

# ВОСПИТАНИЕ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ ДВИЖЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МУЗЫКАЛЬНЫХ ИГР У ДЕВОЧЕК 6–8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ



**Шатова М.С.**

Белорусский  
государственный  
университет  
физической культуры



**Антонов Г.В.**

канд. пед. наук, доцент,  
Белорусский  
государственный  
университет  
физической культуры

Статья теоретически обоснована и экспериментально подтверждена. Эффективность разработанного комплекса музыкальных игр, направленного на повышение уровня развития выразительности движений у девочек 6–8 лет, занимающихся художественной гимнастикой в группах начальной подготовки.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика; выразительность движений; учебно-тренировочный процесс; юные гимнастки; музыкальные игры; игровой метод.

## DEVELOPMENT OF MOVEMENTS EXPRESSIVENESS

### IN 6–8-YEAR-OLD GIRLS ENGAGED

### IN RHYTHMIC GYMNASTICS WITH MUSIC GAMES APPLICATION

The article theoretically justifies and experimentally confirms the effectiveness of the developed complex of music games aimed at increasing the level of movements expressiveness development in 6–8-year-old girls engaged in rhythmic gymnastics in groups of initial training.

**Keywords:** rhythmic gymnastics; movements expressiveness; educational and training process; young gymnasts; music games; game method.

## ■ Введение

Художественная гимнастика – один из видов программы Олимпийских игр со сложнокоординационной деятельностью, требующий от спортсмена не только широкого круга умений, навыков и качеств, но и проявления высокой степени двигательной выразительности [7].

По мнению многих авторов, понятие «выразительность движений» можно определить как способность создавать эмоционально-двигательный образ [1, 2, 3, 5, 10, 11].

В процессе занятий гимнастикой формируются моральные и волевые качества, жизненно важные двигательные умения и навыки. Одна из наиболее важных задач гимнастики – овладение спортивным мастерством. Отличительная особенность гимнастики от других видов спорта – эмоциональность и выразительность движений, непосредственная связь с музыкой и элементами хореографии [8].

Выразительность движений является одним из критериев, который позволяет спортсменке выделиться и добиться высоких результатов в соревновательной деятельности, поэтому судьи отдают предпочтение тем гимнасткам, которые в борьбе, при равном техническом исполнении оказались более выразительными и эмоциональными [4].

Поэтому необходимо уделять внимание развитию выразительности движений уже на начальных

этапах подготовки спортсменок, так как именно эмоциональность и выразительность движений могут оказаться решающим фактором в определении победителя, особенно на соревнованиях международного уровня [6, 9].

Цель исследования – повысить уровень развития выразительности движений у девочек 6–8 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: изучение и анализ специальной научно-методической литературы; педагогические наблюдения; контрольно-педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

## ■ Организация исследования

Исследование проводилось в течение одного учебного года, с сентября 2018 по июнь 2020 года, на базе СДЮШОР по художественной гимнастике УСиТ Мингорисполкома.

В процессе исследования были сформированы контрольная и экспериментальная группы. В них вошли девочки в возрасте 6–8 лет, занимающиеся художественной гимнастикой в группах начальной подготовки второго года обучения. Занятия проводились 3 раза в неделю по 1,5 часа. В исследовании приняли участие 24 девочки, по 12 в каждой группе.

Контрольная группа тренировалась по традиционной методике, а экспериментальная – с применением разработанного нами комплекса. Исследовалось влияние музыкальных игр на развитие выразительности движений у девочек 6–8 лет.

В начале эксперимента, в сентябре 2018 года, было проведено контрольное тестирование. Каждой гимнастке предлагалось выполнить 8 контрольных упражнений. Первые четыре упражнения выполнялись без музыкального сопровождения, а вторые – под музыкальное сопровождение.

Педагогический эксперимент включал проверку эффективности предлагаемого нами комплекса музыкальных игр. В этих целях без нарушения естественного хода учебно-воспитательного процесса в каждой тренировке экспериментальной группы мы проводили по 2 игры из предложенного комплекса. Одна была включена в основную часть занятия, для того чтобы дополнительно мотивировать деятельность занимающихся, подготовить девочек к разучиванию новых элементов, позволить без особых усилий освоить данные элементы, повысить интерес к дальнейшей работе. А вторая – в заключительную часть тренировочного занятия, поскольку такие игры не требуют особых усилий и являются хорошим средством снятия напряжения у детей после занятия, а также позволяют решить поставленные задачи.

