

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

ФАКУЛЬТЕТ «СПОРТ»
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

КАФЕДРА «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ»

Направление подготовки: Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта
(акробатический рок-н-ролл)

Группа: 81101

ПЕРОВА РАЛИНА ИГОРЕВНА

**СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ РИТМИЧЕСКОГО СЛУХА У
СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ РОК-Н-
РОЛЛОМ**

Курсовая работа

и.о. зав. кафедрой ТиМГ

к.б.н., доцент _____ Л.Н. Ботова

« ____ » _____ 2021 г.

Студент: _____ Р.И. Перова

Научный руководитель:

Преподаватель _____ Л.Н. Ботова

КАЗАНЬ – 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ.....	5
1.1. Музыкальное воздействие на спортивный результат.....	5
1.2. Музыкальный ритм в акробатическом рок-н-ролле.....	10
1.3. Средства тренировки ритмического слуха.....	13
ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	16
2.1. Методы исследования.....	16
2.2. Организация исследования.....	17
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	19
3.1. Результаты педагогического тестирования и экспертной оценки для определения уровня ритмического слуха.....	19
3.2. Комплекс специально-подготовительных упражнений для развития ритмического слуха спортсменов акробатического рок-н-ролла.....	21
ВЫВОДЫ.....	24
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	25

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования: Музыка сопровождает нас повсюду. Она играет большую роль на занятиях в детских садах и школах, в танцах, в таких видах спорта как художественная и спортивная гимнастика, аэробика, акробатический рок-н-ролл и т.д.

Музыка на занятиях способствует повышению работоспособности, поднимает настроение у занимающихся, вносит в выполняемую работу элементы комфорта и привлекательности, повышает интерес к спортивной деятельности в целом.[3]

Изучение вопроса музыкального слуха, чувства ритма, такта их развития и тренируемости имеет большое значение при обучении танцевальным движениям. Музыка содействует воспитанию чувства ритма, т.к. она создает возможность сочетать движения тела с её ритмом. Хорошо развитая ритмичность повышает координационные способности (степень развития двигательной памяти, способность согласованию движений, способность к реакции), а это в свою очередь способствует успешному усвоению учебной программы, достижению высоких спортивных результатов.

Соревновательные программы спортсменов акробатического рок-н-ролла характеризуются быстрым темпом движений и музыки, подчеркнутостью акцентов, своеобразием хореографии, оригинальностью поддержек и специфичностью акробатических элементов. Спортсмены должны выполнять движения в соответствии с каждым тактом, а стиль музыки должен соответствовать тематике программы. [21]

Актуальность данного исследования заключается в том, что акробатический рок-н-ролл – это не только спорт, но и танец, что тесно связывает его с музыкой. В этом виде спорта большую роль играет ритмический слух, ведь соответствие фаз движений ритму музыкального сопровождения – один из основных критериев оценивания соревновательных

программ. К сожалению, не все спортсмены имеют врожденный слух, и его следует развивать, чтобы получать высокие оценки за соревновательные программы. Предполагается, что с помощью специально-подготовительных упражнений можно развить ритмический слух.

Цель исследования: разработать и теоретически обосновать комплекс специально-подготовительных упражнений, направленный на развитие ритмического слуха у спортсменов акробатического рок-н-ролла.

Объект исследования: музыкально-двигательная подготовка спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом.

Предмет исследования: средства развития ритмического слуха у спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом.

Гипотеза исследования: предполагается, что анализ научно-методической литературы и определение развития ритмического слуха у спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом, позволит разработать и обосновать комплекс специально-подготовительных упражнений для развития ритмического слуха.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу с целью определения влияния музыки на спортивный результат, выявления особенностей развития ритмичности, определения средств тренировки ритмического слуха в акробатическом рок-н-ролле;
2. Определить качество развития ритмического слуха у спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом;
3. Разработать и теоретически обосновать комплекс специально-подготовительных упражнений, направленный на развитие музыкального слуха у спортсменов акробатического рок-н-ролла.

Структура работы – курсовая работа состоит из введения, обзора литературы, глав, посвященных организации, методам и результатам исследования, выводов и списка использованной литературы, в котором приведены 30 источников. Работа изложена на 27 страницах.

