

На правах рукописи

КАБАЕВА АЛИНА МАРАТОВНА

**СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА
ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Специальность: 13.00.04 - теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Санкт-Петербург - 2018

Работа выполнена на кафедре теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Научный руководитель: **Терехина Раиса Николаевна**, доктор педагогических наук, профессор, ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», заведующая кафедрой теории и методики гимнастики.

Официальные оппоненты: **Сайкина Елена Гавриловна**, доктор педагогических наук, профессор, ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена», профессор кафедры гимнастики и фитнес-технологий;

Сомкин Алексей Альбертович, доктор педагогических наук, профессор, ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения», профессор кафедры физического воспитания.

Ведущая организация: ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма».

Защита состоится 11 октября 2018 года в 13.00 часов на заседании диссертационного совета Д 311.010.01, созданного на базе ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», по адресу: 190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов д. 35.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке и на сайте ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» (<http://www.lesgaft.spb.ru>).

Текст автореферата размещен на сайте Университета (<http://www.lesgaft.spb.ru>) и на сайте ВАК Минобрнауки России (<http://vak.ed.gov.ru/>).

Автореферат разослан «___» «_____» 2018 года

Ученый секретарь
диссертационного совета,
доктор педагогических наук, профессор

Костюченко В.Ф.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. В настоящее время художественная гимнастика является одним из популярнейших видов спорта. Выдающиеся достижения российских спортсменок Юлии Барсуковой, Алины Кабаевой, Ирины Чачиной, Евгении Канаевой, Маргариты Мамун, Яны Кудрявцевой и многих других показывают многогранность и красоту такого явления как художественная гимнастика и пропагандируют этот вид спорта, делают его массовым (Винер-Усманова и др., 2014). Большое количество детей всех возрастных категорий занимаются данным видом спорта. Стремление родителя привести ребенка в художественную гимнастику обусловило появление большого количества групп спортивно-оздоровительной направленности. В данных группах занимаются дети дошкольного возраста, при этом отсутствует программа их подготовки. Зачастую тренеры автоматически используют программу спортивной подготовки начального этапа, что приводит к форсированию в обучении. При этом не учитываются психолого-физиологические особенности детей данного возраста. Как следствие такой подход приводит к травматизму и отсутствию мотивации к дальнейшим занятиям художественной гимнастикой.

Решение данной проблемы возможно при наличии программы подготовки, в которой научно обоснованы направленность занятий данной возрастной группы, задачи, средства, методы, формы организации занятий, регламентированы объемы тренировочных нагрузок.

Степень научной разработанности проблемы. Формированию теории и методики физической культуры, ее совершенствованию и развитию способствовали исследования в области: теории и методики физической культуры (Платонов, В.Н, 1987, 2004, 2012; Верхошанский Ю.В., 1988; Матвеев Л.П., 1991; Озолин Н.Г., 2002; Курамшин Ю.Ф. 2005, 2010 и др.); спортивной гимнастики (Коренберг В.Б., 1983; Гавердовский Ю.К., 1986, 2002, 2014; Аркаев, Л.Я., 1997, 2004; Смолевский, В.М. 1999, 2006 и др.); художественной гимнастики (Овчинникова Н.А., 1985; Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В., 1990; Лисицкая, Т.С. 1985; Коновалова Л.А., 1993; Степанова И.А., 1996; Архипова Ю.А., 1998; Карпенко Л.А., 2000; Соболева Н.Ю., Березина Л.Э., 2000; Терехина Р.Н., Винер И.А., 2006; Винер-Усманова И.А., 2008, 2013, 2014;. Власова, О.П., 2009, Плешкань А.В., 2010 и др.).

Однако анализ публикаций позволяет констатировать, что при глубоком изучении вопроса применения средств гимнастики проблема научно-обоснованного и системного подхода к проектированию содержания подготовки детей дошкольного возраста на основе учета психофизиологических особенностей не получила еще должного обоснования. Поэтому в практике на этапе спортивно-оздоровительной подготовки детей в гимнастике можно выделить следующие противоречия:

- с одной стороны, наблюдается желание тренеров обеспечить минимальную «текучесть» контингента и сохранить одаренных гимнасток в данном виде спорта, а с другой, необоснованное стремление приблизить занятие

к строго-регламентированной тренировке взрослых гимнасток, что снижает интерес и не формирует устойчивую мотивацию детей к занятиям;

- с одной стороны, желание тренировать гимнасток наиболее одаренных и способных к высоким спортивным результатам, а с другой стороны, сокращение сроков этапа, раскрывающего эти способности и форсирование тренировочных нагрузок, обуславливающих ранние заболевания, травмы, технические ошибки;

- с одной стороны, наблюдается стандартизация содержания учебного процесса, нацеленного на высокие соревновательные результаты, а с другой стороны, в их практике отсутствует учет возрастных, индивидуальных и других особенностей при подборе средств, обеспечивающих здоровьесберегающий подход к многолетней тренировке спортсменов;

- с одной стороны, родители желают сохранить здоровье детей и создать предпосылки для успешной реализации их природного потенциала в перспективе, с другой стороны, отсутствует их адекватное отношение к результатам спортивно-оздоровительных занятий, и настаивают на дальнейших тренировках, к которым дети не проявляют интереса.

В связи с этим проявляется необходимость в научно-обоснованной регламентации процесса подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике, учитывающей направленность занятий, возрастные и психофизиологические особенности контингента, специфику применяемых средств гимнастики и их возможности для развития занимающихся.

Объект исследования: процесс подготовки детей на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике.

Предмет исследования: содержание процесса подготовки детей на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике.

Цель исследования: разработать программу подготовки детей на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике на основе научно-обоснованной регламентации ее содержания.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что процесс подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике, будет эффективным при условии, если программа, регламентирующая его содержание, будет:

- ориентирована на всестороннее развитие качеств и способностей детей;
- формирует мотивацию к занятиям художественной гимнастикой на основе учета возрастных особенностей детей;
- реализует комплексный подход в определении средств и методов занятий;
- нормирует нагрузки, адекватные развитию детей;
- предполагает образовательную деятельность с родителями, обуславливающую адекватное отношение к результатам спортивно-оздоровительных занятий детей.

Задачи исследования:

1. Выявить критерии регламентации содержания подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике.
2. Выявить факторы, обуславливающие успешность реализации задач спортивно-оздоровительного этапа подготовки в художественной гимнастике.
3. Разработать программу спортивно-оздоровительного этапа подготовки в художественной гимнастике и экспериментально проверить эффективность его реализации.

Методы исследования определялись многоплановостью исследовательских задач. Комплекс методов включал в себя: анализ специальной литературы и программных документов; опрос (анкетирование, беседы, интервьюирование); педагогические наблюдения; психолого-педагогическое тестирование; метод экспертных оценок, проектирование; педагогический эксперимент; методы математической обработки результатов исследования, с последующей их логической интерпретацией.

