

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ
ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

На правах рукописи

НИГМАТУЛИНА ЮЛИЯ РАМИЛЬЕВНА

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ
СПОРТИВНО-МАССОВОГО НАПРАВЛЕНИЯ
С ДЕВОЧКАМИ 6-9 ЛЕТ

13.00.04. – Теория и методика физического воспитания, спортивной
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры
(педагогические науки)

ДИССЕРТАЦИЯ

на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

Научный руководитель:
кандидат педагогических наук,
профессор Л.А. Карпенко

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ – 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	7
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ В НАУЧНОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ.....	17
1.1. История развития и роль дополнительного образования в России.....	17
1.2. Особенности системы занятий в дополнительном образовании детей.....	28
1.3. Учреждения дополнительного образования детей.....	33
1.4. Художественная гимнастика высшего, среднего и массового направления.....	38
1.5. Возрастные особенности методики работы с девочками 6-9 лет... Заключение по 1 главе.....	49 55
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	58
2.1. Методы исследования.....	58
2.2. Организация исследования.....	71
ГЛАВА 3. ИССЛЕДОВАНИЕ СОВРЕМЕННОГО СОСТОЯНИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ СПОРТИВНО- МАССОВОГО НАПРАВЛЕНИЯ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ.....	75
3.1. Структура учреждений художественной гимнастики спортивно- массового направления.....	75
3.2. Характеристика тренерско-преподавательского состава отделений художественной гимнастики спортивно-массового направления.....	81
3.3. Методика набора и распределения по группам занимающихся художественной гимнастикой спортивно-массового направления.....	86
3.4. Современное состояние программ в организациях художественной гимнастики спортивно-массового направления	88

3.5. Специфика соревнований по художественной гимнастике спортивно-массового направления.....	92
3.6. Мотивационно-ценностное отношение к занятиям родителей детей занимающихся художественной гимнастикой спортивно- массового направления.....	95
3.7. Проблемы и достоинства современной художественной гимнастики спортивно-массового направления.....	98
Заключение по 3 главе.....	101
ГЛАВА 4. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО МЕТОДИКЕ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ СПОРТИВНО- МАССОВОГО НАПРАВЛЕНИЯ С ДЕВОЧКАМИ 6-9 ЛЕТ.....	
4.1. Организация и содержание педагогического эксперимента.....	106
4.2. Экспериментальная методика занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления с девочками 6-9 лет..	111
4.3. Оценка эффективности экспериментальной методики занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления с девочками 6-9 лет.....	124
4.3.1. Результаты оценки эффективности разработанной методики занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления с девочками 6-9 лет	124
4.3.2. Изменение показателей физической подготовленности гимнасток экспериментальных групп.....	128
4.3.3. Изменение показателей технической подготовленности гимнасток экспериментальных групп	134
4.3.4. Изменения показателей качества исполнения соревновательной композиции гимнастками группы развития и спортивной группы до и после эксперимента	136
Заключение по 4 главе.....	139

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	142
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	145
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	147
ПРИЛОЖЕНИЕ А. Анкета для и интервьюирования тренерско-педагогического состава отделений художественной гимнастики спортивно-массового направления.....	164
ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Анкета для родителей детей, которые занимаются художественной гимнастики спортивно-массового направления.....	171
ПРИЛОЖЕНИЕ В. Контрольно-переводные нормативы для распределения гимнасток на 2 группы (развития, спортивная).....	173
ПРИЛОЖЕНИЕ Г. Сводная таблица результатов экспертной оценки выполнения упражнений до эксперимента для распределения гимнасток на группы (развития, спортивная)	180
ПРИЛОЖЕНИЕ Д. Комплексы общей, специально-физической и предметной подготовки.....	182
ПРИЛОЖЕНИЕ Е. Контрольно-переводные нормативы общей и специальной физической подготовки для гимнасток группы развития и спортивной группы	197
ПРИЛОЖЕНИЕ Ж. Контрольно-переводные нормативы общей и специальной физической подготовки для гимнасток группы развития и спортивной группы (сдача в конце 4 года обучения)	202
ПРИЛОЖЕНИЕ К. Результаты показателей критериев, субъективно значимых для юных гимнасток.....	205
ПРИЛОЖЕНИЕ Л. Результаты показателей критериев, приоритетных для родителей.....	206
ПРИЛОЖЕНИЕ М. Средние показатели развития физических способностей у спортсменов групп развития и спортивной до и после эксперимента.....	207
ПРИЛОЖЕНИЕ Н. Результаты тестирования гибкости при наклоне	

вперед, руки вверх на различных этапах эксперимента в группе развития и спортивной группе.....	209
ПРИЛОЖЕНИЕ П. Результаты тестирования подвижности в плечевых суставах (выкрут) на различных этапах эксперимента в группе развития и спортивной группе.....	210
ПРИЛОЖЕНИЕ Р. Результаты тестирования подвижности позвоночного столба (мост) на различных этапах эксперимента в группе развития и спортивной группе.....	211
ПРИЛОЖЕНИЕ С. Результаты тестирования подвижности тазобедренного сустава (шпагаты) на различных этапах эксперимента в группе развития и спортивной группе.....	212
ПРИЛОЖЕНИЕ Т. Результаты тестирования поднимания туловища из положения лежа на различных этапах эксперимента в группе развития и спортивной группе.....	213
ПРИЛОЖЕНИЕ У. Результаты тестирования поднимания ног в висе на гимнастической стенке на различных этапах эксперимента в группе развития и спортивной группе.....	214
ПРИЛОЖЕНИЕ Ф. Результаты тестирования скоростно-силовых способностей на различных этапах эксперимента в группе развития и спортивной группе.....	215
ПРИЛОЖЕНИЕ Х. Результаты тестирования статической силы на различных этапах эксперимента в группе развития и спортивной группе.....	216
ПРИЛОЖЕНИЕ Ц. Результаты тестирования силы на различных этапах эксперимента в группе развития и спортивной группе.....	217
ПРИЛОЖЕНИЕ Ч. Результаты тестирования координации (проба Ромберга) на различных этапах эксперимента в группе развития и спортивной группе.....	218
ПРИЛОЖЕНИЕ Ш. Результаты тестирования скоростной	

выносливости (челночный бег) на различных этапах эксперимента в группе развития и спортивной группе.....	219
ПРИЛОЖЕНИЕ Ц. Показатели развития физических способностей у спортсменов группы развития и спортивной группы до и после эксперимента (баллы)	220
ПРИЛОЖЕНИЕ Э. Сводная таблица результатов экспертной оценки выполнения соревновательных элементов до и после эксперимента в группах гимнасток.....	221
ПРИЛОЖЕНИЕ Ю. Оценки за соревновательную композицию в группе развития и спортивной группе гимнасток на разных этапах исследования	222

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Современная система дополнительного образования готова предложить детям широкий выбор образовательных программ по различным видам спортивной и творческой деятельности. Одной из самых массовых и зрелищных, приобретающая все большую популярность с каждым годом в нашей стране является художественная гимнастика. С одной стороны это спорт высоких достижений, а с другой – вид спорта, способствующий оздоровлению и гармоничному развитию многих девочек.

В настоящее время олимпийская художественная гимнастика отличается исключительно высокими требованиями к способностям и возможностям занимающихся и доступна ограниченному кругу девочек. В связи с этим с каждым годом появляется все больше отделений по художественной гимнастике спортивно-массового направления, в которых могут заниматься все желающие девочки без медицинских противопоказаний, где работа с детьми ориентирована на физическое совершенствование ребенка и формирование здорового образа жизни.

В 1985 г. на Всесоюзной конференции была утверждена классификация видов гимнастики (Смолевский В.М. О научно-методическом обосновании массовой гимнастики // Гимнастика: сборник статей. М.: ФиС, 1985. С. 8-13), включившая три направления: образовательно-развивающее, оздоровительное, спортивное, которые, в свою очередь, подразделялись на более узкие разновидности. Со временем в ходе развития гимнастики достаточно четко обозначились три уровня функционирования художественной гимнастики: высший – элитно-олимпийский (центры олимпийской подготовки), средний – спортивно-образовательный (СДЮШОР, ДЮСШ, вузы), массовый – оздоровительно-развивающий (спортивно-оздоровительные клубы, школьные и вузовские секции).