ГЛАВА I. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

1.1. Музыкальное воздействие на спортивный результат

Результативность занятия спортом зависит с одной стороны от процесса взаимодействия спортсмена и тренера, а с другой – от взаимодействия с факторами внешней среды: зрительными, слуховыми и тактильными раздражителями, температурой и влажностью воздуха, шумом, исходящими от партнеров по команде, противника, зрителей. Воздействуя на спортсмена, эти факторы заставляют его реагировать на них, управляют его поведением, действиями, поступками, вызывают изменение состояния. При прослушивании музыки прослеживается улучшение результатов спортсменов и деятельности людей, чья работа связана с тяжёлым физическим трудом. Это объясняется наличием заданного музыкального темпа, вследствие которого возникает синхронность телодвижений и ритма мелодии. Особенно хорошим способом мотивировать спортсменов на тренировках и до соревнований является использование музыки, которую они воспринимают как вдохновляющую. Исследования университета Брюнель показывают, что этот подход увеличивает производительность работы, уменьшает воспринимаемую нагрузку и улучшает влияние в задаче – удовольствие, испытываемое во время деятельности. Человек, совершающий физическое действие под музыку, тратит меньше усилий, чем когда совершает те же действия без музыки[21].

Использование музыки в спорте будет иметь ряд специфических особенностей: основной целью воздействия на спортсмена является не только повышение работоспособности и общей точности движений, но и установление дополнительных звуковых ориентиров, благоприятно влияющих на усвоение сложных мышечных действий, чередование напряжения и расслабления, дозирование и мощность усилия в выполняемых упражнениях. Перспективные возможности для повышения эффективности

спортивной деятельности таит в себе ещё одна особенность музыки - её способность стимулировать и регулировать ритмику движений[21].

Эта особенность воздействия музыки базируется на том, что ритмические звуковые колебания связаны с ощущением движения. С. В. Шушарджан указывает, что ещё Пифагор, Аристотель и Платон обращали внимание современников на целебную силу музыкального воздействия. Они отмечали, что музыка решает в обществе определенные задачи, она способна управлять сознанием и поведением людей, регулировать их умственную и физическую деятельность, исцелять от болезней, формировать у слушателей вкусы, интересы, социальные установки, нормы и идеалы, давать эстетическое наслаждение. Столь значительные функциональные возможности музыки обуславливают перспективы её специального использования в учебно-тренировочном процессе[26].

Современному спортсмену приходится выдерживать повышенные физические и психологические нагрузки, в короткие сроки осваивать большое количество двигательных действий, непрерывно совершенствовать технику, участвовать в большом количестве стартов, в условиях сокращения времени тренировочного процесса, психическое и физическое восстановление. В связи с этим музыка может выступить средством оптимизации подготовки спортсменов[21]. В результате продолжительной и интенсивной тренировочной работы в центрах двигательного аппарата и нервных клетках процессы истощения начинают преобладать над процессами восстановления. Когда это преобладание достигает определённого уровня, рефлекторно включаются механизмы охранительного торможения, ограничивающего продолжение двигательной деятельности. Как указывает Дональд Кэмпбелл, проведёнными исследованиями доказано, что музыка снижает мышечное напряжение и повышает подвижность и координацию тела. Через автономную нервную систему слуховые нервы соединяют внутреннее ухо с мышцами тела. Следовательно, сила, гибкость и тонус мышц зависят от звука и вибраций.

В восприятии музыки можно выделить три этапа:

1. Акустический;
2. Физиологический;
3. Психологический.

На первом этапе происходит синхронизация внутренних процессов и внешних движений.

На втором этапе часть звуков воспринимается через вестибулярный аппарат, происходит воспроизведение ритма и интонации мышечным аппаратом и связками. Ритм способствует сокращению времени реакции, повышению лабильности двигательного анализатора, а также оказывает влияние на холестеринный обмен. На сильных долях звукового воздействия происходит непроизвольное увеличение мощности мышечного усилия.

На третьем этапе музыка вызывает определённые эмоции, возбуждая области мозга, отвечающие за них. Усиливается кровообращение в областях мозга, контролирующих вегетативные функции. Исходя из этого, можно выделить следующие направления музыкального воздействия:

1. воздействие на моторную активность;
2. воздействие на вегетативные функции;
3. воздействие на психические процессы, эмоциональное состояние.

Данные направления обуславливают пути применения музыкального воздействия в психотерапии и терапии соматических нарушений (музыкальная терапия), а также применение музыки для оптимизации трудового процесса (функциональная музыка)[21].

Использование музыкального воздействия целесообразно для оптимизации структуры соревновательных упражнений, а также в предстартовой подготовке как средство противодействия неблагоприятным состояниям. А от психологического состояния спортсмена перед стартом во многом зависит и спортивный результат. Применение фармакологических успокаивающих препаратов или, наоборот, возбуждающих чревато негативными последствиями. Использование музыкотерапии могло бы

устранить эту и многие другие проблемы тренировки спортсменов. Обобщение имеющихся в этом плане разработок и дальнейшие исследования по использованию музыки в спорте окажут большую помощь нашим спортсменам. Эффективно музыка может применяться и для ускорения процессов восстановления: снятия психического и мышечного напряжения. Кроме того, целенаправленное использование музыкального сопровождения будет не только способствовать повышению эффективности воздействия физических упражнений на спортсмена, но и оказывать влияние на эмоциональное состояние человека:

- 1) Музыка отвлекает мозг человека от боли и мышечной усталости.
- 2) Некоторые песни и мелодии способны поднять настроение и улучшить выработку эндорфинов, что улучшает качество тренировки и ее эмоциональный фон.
- 3) Музыка с определенным количеством ударов в минуту может повысить скорость движения. Наиболее быстрый темп музыки увеличивает работоспособность физической тренировки и связанные с ней физиологические реакции. Самые первые исследования этого вопроса датируются 1911 годом, когда Американский ученый Леонард Айрес установил, что велосипедисты ехали быстрее, когда играла музыка, нежели чем когда они ехали в полной тишине. Конечно, этот феномен сразу взяли на вооружение тренера профессиональных атлетов. Такие же результаты были получены британскими исследователями из Научно-исследовательского института спорта и физической культуры в Ливерпуле и опубликованы в Скандинавском журнале медицины и науки в спорте. Музыка значительно увеличивает производительность, активность и даже способна раскрыть «запасные» резервы организма. В условиях изнуряющих тренировок, спортсмену важно сохранить мотивацию и энтузиазм, а это напрямую зависит от сопутствующего эмоционального состояния[22].

Спортивные медики из Университета МакМастера в Гамильтоне, Онтарио, опубликовали исследование, доказывающее, что любимая музыка

существенно увеличивает показатели выносливости и силы спортсменов во время интенсивного тренинга. Ведущий специалист кафедры физиологии Гамильтонского университета Мэтью Сторк провёл эксперимент, в рамках которого набрал 20 добровольцев, никогда ранее не занимавшихся атлетикой, и посадил на велотренажёры: через 30 секунд интенсивного кручения педалей подопытным давали минутный отдых. Записав показания велотренажёров и кардиомониторов, испытуемым дали отдохнуть чуть дольше, а затем предложили составить плей листы из любимой музыки и заниматься под записанные треки. Показания приборов и субъективные ощущения тяжести тренировок испытуемых зафиксировали вновь и затем сравнили. Выяснилось, что уровень усталости от занятий с любимой музыкой отличался в меньшую сторону по сравнению с тренировкой без музыки. Пройденная дистанция и скорость во время прослушивания любимых композиций были существенно выше, то есть тренировка оказалась не только приятнее, но ещё и интенсивнее и результативнее. Считается, что музыка это «самый безопасный и легальный допинг в мире»[22].

Мэтью Сторк предположил, что знакомые мелодии, во-первых, повышают концентрацию, а во-вторых — заставляют тело поддерживать определённый темп, заданный ритмом композиции. Явление назвали «возбудимым ответом тела». Любимая музыка помогает мотивировать организм на большие свершения. По мнению венгерского психолога Михалея Чсиксентмихалия, самым высоким уровнем внутренней мотивации в спорте является состояние потока. Поток характеризуется полным погружением в деятельность, в той степени, что ничего другого не имеет значения. Центральное место в достижении потока занимает ситуация, в которой существует идеальное соответствие между воспринимаемыми требованиями деятельности и воспринимаемыми способностями или навыками спортсмена. Во время потока теряется самосознание, и спортсмены становятся едиными с активностью, и музыка может в этом помочь. Ламонт сказал: «Когда люди слушают любимую музыку, уровень нервного напряжения снижается, а

ощущение контакта с действительностью расширяется». Эмоциональное же возбуждение от любимой музыки вовлекает в активную работу ряд новых, дополнительных подкорковых центров, что тонизирует деятельность коры больших полушарий, повышая её работоспособность[17].

1.2. Музыкальный ритм в акробатическом рок-н-ролле

Рок-н-ролл (от англ. rock and roll — «качайся и крутись» — жанр популярной музыки, получивший распространение в Соединённых Штатах в конце 1940-х - начале 1950-х годов. В культуре Вуду применялся особый ритм, который, при специальной последовательности музыкального ритма и заклинаний во время языческих ритуалов, мог ввести человека в состояние транса или экстаза. Ритм — происходит от греческого «ритмос» — соразмерность, стройность. Ритм — это свойство повторяющихся в чередовании, чувственно воспринимаемых элементов - звуковых, речевых, изобразительных, механических. Главное в ритме это повторность во временной категории. Объективно существующий в природе, ритм может организовываться как эстетическая категория. В этом случае он подчиняется законам связывающих его с тем или иным видом искусства. Хорошо продуманная система ритмов управляла телом и психикой человека, как инструментом в руках жрецов Вуду. Афроамериканцы, перенявшие эти ритмы, использовали их как танцевальную музыку, постепенно переходя от блюзовых к более тяжелым ритмам. Соединив негритянский ритм-энд-блюз с кантри-энд-вестерн белых, в 1955 году возник до этого неизвестный жанр “рок-н-ролл”. Как сказал американский психолог и музыковед Жанет Поделл: “Сила рока всегда была основана на энергии его ритмов. Рок-н-ролл способен заставить двигаться, танцевать так, что вы забудете обо всем на свете”