Организация исследования. Для решения поставленных задач работа проводилась в четыре этапа.

На первом этапе исследования проведен анализ и обобщение данных научно-методической литературы по изучаемой проблеме; установлены причины низкой эффективности проводимых занятий гимнастикой с детьми дошкольного возраста; психофизиологические особенности детей дошкольного возраста, специфика влияния различных средств гимнастики на системы и функции организма; выявлены основные противоречия, позволившие сформулировать проблему, гипотезу, цель и задачи настоящего исследования; выбраны методы исследования, наиболее адекватно решающие поставленные задачи.

На втором этапе исследования был проведен констатирующий педагогический эксперимент, который позволил: изучить состояние двигательной функции детей дошкольного возраста, занимающихся гимнастикой; выявить психофизиологические особенности детей 3-7 лет, занимающихся гимнастикой; оценить эффективность средств и методов, применяемых тренерами на занятиях гимнастикой с детьми 3-7 лет; конкретизировать требования, предъявляемые к содержанию занятий гимнастикой с детьми дошкольного возраста; определить инновационные направления в проектировании экспериментальной программы подготовки детей на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике.

На третьем этапе исследования было осуществлено проектирование программы подготовки детей на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике и проведен формирующий эксперимент. В процессе реализации задач этапа были: сформулированы теоретико-педагогические принципы проектирования процесса подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе; определены структура и содержание методики программы спортивно-оздоровительного этапа подготовки; организован и проведен формирующий педагогический эксперимент,

направленный на апробацию программы спортивно-оздоровительного этапа подготовки; проанализированы показатели подготовленности детей дошкольного возраста контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента с целью определения эффективности применения предложенного содержания спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

На четвертом этапе исследования была систематизирована вся полученная информация и проведено литературное оформление диссертационной работы.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Научный подход к регламентации содержания подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе заключается в применении средств и методов тренировки, позволяющих всесторонне развивать качества и способности с учетом возрастных особенностей, формировать устойчивую мотивацию к занятиям художественной гимнастикой.

2. Основными факторами, обуславливающими успешность реализации задач спортивно-оздоровительного этапа подготовки в художественной гимнастике являются: комплексное применение средств психомоторного воздействия (упражнения, музыка, инвентарь и т.п.), использование преимущественно игрового метода, обеспечивающего реализацию естественного подхода к формированию устойчивой мотивации детей к занятиям; регламентация нагрузки, позволяющая обеспечивать целенаправленное оздоровительно-развивающее воздействие на организм занимающихся.

3. Программа подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе художественной гимнастики содержит комплекс научно обоснованных рекомендаций, и обеспечивает: реализацию задач физической подготовки; формирование базовых технических навыков; формирование мотивации к занятиям; повышение качества спортивной ориентации и отбора.

Научная новизна исследования состоит в теоретическом и экспериментальном обосновании содержания подготовки детей на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике на основе учета психофизиологических особенностей занимающихся.

В процессе исследования:

выявлены современные требования, предъявляемые к качеству подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике;

конкретизированы факторы эффективности подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике;

определены требования к подбору средств и методов развития детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике;

научно обоснована необходимость и возможность реализации образовательной деятельности с родителями для направленного формирования мотивов у детей дошкольного возраста, занимающихся гимнастикой, с учетом их психофизиологических особенностей;

конкретизированы средства и методы развития детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике;

определено содержание подготовки на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике, позволяющее оптимизировать процесс предспортивной подготовки, спортивной ориентации и отбора детей дошкольного возраста;

- обеспечены объективные предпосылки для реализации принципа перспективно-прогностического подхода в системе подготовки высококвалифицированных гимнасток.

Теоретическая значимость исследования заключается в дополнении теории и методики художественной гимнастики научными данными, являющимися:

- характеристиками качественного развития гимнастических дисциплин;
- основой повышения результативности отбора на начальном этапе подготовки в художественной гимнастике;
- условием для дальнейшего прогнозирования развития детей дошкольного возраста, занимающихся художественной гимнастикой;
- условием перспективности подготовки спортивного резерва;
- предпосылкой для успешного формирования спортивного мастерства в художественной гимнастике.

Сведения о специфике подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике расширяют теоретические представления о факторах, обуславливающих траекторию успешного развития детей в данном виде спорта и в других, схожих с ним, видах сложнокоординационной двигательной деятельности.

На основе системного анализа особенностей применения средств и методов подготовки детей дошкольного возраста, динамики их развития на спортивно-оздоровительном этапе получены данные о содержании процесса развития и готовности детей к дальнейшим занятиям видом спорта «Художественная гимнастика» на начальном этапе.

В процессе научного исследования:

- получены новые более полные данные об особенностях двигательного развития детей дошкольного возраста средствами гимнастики;
- конкретизированы данные о регламентации содержания занятий с детьми с учетом их возрастных особенностей;
- выявлены наиболее адекватные средства и методы, предопределяющие успешность реализации задач спортивно-оздоровительного этапа подготовки;
- показаны пути повышения мотивации детей к занятиям гимнастикой на основе учета их индивидуальных психолого-физиологических особенностей.

Практическая значимость работы заключается в разработке программы подготовки детей на спортивно-оздоровительном этапе, позволяющего повысить результативность процесса развития, формирования мотивации к занятиям гимнастикой, спортивной ориентации и отбора. Полученные результаты позволили обозначить научно-обоснованные подходы:

- к мониторингу задатков и способностей к занятиям гимнастикой;
- к определению уровня готовности к освоению элементов;
- к проектированию содержания занятий для детей дошкольного возраста.

Основными и наиболее значимыми результатами исследования являются:

- научно-обоснованная программа подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике;
- практические рекомендации по реализации программы подготовки для тренеров спортивно-оздоровительного этапа в художественной гимнастике.

Полученные результаты могут быть использованы:

- в спортивных школах, клубах и других организациях, культивирующих гимнастику с детьми дошкольного возраста;
- в системе подготовки специалистов по гимнастике в высших учебных заведениях;
- на курсах повышения квалификации и профессиональной переподготовки специалистов по гимнастике.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- основополагающие работы по методологии системного подхода (Садовский В.М., 1974; Пономарев Н.И., 1976 и др.);

- положения теории и методологии педагогических исследований (Ашмарин Б.А., 1978; Скаткин М.Н., 1986; Семкина О.А., 1997; Бордовская Н.В., 2001; Яхонтов Е.Р., 2006 и др.);

- теории культурно-исторического развития психики, возрастной периодизации Л.С. Выготского (1984), теории интеллектуального развития ребенка Ж. Пиаже (2003), роли деятельности в психическом развитии ребенка (Леонтьев А.Н., 1965; Рубинштейн С.Л., 2013), периодизации психического развития на основе выделения ведущего типа деятельности (Эльконин Д.Б., 1989; Лисина М. И., 2009), периодизации и детерминант развития личности в концепции А.В. Петровского (1987), теории поэтапного формирования умственных действий П.Я. Гальперина (1976);