Термин массовый спорт очень популярен и распространен в настоящее время. Термин «оздоровительно-развивающего», «спортивно-массового»

направления в художественной гимнастике использован Л.А. Карпенко в 2007 году и в диссертационной работе Т.В. Сизовой в 2017 году (Карпенко, Л.А. Организация многоуровневого функционирования современной художественной гимнастики / Л.А. Карпенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 8 (30). – С. 46–49 ; Сизова, Т.В. Музыкально-двигательная подготовка студенток вузов не физкультурного профиля на занятиях по художественной гимнастике : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Т.В. Сизова. – Санкт-Петербург, 2017. – 27 с.).

В настоящее время существуют федеральный стандарт спортивной подготовки и образовательный стандарт предпрофессиональной подготовки по художественной гимнастике, которые определяют условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку. Данные стандарты направлены на развитие спортивного направления, регулирующего вопрос подготовки спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Художественная гимнастика массового направления не регламентируется данными стандартами и не имеет программ позволяющих осуществлять работу в данной сфере. Требуется рекомендации, которые позволят оптимизировать процесс развития и существования художественной гимнастики спортивно-массового уровня.

Подтверждением актуальности исследований в сфере массовой художественной гимнастики могут служить полученные данные, о существовании в настоящее время в Санкт-Петербурге более 30 учреждений художественной гимнастики спортивно-массового направления, 20 из которых открылись за последние 10-12 лет. Всего в Санкт-Петербурге существует более 40 организаций художественной гимнастики, работа более 30 из которых направлена на массовость, а не на достижение наивысших результатов. Число учреждений спортивно-массового направления постоянно растет, что свидетельствует о том, что в современных условиях данный тип образовательных учреждений играет уникальную роль, позволяя адаптировать

детей к жизни в обществе, формируя общую культуру, позволяя организовать содержательный досуг, воспитывать спортивное поколение детей.

Степень научной разработанности темы исследования.

Анализ специальной литературы по теории и методике художественной гимнастики показал, что представлен довольно широкий спектр разнообразных исследований по первым двум уровням функционирования художественной гимнастики (Бирюк Е.В. Исследование функции равновесия тела и пути ее совершенствования при занятиях художественной гимнастикой : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1972. 29 с. ; Царькова Н.И. Управление тренировочными нагрузками спортсменок высших разрядов в художественной гимнастике : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1980. 23 с. ; Овчинникова Н.А. Комплексный подход к устранению ошибок в технике движений при выполнении упражнений с предметами у гимнасток высших разрядов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Киев, 1985. 23 с. ; Рукавицына С.Л. Программирование обучения упражнениям с обручем в художественной гимнастике : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Мн., 1991. 25 с. ; Янова Т.Т. Развитие и прогнозирование гибкости (на материале художественной гимнастики) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Харьков, 1994. 17 с. ; Савченко М.Б. Физическая и техническая подготовка как компоненты обеспечения надежности соревновательной деятельности (на примере художественной гимнастики) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01, 13.00.04. Ростов н/Д, 1999. 26 с. ; Лемешева С.Г. Формирование осанки и комплексное развитие способностей детей 5-6 лет средствами художественной гимнастики : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Хабаровск, 2000. 25 с. ; Цаплева Т.Е. Комплексное развитие физических качеств девочек 3-7 лет методами художественной гимнастики : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. М., 2001. 22 с. ; Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. СПб., 2003. 120 с. ; Сибгатулина Ф.Р. Прыжковая подготовка спортсменок в художественной гимнастике : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Малаховка, 2004. 141 с. ; Николаева Е.С. Развитие координационных способностей как условие эффективного обучения девочек 5-7 лет упражнениям с предметами в художественной гимнастике : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Белгород, 2006. 153 с. ; Павлова Е.В. Совершенствование системы спортивного отбора в художественной гимнастике на основе показателей развития координационных способностей : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Сургут, 2008. 24 с. ; Котова Е.А. Ведущие показатели компонентов спортивной формы у высококвалифицированных спортсменок - студенток, занимающихся художественной гимнастикой : автореф. дис. ...

канд. пед. наук : 13.00.04. Малаховка, 2013. 24 с. ; Чертихина Н.А. Комплексное развитие вестибулярной устойчивости в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Волгоград, 2013. 24 с. ; Овсянникова Л.В. Достижение метапредметных и предметных образовательных результатов средствами художественной гимнастики : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01, 13.00.04. Калининград, 2015. 25 с.), однако исследований по третьему уровню (развивающему) крайне мало (Избранное из научно-методических работ по эстетической гимнастике : [сб. тр.] / С.-Петерб. Спортивная Федерация эстетической гимнастики ; под общ. ред. Л.А. Карпенко. СПб. : [б. и.], 2012. 85 с.). Особенно мало информации, касающейся методики занятий художественной гимнастикой оздоровительно-развивающего уровня. В связи с недостаточной разработанностью данного направления, возникает необходимость в проведении специальных исследований, которые в настоящее время являются актуальными, в частности, в связи со спецификой смещения приоритетов общества на оздоровление и развитие посредством массового спорта.

Проблемная ситуация исследования заключается в противоречиях между:

– существующими, с одной стороны, стандартами спортивной подготовки для спортсменов высокого уровня и отсутствием, с другой стороны, научно-методических рекомендаций и основ по организации и методике проведения таких занятий, которые позволят оптимизировать процесс развития и существования художественной гимнастики спортивно-массового уровня;

– необходимостью подготовки спортивного резерва и развития подрастающего поколения средствами массового спорта (массовой художественной гимнастикой).

Как следствие, проблема исследования заключается в определении методики занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных гимнасток занимающихся художественной гимнастикой спортивно-массового направления.

Предмет исследования: методика занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления с девочками 6-9 лет.

Теоретическое осмысление проблемы построения учебно-тренировочного процесса занимающихся художественной гимнастикой спортивно-массового направления, обусловило выдвижение рабочей **гипотезы**, которая строилась на предположении, что разработка методики занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления для девочек 6-9 лет с разделением занимающихся на две группы (спортивно-массовую и развивающе-массовую) позволит: успешно решать характерные задачи данной направленности художественной гимнастики - развивающие и спортивные (подготовка спортивного резерва и массовое развитие подрастающего поколения); обеспечить сохранность контингента занимающихся; поддерживать интерес к занятиям массовой художественной гимнастикой. Следствием этого может стать улучшение уровня физической, технической подготовленности и успешности соревновательной деятельности занимающихся.

В соответствии с выдвинутой гипотезой была поставлена **цель исследования** – теоретически разработать и экспериментально обосновать методику занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления для девочек 6-9 лет.

Достижение поставленной цели осуществлялось решением следующих **задач исследования:**

1. Определить структуру и организационные аспекты массовой художественной гимнастики.
2. Выявить содержание компонентов подготовки художественной гимнастики спортивно-массового направления.

3. Разработать и экспериментально проверить эффективность методики занятий художественной гимнастики спортивно-массового направления для девочек 6-9 лет.

Теоретико-методологической основой исследования послужили фундаментальные труды:

– по теории и методике физической культуры (Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высших специальных физкультурных учеб. заведений. 3-е изд. СПб. : Лань, 2003. 160 с. ; Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. 3-е изд. стереотип. М. : Советский спорт, 2007. 464 с. ; Теория и методики физического воспитания : учебник для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / под ред. Б.А. Ашмарина. М. : Просвещение, 1990. С. 75–103 ; Горелов А.А., Румба О.Г., Кондаков В.Л. Теоретические основы физической культуры : курсы лекций. Белгород : ЛитКараВан, 2009. 124 с.);

– современные концепции развития дополнительного образования (Коваль М.Б. Педагогика внешкольного учреждения. Оренбург, 1994. 62 с. ; Буйлова Л.Н. Современные педагогические технологии в дополнительном образовании детей. М. : Центр развития системы доп. образования детей Минобразования РФ, 1999. 30 с. ; Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей : учеб. пособие для студ. пед. вузов / Б.В. Куприянов, Е.А. Салина, Н.Г. Крылова, О.В. Миновская ; под ред. А.В. Мудрика. М. : Академия, 2004. 240 с. ; Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Михайлова Н.М. Дополнительное образование детей : учебник для студ. пед. училищ и колледжей. М. : Владос, 2007. 349 с. ; Угольников Е.Н. Развитие творческого потенциала детей в сфере дополнительного образования // Молодой ученый. 2015. № 22.3. С. 22–24).

