Ю. Коджаспиров (1998), В. Титов, А. Кожушко, (1989), В. Цветков, В. Шапошнікова (2004), Ж. Козіна зі співавторами (2018) та ми в своїх попередніх дослідженнях [7].

Наявні праці щодо особливостей музично-рухової підготовки спортсменок її засобів та методів в художній гімнастиці [1; 5; 6]. Щодо спортивної гімнастики то частково досліджувані питання розглядалися О. Омелянчик (2001) в розрізі питання про стильове забарвлення змагальних композицій. Проведений аналіз науково-методичної та спеціальної літератури показав, що музично-рухова підготовка в спортивній гімнастиці ще вивчена недостатньо, що і визначило актуальність теми наукової роботи.

**Мета дослідження** – обґрунтувати й розробити методику музично-рухової підготовки юних гімнасток та експериментально перевірити її ефективність.

#### **Завдання дослідження:**

1. На основі аналізу спеціально-методичної та іншої літератури з теми дослідження, визначити критерії та сучасні вимоги до музично-рухової підготовки в спортивній гімнастиці.
2. Розробити методику музично-рухової підготовки спортсменок на початковому етапі багаторічного тренування в спортивній гімнастиці.
3. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики.

#### **Матеріал і методи дослідження:**

*Учасники дослідження.* В дослідженні взяли участь 20 дівчат 5-7 років, що займалися в секціях спортивної гімнастики в ХНПУ імені Г.С. Сковороди. З них було сформовано контрольну (n=10) та експериментальну (n=10) групи.

*Методи дослідження.* Для вирішення сформульованих завдань використовувались: теоретичний аналіз науково-методичних джерел, електронних інформаційних ресурсів, програмно-нормативних документів та узагальнення практичного досвіду; педагогічний експеримент; методи математичної статистики, зокрема обчислення t-критерію Стьюдента.

Для проведення експерименту нами було визначено критерії музично-рухової підготовки юних гімнасток, які підлягали вимірюванню на початку й в кінці експерименту.

Проаналізувавши правила змагань зі спортивної гімнастики [9], ми виявили, що головною метою під час виконання вільних вправ є створення та показ унікальної і врівноваженої вправи яка гармонійно з'єднує рухи і виразність гімнастики з темою і характером музики. Музикальність трактується правилами як здатність гімнастки інтерпретувати музику і показати не тільки ритм і швидкість, але також і переходи, форму, інтенсивність і азарт.

Зогляду на це ми визначили показники, за якими оцінювалася музично-рухова підготовка досліджуваних: це гармонія з музикою в характері кожного фрагмента рухів; гармонія з музикою в ритмі кожного фрагмента рухів та емоційний зв'язок з музикою.

Кожний показник оцінювався за 5 бальною шкалою при виконанні юними гімнастками довільної комбінації, що включала передню рівновагу, кроки на носках та з високим підніманням стегна з різним положенням рук, два перекиди вперед, стійку на лопатках, "міст", стрибок ноги нарізно, біг із захльостом гомілки, повороти на двох ногах переступанням, упор присівши та стрибок вгору прогнувшись руки вгору.

Комбінація виконувалася під музику Є.Доги «Вальс». Комбінація була складена таким чином, щоб діти виконуючи її могли показати розвиток теми музичного супроводу поступовим збільшенням амплітуди та швидкості рухів відповідно його характеру, ритму й темпу.

Оцінювали композиції чотири експерти (більша й менша оцінки відкидалися, а з тих що залишалися обчислювалася середня арифметична).

Аналіз обраних показників музично-рухової підготовленості до проведення експерименту не виявив особливих відмінностей у контрольній та експериментальній групах.

В подальшому, під час навчально-тренувальних занять в експериментальній групі впроваджувалася розроблена нами методика музично-рухової підготовки юних гімнасток, що включала використання трьох груп засобів: музично-ритмічні ігри та завдання на зв'язок із засобами музичної виразності; вправи ритмічної гімнастики; танцювальні вправи (табл. 1).

Експеримент тривав протягом 3 місяців з січня по березень 2019 року. На кожному тренуванні використовувалася одна група засобів, тобто протягом тижня на якому відбувалося три заняття для досліджуваних під час підготовчої або заключної частини послідовно проводилися музично-ритмічні ігри та завдання на зв'язок із засобами музичної виразності, вправи ритмічної гімнастики й танцювальні вправи.

