

МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ РУХОВО-ПЛАСТИЧНОЇ ВИРАЗНОСТІ У СТУДЕНТОК ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

Кравчук Т.М.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У статті обґрунтовано та розроблено методику виховання рухово-пластичної виразності студенток факультету фізичної культури, що спеціалізуються з художньої гімнастики та експериментально перевірено її ефективність. Проаналізовано критерії та сучасні вимоги до рухово-пластичної виразності гімнасток. Визначено її основні компоненти: музично-ритмічна підготовка; оволодіння навичками виразного руху; хореографічна підготовка; вивчення елементів народних і бальних танців.

Ключові слова: артистичність, виразність, музика, пластика, студентки, хореографія, художня гімнастика.

Актуальність. Художня гімнастика — складнокоординований молодий вид спорту, але аналіз останніх правил змагань та вимог до виконання нормативів показав, що спостерігається тенденція до збільшення віку для виконання норми майстра спорту. Сьогодні майстрами спорту можуть стати дівчата, яким виконалося 15 років. У зв'язку з цим все у більшій кількості спортсменок виникає необхідність досягати піку своєї спортивної кар'єри в студентські роки. У цьому можна вгледіти багато позитивних моментів, адже саме в цьому віці дівчата стають більш жіночними, емоційними, артистичними, до цього ж великий багаж технічної підготовки, отриманий за період багатолітніх тренувань дозволяє гімнасткам розкритися в повній мірі.

Проте недоліки сучасної системи підготовки в художній гімнастиці та великий обсяг складних і надскладних елементів, якими мають оволодіти ще зовсім юні спортсменки призводять до того, що і гімнастки-студентки за головну мету свого виступу мають технічно правильне виконання змагальної композиції. Саме тому питання розробки методики виховання рухово-пластичної виразності у гімнасток-студенток є актуальним і потребує детального вивчення.

Питання виконавської майстерності й артистичності в художній гімнастиці досліджували С. Борисенко (2000) [1], Л. Гончаренко (1987) [2], Ж Горбачева (2000) [3], О. Горшкова (2003) [4], А. Кабаєва (2009) [5], Н. Каравацька (2002) [6], Л. Карпенко (2001) [7]. Автори визначили основні компоненти виконавської майстерності, до яких увійшли: пластика, виразність, акторська майстерність, експресія рухів та ін. Пластику рухів як одну з важливих координативних здібностей вивчали М. Бернштейн (1947), Т. Лисицька (1997), Б. Лоу (1984), Л. Назаренко (1998, 1999). Під пластикою рухів дослідни-

ки розуміли технічність, точність, амплітудність, віртуозність, цілісність рухів, тощо.

Проте до теперішнього часу залишається не достатньо вивченим питання формування рухово-пластичної виразності у студенток факультетів фізичної культури, що спеціалізуються з художньої гімнастики.

Робота виконана згідно з планом НДР кафедри музично-ритмічного виховання та єдиноборств Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження — розробити методику виховання рухово-пластичної виразності студенток факультету фізичної культури, що спеціалізуються з художньої гімнастики та експериментально перевірити її ефективність.

Завдання дослідження. Визначити критерії та сучасні вимоги до рухово-пластичної виразності гімнасток. На основі цього розробити методику виховання рухово-пластичної виразності студенток факультету фізичної культури, що спеціалізуються з художньої гімнастики. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики.

Для вирішення поставлених завдань було використано наступні методи: аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження, констатуючий, формуючий і порівняльний педагогічні експерименти; бесіди з фахівцями, анкетування; методи математичної статистики.

Результати дослідження. У результаті проведеного дослідження нами було розроблено та експериментально перевірено методику виховання рухово-пластичної виразності студенток факультету фізичної культури, що спеціалізуються з художньої гімнастики. Дослідження проводилося на базі груп підвищення спортивної майстерності з художньої гімнастики ХНПУ імені Г.С. Сковороди та ХДАФК м. Харків у період з квітня 2009 року по квітень 2010 року.

Засоби розвитку рухово-пластичної виразності у студенток факультету фізичної культури, що спеціалізуються з художньої гімнастики

Назва засобу	Зміст засобу
Музично-ритмічні вправи та завдання на зв'язок із засобами музичної виразності	— підбір та компонування музики для індивідуальних та групових змагальних і показових виступів; — рухова імпровізація під музичний супровід різного характеру і змісту; — складання змагальних та показових вправ під самостійно обрану та запропоновану музику відповідно її змісту та характеру
Вправи для оволодіння виразним рухом	— вправи без предмета і з предметами, що виконуються емоційно й яскраво, використовуючи всі сегменти тіла, відповідно до настрою й характеру музики; — вправи на удосконалення акторської майстерності (рольові ігри, пантоміміка, інсценування, пластика, тощо).
Хореографічні вправи	— складні й надскладні вправи класичної, народної та хореографії у різних поєднаннях біля станка і на середині; — класичні хореографічні етюди.
Танцювальні вправи	— елементи сучасних танців різних напрямків: модерн, фольк, контемп, хіп-хоп, фанк, капоейра, клубні танці, тощо; — елементи народних танців: ірландські (ріверденс), східні (беліденс) та ін. — елементи бальних танців за вибором гімнастки; — танцювальні композиції з різних танцювальних напрямків; — перегляд відеозаписів найкращих танців за вищезазначеними напрямками.

