

Средние показатели физической подготовки экспериментальной группы достоверно превышают результаты контрольной по показателям динамометра – на 4,4% и 6,2%, в становой силе на 6,6%, в метании набивного мяча – на 16,5%, сгибании и разгибании рук в упоре лежа – на 19,7%, наклоны туловища – на 1,2%.

В прыжках в длину с места результат вырос всего лишь на 0,3%. Но нужно отметить, что использование экспериментальной методики было направлено в большей степени на повышение уровня развития силовых качеств. Незначительная разница в показателе прыжок в длину с места между группами связана с тем, что в начале эксперимента результаты экспериментальной группы в этом тесте были ниже, чем у контрольной в среднем на (3,3%). По окончании эксперимента разница между группами уже составила 0,3%, что также подтверждает эффективность экспериментальной методики для развития силовых качеств волейболистов.

Анализ итоговых результатов полученных на завершающем этапе эксперимента, показал, что в экспериментальной группе произошли существенные, достоверные изменения физической подготовленности по отношению к контрольной группе, а также значительный внутригрупповой их прирост. Экспериментальная методика позволила, занимающихся экспериментальной группы улучшить результат в силе правой кисти на 12,5%, в контрольной на 5,2% соответственно. В силе левой кисти экспериментальная группа улучшила результат на 9,2%, контрольная на 3,5% соответственно. Становая сила в экспериментальной группе составила 6,8%, в контрольной группе показатель составил 6,6%. В прыжках в длину – на 6,2%, в контрольной результат улучшился только – на 2,5%. В метании набивного мяча результат экспериментальной группы улучшился – на 31,8%, в контрольной – на 4,1%. В показателе силы рук (сгибание и разгибание рук в упоре лежа), в экспериментальной группе составил – 38,1%, а контрольной – 17,6%. Результаты в силе туловища (наклоны туловища), изменились в экспериментальной группе 8,7%, на 6,7% в контрольной группе.

Проведенные исследования позволяют утверждать, что применение отягощений в процессе выполнения специальных упражнений по технике игры, позволят, одновременно развивая и повышая уровень силовых качеств волейболистов совершенствовать выполнение технических приемов, тем самым более экономично и эффективно использовать тренировочное время. А это является весьма важным именно при проведении секционных занятий, так как в условиях обучения в школе значительно меньше учебно-тренировочного времени, чем по программе ДЮСШ, для школьников исследуемого возраста.

**Контактная информация:** [voytus61@mail.ru](mailto:voytus61@mail.ru)

*Статья поступила в редакцию 27.07.2020*

**УДК 796.412.22**

## **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ МУЗЫКАЛЬНОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Наталья Александровна Чертихина, кандидат педагогических наук, Елена Юрьевна Лалаева, кандидат педагогических наук, доцент, Волгоградская государственная академия физической культуры*

### **Аннотация**

Введение. В данной статье представлены основные разделы методики развития музыкальности в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки, а так же результаты ее внедрения. Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику развития музыкальности для юных спортсменок в художественной гимнастике. Задачи исследования: 1. Развитие музыкальных способностей у занимающихся с помощью специально разработанных заданий. 2.

Развитие музыкальной выразительности спортсменок в процессе игровой деятельности. Организация исследования. В педагогическом эксперименте участвовали спортсменки по художественной гимнастике в возрасте 4–6 лет, по 20 человек в экспериментальной и контрольной группе. С помощью методов математической статистики (параметрический критерий Стьюдента) доказана эффективность разработанной методики. Наблюдается улучшение таких показателей как: двигательная выразительность, музыкальность, ритмичность ( $p < 0,05$ ). Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанная авторская методика с конкретизацией средств и методов развития музыкальности позволяет качественно и эффективно формировать способности гимнасток на основе целенаправленного воздействия на эмоциональную сферу спортсменок начального этапа подготовки.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, музыкальные упражнения, музыкальность, развитие.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2020.7.p437-441

## METHODS OF DEVELOPMENT OF MUSICALITY IN RHYTHMIC GYMNASTICS AT INITIAL TRAINING STAGE

*Natalia Alexandrovna Chertikhina, the candidate of pedagogical sciences, Elena Yurievna Lalaeva, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Volgograd State Academy of Physical Education*

### Abstract

Introduction. This article presents the main sections of the methodology for developing musicality in rhythmic gymnastics at the stage of initial training, as well as the results of its implementation. The purpose of the research: to develop and experimentally justify the method of developing musicality for young female athletes in rhythmic gymnastics. Research problem: 1. Development of musical abilities in students with the help of specially designed tasks. 2. Development of musical expressiveness of sportswomen in the course of game activity. Organization of research. In the pedagogical experiment, female athletes in rhythmic gymnastics aged 4–6 years, 20 people in the experimental and control groups participated. Using methods of mathematical statistics (student's parametric criterion), the effectiveness of the developed method is proved. There is improvement in such indicators as motor expressiveness, musicality, and rhythm ( $p < 0.05$ ). The practical significance of the research lies in the fact that the author's developed methodology with the specification of means and methods for the development of musicality makes it possible to qualitatively and effectively form the abilities of gymnasts on the basis of the purposeful impact on the emotional sphere of athletes at the initial stage of training.

