



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ПГУ
ФК
СИТ Поволжский государственный
университет физической культуры,
спорта и туризма

КАФЕДРА
ГИМНАСТИКИ

СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ГИМНАСТИКЕ, ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ И ФИТНЕСЕ

Сборник материалов II Всероссийской
научно-практической конференции

Казань, 28-29 октября 2022 года



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

СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ
И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ
В ГИМНАСТИКЕ, ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ
И ФИТНЕСЕ

Материалы II Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием

Казань, 28-29 октября 2022 года

Казань 2022

УДК 796.4+373.5
ББК 75
С 66

С 66 Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 28-29 октября 2022 года.

Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2022. – 350 с.

В сборнике представлены материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе», проходившей 28-29 октября 2022 г. на базе ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань.

Сборник предназначен для специалистов в области спорта и физической культуры, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, преподавателей высших учебных заведений, научных работников, тренеров и спортсменов.

Материалы представлены в авторской редакции.

Главный редактор:

Коновалова Л.А., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики.

Редакционная коллегия:

Ботова Л.Н., кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики.

Вельдяев С.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики.

Заячук Т.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики.

Надежина С.М., преподаватель кафедры теории и методики гимнастики.

УДК 796

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

Перова Р.И., магистрант

Заячук Т.В., к.п.н., доцент

Юдин И.В., к.х.н., старший преподаватель

Сбитнева О.А., преподаватель

Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия

Аннотация. Данная статья заключается в расширении представлений о значимости развития ритмического слуха у спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом, так же доказывает потребность изучения музыкально-двигательной подготовки спортсменов. Установлено, что в этом виде спорта большую роль играет ритмический слух, ведь соответствие фаз движений ритму музыкального сопровождения – один из основных критериев оценивания соревновательных программ. В результате проведенного исследования были выявлены эффективные средства развития ритмического слуха в акробатическом рок-н-ролле. Результаты могут быть использованы тренерами спортивных школ, спортивных клубов и секций по акробатическому рок-н-роллу.

Ключевые слова: акробатический рок-н-ролл, ритм, ритмический слух, музыка, танец.

Актуальность исследования. Акробатический рок-н-ролл – это не только спорт, но и танец, что тесно связывает его с музыкой, которая имеет темп 48-52 тактов в минуту. Зрелищные акробатические элементы, хореография, все фигуры, перестроения и взаимодействия должны органично сочетаться с ритмичной музыкой в стиле рок-н-ролла, которая имеет свинговый ритм [1]. Музыка определяет ритмический рисунок и задает настроение и динамику движений [3]. Спортсменам необходимо научиться слушать музыку и чувствовать ее ритм, ведь именно это является основой программы [2]. Неритмичное танцевание считается грубой ошибкой, из-за которой ставятся большие штрафы судьями и невозможно претендовать на призовые места [4].

Цель исследования. Выявить эффективность разработанных средств, направленных на развитие ритмического слуха спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось на базе УСК «Буревестник», Ассоциации Спортклуб «Поволжского ГУФКСиТ», г. Казань. В исследовании принимали участие спортсмены, занимающиеся акробатическим рок-н-роллом в количестве 20 человек, в возрасте 18-21 год. Были сформированы две группы по 10 человек. В тренировочном процесс экспериментальной группы в недельный микроцикл, включались занятия по развитию ритмического слуха 3 раза в неделю по 30 минут от общего времени тренировки 120 минут.

В ходе проведения исследования нами были разработаны упражнения для развития ритмического слуха у спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом, которые основаны на базовых фигурах акробатического рок-н-ролла, хлопках и топах для акцентуации на ритмичное танцевание, а не технику выполнения. Также все разработанные средства возможно использовать с варьированием темпа музыкального сопровождения от 36 до 48 ударов в минуту и выполнять через восемь, четыре, два или каждый такт.

Упражнение 1. Цель: Развивать способность к восприятию и воспроизведению акцентированных и неакцентированных долей в такте.

- 1) На счет «раз» – пауза;
на счет «два» – шаг правой на месте;
на счет «три» – пауза;
на счет «четыре» – шаг левой на месте.
- 2) На счет «раз» – хлопок в ладоши;
на счет «два» – пауза;
на счет «три» – хлопок в ладоши;
на счет «четыре» – пауза.
- 3) Хлопки в ладоши на сильные доли такта и шаги на слабые доли.
На счет «раз» – хлопок в ладоши;
на счет «два» – шаг правой на месте;
на счет «три» – хлопок в ладоши;
на счет «четыре» – шаг левой на месте.

