

И.В. КИВИХАРЬЮ
(Санкт-Петербург)

МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК 6-7 ЛЕТ

*Обосновывается методика развития координационных способностей девочек 6-7 лет
посредством музыкально-ритмических упражнений.*

Ключевые слова: *координационные способности, музыкально-ритмические упражнения, двигательные действия, физическая подготовка, методика, танцевально-ритмические упражнения.*

Формирование и развитие координационных способностей является одним из условий подготовки детей к вступлению во взрослую жизнь. Координационные способности способствуют повышению производительности труда, повышая уровень владения человеком своими движениями.

Одной из задач физического воспитания детей младшего школьного возраста является поиск и научное обоснование наиболее эффективных средств, методов развития двигательных качеств, в частности – координационных способностей детей. Среди разнообразия различных видов спорта гимнастика, являясь сложно-координационным видом спорта, содержит многообразие необычных, для повседневной жизни, движений, связок. Исследуемый нами детский возраст является, по мнению ученых, сенситивным периодом для развития двигательных функций.

Среди многих видов спорта гимнастика выделяется, прежде всего, неестественностью видов и форм движения. Предметом соревнований здесь выступает техника движений. Поэтому образование новых все более усложняющихся движений и возможность дифференцировать амплитуду движений, варьирование в напряжении и расслаблении мышц выходит на первый план.

Гимнастика на современном этапе развития предъявляет высокие требования, как к техническому мастерству спортсменов, так и к артистичности гимнасток, к оригинальности при выполнении музыкально-гимнастических композиций. Это определяет высокий уровень развития двигательных координационных способностей, умение гимнасток владеть гимнастками разнообразными двигательными действиями.

Задачу повышения исполнительского мастерства, которая в свою очередь включает в себя развитие выразительности движений и в гармоничное использование разнообразных танцевальных движений и связок, можно решить при помощи музыкально-ритмической подготовки. Именно музыкально-ритмическая подготовка позволяет развить двигательную память, координацию и согласованность движений, прыгучесть, гибкость, подвижность суставов, эластичность и силу мышц, выразительность и артистичность [2]. По данным специальной литературы перечисленные качества являются основополагающими при выполнении музыкально-гимнастических композиций.

На основании исследования тренировочного процесса гимнасток установлено, что музыкально-ритмические упражнения используются для развития координационных способностей гимнасток после прохождения материала второго года обучения. Музыкально-ритмическая подготовка на первом году обучения гимнасток повышает уровень развития всех необходимых в данном виде спорта координационных способностей. Музыкально-ритмические упражнения способствуют качественному освоению сложно-координационных элементов, что является актуальным на современном уровне развития спортивной тренировки.

Музыка и движение являются основными средствами ритмической тренировки. По мнению Ж.Е. Фирилевой, система ритмической подготовки детей должна быть основана на подборе специальных упражнений, отражающих средства музыкальной выразительности, а в дальнейшем служит совершенствованию ритмопластических движений при использовании музыкально-танцевальных видов спортивной и танцевальной деятельности (ритмическая гимнастика, аэробика, бальный танец и хореография, народный и современный танец) [11].

Специалисты дают определение ловкости, как хорошо координированные движения. Ловкость проявляется в пластичности выполнения движений, способности повторения их с заданной последовательностью и умением двигательно превосходить возникающие ситуации [3]. Н.А. Бернштейн (1947), определил: «координация движений есть преодоление избыточных степеней свободы движущегося органа за счет целесообразной организации активных и реактивных сил» [1]. Под координационными способностями, как правило, понимают такие качества как ловкость, гибкость, подвижность, точность, равновесие. Специалисты считают, что к двигательным координациям также можно отнести пластичность, ритмичность, меткость и прыгучесть.

Такие координационные способности называют базовыми. Они отражают определенные параметры и качественные характеристики двигательного действия. И только в совокупности они могут характеризовать двигательное качество. Все двигательные координации взаимосвязаны между собой и сохраняют при этом определенную специфику [4; 7].

Успешная деятельность в спорте, обучаемость, адаптивное поведение индивидуума находится в зависимости от организации функциональных асимметрий. Определение ведущей конечности признано важным для спортивной практики, так как определяет результативность действий во многих видах спорта.

Существует ряд видов спорта, в которых технически сложные спортивные упражнения требуют обязательной доли исполнительской симметрии, умение выполнять стандартизированные двигательные задания как в одну, так и в другую сторону. Моторная асимметрия безусловно влияет на динамику и скорость формирования двигательных навыков и развития физических качеств. По мнению специалистов в учебно-тренировочных занятиях необходимо максимально использовать разнообразные движения для обеспечения наилучшего развития координационных возможностей [Там же].

