

Каждый из перечисленных критериев носит специфический характер и определяет меру координационной сложности в тесной связи с особенностями двигательной задачи, решаемой в процессе выполнения конкретного двигательного действия.

Важно отметить, что приведенный перечень критериев не исчерпывающий и требует дополнения и уточнения. В частности, необходимо выявить динамические, стабилметрические и электромиографические критерии сложности. Кроме того, актуальной и перспективной представляется задача определения ключевых критериев для групп двигательных действий и конкретизация связи значений отдельных критериев с величиной координационной сложности физических упражнений.

1. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

2. Медведева, Е.Н. Объективизация технической ценности элементов структурных групп художественной гимнастики: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Е.Н. Медведева. – СПб., 2017. – 321 с.

3. Сотский, Н.Б. Биомеханика: учебник для студентов специальности «Спортивно-педагогическая деятельность» учреждений высш. образования / Н.Б. Сотский. – Минск: БГУФК, 2005. – 192 с.

4. Назаров, В.Т. Движения спортсмена / В.Т. Назаров. – Минск: Полымя, 1984. – 176 с.

УДК 796.412.2:780.712.1

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТРОНОМА В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Сосновская О.

Львовский государственный университет физической культуры, Львов, Украина

Чувство ритма, являясь основой для развития координации, является неотъемлемой частью технической подготовки спортсменов [8].

В видах спорта со сложной и предварительно детерминированной структурой движений чувство ритма имеет очень важное значение. В этих видах спорта мелкие отклонения от заданного ритма движений негативно влияют на качество исполнения спортивной техники [4].

Специалисты по сложнокоординационным видам спорта утверждают, что формирование чувства ритма и усвоения ритма упражнений значительно облегчает их изучение и способствует закреплению двигательного навыка [1, 4].

В современных правилах художественной гимнастики есть ряд требований к исполнению упражнений, а именно к целостности исполнения упражнения с музыкой, выразительности исполнения упражнений, слитности исполнения с музыкой и др.

Авторы, утверждают, что усвоив ритм упражнений, спортсмену легче овладеть техникой их исполнения [1, 3, 5]. Таким образом, развитие чувства ритма необходимо при изучении техники упражнений художественной гимнастики.

Специалисты по музыкальной грамоте всегда начинают развитие чувства ритма с изучения музыкальных размеров, особенностей их воспроизведения [2].

Музыка в художественной гимнастике имеет ведущее значение, и умение выразить ее через движения всегда имело важное место, а нынешние правила соревнований акцентируют на этом особое внимание [4]. Следовательно, необходимо научить гимнасток особенностям музыки, музыкальных размеров и особенностям выполнения упражнений под музыку.

Эффективным средством формирования чувства ритма является применение звуковых лидеров в тренировочном процессе [4], а одним из эффективных звуковых лидеров является метроном.

Изучив данные научной литературы, мнение специалистов по художественной гимнастике, осмотрев тренировки по художественной гимнастике, мы разработали программу формирования чувства ритма для спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки. В программу включены специфические методы и средства, которые способствуют формированию чувства ритма и усвоению ритма отдельных упражнений. Одним из этих средств является метроном, об особенностях и возможностях применения которого мы пишем ниже.

Для разработки программы формирования чувства ритма в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки мы изучили ритм прыжков, которые гимнастки изучают на этом этапе, а также особенности ритма исполнения разных танцевальных дорожек, которые преимущественно ставят в соревновательные упражнения.

Базовые прыжки мы поделили на группы, сходные по способу их выполнения (с места, с шага, с наскока, с разбега). Путем анкетирования тренеров мы сравнили ритм выполнения прыжков с музыкальными размерами (каждый тренер обучает девочек прыжкам, используя определенный счет, а каждый счет соответственно совпадает с каким-то музыкальным размером). Результаты опроса тренеров показаны в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнение ритма выполнения прыжков с музыкальным размером (по данным анкетирования тренеров)

Музыкальный размер	Вид прыжков по способу выполнения подготовительной стадии
2/4	прыжки с места
3/4	прыжки с шага
4/4	прыжки с наскока прыжки с разбега

Также мы изучили время исполнения базовых прыжков гимнастками 12–14 лет, которые, по мнению специалистов, хорошо их исполняют, с помощью видеоанализа и при выполнении ритма прыжков рукой на компьютерной мыши в компьютерной программе «Ритмик». Также благодаря программе «Ритмик» мы подсчитали количество акцентов при выполнении прыжков в художественной гимнастике.

Исследование времени выполнения прыжков гимнастками на этапе специализированной подготовки и количества акцентов при выполнении каждого вида прыжка позволило нам определить темп выполнения каждого вида прыжков.

Изучение темпа выполнения прыжков позволяет нам применять метроном в процессе изучения прыжков, что также облегчает тренеру задачу изучения прыжков у гимнасток на этапе начальной подготовки.

Подсчет темпа выполнения прыжков мы провели следующим образом (1):

$$\text{Темп} = \frac{60 \times t}{A}, \quad (1)$$

где t – время выполнения прыжка,

A – количество акцентов при выполнении прыжка.

С помощью этой формулы мы получили следующие данные (таблица 2).