Упражнение 2. Цель: Развивать способность сохранять ритм независимо от внешних условий. Группа делится на две команды. Каждой команде задается определенный ритм и базовая фигура акробатического рок-н-ролла и (или) хлопки и шаги. Команды по очереди несколько раз повторяют свое задание, синхронно. После чего обе команды выполняют свои задания одновременно. Задача – не сбивать ритм своей команды.

Упражнение 3. Цель: Развивать способность танцевать точно в ритм музыкального сопровождения, выполняя броски в сильную долю музыки (на счет 1 и 3 такта) и постановку в слабую долю (на счет 2 и 4 такта).

- 1) вариант:
1-2 – два прыжка ноги врозь;
3-4 – два прыжка ноги вместе;
5 – «кик» правой в сильную долю музыки;
6 – «степ» правой в слабую долю музыки;
7 – «кик» левой в сильную долю музыки;
8 – «степ» левой в слабую долю музыки.
- 2) вариант:
1-2 – два прыжка ноги врозь;
3-4 – два прыжка ноги вместе;
5 – «кик» правой в сильную долю музыки;
и 6 – «бол-чендж» в слабую долю музыки.

Упражнение 4. Цель: Развивать чувство ритма, способность изменять ритм своих движений в соответствии с музыкой. Спортсмены выполняют

заученную связку под музыку 36-38 тактов в минуту, затем музыкальный ритм меняется на 42 такта в минуту (спортсмен должен подстроиться), и затем ритм снова меняется на 46 тактов в минуту, спортсмен должен попасть в ритм.

Упражнение 5. Цель: Развивать способность к сохранению определенного ритма движений. Спортсмены выполняют базовые фигуры акробатического рок-н-ролла, на каждый такт музыкального сопровождения, через каждые два такта, через каждые четыре такта и через каждые восемь тактов, спортсмен должен точно попадать в ритм. Музыкальное сопровождение может варьироваться от 36 до 48 тактов в минуту.

Упражнение 6. Цель: Развивать умение переключаться с одного двигательного действия на другое, сохраняя ритм. Спортсмены разучивают несколько связок состоящих из 3-4 базовых фигур акробатического рок-н-ролла. Под музыкальное сопровождение характерное акробатическому рок-н-роллу танцуется связка, по хлопку тренера спортсмены должны не останавливаясь переключиться на другую связку.

Таблица 1 – Показатели ритмического слуха у контрольной и экспериментальной групп на начало педагогического эксперимента

Тесты	«Хлопки»	«Кик-степ»	«Комбинация»
Баллы			
Контрольная группа	3,8±0,2	3,6±0,2	3,6±0,1
Экспериментальная группа	3,8±0,2	3,7±0,2	3,7±0,1
U-кр. Манна-Уитни	U эм=49 U кр=27	U эм=45,5 U кр=27	U эм=43,5 U кр=27
Уровень значимости	p>0,05		

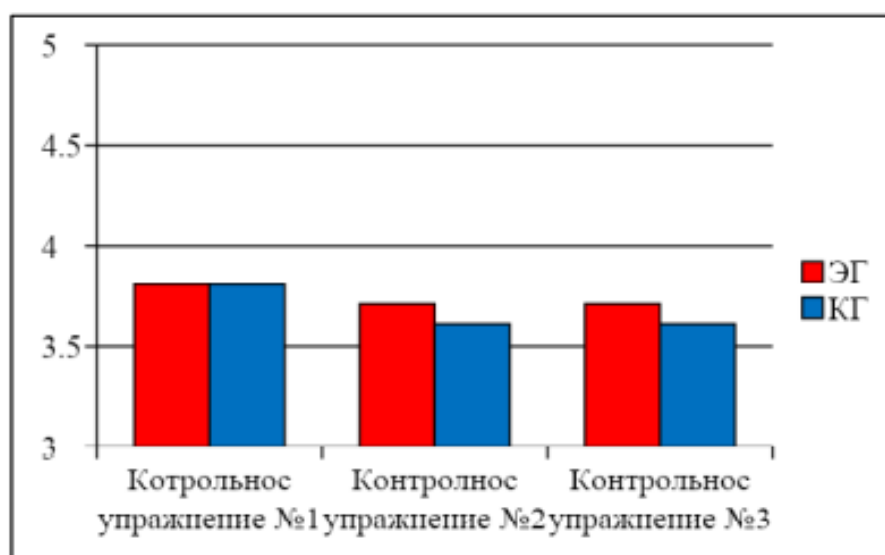


Рисунок 1 – Показатели выполнения контрольных упражнений в начале эксперимента

Так как ($U_{эм} > U_{кр}$) различие статистически недостоверно, т.е. незначимо, независимые выборки отличаются несущественно, при уровне значимости $p > 0,05$.