Для развития координационных способностей используются общеразвивающие упражнения, в которых одновременно участвуют зрительные и кожно-мышечные ощущения. Положительный результат возможен при совместной работе нескольких анализаторов первой и второй сигнальной системы. В данных упражнениях акцент идет на внимание, быстроту реакции, умение принять верное двигательное решение в минимальные сроки.

В методической литературе рассматриваются два основных пути развития координационных способностей: совершенствование способности перестройки двигательной деятельности в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и накопление разнообразных двигательных навыков, умений [Там же].

Развитие координационных способностей является важным моментом физической подготовки гимнасток при обучении координационно-сложным элементам и выполнении гимнастических композиций. Во время подвижных и спортивных игр постоянно возникают различные непредвиденные ситуации и разнообразные двигательные действия, способствующие формированию координационных способностей. Поэтому они также являются одним из средств развития данных качеств.

Одним из средств развития координационных способностей в гимнастике является музыкально-ритмическая подготовка, так как она содержит в себе огромный арсенал разнообразных двигательных действий (прыжков, поворотов, равновесий, волн, танцевальных шагов и др.), что способствует накоплению большого двигательного опыта спортсменов [8; 10].

Для развития координационных способностей нами разработана методика занятий музыкально-ритмической подготовкой с гимнастками первого года обучения, направленная на развитие основных двигательных координаций. Она содержит большое разнообразие двигательных действий, их сочетаний и связок, выполняемых как без музыки, так и под музыкальное сопровождение.

Выбирая средства и методы, мы учитывали возрастные особенности гимнасток, их физическую подготовленность и специфику данного вида спорта [9]. Средствами развития координационных способностей гимнасток на начальном этапе обучения являются различные музыкально-ритмические упражнения для согласования движения с музыкой, строевые упражнения, выполняемые под музыку, об-

щеразвивающие упражнения под музыку, ритмические танцы, танцевальные упражнения, комплексы упражнений танцевально-ритмической гимнастики, музыкально-подвижные игры, элементы оздоровительной аэробики.

Уроки музыкально-ритмической подготовки проводились по традиционной схеме (подготовительная, основная и заключительная части). Каждое занятие содержало в себе двигательные действия, воздействующие на развитие всех исследуемых двигательных координаций.

В подготовительной части урока использовались такие средства как разновидности ходьбы и бега, комплексы ОРУ с музыкальным сопровождением, прослушивание и разбор музыкальных произведений.

В основной части решались задачи по развитию двигательных координаций с помощью музыкально-ритмических и элементов из арсенала народно-характерного танца. В начале основной части выполнялись музыкально-ритмические упражнения под музыкальное сопровождение, в середине и в конце основной части использовались различные виды равновесий, повороты, прыжки, волнообразные движения и танцевальные композиции под музыку, ритмические танцы, танцевальные упражнения, элементы народно-характерного танца, комплексы упражнений танцевально-ритмической гимнастики, элементы оздоровительной аэробики. В заключительной - музыкально-подвижные игры, стретчинг, упражнения в расслаблении.

Отличительной особенностью предлагаемой методики занятий подготовки явились композиции, выполняемые под музыкальное сопровождение, а также двигательные связки, состоящие из двух-трех отдельных упражнений. Одно занятие содержит несколько двигательных связок и 1-2 музыкальные композиции в зависимости от физической подготовленности занимающихся (на первых уроках композиции и двигательные связки не использовались).

Разработанная методика развития координационных способностей средствами музыкально-ритмической подготовки для гимнасток первого года обучения включает блоки упражнений, направленные на развитие ритмичности, пластичности, точности выполнения заданных элементов, способности ориентироваться в пространстве с предметом и без, а также включает комплексы базовой хореографии и элементов народно-характерного танца.

В основу данной методики положен дифференцированный подход, позволяющий оказывать дополнительное воздействие на отстающие виды координационных проявлений, что способствует оптимизации процесса развития координационных способностей.

Для проверки эффективности разработанной методики был проведен педагогический эксперимент. В нем принимало участие 31 гимнастка групп первого года обучения.

Экспериментальная группа тренировалась по разработанной нами методике, основу которой составляли специально разработанные уроки музыкально-ритмической подготовки, направленные на развитие необходимых для гимнасток двигательных координаций.

Посредством специальных тестов определялся уровень развития способности выполнения координационно-сложных упражнений. В начале исследования межгрупповые различия между тестируемыми показателями экспериментальной и контрольной групп были недостоверны, что обусловлено одинаковой физической подготовленностью детей обеих групп ($p > 0,05$).

Полученные данные свидетельствуют о существенном и достоверном изменении уровня координационной подготовленности гимнасток первого года обучения, занимающихся по предлагаемой методике.

