

УДК 796.412.2

**ИНТЕГРИРОВАННОЕ РЕШЕНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ,
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАЧ В ПРОЦЕССЕ
МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК 6-7 ЛЕТ НА
НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

Евгения Викторовна Адрова, аспирант,

*Наталья Александровна Фомина, доктор педагогических наук, профессор,
Волгоградская государственная академия физической культуры (ВГАФК)*

Аннотация

В тексте статьи представлены содержание и методические особенности построения процесса музыкально-двигательной подготовки девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой. Идея авторской методики заключается в реализации интегрированного подхода, что позволяет одновременно в синтезе решать общеразвивающие, оздоровительные и учебно-тренировочные задачи. Авторы выделяют 4 основные группы средств музыкально-двигательной подготовки на начальном этапе тренировки в художественной гимнастике: общеразвивающие, оздоровительные, спортивно-технические и художественно-эстетические. В качестве критериев оценки эффективности разработанной методики рассматриваются в динамике параметры физического и психического развития девочек 6-7 лет, их физическая и техническая подготовленность, двигательная выразительность и общий уровень здоровья.

Ключевые слова: художественная гимнастика, начальный этап тренировки, музыкально-двигательная подготовка, интеграция, общеразвивающие, оздоровительные, спортивно-технические и художественно-эстетические средства.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2012.12.94.p7-11

**INTEGRATED SOLUTION OF GENERAL DEVELOPMENTAL, HEALTH-
IMPROVING, EDUCATIONAL, AND TRAINING TASKS IN THE PROCESS OF
MUSICAL-MOTOR TRAINING FOR GIRLS AGED 6-7 YEARS AT THE INITIAL
PREPARATION STAGE OF RHYTHMIC GYMNASTICS**

Eugenia Viktorovna Adrova, the post-graduate student,

*Natalia Aleksandrovna Fomina, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Volgograd State Academy of Physical Culture*

Annotation

The article presented the content and methodological features of the process of musical-motor training of girls aged 6-7 years old, engaged in artistic gymnastics. The idea of the author's method is to implement an integrated approach that can simultaneously solve in the synthesis the general developmental, health-improving, educational and training objectives. The authors identify four main groups of musical-motor training in early training in gymnastics: general developmental, health improving, sports, technical, artistic and aesthetic. As criteria for evaluating of the effectiveness of the developed method there were considered in dynamics the parameters of the physical and mental development of girls aged 6-7 years, their physical and technical readiness, motor expressiveness and general health level.

Keywords: artistic gymnastics, initial training stage, musical-motor training, integration, general developmental, health improving, sports, technical, artistic and aesthetic means.

ВВЕДЕНИЕ

Современная художественная гимнастика характеризуется стремительным ростом сложности исполняемых элементов и соревновательных композиций, высокими требованиями к физическим качествам спортсменок, жестко регламентированными правилами соревнований [1,2,4].

Высокая спортивная конкуренция на фоне дефицита времени для подготовки спортсменок высокого класса породила тенденцию форсированного обучения, построен-

ного на «натаскивании» гимнасток на определенные виды движений, количество которых сведено к минимуму, по принципу «лучше меньше, но лучше». Все это породило односторонность, ограниченность, минимизацию, узкую направленность содержательной подготовки юных спортсменов.

Отрицательно отразились эти перемены на здоровье девушек, занимающихся художественной гимнастикой. Современная художественная гимнастика доступна не многим. Погоня за супер развитием физических качеств, особенно гибкости, зачастую требует неадекватных нагрузок со стороны опорно-двигательного аппарата гимнасток. В связи с чем, в настоящее время наметилась негативная тенденция повышения спортивно-профессионального травматизма и заболеваемости уже у юных гимнасток. Большое количество девочек имеют проблемы в состоянии здоровья, связанные с высокими физическими и психическими нагрузками на фоне нерационального питания и дефицита веса. Многие к 14-15 годам заканчивают свою спортивную карьеру, так и не реализовав заложенный потенциал.

В силу недостатка времени тренеры не в состоянии уделять достаточного внимания решению воспитательных и оздоровительных задач, которые лишь декларируются в программах детских спортивных школ. Музыкально-двигательная подготовка фактически ушла из художественной гимнастики – она представлена лишь фрагментарными уроками хореографии, которые направлены в основном на развитие специфических физических качеств (выворотности и активной гибкости) и проводятся зачастую без музыкального сопровождения и многочисленными повторами соревновательных композиций под постоянную музыкальную фонограмму.

На наш взгляд разредить сложившуюся ситуацию позволит поиск новых средств, методов и форм организации занятий художественной гимнастикой с девочками дошкольного и младшего школьного возраста уже на начальном этапе специализации, учитывая их особенности, возможности и интересы.