– по теории и методике художественной гимнастики (Художественная гимнастика : учебник / под общ. ред. Л.А. Карпенко. М. : [б. и.], 2003. 381 с. ; Психолого-педагогические основы тренерской, судейской и научной деятельности специалиста по художественной и эстетической гимнастике : учеб. пособие / под ред. Л.А. Карпенко. СПб., 2013. 114 с. ; Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике : учеб. пособие / под общ. ред. Л.А. Карпенко, О.Г. Румба. М. : Советский спорт, 2014. 261 с. ; Художественная гимнастика : учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. Т.С. Лисицкой. М. : Физкультура и спорт, 1982. 232 с. ; Фирилева Ж.Е. Методика педагогического контроля и совершенствование физической подготовленности

занимающихся художественной гимнастикой : методич. рек. Л., 1981. 74 с. ; Овчинникова Н.А. Комплексный подход к устранению ошибок в технике движений при выполнении упражнений с предметами у гимнасток высших разрядов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Киев, 1985. 23 с. ; Овчинникова Н.А. Методика проведения уроков совершенствования движений с предметами // Художественная гимнастика : учеб. пособие. М. : ОАО «Газпром», 2003. С. 320–325).

Для решения поставленных в работе задач применялся комплексный подход с использованием следующих **методов исследования**: теоретический анализ и обобщение литературных источников, нормативных документов и программ; опрос (интервьюирование тренеров спортивно-клубных объединений; анкетирование родителей детей, занимающихся художественной гимнастикой спортивно-массового направления, анкетирование родителей и их детей, занимающихся художественной гимнастикой спортивно-массового направления); экспертная оценка; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Научная новизна результатов исследования заключается в том, что впервые:

- конкретизированы особенности художественной гимнастики спортивно-массового направления в Санкт-Петербурге;
- выявлена методика набора и распределения по группам занимающихся художественной гимнастикой спортивно-массового направления;
- получены данные, отражающие специфику соревнований по художественной гимнастике спортивно-массового направления;
- представлено распределение учебной нагрузки и часов в годичном цикле в группе развития и спортивной группе для занимающихся художественной гимнастикой спортивно-массового направления 6-9 лет;
- отобраны (конкретизированы) задачи, средства и методы характерные для занимающихся художественной гимнастикой спортивно-массового направления 6-9 лет с учетом возможностей и интереса занимающихся;

– предложены контрольно-переводные нормативы для гимнасток 6-9 лет занимающихся художественной гимнастикой спортивно-массового направления для регулярного педагогического контроля;

– разработана и экспериментально доказана методика занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления с девочками 6-9 лет.

Теоретическая значимость исследования. Разработаны теоретические идеи и положения, которые учитывают специфику тренировочного процесса в художественной гимнастике спортивно-массового направления, как в перспективном массовом виде спорта. Полученные в результате исследований данные дополняют систему знаний теории и методики гимнастики в разделе функционирования массовой художественной гимнастики.

Практическая значимость исследования. Разработана в результате проведенных исследований эффективная методика по художественной гимнастике спортивно-массового направления с учетом сегодняшнего темпа и ритма жизни общества. Выработаны практические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса с гимнастками в системе массового спорта. Разработанные рекомендации могут быть использованы в практике работы в художественной гимнастике спортивно-массового направления.

Положения, выносимые на защиту:

1. Наличие спортивно-массового направления в развитии художественной гимнастики обуславливает необходимость в разработке и научном обосновании методического обеспечения учебно-тренировочного процесса по виду спорта, учитывающего специфику занятий.

2. В системе занятий массовой художественной гимнастики для создания адекватных условий всем занимающимся целесообразно, как в учебно-тренировочном так и в соревновательном процессах различать две категории: спортивно-массовую и развивающе-массовую.

3. Эффективность методики художественной гимнастики спортивно-массового направления с девочками 6-9 лет возможна при условии проведения занятий, которые включают набор всех желающих не зависимо от уровня исходных способностей, с последующим распределением гимнасток после обучения в группе начальной подготовки на группы разной направленности - спортивную и развивающую, будет педагогически целесообразной, продуктивной и эффективной для решения развивающих и спортивных задач, сохранения контингента, повышения интереса, в том числе совершенствования физической и технической подготовленности занимающихся.

Обоснованность и достоверность полученных результатов обеспечивается применением комплекса информативных и надежных методов исследования, широтой эмпирической базы, логикой построения и продолжительностью исследования, корректной интерпретацией полученных данных, апробацией результатов исследования на научно-методических конференциях и в естественных условиях учебно-тренировочного процесса, что подтверждено соответствующими актами внедрения.

Апробация и внедрение результатов исследования. По теме диссертации опубликовано 14 печатных работ, 4 статьи представлены в рецензируемых научных изданиях рекомендованных ВАК (2 статьи в международной базе данных Scopus).

Результаты исследования апробированы и внедрены в учебно-тренировочный процесс художественной гимнастики Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения «Центр физической культуры, спорта и здоровья Фрунзенского района», Государственного бюджетного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 625 Невского района Санкт-Петербурга им. Героя Российской Федерации В.Е. Дудкина, Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Дом детского творчества Курортного района Санкт-Петербурга «На реке Сестре», Государственного бюджетного образовательного

учреждения гимназия №271 им. П.И. Федулова Красносельского района Санкт-Петербурга, «Клуба художественной гимнастики Олимп» о чем свидетельствуют акты внедрения.

Структура и объем работ. Диссертация общим объемом 222 страницы, состоит из введения, четырех глав, заключения, выводов, практических рекомендаций, списка литературы. Библиографический список содержит 156 литературных источника, из них 4 - на иностранных языках. В диссертацию включены: 12 таблиц, 21 рисунок и 24 приложения, в которых представлены результаты исследования и организационно-методический материал.

ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ В НАУЧНОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

1.1 История развития и роль дополнительного образования в России

Первые примеры внешкольного образования в России относятся к добровольной деятельности интеллигенции по просвещению, воспитанию взрослых и детей, назывались они «внешкольным образованием». Первыми исследователями считаются: К.Д. Ушинский, Л.Н. Толстой, П.Ф. Лесгафт, К.Н. Венцель, Н.И. Пирогов, Е.Н. Медынский, П.Ф. Каптерев, П.П. Блонский, С.Т. Шацкий и другие, они выделяли особую важность единства обучения и воспитания в образовательном процессе учитывая интересы и предрасположенности каждой личности. Рекомендовалось уделять много внимания индивидуальному подходу в работе с дошкольниками и школьниками, создавать условия для их саморазвития, способствуя их самореализации как во время учебных занятий, так и в свободное время. Исследователи указывали на то, что здесь закладывается фундамент личности, интенсивно формируются базовые социальные установки, привычки, развиваются познавательные способности (Коваль М.Б. Педагогика внешкольного учреждения. Оренбург, 1994. 62 с.).

Специалисты Куприянов Б.В., Салина Е.А., Крылова Н.Г., Миновская О.В. (Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей / Б.В. Куприянов, Е.А. Салина, Н.Г. Крылова, О.В. Миновская ; под ред. А.В. Мудрика. М. : Академия, 2004. 240 с.), Угольникова Е.Н. (Угольникова Е.Н. Развитие творческого потенциала детей в сфере дополнительного образования // Молодой ученый. 2015. № 22.3. С. 22–24) и др. относят первые появления организационных форм внеурочной работы с детьми к тридцатым годам XVIII столетия, когда в Шляхтетском кадетском корпусе в Петербурге воспитанники организовали литературный кружок.

С целью создать необходимые условия для развития личности детей и

формирования у них ответственности и товарищества были открыты первые внешкольных учреждений и различные спортивные площадки, эта заслуга представителей прогрессивной интеллигенции: П.Ф. Лесгафта, С.Т. Шацкого, А.У. Зеленко, К.А. Фортунатова и др. (Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Михайлова Н.М. Дополнительное образование детей. М. : Владос, 2007. 349 с.).

В то же время создаются детские парки, первый из них был создан по приказу Екатерины II для ее внука, будущего императора России Александра I (Буйлова Л.Н. Экспериментальная площадка в учреждении дополнительного образования детей. М. : ЦРСДОД Минобразования РФ, 2000. 72 с. ; Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей / Б.В. Куприянов, Е.А. Салина, Н.Г. Крылова, О.В. Миновская. М., 2004. 240 с. ; Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Михайлова Н.М. Дополнительное образование детей. М., 2007. 349 с. ; Угольников Е.Н. Развитие творческого потенциала детей в сфере дополнительного образования // Молодой ученый. 2015. № 22.3. С. 22–24). Интересным примером внешкольной деятельности был созданный в 1904 г. в Москве клуб для детей (техническое творчество), а в 1905 году – кружок интеллигентов, посвятивших себя развитию молодежи. (Буйлова Л.Н. Стандартизация дополнительного образования детей // Стандарты и мониторинг в образовании. 2010. № 3. С. 4–10).