Таблица 2 – Исследование темпа исполнения прыжков в художественной гимнастике

Способ выполнения прыжка	Время исполнения прыжка, с		Количество акцентов при выполнении прыжка, раз	Темп (полученный в результате расчета по формуле), уд./мин	Темп (за шкалой метронома Wittner)
	Видеоанализ	Ритмик			
С места	1,3	1,4	2	92,3 – 85,7	Анданте – неспеша
С шага	2,77	2,42	5	108,3 - 124	Модерато – умеренно – АLEGRO – оживленно
С напрыжки	1,67	1,54	4	143,7 – 155,8	АLEGRO – оживленно
С разбега	2,22	2,224	6	162,2	АLEGRO – оживленно

В разработанной программе мы также изучали танцевальные дорожки. В связи с этим, мы также распределили танцы на музыкальные размеры и изучали танцевальные дорожки и прыжки, которым присущ один размер. По мере усвоения особенностей музыкальных размеров и прыжков можно в одном

занятия совершенствовать по 2 и 3 музыкальных размера и разновидности прыжков по способу выполнения.

Сначала мы рекомендуем изучать особенности музыкальных размеров, выполнять простые упражнения под каждый размер (хлопки, упражнения разминки, прыжки на месте, шаги и др.). На первом этапе программы следует изучать особенности выполнения прыжков и танцевальных дорожек в этом размере. Сначала рекомендуем изучать музыкальный размер 2/4 в медленном темпе Адажио, постепенно переходя на темп Анданте, потом прыжки с места, которые выполняются в размере 2/4, и темпе неспеша, потом изучать музыкальный размер 3/4, танцевальные дорожки в этом размере и прыжки с шага, и потом размер 4/4, танцевальные дорожки в размере 4/4 и прыжки напрыжки и с разбега (таблица 3).

Таблица 3 – Особенности изучения музыкальных размеров и прыжков на тренировочных занятиях каждого этапа программы формирования чувства ритма

Этап программы	I этап		II этап		III этап	
№ занятия в неделе	Музыкальный размер изучения танцев	Способ выполнения прыжков	Музыкальный размер изучения танцев	Способ выполнения прыжков	Музыкальный размер изучения танцев	Способ выполнения прыжков
1	2/4	С места	2/4, 3/4, 4/4	С места	2/4 – 3/4 – 4/4	Все способы выполнения прыжков
2	3/4	С шага		С шага		
3	4/4	С напрыжки, с разбега		С напрыжки с разбега		

Использование метронома значительно облегчает тренерам эту задачу, ведь сейчас множество электронных программ метронома, в которых можно задать музыкальный размер и темп исполнения упражнений.

Метрономом можно использовать в каждой части тренировочного занятия, на разминке, при изучении прыжков и танцевальных дорожек, и в заключительной (например, игра на лучшее воспроизведение ритма или темпа, постукивание булавами, отбивы мяча о пол под метроном и др.).

Выполнение упражнений для общего развития в том или ином ритме зависит от задач, которые ставит тренер в тренировочном занятии, например, если планируется изучать танцевальные дорожки в размере 2/4, то упражнения рекомендуется выполнять под счет, соответствующий данному музыкальному размеру.

Таким образом, мы можем применять метроном в процессе формирования чувства ритма, изучения прыжков и танцевальных дорожек в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки.

1. Афтимчук, О.Е. Значимость ритма в профессиональной педагогической и спортивной подготовке / О.Е. Афтимчук // Вестник Черниговского национального педагогического университета. Серия:

Педагогические науки. Физическое воспитание и спорт. – 2016. – Вып. 139 (1). – С. 280–286.

2. Казакова, М.С. Музыкально-ритмическое воспитание детей 4–7 лет: Материалы конф. молодых ученых и студентов РГАФК, 15–16 апреля 1999 г. – М.: ФОН, 1999. – С. 27.

3. Сизова, Т.В. Совершенствование чувства ритма и умения выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением у студенток вузов, занимающихся художественной гимнастикой / Т.В. Сизова // Науч.-теоретич. журнал «Ученые записки». – № 11 (117), 2014. – С. 135–139.

4. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 584 с.

5. Полевая-Серкеяну, А. Особенности формирования двигательных умений и навыков у студентов-дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации / А. Полевая-Серкеяну, О. Афтимчук // Молода спортивна наука України, 2012. – Т. 1. – С. 238–245.

6. Правила по художественной гимнастике 2017–2020 [Электронный ресурс] / Міжнародна федерація гімнастики, 2016. – Режим доступа: http://rg4u.clan.su/news/pravila_fig_po_khudozhestvennoj_gimnastike_2017_2020/2016-05-23-1674.

7. Филиппова, Е.А. Совершенствование танцевальных дорожек в художественной гимнастике на этапе спортивного совершенствования / Е.А. Филиппова. – СПб., 2015. – 57 с.

8. Чуча, О.Л. Роль ритма в художественной гимнастике / О.Л. Чуча // Спортивный психолог. – № 3 (15). – 2008. – С. 38–41.

УДК 37.037.1

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК 5–6 ЛЕТ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Сошникова И.С., Кондакова Н.А.

Белорусский государственный экономический университет, Минск, Беларусь

Введение. В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, всестороннего гармоничного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, знакомство с видами спорта, воспитываются личностные качества, приобретается опыт общения со сверстниками. Оптимальные физические нагрузки, организованный режим двигательной активности в распорядке дня дошкольников, разнообразие технически освоенных ими двигательных действий из различных видов спорта способствуют укреплению здоровья, нормализуют физическое развитие, повышают уровни физической подготовленности и общую работоспособность,