

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).30
УДК: [796.417.4+796.012.1:793]-055.25

Рябченко О.В.
старший викладач
Харківська Державна Академія Фізичної Культури, м. Харків

ВПЛИВ ПАРТЕРНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХІВ У ЮНИХ СПОРТСМЕНОК 5-6 РОКІВ

У статті описано вплив партерної гімнастики на формування культури рухів у юних спортсменок 5-6 років. Застосована експериментальна методика, яка складалась з комплексу 8 основних вправ партерної гімнастики: вправа "сонечко", вправа "складочка", вправа "метелик", вправа "гармошка", вправа "ножиці", вправа "жабка", вправа "колючко", вправа "човник". Для визначення рівню культури рухів у дівчат, була використана система оцінювання базових елементів художньої гімнастики таких, як: "підбивний стрибок", рівновага "пасе", поворот "вільна нога горизонтально вперед (зігнута)", "повна хвиля тіла" та "комбінація танцювальних кроків". Рівень виконання цих елементів оцінювався з 10 балів. Всі дівчата тренувалися в спортивному клубі ETAR, м. Велико-Турново, Болгарія. За результатами запропонованої методики в навчально-тренувальний процес, встановлено, що використання вправ партерної гімнастики позитивно впливає на формування культури рухів та достовірно підвищує рівень хореографічної підготовки юних спортсменок.

Ключові слова: хореографія, гімнастики, комплекс вправ.

Riabchenko O. Influence of parterre gymnastics on the formation of movement culture in young athletes 5-6 years old. The article describes the influence of parterre gymnastics on the formation of the culture of movements in young sportswomen aged 5-6 years. An experimental technique was applied, which consisted of a complex of 8 basic exercises of parterre gymnastics: exercise "sun", exercise "fold", exercise "butterfly", exercise "accordion", exercise "scissors", exercise "frog", exercise "ring", exercise "shuttle". In order to determine the level of movement culture in girls, a system was used to evaluate the basic elements of rhythmic gymnastics, such as: "bouncing jump", "passe" balance, "free leg horizontally forward (bent)" turn, "full body wave" and "combination of dance steps". The level of performance of these elements was assessed on a 10-point scale. All the girls trained at the ETAR sports club, Veliko Tarnovo, Bulgaria. According to the results of the proposed methodology in the educational and training process, it was established that the use of parterre gymnastics exercises has a positive effect on the formation of movement culture and reliably increases the level of choreographic training of young female athletes.

Keywords: choreography, gymnasts, a complex of exercises.

Постановка проблеми. Останнім часом, особливого значення набуває тенденція наявності слабкого здоров'я та погіршення психологічного стану юних спортсменок. У багатьох дівчат 5-6 років значно знижена рухова активність, зустрічається відхилення від правильної постави, що характеризується викривленням хребта (Імангулова, 2016).

Провідні тренери з художньої гімнастики України, звертають особливу увагу на хореографічну підготовку гімнасток на етапі початкової підготовки. Фахівці болгарської художньої гімнастики (БХГ) використовують вправи класичного екзерсису, народної та сучасної хореографії в навчально-тренувальному процесі юних спортсменок. Але для розвитку культури рухів дівчат 5-6 років і водночас зміцнення їх м'язів, не вистачає щільної фізичної підготовки.

Всі перелічені недоліки, свідчать проте, що для досконалого формування культури рухів у гімнасток початкової групи, доцільно використовувати вправи партерної гімнастики.

Аналіз літературних джерел. Винахідник партерної гімнастики, танцівник, хореограф і педагог – Борис Олексійович Князев під терміном "партерна гімнастика" (*barre au sol*) розуміє комплекс вправ, що виконується лежачи й сидячи на підлозі, який спрямований на розвиток гнучкості, сили м'язів та інших фізичних даних, необхідних для заняття класичним балетом [8].