В 1896 году вышло первое издание - теоретическая разработка внешкольного образования В.П. Вахтерова «Внешкольное образование народа», но в дальнейшем систематизировал всю информацию по внешкольному образованию В.И. Чарнолуский. (Буйлова Л.Н. Современные педагогические технологии в дополнительном образовании детей. М. : Центр развития системы доп. образования детей Минобразования РФ, 1999. 30 с.).

Компенсировать отсутствие у детей рабочей бедноты систематического школьного образования помогали создатели «дневных клубов для проходящих детей» – С.Т. Шацкий, А.У. Зеленко, Л.К. Шлегер и др. (Буйлова Л.Н., Буданова Г.П. Дополнительное образование детей: путь к себе. М. : Чистые пруды, 2010. 32 с.). Уже тогда смысл слова воспитывать – воспитать, заботиться о вещественных и нравственных потребностях малолетнего, до возраста его (Даль В.И. Толковый словарь живаго великорускаго языка. М. : Изд. общества любителей

Российской словесности, учрежденного при Императорском Московском Университете, 1863-1866).

Мнение Л. Н. Толстого сводится к тому, что полная свобода, то есть отсутствие принуждения, избавила бы людей от большой доли зла, которое производит принудительное образование. Стремился к «ненасильственному» методу обучения и воспитания в школе, бережному отношению к детям, простоте и доброте в общении. Его принцип свободного воспитания – гуманное отношение к ребенку (Вентцель К.Н. Дом свободного ребенка. М., 1923. 60 с.).

Единомышленником в этих вопросах у Л.Н. Толстого является известный теоретик и пропагандист свободной школы и свободного воспитания К.Н. Вентцель. (Буйлова Л.Н. Об особенностях формирования содержания дополнительного образования детей // Вестник образования. № 20. 2007. С. 58–65). По мнению К.Н. Вентцеля, воспитанник должен быть поставлен учителем в активную творческую позицию, должен вырабатывать собственное отношение к жизни и сознательно выбирать то или иное религиозное мировоззрение. В ребенке должна быть сформирована творческая индивидуальность личности.

Исследование исторических предпосылок развития и становления дополнительного образования детей показывает, что особую ценность в воспитании общества в России в начале XX века представляет теория внешкольного воспитания Е.Н. Медынского, которая рассматривает воспитание как целостный процесс, сопровождающий становление личности на протяжении всей его жизни (Угольникова Е. Н. Развитие творческого потенциала детей в сфере дополнительного образования // Молодой ученый. 2015. № 22.3. С. 22–24).

Тем не менее, первым классиком теории внешкольного образования считается Медынский, в его понимании внешкольная работа – это просветительская деятельность обществ, организаций, направленная на удовлетворение образовательных потребностей населения.

Опираясь на исследования ученых, можно констатировать, что в конце

19 века появился термин «внешкольная работа», по всей России открывались клубы для детей и взрослых (Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Михайлова Н.М. Дополнительное образование детей. М., 2007. 349 с. ; Машинистова Н.В. История становления дополнительного образования детей в России // Проблемы и перспективы развития образования. Пермь, 2012. С. 38–42).

Развитие учреждений дополнительного образования в дореволюционный период показывает, что внешкольная деятельность приобрела педагогический статус благодаря многообразию видов и форм организации. В 1917 году вышла Декларация прав ребенка, в которой говорится, что каждый ребенок имеет право на бесплатное образование, соответствующее его индивидуальности (Декларация прав ребенка, 25 сентября 1917 г. // Свободное воспитание и свободная школа. 1918. №1-3. С. 71–75).

Исследователи отмечают, что развитие общественного воспитания в России в начале 20 века основывалось на следующих педагогических теориях: теория общественного воспитания (П.Ф. Каптерев, В.П. Вахтерев, В.И. Чарноусский), ставящая в центр внимания закономерности и необходимость общественного воспитания; теория внешкольного воспитания (Е.Н. Медынский, В.А. Зеленко), определяющая сущность внешкольного образования; теория детского движения, выявляющая особенности развития и становления личности в детских организациях; теория попечительской и благотворительной деятельности (В.И. Орье, К.В. Рукавишников).

После Октябрьской революции внешкольные учреждения были сориентированы на просветительскую деятельность, им отводилась роль центров социалистической культуры и общественно-политической жизни, в которых все организовывалось на самодеятельных трудовых началах, принципах наглядности и доступности с учётом местных условий, коллективной игры. В них работали кружки, читальни, площадки для игр, клубы, внешкольные братства, кооперативы, просветительские общества, территориальные союзы (Дополнительное образование детей / под ред. О.Е. Лебедева. М. : ВЛАДОС, 2003. 256 с. ; Щетинская А.И. Теория и практика современного

дополнительного образования детей. Оренбург : ОПТУ, 2006. 404 с.).

Известные педагоги того времени – А.С. Макаренко, П.П. Блонский, В.Н. Терский, Н.К. Крупская, А.В. Луначарский обогатили педагогику своими трудами, решали проблемы на государственном уровне.

В 1925 г. был открыт Всесоюзный пионерский лагерь «Артек», что в дальнейшем послужило примером в популяризации таких организаций для воспитания детей.

В 1933 году в докладе заместителя министра наркома просвещения на Всероссийском совещании по внешкольной работе прозвучало, что введение семилетнего образования приводит к «загрузке» общеобразовательной школы. Большое количество занятий не дают возможность педагогам дополнительного образования реализовать свою деятельность в полной мере, что отрицательно сказывается на воспитание детей. Внешкольное образование объявляется средством борьбы с безнадзорностью – было открыто в России 400 детских библиотек, 300 детских технических станций, 25 образцовых клубов, 10 детских театров. Поражает само обилие форм: детские лагеря отдыха, школы-клубы, опытные станции, избы-читальни, трудовые коммуны, детские театры и библиотеки, научные и экскурсионные станции, туристские и краеведческие центры, спортивные клубы (Угольникова Е.Н. Развитие творческого потенциала детей в сфере дополнительного образования // Молодой ученый. 2015. № 22.3. С. 22–24).

Объединения внешкольной работы оберегали подрастающее поколение от бесцельной траты свободного времени. К 40-м годам устоялась государственная и общественная система внешкольного образования, которая позволила разносторонне развивать детей.

После Великой Отечественной войны было отмечено большое увеличение учреждений дополнительного образования детей, число которых составляло более 2000, что привело к необходимости подготовки специалистов.

Расширенная сеть внешкольных учреждений позволяла охватить все

более широкий круг детей. В составе РСФСР имелось 86 региональных образований – областей, краев, автономных республик, автономных областей и округов. Многопрофильных внешкольных учреждений (дворцов, домов пионеров и школьников) насчитывалось в них 2540. Это значит, что они функционировали почти в каждом районе. Занятия в детских внешкольных учреждениях становились неотъемлемой частью общего образования для значительной части детей школьного возраста.

Таблица 1 – Развитие внешкольных детских учреждений в СССР

Детские внешкольные учреждения	Год					
	1965	1970	1975	1980	1983	1984
Дворцы, дома пионеров и школьников	3409	3865	4403	4844	4997	5051
Станции юных техников	397	606	1008	1353	1502	1531
Станции юных натуралистов	288	338	567	863	989	1026
Детские экскурсионно-туристские станции	184	169	202	223	248	241
Детские библиотеки	6498	7586	8367	8669	8711	8742
Детские музыкальные, художественные и хореографические школы	2829	4510	6109	7591	8233	8288
Детско-юношеские спортивные школы	2535	3813	5396	6473	7426	7741
Детские театры и театры юных зрителей	124	144	155	173	187	187
ВСЕГО	16264	21031	26207	30189	32293	32807

В 1976 году в системе Министерства просвещения РСФСР работало 4768 внешкольных учреждений, в том числе: 2424 дворца и дома пионеров и школьников, 469 станций юных техников, 256 станций юных натуралистов, 91 станция юных туристов, 1411 детско-юношеских спортивных школ, 98 детских парков, 19 детских стадионов, 50 планетариев, 37 детских железных

дорог и т. д. В то же время более 500 внешкольных учреждений функционировало в системе Министерства путей сообщения, имелись они и при Министерстве речного и морского флота, Министерстве культуры.