- фундаментальные труды по онтогенетической периодизации детского возраста (Гундобин Н.П., 1906), закономерностям скорости роста и анатомо-физиологическим особенностям детей в различные периоды детства (Сперанский Г.Н., Заблудовская Е.Д., 1964; Тур А.Ф., 1967), влиянию физической культуры на развитие детей (Лесгафт П.Ф., 1912; Чулицкая Л.И., 1922, 1923), особенностям моторного развития детей в зависимости от телосложения (Цаллагова Р.Б., Комиссарова Е.Н., Панасюк Т.В., 2009);

- концепции общей теории физической культуры (Выдрин В.М., 1988; Матвеев Л.П., 1991; Пономарев Н.И., 1996; Курамшин Ю.Ф., 2010);

- основные положения теории и методики гимнастики (Гавердовский Ю.К., 1986, 2002; Смолевский, В.М. 1999, 2006 Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г., 2004; Винер-Усманова И.А., 2013 и др.).

Обоснованность и достоверность исследования обеспечивается глубиной теоретико-методологической основы исследования; всесторонностью

анализа и учета состояния исследуемой проблемы в теории и практике физической культуры; длительностью опытно-поисковой работы; применением комплекса методов исследования, соответствующих цели, задачам и гипотезе; объемом выборки констатирующего и формирующего этапов опытно-поисковой работы; полнотой интерпретации и оценки полученных результатов с применением методов математической статистики.

Личный вклад автора заключается в определении и формулировке научной проблемы, обосновании темы, подборе основного методологического аппарата и комплекса методов исследования, самостоятельном проведении исследований, организации апробации и внедрения результатов в практику, подготовке текста диссертации, автореферата и публикаций.

Апробация и внедрение результатов диссертационного исследования. Результаты исследования апробированы и внедрены на федеральном уровне в процесс подготовки спортивного резерва Всероссийской федерации художественной гимнастики, Санкт-Петербургского ГБОУ ДОД СДЮСШОР «Центр художественной гимнастики «Жемчужина», а также в профессиональную подготовку тренеров по художественной гимнастике федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

Внедрение в учебный процесс представлен типовой программой для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «Художественная гимнастика», рекомендованной Методическим советом Министерства спорта Российской Федерации. Результаты исследований были представлены на пяти авторитетных Российских и международных научно-практических конференциях. В журналах, рекомендованных ВАК РФ, опубликовано 5 научных работ.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, четырех глав, заключения, практических рекомендаций, списка литературы, включающего 150 наименований, из которых 8 на иностранных языках. Диссертация изложена на 238 страницах компьютерного текста и включает в себя 21 таблицу, 8 рисунков и 16 приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Результаты анализа исследуемой проблемы, выполненного в рамках **первой главы диссертации «Обоснование проблемы оптимизации содержания занятий гимнастикой с детьми дошкольного возраста»**, позволили выявить, что правильно организованное воспитание детей должно объединять все воспитательные воздействия в единую систему, способствующую физическому и умственному развитию, а также укреплению и сохранению здоровья ребенка. Разумная организация физических упражнений

дошкольников способствует физическому развитию, совершенствованию его нервных процессов, повышению внимания, стимулирует развитие речи и создает благоприятный эмоциональный фон повышения функциональных возможностей физиологических систем, увеличивает работоспособность ребенка и устойчивость к заболеваниям. Оптимизация учебно-воспитательной работы с дошкольниками на спортивно-оздоровительном этапе должна обеспечивать полноценное обучение основам художественной гимнастики и воспитанию здорового, гармонично развитого молодого поколения, которому для правильного развития необходим достаточный уровень двигательной активности. Это возможно при методически правильной организации занятий на спортивно-оздоровительном этапе, проводимых в секциях квалифицированными специалистами.

Данное обстоятельство обусловило, прежде всего, необходимость решения круга исследовательских задач, связанных с проектированием оптимального содержания и эффективным проведением занятий гимнастикой с дошкольниками. Технология их решения была раскрыта в рамках **второй главы диссертации «Методы и организация исследования».**

Обоснование необходимости и практической значимости проектирования содержания подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике базировалось на многолетнем, всеобъемлющем мониторинге количественных и качественных показателей применения средств художественной гимнастики для развития детей. Результаты решения этой задачи представлены в **третьей главе диссертации «Научное обоснование регламентации содержания занятий с детьми 3-7 лет на спортивно-оздоровительном этапе подготовки в художественной гимнастике».**

Опрос спортивных педагогов (50 чел.), осуществляющих начальную подготовку в художественной гимнастике, показал, что раннее развитие детей средствами гимнастики является условием успешности во всех видах двигательной деятельности, независимо от спортивной направленности (100%). Большинство из них утверждали, что оптимальным возрастом начала подобных занятий является возраст 4-5 лет (98%). Однако, как отмечали педагоги, в данном возрасте не все дети в равной степени социализированы и готовы к качественному усвоению нового учебного материала (56%). По мнению опрошенных, результативность проводимых занятий с данным контингентом варьирует в пределах 50-60%. Основными причинами, затрудняющими процесс гармоничного развития детей являются: отсутствие программы, регламентирующей процесс подготовки детей дошкольного возраста (94%); большая наполняемость групп (90%); неопределенность в направленности подготовки детей (84%); неоднородность контингента по уровню своего развития (78%); неустойчивая мотивация к занятиям (52%); стремление родителей повлиять на процесс подготовки (50%). Несмотря на всю сложность организации процесса подготовки в данном возрасте, все опрошенные педагоги считали необходимым всестороннее развитие функциональных систем для

повышения качества выявления способностей ребенка, спортивного отбора и спортивной специализации на последующих этапах подготовки (100%).

Педагогические наблюдения за деятельностью тренеров, работающих с детьми дошкольного возраста, показал, что преимущественно (99%) педагогический процесс осуществляется по программе спортивной подготовки начального этапа. Это не соответствует задачам спортивно-оздоровительного этапа и не способствует формированию устойчивой мотивации к занятиям спортом. Исследования подтвердили, что большинство проводимых тренерами занятий с детьми, осуществляются с невысокой эффективностью: результативность обучения движениям с учетом задач занятия не превышала 50%. При этом тренер в основном применял групповой фронтальный способ организации с применением целостного метода обучения (94%) и повторного метода развития качеств (92%). Только 10% тренеров применяли приемы творческого развития детей.

