

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных дисциплин

«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ МУЗЫКАЛЬНОЙ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ
ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ С ПОМОЩЬЮ ИГР
У ГИМНАСТОК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ
студентки 3 курса 341 группы

направления подготовки 49.04.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Дряевой Екатерины Олеговны

Научный руководитель

Доцент

_____ И.Ю. Водолагина
подпись, дата

Зав. кафедрой,

кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2018

ВВЕДЕНИЕ

Эстетическая гимнастика представляет собой синтез художественной гимнастики, акробатики и танца. Как и прочие гимнастические дисциплины, она является сложнокоординационным видом спорта и характеризуется умением передавать общий характер музыки в движении и придавать движениям целостность, слитность, свободу, изящество и различную эмоциональную окраску.

Особенность эстетической гимнастики заключается в том, что в соревнованиях принимают участие команды от шести до двенадцати человек. При этом оценивается не сложность выполнения элементов, а синхронность и выразительность «танца».

Высокая степень владения искусством выразительного гимнастического движения проявляется в способности точно передавать в процессе исполнения упражнений характер и эмоциональное содержание музыки, что в эстетической гимнастике принято называть выразительностью.

Актуальность исследования. Поскольку эстетическая гимнастика еще достаточно молодой вид спорта, то возникает необходимость разработки методик развития выразительности у спортсменок с самого раннего возраста.

Проблема исследования состоит в том, что в настоящее время вопрос развития выразительности движений в эстетической гимнастике в связи с отсутствием научных разработок остается не изученным. Не до конца установлены отличительные особенности соревновательной деятельности в эстетической гимнастике от остальных гимнастических дисциплин; не решен вопрос соответствия заимствования отдельных средств и методов подготовки из смежных дисциплин, например, художественной гимнастики.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс в младшей группе девочек, занимающихся эстетической гимнастикой.

В качестве **предмета исследования** выступил процесс развития выразительности у гимнасток 4-6 лет с помощью музыкальных игр.

Цель исследования заключалась в разработке методики использования танцев и музыкальных игр для развития выразительности и координации в учебно-тренировочном процессе гимнасток младшего школьного возраста.

Рабочая гипотеза. Мы предположили, что применение в учебно-тренировочном процессе по эстетической гимнастике в младшей группе девочек 4-6 лет специально разработанной программы использования музыкальных игр и танцев позволит более эффективно развить музыкальную выразительность и выразительность движений у юных спортсменов.

Таким образом, в соответствии с целью и гипотезой исследования в работе были поставлены следующие **задачи**:

1. Провести теоретический анализ отечественной и зарубежной литературы.
2. Разработать программу тренировки с использованием танцев и музыкальных игр для девочек 4-6 лет, занимающихся эстетической гимнастикой.
3. С помощью эксперимента проверить эффективность предложенной программы, направленной на развитие музыкальной выразительности и выразительности движений у гимнасток младшего школьного возраста.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Тестирование.
3. Эксперимент.
4. Математическая обработка результатов.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения. Основной текст работы содержит 4 таблицы и 4 диаграммы с описанием результатов исследования. Список литературы включает 50 источников. В приложении представлены музыкальные игры, применяемые в тренировочном процессе гимнасток экспериментальной группы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Эксперимент проводился на базе спортивного зала прогимназии ДАР (г. Саратов, ул. Гвардейская, д. 15 «Б») в младшей группе девочек 4-6 лет, занимающихся эстетической гимнастикой.

Всего в эксперименте приняло участие 12 спортсменок, разделенных на две группы: контрольную и экспериментальную. Однородность обеих групп определяли следующие показатели: возраст испытуемых, уровень физического развития и двигательной подготовленности.

Исследовательская работа проводилась в период тренерской деятельности автора течение 2017-2018 гг.

Выявление эффективности предложенной программы осуществлялось посредством сравнения развития выразительности движений, музыкальной выразительности, координации движений экспериментальной и контрольной групп путем применения музыкальных игр и танцев на занятиях.

На предварительной и заключительной стадиях эксперимента было проведено педагогическое тестирование. Тесты были разделены на три группы, каждая из которых оценивала определенные категории выступления.