Акробатический рок-н-ролл — это танцевальный вид спорта, в котором присутствует смесь отточенной хореографии, зрелищных акробатических

элементов, эмоций и артистизма, четкая постановочная программа, где все фигуры, перестроения и взаимодействия продуманы до мелочей, здесь органично сочетаются хореографические движения под ритмичную музыку в стиле рок-н-ролла с акробатическими элементами[22]. Известно, что виды спорта, интегрирующие в себя различные способы двигательной активности и обладающие весомой зрелищной составляющей, представляют для детей и молодежи повышенный интерес. Именно эти качества, а также особая культура и многогранный характер выгодно выделяют акробатический рок-н-ролл из числа других видов спорта.

Голев Н.Б. отмечает, что акробатический рок-н-ролл относится к группе сложнокоординационных видов спорта, поскольку его основным содержанием является взаимодействия партнеров, оформленное в двигательные композиции с музыкальным сопровождением, — в соответствии с правилами соревнований.

Спортсмены выполняют соревновательную программу, представляющую собой упражнение длительностью от 55 секунд до 3-х минут в зависимости от дисциплины. Ритмическая структура рок-н-ролла состоит из 4-дольных тактов. В них акцент падает на 1-й и 3-й тактовый шаг. На последний немного сильнее. Это характерно для акцентов после ударного шага, что значит дополнительный акцент на 2-й и 4-й тактовые шаги, которые вышли из шуффле-ритма. Первый тактовый акцент не может быть определен, если дополнительное акцентирование проходит одновременно с основным ударением. Как можно было бы утверждать, что ударными являются 2-й и 4-й тактовые шаги, если перед этим делается акцент на первый тактовый шаг. В выборе акцентирования в той или иной фигуре следует учитывать опыт танцоров, обладающих чувством ритма. Они танцуют всегда в такт (акцентируют на первом и третьем тактовом шагах), если это однажды почувствуют. Есть возможность счета количества тактовых акцентов или счета тактов. Все должно проходить в определенном временном отрезке. Во всех танцах для единства подсчета была определена

одна минута, это значит, что в течение минуты отсчитывается количество тактов. Предлагаемый темп составляет 48—52 тактов в минуту[12]. По стилистике музыкальное сопровождение может быть абсолютно разным, но по аранжировке оно должно соответствовать рок-н-рольному темпу. В наши дни, с помощью специальной программы, любую песню можно переделать под рок-н-рольный стиль. Это могут быть и старые известные хиты, и современные новинки.

Музыка — это органическая составная часть той композиции, которую спортсмены и тренеры представляют судьям и зрителям. Многим начинающим спортсменам нужно сначала научиться слышать музыкальный ритм. Ведь именно музыка является основой танца. Музыка определяет ритмический рисунок и задает настроение и динамику движений. От того насколько человек глубоко слышит музыку зависит то, как он умеет выразить это в танце. Важнейший элемент музыки – ритм. Темп и в музыке и в танце един. Все эти характеристики танцующие дети должны знать, понимать, определять. Тонкое чувство восприятия музыки развивается у детей во время органичного соединения движения и музыкальной фразы.

На протяжении всей тренировки по акробатическому рок-н-роллу в зале играет музыка, потому что спортсмены должны выполнять движения на каждый такт. Во время разминки и отработки соревновательных программ может играть любая песня в стиле рок-н-ролла, независимо какую программу выполняют спортсмены (формейшн или пары), ведь главным условием является музыкальность – соответствие фаз движений ног ритму музыкального сопровождения. Музыкальность - необходимая особенность, которая является одним из главных критериев оценки результатов на соревнованиях.

Младшие школьники отличаются хорошим восприятием новых движений, но оно носит преимущественно созерцательный. Ребенок выделяет наиболее запоминающиеся, яркие ритмичные движения, а существенные детали упускает. Точный анализ деталей упражнения

подменяется угадыванием правильности его выполнения. Дальнейшая коррекция движения осуществляется путем сопоставления выполнения его с действиями других детей, а также под воздействием указаний тренера. Нежелательная быстрая смена одних упражнений другими без предварительного их усвоения.