Кандидат педагогічних наук, професор, майстер спорту з художньої гімнастики В. Сосіна під партерною гімнастикою розуміє вправи на підлозі в різних позах, сидячи, лежачи на животі та спині, які спрямовані на розвиток гнучкості в суглобах, на розтяжку всіх м'язів тіла, їх зміцнення [7].

На думку Іванова Д., і Холоденко В., на початку занять хореографією слід проводити роботу у напрямку розвитку цілісного сприйняття й переживання дитиною розгорнутого змісту музичного почуттєвого й тілесного образу. Мова тіла дуже різноманітна, і в конкретному танцювальному стилі вона має свої особливості. Автори вважають, що заняття саме сучасним танцем ефективно сприяють всебічному розвитку виражальних можливостей тіла [5]. Також загально відомо, що в сучасній хореографії широко застосовується виконання вправ у партері для розвитку фізичних якостей та придбання умінь ізольованих рухів тілом.

Старший викладач Юлдашев М. і магістр Гобулжонова М. Ферганського державного університету також стверджують, що вчити дівчаток красі руху необхідно наполегливою і напруженою працею, поясненням та систематичною участю у хореографічних заняттях [12].

Отже, аналіз літературних джерел дозволяє свідчити, що для юних спортсменок 5-6 років, які займаються художньою гімнастикою, доцільно застосовувати вправи партерної гімнастики в навчально-тренувальному процесі. Проблема дослідження полягає у недостатньому розвитку культури рухів у гімнасток початкової групи першого року

навчання. Науковцями описано, що на заняттях художньою гімнастикою у дівчат 5-6 років необхідно приділяти увагу до всебічного, гармонійного фізичного розвитку, виховання та їх оздоровлення.

Мета статті – висвітлити вплив експериментальної методики на рівень культури рухів у юних спортсменок 5-6 років під час занять партерною гімнастикою.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Наукова робота виконана відповідно до ініціативної теми НДР кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії ХДАФК: «Теоретико-методологічні основи розвитку системо-утворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація)» на 2020-2025 рр., (номер державної реєстрації 0120U01215).

Виклад основного матеріалу дослідження. Провідні тренери з художньої гімнастики України та за кордоном свідчать, що рівень культури рухів у юних спортсменок 5-6 років, залежить від навчально-тренувального плану з хореографічної підготовки і впливає на формування у дівчаток пластичності, виразності та гнучкості.

Для вдосконалення навчально-тренувального процесу в спортивному клубі ETAR (м. Велико-Тирнове, Болгарія) було проведено дослідження протягом 6 місяців і мало мету – визначити вплив вправ партерної гімнастики на засвоєння базових елементів художньої гімнастики.

В початкових групах першого року навчання, під час педагогічного експерименту, відбувались тренування три рази на тиждень по півтори години. В підготовчій частині навчально-тренувального заняття з художньої гімнастики юні спортсменки виконували розминку в русі і на місці, де особлива увага приділялася вправам партерної гімнастики. В основній частині дівчата навчалися базовим елементам художньої гімнастики за навчальною програмою БХГ. В заключній частині тренування використовувалися вправи на розвиток фізичних якостей гімнасток.

На початку та в кінці дослідження були проведені попередні та контрольні оцінювання виконання базових елементів художньої гімнастики. Статистичний аналіз: матеріали дослідження оброблялися з використанням ліцензованої програми Microsoft Excel. В дослідженні взяли участь 48 юних спортсменок, які були розподілені на дві групи: (n=24) гімнасток – експериментальної та (n=24) гімнасток – контрольної груп. Всі випробувані дали свою поінформовану згоду на участь в дослідженні, яке проводилося відповідно до Гельсінської декларації.