Анализ применяемых средств показал, что по уровню сложности и соответствия готовности детей к их освоению в большинстве случаев (66%) они были не адекватны психофизиологическим особенностям контингента. Нагрузка, применяемая на занятиях, часто была чрезмерно высокая (60%) или очень низкая (30%) и не давала ощутимого эффекта. Психолого-педагогическое тестирование детей 4-7 лет свидетельствовало о наличии дисбаланса в развитии функций и систем организма детей и в уровне мотивации к занятиям ниже среднего. Так показатели физической подготовленности занимающихся в течение двух лет показали, что 84% детей имели различия в развитии пассивной гибкости, 94% в развитии активной гибкости и силы. Практически все участвующие в тестировании дети (98%) могли выполнить освоенные гимнастические элементы только в одну сторону. В содержании тренировочного процесса было выявлено форсированное освоение сложных элементов и пренебрежение более простыми, но базовыми движениями.

В процессе наблюдений и психологического тестирования было установлено, что интерес и положительные эмоции детей при выполнении отдельных групп упражнений отсутствовали. Это указывало на неадекватное применение педагогами средств и отсутствие игрового метода. Результаты проведения пробы Люшера показали, что если в начале занятия положительные эмоции фиксировались у 86% детей, то после его завершения только у 64%.

Анализ посещаемости занятий и количественных показателей отсева детей из групп спортивно-оздоровительного этапа указывал на то, что результативность проводимых занятий, как оздоровительной направленности, так и спортивной невелика. Так в среднем посещаемость занятий в 20 анализируемых группах варьировала в пределах 70%-30%, при этом количество болеющих в течении года детей составляло 50%-75%. Отсев из групп в конце тренировочного года в среднем составил $58,4 \pm 3,1\%$.

Результаты анкетирования ($n=30$) свидетельствовали, что немаловажную роль в формировании отношения детей к занятиям гимнастикой и понимании необходимости систематических посещений играли родители. Установлено, что

все они выбрали гимнастику как универсальное средство гармоничного развития детей (100%). Однако, определяя цель занятий, большинство ориентировалось на спорт высших достижений (56,7%). Первостепенную роль занятий в укреплении здоровья и социализации ребенка видели только 20% родителей. При этом решение заниматься гимнастикой принимали не дети, а родители (73,3%). 96,7% респондентов отметили, что у маленьких детей мотивация к занятиям была неустойчивая. Наибольшее желание заниматься проявлялось у детей, когда тренер применял игры и эстафеты (100%), упражнения с предметами (76,7%) и акробатические упражнения (73,3%). Их привлекают красивые костюмы, музыка на занятиях, разнообразные предметы, возможность танцевать и играть (98%). Таким образом, полученные результаты свидетельствовали о том, что при занятиях с детьми дошкольного возраста необходимо использовать игровой метод, повышать мотивацию занимающихся и применять средства и нагрузку, адекватные их возрастным особенностям.

Обобщение особенностей физиологии двигательной деятельности детей 3-7 лет позволило определить требования, обуславливающие оздоровительно-развивающий эффект занятий гимнастикой (таблица 1).

Таблица 1 - Физиологические требования, обуславливающие оздоровительный эффект занятий гимнастикой с детьми 3-7 лет

возраст	продолжительность нагрузки	направленность нагрузки	характер нагрузки	ориентиры нагрузки	отдых
3-4 года	80 секунд	На мышцы нижних конечностей	динамические	ЧСС – на 80% от исходного; восстановление за 3 мин.	Активный, с переключением на другой вид деятельности с постепенным уменьшением продолжительности
4-5 лет	100 секунд	На мышцы нижних конечностей с изменением локализации нагрузки	Динамические большей продолжительности		
5-6 лет	120 секунд	Комбинирование движений частями тела	Комбинированные (динамические + статические)		
7 лет	130 секунд	Усложненные комбинированные движения	Усложненные за счет объема и интенсивности		

Анализ специальной литературы, результаты педагогических наблюдений и психологического тестирования, занимающихся центра художественной гимнастики «Жемчужина», позволили конкретизировать нормативы психического развития детей дошкольного возраста, обуславливающие проектирование процесса спортивно-оздоровительного этапа подготовки и его реализацию (таблица 2).

Таблица 2 - Нормативы психического развития дошкольников

возраст	память	внимание	коммуникативная сфера	волевая сфера
3-4 года	Зрительная образная: объем - 4-5 предметов. Слуховая образная: объем 3-4 варианта образов Слуховая вербальная: объем 4 слова.	Объем внимания – 4 предметов. Устойчивость внимания – 10 - 12 минут.	Умение обращаться к сверстнику и взрослому по имени, принимать различные роли в игре, придуманной взрослым. Недостаточный уровень взаимодействия в группе детей.	Принимать и удерживать 2 правила в игровой ситуации.
4-5 лет	Зрительная образная: объем - 5 предметов. Слуховая образная: объем - 4-5 вариантов образов Слуховая вербальная: объем - 5 слов.	Объем внимания - 5 предметов. Устойчивость внимания - 15-20 минут.	Умение работать в паре со сверстником по заданию взрослого. Умение выбирать себе роль в игре, предложенной взрослым.	Принимать и удерживать 3 правила в игровой ситуации и 2 правила в учебной ситуации.
5-6 лет	Зрительная образная: объем - 6 предметов. Слуховая образная: объем - 6 вариантов образов Слуховая вербальная: объем - 6 слов.	Объем - 6 предметов. Устойчивость внимания - 20-25 минут.	Умение объединяться в пары для совместной работы. Умение при помощи взрослого распределять роли в игре и придумывать дополнительные роли. Знание основных способов невербального общения.	Принимать и удерживать 3 правила в игровой ситуации и учебной ситуации. Умение действовать по словесной и зрительной инструкции.
	Восприятие - оттенки изученных эмоциональных состояний.			
7 лет	Зрительная образная: объем - 7-8 предметов. Слуховая образная: объем - 7 вариантов образов. Слуховая вербальная: объем - 7-8 слов.	Объем - 7-8 предметов. Устойчивость внимания - 25-30 минут.	Ребенок должен уметь относиться критически к своим поступкам. Появление элементов рефлексии (возможности увидеть себя со стороны), появление устойчивой самооценки.	Принимать и удерживать 5 и более правил в игровой и учебной ситуации. Сформированность итогового и пошагового самоконтроля. Умение планировать свою деятельность. Умение действовать в соответствии с социальной ролью.

На основе систематизации и обобщении данных о психических особенностях детей дошкольного возраста были определены пути оптимизации содержания подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (таблица 3).