Час, що витрачався на музично-ритмічну підготовку гімнасток – 15-20 хв. Досліджувані контрольної групи відвідували традиційні навчально-тренувальні заняття з гімнастики.

Таблиця 1

**Засоби музично-рухової підготовки гімнасток 5-7 років**

Назва засобу	Зміст засобу
Музично-ритмічні ігри та завдання на зв'язок із засобами музичної виразності	<p><u>Вправи на зв'язок з мелодією музики:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передати рухом різні напрямки мелодійного малюнка;</li> <li>- музичні ігри, пов'язані з передачею мелодійного малюнка.</li> </ul> <p><u>Вправи на зв'язок з регістром музики:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передати рухом звучання музики в різному регістрі (високому, середньому, низькому);</li> <li>- музичні ігри, пов'язані з передачею звучання музики в різному регістрі</li> </ul> <p><u>Вправи на зв'язок з темпом музики:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передати рухом різний темп музики (помірний, повільний, різка зміна темпу, поступова зміна темпу, стійкість у темпі;</li> <li>- музичні ігри, пов'язані з передачею темпу музичних творів.</li> </ul> <p><u>Вправи на зв'язок з динамічними відтінками музики:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передати рухами різні динамічні відтінки музики (голосне звучання - форте, технічне звучання - піано, різка зміна сили звучання й поступове зменшення сили звучання);</li> <li>- музичні ігри, пов'язані з передачею різних динамічних відтінків</li> </ul>
Вправи ритмічної гімнастики	<p>Руки руками: піднімання, опускання, згинання, розгинання, колові рухи, повороти, ривки, змахи, кидки, оплески, хвилі, захвати, схрещення.</p> <p>Руки ногами: піднімання, опускання, згинання, розгинання, колові рухи, змахи, притоми, схрещення, кроки, підскоки.</p> <p>Руки головою: нахили, повороти, колові та комбіновані рухи.</p> <p>Руки тулубом: нахили, повороти, хвилі, комбіновані рухи.</p> <p>(Всі вправи виконуються під ритмічну музику).</p>
Танцювальні вправи	<p><u>Елементи народних та бальних танців</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приставний крок (хрестом);</li> <li>- змінний крок (хрестом, три варіанти);</li> <li>- кроки галопу (вперед, вбік, назад);</li> <li>- кроки польки;</li> </ul> <p><u>Елементи українських народних танців:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- копирсалочка,</li> <li>- присядка,</li> <li>- вірьовочка,</li> <li>- ігрові танці, в яких танцюючий не просто наслідує звички звірів або птахів, а й намагається додати їм риси людського характеру: "Ведмідь", "Рибка", "Пташечка", "Кішечка".</li> </ul> <p>(Всі танцювальні рухи й комбінації виконуються під відповідну музику).</p>

**Результати дослідження**

Порівняння показників музично-ритмічної підготовленості досліджуваних контрольної та експериментальної групи на початку і наприкінці педагогічного експерименту показало, що в контрольній групі

вони майже не змінилися. Тоді як в експериментальній групі спостерігався значний статистично вірогідний (при  $p < 0,05$ ) приріст гармонії з музикою в характері та ритмі кожного фрагмента рухів, а також покращення емоційного зв'язку з музикою при виконанні контрольної вільної вправи (див.табл.2).

Таблиця 2.

**Показники музично-рухової підготовленості досліджуваних контрольної (КГ, n=10) та експериментальної (ЕГ, n=10) груп до та після педагогічного експерименту**

Показники	Гр.	До	Після	t	p
Гармонія з музикою в характері кожного фрагмента рухів, бали	КГ	2,9 ±0,28	3,0±0,25	0,3	p>0,05
	ЕГ	3,0±0,25	4,0±0,34	2,4	p<0,05
Гармонія з музикою в ритмі кожного фрагмента рухів, бали	КГ	3,0±0,31	3,1±0,33	0,1	p>0,05
	ЕГ	3,0±0,36	4,3±0,25	2,9	p<0,05
Емоційний зв'язок з музикою, бали	КГ	3,0±0,35	3,2±0,31	0,5	p>0,05
	ЕГ	3,1±0,27	4,2±0,26	3,0	p<0,05