В таблице 1 представлены данные о развитии внешкольных учреждений в СССР, в которой наглядно виден рост количества учреждений. К концу 80-х годов внешкольная работа с детьми достигает пика своего развития. Росло число внешкольных учреждений при сохранении всего их разнообразия (по сравнению с 1950 г. – в четыре раза). В 1986 г. в профильных учреждениях Министерства просвещения занималось 403 тыс. детей. Каждое административное образование – районы, области, края, автономные округа и республики имели многопрофильные внешкольные учреждения.

К концу 80-х годов 20 в. внешкольная работа с детьми достигает пика своего развития. Поступательно росло число внешкольных учреждений при сохранении всего их разнообразия (по сравнению с 1950 г. – в четыре раза). В 1986 г. в профильных учреждениях Министерства просвещения занималось 403 тыс. детей, во дворцах и домах пионеров – 1,5 млн. детей (Рождение персонального образования: от Концепции развития дополнительного образования детей – к воплощению в жизнь / под ред. И.В. Абанкиной, С.Г. Косарецкого, И.Н. Поповой. М. : Федеральный ин-т развития образования, 2015. 129 с.).

Более 20 лет назад в Российской системе образования появились новые термины «дополнительное образование», «учреждение дополнительного образования детей» введены в педагогическую лексику в 1992 году Законом Российской Федерации «Об образовании». И с этого времени начинается процесс преобразования системы внешкольной работы и внешкольного воспитания в систему дополнительного образования детей. В марте 1995 года Постановлением Правительства Российской Федерации № 233 утверждается «Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей».

Обычно термином «дополнительное образование детей» по терминологии ЮНЕСКО характеризуют сферу неформального образования,

связанную с индивидуальным развитием ребенка в культуре, которое он выбирает сам (или с помощью значимого взрослого) в соответствии со своими желаниями и потребностями. В ней одновременно происходит его обучение, воспитание и личностное развитие. Дополнительное образование оказывается встроенным в структуру любой деятельности, в которую включен ребенок.

В настоящее время в соответствии с Законом РФ об образовании дополнительное образование – это вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования (Закон РФ «О дополнительном образовании»: [Электронный ресурс]).

Возможность получения дополнительного образования обеспечивается государственными (муниципальными) организациями различной ведомственной принадлежности (образование, культура, спорт и другие), а также негосударственными (коммерческими и некоммерческими) организациями и индивидуальными предпринимателями.

Таким образом, система дополнительного образования возникла в России в 1992 году и явилась преемником внеклассной и внешкольной работы. Главное отличие от своего предшественника в том, что дополнительное образование ведется так же, как и другие типы и виды образования – по конкретным образовательным программам.

Закон установил, что образовательные учреждения самостоятельно разрабатывают, утверждают и реализуют общеобразовательные программы, либо могут вести свою деятельность по авторским программам.

К концу 19-го – началу 20-го столетия Россия располагала опытом организации деятельности детских клубов, спортивных площадок, летних оздоровительных колоний, главная задача которых состояла в развитии личности ребёнка, оказании ему помощи в выборе занятий по душе и создании условий для разумного досуга. С.Т. Шацкий утверждал, что в клубе должно

проявиться всё, что «задавлено в детях жизнью» (Щетинская А.И., Тавстуха О.Г., Болотова М.И. Теория и практика современного дополнительного образования детей : учеб. пособие. Оренбург : ОПТУ, 2006. 404 с.). Одной из отличительной чертой российской системы образования 90-х годов стало значительное распространение в ней педагогических инноваций. (Новичкова В.Б. Роль и место дополнительного образования в воспитании юного москвича // Воспитание юного москвича в системе дополнительного образования. М. : МИРОС, 1997. С. 31–35).

По данным Министерства образования в 1998-1999 годах число учреждений дополнительного образования составляло 17 тысяч и охватывало 9,5 млн. детей.

Дополнительное образование способствует формированию таких компетенций, которые очень трудно развить в предметной школе в силу ограниченности времени. Это умение учиться, извлекать информацию, её анализировать, становиться лидером, умение работать в команде, умение пробовать себя, умение находить решение в нестандартных ситуациях (Рождение персонального образования: от Концепции развития дополнительного образования детей – к воплощению в жизнь / под ред. И.В. Абанкиной, С.Г. Косарецкого, И.Н. Поповой. М., 2015. 129 с.).

Осенью 2014 года в дополнительном образовании утверждена Правительством РФ Концепция развития дополнительного образования детей. В ней говорится, что ключевая социокультурная роль дополнительного образования состоит в том, что мотивация внутренней активности саморазвития детской и подростковой субкультуры становится задачей всего общества, а не отдельных организационно-управленческих институтов: детского сада, школы, техникума или вуза. Именно в XXI веке приоритетом образования должно стать превращение жизненного пространства в мотивирующее пространство, определяющее самоактуализацию и самореализацию личности, где воспитание человека начинается с формирования мотивации к познанию, творчеству, труду, спорту, приобщению к ценностям и традициям многонациональной культуры

российского народа.

Закон «Об образовании в Российской Федерации» подразделяет дополнительные общеразвивающие программы:

– предпрофессиональные программы (творческие школы, спортивные школы), для них сохранены федеральные государственные образовательные требования и стандарты к условиям осуществления, и к структуре этих программ;

– общеобразовательные программы, которые реализуются как для детей, так и для взрослых, содержание и сроки обучения определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

Многие авторы указывают на то, что дополнительные общеобразовательные программы для детей обязательно должны учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей.

В последнее время отмечается рост заинтересованности семей в дополнительном образовании для своих детей, не исключая занятия на платной основе. Большинство детей приобщаются к различным занятиям уже в дошкольном возрасте.

Огромный выбор образовательных учреждений дополнительного образования детей государственных, коммерческих и некоммерческих организаций активно развиваются и идут в ногу со временем, отвечая интересам граждан (Буйлова Л.Н., Кленова Н.В. Экспериментальная площадка в учреждении дополнительного образования детей. М. : ЦРСДОД Минобрнауки РФ, 2000. 72 с.), все это позволяет охватить не менее 60 % детей дошкольного и школьного возраста.

Верно подчеркнули И.В. Абанкина, С.Г. Косарецкий, И.Н. Попова (Рождение персонального образования: от Концепции развития дополнительного образования детей – к воплощению в жизнь / под ред. И.В. Абанкиной, С.Г. Косарецкого, И.Н. Поповой. М., 2015. 129 с.), что «дополнительное образование должно стать ресурсом развития человека на всю жизнь, его стоит рассматривать именно в

рамках непрерывного образования, которое сопровождает человека всю жизнь». Можно достойно закончить школу и институт, но только дополнительное образование предоставляет потенциал возможностей.

Трансформация внешкольного воспитания в систему дополнительного образования вызвана современными потребностями развития общества. В непростых социально-экономических условиях дополнительное образование оказалось гибкой социально-педагогической системой, не только адаптировавшейся к рыночным отношениям, но и предлагающей многообразие образовательных услуг, создающих условия для личностного, профессионального, творческого и духовного развития человека (Щетинская А.И., Тавстуха О.Г., Болотова М.И. Теория и практика современного дополнительного образования детей : учеб. пособие. Оренбург : ОПТУ, 2006. 404 с.).

В начале 20 в. складываются основные институционные формы дополнительного образования детей:

- внутришкольные образовательные учреждения и предметные кружки (дополнительные дисциплины по выбору и предметные кружки, объединения учащихся по интересам);

- внешкольные образовательные учреждения (одно и многопрофильные);

- работа с детьми по месту жительства (площадки, детские общественные организации).

Установлено, что в соответствии с современной парадигмой образования сфера дополнительного образования рассматривается, как система непрерывного дополнительного образования, инновационная по сути, позволяющая реализовать особую образовательную среду, нацеленную на:

- выявление способностей и их развитие у детей в дошкольном возрасте;
- дополнение до гармоничного развития личности в школьном, среднем, высшем профессиональном, последипломном образовании;

- добровольное удовлетворение самых широких и разнообразных интересов личности;

- расширение возможностей творческого развития личности;
- обеспечение свободы выбора образовательной траектории, новых специальностей, специализаций;
- увеличение конкурентоспособности личности и, в конечном счете, стремление к гармоничному, всестороннему развитию личности (Березина В.А. Дополнительное образование детей как средство их творческого развития : дис. ... канд. пед. наук. М., 1998.131 с.).