Таким образом, в процессе предварительных исследований было установлено, что качество двигательной деятельности с оздоровительно-развивающей и тренирующей направленностью обусловлено способностями

Таблица 3 - Пути оптимизации содержания подготовки детей на спортивно-оздоровительном этапе с учетом их психических особенностей

Возраст	№ п/п	пути оптимизации
3-4 года	1	В связи с недостаточным уровнем развития памяти и внимания процесс должен быть построен в виде игры, в которой не более 2-х правил.
	2	Количество детей в такой группе должно быть небольшим (3-5 чел.), тогда у тренера есть возможность уделить внимание каждому ребенку.
	3	Дети способны удерживать внимание не более 15 минут, поэтому занятие важно строить на чередовании игры и выполнении коротких и ясных заданий тренера.
	4	Речь тренера должна быть максимально лаконичной.
4-5 лет	1	Происходит увеличение объема памяти и внимания ребенка, но игра остается основным элементом занятия; количество правил в играх может быть увеличено до 3-х.
	2	В виде образов для подражания рекомендуется использовать движения различных животных, мультипликационных героев и т.д.
	3	Количество детей может быть доведено до 5-10 человек, очень важно наличие в такой группе и ассистента тренера.
	4	Дети в этом возрасте способны удерживать внимание до 20 минут, тренер при этом должен уметь привлечь внимание всех обучающихся, возможно введение новых элементов (простейших) на каждом занятии, с обязательным повторением пройденного материала.
5-6 лет	1	Учебно-тренировочные занятия могут быть направлены на спортивную подготовку, но каждые 20-25 минут рекомендуются упражнения на расслабление и отвлечение детей.
	2	Важным является развитие эмоциональности юных гимнастов, т.к. именно этот возраст соответствует улучшению восприятия тонких оттенков эмоций и их невербальных проявлений.
	3	Учитывая художественную направленность данного вида спорта, следует уметь определять тип темперамента ребенка и при хороших физических данных, но слабой эмоциональности юного спортсмена развивать это качество в данном возрасте. Это возможно, как с помощью специальных заданий тренера, так и в упражнениях, которые может предложить спортивный психолог.
	4	Количество детей может быть доведено до 10-12 человек, очень важно наличие в такой группе и ассистента тренера.
	5	При наличии заинтересованности дети способны удерживать внимание до 25 минут и более, однако само занятие должно быть не более 35-40 минут.
	6	Можно давать инструкции детям и отрабатывать навыки в соответствии с ними, а также применять упражнения в паре, в виду достаточного уровня развития коммуникативного навыка.
7 лет	1	Ребенок максимально готов к любому обучению.
	2	Время занятий можно уже довести до 45-60 минут.
	3	Дети готовы самостоятельно отрабатывать преподаваемые элементы.
	4	Важен индивидуальный подход, особенно в личностном взаимодействии.
	5	Тренеру следует не допускать оскорбительных высказываний в сторону ребенка, особенно при группе, так как этот период характеризуется повышенным уровнем развития критичности к себе и появлением устойчивой самооценки.
	6	Избегать негативных высказываний педагога-тренера, способных больно задеть ребенка и навсегда лишить его мотивации к занятиям.
	7	Активнее давать упражнения для домашней отработки, так как дети уже психически готовы к итоговому и пошаговому самоконтролю.
	8	Занимающиеся уже готовы обучаться навыкам психической саморегуляции эмоционального состояния.

дошкольника воспринимать, ощущать и адекватно воспроизводить с помощью системы анализаторов временные, пространственные и динамические характеристики конкретного двигательного действия, а также была

подтверждена эффективность одновременного развития различных сфер деятельности ребенка в концепции единства психомоторного развития.

Учитывая, что мотивация к занятиям является одним из факторов, предопределяющим успешность спортивно-оздоровительной деятельности детей дошкольного возраста, в процессе исследования были определены особенности ее проявления у детей и пути эффективного формирования. В результате психологического тестирования 48 гимнасток 4-7 лет по методике В.И. Тропникова установлено, что на начальном этапе занятий гимнастикой мотивация детей характеризуется диффузностью интересов. Среди участвующих в диагностике детей, независимо от возраста, в качестве мотива прихода в спортивно-оздоровительную группу преобладает желание следовать совету родителей, родственников (от 29% до 59%). В связи с этим, для формирования устойчивой мотивации к систематическим занятиям художественной гимнастикой, как считают тренеры, в практике подготовки детей дошкольного возраста нужно применять специальные методы и методические приемы. Более всего для решения данной задачи подходит игровой метод: проведение занятий в виде игры (82%), включение в занятия эстафет, подвижных игр (71%).

Наиболее действенными словесными методами повышения мотивации детей к занятиям художественной гимнастикой являются: убеждения; поощрения (53%-82%); развитие у детей творческих способностей (24%-42%). Учитывая, что в дошкольном возрасте дети с удовольствием принимают игровые формы проведения занятий, разнообразить тренировки можно подбором нестандартных упражнений, конструированием новых интересных движений (53% - 5 лет; 65% - 6 лет), которые базируются на ранее изученных, знакомых и не трудных.

Таким образом, на основе учета специфики и направленности воздействия на спортивно-оздоровительном этапе подготовки были определены наиболее адекватные средства и методы развития дошкольников.

В заключительной **четвертой главе «Содержание и экспериментальная проверка эффективности подготовки детей 3-7 лет на спортивно-оздоровительном этапе»** представлены теоретические и практические аспекты авторского подхода к проектированию содержания подготовки детей 3-7 лет на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике.

Конкретизация цели и задач подготовки детей на спортивно-оздоровительном этапе подготовки основывалась на: необходимости адекватного применения средств и методов гимнастики с направленностью на оздоровление и развитие ребенка; возможности всестороннего и комплексного развития качеств и способностей детей средствами гимнастики с учетом возрастных особенностей; обусловленности определения содержания занятий и планирования нагрузки дидактическими принципами и принципами тренировки; системности учета факторов, обеспечивающих успешность подготовки и проектирования траекторий развития детей в перспективе.

На основе обобщения полученных данных была определена структура проектируемого содержания программы и компонентный состав входящих в нее

разделов. Учитывалось, что преемственность в многолетней подготовке гимнасток, обусловлена единством планирования ее содержания и возможностью прогнозировать дальнейшее развитие детей на перспективу.

Конструирование и конкретизация содержательной основы разделов программы учитывали педагогический опыт организации и применения средств гимнастики (в том числе художественной) с целью развития детей дошкольного возраста (таблица 4).

Учитывалась возможность: всестороннего и гармоничного, общего и дифференцированного развития детей; эффективность формирования мотивации на занятия гимнастикой и сохранения их в гимнастическом пространстве; адекватность применяемой нагрузки и постепенной адаптации к ней; развития специальных способностей, спортивной ориентации на конкретную гимнастическую дисциплину и повышения качества отбора; результативного и прогнозируемого воздействия.