Застосована експериментальна методика складалась з комплексу 8 основних вправ партерної гімнастики:

- вправа "**сонечко**" направлена на ретельне опрацювання виворотного положення стоп в I позиції;
- вправа "**складочка**" – поглиблення спочатку живота, грудної клітки та голови уздовж натягнутих ніг, що сприяє розвитку міжмязової координації та загальної гнучкості;
- вправа "**метелик**" (ноги на підлозі підтягнуті до себе, коліна розкриті в сторони), розтяжка підколінного сухожилля і виворотного положення ніг;
- вправа "**гармошка**" – робота над м'язами спини та рівним розкриттям стегон;
- вправа "**ножиці**" – виконується довгастими в колінах і стопах ногами, направлена на зміцнення внутрішніх м'язів ніг та нижнього преса;
- вправа "**жабка**" – фіксування положення зігнутих ніг в колінних суглобах, плавне розтягнення стегон і паху;
- вправа "**колючко**" – розвиває гнучкість м'язів спини завдяки прогнутому корпусу назад і торкання п'яток ніг до верхівки голови;
- вправа "**човник**" – утримання положення (голова, корпус, руки, ноги одночасно підняти від підлоги), що сприяє зміцненню м'язів спини.

Для визначення рівню культури рухів у дівчат, була використана система оцінювання базових елементів художньої гімнастики відповідно за офіційними правилами FIG:

"Підбивний стрибок"



Відштовхування однією ногою. Виконується з максимальною зігнутою ногою, стегно до горизонталі. Стрибок зараховується, якщо гімнастка підіб'є одну ногу в горизонталь, коли положення 180° утримується з ногами або нижче по горизонталі. Підбивні стрибки можна виконувати з відштовхуванням однією або двома ногами, які вважаються однією і тією самою складнішою тіла.

Рівновага – "пасе"



Виконується вперед або убік, горизонтальна позиція. Для зарахування рівноваги на нозі (релеве або повна стопа), потрібно мати певну та чітко фіксовану форму; положення зупинки щонайменше на 1 секунду з фіксацією форми.

Поворот "вільна нога горизонтально вперед" (зігнута)



Під час виконання обертань вільна нога (стегно) повинна перебувати в фіксованому горизонтальному положенні та не здійснювати жодних додаткових рухів (вгору-вниз). Зараховується база повороту від 360°.

"Повна хвиля тіла"



Повна хвиля тіла – це послідовне скорочення та розслаблення всіх м'язів тіла, по "ланцюзі" частин тіла як "електричний струм", починаючи з голови, через тазову область, та закінчуючи стопами (і навпаки). Зараховується, якщо юні спортсменки виконують базовий елемент згідно всім вимогам.

"Комбінація танцювальних кроків" – це певна послідовність рухів тіла та предмета, призначена для вираження стилістичної інтерпретації музики. Тому комбінація танцювальних кроків повинна зараховуватись відповідно до характеру, ритму, темпу та акцентів музики [4].

Рівень виконання вище перелічених елементів з художньої гімнастики оцінювався за 10-ти бальною системою.

Всі спортсменки контрольної групи відвідували навчально-тренувальні заняття за програмою Болгарської федерації художньої гімнастики. А в навчальний процес експериментальної групи було доповнено вправи партерної гімнастики.

Отримані результати та проведені на їх основі аналіз дослідження показують, що застосування партерної гімнастики в навчально-тренувальний процес юних спортсменок 5-6 років призвело до покращення показників, що досліджувались.

На початку педагогічного експерименту рівень підготовленості юних спортсменок як з експериментальної, так і з контрольної груп був однаковий з розбігом не більше ніж 9% в абсолютному значенні.

Після впровадження експериментальної методики у дівчаток експериментальної групи було проведено контрольне оцінювання виконання елементів художньої гімнастики (табл. 1). Найбільш суттєвий вплив від використання вправ партерної гімнастики було отримано при виконанні таких елементів як "підбивний стрибок" ($t=5,41$; $p<0,001$) і "комбінація танцювальних кроків" ($t=3,85$; $p<0,001$). Ці статистично достовірні відмінності свідчать про те, що набір тренувальних вправ, який був залучений, посприяв розтягненню ахіллового сухожилля, розвитку виворотності ніг та зміцненню м'язів спини у юних спортсменок.

