

ВПЛИВ МУЗИЧНОГО СУПРОВОДУ НА СУБ'ЄКТИВНУ ОЦІНКУ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ В ХОДІ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

Кравчук Т. М., Санжарова Н. М., Будянська А. Є.
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С.Сковороди

Вступ

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Художня гімнастика - вид спорту, що невід'ємно пов'язаний з музикою. Всі змагальні вправи гімнасток за правилами змагань мають виконуватися під музичний супровід. Рівень музично-рухової підготовки гімнасток значно впливає на суддівську оцінку за виконання вправ на змаганнях.

Аналіз досліджень щодо витоків розвитку художньої гімнастики показав, що саме музика, музично-ритмічна підготовка стали початком розвитку цього красивого виду спорту. Від ідей фізичного розвитку дівчат і жінок Ж. Демені, ритмічної гімнастики Ж. Далькроза, виразної гімнастики Ф. Дельсарта та танцювального мистецтва А. Дункан, які визнавали музику рушійним фактором розвитку їхніх видів рухової діяльності, художня гімнастика взяла все саме краще (Т. Нестерова, 2012).

У дослідженнях низки авторів доведена ефективність музичної стимуляції спортивної працездатності під час уроків фізичної культури (Ю. Коджаспіров, 1989, 2016; Т. Ротерс, 2005), фізичного виховання студентів (С. Кумскова, Н. Орленко, 2006; О. Круглянський, Т. Кравчук, 2010), навчально-тренувальних занять в різних видах спорту (Ю. Коджаспіров, 1998; В. Титов, А. Кожушко, 1989; В. Цетков, В. Шапошнікова, 2004; Ж. Козіна зі співавторами 2018).

Проте визначення впливу музичного супроводу на суб'єктивну оцінку фізичного навантаження в ході тренувальних занять з художньої гімнастики предметом окремого дослідження ще не було.

Мета дослідження – розкрити вплив музичного супроводу на суб'єктивну оцінку фізичного навантаження в ході тренувального заняття в художній гімнастиці.

Методи дослідження – аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; бесіди з фахівцями; педагогічний експеримент, суб'єктивна оцінка фізичного навантаження за шкалою Борга (Borg RPE scale); математико-статистичні методи.

Основний матеріал дослідження. Учасниками дослідження були 12 гімнасток віком від 12 до 15 років, що тренувалися в Харківській КДЮСШ №5 і мали спортивні розряди: I - 5 осіб, КМС - 7 осіб. Для визначення впливу музичного супроводу на суб'єктивну оцінку фізичного навантаження досліджувані взяли участь в педагогічному експерименті, сутність якого полягала в проведенні однакового за структурою і змістом заняття, але в одному випадку з використанням музичного супроводу, а в іншому без нього.

Як показує досвід підготовки кваліфікованих гімнасток (Л. Карпенко, 2007), заняття з художньої гімнастики мають традиційну структуру і включають підготовчу, основну і заключну частини, але вони в свою чергу діляться на фрагменти. Більше всього фрагментів включає підготовча частина, зокрема: втягуючий танцювально-біговий (спортивні й специфічні види ходьби й бігу, танцювальні кроки і їх поєднання); розминочні вправи біля опори й на середині (загальнорозвиваючі вправи, хореографічні та вправи на розвиток гнучкості); рівноважно-обертальну й стрибкову підготовку. В основній частині гімнастики відпрацьовують свої змагальні вправи, чому передує предметна підготовка (ізольоване виконання елементів, найбільш характерних для даного предмета). Заключна частина передбачає фізичну підготовку у вигляді комплексів чи колового тренування, або вправи на розслаблення.

Музика, як правило, використовується тренерами лише при виконанні гімнастками змагальних композицій у основній частині заняття, тому в залежності від кількості спортсменок у групі, кожна гімнастка за заняття виконує всього 2-8 «прогонів» своєї вправи під музику. Під час розминки, тренування окремих елементів і комбінацій вправ, предметної підготовки, заключної частини, музика, головним чином, не використовується, що доводять результати опитування, проведеного серед тренерів. Так 7 з 11 (63,6%) опитаних тренерів не використовують музичний супровід під час підготовчої частини взагалі, 2 (18,2%) використовують частково, під час хореографії і лише 2 (18,2%) тренери з опитаних намагаються кожного разу проводити підготовчу частину заняття під музичний супровід. При

цьому опитування 43 гімнасток 12-15 років показало, що всі до однієї хотіли, щоб музика була невід'ємним складником будь якої частини тренувального заняття. Розбіжності виявлялися лише в музичних уподобаннях.