1.2 Особенности системы занятий в дополнительном образовании детей

Здоровье – важнейшее состояние человека, основа его жизнедеятельности, материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов, долголетия. Уровень здоровья зависит во многом – от степени двигательной активности человека (Гриненко М.Ф. Путь к здоровью. М. : Физкультура и спорт, 1978. 144 с. ; Качашкин В.М. Методика физического воспитания. М. : Просвещение, 1972. 320 с. ; Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. 384 с. ; Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура : учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Академия; Мастерство; Высшая школа, 2001. 152 с. ; Coppola, S., Vastola, R., Scatigna, M., & Fabiani, L. (2015). Training and health in gymnastics. *J. Hum. Sport Exerc.*, 9(Proc1), P. 391-398.). Двигательная активность является физиологически необходимой для нормального развития и функционирования всех систем организма человека (Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М. : Медицина, 1975. 448 с. ; Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. 384 с. ; Буковский В.А. Физиологические основы здоровья и долголетия: теория и практика оздоровительной гимнастики. Иркутск : ИГУ, 2014. 147 с.).

Человек, ведущий подвижный образ жизни и систематически занимающийся физическими упражнениями, может выполнять значительно большую работу, чем человек, ведущий малоподвижный образ жизни. Это связано с резервными возможностями организма (Средства физической культуры

в регулировании работоспособности : методич. разработки / Сост.: В.А. Гриднев, А.Н. Груздев. Тамбов : Тамб. гос. техн. ун-т, 2007. 16 с. ; Горелов А.А. Теоретические основы физической культуры : курсы лекций. Белгород : ЛитКараВан, 2009. 124 с.).

Огромное значение имеет сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом. Задача преподавателей и тренеров помочь своим ученикам в повышении их мотиваций (Крикунова М.А. Мотивация занятий физической культурой и спортом. Саратов : Наука, 2010. 43 с.). Практика показывает, что поддержание здоровья человека не может быть удовлетворено только базовым образованием: базовое образование все больше нуждается в дополнительном, которое было и остается одним из определяющих факторов развития склонностей и способностей личности. Дополнительное образование детей является неотъемлемая часть общего образования, которое выходит за рамки государственных образовательных стандартов и реализуется посредством авторских программ (Никотина Е.В. Роль дополнительного образования детей в современном обществе // Проблемы современного образования : матер. междунаро. научно-практич. конф., 5-6 сентября 2010 г. Пенза ; Ереван ; Прага : Социосфера, 2010. С. 77–85).

Дополнительное образование детей является важным фактором повышения социальной стабильности в обществе благодаря создания условий для каждого ребенка независимо от места жительства и социально-экономического статуса семей. Дополнительное образование – это образование, в котором может заниматься каждый ребенок, главное чтобы присутствовал интерес и желание.

Одной из задач системы образования является «развитие творческих, духовных и физических возможностей личности, формирование прочных основ нравственности и здорового образа жизни, обогащение интеллекта путем создания условий для развития индивидуальности» (Большая советская энциклопедия / гл. ред. А.М. Прохоров. 3-е изд. М., 1972).

На современном этапе в соответствии с законодательством РФ направленность дополнительного образования детей заключается в

формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

В настоящее время содержание программ реализующихся в системе дополнительного образования детей ориентированы на:

- удовлетворение потребностей каждого ребенка в развитии разной направленности от нравственного, научно-технического до занятий физической культурой и спортом;
- формирование творческих способностей детей, поддержку талантов учащегося;
- создание благоприятных условий для личного развития и роста учащихся;
- выработки культуры здорового образа жизни, потребности в двигательной активности;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса.

В нормативных документах Министерства образования и науки РФ определена классификация программ дополнительного образования по направленностям. Обозначены следующие направленности, которые могут иметь дополнительные образовательные программы: научно-техническую, спортивно-техническую, физкультурно-спортивную, художественно-эстетическую, культурологическую, туристско-краеведческую, эколого-биологическую, военно-патриотическую, социально-педагогическую, социально-экономическую, естественнонаучную.

Педагогическими условиями дополнительного образования детей, обеспечивающими их творческое развитие, самоопределение выступают

соответствующее содержание деятельности, многообразие дополнительных образовательных программ, личностно-ориентированный, личностно-деятельный подход в организации работы и адекватные этой форме образования особенности личности педагога (Коваль М.Б. Педагогика внешкольного учреждения. Оренбург, 1994. 62 с. ; Машинистова Н.В. История становления дополнительного образования детей в России // Проблемы и перспективы развития образования : материалы II междунар. науч. конф. (г. Пермь, май 2012 г.). Пермь, 2012. С. 38–42 и др.).

Как отметил кандидат педагогических наук Успенский В.Б. помочь молодому человеку отыскать счастье – одна из задач учреждений дополнительного образования. Важной составляющей этой задачи является профессиональная ориентация. Она должна быть одной из целевых функций этих учреждений. «В деятельности с элементами профессионального труда учащийся имеет возможность глубоко познать себя, определить наличие, отсутствие, уровень развития профессионально значимых качеств» (Полтавец Г.А., Никулин С.К. Научно-методические материалы по анализу практической проблемы оценивания качества в системе дополнительного образования детей : методич. пособие для руководителей и педагогов учреждений доп. образования. М., 2006. 94 с.).

Особенности системы дополнительного образования детей и анализ работы В.А. Березиной (Березина В.А. Дополнительное образование детей как средство их творческого развития : дис. ... канд. пед. наук. М., 1998. 131 с.) и других позволяют выявить ее основные функции: образовательная, воспитательная, развивающая, функция психологического сопровождения, функция социализации и самореализации, креативная, компенсационная, профориентационная, рекреационная, интегрирующая.

Специфика дополнительного образования дает возможность создать условия для формирования самосознания, самоопределения и самореализации ребенка в его успешной социализации в нынешней и будущей жизни. Причем процесс социализации в данной системе образования опосредован творчеством, творческой деятельностью в коллективе (Коваль М.Б. Педагогика

внешкольного учреждения. Оренбург, 1994. 62 с.). Также специфика заключается в возможности добровольного выбора ребёнком, его семьёй направления и вида деятельности, педагога, организационных форм реализации дополнительных программ, времени и темпа их освоения; в многообразии видов деятельности. Осуществляется это с учётом интересов и желаний, способностей и потребностей ребёнка; с применением личностно-деятельностного подхода к организации образовательного процесса, активно способствующего творческому развитию личности, мотивации познания, самореализации, самоопределению ребёнка (Полтавец Г.А., Никулин С.К. Научно-методические материалы по анализу практической проблемы оценивания качества в системе дополнительного образования детей : методич. пособие для руководителей и педагогов учреждений доп. образования. М., 2006. 94 с. ; Кривых С.В., Кузина Н.Н. Теория и практика дополнительного образования детей : учеб. пособие для педагогов доп. и общ. образования, слушателей системы проф. переподготовки и повышения квалификации. СПб. : ИДПИ, 2011. 160 с.).

Специфика дополнительного образования проявляется:

– в целенаправленном и добровольном использовании учащимся своего свободного времени с целью наиболее полного раскрытия своих потенциальных возможностей в разных видах деятельности;

– обучение должно удовлетворять познавательный интерес каждого ребенка (школа, в отличие от этого, выполняет государственный заказ на освоение определенного объема знаний и формирование определенного типа личности своих граждан, вследствие чего познавательный интерес, присущий детям от природы, во многом «успешно» затормаживается содержанием обязательных программ обучения);

– в отличии от школы в объединениях дополнительного образования индивидуализация и дифференциация образовательного процесса осуществляется самими учащимися (ребенок самостоятельно выбирает для себя направление, которое ему интересно);

– вследствие непосредственного, неформального характера общения с

педагогом личностное влияние последнего на развитие учащихся более значимое, нежели в школе, что обуславливает повышенные требования к профессионально-личностным качествам педагога;

- отсутствие обязательного образовательного стандарта дает возможность педагогу не акцентировать результативно-оценочную сторону обучения, а следовать природе естественного познавательного развития учащихся;

- численный состав объединения, продолжительность занятий в нем определяются уставом учреждения и соответствующими нормативными актами;

- предусматриваются разнообразные формы проведения занятий: групповые, индивидуальные (Угольников Е.Н. Развитие творческого потенциала детей в сфере дополнительного образования // Молодой ученый. 2015. № 22.3. С. 22–24).

Дополнительное образование детей предоставляет учащимся возможность «найти себя» и стать личностью, приводит к отношениям сотрудничества, взаимопомощи, интеграции усилий на всех этапах развития человека и является гарантом возникновения новых качеств личности, способной принять вызовы времени, выбрать собственный путь развития (Щетинская А.И., Тавстуха О.Г., Болотова М.И. Теория и практика современного дополнительного образования детей : учеб. пособие. Оренбург : ОПТУ, 2006. 404 с.). Главное – оно учит самостоятельно мыслить на явлениях окружающей жизни, что усиливает интерес к познанию, расширяет возможности развития творческих сил и способностей (Физическая культура и здоровье : моногр. / А.В. Лотоненко [и др.]. М. : Еврошкола, 2008. 450 с.).