1. Оценка выразительности движений:

а) целостность:

- контрольное упражнение (далее КУ) 1 – спортсменки выполняют «волну» руками в течение 10 секунд. Руки направлены в стороны;
- КУ 2 – спортсменки выполняют «волну» туловищем назад 3 раза.

б) динамичность:

- КУ 3 – под музыкальное сопровождение 2/4 в быстром темпе спортсменки выполняют подскоки в течение 32 счетов на каждый счет;
- КУ 4 – под музыкальное сопровождение 3/4 в медленном темпе спортсменки выполняют выведение ноги на носок (правой, левой) на

сильную долю (акцент).

в) танцевальный характер:

- КУ 5 – под три музыкальных фрагмента спортсменки изображают то животное, которое подходит под тот или иной музыкальный фрагмент;
- КУ 6 – спортсменки выполняют «танец» под цыганские напевы;
- КУ 7 – жаворонок.

2. Оценка музыкальной выразительности:

а) динамика:

- КУ 8 – под музыкальное сопровождение, включающее тихое и громкое звучание, спортсменки выполняют ходьбу на носках в положении «полуприсед» и прыжки на двух.

б) метроритм:

- КУ 9 – под музыкальное сопровождение 2/4 спортсменки по 16 счетов выполняют хлопок на сильную долю, затем – на слабую;
- КУ 10 – под музыкальное сопровождение 3/4 на сильную долю спортсменки выполняют тор, а на две слабые доли – прихлоп. Упражнение гимнастики совершают в течение квадрата.

В контрольных упражнениях оценка темпа (КУ 11) и характера исполнения (КУ 12) определялись по результатам динамичности и танцевальному характеру выразительности движений.

Каждое контрольное упражнение оценивалось с помощью балльной системы.

Была разработана программа тренировки с использованием танцев и музыкальных игр для девочек 4-6 лет, занимающихся эстетической гимнастикой.

Представленная методика учитывала все основные принципы построения учебно-тренировочного процесса и проводилась в два этапа подготовки гимнасток.

На первом этапе было осуществлено деление музыкальных игр на две группы. В каждой группе насчитывалось по 10 игр.

По предложенной программе подготовки в младшей группе гимнасток экспериментальной группы ставились следующие задачи:

1. Разучивание музыкальных игр.
2. Развитие музыкальной выразительности.
3. Развитие выразительности движений.

Музыкальные игры первой группы были направлены на формирование двигательной выразительности, а игры второй группы – музыкальной выразительности.

Помимо этого, программа первой группы применялась в основной части учебно-тренировочного занятия. Ее целью являлась дополнительная мотивация гимнасток, подготовка к разучиванию новых элементов. Музыкальные игры на данном этапе позволяют в легкой манере осваивать новые элементы и повышают интерес юных спортсменок к дальнейшей деятельности.

Музыкальные игры, входящие во вторую группу, были включены в заключительную часть учебно-тренировочного занятия. Данная программа не имела сильной нагрузки и являлась средством снятия напряжения у гимнасток после тренировочного процесса. Но в то же время представленные игры решали поставленные на уроке задачи.

В зависимости от уровня развития двигательной и музыкальной выразительности происходило чередование используемых в программе игр.

Музыкальные игры второго этапа подготовки в экспериментальной группе решали следующие задачи:

1. Разучивание музыкальных танцев.
2. Развитие музыкальной выразительности совместно с выразительностью движений.
3. Развитие координации.

На представленном этапе основными средствами развития выразительности и координации у гимнасток выступали детские танцы на основе популярных мультфильмов. В программу вошли восемь танцев, отличающихся сложностью и интенсивностью исполнения.

На втором этапе в учебно-тренировочном процессе в его заключительной фазе подготовительной части вместо разминки применялись простые танцы в виде прыжков, беговых упражнений, подскоков. Например: танец папуасов. Данные музыкальные игры разогревали детский организм перед предстоящей работой и выполнялись 2-4 раза без перерывов.

В качестве активного отдыха в конце основной части учебно-тренировочного занятия использовались тематические, более сложные по технике исполнения и продолжительности музыкальные игры. Их целью являлось отвлечение гимнасток от монотонной работы, снятие у них чрезмерного утомления. Представленные игры содержали большое количество шагов. Например: различные латино-американские танцы или танцы наподобие криминального чтения. Музыкальные игры второго этапа основной части занятия отличались сложной координацией работы рук и ног.

