

## Вплив засвоєння ритму танцювальних доріжок на їх виконання в художній гімнастиці на етапі початкової підготовки

Оксана Заплатинська

Львівський державний університет фізичної культури,  
Львів, Україна

*Танцювальні доріжки як обов'язковий елемент у змагальних вправах гімнасток з'явився із 2013 року. Проте досі не досліджено основних методів та способів їх вивчення гімнастками різного віку та кваліфікації. Чимало авторів стверджують, що засвоєння ритму веде до полегшеного засвоєння вправ. У художній гімнастиці не проводили дослідження щодо впливу засвоєння ритму на виконання окремих вправ, що стало передумовою нашого дослідження.*

**Мета:** виявлення впливу засвоєння ритму танцювальних доріжок на їх виконання у гімнасток на етапі початкової підготовки.

**Матеріал і методи:** для виявлення впливу засвоєння ритму танцювальних доріжок на їх виконання у гімнасток на етапі початкової підготовки було використано аналіз науково-методичної літератури, правил змагань з художньої гімнастики, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати:** засвоєння ритму, у якому виконуються танцювальні доріжки, позитивно впливає на їх вивчення і виконання у гімнасток, які займаються на етапі початкової підготовки.

**Висновки:** вивчення танцювальних доріжок ефективно і доцільно проводити із засвоєнням ритму їх виконання.

**Ключові слова:** доріжки, танцювальні, ритм, гімнастика, художня, підготовка, початкова.

### Вступ

Танцювальні доріжки мають важливу роль у вправах гімнасток, під час їх виконання гімнастки виражають основну тему музичного твору, під який виконується вправа, передають характер та ритм музики, виражаючи її у рухах. Їх було введено в офіційні правила змагань з художньої гімнастики з метою надання видовищності вправам гімнасток.

У правилах змагань описано стилі танців, які гімнастки можуть виконувати у змагальних вправах, більш детальний опис різновидів виконання танців зроблено у підручнику І. А. Вінер [4].

Проте у спеціалізованій літературі з художньої гімнастики не описано методичних вказівок щодо вивчення танців, що являє собою проблему для тренерів при їх розучуванні на тренуваннях. Як свідчать дані анкетування, у більшості тренери використовують методичні вказівки щодо вивчення танців із літератури хореографічних і танцювальних колективів або ж запрошують фахівців із танців на додаткові тренування.

У зв'язку з цим пошук шляхів науково-методичного забезпечення вивчення та подальшого виконання танцювальних доріжок у художній гімнастиці є актуальною проблемою.

Чимало фахівців стверджують, що засвоївши ритм вправи, спортсмену легше її виконати [1; 4; 8]. Дослідивши методи розвитку відчуття ритму при вивченні музичної грамоти, з'ясуємо, що всі музиканти вивчають особливості ритму музики, яку вони потім виконують на музичних інструментах, чи під яку співають. Цей ж принцип повинен діяти і при виконанні рухів, які вивчаються.

У результаті аналізу та систематизації особливостей виконання танців різноманітних стилів та напрямків виявлено одну спільну особливість виконання танців – му-

зичний розмір, під який вони виконуються, а саме 2/4, 3/4 або ж у 4/4 чи складніші форми 3/8 і т. п. У дослідженнях В. Ю. Сосіної описано особливості виконання вправ під кожний музичний розмір [10].

У трудовій і спортивній практиці давно відзначалися здібності людини «впрацьовуватись» у той ритм, в якому йому доводиться здійснювати ту чи іншу роботу [1; 6; 8].

Чимало авторів вказує на істотну роль засвоєння ритму рухів у процесі їх вивчення, а також налагоджену ритмічність виконання рухів, які засвоєні досконало [1–3; 6; 8; 9; 11; 12 13].

Формування ритму розглядається як утворення динамічного рухового стереотипу як складної і врівноваженої системи коркових нервових процесів, що відповідає визначеним часовим, просторовим і силовим характеристикам рухових дій, які виконуються у певному ритмі [8].

У ряді робіт зроблені спроби виділення ритму деяких рухів та їх формування [11; 13].

У танцювальних рухах виділяють певні фази дії, які складають їхню структуру. У процесі виконання рухів ці фази займають певні проміжки часу і слідує одна за одною. Часові співвідношення частин руху і порядок їх чергування, зміна м'язового напруження складають ритмічну структуру вправи. За ритмічною структурою можна судити про структуру та складність руху [1].