Таблица 4 - Соотношение средств подготовки (%)

Виды подготовки	Разделы подготовки	Компоненты (средства)	1 год подготовки (36 недель)	2 год подготовки (40 недель)
Техническая (специально-двигательная)	Беспредметная	специфические упражнения ("волны", взмахи, на расслабление, на «пружинность»)	26 %	28%
		повороты		
		прыжки		
		равновесия		
		акробатические упражнения		
		ходьба и бег		
	Предметная	мяч	22 %	33%
		скакалка		
		обруч		
	Музыкально-двигательная	музыкальные игры; упражнения и на согласование движений с музыкой	12 %	3%
всего			60%	64%
Физическая	ОФП	упражнения в партере или у гимнастической стенки: упражнения на силу, гибкость, расслабление, координацию	28 %	36%
		подвижные игры	12 %	-
		всего	40%	36%
Общее количество часов			72	120

В процессе проектирования конкретного варианта программы было учтено, что основными преимуществами ее реализации при подготовке детей дошкольного и младшего школьного возраста на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «художественная гимнастика» являются:

- применение разнообразия игр, эстафет и состязаний с учетом возрастных особенностей позволяет последовательно формировать устойчивый интерес к

занятиям гимнастикой, способность к саморегуляции и спортивную направленность личности у ребенка;

- наличие регламентации степени соперничества способствует постепенному приобщению детей к соревновательной деятельности, превращая ее в неотъемлемую часть тренировочного процесса, а занятия гимнастикой в свой собственный выбор и средство самовыражения;

- доступность и разнообразие применяемых упражнений позволяет их использовать с учетом задатков, способностей и особенностей детей дошкольного возраста. Развивая и формируя «двигательный багаж» и долговременную двигательную память детей, создаются условия для формирования надежного фундамента, обеспечивающего в перспективе освоение большого количества вариантов движений;

- комплексность применения обилия оздоровительно-развивающих упражнений создает условия для общего развития и индивидуальных особенностей каждого ребенка и является предпосылкой для повышения качества спортивной ориентации и отбора не только в гимнастические дисциплины, но и в другие виды спорта;

- универсальность упражнений с разнообразным гимнастическим и вспомогательным инвентарем (обручи, мячи, ленты, булавы, скакалки, шарфы, платки, выпела, флажки, теннисные мячи, мягкие кубики и игрушки, детские музыкальные инструменты и т.д.), сочетающихся с музыкальным сопровождением, создают условия для интенсивного развития детей, а также успешности их обучения;

- структурирование тренировочных занятий на научно-обоснованном дозировании программного материала позволяет сохранять и поддерживать мотивацию, активность, работоспособность ребенка и создает предпосылки для высокой результативности решения педагогических задач;

- сочетание средств, направленных на интеллектуальное, духовное и физическое развитие ребенка, позволяет на самом раннем этапе гармонизировать и социализировать его, всесторонне воздействуя на органы и системы, стимулируя активность, самостоятельность и творчество.

Качество проектирования и его результативность подтверждались в процессе практической реализации содержания программы подготовки для спортивно-оздоровительного этапа в художественной гимнастике. По мере выполнения требований программы, достижения определенного возраста и уровня подготовленности, дети переводились на начальный этап спортивной подготовки. Для достижения точности и чистоты эксперимента весь процесс проверки подчинялся предварительно разработанному алгоритму, который предполагал реализацию четырех этапов экспертизы, направленных на решение частных задач (рисунок 1).

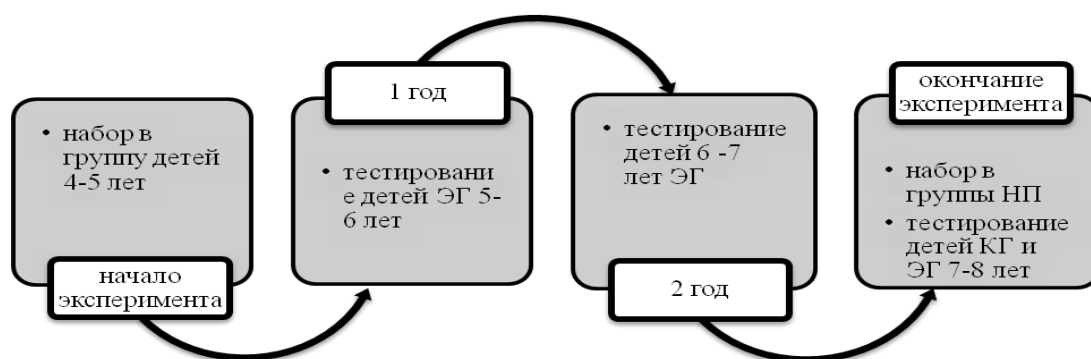


Рисунок 1 – Алгоритм экспериментальной проверки эффективности применения разработанной программы подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике

Экспериментальная проверка разработанной программы осуществлялась в течение 20 месяцев с 1 сентября 2015 г. по 31 июня 2017 г. на базе ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург». В эксперименте приняли участие 22 девочки в возрасте от 4 до 7 лет.

Комплекс применяемых средств и методов, системность подхода к развитию детей дошкольного возраста, позволили в конце каждого года подготовки зафиксировать значимые изменения в количественных и качественных показателях подготовленности занимающихся (таблица 5).

Таблица 5 – Результаты педагогического тестирования подготовленности детей экспериментальной группы в процессе спортивно-оздоровительного этапа подготовки (n=11)

Качество/ Способность (баллы)	Норматив	В начале			В конце 1 года			В конце 2 года			Стат. вывод
		М	m	V	М	m	V	М	m	V	
«Гибкость»	Мост из положения лежа	3,55	0,19	16,78	4,10	0,72	21,36	4,27	0,21	15,47	p≤0,05
	Наклон из положения стоя	3,45	0,19	16,75	3,70	1,10	33,83	4,00	0,17	13,64	p≤0,05
«Сила брюшного пресса»	Сед углом, руки в стороны.	3,12	0,09	6,17	3,70	0,96	31,34	3,91	0,05	4,23	p≤0,05
«Прыгучесть»	8 прыжков выпрямляясь, руки на поясе	3,36	0,15	13,76	4,11	0,54	18,0	4,36	0,15	13,76	p≤0,05
Музыкальность	Выполнение движений под музыку	3,64	0,15	12,73	4,11	0,54	18,0	4,18	0,14	10,67	p≤0,05
Интегральный показатель подготовленности		17,12	0,77	13,23	19,70	3,86	24,51	20,72	0,72	11,55	p≤0,05

Сравнив показатели тестирования детей, осуществленного в соответствии с требованиями, предъявляемыми Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», было установлено

значительное преимущество испытуемых, прошедших предварительную подготовку по научно-обоснованной программе.

Установлено, что в контрольной группе гимнасток 75% показателей соответствовали среднему и ниже среднего уровням подготовленности. В экспериментальной группе только по трем критериям (18,7%) показатели соответствовали среднему уровню, а по остальным выше среднего (37,5%) и высокому (43,8%) уровням. При этом интегральный показатель физической подготовленности (ИПФП) детей экспериментальной группы был выше, чем в контрольной на 13,39 %, соответствовал 71,18 балла, приближаясь к высокому уровню (72 балла). Вариативность полученных результатов была в 87,5% случаев ниже, чем в контрольной. При этом лучшие и более однородные показатели тестирования качеств и способностей гимнасток экспериментальной группы, демонстрируемые неприоритетной стороной тела, свидетельствовали о большей симметричности их физического развития. Как следствие, зафиксированная у девочек экспериментальной группы физическая подготовленность, отразилась на объеме освоенных ими базовых и профилирующих элементов художественной гимнастики и качестве их выполнения.