1.3. Средства тренировки ритмического слуха

Чувство музыкального ритма имеет не только моторную, но и эмоциональную природу. Содержание музыки эмоционально. Ритм же одно из выразительных средств музыки, с помощью которых передается содержание. Поэтому чувство ритма, также как и ладовое чувство, составляет основу эмоциональной отзывчивости на музыку. [15]

Активный, действенный характер музыкального ритма позволяет передавать в движениях (имеющих, как и сама музыка, временной характер) мельчайшие изменения настроений музыки и тем самым постигать выразительность музыкального языка. Характерные особенности музыкальной речи (акценты, паузы, плавное или отрывистое движение и т.д.) могут быть переданы соответствующими по эмоциональной окраске движениями (хлопки, притопы, плавные или отрывистые движения рук, ног и т.д.). Это позволяет использовать их для развития эмоциональной отзывчивости на музыку.

Таким образом, ритмический слух - это способность активно (двигательно) переживать музыку, чувствовать эмоциональную выразительность музыкального ритма и точно воспроизводить его. [9]

Дети, уже, начиная с 5 лет, могут выполнять задания на воспроизведение ритмического рисунка мелодии в хлопках, притопах, на музыкальных инструментах. Дети, которые приходят в детский сад обладают различным музыкальным опытом, различными задатками и различной музыкальной восприимчивостью. В качестве исходного положения нужно

считать, что музыкальный слух (в том числе и ритмический) любого ребенка можно развить.

Благодаря неотделимости (друг от друга) песен и игровых движений в детском саду чувство ритма (ритмический слух) у дошкольника развивается в постоянной музыкальной деятельности непринужденно и планомерно. Например, равномерная пульсация проявляется в прибаутках и песнях в виде правильно повторяющихся ударов, йотируемых четвертями. Следовательно, привычные движения (шаги), сопутствующие детским играм, соответствуют пульсации четвертей. Непрерывность пульсации во время пения подкрепляется игровыми движениями. Следует формировать у ребенка способность чувствовать равномерную пульсацию в течение продолжительного времени. С этой целью нужно песни повторять много раз подряд без перерыва. [15]

Склонность ребенка к подражанию усиливается благодаря тому, что нужно придавать повторяющимся движениям игровой смысл. Ребенок всегда охотно вживается в игровую ситуацию. Если взмахи руки и наклоны головы превращаются то в умывание, то в расчесывание волос, то в просеивание муки, то во взмахи крыльев - движения и действия приобретают определенный смысл.

Ритмический слух развивается в обучении игре на детских музыкальных инструментах. Чтобы сыграть мелодию по слуху, нужно иметь музыкально-слуховые представления о расположении звуков по высоте (движется ли мелодия вверх, вниз, стоит ли на месте) и ритмические представления (о соотношении длительностей звуков мелодии). По мере того как дети начинают чувствовать и воспроизводить в движениях (ходьбе, хлопках) ритм музыки, им поручают самим играть на инструментах (бубне, барабане, деревянных палочках, ложках, колокольчике и т.д.). Сначала взрослый помогает детям попадать в такт музыке, потом их действия становятся все более самостоятельными. Благодаря неотделимости (друг от друга) песен и игровых движений в детском саду чувство ритма

(ритмический слух) у дошкольника развивается в постоянной музыкальной деятельности непринужденно и планомерно. Осознание ритма песен следует добиваться лишь после того, как дети вполне уверенно станут ощущать равномерную пульсацию и в состоянии будут точно передать ее в движениях без помощи воспитателя. [15]

То есть ритмический слух - это комплексная способность, включающая в себя восприятие, понимание, исполнение, созидание ритмической стороны музыкальных образов. К показателям развитости чувства ритма (ритмического слуха) относятся выразительность движений, их соответствие характеру и ритму музыки. Воспитывая у детей чувство ритма, педагог повышает рациональную организацию движений, их работоспособность в быстром овладении двигательными навыками и умениями, представляющими составную часть и физического совершенствования. [23]

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для достижения поставленной цели и решения задач, в ходе нашего исследования были применены следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое тестирование.
3. Экспертное оценивание.
4. Метод математико-статистической обработки данных.

Анализ научно-методической литературы.

Мы изучили 30 литературных источников с целью определения влияния музыки на спортивный результат, выявления особенностей развития ритмичности, определения средств тренировки ритмического слуха в акробатическом рок-н-ролле. Анализ научно-методической литературы позволил нам сформулировать цель, задачи, актуальность и методы.

Педагогическое тестирование.

Педагогическое тестирование - это форма для определения уровня ритмического слуха спортсменов. Включает в себя подготовку качественных тестов, собственно проведение тестирования и последующую обработку результатов, которая дает оценку уровня подготовленности тестируемых. Педагогическое тестирование проводилось с целью выявления текущего уровня ритмического слуха, спортсменов акробатического рок-н-ролла.

Экспертное оценивание.

Экспертное оценивание проводилось с помощью экспертной оценки, в которой приняли участие один преподаватель и два студента четвертого курса специализации акробатический рок-н-ролл. Спортсмены, занимающиеся акробатическим рок-н-роллом, поделились на две группы по 10 человек (экспериментальная и контрольная) и выполняли несколько тестов, за которые выставлялась общая оценка по десятибалльной шкале.