Интеграция традиционных и инновационных средств музыкально-двигательного воспитания может стать решающим в возвращении художественной гимнастике артистизма, эмоциональности, музыкальной выразительности [2,3]. Придача им оздоровительной направленности за счет использования специальных средств и методических приемов поможет эффективно решать задачи укрепления функционального состояния организма.

Существующая программа (1991) для ДЮСШ по художественной гимнастике и методики занятий с юными гимнастками не обеспечивают в должной мере решение задач их всесторонней подготовки, развития и оздоровления. Программные разделы рассматриваются обособленно друг от друга и зачастую не отражают возрастные особенности девочек дошкольного и младшего школьного возраста. Средства музыкально-двигательного воспитания представлены в минимальном формате, как фрагментарно используемые виды упражнений с музыкальным сопровождением (хореография, соревновательные композиции). Мало внимания уделяется средствам оздоровительной и развивающей направленности.

Интеграция видов подготовки на основе использования традиционных и инновационных средств музыкально-двигательного воспитания может стать решающим в возвращении художественной гимнастике артистизма, эмоциональности, музыкальной выразительности [2,3]. А придача им оздоровительной направленности за счет использования специальных средств и методических приемов поможет эффективно решать задачи укрепления функционального состояния организма.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

На основании предварительных исследований, изучения научно-методической литературы и программно-организационной документации, а также передового опыта ве-

дущих тренеров по художественной гимнастике была разработана методика музыкально-двигательной подготовки, обеспечивающей интегрированное решение взаимосвязанных задач – развивающих, учебно-тренировочных и оздоровительных (рис.1).

К **общеразвивающим задачам** относятся: формировать интерес девочек к занятиям художественной гимнастикой; способствовать гармоничному физическому и психическому развитию девочек 6-7 лет с учетом их возрастных особенностей и зоны ближайшего развития; способствовать двигательному развитию девочек; развивать двигательную выразительность, учить создавать художественные музыкально-двигательные образы; развивать музыкально-двигательные способности.



Рис. 1. Структура экспериментальной методики интегрированной музыкально-двигательной подготовки на начальном этапе тренировок в художественной гимнастике

К **оздоровительным задачам** относятся: способствовать повышению функциональных возможностей организма занимающихся, обеспечивающих общеоздоровительный эффект; учить использовать упражнения оздоровительной направленности в повседневной жизни.

К **учебно-тренировочным задачам** относятся: развивать специфические для художественной гимнастики физические качества и координационные способности; формировать специальные двигательные умения и навыки в упражнениях без предмета и с предметами; формировать музыкально-двигательные умения и навыки.

В связи с этим нами были выделены 4 основные группы средств музыкально-двигательной подготовки (рис.2): развивающие, оздоровительные, спортивно-технические и художественно-эстетические (на развитие двигательной выразительности).

К группе **развивающих** средств относятся доступные для детей 6-7 лет: ходьба и бег под музыку, комплексы общеразвивающих упражнений под музыку, комплексы упражнений ОФП и СФП под музыку, музыкальные подвижные игры, комплексы ритмической гимнастики.

В группе **оздоровительных** средств можно выделить: музыкально-ритмическую дыхательную гимнастику, музыкально-двигательную сказкотерапию, музыкальную игротерапию, танцевально-двигательную терапию, музыкотерапию и релаксацию.

Спортивно-техническими средствами являются: учебные композиции на овладение элементами без предмета (равновесия, повороты, прыжки, «волны» и др.), предметная подготовка под музыку (учебные комплексы упражнений с мячом, скакалкой, обручем).

В процессе спортивной тренировки используются различные методы обучения, воспитания, спортивной тренировки. Из них можно выделить словесные и наглядные методы, игровой, метод строго-регламентированного упражнения, методы согласования движений с музыкой. При подборе методов мы следили за тем, чтобы они обеспечивали решение поставленных задач, соответствовали общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям девочек, их квалификации и подготовленности.