У дослідженнях Т. В. Сизової [9] описано вплив розвитку відчуття ритму на виконання вправ художньої гімнастики у студенток вишів, та виявлено достовірні позитивні показники впливу розвитку відчуття ритму на виконання вправ у згоді із музичним супроводом.

Танцювальні доріжки у вправах художньої гімнастики необхідно виконувати у співзвучності із музичним супроводом, потрібно виражати музику у рухах. Щоб вміти виразити ритм музики через рухи необхідно відчувати ритм музики, під яку виконується танцювальна доріжка. [11]

Щоб досконало виконувати будь-який різновид танцю необхідно відчувати ритм музики, під який він виконується, що включає також і відчуття музичного розміру [11].

Ритм в музиці – це поєднання розміру і темпу. Темп – це «швидкість» музики, а музичний розмір являє собою кількість базових довжин звуків або пауз на один такт [11; 12].

Прості музичні розміри поділяються на дводольні та тридольні розміри. Дводольний складається з однієї сильної і однієї слабкої частки (раз-два), а тридольний – з однієї сильної і двох слабких (раз-два-три). Таким чином, музичний метр можна уявити як процес рахунку таких чергувань або навіть як певну часову сітку зі вказаною в ній послідовністю часток [10].

Дослідження фахівців [2; 11] показують, що застосування танців у тренувальному процесі позитивно впливає на ритмічні здібності спортсменок, які займаються художньою гімнастикою.

**Мета дослідження:** виявлення впливу засвоєння ритму танцювальних доріжок на їх виконання у гімнасток на етапі початкової підготовки.

## Матеріал і методи дослідження

У дослідженні взяли участь 40 дівчат, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки, по 20 гімнасток у контрольній та експериментальній групах. Гімнастки експериментальної групи вивчали танцювальні доріжки із засвоєнням музичного розміру та ритму, гімнастки контрольної групи вивчали танцювальні доріжки, повторюючи їх за тренером, викладачем-хореографом.

Для виявлення впливу засвоєння ритму танцювальних доріжок на їх виконання у гімнасток на етапі початкової підготовки було використано аналіз науково-методичної літератури, правил змагань з художньої гімнастики, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

## Результати дослідження та їх обговорення

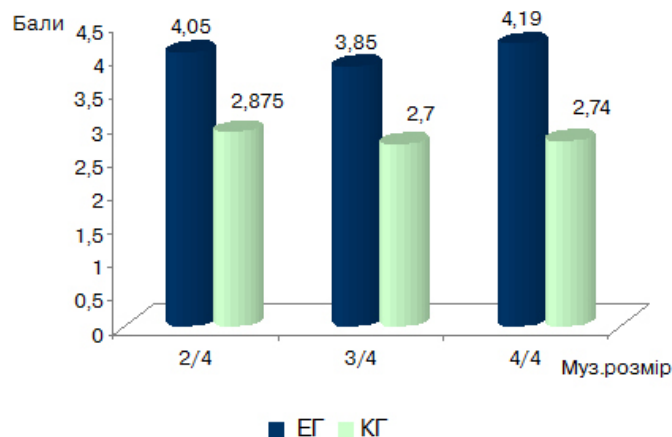
Враховуючи вищевказане, було розроблено програму формування відчуття ритму у гімнасток на етапі початкової підготовки, у якій передбачено вивчення танцювальних доріжок із засвоєнням ритму та музичного розміру їх виконання. Провівши аналіз науково-методичної літератури, виявлено різновиди танців, які вивчаються гімнастками на етапі початкової підготовки, їх класифікували за музичним розміром виконання. Також розроблено варіативність виконання танцювальних доріжок в художній гімнастиці, враховуючи вимоги правил змагань. У розробленій програмі гімнастки засвоювали певний музичний розмір та ритм на кожному окремому тренуванні, та вивчали танці, які виконуються саме у цьому розмірі.

Гімнастки експериментальної групи засвоювали ритм виконання танцювальної доріжки простими вправами, оплесками, у ігрових завданнях на краще відтворення ритму та іншими засобами, передбаченими у програмі.

Гімнастки контрольної групи вивчали танцювальні доріжки під час постановки змагальних вправ у основній частині тренувального заняття, у заключній частині тренувального заняття у завданнях з імпровізації, а також під час занять хореографією, що передбачено стандартною програмою підготовки [2] без застосування засобів для засвоєння ритму у якому виконуються танці.