В конце эксперимента, в июне 2019 года, было проведено повторное тестирование в обеих группах для определения уровня выразительности движений, а также анализ полученных данных и их сравнение. На основании этого были сделаны выводы и рекомендации по использованию музыкальных игр в занятиях с юными гимнастками.

### ■ Результаты исследования и их обсуждение

В комплекс, направленный на развитие выразительности движений у юных гимнасток, было отобрано 15 музыкальных игр. Преобразование этих игр, а именно: добавление в них гимнастических предметов, движений и элементов художественной гимнастики, позволило приблизить их данному виду спорта.

Мы использовали следующие игры:

1. «Узнай, какой инструмент звучит».
2. «Звероловы и звери».
3. «Карусель».
4. «Запомни мелодию».
5. «Праздничный поезд».
6. «Танцевальная фигура замри».
7. «Арам-зам-зам».
8. «Как мы умеем танцевать».
9. «Если весело живется, делай так».
10. «Танец на стуле».
11. «Встань в круг по...».
12. «Запрещенное движение».
13. «Зайцы и медведь».
14. «Музыкальные предметы».
15. «Пройди круг или линию».

Нами были разработаны: программное содержание, описание и методика разучивания представленных игр.

Данный комплекс игр направлен на развитие способностей выразительно выполнять движения, подчеркивать их позами рук, ног, поворотами головы, уметь слушать музыку, определять ее характер, попадать в такт и ритм, а также подбирать нужные эмоции, необходимые в упражнении и соответствующие характеру музыки.

По результатам тестирования, проведенного в начале учебного года (сентябрь 2018), было проведено сравнение результатов контрольной и экспериментальной групп. Данные сравнения результатов представлены на рисунке 1.

Как видно на рисунке 1, значения, полученные в результате тестирования по всем восьми контрольным упражнениям, практически идентичны как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Это говорит об однородности выбранного контингента и о равном уровне развития выразительности движений у гимнасток обеих групп в начале учебного года. Разница в результатах составила от 0,05 до 0,2 баллов. С помощью методов математической статистики мы определили, что различия между значениями обеих групп недостоверны.

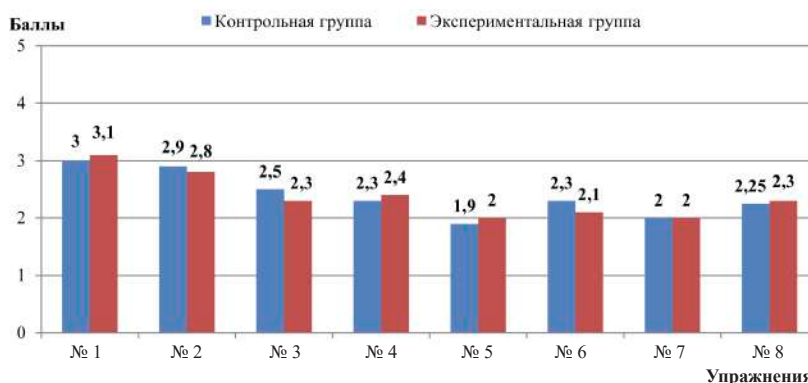


Рисунок 1. – Сравнение результатов тестирования в контрольной и экспериментальной группах (в начале эксперимента)

В течение года, с сентября 2018 по июнь 2019, в тренировочный процесс юных гимнасток экспериментальной группы был внедрен разработанный нами комплекс музыкальных игр для совершенствования уровня развития выразительности движений. В это время занятия у гимнасток контрольной группы проходили по традиционной методике.

В конце учебного года (июнь 2019) было проведено повторное тестирование в контрольной и экспериментальной группах, которое показало динамику развития выразительности движений у юных гимнасток за прошедший учебный год. По результатам повторного тестирования было проведено сравнение результатов контрольной и экспериментальной групп. Данные сравнения результатов представлены на рисунке 2.