Сравнительный анализ качества выполнения базовых и профилирующих элементов свидетельствовал, что уже в первый год спортивной подготовки детьми экспериментальной группы было освоено на должном уровне 90,45% элементов программы подготовки без предмета

Статистический анализ показателей испытуемых при выполнении упражнений с предметами позволил установить, что уже на спортивно-оздоровительном этапе дети смогли освоить большой объем движений, способствующих развитию мелкой моторики и формированию высокой межмышечной координации, которые создают условия для успешного овладения характерными для конкретного вида спорта элементами.

В целом оценка эффективности технической подготовки в группе, сформированной из числа детей, освоивших программу спортивно-оздоровительного этапа подготовки, показала, что она соответствовала высокому уровню (96,51%). Качество элементов, выполняемых детьми экспериментальной группы, было на 21,8% выше, чем в контрольной.

Кроме этого установлено, что юные спортсменки экспериментальной группы успешно освоили практически все базовые упражнения, способствующие профилактике травматизма и укреплению опорно-двигательного аппарата.

Доступность, разнообразие средств и применение игрового метода создавало предпосылки для реализации, с одной стороны, оздоровительных задач занятий, а с другой стороны, закладки фундамента для реализации перспективно-прогностического подхода в спортивной деятельности. Объем двигательной памяти (количество и качество освоенных элементов) у детей экспериментальной группы был бóльшим, чем у контрольной, что являлось основой их лидерства в соревновательной деятельности. Общие среднестатистические оценки за выполнение соревновательных композиций

гимнастками контрольной и экспериментальной групп имели достоверные различия ($p \leq 0,05$).

Сравнительный анализ оценок за компоненты мастерства свидетельствовал о более высоком уровне подготовленности детей экспериментальной группы. Так «техническая ценность» композиций в экспериментальной группе была на 30,25% выше, оценка за исполнение – на 31,03% выше, а общая оценка - на 30,45% выше.

Оценка «здоровьеформирующего эффекта» от занятий по экспериментальной программе для спортивно-оздоровительного этапа подготовки показала, что в процессе освоения ее содержания дети, прежде всего, развивали все необходимые физические качества и способности, позволяющие качественно овладеть необходимыми прикладными умениями и навыками (таблица 6).

Таблица 6 – Результаты оценки «здоровьеформирующего эффекта» от занятий по экспериментальной программе на спортивно-оздоровительном этапе подготовки (n=11)

характеристика		испытуемые		разница
		ЭГ	КГ	
Степень проявления и сбалансированность развития физических качеств и способностей (%)	гибкость	90,6	78,5	11,1
	координационные способности	100	76,4	23,6
	скоростно-силовые способности: прыгучесть	76,4	67,2	9,2
	силовые способности: сила мышц брюшного пресса	91,0	78,2	12,8
	координационные способности: «моторика рук с предметом»	85,4	73,4	12,0
	M±m	88,7±6,2	74,7±3,6	14,0±4,9
	V(%)	8,7	9,1	8,9
Количественные и качественные показатели освоения прикладных умений и навыков (%)	количество	45	23	22 (51,1%)
	качество	100	88,5	11,5
Симметрия освоения технических элементов (%), разница между качеством выполнения правой и левой) (%)	равновесия	92	22	70
	повороты	88	35	53
	прыжки	82	50	32
	акробатические элементы	95	80	15
	элементы с предметами	82	70	12
	M±m	87,8±4,6	51,4±18,9	36,4
V(%)	6,66	46,64		

Кроме этого, проверка симметричности физического развития показала, что на этапе начальной подготовки, занимающиеся экспериментальной группы не имели достоверных различий в показателях развития физических качеств, фиксируемых у правой и левой сторон тела. По качеству выполнения элементы, выполняемые с правой и с левой ноги (руки), не имели достоверных различий.

Оценка эффективности сохранения контингента и формирования мотивации у детей на продолжение занятий гимнастикой показала, что количество прекративших заниматься в спортивно-оздоровительной группе составило всего 8,3%. Остальные успешно прошли отбор для занятий художественной гимнастикой. Данный факт указывал на эффективность средств и методов, применяемых в процессе решения задач спортивно-оздоровительного этапа подготовки дошкольников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе проведенного исследования можно сформулировать следующие **выводы**:

1. На необходимость научного обоснования содержания подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике указывают:

- отсутствие методического обеспечения (по данным опроса - 94%), противоречивые подходы тренеров к определению направленности и содержания процесса подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике (по данным опроса - 84%);

- несоответствие психофизиологических возможностей детей дошкольного возраста, предъявляемым к ним на занятиях требованиям (66% по данным наблюдений);

- низкая эффективность спортивно-оздоровительных занятий ($\leq 50\%$), приводящая к высоким показателям отсева ($58,4 \pm 3,1\%$);

- низкая мотивация на занятия (положительные эмоции у 64%) и, как следствие, нежелание детей продолжать тренировки (90%, по данным опроса);

- необходимость повышения качества спортивного отбора, которое возможно только при выраженном проявлении способностей детей (100% по данным опроса).

2. Факторами, обуславливающими успешность реализации задач спортивно-оздоровительного этапа подготовки в художественной гимнастике являются: учет психофизиологических особенностей детей 3-7 лет; учет мотивационной сферы занимающихся и их родителей; использование всего арсенала адекватных средств подготовки, обеспечивающих всестороннее воздействие на психомоторную функцию детей; регламентация содержания спортивно-оздоровительного этапа посредством реализации научно-обоснованной программы, являющейся нормативным документом в процессе предспортивной подготовки детей.

3. Процесс подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике предполагает применение комплекса средств тренировки, позволяющих всесторонне развивать качества и способности детей, а также формировать устойчивую мотивацию к занятиям художественной гимнастикой. Основными средствами спортивно-оздоровительного этапа подготовки в художественной гимнастике являются: общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; строевые и

прикладные упражнения; акробатические упражнения; сюжетно-ролевые игры и эстафеты; музритмика, музыкальные задания и игры; хореографические упражнения; элементы художественной гимнастики.

Психофизиологические особенности детей дошкольного возраста обуславливают способы организации эффективной спортивно-оздоровительной деятельности. Методы тренировки и степень их применения должны иметь следующее соотношение: игровой 65%; повторный 25%; непрерывный 9%; соревновательный 1%.