Опісля застосування розробленої програми ми про-

вели експертне оцінювання виконання танцювальних доріжок у гімнасток обох груп за п'ятибальною шкалою оцінювання та отримали наступні результати (табл. 1). У гімнасток експериментальної групи експертна оцінка за виконання танцювальних доріжок була достовірно вищою,



**Рис. 1.** Результати експертного оцінювання виконання танцювальних доріжок у гімнасток після проведення експерименту

ніж у гімнасток контрольної групи, які вивчали танці лише за методами наочного показу (рис. 1).

У гімнасток експериментальної групи оцінка за виконання танцювальних доріжок у розмірі 2/4 становила 4,05 бали, у 3/4 – 3,85 б., у 4/4 – 4,19 бали, що достовірно вище за оцінки гімнасток контрольної групи, де ці показники становлять відповідно 2,875, 2,7 і 2,74 бали ( $p < 0,05$ ,  $p < 0,001$ ).

Найвищі оцінки за виконання танцювальних доріжок були у гімнасток експериментальної групи у розмірі 4/4 – 4,19 бали, що зумовлене найчастішим виконанням вправ під такий рахунок, що відповідає даному розміру (хода, виконання вправ та ін.), а найнижчі оцінки – за виконання танців у розмірі 3/4 – 3,85 бали, що зумовлене значно рідшим виконанням вправ у такому рахунку. У гімнасток контрольної групи оцінки за виконання танців у різних музичних розмірах майже однакові (рис. 1).

Також, спираючись на вимоги правил змагань щодо необхідності зміни ритму виконання танцювальних доріжок, був проведений експеримент із зміною ритму. Гімнастки починали виконувати танцювальну доріжку в одному ритмі, який у процесі змінювався на інший (наприклад, виконання танцю «полька» урізноманітнювали додаванням кроку, притопу, оплеску та ін.). Ми вибрали 3 види танців, які виконувалися у різних музичних розмірах, та під час їх виконання дещо видозмінювали послідовність кроків (табл. 1).

Результати оцінювання виконання танцювальних доріжок із зміною ритму представлені у рис. 2.

За виконання доріжок зі зміною ритму у гімнасток експериментальної групи оцінки не мали достовірної різниці з гімнастками контрольної групи ( $p > 0,05$ , рис. 2) та становили: за виконання варіанту № 1 (елементи танцю «Гопак», із розміру 2/4 змінюється на 3/4 додаванням кроку) – у експериментальній групі середня оцінка була 3,15 бали, у контрольній – 2,31 бали; за виконання варіанту № 2 (елементи танцю «вальс», який із розміру 3/4 змінюється на 4/4 додаванням кроку) – у експериментальній

Таблиця 1

Види танців, що виконувалися у різних музичних розмірах

№	Муз. розмір	Назва танцю	Опис виконання танцю у стандартному розмірі	Опис виконання танцю у зміненому розмірі
1.	2/4 – 3/4	Гопак	Виконання кроків гопака, міняючи ногу на кожен крок	Виконання кроків кожною ногою по 2 рази (тобто крок назад, цією ж вперед і ще раз назад, тоді зміна ноги)
2.	3/4 – 4/4	Вальс	Виконання кроків вальсу (по 3 кроки і приставляння ноги)	Виконання кроків вальсу (по 4 кроки і приставляння ноги)
3.	4/4 – 2/4	Полька	Виконання приставних та інших корків польки по 4 повтори	Виконання приставних та інших корків польки по 2 повтори

групі – 2,75 бали, у контрольній – 1,95 бали, за виконання варіанту № 3 (елементи танцю «полька», який із музичного розміру 4/4 змінюється на 2/4 шляхом зменшення повторень різновидів танцювальних кроків із чотирьох на два), відповідно – у експериментальній групі – 3,55 бали, у контрольній – 2,225 бали (рис. 2).

У порівнянні із виконанням танців без зміни ритму, оцінка за виконання танців із зміною ритму в середньому нижча на 0,9 бали у гімнасток обох груп (рис. 2). Це пояснюється складністю виконання таких доріжок для гімнасток початкової підготовки. Проте такі доріжки значно видовищніші та підвищують увагу та інтерес глядачів і суддів.