**Keywords:** artistic gymnastics, musical exercises, musicality, development.

### ВВЕДЕНИЕ

Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса – это сложный процесс, успех которого определяется целым рядом факторов, закладываемых на этапе начальной подготовки. Одним из таких факторов является развитие музыкальности и выявления более эффективных способов, средств, методов, при помощи которых можно за минимальный промежуток времени достичь наивысшего результата.

В связи с резким снижением за последние годы возраста начала занятий художественной гимнастикой юные гимнастки уже в 8-9 лет должны выполнять соревновательную программу по четырем видам многоборья. В течение одного-двух лет становится необходимым обучать девочек упражнениям с разными предметами, отличающимися друг от друга по жанровым, темповым, танцевальным характеристикам. Здесь большую роль играют музыкальные способности, и музыкальность в целом. Поэтому развитие музыкальности приобретает большое значение и является одной из значимых задач учебно-тренировочного процесса [1]. Исходя из вышеизложенного, целью нашего исследования является: разработка и проверка эффективности методики развития музыкальности в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки.

## МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

В основе методики развития музыкальных способностей были положены основные положения теории и методики физической культуры и спорта [2].

Определение компонентов музыкальности и знания о возрастных особенностях занимающихся позволило нам разработать методику.

Основными задачами являются: развитие музыкальных способностей у занимающихся с помощью специально разработанных заданий; развитие музыкальной выразительности в процессе игровой деятельности.

Методика развития музыкальности основана на:

- повышении уровня музыкальных способностей с помощью игровой деятельности детей;
- использовании музыкального сопровождения во время подготовительной части для повышения чувства ритма;
- внедрении новейших технологий для диагностики уровня музыкальных способностей занимающихся.

Содержание разделов методики соответствует уровню подготовленности юных гимнасток.

В основу разработки методики были положены общепедагогические принципы и принципы спортивной тренировки: сознательности и активности, наглядности, доступности, постепенности, непрерывности и систематичности.

Для развития музыкальных способностей использовались следующие средства:

1. Музыкальные игры.
2. Подготовительная часть с музыкальным сопровождением.
3. Упражнение со сменой ритма, темпа.
4. Упражнения на развитие способности выражать определенные эмоции в соответствии с характером музыки.

5. Импровизация двигательных действий под музыку.

Нами использовались следующие музыкальные игры: «море и ручеек», «зимние забавы», «слушай внимательно», «перевоплощение», «слушай – танцуй», «карусель».

Подготовительная часть с музыкальным сопровождением включала в себя:

- общую разминку под музыку мажорного характера;
- растяжку под медленную спокойную музыку;
- партерные упражнения под музыку размером: 2/2, 2/4, 2/8, 3/2, 3/4, 3/8 в зависимости от упражнения.

Упражнения со сменой темпа, ритма включали в себя:

- разновидности ходьбы и бега в темпе адажио;
- разновидности ходьбы и бега в темпе аллегро.

Упражнениями на развитие способности выражать определенные эмоции в соответствии с характером музыки являлись элементы мимики, пантомимики, выразительности окраски, позы.

Импровизация двигательных действий заключалась:

- в выполнении танцевальных движений под разную музыку;
- в соответствии танцевальных движений заданному танцевальному жанру и музыкальному сопровождению.

Разработанные и проведенные нами игры и упражнения - разносторонние, и помимо развития музыкальности, решают множество дополнительных задач, таких как развитие фантазии, снятие эмоционального и физического напряжения, снятие зажимов и раскрепощение, постановка дыхания, сплочение детского коллектива.

Использование представленных игр и упражнений предполагает вариативность в согласии с целями и задачами занятий, и могут применяться в зависимости от ситуации.

Задача педагога на данном возрастном этапе гимнасток – искоренить стеснительность юных гимнасток. Лучший способ для этого – игра, ведь игра на данном возрастном этапе - это основной вид деятельности детей. Помимо этого, эти дети только начинают свое знакомство с гимнастикой, поэтому все занятия построены через игру, с использованием речёвок, образов, творческих заданий и коллективной работы.

### РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для выявления динамики развития музыкальных способностей у девочек 4–6 лет были проанализированы показатели четырех тестов до эксперимента и после эксперимента. В эксперименте приняло участие 40 человек – девочки, занимающиеся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки. Из них были сформированы 2 группы: контрольная (20 человек) и экспериментальная (20 человек).