1.3 Учреждения дополнительного образования детей

Как отмечают многие авторы (Артюнина Г.П., Гончар Н.Т., Игнаткова С.А. Основы медицинских знаний. Здоровье, болезнь и образ жизни. Псков : Ред.-изд. отдел

ПГПИ им. С.М. Кирова, 2003. 304 с. ; Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. М. : Советский спорт, 2007. 464 с. ; Психология здоровья : учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифоровой. СПб. : Питер, 2006. 607 с. ; Горшкова Л.Л. Будущее создается сегодня // Материалы Международной научно-практической конференции : в 2-х ч. Ч. 2 / Под ред. А.В. Кислякова, А.В. Щербакова. Челябинск, 2013. С. 101–104), что сохранению и укреплению здоровья способствует система здоровьесберегающих форм жизнедеятельности человека – здоровый образ жизни, который закладывается с раннего возраста, поскольку качества, привитые с детства, всегда оказываются наиболее прочными и активно воздействуют на весь дальнейший процесс формирования личности. На формирование системы знаний и умений в области познания ребенком самого себя, своих возможностей и способов их развития и приумножения наибольшее влияние оказывают учреждения дополнительного образования. Которые помогают устремить детей к здоровому образу жизни, к повышению культурной и духовной компетентности, а это создает основу для красоты отношений с окружающими людьми, что ведет к успешной социализации, к профессионально-познавательной и деловой активности, а результатом всего, в конечном итоге, является общественное признание и счастье человека.

В соответствии с закон Российской Федерации «Об образовании» учреждениями дополнительного образования детей являются специализированные заведения, созданные для реализации дополнительных образовательных программ, оказания дополнительных образовательных услуг, организации содержательного досуга детей.

В постановлении Правительства РФ от 7 декабря 2006 года «О внесении изменений в Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей» определены виды образовательных учреждений дополнительного образования детей. Образование детей реализуется в различных государственных, муниципальных и негосударственных образовательных учреждениях различных типов.

Таких как: дворцы и дома детского и юношеского творчества, спорта, культуры и т.д.; центры дополнительного образования детей, развития детей и юношества, оздоровительно-образовательные центры и т.д.; станции юных натуралистов, школы искусств, спортивные школы; студии (Чубарова Г.П. Внешкольные учреждения // Большая советская энциклопедия / Под ред. А.М. Прохорова. М. : Советская энциклопедия, 1971. С. 157 ; Никотина Е.В. Роль дополнительного образования детей в современном обществе // Проблемы современного образования. Пенза ; Ереван ; Прага, 2010. С. 77–85).

Л.Н. Буйлова, Г.П. Буданова отмечают, что «за 20 лет дома и дворцы пионеров, станции юных техников и натуралистов, разнообразные студии и дворцовые клубы, активно реализуя идею вариативности образования, ориентации на личностное развитие и самоопределение ребенка, убедительно продемонстрировали свою значимость в реформируемом обществе и превратились в самостоятельную область образования» (Буйлова Л.Н., Буданова Г.П. Дополнительное образование детей: путь к себе. М. : Чистые пруды, 2010. 32 с.).

Сеть учреждений дополнительного образования детей (УДОД) в Российской Федерации насчитывает 18 тысяч таких учреждений различной ведомственной принадлежности, в том числе 8,7 тыс. учреждений системы образования, которая включает:

- дворцы – детского (юношеского) творчества, детей и молодежи, учащейся молодежи, пионеров и школьников, спорта для детей и юношества, художественного (эстетического) творчества (или воспитания) детей, культуры (искусства) для детей. Ведут работу по всем направлениям, определенным «Типовым положением для учреждений дополнительного образования детей». Самодостаточное учреждение дополнительного образования детей с гибкой организационной структурой, работа которого направлена на обеспечение собственного образовательного процесса, исходя из запросов социального окружения и его статуса (городское, областное и пр.);

- дома – детского творчества, детства и юношества, школьников, юных натуралистов, детского (юношеского) технического творчества (юных

техников), детского и юношеского туризма и экскурсий, юных туристов, художественного творчества (воспитания) детей, детской культуры. Реализуется не менее пяти направлений;

– центры – дополнительного образования детей, развития творчества детей и юношества, творческого развития и гуманитарного образования, эстетического воспитания детей и молодежи, детско-юношеского и детского творчества, внешкольной работы, детского экологического (эколого-биологический), детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов), детского (юношеского) технического творчества (научно-технического, юных техников). Представлено не менее четырех направлений;

– школы – спортивно-туристические, физкультурно-спортивные, художественно-эстетические, военно-патриотической направленности, по различным областям науки, техники и видам искусства (детско-юношеские спортивные, спортивно-технические, олимпийского резерва и др.). Школа в системе дополнительного образования детей – это система взаимосвязанных, преемственных программ одного профиля, которые позволяют ученикам освоить (самостоятельно выбрать) тот или иной уровень образования. Как правило, такие школы решают комплексные и разноуровневые задачи поэтапной до профессиональной или начальной профессиональной подготовки;

– клубы – подростково-молодежные клубы по различным направлениям творческой, научной и физической деятельности. Реализуют программы различной направленности. Созданные в целях общения детей и педагогов, связанные с различными интересами (научными, художественными, спортивными или другими интересами), отдыхом и развлечениями. Различают клубы по масштабам деятельности (многопрофильные и однопрофильные); по преобладающим видам деятельности (учебные, дискуссионные, творческие и др.); по степени организованности (официальные и неформальные);

– станции – научно-технические, туристско-краеведческие, эколого-биологические (юных натуралистов, юных техников, юных туристов и т.п.).

Осуществляется узконаправленная деятельность. Учреждение дополнительного образования, специально оборудованное для обучения по профильным программам и ведения наблюдения, исследования по определенному направлению.

Все остальные виды организаций дополнительного образования, которые соблюдают традиции вышеперечисленных учреждений внешкольной работы (детская студия (по различным видам искусств), детский парк, музей (детского творчества, литературы и искусства), студия и пр.) не отличаются целостностью и системной определенностью в статусе образовательного учреждения.

Л.Н. Буйлова констатирует: «В систему дополнительного образования детей в настоящее время входят более 16 тыс. организаций, в которых обучается более 10 млн. детей в возрасте от 6 до 18 лет. Системы образования, культуры, физической культуры и спорта, молодёжной политики, общественных организаций более 8,5 объединений и около 8 млн. детей, 270 тысяч педагогических работников – педагогов дополнительного образования, педагогов-организаторов, тренеров-преподавателей, социальных педагогов, воспитателей, методистов» (Буйлова Л.Н., Буданова Г.П. Дополнительное образование детей ... М., 2010. 32 с.).

1.4 Художественная гимнастика высшего, среднего и массового направления

Одного из предшественников художественной системы следует считать систему Франсуа Дельсарта (1811–1871 гг.) – французский певец и драматический актер, в дальнейшем практиковал уроки дикции и драматического искусства. В 1839 году в Париже Дельсарт открыл курсы сценической выразительности, посвятил свою деятельность разработке основ воспитания эмоциональной выразительности движений человеческого тела.

Создал систему выразительной гимнастики, которая включала: умение выразительно петь, владеть жестом, мимикой, позами (Ивашина В.В. Исторический ракурс возникновения теории методики развития координационных способностей и ее применение в современной художественной гимнастике // Молодой ученый. 2013. № 11. С. 592–597). Разработал и систематизировал различные положения и движения рук.

На основе своих наблюдений Дельсарт создает упражнение при соблюдении следующих принципов: связи между эмоциональным состоянием и телодвижениями, целостности включения множества суставов в действие, противопоставления (разноименное положение рук и ног) (Удин Жан д' Искусство и жест. СПб. : Аполлон, [1911]. XVI, 248 с. ; Писаренко Ю. Хрестоматия актёра. Мимика, грим, движение, речь. М. : Театропечать, 1930. 260 с. ; Ивашина В.В. Исторический ракурс возникновения теории методики развития координационных способностей и ее применение в современной художественной гимнастике // Молодой ученый. 2013. № 11. С. 592–597).