Таблиця 1

Статистичні показники підготовленості гімнасток експериментальної групи педагогічного експерименту ($n=24$), бали

№	Елементи художньої гімнастики	Оцінки за вправи ($n = 24$)		Оцінка достовірності	
		Попередні	Кінцеві	t_e	p
		$\bar{X} \pm m$, бали			
1	"Підбивний стрибок"	5,83±0,36	8,17±0,24	5,41	<0,001
2	Рівновага "пасе"	5,79±0,31	6,96±0,23	3,03	<0,01
3	Поворот "вільна нога горизонтально вперед"	5,13±0,32	6,21±0,29	2,50	<0,05
4	"Повна хвиля тіла"	5,75±0,23	6,25±0,26	1,44	>0,05
5	"Комбінація танцювальних кроків"	6,29±0,29	7,79±0,26	3,85	<0,001

У меншій мірі покращилися результати в такому елементі як рівновага "пасе" ($t=3,03$; $p<0,01$). Також були позитивні зміни і в показниках елемента поворот "вільна нога горизонтально вперед" ($t=2,50$; $p<0,05$).

В такому елементі як "повна хвиля тіла" не відбулось суттєвих змін ($p>0,05$). У відсотковому співвідношенні експертна оцінка його виконання зросла на 9%. Цей результат не є достовірним.

Досліджуючи показники гімнасток контрольної групи після експерименту, встановлено, що вони також дещо покращилися, однак, ці зміни не суттєві та не достовірні ($p>0,05$). Так, приріст показників змінювався в межах від 3% до 12% (табл. 2).

Таблиця 2

Статистичні показники підготовленості гімнасток контрольної групи педагогічного експерименту ($n=24$), бали

№	Елементи художньої гімнастики	Оцінки за вправи ($n = 24$)		Оцінка достовірності	
		Попередні	Кінцеві	t_e	p
		$\bar{X} \pm m$, бали			
1	"Підбивний стрибок"	6,04±0,27	6,58±0,3	1,34	>0,05
2	Рівновага "пасе"	6,13±0,24	6,33±0,33	0,49	>0,05

3	Поворот "вільна нога горизонтально вперед"	5,08±0,24	5,38±0,27	0,83	>0,05
4	"Повна хвиля тіла"	5,83±0,24	6,13±0,27	0,83	>0,05
5	"Комбінація танцювальних кроків"	5,75±0,26	6,46±0,27	1,89	>0,05

Порівняння результатів оцінювання між групами в кінці експерименту свідчить про перевагу в опануванні вправ дівчатами експериментальної групи, особливо в такому елементі як "підбивний стрибок" ($t=4,14$; $p<0,001$). Також покращали показники у виконанні таких елементів як поворот "вільна нога горизонтально вперед" ($t=2,09$; $p<0,05$) і "комбінація танцювальних кроків" ($t=3,55$; $p<0,01$) (табл. 3).

Таблиця 3

Порівняння статистичних показників підготовленості гімнасток експериментальної та контрольної груп на кінець педагогічного експерименту ($n=24$), бали

№	Елементи художньої Гімнастики	Оцінки за вправи ($n = 24$)		Оцінка достовірності	
		Контрольна група	Експериментальна група	t_e	p
		$\bar{X} \pm m$, бали			
1	"Підбивний стрибок"	6,58±0,3	8,17±0,24	4,14	<0,001
2	Рівновага "пасе"	6,33±0,33	6,96±0,23	1,57	>0,05
3	Поворот "вільна нога горизонтально вперед"	5,38±0,27	6,21±0,29	2,09	<0,05
4	"Повна хвиля тіла"	6,13±0,27	6,25±0,26	0,32	>0,05
5	"Комбінація танцювальних кроків"	6,46±0,27	7,79±0,26	3,55	<0,01

Таким чином, по завершенню педагогічного експерименту встановлено, що у юних спортсменок 5-6 років експериментальної групи стало краще виконання таких елементів як "підбивний стрибок", поворот "вільна нога горизонтально вперед" та "комбінація танцювальних кроків". Отримані дані свідчать, що вправи партерної гімнастики вплинули на формування постави і опорно-рухового апарату, розвитку окремих рухових якостей та здібностей, володінню своїм тілом і пластичі жесту.