Тесты оценивались экспертной группой в составе: 3 тренеров и 3 хореографов. Результаты тестирования оценивались в баллах. Максимальная оценка десять баллов. Ниже представлены результаты теста на определение музыкального акцента (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты тестирования музыкальности контрольной и экспериментальной групп ( $n_1=n_2=20$ )

Тестовые задания	Попадание в музыкальный акцент			
	До эксперимента		После эксперимента	
Статистические параметры	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
M	1,9	1,9	3,7	2,2
$\pm m$	0,3	0,9	0,3	0,3
t	0,7		5,6	
P	> 0,05		< 0,001	
Прирост, %			11,9	

Из таблицы следует, что оцениваемые показатели тестового задания заметно улучшились. Результаты проверки групп, принимавших участие в данном эксперименте, показали, что различия между средними показателями, характеризующими уровень музыкальности гимнасток, статистически достоверны при высоком уровне значимости ( $P < 0,001$ ). Следующее исследование, позволило нам определить ритмичность и музыкальную выразительность юных гимнасток. Результаты исследования отражены в таблицах 2, 3.

Таблица 2 – Результаты тестирования ритмичности контрольной и экспериментальной групп ( $n_1=n_2=20$ )

Тестовые задания	Техника исполнения			
	До эксперимента		После эксперимента	
Статистические. параметры	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
M	3,7	3,7	4,9	4,4
$\pm \mu$	0,8	0,7	5,2	4,8
t	0,7		5,6	
P	> 0,05		< 0,001	
Прирост, %			6,8	

Таблица 3 – Результаты тестирования музыкальной выразительности контрольной и экспериментальной групп ( $n_1=n_2=20$ )

Тестовые задания	Музыкальная выразительность			
	До эксперимента		После эксперимента	
Статистические параметры	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
M	3,9	3,6	4,5	4,1
$\pm \mu$	0,8	0,3	5,3	4,6
t	0,7		5,6	
P	> 0,05		< 0,001	
Прирост, %			12	

Проанализировав данные таблиц можно прийти к выводу, что предложенная методика привела к приросту показателей техники исполнения на 6,8%, ритмичности на 13,6% и музыкальной выразительности на 12%.

Также нами было проведено тестирование, в котором детям предлагалось исполнить импровизационную программу. Показатели данного исследования отображены в таблице 4.

Таблица 4 – Анализ изменения показателей музыкальности, двигательной выразительности и содержания импровизационной программы до и после эксперимента

Показатель	Оценки в группах девочек в баллах средние значения						p (t) КГ-ЭГ	p (t) КГ-ЭГ
	КГ, n=20		p (t)	ЭГ, n=20		p (t)	До	После
	До	После		До	После			
Двигательная выразительность	3,2	4,0	p≤0,05 (2,3)	3,9	5,0	p≤0,05 (2,8)	p≥0,05 (1,8)	p≤0,05 (2,4)
Музыкальность	3,6	5,0	p≤0,05 (2,5)	4,3	6,5	p≤0,05 (6,3)	p≥0,05 (1,7)	p≤0,05 (2,7)
Содержание композиции	4,7	6,1	p≤0,05 (4,1)	3,0	4,8	p≤0,05 (2,5)	p≤0,05 (3,5)	p≤0,05 (2,9)

По результатам тестирования можно сделать вывод, что после применения методики у экспериментальной группы увеличились такие показатели как: двигательная выразительность, музыкальность. Также стала более наполненной сама композиция. После проведенного эксперимента двигательная выразительность в контрольной группе увеличилась на 25%, в экспериментальной – на 28%; Музыкальность в контрольной группе – на 39%, в экспериментальной – на 51%; Содержание композиции в контрольной группе – на 30%, в экспериментальной – на 60%.

#### ВЫВОДЫ:

1. Разработан комплекс средств для развития музыкальности с учетом возрастных особенностей юных гимнасток. Основными средствами явились музыкальные игры, которые сопряжены с эмоциональной сферой, артистизмом и творческим потенциалом юных гимнасток.

2. Эффективность разработанных средств методики развития выразительности подтверждена статистически (p≤0,05). Улучшены показатели величин, характеризующих уровень двигательной выразительности, музыкальности и ритмичности испытуемых.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Винер-Усманова, И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Винер-Усманова Ирина Александровна. – Санкт-Петербург, 2003. – 20 с.

1. Кубанцева, Е.И. Концертмейстерство музыкально-творческая деятельность / Е.И. Кубанцева // Музыка в школе. – 2013. – № 2. – С. 38–40.

#### REFERENCES

1. Viner-Usmanova, I.A. (2003), *Training of highly qualified athletes in rhythmic gymnastics*, dissertation, St. Petersburg.

2. Kubantseva, E.I. (2013), “Concert mastering music and creative activity”, *Music at school*, No. 2, pp. 38-40.

**Контактная информация:** snow-flake87@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 27.07.2020*