У експерименті взяли участь 2 групи гімнасток — студенток 1—5 курсів (всього 20 осіб: 10 — контрольна та 10 — експериментальна).

Для гімнасток експериментальної групи (студентки ХНПУ імені Г.С.Сковороди) нами було розроблено та впроваджено в навчально-тренувальний процес власну методику виховання рухово-пластичної виразності. Для розробки методики ми шляхом аналізу праць та іншої спеціальної літератури, а також правил змагань з художньої гімнастики, власних спостережень і опитувань тренерів визначили основні компоненти рухово-пластичної виразності гімнасток. До них віднесли: 1. музично-ритмічну підготовку; 2. оволодіння навичками виразного руху; 3. хореографічну підготовку; 4. вивчення елементів народного, бального і сучасного танцю.

Відповідно до компонентів рухово-пластичної підготовки студенток-гімнасток, ми визначили головні знання, уміння й навички, якими мали оволодіти спортсменки:

1. Музично-ритмічна підготовка:
 - уміння підбирати й компонувати музику для індивідуальних і групових змагальних і показових виступів;
 - рухова імпровізація під музичний супровід різного характеру і змісту;
 - вміння складати змагальні та показові вправи під самостійно обрану та запропоновану музику відповідно її змісту і характеру.
2. Оволодіння навичками виразного руху:
 - вміння емоційно і яскраво, використовуючи всі сегменти тіла, виконувати вправи без

предмета та з предметами відповідно до настрою й характеру музики;

- удосконалення акторської майстерності (досконале володіння мімікою та жестами).
3. Хореографічна підготовка. Вміти виконувати складні й надскладні вправи класичної хореографії у різних поєднаннях.
 4. Вивчення та удосконалення елементів:
 - сучасних танців різних напрямків: модерн, фольк, контемп, хіп-хоп, фанк, капоейра, клубні танці, тощо;
 - народних танців: ірландські (ріверденс), східні (беліденс) та ін.
 - бальних танців за вибором гімнастки

Відповідно до компонентів, ми також підбрали засоби розвитку рухово-пластичної виразності у студенток-гімнасток (див.табл.1).

Рівень рухово-пластичної виразності досліджуваних на початку та наприкінці експерименту ми вимірювали за такими показниками: пластичність (амплітуда рухів — 10 балів; точність — 10 балів; широке використання супроводжуваних рухів корпусу, голови, шиї, рук, кистей — 10 балів; різноманітність в динамізмі, швидкості й інтенсивності рухів — 10); музичність рухів (гармонія з музикою в характері кожного фрагмента рухів — 10 балів; гармонія з музикою в ритмі кожного фрагмента рухів — 10 балів; емоційний зв'язок з музикою — 10 балів) та створення художнього образу (хореографія — 10 балів, артистичність (жести, міміка, пантоміміка) — 10 балів; яскравість — 10 балів). Усі ці показники оцінювалися при виконанні досліджу-

Таблиця 2.

Рівень показників рухово-пластичної виразності досліджуваних контрольної (КГ, n=10) та експериментальної (ЕГ, n=10) груп до та після педагогічного експерименту

Показники	КГ		t	ЕГ		t
	до	після		до	після	
Амплітуда рухів	6,6±0,2	7,25±0,31	1,76	6,75±0,24	7,9±0,17	3,83
Точність рухів	6,0±0,16	6,65±0,14	3,02	6,15±0,24	7,5±0,27	3,75
Використання супроводжуючих рухів	5,1±0,33	5,4±0,26	0,71	6,15±0,14	7,7±0,19	6,46
Динамізм, швидкість, інтенсивність	5,4±0,26	5,2±0,24	0,56	5,75±0,14	7,3±0,23	5,96
Гармонія з музикою в характері кожного фрагмента рухів	4,4±0,19	4,75±0,25	0,35	5,4±0,23	6,95±0,17	5,54
Гармонія з музикою в ритмі кожного фрагмента рухів	4,15±0,29	4,3±0,28	0,38	5,55±0,2	7,1±0,2	5,54
Емоційний зв'язок з музикою	4,55±0,18	4,9±0,19	0,42	5,6±0,17	7,65±0,21	7,59
Хореографія	5,8±0,18	6,1±0,22	0,49	6,35±0,25	8,0±0,24	4,71
Артистичність (жести, міміка, пантоміміка)	5,7±0,23	6,0±0,26	0,86	6,35±0,22	8,15±0,18	6,43
Яскравість	5,35±0,24	5,55±0,25	0,57	5,65±0,24	7,55±0,25	5,43

Таблиця 3.