Далее мы внедрили в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы разработанные средства, направленные на развитие ритмического слуха у спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом. Затем проверили исполнение контрольных упражнений после внедрения разработанных средств (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели ритмического слуха у контрольной и экспериментальной групп на конец педагогического эксперимента

Тесты	«Хлопки»	«Кик-степ»	«Комбинация»
Баллы			
Контрольная группа	4,0±0,2	3,7±0,2	4,0±0,2
Экспериментальная группа	4,7±0,2	4,4±0,2	4,6±0,2
U-кр. Манна-Уитни	U эм=22 U кр=27	U эм=22,5 U кр=27	U эм=26 U кр=27
Уровень значимости	$p \leq 0,05$		

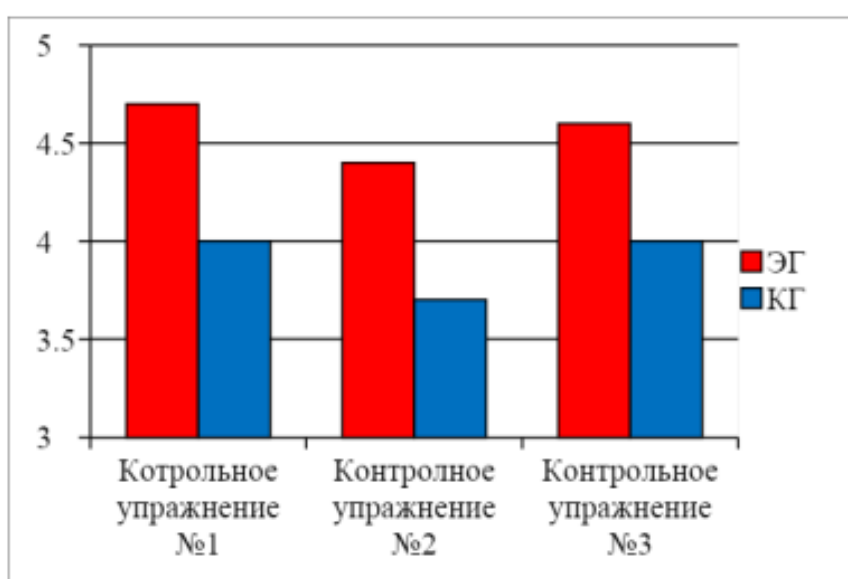


Рисунок 2 – Показатели выполнения контрольных упражнений в конце эксперимента

Так как ($U_{эм} \leq U_{кр}$) различие независимых выборок является статистически значимым, а также достоверным при $p \leq 0,05$, выборки отличаются существенно.

Заключение. В конце эксперимента по результатам можно заметить, что у контрольной группы за время педагогического эксперимента показатели ритмического слуха повысились не значительно по всем контрольным

упражнениям, а у экспериментальной повысились значительно по всем контрольным упражнениям. При сравнении экспериментальной и контрольной групп в конце эксперимента наблюдались статистически значимые различия по всем показателям оценки ритмического слуха.

Список литературы

1. Голев, А. Б. Методика акробатического рок-н-ролла «Танцуем рок-н-ролл» / А. Б. Голев. – Министерство культуры, 1988. – 231 с. – Текст : непосредственный.
2. Галева, А. И. Воспитание чувства ритма у юных гимнасток / А. И. Галева, Т. В. Заячук. – Текст : непосредственный // В сборнике: Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биол. наук, профессора А. С. Чинкина. – 2017. – С. 481-484.
3. Колодницкий, Г. А. Ритмические упражнения, хореография и игры: методическое пособие / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. – Москва : Дрофа, 2004. – 96 с. – Текст : непосредственный.
4. ФТСАРР – Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла. – URL: https://fdsarr.ru/upload/iblock/489/r5vc5427z0vu34br94pnd93j65v2vvom/Methodika-sudei_stva-tantsa-5_2022.pdf (дата обращения: 14.10.2022). – Текст : электронный.

