

ВИХОВАННЯ ПЛАСТИКИ РУХІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Кравчук Т. М., Удовика А. В.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С.Сковороди

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз сучасних змагань зі спортивної гімнастики свідчить, що на суддівську оцінку вагомо впливає так звана «пластика» рухів спортсменів. Пластику рухів як одну з важливих координаційних здібностей вивчали М. Бернштейн (1947), Б. Лоу (1984), Л. Назаренко (1998, 1999). Під пластикою рухів дослідники розуміли технічність, точність, амплітудність, віртуозність, грацію та цілісність рухів. Сучасні словники презентують термін «пластика» як мистецтво ритмічних, гармонійних рухів тіла. Невипадково саме розвитку пластики рухів гімнаста необхідно приділяти велику увагу від самого початку багаторічних тренувань.

Мета дослідження – обґрунтувати й розробити методика виховання пластики рухів в спортивній гімнастиці на етапі початкової підготовки та експериментально перевірити її ефективність.

Методи дослідження – теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; бесіди з фахівцями; педагогічний експеримент; математико-статистичні методи обробки матеріалів досліджень.

Основний матеріал дослідження. Як показує аналіз навчальної програми зі спортивної гімнастики для ДЮСШ, етап початкової підготовки охоплює дошкільний (5-6 років) і молодший шкільний вік (7-8 років). Саме в цьому віці фахівці рекомендують формувати правильну поставу та гімнастичний стиль виконання вправ, здійснювати початкову хореографічну та музичну й спеціально-рухову підготовку (розвиток умінь оцінювати рухи за рівнем зусиль у часі й просторі). Ці завдання збігаються із завданнями виховання пластики рухів, яка не можлива без амплітуди й точності рухів, широкого використання супроводжуючих рухів корпусу, голови, шиї, рук, кистей, різноманітності в динамізмі (швидкості й інтенсивності) рухів.

На нашу думку, сприяти вихованню всіх цих якостей у гімнастів на етапі початкової підготовки може методика, що поєднує в собі наступні засоби:

- вправи для оволодіння виразним рухом: звичайні й специфічні різновиди ходьби і бігу (спортивна, на носках, м'яка, пружна, висока), пружні рухи (ногами, руками, цілісно) й розслаблення (прості й по сегментні), хвилі (руками, тулубом і цілісні) й змахи (руками, тулубом, цілісно);

- вправи класичної хореографії (біля опори та на середині: батман тандю, батман тандю жете, демі та гран пліе, батман фондю, ронд де жамб пар тер, гран батман, пор де бра, релеве) й партерної хореографії (вправи класичної хореографії, що виконуються в положенні лежачи та сидячи (відведення-приведення ніг, згинання-розгинання, махи);

- вправи ритмічної гімнастики з обов'язковим музичним супроводом;

- танцювальні вправи (приставні й змінні кроки у різних напрямках), кроки галопу й польки, прості елементи народних танців та імітаційні танці.

З метою апробації методики виховання пластики рухів нами було проведено педагогічний експеримент, участь в якому взяли 28 юних гімнастів, поділених навпіл на контрольну та експериментальну групи. Всі названі вище вправи ми впроваджували в групі початкової підготовки 2 року навчання протягом навчального року.

Рівень пластичності рухів досліджуваних на початку та наприкінці експерименту вимірювався за такими показниками: амплітуда рухів (0-10 балів), точність (0-10 балів), використання супроводжуваних рухів корпусу, голови, шиї, рук і кистей (0-10 балів) і різноманітність у динамізмі (швидкості й інтенсивності рухів (0-10 балів) та пластичність в цілому 0-10 балів).

Усі ці показники оцінювалися при виконанні досліджуваними довільної змагальної вправи. Оцінювали композиції чотири особи (більша й менша оцінки відкидалися, а з тих що залишалися обчислювалася середня арифметична).

Порівняння основних показників пластичності рухів досліджуваних: амплітуди рухів, точності рухів, використання супроводжуваних рухів, динамізму, швидкості й інтенсивності контрольної та експериментальної групи на початку і наприкінці педагогічного экс-

Таблиця 1. Рівень пластичності рухів досліджуваних контрольної та експериментальної груп до та після педагогічного експерименту (етап початкової підготовки)

Показники	КГ (n=14)		t	p	ЕГ (n=14)		t	p
	до	після			до	після		
Амплітуда рухів	3,54±0,33	4,06±0,26	1,13	p>0,05	3,39±0,28	4,62±0,26	2,93	p<0,05
Точність рухів	2,89±0,21	3,25±0,2	1,24	p>0,05	2,75±0,18	4,28±0,2	5,67	p<0,05
Використання супроводжуючих рухів	2,61±0,26	2,93±0,24	0,8	p>0,05	2,75±0,18	4,64±0,26	4,69	p<0,05
Динамізм, швидкість, інтенсивність	2,93±0,27	2,96±0,25	0,08	p>0,05	2,96±0,16	4,39±0,26	2,38	p<0,05
Пластичність	2,99±0,20	3,3±0,20	1,1	p>0,05	2,96±0,16	4,49±0,19	6,3	p<0,05

експерименту показало, що в контрольній групі вони майже не змінилися. Тоді як в експериментальній групі спостерігався значний статистично вірогідний (при $p<0,05$) приріст амплітуди, точності, ступеню використання супроводжуючих рухів, динамізму й пластики виконання змагальних вправ.

Висновки. У дослідженні експериментально доведено, що вихованню пластики рухів на початковому етапі підготовки в спортивній гімнастиці буде сприяти використання методики, що включає вправи на оволодіння виразним рухом, вправ класичної й партерної хореографії, ритмічної гімнастики та елементарних танцювальних вправ.