Рівень рухово-пластичної виразності досліджуваних контрольної (КГ, n=10) та експериментальної (ЕГ, n=10) груп до та після педагогічного експерименту

Показники	КГ		t	p	ЕГ		t	p
	до	після			до	після		
Пластичність	5,78±0,15	6,13±0,14	1,7	p>0,05	6,2±0,12	7,61±0,14	7,83	p<0,001
Музичність рухів	4,37±0,16	4,65±0,17	1,22	p>0,05	5,52±0,13	7,23±0,11	3,17	p<0,01
Створення худ. образу	5,62±0,12	5,88±0,15	1,18	p>0,05	6,12±0,15	7,9±0,13	5,56	p<0,001

ваними довільної змагальної композиції без предмета. Оцінювали композиції чотири судді (більша й менша оцінки відкидалися, а з тих що залишалися обчислювалася середня арифметична).

Порівняння цих показників рухово-пластичної виразності досліджуваних контрольної та експериментальної групи на початку і наприкінці педагогічного експерименту, проведене з використанням t-критерію Ст'юдента, показало, що в контрольній групі вони майже не змінилися. Тоді як в експериментальній групі спостерігався значний статистично вірогідний приріст основних показників рухово-пластичної виразності: амплітуди й точності рухів, використання супроводжуючих рухів, динамізму, швидкості, інтенсивності, гармонії та емоційного зв'язку з музикою, хореографії, артистичності та яскравості (див. табл. 2).

При оцінці пластичності, музичності рухів і створення художнього образу у досліджуваних до й після педагогічного експерименту ми також отри-

мали значний приріст всіх цих показників у спортсменок експериментальної групи (див.табл. 3).

Висновки:

1. Розроблено та впроваджено в навчально-тренувальний процес власну методику виховання рухово-пластичної виразності, яка складається з наступних компонентів: музично-ритмічної підготовки; оволодіння навичками виразного руху; хореографічної підготовки; вивчення елементів народного и бального танцю.

2. Експериментально доведено, що розроблена нами методика виховання рухово-пластичної виразності сприяла значному покращенню амплітуди й точності рухів, якості використання супроводжуючих рухів, динамізму, швидкості, інтенсивності, гармонії та емоційного зв'язку з музикою, хореографічності, артистичності і яскравості рухів

досліджуваних. У експериментальній групі у результаті впровадження розробленої методики також спостерігався великий приріст пластичності, музичності рухів і створення художнього образу у досліджуваних.

Перспективи подальшого дослідження. На нашу думку, на подальше дослідження заслуговує удосконалення та розробка нових ефективних методик виховання рухово-пластичної виразності в художній гімнастиці з використанням новітніх інформаційних технологій.

Список літератури

1. *Борисенко С.И.* Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Борисенко, Светлана Ивановна ; СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 2000. — 21 с.
2. *Гончаренко Л.В.* О значении выразительности движений в художественной гимнастике [Текст] / Л.В.Гончаренко // Физическое воспитание молодежи. — Ростов-на-Дону, 1987. — С. 125-128.
3. *Горбачева, Ж.С.* Формирование пластической выразительности в художественной гимнастике [Текст]: автореф.дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Горбачева Жанна Сергеевна. — СПб., 2000. — 21с.
4. *Горшкова Е.В.* Двигательно-пластическая выразительность и ее развитие в дошкольном детстве [Текст] / Е.В.Горшкова // Тезисы V Всероссийского съезда психологов. — СПб., 2003. — С.14.
5. *Кабаева А.М.* Эстетический компонент соревновательных программ гимнастов [Текст] / А.М. Кабаева, М.Э.Плеханова // Ученые записки. — 2009. — № 4(50). — С. 54—57.
6. *Каравацкая, Н.А.* Методика формирования навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Каравацкая Наталья Александровна ; Великие Луки, 2002. — 21с.
7. *Карпенко, Л.А.* Компоненты спортивного и исполнительского мастерства в гимнастике [Текст] / А.Карпенко // Материалы научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения Л.П. Орлова. — Санкт-Петербург, 2001. — С. 69—73.

Надійшла до редакції 18.10.2011 р.

Кравчук Т.Н. Методика воспитания двигательной-пластической выразительности у студенток факультета физической культуры, которые специализируются по художественной гимнастике.

В данной статье обоснована и раскрыта методика воспитания двигательной-пластической выразительности у студенток факультета физической культуры, которые специализируются по художественной гимнастике. Проанализированы критерии и современные требования к двигательной-пластической выразительности гимнасток. Определены ее основные компоненты: музыкально-ритмическая подготовка; овладение навыками выразительного движения; хореографическая подготовка; изучение элементов народных и балльных танцев.

Ключевые слова: артистичность, выразительность, музыка, пластика, студентки, хореография, художественная гимнастика.

Kravchuk T.N. Technique education of impellent-plastic expressiveness at students of faculty of physical training who specialise on art gymnastics.

In given article the technique of education of impellent -plastic expressiveness at students of faculty of physical training who specialize on art gymnastics is proved and opened. Criteria and modern requirements to impellent -plastic expressiveness of gymnasts are analyzed. Its basic components are defined: is musical-rhythmic preparation; mastering by skills of expressive movement; choreographic preparation; studying of elements of national and ball dances.

Keywords: artistry, expressiveness, music, plastic, the student, a choreography, art gymnastics.