Метод математической статистики.

Это метод исследования, опирающийся на рассмотрение статистических данных о тех или иных совокупностях объектов, используемый для обработки и использования статистических данных для научных и практических выводов. Применялся для выявления средней оценки уровня исследуемого показателя среди группы за тесты, выполняемые спортсменами акробатического рок-н-ролла.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в три этапа:

На первом этапе была изучена научно-методическая литература, проводился анализ всех имеющихся данных по интересующему вопросу.

На втором этапе методом педагогического тестирования был выявлен текущий уровень ритмического слуха у спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом, с помощью экспертной оценки.

На третьем этапе был разработан комплекс специально-подготовительных упражнений, направленный на развитие ритмического слуха у спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом.

На следующем этапе исследования разработанный комплекс упражнений для развития ритмического слуха будет включен в тренировочный процесс, спортсменов акробатического рок-н-ролла, в ходе которого будет проверена эффективность комплекса с помощью полученных данных в экспериментальной работе. На тренировке две группы спортсменов будут разучивать одну и ту же программу. Контрольная группа будет заниматься по общепринятой для акробатического рок-н-ролла учебной программе. В экспериментальной группе будет использоваться разработанный комплекс упражнений на развитие ритмического слуха, который планируется включать 2 раза в неделю в подготовительную часть занятия на протяжении 3 месяцев. На этапе эксперимента участниками будут

спортсмены специализации акробатический рок-н-ролл Ассоциации «Спортклуб Поволжского ГУФКСиТ», команды «Step Up». Итоговая оценка в баллах будет формироваться после сдачи тестов дважды: до и после эксперимента. На конец педагогического эксперимента будет произведен анализ полученных данных, сделаны соответствующие выводы и разработаны рекомендации.

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

3.1 Результаты педагогического тестирования и экспертной оценки для определения уровня ритмического слуха

Было проведено тестирование в форме контрольных упражнений, которые показали уровень развития ритмического слуха спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом. Результаты представлены в Таблице 1. На основании экспертных оценок проводился математический анализ.

Для оценки уровня развития ритмического слуха использовались следующие тесты:

1) Под музыкальное сопровождение 48 тактов в минуту в течение 20 секунд испытуемый совершает хлопки только на сильные доли такта. Оценивается точное попадание в сильную долю такта. (1-2 балла)

2) Под музыкальное сопровождение 48 тактов в минуту в течение 20 секунд испытуемый совершает хлопки только на слабую долю такта. Оценивается точное попадание в слабую долю такта. (1-2 балла)

3) Выполнение хобби хода 5 раз подряд под музыкальное сопровождение 42 такта в минуту. Оценивается соответствие фаз движений ног свинговому ритму музыкального сопровождения. (1-2 баллов)

4) Под музыкальное сопровождение 42 такта в минуту выполнение фрагмента, состоящего из одной эстрады и хобби хода. Оценивается способность спортсмена попадать в начало и конец музыкальной фразы. (1-4 балла)

Результаты тестов:

Таблица 1.

Экспериментальная группа		Контрольная группа	
№ спортсмена	Баллы	№ спортсмена	Баллы
1	6	11	5,5
2	6.5	12	6,5
3	7	13	6
4	7	14	7
5	7	15	6
6	6,5	16	5
7	6	17	7
8	5	18	6
9	6	19	5
10	5	20	6,5

По результатам экспертных оценок определили среднее значение уровня развития исследуемого показателя по формуле:

$$X_{ap} = \frac{x_1 + x_2 + \dots + x_n}{n} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

где n – количество спортсменов; x_n – баллы

Вычислим средний балл до эксперимента у обеих групп:

Экспериментальная группа:

$$(6+6,5+7+7+7+6,5+6+5+6+5)/10=6,2$$

Контрольная группа:

$$(5,5+6,5+6+7+6+5+7+6+5+6,5)/10=6,05$$

Общий средний балл:

$$(6+6,5+7+7+7+6,5+6+5+6+5+5,5+6,5+6+7+6+5+7+6+5+6,5)/20=6,1$$

По результатам математической статистики было выявлено, что уровень ритмического слуха у всех исследуемых спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом примерно одинаковый – средний (6,1 балла). Это доказывает, необходимость развивать ритмический слух у спортсменов акробатического рок-н-ролла, чтобы повышать соревновательные результаты.

3.2. Комплекс специально-подготовительных упражнений для развития ритмического слуха спортсменов акробатического рок-н-ролла

Чувство ритма - необходимая способность, которая является определяющей при оценивании соревновательных программ спортсменов акробатического рок-н-ролла. Музыкальным исполнением основного хода (хобби-хода) считается, когда броски выполняются в сильную долю музыки (на счет 1 и 3 такта), это касается и всех танцевальных акцентов, точек, а постановка ноги совершается в слабую долю (на счет 2 и 4 такта).