4. Эффективность подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе художественной гимнастики должна обеспечиваться регламентацией организации процесса и дозирования тренировочных нагрузок:

оптимальная наполняемость групп: 3 и 4 года – 3-5 человек; 5 лет – 8 человек; 6 лет – 10 человек в первый год и 12 человек во второй год; 7 лет – 12 человек;

количество занятий в году: первый год – 72 часа; второй год – 72 часа (4 года) и 120 часов (5-7 лет);

соотношение физической и технической подготовок: 40% : 60% - первый год и 64% : 36% - второй год;

количество занятий в неделю: первый год – 2 занятия, второй год – 3 занятия;

продолжительность занятий: 60 минут;

концентрация внимания: 3-4 года – 10-12 минут; 4-5 лет – 15-20 минут; 5-6 лет – 20-25 минут; 7 лет – 25-30 минут;

продолжительность двигательной нагрузки: 3-4 года – 80 секунд; 4-5 лет – 100 секунд; 5-6 лет – 120 секунд; 7 лет – 130 секунд;

ориентиры нагрузки: увеличение ЧСС на 80% от исходного показателя и восстановление за 3 минуты;

отдых: активный, с переключением на другой вид деятельности с постепенным уменьшением продолжительности.

5. Экспериментальная проверка разработанной программы подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике показала его высокую эффективность. Достоверно улучшились показатели детей в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной:

- физической подготовленности детей (интегральные показатели): на 13,39%;

- объема освоенных упражнений художественной гимнастики: на 21,9%;

- «здоровьеформирующего эффекта» от спортивно-оздоровительных занятий художественной гимнастикой: сбалансированности развития физических качеств и способностей на 14% выше; количества освоенных прикладных умений и навыков на 51,1% больше; симметрия освоения технических элементов выше до 70%;

- качества освоения программного материала на этапе начальной подготовки: на 21,8%;

- результативности участия в первых детских соревнованиях: на 30,5%.

6. Анализ силы мотивации занимающихся художественной гимнастикой показал, что у детей экспериментальной группы, прошедших подготовку в спортивно-оздоровительных группах, показатели 54% мотивов были достоверно выше, чем у занимающихся контрольной группы ($p \leq 0,05$). Направленность 83,3% мотивов детей экспериментальной группы имела достоверно бóльшую ориентацию на развитие и эстетическое совершенствование (познания, физического совершенства, улучшения самочувствия и здоровья, эстетического удовольствия и острых ощущений, приобретения полезных для жизни умений и знаний), чем контрольной группы. Это обусловило низкие показатели отсева или перехода детей экспериментальной группы в не гимнастические дисциплины: 6,25%, что на 25% меньше, чем в контрольной группе.

Перечисленные выше подтверждения эффективности применения разработанной программы спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей дошкольного возраста в художественной гимнастике указывают на то, что цель была достигнута, основные положения были доказаны, а сформулированная гипотеза подтверждена.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. С целью оптимизации подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе необходима строгая регламентация содержания занятий, основанная на учете возрастных и психо-физиологических особенностей контингента.

2. Научно-обоснованная и экспериментально проверенная в данном научном исследовании программа подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе может являться основным руководством при определении средств, методов, форм организации занятий, объемов тренировочной нагрузки и критериев оценки результатов деятельности занимающихся.

3. Для качественного решения основных задач спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей необходимо избегать форсирования нагрузки и применения узко специализированных средств тренировки.

4. Средства тренировки должны быть максимально приближены к прикладным умениям и навыкам, и направлены на гармоничное и всестороннее развитие всех функций и систем организма.

5. С целью повышения мотивации при осуществлении процесса подготовки спортивно-оздоровительной направленности по гимнастике с детьми 3-7 лет рекомендуется:

- применение в занятиях игровой формы обучения и развития физических качеств;
- из словесных методов использование убеждения и поощрения;
- включение во все части занятия эстафет, подвижных и творческих игр.

– применение на каждом занятии разнообразных и интересных упражнений, стимулирующих непрерывное развитие двигательной функции, творческое мышление, активность детей.

6. Рекомендуем обеспечивать невмешательство родителей в процесс организации и реализации тренировки.

7. Разработанная программа подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике может быть положена в основу проектирования в сходных сложно-координационных видах спорта и рекомендуется для применения в системе общего и дополнительного образования.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

Научные статьи в журналах, входящих в перечень ВАК РФ:

1. Кабаева, А.М. Эстетический компонент соревновательных программ гимнастов / А.М. Кабаева, М.Э. Плеханова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 4 (50). – С. 54-57.

2. Кабаева, А.М. Взаимосвязь эстетических ценностей и зрительских впечатлений при исполнении соревновательных упражнений в гимнастических видах спорта / Р.Н. Терехина, И.А. Винер, М.Э. Плеханова, А.М. Кабаева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 10 (56). – С. 102-105.

3. Кабаева, А.М. Основные критерии спортивной эстетики / М.Э. Плеханова, А.М. Кабаева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 4 (62). – С. 85-88.

4. Кабаева, А.М. Направленность занятий художественной гимнастикой детей 3-6 лет с учетом их психолого-педагогических особенностей / Р.Н. Терехина, Р.Б. Цаллагова, Ю.К. Родыгина, Е.Н. Медведева, А.А. Супрун, А.М. Кабаева, З.Н. Кудрявцева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). – С. 283-287.

5. Кабаева, А.М. Эволюция содержания соревновательных программ в художественной гимнастике / Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек, А.А. Супрун, А.С. Мальнева, А.М. Кабаева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (155). – С. 253-257.

Научные статьи:

6. Кабаева, А.М. Оценка эффективности исполнения элементов произвольных упражнений в гимнастических видах спорта / Р.Н. Терехина, И.А. Винер, М.Э. Плеханова, А.М. Кабаева ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург // Гимнастика : сборник научных трудов. – СПб., 2009. – Вып. VII. – С. 130-134.

7. Кабаева, А.М. Выразительность как одна из характеристик, определяющих уровень исполнительского мастерства в технико-эстетических видах спорта / Д.С. Иванова, А.М. Кабаева ; Нац. гос. ун-т физ. культуры,

спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург // Гимнастика : сборник научных трудов. – СПб., 2010. – Вып. IX. – С. 48-52.

8. Кабаева, А.М. К вопросу об артистичности исполнительского мастерства спортсменок в художественной гимнастике / И.А. Винер, Р.Н. Терехина, А.М. Кабаева, Е.А. Пирожкова, М. Шишковска ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург // Гимнастика : сборник научных трудов. – СПб., 2010. – Вып. IX. – С. 156-160.

9. Кабаева, А.М. Артистичность и музыка в художественной гимнастике / И.А. Винер, А.М. Кабаева ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург // Гимнастика : сборник научных трудов. – СПб., 2011. – Вып. X. – С. 52-54.

Учебные пособия, монографии и программы:

10. Типовая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «Художественная гимнастика» (возраст от 3 лет и выше) / Р.Н.Терехина, А.М. Кабаева, Е.Н. Медведева, А.А. Супрун, Е.С. Крючек, Р.Б. Цаллагова, Ю.К. Родыгина, З.Н. Кудрявцева ; Федеральный центр подготовки спортивного резерва. – М. : [б.и.], 2017. – 250 с.

Подписано в печать _____ 2018

Объем _____ печ.л.

Тираж _____ экз. Зак. № _____

Типография НГУ им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург
190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35