

**Кан Нэлли Борисовна**

старший преподаватель

**Викулов Евгений Андреевич**

преподаватель

БУ ВО «Сургутский государственный университет»

г. Сургут, ХМАО – Югра

DOI 10.21661/r-468897

## **ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО ВОСПРОИЗВЕДЕНИЯ РИТМА У АКРОБАТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация:* в данной работе рассматривается вопрос оптимизации двигательного воспроизведения ритма у детей младшего школьного возраста. В работе предполагается, что разработанные комплексы игровых и ритмических упражнений позволят повысить эффективность развития восприятия и двигательного воспроизведения ритма у детей группы начальной подготовки, занимающихся спортивной акробатикой.

*Ключевые слова:* акробатика, ритм, ритмические рисунки, тестирование.

Ритм является природным качеством человека. Вне ритма не проходит никакой жизненный процесс. В процессе жизнедеятельности человека ритм проявляется как социальная необходимость гармоничного развития. Именно через ритм, как одной из форм общественного сознания, происходит естественное овладение различными видами двигательной деятельности.

Высока значимость ритмичности и для формирования двигательных умений и навыков в различных видах спорта, однако авторы В.К. Бальсевич, В.И. Лях, Л.П. Матвеев, М.П. Шестакова указывают на недостаточную изученность данной двигательной координации [1; 3; 4].

Выделяют различные методы и средства развития ритма: ритмическая гимнастика, игра на фортепьяно, ритмодекламация, музыкальный фольклор, пение и др., которые могут быть использованы в процессе физического воспитания и спортивной тренировки. Большинство из них построены на принципе

использования различного рода световых и звуковых сигналов, которые выполняют роль ритмолидеров.

В спортивной акробатике выделяют на первом месте такие качества, как гибкость, сила, а ритм ставят не на второе и не на третье место, ему в тренировочном процессе уделяется недостаточное внимание. Хотя обязательный составной компонент спортивной акробатике это хореография, все композиции исполняются под музыку, поэтому юный спортсмен должен развивать чувство ритма.

В связи с этим, мы разработали и внедрили комплексы упражнений игровой и ритмической направленности для развития восприятия и двигательного воспроизведения ритма в тренировочный процесс в группах начальной подготовки по спортивной акробатике.

В процессе работы нами были использованы следующие методы:

1. Тестирование восприятия и двигательного воспроизведения ритма.
2. Педагогический эксперимент.
3. Методы математической статистики.

1. *Тестирование восприятия и двигательного воспроизведения ритма.*

Существует много разнообразных методов определения восприятия ритма, в данном случае использовался метод воспроизведения ритмического рисунка после прослушивания.

Для проведения тестирования было составлено 6 ритмических рисунков, отличающихся по степени сложности (1–3 – легкие, 4 – 5 средний, 6 – сложный) (рис. 1). Уровень сложности, определялся по наличию или отсутствию в ритмическом рисунке пауз или шестнадцатых долей.

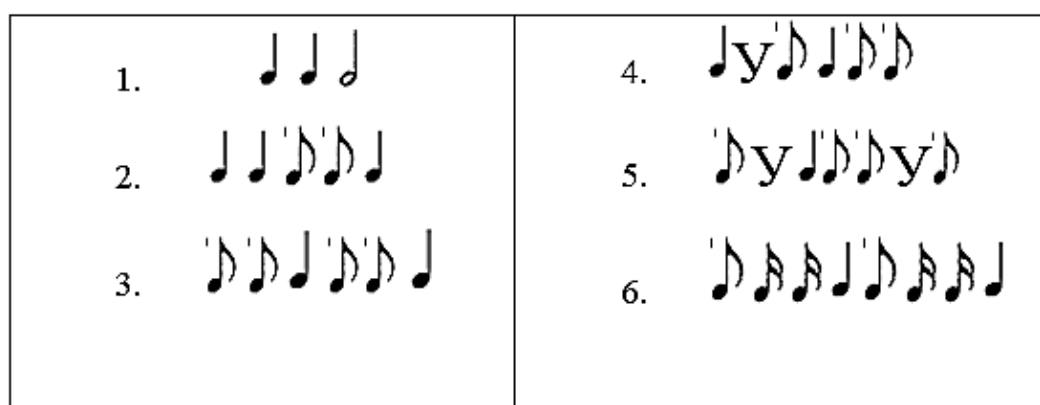


Рис. 1. Ритмические рисунки, используемые в процессе тестирования восприятия и двигательного воспроизведения ритма

Занимающимся предлагалось воспроизвести ритмические рисунки после их прослушивания. Фиксировалось количество предъявлений (не более трех) после которых ритмический рисунок был выполнен без ошибок.

Далее полученные результаты переводились в числовые значения в баллах (табл. 1).

Таблица 1

	Воспроизведе- ние с первой по- пытки	Воспроизведе- ние со второй попытки	Воспроизведе- ние с третьей попытки	Не воспроизвел
Ритмический рисунок №1	3	2	1	0
Ритмический рисунок .....п	3	2	1	0

2. *Педагогический эксперимент* – в работе был проведен прямой сравнительный педагогический эксперимент, целью которого была апробация разработанных комплексов упражнений, направленных на оптимизацию развития и двигательного воспроизведения ритма в процессе занятий спортивной акробатикой.