У нашому експерименті, при проведенні заняття гімнастикою під музичний супровід, у ході підготовчої частини ми використовували музику впрацьовування, яка складалася в основному зі спортивних, народних і танцювальних мелодій із чітким та ясным ритмічним малюнком, приблизно відповідним ритмічним особливостям виконуваних фізичних вправ. Під час основної частини використовувалася так звана лідируюча музика - ритмічна музика різних стилів з чітким структурованим ритмом, яка мала задавати спортсменкам темп виконання вправ у підходах (О. Круглянський, Т. Кравчук, 2010). Змагальні вправи гімнастики виконували під свою музику, або музику інших спортсменок. Для заключної частини було підібрано більш спокійну музику, але також з чітким ритмом, підібраним під характер вправ ЗФП.

Рівень навантаження, отриманого під час кожного фрагменту заняття, проведеного як під музику так і без музичного супроводу, гімнастки оцінювали за шкалою Борга (Borg RPE scale). Шкала включала значення від 6 - зовсім без зусиль, до 20 - максимальні зусилля.

Аналіз результатів дослідження показав, що при виконанні більшості фрагментів тренувального заняття з музичним супроводом, гімнастки випробовували менше навантаження чим при виконанні тих же фрагментів без музики. Особливо це стосується фрагментів, які включали загальнорозвиваючі й хореографічні та стрибкові вправи, а також підготовчої частини вцілому. Виключенням було лише сприйняття навантаження під час рівноважно-обертальної підготовки. Так, виконання гімнастками рівноваг і поворотів під музику було оцінене як важче, ніж без музики. За оцінкою гімнасток, більше навантаження вони випробовували і під час виконання змагальної вправи під музику, спричинене, на нашу думку, не можливістю уповільнити заданий музикою темп виконання та викликаною музикою емоційну напругу.

Висновки. У дослідженні експериментально доведено, що навантаження, яке випробовують гімнастки під час тренувальних занять з використанням музичного супроводу, вцілому сприймається як легше, ніж під час занять, проведених без музики.

Література

- Карпенко Л.А. (2007) Ключевые аспекты успешной учебно-тренировочной работы по художественной гимнастике. *Физическая культура и здоровье*, (4), 45–49.
- Коджаспиров Ю.Г. (1998) Музыка в спортивном зале. *Физическая культура в школе*, (2), 72–73.
- 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.
- Коджаспиров Ю.Г. (1989). Функциональная музыка на уроках гимнастики. *Физкультура в школе*, (12), 25.
- 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
- Кумскова С.Я. & Орленко Н.А. (2006) Педагогічні умови впливу музичного супроводу на психологічний стан студентів під час занять з фізичного виховання. *Молода спортивна наука України*, (10), 381–385
- Нестерова Т.В. (2012) Передумови виникнення художньої гімнастики як специфічної системи фізичного виховання жінок Фізична культура і здоров'я людини: історія, сьогодення, майбутнє (до 100-річчя першого київського диплома вчителя фізичної культури). *матер. Міжнар. наук.-практ. конфер.*, 18—19 жовт. 2012 р., 190-196.
- Ротерс Т. (2005) Музыка на уроці фізичної культури як засіб духовно-фізичного виховання школярів. *Молода спортивна наука України*, (9), 269–271.
- Титов В.С. & Кожушко А.А. (1989) Использование музыкального сопровождения в процессе проведения занятий по гимнастике. *Харьков: ХГПУ*, 33.
- Кравчук, Т., & Курочка, О. (2013). Використання засобів боді-балету в процесі фізичного виховання старшокласниць. *Теорія та методика фізичного виховання*, (4), 40-47. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2013.4.1035>
- Цветков В.Н. & Шапошникова В.И. (2004) Музыка как фактор повышения эффективности занятий спортом. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. (5), 62– 63.
- Borg, Gunnar A.V. (1982) Psychophysical bases of perceived exertion. *Med. Sci. Sports Exercise*, Vol. 14, No. 5, pp. 377-381.
- Kozina ZhL, Kalinichenko VE, Cretu M, Osiptsov AV, Kudryavtsev MD, Polishchuk SB, Ilnickaya AS, Minenok AO. Influence of music on the level of physical fitness of the students practicing rugby (rugby players students). *Physical education of students*, 2018;22(3):120–126. doi:10.15561/20755279.2018.0302