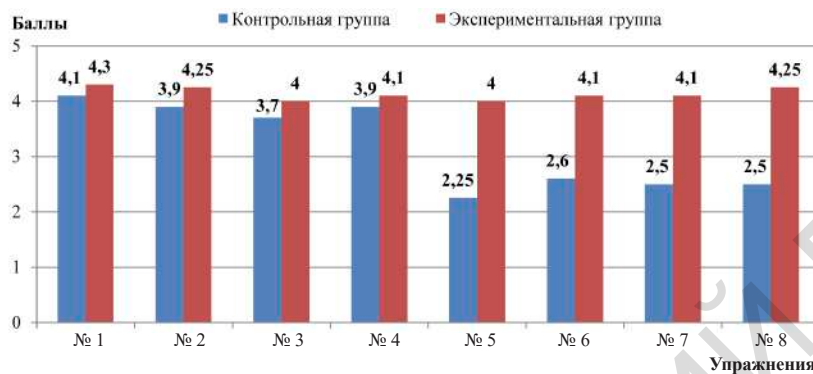


Рисунок 2. – Сравнение результатов тестирования в контрольной и экспериментальной группах (в конце эксперимента)

Исходя из рисунка 2 можно заметить, что результаты, полученные после повторного тестирования, оказались неоднозначными. В связи с этим мы решили отдельно рассмотреть и проанализировать результаты контрольных упражнений, выполняемых без музыкального сопровождения и результаты контрольных упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение.

Отдельно рассмотрев результаты контрольных упражнений, выполняемых без музыкального сопровождения в контрольной и экспериментальной группах в начале и в конце эксперимента, можно заметить, что показатели значительно возросли как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Прирост результатов в контрольной группе составил в среднем 1,2 балла, а в экспериментальной – 1,5 балла. Разница в результатах обеих групп после окончания эксперимента составила от 0,35 до 0,3 балла. С помощью методов математической статистики мы определили, что различия между показателями контрольной и экспериментальной групп являются недостоверными ( $p > 0,05$ ).

Это связано с тем, что в тренировочном процессе гимнасток уже включены многочисленные средства, которые способствуют воспитанию выразительности движений. Это специальные разминки с элементами танцевальных движений, многократное выполнение композиций и хореография. Хореография является основным средством воспитания выразительности движений в художественной гимнастике. Но если использовать предложенный нами комплекс музыкальных игр наряду с основными средствами художественной гимнастики, можно добиться более эффективного и ускоренного овладения выразительностью движений на данном этапе подготовки гимнасток, так как показатели экспериментальной группы в конце эксперимента не значительно, но превышают показатели контрольной группы.

Отдельно рассмотрев результаты контрольных упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение в контрольной и экспериментальной группах в начале и в конце эксперимента, можно заметить, что в контрольной группе показатели, полученные в конце эксперимента незначительно превысили исходный уровень. В то время как в экспериментальной группе можно наблюдать высокий прирост результатов, полученных по окончании эксперимента, в отличие от показателей исходного уровня. Прирост результатов в контрольной группе составил в среднем 0,4 балла, а в экспериментальной группе – 2,0 балла. Разница в результатах обеих групп после окончания эксперимента составила от 1,5 до 1,75 балла. С помощью методов математической статистики мы определили, что различия между показателями контрольной и экспериментальной групп являются достоверными ( $p < 0,05$ ).

Такое различие в результатах связано с тем, что на этом этапе подготовки гимнасток внимание музыке практически не уделяется. В возрасте 6–8 лет у девочек по программе составлено лишь 3 композиции, выполняемые под музыку, которые они постоянно «отрабатывают» на протяжении года в процессе учебно-тренировочных занятий.

Развивать свои творческие способности им также достаточно трудно, так как девочки в своих композициях вынуждены выполнять лишь то, что составил им тренер. Поэтому результаты в контрольной группе после эксперимента оказались практически на исходном уровне.

В экспериментальной группе наоборот был отмечен значительный прирост результатов. Это связано с тем, что благодаря использованию в тренировочном процессе музыкальных игр гимнастки каждый день выполняли задания под новое музыкальное сопровождение. Такое

многообразии музыки помогло юным гимнасткам научиться различать стиль музыки, ее характер, чувствовать темп и ритм. Необходимо также отметить, что положительное влияние на развитие выразительности движений оказал игровой метод, так как именно игровой метод позволил повысить эмоциональный окрас тренировочных занятий. Дети с большим удовольствием стали приходить на занятия и с интересом выполняли предложенные им задания. А ведь именно это является главной составляющей на этапе начальной подготовки юных гимнасток.

Исходя из полученных результатов можно сказать, что предложенный комплекс музыкальных игр оказал положительное влияние на развитие выразительности движений, так как гимнастки, занимающиеся в контрольной группе, многократно выполняя свои упражнения, не смогли добиться таких результатов, как гимнастки экспериментальной группы, которые использовали музыкальные игры в учебно-тренировочном процессе.