В процессе занятий, для развития ритмических способностей будет применяться разработанный комплекс специально-подготовительных упражнений:

Упражнение 1.

«Хлопки». Преподаватель хлопками задает ритмический рисунок, а ученики должны в точности, выдерживая все паузы, повторить его. Последовательность «от легкого к сложному», не менее 5-6 вариантов.

Упражнение выполняется без музыки и главное - это точное воспроизведение ритмического рисунка с 1-2 раза.

Упражнение 2.

«36,40,44,48,52». Преподаватель включает музыку в темпе «36,40,44,48,52», чередует её. Задача учеников хлопать только на сильные доли, а топать только на слабые доли. И наоборот. Упражнение помогает занимающимся понимать и отличать размеры музыкального произведения и слышать сильные и слабые доли в такте.

Упражнение 3.

«Половина + половина = целая». Занимающиеся шагают на четыре счета целыми, затем на четыре счета половинами. Обратить внимание занимающихся, что шаг стал в 2 раза медленнее. Затем усложнить задание – шагать четвертями, а хлопать восьмыми. Упражнение развивает чувство длительности ноты, можно заменить шаги и хлопки на базовые танцевальные движения акробатического рок-н-ролла.

Упражнение 4.

«Тройки». Построить занимающихся тройкам по кругу: двое стоят впереди, держась за руки – это лошадки; сзади – кучер, который держит за руки впереди стоящих. Лошадки бегут восьмыми, а кучер, стараясь сдерживать их, шагает четвертями. По команде преподавателя, теряя сцепление, тройки поворачиваются кругом и снова берутся за руки. Движение продолжается в обратную сторону, но кучера становятся лошадками и бегут восьмыми, а лошадки – кучерами и переходят на четверти. Музыкальное сопровождение в стиле акробатического рок-н-ролла.

Упражнение 5.

«Фраза». Прослушать одно любое музыкальное сопровождение в стиле акробатического рок-н-ролла и отделить один период от другого хлопком. При повторении задания предложить занимающимся отметить хлопками конец первого предложения и второго. Уточняя слуховые впечатления от

данного музыкального произведения, обратить внимание занимающихся на более мелкое деление внутри предложений (т.е. деление на фразы) и предложить им отметить хлопками все места, в которых они слышат это деление.

Упражнение 6.

«Ухо остро». Два человека встают спиной друг к другу. Один еле слышно хлопает или только на сильную долю, или только на слабую долю такта, а второй, должен услышать на какую долю производится хлопок и начать делать хобби-ход по заданным хлопкам.

Упражнение 7.

«Оркестр». Стоя рядом, по шесть человек, ученики одновременно выполняют, заданную преподавателем, работу. Первые два ученика выполняют хобби-ход, другие два хлопают на сильные доли такта, а два других топают на слабые доли такта. Должна получиться слаженная работа и на каждый такт выполняться свое задание. Таким образом, ученики должны понять, что на слабую долю – постановка ноги, а на сильную – бросок.

В процессе эксперимента важно отмечать, как воздействуют упражнения на развитие ритмического слуха на каждого из спортсменов.

ВЫВОДЫ

1) Изучив научно-методическую литературу, мы определили роль влияния музыки на спортивный результат, выявили особенности развития ритмичности, определили средства тренировки ритмического слуха в акробатическом рок-н-ролле;

2) С помощью тестовых упражнений определили уровень ритмического слуха у спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом. Результаты педагогического тестирования свидетельствуют о том, что уровень исследуемого показателя – средний (6,1 балла).

3) Исходя из имеющихся данных тестирования и анализа научно-методической литературы, был разработан комплекс специально-подготовительных упражнений, который предположительно может улучшить ритмический слух спортсменов и их соревновательные оценки.