Висновки. Важливим елементом у розвитку дітей є вдосконалення природних даних. Тому необхідно на заняттях хореографії займатися партерною гімнастикою, яка спрямована на розвиток природних фізичних даних: кроку, виворотності, стрибка і гнучкості.

Гімнастики, які починають відвідувати заняття з хореографії мають перевагу в удосконаленні особистих спортивних навиків. В майбутньому, це надає можливість до більш виразного прояву культури рухів та більшої наснаги під час виступів на змаганнях.

За результатами запропонованої методики в навчально-тренувальний процес, встановлено, що використання вправ партерної гімнастики позитивно впливає на формування культури рухів та достовірно підвищує рівень хореографічної підготовки юних спортсменок.

Перспективи подальших досліджень полягають у вдосконаленні та подальшому застосуванні додаткових вправ партерної гімнастики для поліпшення засвоєння базових елементів художньої гімнастики юними спортсменками 5-6 років.

Література

- Горбенко О. В., Лисенко А. О. (2019). Особливості підготовки спортсменів-танцюристів 7-9 років з використанням засобів хореографії, Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ, Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, Вип. 11 (119), С. 44-47.
- Імангулова Д. Г. (2016). Партерна гімнастика як інструмент формування здоров'я збережувальної компетентності юного танцюриста. Всеосвіта. Бібліотека методичних матеріалів. Позашкільна освіта. Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/parterna-gimnastika-ak-instrument-formuvanna-zdorovazberzuvальноi-kompetentnosti-unogo-tancurista-235919.html>
- Муллагильдина А. Я. (2016). Совершенствование артистичности у квалифицированных спортсменок в художественной гимнастике. Слобожанський науково-спортивний вісник № 4 (54), С. 79-83.
- Правила судейства по художественной гимнастике 2022-2024 г. (2021). Исполнительный Комитет ФИЖ, Международная федерация гимнастики, 241 с.
- Проблеми сучасної музичної освіти. (2019). К. Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, С. 96-97.
- Рябченко О. В. (2021). Застосування елементів хореографії в тренувальному процесі спортсменок-початківців для успішного освоєння програм з художньої гімнастики, Слобожанський науково-спортивний вісник, № 3 (83). С. 88-94. doi:10.15391/sns.v. 3.013
- Сосіна В. (2013). Методика проведення тренажу і партерного тренажу. Львів.
- Ткаченко І. (2019). Оздоровче значення партерної гімнастики для студентів-хореографів. Сумський державний педагогічний університет ім. А.С. Макаренка, збірник наукових праць. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, № 7 (91), С. 294-303.
- Якушева В. (2018). Партерна гімнастика. Вправи на виворітність. Режим доступу:

- <https://vseosvita.ua/library/urok-z-horeografii-dla-ucniv-4-a-klasu-tema-parternagimnastika-vpravi-na-vivorotnist-98180.html>
10. Artemyeva, G. & Moshenska, T. (2018). Role and importance of choreography in gymnastic and dance sports. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, №4 (66), pp. 27-30. doi: 10.5281/zenodo.1476371
 11. Carbinatto M.V., Reis Furtado L.N. (2019). CHOREOGRAPHIC PROCESS IN GYMNASTICS FOR ALL. *Science of Gymnastics Journal*, Vol. 11 Issue 3, pp. 343-353.
 12. M. Yuldashev, & M. Qobuljonova. (2022). GOALS AND OBJECTIVES OF CHOREOGRAPHIC TRAINING IN GYMNASTICS. *Academia Globe: Inderscience Research*, 3(05), 76-81. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/3UFZ5>
 13. Olga Riabchenko, Aliiva Elmira Elkhan kyzy. (2021). Determination of the correlation dependence of mastering the basic elements of rhythmic gymnastics on the use of the classical exercise by girls 5-6 years old. *Slobozhans'kij naukovosportivnij visnik*. Vol. 9 № 6, pp. 44-54.
 14. Вера Маринова (2022). ОБОРЪЧИТЕ НА ВЕНЕРА, One Design Bureau, оформление, София, С. 287-319.