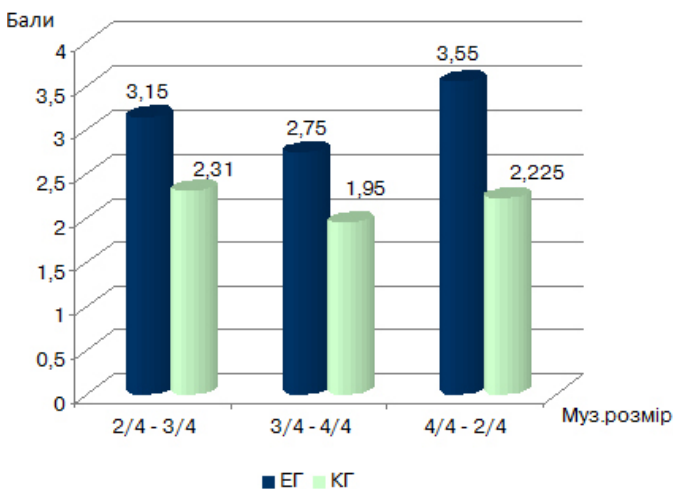


Рис. 2. Результати експертного оцінювання виконання танцювальних доріжок зі зміною ритму у гімнасток після застосування експерименту

Проведені дослідження підтверджують положення про позитивний вплив формування відчуття ритму на засвоєння танцювальних доріжок без зміни ритму під час виконання.

**Висновки**

Застосування програми формування відчуття ритму у тренувальному процесі спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки, у якій передбачено вивчення танцювальних доріжок із засвоєнням ритму та музичного розміру, у якому вони виконуються, має достовірний позитивний вплив на показники виконання танцювальних доріжок у одному музичному розмірі.

Так, у гімнасток експериментальної групи оцінка за техніку виконання танцювальних доріжок у одному ритмі та музичному розмірі вища в середньому на 1,25 бали, ніж у гімнасток контрольної групи (p<0,05).

Оцінка за виконання танцювальних доріжок із зміною ритму у гімнасток експериментальної групи вища, ніж у гімнасток контрольної групи в середньому на 1 бал за кожен варіант виконання танцювальної доріжки, проте статистично недостовірна (p>0,05).

Оцінка за виконання танцювальних доріжок із зміною ритму у гімнасток експериментальної та контрольної групи в середньому нижча на 0,9 бали, ніж оцінка за виконання танцювальних доріжок без зміни ритму (p<0,05). Це пояснюється складністю виконання таких видів танцювальних доріжок гімнастками на етапі початкової підготовки.

**Перспективи подальших досліджень.** Планується провести дослідження із вивчення танцювальних доріжок із засвоєнням ритму та музичного розміру, та перевірити якість виконання танцювальних доріжок із зміною ритму у гімнасток на подальших етапах підготовки.

**Конфлікт інтересів.** Автор заявляє, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може завдати шкоди неупередженості статті.

**Джерела фінансування.** Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

**Список використаної літератури**

- Афтимчук, О.Е., Кузнецова, З.М. (2015), «Значимость ритма в профессиональной педагогической и спортивной подготовке», Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, № 2(35), С. 28-38.
- Білокопитова, Ж.А., Нестерова, Т.В., Дерюгіна, А.М., Безсонова, В.А. (1999), Художня гімнастика: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, РНМК, Державний комітет України з фізичної культури і спорту, Київ.
- Ботяев, В.Л. (2015), Научно-методическое обеспечение отбора в спорте на основе оценки координационных способностей: дис. д-ра пед. наук.: 13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры», Сургут, 404 с.
- Винер-Усманова, И.А., Крючек, Е.С., Медведева, Е.Е., Терехина, Р.Н. (2015), Теория и методика художественной гимнастики.

Артистичність і пути ее формирования, Спорт, Москва.

5. Карпенко, Л.А., Румба, О.Г. (2014), *Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб. пособие*, Советский спорт, Москва.

6. Курьсь, В., Гзирьян, Р. (2014), «Ритм в музыке и ритмической гимнастике», *Ученые записки университета Лесгафта*, № 5 (111), С. 82-87.