#### ■ Выводы

Анализ научно-методической литературы позволяет определить выразительность движений как способность создавать эмоционально-двигательный образ. Основным средством воспитания выразительности движений в художественной гимнастике является музыка, так как именно музыкальное произведение влияет на выбор выразительных средств: элементов мимики, пантомимики, выразительной окраски, прыжков, поворотов, равновесий и поз.

Для развития выразительности движений у девочек 6–8 лет, занимающихся художественной гимнастикой, нами был разработан комплекс музыкальных игр. В него вошли 15 музыкальных игр, которые были преобразованы и приближены к данному виду спорта. На каждом тренировочном занятии рекомендовалось применять по 2 игры из представленного комплекса. Одна проводилась в основной части занятия, а вторая – в заключительной.

Уровень развития выразительности движений у юных гимнасток был определен с помощью 8 контрольных упражнений. Первые 4 упражнения выполнялись без музыкального сопровождения, а вторые 4 – под музыкальное сопровождение. В начале эксперимента значения, полученные в результате тестирования по всем восьми контрольным упражнениям, оказались практически идентичны как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Разница в результатах составила 0,05–0,2 балла.

В конце эксперимента после повторного тестирования результаты контрольных упражнений, выполняемых без музыкального сопровождения, значительно возросли как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Прирост результатов

в контрольной группе составил в среднем 1,2 балла, а в экспериментальной – 1,5 ( $p > 0,05$ ).

Что касается результатов контрольных упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение, значения в экспериментальной группе гораздо превысили значения, полученные в контрольной группе. Прирост результатов составил в среднем 0,4 балла в контрольной группе и 2,0 балла – в экспериментальной ( $p < 0,05$ ).

Эффективность разработанного комплекса музыкальных игр была экспериментально обоснована. В конце эксперимента различия между результатами контрольных упражнений, выполняемых без музыкального сопровождения, у обеих групп оказались недостоверными. Но все же значения, полученные в экспериментальной группе, превысили значения в контрольной группе. Разница в результатах составила от 0,3 до 0,35 балла.

Различия между результатами контрольных упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение, у обеих групп оказались достоверными. Разница в результатах составила от 1,5 до 1,75 балла.

Исходя из полученных результатов можно сказать, что предложенный комплекс музыкальных игр оказал положительное влияние на развитие выразительности движений.

#### ■ ЛИТЕРАТУРА

1. Аверкович, Э. П. Композиция упражнений в художественной гимнастике : метод. рекомендации / Э. П. Аверкович. – М. : ВНИИФК, 1989. – 17 с.
2. Бирюк, Е. В. Хореографическая подготовка в спорте : метод. рекомендации / Е. В. Бирюк, Н. А. Овчинникова. – Киев : КГИФК, 1990. – 20 с.
3. Варшавская, Р. А. Художественное движение как часть эстетического и физического воспитания : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Р. А. Варшавская. – Л., 1946. – 130 с.
4. Вербова, З. Искусство произвольных упражнений / З. Вербова. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – 85 с.
5. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология : учеб. пособие для студентов пед. вузов / Ю. А. Ермолаев. – М. : Высш. шк., 1985. – 384 с.
6. Карпенко, Л. А. О выразительности в гимнастике / Л. А. Карпенко, О. Г. Румба // Материалы науч.-практ. конф., посвящ. 100-летию Л. П. Орлова / СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2001. – С. 74–77.
7. Карпенко, Л. А. Компоненты спортивного мастерства и основы обучения упражнениям художественной гимнастики : учеб.-метод. пособие / Л. А. Карпенко. – СПб. : СПбГАФК, 2002. – 40 с.
8. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
9. Нестерова, Т. В. Средства выразительности спортивно-художественных композиций в художественной гимнастике / Т. В. Нестерова, О. А. Богорад // Информационно-аналитический бюллетень по актуальным проблемам физической культуры и спорта / сост.: Т. Д. Полякова, И. В. Усенко. – Минск, 2011. – № 10 : Гимнастика. – С. 236–243.
10. Приставкина, М. В. Эмоциональная выразительность спортсменок в художественной гимнастике и ее психологические причины : метод. рекомендации / М. В. Приставкина. – Смоленск : СГИФК, 1987. – 13 с.
11. Шишманова, Ж. Большой путь / Ж. Шишманова. – М. : ФиС, 1980. – 88 с.