4) Необходимо уделять большое внимание направленной тренировке ритмического слуха у спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом, поскольку роль музыки в этом виде спорта первостепенная и без музыкального исполнения программ не стоит ждать высоких результатов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амелин, А.В. Все о рок-н-ролле / А.В. Амелин // Томск. Май, 2003.–25 с. Текст: непосредственный.
2. Анисимов, В.П. Диагностика музыкальных способностей детей: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.П. Анисимов. – М.: Гуманитарный центр ВЛАДОС, 2004.–127 с. Текст: непосредственный.
3. Бакланова, Т.И. Музыкальный мир / Т.И. Бакланова, Г.П. Новикова.–М.: "Вентана-Граф", 2008–238 с. Текст: непосредственный.
4. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова // Санкт-Петербург, 1959.–77 с. Текст: непосредственный.
5. Бекина, С.И. Музыка и движение / С. И. Бекина, Т.П. Ломова.– М.: Музыка, 1984.–180с. Текст: непосредственный.
6. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика: программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста / А.И. Буренина.–Санкт-Петербург, 2000.–220 с. Текст: непосредственный.
7. Бурцева М. Музыкальное сопровождение на уроках физической культуры. // Физическая культура в школе. 1958.-№12.-С.73. Текст: непосредственный.
8. Вартамян И. А. Звук, слух, мозг. Л., 1981,-С. 70-79. Текст: непосредственный.
9. Гогоберидзе, А.Г. Теория и методика музыкального воспитания детей дошкольного возраста / А.Г. Гогоберидзе, В.А. Деркунская.–М. "Академия" 2007.–94 с. Текст: непосредственный.
10. Голев, А.Б. Методика акробатического рок-н-ролла «Танцуем рок-н-ролл» / А.Б. Голев // Министерство культуры, 1988 г. Текст: непосредственный.
11. Головина, Е.В. Исследование показателей ритмопластического развития младших школьников / Е.В. Головина //Физическая культура:

воспитание, образование, тренировка.–2007.–№2.–С 70-72. Текст: непосредственный.

12. Гренлюд, Э.Н Танцевальная терапия: теория, методика, практика / Э.Н. Гренлюд.–М.: Издательский центр «Речь», 2011.–296 с. Текст: непосредственный.

13. Далькроз, Э.Ж. Ритм / Э.Ж. Далькроз.–М.: Изд-во Классика–XXI, 2012.–248 с. Текст: непосредственный.

14. Девяткина А. П. Повышение качества занятий по физической культуре в вузе посредством музыкального сопровождения // Молодой ученый.—2015.—№11.1.—С. 75-77. Текст: непосредственный.

15. Зими́на, А.Н., Образные упражнения и игры в музыкально ритмическом развитии детей 4-8 лет / А. Н. Зими́на.–М.: Владос, 2001.–234 с. Текст: непосредственный.

16. Зими́на, А. Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста / А.Н. Зими́на.–М.: Владос, 2000.–304 с. Текст: непосредственный.

17. Кизым П.Н. Алабин В.Г., Макурин Ю.К., Муллагильдина А.Я. Акробатический рок-н-ролл: Учебное пособие. Харьков: Основа,1999.С. 20-105. Текст: непосредственный.

18. Коновалова Л.А., Назаренко Н.Н. «Музыкально-ритмическое воспитание»: Методические рекомендации для студентов факультета физическая культура–Тольятти,2000г. Текст: непосредственный.

19. Ленская, Е.В. Музыкально-ритмическая подготовка юных танцоров в спортивных танцах на этапе предварительной подготовки / Е.В. Ленская // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.–2014.–№ 5 (111).–С. 87-90. Текст: непосредственный.

20. Ленская, Е.В. Одиночное танцевание как этап подготовки начинающих спортсменов в спортивных танцах / Е.В. Ленская, М.В. Сахарова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.–2013.–№ 9 (103).–С. 91-94. Текст: непосредственный.

21. Матвеева, Р.А. Обзор программ общеэстетического и музыкального воспитания / Р.А. Матвеева // Музыкальный руководитель. 2009, №2,3,4. Текст: непосредственный.
22. Ротэрс, Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика / Т. Т. Ротэрс.–М.: Просвещение, 1989.–175 с. Текст: непосредственный.
23. Семёнов Н.И., Тюличева А.Ю.-Использование музыки в процессе подготовки спортсменов.2013. Текст: непосредственный.
24. Сизова, Т.В. Совершенствование чувства ритма и умения выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением у студентов вузов, занимающихся художественной гимнастикой/ Т.В. Сизова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.–2014.–№ 11 (117).–С. 135-139. Текст: непосредственный.
25. Смирнова, Ю.В. Регулирование занятий физическими упражнениями посредством музыкального сопровождения: дис. канд. пед. наук. / Ю.В. Смирнова.–Санкт-Петербург, 2013.–76 с. Текст: непосредственный.
26. Теплов, Б.М. Психология музыкальных способностей / Б. М. Теплов.-М., Л.: Акад. педагогических наук РСФСР, 1947.–335 с. Текст: непосредственный.
27. Терехин В. С., Медведева Е. Н., Крючек Е. С., Баранов М. Ю. Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Издательство «Человек», 2015. Текст: непосредственный.
28. 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. Текст: непосредственный.
29. Холопова, В.Н. Проблемы музыкального ритма / В. Н. Холопова.–М.: 2003.–176 с. Текст: непосредственный.

30. Якуб И. Ю., Крыжановская О. А. Роль музыкального сопровождения во время физической активности // Молодой ученый. — 2016.—№13.—С. 895-900. Текст: непосредственный.