7. Международная федерация гимнастики (2016), *Правила по художественной гимнастике 2017–2020*, режим доступа: [http://rg4u.clan.su/news/pravila\\_fig\\_po\\_khudozhestvennoj\\_gimnastike\\_2017\\_2020/2016-05-23-1674](http://rg4u.clan.su/news/pravila_fig_po_khudozhestvennoj_gimnastike_2017_2020/2016-05-23-1674)

8. Полевая-Серкеяну, А., Афтимичук, О. (2012), «Особенности формирования двигательных учений и навыков у студентов дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации», *Молода спортивна наука України*, Т. 1, С. 238-245.

9. Сизова, Т.В. (2014), «Совершенствование чувства ритма и умения выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением у студенток вузов, занимающихся художественной гимнастикой», *Научно-теоретический журнал «Ученые записки»*, № 11(117), С. 135-139.

10. Сосина, В.Ю. (2009), *Хореография в гимнастике*, Олимпийская литература, Киев.

11. Филиппова, Е.А. (2015), «Совершенствование танцевальных дорожек в художественной гимнастике на этапе спортивного совершенствования», Спб.

12. Чуча, О.Л. Роль ритма в художественной гимнастике (2008), *Спортивный психолог*, № 3(15), С. 38-41.

13. Svobodovb, L., Skotbkovb, A., Hedbbvnb, P., Vaculnkvb, P. & Sebera, M. (2016), «Use of the dance pad for the development of rhythmic abilities», *Science of Gymnastics Journal*, Vol. 8 Issue 3, pp. 283-293.

Стаття надійшла до редакції: 02.03.2017 р.

Опубліковано: 30.04.2017 р.

**Аннотация. Оксана Заплатинская. Влияние изучения ритма танцевальных дорожек на их исполнение в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки.** Танцевальные дорожки как обязательный элемент появился в соревновательных упражнениях гимнасток с 2013 года. Однако до сих пор не изучены основные методы и способы их освоения гимнастками различного возраста и квалификации. Многие авторы утверждают, что усвоение ритма ведет к облегченному усвоению упражнений. В художественной гимнастике не проводили исследований о влиянии усвоения ритма на выполнение отдельных упражнений, что стало предпосылкой нашего исследования. **Цель:** изучить влияние усвоения ритма танцевальных дорожек на их исполнение у гимнасток на этапе начальной подготовки. **Материал и методы:** для выявления влияния усвоения ритма танцевальных дорожек на их исполнение у гимнасток на этапе начальной подготовки были использованы анализ научно-методической литературы, правил соревнований по художественной гимнастике, педагогический эксперимент. **Результаты:** усвоение ритма, в котором выполняются танцевальные дорожки, положительно влияет на их изучение и исполнение гимнастками на этапе начальной подготовки. **Выводы:** изучение танцевальных дорожек эффективно и целесообразно проводить с усвоением ритма их исполнения.

**Ключевые слова:** дорожки, танцевальные, ритм, гимнастика, художественная, подготовка, начальная.

**Abstract. Oksana Zaplatynska. An influence of dancing track rhythm studying on its performance in rhythmic gymnastics at the initial stage of the training process.** Dancing track, as a mandatory element appears in the competition exercises gymnasts from 2013. However, until now not studied the basic methods and techniques of their development gymnasts of all ages and skill. Many authors argue that the assimilation of rhythm leads to a facilitated assimilation of exercises. In rhythmic gymnastics, there were no studies on the effect of rhythm digestion on the performance of individual exercises, which was the prerequisite for our study. **Purpose:** to study the influence of mastering the rhythm of the dance tracks on their performance in gymnasts at the stage of initial training. **Material & Methods:** to identify the impact of assimilation of the rhythm of dance tracks on their performance gymnasts at the stage of initial preparation of the analysis of scientific and methodical literature, the rules of rhythmic gymnastics have been used, pedagogical experiment. **Results:** the assimilation rate, which performed the dance track, a positive effect on their learning and performance of the gymnasts at the stage of initial training. **Conclusion:** study of dance tracks efficiently and expediently carried out with the assimilation of the rhythm of their performance.