### 3. *Методы математической статистики.*

Полученные в процессе экспериментальной работы данные обрабатывались с помощью программы STATISTICA 6. Определение достоверности различий проводилось по критерию Вилкоксона.

Анализ динамики развития восприятия и двигательного воспроизведения ритма в процессе экспериментальной работы представлены в табл. 2.

На начало экспериментальной работы сравнительный анализ полученных результатов свидетельствует о том, что среди детей ЭГ-1 и ЭГ-2 достоверных различий не выявлено, КГ и ЭГ-1 достоверные различия в показателе ритмического рис. №2. На данном этапе эксперимента в ЭГ-1 воспроизвели ритмические рисунки вне зависимости от сложности с первого раза 24,4% занимающихся, со второго – 15,4%, с третьего раза – 25,6%, не воспроизвели – 34,6%. В ЭГ-2 с

первого раза – 30,8%, со второго – 16,7%, с третьего – 17,9%, не воспроизвели – 34,6%. Соответственно, в контрольной группе: 31%, 27,4%, 20,2%, 21,4%.

Показатели тестирования восприятия и двигательного воспроизведения ритма в контрольной и экспериментальных группах по окончании экспериментальной работы представлены в табл. 3.

Изучение динамики полученных результатов по окончанию экспериментальной работы свидетельствует о том, что среди ЭГ-1 и ЭГ-2 достоверные различия достоверными являются в показателе ритмического рисунка №6. В КГ и ЭГ-2 различия между ними статистически достоверны по ритмическим рисункам №1, 4, 5. Однако по сравнению с данными на начало эксперимента по общему показателю статистически достоверные различия (при  $<0,05$ ) выявлены между ЭГ-2 и КГ.

По процентному соотношению воспроизведения ритмических рисунков можно отметить, что после проведения экспериментальной работы результаты существенно изменились. В ЭГ-1, где в занятие включались мини-комплексы, они составили: 38,5%, 30,8%, 17,9%, 12,8%. В ЭГ-2, где в занятие включались игровые комплексы, результаты были следующими: 51,3%, 19,2%, 20,5%, 9%. В КГ результаты существенно не изменились и составили: 26,2%, 27,4%, 23,8%, 22,6%.

На основании представленных результатов, можно констатировать, что в ЭГ-2 при контрольном измерении более 50% выполнили ритмические рисунки после первого предъявления и только менее 9% – не выполнили.

Таблица 2

Показатели тестирования восприятия и двигательного воспроизведения ритма до проведения эксперимента (в баллах)

ритмический рисунок группа n=13	PP1	PP2	PP3	PP4	PP5	PP6	Общий показатель
Среднее знач. ЭГ-1	1,9 ± 0,95	1,7 ± 1,25	2,3 ± 0,94	1,4 ± 1,04	0,3 ± 0,48	0,15 ± 0,37	7,8 ± 4,3
Среднее знач. ЭГ-2	2,4 ± 0,76	1,6 ± 1,14	2,6 ± 0,76	1,1 ± 0,98	0,5 ± 0,96	0,07 ± 0,27	8,3 ± 3,06
Среднее знач. КГ	2,6 ± 0,48	2,6 ± 0,48	2,5 ± 0,51	1,3 ± 0,48	0,7 ± 0,72	0,15 ± 0,37	10,2 ± 1,4
p1 (ЭГ1-ЭГ2)	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05
p2 (ЭГ1-КГ)	> 0,05	< 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05
p3 (ЭГ2-КГ)	> 0,05	< 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05

Таблица 3

Показатели тестирования восприятия и двигательного воспроизведения ритма  
после проведения эксперимента (в баллах)

ритмический рисунок группа n=13	PP1	PP2	PP3	PP4	PP5	PP6	Общий показатель
Среднее знач. ЭГ-1	2,6 ± 0,5	2,5 ± 0,5	2,7 ± 0,4	1,8 ± 0,8	1 ± 0,8	0,9 ± 1,03	11,7 ± 3,4
Среднее знач. ЭГ-2	2,9 ± 0,2	2,8 ± 0,3	2,5 ± 0,7	2,4 ± 0,7	1,3 ± 0,7	0,6 ± 0,63	12,7 ± 2,16
Среднее знач. КГ	2,3 ± 0,76	2,5 ± 0,51	2,5 ± 0,51	1,1 ± 0,68	0,6 ± 0,65	0,2 ± 0,43	10,3 ± 1,4
p1	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05
p2	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	< 0,05	> 0,05
p3	< 0,05	> 0,05	> 0,05	< 0,05	< 0,05	> 0,05	< 0,05

### *Список литературы*

1. Болобан В.Н. Спортивная акробатика / В.Н Болобан. – М., 1998. – 168 с.
2. Назаренко Л.Д. Эстетика физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Теория и практика физической культуры, 2004. – 249 с.
3. Организация самостоятельных занятий по оздоровительной аэробике: Методические указания для студентов / Авт.-сост. Н.Б. Кан, Н.В. Пешкова, М.В. Шутова. – Сургут: Изд-во СурГУ, 2002. – 30 с.
4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://hudeemtut.ru/htmldocs/sport/aerobika/aerobikanapr.shtml>