**Висновок.**

У дослідженні показано, що успішність кар'єри в спортивній гімнастиці певною мірою залежить від рівня музично-рухової підготовки спортсменок. Визначено, що критеріями рівня цієї підготовки можуть бути вміння спортсменок, при виконанні вільної програми, гармонійно узгоджувати кожний фрагмент руху з характером та ритмом музики, проявляти емоційний зв'язок з музикою. Доведено, що успішному формуванню таких умінь сприятиме впровадження до навчально-тренувального процесу юних гімнасток спеціальної методики музично-рухової підготовки, яка включає музично-ритмічні ігри та завдання на зв'язок із засобами музичної виразності, вправи ритмічної гімнастики й танцювальні вправи.

**Література:**

1. Борисенко С.И. (2000). Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04; СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 21.
2. Коджаспиров Ю.Г. (1998) Музыка в спортивном зале. Физическая культура в школе, (2), 72—73.
3. Коджаспиров Ю.Г. (2016). Тайны психологофизиологических механизмов музыкальной стимуляции работоспособности учащихся на уроках физкультуры и спортивных занятий. Эксперимент и инновации в школе, (1), 18-36.
4. Коджаспиров Ю.Г. (1989). Функциональная музыка на уроках гимнастики. Физкультура в школе, (12), 25.

5. Кравчук Т.М., Санжарова Н.М. & Будянська А.Є. (2019). Вплив музичного супроводу на суб'єктивну оцінку фізичного навантаження в ході тренувальних занять з художньої гімнастики. Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту, (10), 50-53.
6. Кравчук Т.М., Санжарова Н.М., Голенкова Ю.В. & Литовко Т.В. (2010) Виховання рухово-пластичної виразності на етапі спеціалізованої базової підготовки в художній гімнастиці. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, (12), 65-67.
7. Круглянський О.С. & Кравчук Т.М. (2010) Використання музичного супроводу в навчально-тренувальному процесі студентів факультету фізичної культури, що спеціалізуються з тхеквондо. Теорія та методика фізичного виховання, (9), 47-49
8. Омелянчик О.О. (2001) Сильове забарвлення композиційних послідовностей гімнастичних вправ. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, (3), 19 - 22.
9. Правила соревнований 2017-2020г. Женская спортивная гимнастика.
10. Спортивна гімнастика: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Київ, 2003.
11. Титов В.С. & Кожушко А.А. (1989) Использование музыкального сопровождения в процессе проведения занятий по гимнастике. Харьков: ХГПУ, 33.
12. Kozina ZhL, Kalinichenko VE, Cretu M, Osiptsov AV, Kudryavtsev MD, Polishchuk SB, Ilnickaya AS & Minenok AO. (2018). Influence of music on the level of physical fitness of the students practicing rugby (rugby players students). Physical education of students,; 22(3):120–126. doi:10.15561/20755279.2018.0302

#### **Інформація про авторів:**

**Кравчук Т.М.**

<https://orcid.org/0000-0002-6370-4000>

tatyana1409@gmail.com;

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди;  
вул. Алчевських 29, Харків, 61002, Україна.

**Санжарова Н.М.,**

<https://orcid.org/0000-0003-0916-4100>

E-mail: [tatyana1409@gmail.com](mailto:tatyana1409@gmail.com)

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди;  
вул. Алчевських 29, Харків, 61002, Україна.

**Тютюма А.Я.**

[tatyana1409@gmail.com](mailto:tatyana1409@gmail.com);

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди;  
вул. Алчевських 29, Харків, 61002, Україна.

### **Information about the authors:**

**Kravchik T.M.**

<https://orcid.org/0000-0002-6370-4000>

tatyana1409@gmail.com

H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University;

Alchevskyyh Str. 29, Kharkov, 61002, Ukraine.

**Sanzharova N.M.**

<https://orcid.org/0000-0003-0916-4100>

E-mail: ninasanzharova@gmail.com

H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University;

Alchevskyyh Str. 29, Kharkov, 61002, Ukraine.

**Tiutiuma A.Y.**

E-mail: tatyana1409@gmail.com

H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University;

Alchevskyyh Str. 29, Kharkov, 61002, Ukraine.

*Поступила до редакції 01.11.2019р.*