На протяжении первой недели гимнастики разучивали танцы по связкам, а потом как целостную композицию. В конце недели в заключительной части учебно-тренировочного процесса юные спортсменки исполняли составленную композицию под музыкальное сопровождение. Продолжительность танца составляла 20-30 секунд, его тематика – мультфильмы, сказки, ассоциативный ряд движений и т.д.

Учебно-тренировочные занятия представительниц контрольной группы проводились по традиционной программе спортивной секции по эстетической гимнастике, в тренировочный процесс гимнасток экспериментальной группы была включена разработанная программа подготовки с использованием танцев и музыкальных игр.

Показатели выразительности и координации движений гимнасток оценивались по следующим категориям: целостность; динамичность; танцевальный характер; динамика; метроритм; темп.

Показатели выразительности и координации движений в обеих исследуемых группах в начале эксперимента были на практически одинаковом уровне развития. Об этом свидетельствуют результаты контрольных упражнений.

В контрольной группе по показателям выразительности запротоколированы следующие данные: целостность выразительности движений оценивалась в среднем на 3,1 и 2,8 балла, а ее динамичность – на 2,8 балла. Танцевальный характер был оценен на 3,4, 3 и 3,4 балла. Динамика музыкальной выразительности составила в среднем по группе 3,4 балла, а метроритм – 3,7 и 3,3 балла соответственно. Темп и характер исполнения на предварительной стадии тестирования у гимнасток представленной группы оценивался в 3,3 и 3,2 балла.

Результаты тестов спортсменок экспериментальной группы на данном этапе исследования практически идентичны показателями, представленными в контрольной группе. Так, например, целостность выразительности движений была оценена в среднем на 3,2 и 2,7 балла, динамичность движений в обоих контрольных упражнениях на 3,3 балла. Танцевальный характер в среднем был равен 3,5, 3,1 и 3,3 балла соответственно. Среднегрупповой показатель динамики музыкальной выразительности составил 3,5 балла, а ее метроритм – 3,9 и 3,4 балла. Темп исполнения в начале эксперимента был оценен на 3,4 балла, а характер исполнения – на 3,3 балла.

Все результаты тестирования в начале педагогического эксперимента были статистически недостоверными ($P > 0,05$), что является доказательством однородности исследуемых групп.

Цель педагогического исследования заключалась в проверке эффективности разработанной методики использования танцев и

музыкальных игр для развития выразительности и координации у спортсменок 4-6 лет, занимающихся эстетической гимнастикой. Для этого мы провели повторное тестирование в декабре 2017 года и сопоставили результаты гимнасток контрольной и экспериментальной групп.

Исходя из результатов повторного тестирования, можно констатировать, что спортсменки данной группы повысили свои первоначальные показатели. Но рост результата оказался не значительным.

В контрольной группе в декабре 2017 года при оценке выразительности движений и музыкальной выразительности были зафиксированы следующие результаты: целостность выразительности движений повысилась с 3,1 до 3,5 балла, а динамичность – на 0,3 балла, что в итоге составило 3,1 балл.

Показатели танцевального характера во всех трех контрольных упражнениях улучшились на 0,2 балла. В КУ 5 с 3,4 до 3,6 баллов, в КУ 6 с 3 до 3,2 баллов, в КУ 7 с 3,4 до 3,6 баллов.

Динамика музыкальной выразительности в среднем по группе в конце исследования повысилась с 3,4 до 3,6 баллов, а метроритм с 3,7 до 3,8 баллов и с 3,3 до 3,4 баллов соответственно.

Темп и характер исполнения в заключительной стадии тестирования у гимнасток представленной группы оценивался в 3,4 балла.

Результаты спортсменок экспериментальной группы в конце исследования отличаются от представительниц контрольной группы. Спустя четыре месяца работы по разработанной программе гимнастики данной группы значительно улучшили свои первоначальные показатели.

Так, показатели целостности выразительности движений в декабре 2017 г. повысились на балл с 3,2 до 4,2 баллов. Результаты при выполнении «волны» туловищем были оценены в среднем по группе на 3,6 балла, что на 0,9 баллов выше первоначального результата.