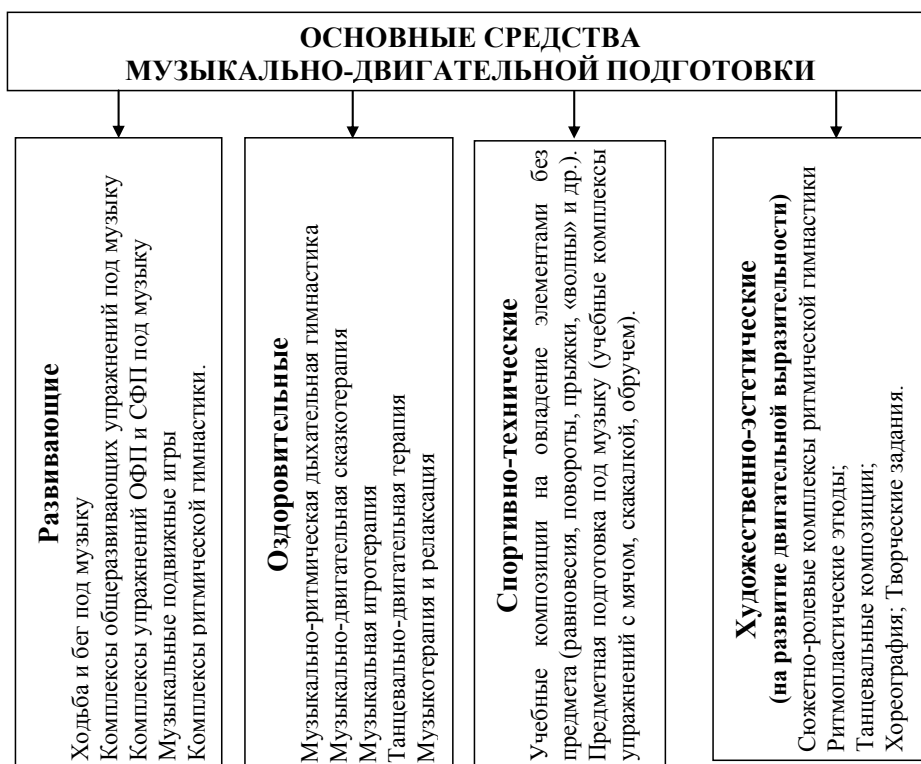


Рис.2. Основные средства экспериментальной методики

РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТА

Эффективность разработанной методики была подтверждена в ходе эксперимента, продолжавшегося 9 месяцев (с сентября по май 2010 г.).

Было установлено, что использование интегрированного подхода в процессе музыкально-двигательной подготовки юных гимнасток способствовало:

- улучшению их функционального состояния, что выразилось в высоких результатах результатов жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и нагрузочной пробы Мартинэ ($P \leq 0,05$) и достоверными различиями межгрупповых показателей экспериментальной и контрольной групп ($P \leq 0,05$);
- значительному росту показателей физической подготовленности (достоверный прирост в экспериментальной группе отмечен по исследуемым показателям быстроты (бег 30 м), скоростно-силовых проявлений (прыжок в длину с места), силы (подъем туло-

вища из положения лежа на спине), статического равновесия, выносливости;

- ускоренному развитию координационных способностей, особенно ритмичности, согласованности и дифференцировке двигательных действий, чувства равновесия ($P \leq 0,05$);

- эффективному развитию выразительности движений, эмоциональному восприятию музыки ($P \leq 0,05$);

- более высокому уровню развития познавательных процессов (внимания, памяти, воображения, мышления). В экспериментальной группе – высокий уровень (8 баллов и выше), в контрольной – средний (6 баллов);

- повышению общего уровня здоровья (по показателям дней пропущенных по болезни и совокупности исследуемых показателей физического и психического развития девочек 6-7 лет).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, подтвердилось предположение, что построение тренировочного процесса с использованием авторской методики интегрированной музыкально-двигательной подготовки на начальном этапе занятий художественной гимнастикой способствует эффективному решению общеразвивающих, оздоровительных и учебно-тренировочных задач.

ЛИТЕРАТУРА

1. Винер, И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике : автореф. дис. ... канд. пед. нук / Винер И.А. – С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – 20 с.

2. Караватская, Н.А. Методика формирования навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике : автореф. дис. ... канд. пед. нук / Караватская Н.А. – Смоленск, 2002. – 20 с.

3. Карпенко, Л.А. Методика составления произвольных комбинаций, формирования творческих умений и музыкально-двигательной подготовки в художественной гимнастике : метод. рекомендации / Л.А. Карпенко ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 1994. – 30 с.

4. Фомина, Н.А. Музыкально-двигательное воспитание в области физической культуры : учебное пособие / Н.А. Фомина, С.Ю. Максимова, Е.П. Прописнова ; Волгоградская гос. акад. физ. культуры. – Волгоград : [б.и.], 2007. – 244 с.

REFERENCES

1. Wiener, I.A. (2003), *Preparation of highly skilled athletes in rhythmic gymnastics: dissertation*, St.-Petersburg, Russian Federation.

2. Karavatskaya, N.A. (2002), *Technique of formation of skills of motive expressiveness in rhythmic gymnastics: dissertation*, Smolensk, Russian Federation.

3. Karpenko, L.A. (1994) *Technique of drawing up any combinations, formations of creative abilities and musical and motive preparation in rhythmic gymnastics: methodical recommendations*, St.-Petersburg, Russian Federation.

4. Fomina, N.A., Maximova, S.Y. and Propisnova, E.P. (2007), *Musical and motive education in the field of physical culture: manual*, publishing house "VGAFK", Volgograd, Russian Federation.

Контактная информация: adrova-e@ yandex.ru; fona@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 12.12.2012.