**Keywords:** track, dance, rhythm, gymnasts, rhythmic, preparation, initial.

## References

1. Aftymychuk, O.E. & Kuznetsova, Z.M. (2015), «Importance of rhythm in Professional pedahohical and sport's preparation», *Pedahohyko-psykholohycheskye y medyko-byolohycheskye problemi fizycheskoy kultury u sporta*, No. 2(35), pp. 28–38. (in Russ.)
2. Bilokopytova, Zh.A., Nesterova, T.V., Deryuhina, A.M. & Bezsonova, V.A. (1999), *Khudozhnyia himnastyka: Navchal'na prohrama dlya DYuSSH, SDYuShOR, ShVSM* [Rhythmic Gymnastics: Training program for Children's sports school, sports Children's sports school of Olympic reserve, high sports school], RNMK, Derzhavnyy komitet Ukrainy z fizychnoyi kul'tury i sportu, Kyiv. (in Ukr.)
3. Botyaev, V.L. *Nauchno-metodycheskoe obespechenye otbora v sporte na osnove otsenki koordynatsyonnykh sposobnostey: Dis..d-ra ped. nauk.* [Scientific and methodical Provision otbora in the matter on the basis otsenki koordynatsyonnykh abilities: dis. Dr. Ped. Sciences], Surgut, 404 p. (in Russ.)
4. Vinner-Usmanova, I.A. (2015), *Teoryya y metodyka khudozhestvennoy hymnastyky. Artystychnost' u puty ee formyrovaniya.* [Theory and methodology of rhythmic gymnastics. Artistry and the ways of its formation], Moscow. (in Russ.)
5. Karpenko, L.A. & Rumba, O.G. (2014), *Teoryya y metodyka fizycheskoy podhotovky v khudozhestvennoy y estetycheskoy hymnastyke* [Theory and methods of physical training in artistic and aesthetic gymnastics], Moscow. (in Russ.)
6. Kurys, V. & Gziryan, R. (2014), «Rhythm in music and rhythmic gymnastics», *Uchenye zapiski universiteta Lesgafta*, No. 5(111), pp. 82-87. (in Russ.)
7. International Federation of Gymnastics (2016), *Rules for Rhythmic Gymnastics 2017–2020*, available at: [http://rg4u.clan.su/news/pravila\\_fig\\_po\\_khudozhestvennoj\\_gimnastike\\_2017\\_2020/2016-05-23-1674](http://rg4u.clan.su/news/pravila_fig_po_khudozhestvennoj_gimnastike_2017_2020/2016-05-23-1674) (in Russ.)
8. Polevaia-Secareanu, A.G. & Aftimichuk, O.E. (2012), «Peculiarities of the formation of motor exercises and skills for students of judo at the stage of the initial sports specialization», *Moloda sportna nauka Ukrainy*, Vol. 1, pp. 238-245. (in Russ.)
9. Sizova, T.V. (2014), «Improvement of the sense of rhythm and the ability to perform movements in accordance with the musical accompaniment of female students of universities engaged in rhythmic gymnastics», *Nauchno-teoretychesky zhurnal «Uchenye zapysky unyversyteta Leshafta»*, No. 11(117), pp. 135-139. (in Russ.)
10. Sosina, V.Yu. (2009), *Khoreohrafiya v hymnastyke* [Choreography in gymnastics], Kyiv. (in Russ.)
11. Filippova, E.A. (2015), *Sovershenstvovaniye tantseval'nykh dorozhek v khudozhestvennoy hymnastyke na etape sportyvnoho sovershenstvovaniya* [Improvement of dance paths in rhythmic gymnastics at the stage of sports perfection], St. Petersburg. (in Russ.)
12. Chucha, O.L. (2008), «The Role of Rhythm in Rhythmic Gymnastics», *Sportyvnyy psykholoh*, No. 3(15), pp. 38-41. (in Russ.)

13. Svobodovb, L., Skotbkovb, A., Hedbбvnэ, P., Vaculнkovb, P. & Sebera, M. «Use of the dance pad for the development of rhythmic abilities», *Science of Gymnastics Journal*, Vol. 8, No. 3, pp. 283-293.

Received: 07.03.2017.

Published: 30.04.2017.

## **Відомості про авторів / Information about the Authors**

---

**Заплатинська Оксана Богданівна:** *Львівський державний університет фізичної культури: вул. Костюшка, 11, Львів, 79000, Україна.*

**Заплатинская Оксана Богдановна:** *Львовский государственный университет физической культуры: ул. Костюшко, 11, Львов, 79000, Украина.*

**Oksana Zaplatynska:** *Lviv State University of Physical Culture Street. Kosciuszko, 11, Lviv, 79000, Ukraine.*

**ORCID.ORG/0000-0003-0253-6653**

**E-mail: oksana.zaplatinska.89@mail.ru**