Показатели динамичности также улучшились с 3,3 до 4 баллов и с 3,3 до 4,4 баллов соответственно.

Танцевальный характер в декабре был оценен на 4,3 и 4,4 балла. То есть гимнастки экспериментальной группы в среднем повысили свои предварительные результаты от 0,8 до 1,2 балла. Это является доказательством эффективности применяемой методики в представленной группе.

Среднегрупповой показатель динамики музыкальной выразительности при итоговой оценке составил 4,7 балла, а метроритм – 4,8 и 4,5 балла соответственно.

Темп исполнения в начале эксперимента был оценен на 3,4 балла, в конце – в 4,3 балла, а характер исполнения при итоговом тестировании улучшился до 4,4 балла.

Таким образом, результаты наглядно показывают, что спустя четыре месяца занятий по предложенным программам в обеих группах испытуемых произошли изменения. Но у гимнасток экспериментальной группы зарегистрированы более выраженные изменения по всем исследуемым показателям выразительности и координации движений, чем у спортсменок контрольной группы. Представленные результаты являются статистически достоверными ($P < 0,05$).

В контрольной группе учебно-тренировочный процесс проводился по общепринятой методике, и динамика роста результатов выразительности в ней была не столь заметной.

Так, прирост показателей целостности выразительности движений составил 12,9% и 10,7%. Динамичность выразительности движений улучшилась в среднем на 3,1% и 2,9%. Показатели танцевального характера увеличились на 5,9% и 6,6%, а динамика музыкальной выразительности – на 5,9%. Прирост в показателях метроритма составили в среднем по группе 2,7% и 6% соответственно. Темп и характер исполнения за весь период эксперимента улучшились на 3% и 6,2%.

Анализируя полученные результаты в контрольной группе, необходимо

сказать, что тренировочный процесс с детьми 4-6 лет (младшая группа подготовки по эстетической гимнастике) включает в себя первоначальные знания хореографии. В этой связи воспитание выразительности у данного контингента не столь эффективно, как у представителей старших групп и высокой квалификации. Данным обстоятельством объясняется менее выраженный прирост показателей в конце исследования у гимнасток контрольной группы.

В экспериментальной группе зарегистрирован значительный прирост результатов во всех контрольных упражнениях. Так, показатели целостности движений в среднем улучшились на 31,2% и 33,3%. Динамичность выразительности движений увеличилась на 21,2% и 33,3%. Танцевальный характер – на 22,8%, 38,7% и 33,3%. Динамика музыкальной выразительности в представленной группе за весь период исследования в среднем составила 34,3%, а динамика показателей метроритма – 23,1% и 32,3%. Прирост результатов в показателях темпа и характера исполнения составил 26,5% и 33,3%.

Результаты спортсменок экспериментальной группы подтверждают эффективность разработанной программы тренировки с использованием танцев и музыкальных игр для девочек 4-6 лет, занимающихся эстетической гимнастикой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Проведенный анализ отечественной и зарубежной литературы позволил установить, что эстетическая гимнастика, хоть и молодой вид спорта, но широко развивается по всему миру благодаря привлекательной системе соревнований, отлаженному механизму судейства. Однако проблеме развития выразительности движений в эстетической гимнастике посвящено крайне мало исследований.

2. Была разработана программа тренировки с использованием танцев и музыкальных игр для девочек 4-6 лет, занимающихся эстетической

гимнастикой. Представленная методика полностью отвечает основным психофункциональным особенностям спортсменок представленной возрастной группы.

3. С помощью эксперимента мы проверили эффективность программы, направленной на развитие музыкальной и двигательной выразительности у гимнасток младшего школьного возраста. Предложенная методика существенно улучшила показатели в экспериментальной группе.

В контрольной группе исследуемые показатели были значительно ниже.

Таким образом, разработанная программа с использованием в учебно-тренировочном процессе гимнасток 4-6 лет музыкальных игр и танцев для развития выразительности доказала свою эффективность.

Представленные игры рекомендовано применять на начальном этапе подготовки в младших группах по эстетической гимнастике и классифицировать по группам в зависимости от их направленности. Для повышения мотивации спортсменок для дальнейшей деятельности также рекомендовано отмечать отличившихся.