В результате сравнительного анализа результатов тестирования гимнасток первого года обучения установлено, что показатели координационных способностей практически по всем тестирующим показателям достоверно возросли в экспериментальной группе ($p < 0,05$). Не установлено достоверных различий ($p > 0,05$) в увеличении показателя реагирующей способности. Поэтому использование в процессе подготовки гимнасток упражнений, влияющих на данный компонент координации, даст положительный эффект.

Увеличение уровня показателей координационных способностей в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, обусловлено особенностью экспериментальной методики, заключающейся в подборе средств, направленных на развитие всех координационных способностей ежеурочно.

При сравнении экспериментальной и контрольной групп после эксперимента, выявлено статистически достоверное увеличение практически всех показателей в экспериментальной группе ($p < 0,05$), что говорит об эффективности упражнений, проводимых с гимнастками экспериментальной группы.

Для проверки эффективности методики развития координационных способностей проведено тестирование, определяющее моторную асимметрию. Как в экспериментальной, так и в контрольной группе наблюдается наибольший процент гимнасток с ведущей правой стороной. В экспериментальной группе ведущая левая сторона – 9% занимающихся, в контрольной – 6%. Перекрестная асимметрия в экспериментальной группе составляет 7% (ведущая правая рука и левая нога). В контрольной группе этот показатель составляет 12%. В процентном соотношении это составляет – 4% с ведущей правой рукой и левой ногой, и 7% с ведущей левой рукой и правой ногой.

Эксперимент показал, что использование экспериментальной методики способствует развитию в одинаковой степени, как ведущей стороны, так и не ведущей при одинаковой дозировке в правую и левую стороны. Эффективность методики развития координационных способностей гимнасток первого года обучения подтверждает тот факт, что в экспериментальной группе наблюдался значительный прирост показателей различных двигательных координаций по окончании проведенного нами эксперимента.

В конце эксперимента были проведены контрольные испытания в виде выполнения различных композиционных упражнений, в которых приняли участие 31 гимнастка в возрасте 6-8 лет (15 человек – экспериментальная группа, 16 человек – контрольная группа).

В экспериментальной группе были получены более высокие баллы. Это может послужить доказательством влияния экспериментальной методики на повышение результативности выступления юных гимнасток на соревнованиях. Выполнение упражнений спортсменками экспериментальной группы, по мнению судей и тренеров, отличалось более четким двигательным рисунком, плавностью, широкой амплитудой движений, они более грамотно, уверенно и красиво исполняли гимнастические комбинации.

Таким образом, следует отметить положительное влияние занятий музыкально-ритмической подготовкой на первом году обучения гимнасток способствует улучшению техники исполнения, увеличению амплитуды движений, координации гимнасток при исполнении заданных композиций в условиях соревнований. Использование экспериментальной методики способствует формированию правильной осанки, раскрепощению гимнастки при исполнении гимнастической композиции, улучшению исполнительского мастерства.

Разработанная методика занятий музыкально-ритмической подготовкой с гимнастками первого обучения позволяет развивать базовые двигательные координации, а также накапливать двигательный опыт, что в дальнейшем будет способствовать более быстрому и эффективному освоению технически сложных в координационном смысле двигательных действий и движений.

Таким образом, внедрение в тренировочный процесс юных гимнасток первого года обучения разработанной методики музыкально-ритмических занятий, включающей в себя развитие необходимых в гимнастике двигательных координаций, позволит в короткие сроки повысить техническое и исполнительское мастерство гимнасток при исполнении музыкально-гимнастических композиций, и создаст прочную базу для дальнейшего спортивного совершенства.

Литература

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991.
2. Иванова, Г.П. Роль двигательной асимметрии ног в динамике спортивных действий // Теория и практика физической культуры. 2003. №1. С. 62–63.
3. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Гимнастика. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
4. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М.: Терра-Спорт, 2000.
5. Назаренко Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков // Теория и практика физ. культуры». М. 2001.
6. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций: монограф. М. 2003.

7. Назаренко Л.Д. Примерная классификация базовых двигательных классификаций по ряду общих и специфических признаков и структуры элементов // Теория и практика физической культуры. М. 2003.

9. Овечкина, А.А. Методика комплексной хореографической подготовки акробатов парно-групповых упражнений : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2009.

10. Санникова О.Н. Влияние ритмической гимнастики на формирование координации движений у детей младшего дошкольного возраста: методическая разработка. Воркута. 2014.

11. Фирилева Ж.Е. Ритмика в школе: третий урок физической культуры: учебно-методическое пособие. Ростов н/Д: Феникс, 2014.



Music and rhythmic exercises as the means of development of coordination abilities of 6-7 year-old girls

There is substantiated the methodology of development of coordination abilities of 6-7 year-old girls by the means of music and rhythmic exercises.

Key words: *coordination abilities, musical and rhythmical exercises, motional movements, physical training, methodology, dancing and rhythmic exercises*