References

1. Horbenko O. V., Lysenko A. O. (2019). Osoblyvosti pidhotovky sportsmeniv-tantsiurystiv 7-9 rokov z vykorystanniam zasobiv khoreografii, *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. nauk. prats. Kyiv, Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, Vyp. 11 (119), S. 44-47.*
2. Imanhulova D. H. (2016). Parterna himnastyka yak instrument formuvannia zdorovia zberezhuvalnoi kompetentnosti yunoho tantsiurysta. *Vseosvita. Biblioteka metodychnykh materialiv. Pozashkilna osvita. Rezhym dostupu: <https://vseosvita.ua/library/parterna-gimnastika-ak-instrument-formuvanna-zdorovazberzuvalnoi-kompetentnosti-unogotancurista-235919.html>*
3. Mullahildina A. Ya. (2016). Sovershenstvovanie artistichnosti u kvalifitsirovannykh sportsmenok v khudozhestvennoi himnastike. *Slobozhanskii naukovo-sportyvnyi visnyk № 4 (54), S. 79-83.*
4. Pravila sudeistva po khudozhestvennoi himnastike 2022-2024 h. (2021). Ispolnitelnyi Komitet FIZh, Mezhdunarodnaia federatsiia himnastiki, 241 s.
5. *Problemy suchasnoi muzychnoi osvity. (2019). K. Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova, S. 96-97.*
6. Riabchenko O. V. (2021). Zastosuvannia elementiv khoreografii v trenuvalnomu protsesi sportsmenok-pochatktivsiv dlia uspishnogo osvoinnia prohram z khudozhnoi himnastyky, *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk, № 3 (83). S. 88-94. doi:10.15391/snsv.3.013*
7. Sosina V. (2013). *Metodyka provedennia trenazhu i parternoho trenazhu. Lviv.*
8. Tkachenko I. (2019). Ozdorovche znachennia parternoi himnastyky dlia studentiv-khoreografiv. *Sumskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet im. A.S. Makarenka, zbirnyk naukovykh prats. Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii, № 7 (91), S. 294-303.*
9. Yakusheva V. (2018). Parterna himnastyka. Vpravy na vyvoritnist. *Rezhym dostupu: <https://vseosvita.ua/library/urok-z-horeografii-dla-ucniv-4-a-klasu-tema-parternagimnastika-vpravi-na-vivorotnist-98180.html>*
10. Artemyeva, G. & Moshenska, T. (2018). Role and importance of choreography in gymnastic and dance sports. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, №4 (66), pp. 27-30. doi: 10.5281/zenodo.1476371
11. Carbinatto M.V., Reis Furtado L.N. (2019). CHOREOGRAPHIC PROCESS IN GYMNASTICS FOR ALL. *Science of Gymnastics Journal*, Vol. 11 Issue 3, pp. 343-353.
12. M. Yuldashev, & M. Qobuljonova. (2022). GOALS AND OBJECTIVES OF CHOREOGRAPHIC TRAINING IN GYMNASTICS. *Academia Globe: Inderscience Research*, 3(05), 76-81. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/3UFZ5>
13. Olga Riabchenko, Aliiva Elmira Elkhan kyzy. (2021). Determination of the correlation dependence of mastering the basic elements of rhythmic gymnastics on the use of the classical exercise by girls 5-6 years old. *Slobozhans'kij naukovosportivnij visnik*. Vol. 9 № 6, pp. 44-54.
14. Vera Marynova (2022). ОБОРЕЧЬТЕ НА ВЕНЕРА, One Design Bureau, оформленые, Sofyia, S. 287-319.