Значительный вклад внес физиолог и педагог Жорж Демени (1850–1917 гг.) доказав целесообразность динамических упражнений, упражнений на расслабление и растягивание мышц, различных танцевальных движений с предметами и без, которые способствуют развитию гибкости и ловкости, формированию осанки, умению двигаться плавно и грациозно. Он первый начал определять величину нагрузки: мощность и время работы (Пельменев В.К., Конеева Е.В. История физической культуры : учеб. пособие. Калининград : [б. и.], 2000. 186 с. ; Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. М. : Академия, 2001. 312 с. ; Ивашина В.В. Исторический ракурс возникновения теории методики развития координационных способностей и ее применение в современной художественной гимнастике // Молодой ученый. 2013. № 11. С. 592–597). Во второй половине XIX в. французский физиолог Демени создал своеобразную танцевальную гимнастику для женщин, получившую известность за пределами Франции, которая предназначалась для развития грации и изящества посредством выполнения упражнений с палками, булавами, различных танцевальных движений и импровизации (Боброва Г.А. Искусство грации. Л. : Детская литература,

1986. 110 с. ; Богачева Е.В. Научно-методическое обеспечение занятий оздоровительной аэробикой в дополнительном образовании студентов педагогического вуза : автореф. ... дис. кан. пед. наук. Тамбов, 2012. 20 с.).

Эмиль Жак-Далькроз (1865–1950гг.) – швейцарский композитор, профессор консерватории, создатель системы ритмической гимнастики, которая развивала музыкальность и ритмичность, координацию и внимание, содействовала физическому воспитанию занимающихся (Ивашина В.В. Исторический ракурс возникновения теории методики развития координационных способностей и ее применение в современной художественной гимнастике // Молодой ученый. 2013. № 11. С. 592–597). Воспитанницы Далькроза особенно ярко проявляли музыкальность и чувство ритма при исполнении произвольных упражнений. Со времен методы воспитания Далькроза несколько видоизменились, однако и сейчас средства музыкальной выразительности (темп, тембр, динамика, ритмический рисунок и т.д.) влияют на характер движений гимнастики (Боброва Г.А. Художественная гимнастика в спортивных школах. М. : Физкультура и спорт, 1974. 263 с. ; Буковский В.А. Физиологические основы здоровья и долголетия: теория и практика оздоровительной гимнастики. Иркутск : ИГУ, 2014. 147 с).

Айседора Дункан (1877–1927 гг.) – известная американская танцовщица, открывшая новое танцевальное направление – выразительный танец в свободной пластике. В декабре 1921 года открыла в Москве на Пречистенке школу (Найпак В.Д. От Невы до самых до окраин // Гимнастика : сб. ст. М. : Физкультура и спорт, 1985. Вып. 2. С. 47–52 ; Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб. : Питер, 2002. 752 с. ; Ивашина В.В. Исторический ракурс возникновения теории методики развития координационных способностей и ее применение в современной художественной гимнастике // Молодой ученый. 2013. № 11. С. 592–597). Идеи и принципы, разработанные Дельсартом, нашли свое воплощение в искусстве знаменитой танцовщицы Айседоры, которая потрясла мир своим танцем. Айседора не создала систем и не разрабатывала педагогических приемов в связи с тем, что ее мало интересовала научная сторона этого вопроса. В дальнейшем ее понимание танца получило название «свободная пластика». Воспитанницы,

окончившие школу А. Дункан, стали первыми представительницами художественной гимнастики (Найпак В.Д. Признание // Гимнастика : сб. ст. Вып. 1. М. : Физкультура и спорт, 1984. С. 69–73 ; Тендер В. Истоки импрессионизма в балете // Музыка и хореография современного балета. Вып. 5. Л. : Музыка, 1987. С. 59–75 ; Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. М. : Академия, 2001. 312 с. ; Гайл В.В. Краткая история физической культуры и спорта. Екатеринбург : ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006. 72 с. ; Избранное из научно-методических работ по эстетической гимнастике : [сб. тр.]. СПб. : [б. и.], 2012. 85 с.).

В 1923 г. была открыта «Студия пластического движения», под руководством З.Д. Вербовой. Программа обучения включала ритмическую гимнастику, пластику, сольфеджио по системе Ж. Далькроза, элементы хореографии, композицию вольных упражнений, анатомию. В 1934 г. в Институте физической Культуры в Москве была создана кафедра художественного движения и акробатики, руководимая М. Т. Окуневым для подготовки преподавателей (Вербова З.Д. Искусство произвольных упражнений. М. : Физкультура и спорт, 1967. 86 с. ; Бирюк Е.В. Художественная гимнастика : учеб. пособие. Киев : Радянська школа, 1981. 102 с.).

В Санкт-Петербургской Академии физической культуры имени П.Ф. Лесгафта в 1934 году была открыта Высшая школа художественного движения, и основной предмет специальной подготовки студентов был назван художественной гимнастикой (Художественная гимнастика : учебник / под общ. ред. Л.А. Карпенко. М., 2003. 381 с.). Не все специалисты считали название удачным: «Несомненно, что всякая гимнастика должна быть художественной и каждое гимнастическое упражнение должно быть красивым, законченным, изящным» (Котова Е.В., Кузнецова С.В., Романова Т.А. Развитие творческих способностей дошкольников : методич. пособие. М. : ТЦ Сфера, 2010. 128 с.).

Первыми преподавателями художественной гимнастики были Роза Абрамовна Варшавская, Елена Николаевна Горлова, Зинаида Давыдовна Вербова и Александра Михайловна Семенова-Найпак. Их заслуженно называют пионерами художественной гимнастики. Научить девушек раскрепощенно и изящно двигаться, свободно владеть своим телом – эту цель

и ставили перед собой создатели художественной гимнастики. Все они до прихода в Высшую школу художественного движения имели свои студии или школы, где преподавали «эстетическую гимнастику» Франсуа Дельсарта, «ритмическую гимнастику» Эмиля Жака Делькроза, «танцевальную гимнастику» Жоржа Демени, «свободный танец» Айседоры Дункан (Поэзия движения: к истории создания художественной гимнастики в Ленинграде / Р.А. Варшавская [и др.] ; сост. И.Н. Ионина. Л. : Лениздат, 1987. 159 с. ; Варакина Т.Т. Короткие воспоминания о долгой жизни : мемуары. СПб. : [б. и.], 2002. 105 с. ; Художественная гимнастика : учебник / под общ. ред. Л.А. Карпенко. М., 2003. 381 с.).

Центром методической и организационной работы по художественной гимнастике оставался Ленинград. Особенно оживилась здесь работа с приходом выпускников института им. П. Ф. Лесгафта 1938/39 г., первого и второго набора ВШХГ. Именно они провели в 1939 году в Ленинграде первые личные соревнования, посвященные Международному женскому дню. По сути, это была первая попытка упорядочения системы подготовки гимнасток и проведения соревнований. Положением о разрядной классификации по художественной гимнастике Ленинграда 1941 года устанавливались I, II, III и IV разряды. Они присваивались физкультурницам, принявшим участие в соревнованиях и набравшим 75% максимально возможной суммы баллов. Классификационная программа состояла из двух частей: обязательной и произвольной (по одному упражнению) (Художественная гимнастика : учебник. М. : Физкультура и спорт, 1982. 232 с.).

Важнейшим событием для художественной гимнастики в 1945 году стала первая Всесоюзная конференция, прошедшая в декабре в Москве. На ней в соответствии с решением научно-методического совета и с целью установления единого понимания содержания и методики работы по художественной гимнастике были рассмотрены и обсуждены различные системы, существовавшие в то время в Ленинграде, Эстонии и Москве. (Зайцев В.Н. Художественная гимнастика – от истоков до олимпийских игр // Спорт. Олимпизм. Гуманизм : межвузов. сб. науч. тр. (Вып. 6). Смоленск, 2007. С. 52–55). Решением

конференции стала система художественной гимнастики, разработанная коллективом преподавателей Ленинграда и была признана единой для всей страны. В 1946 году президиум научно-методического совета решил признать художественную гимнастику, как самостоятельный вид гимнастики, отвечающий основным требованиям физической культуры женщин, и установить указанные в решении президиума принципиальные положения в отношении ее задач, содержания и методики. Первый официальный чемпионат СССР по художественной гимнастике состоялся в декабре 1949 года в Киеве (Найпак В.Д. От Невы до самых до окраин // Гимнастика : сб. ст. М. : Физкультура и спорт, 1985. Вып. 2. С. 47–52).

Художественная гимнастика являлась неотъемлемой частью советской системы физического воспитания. В учебных пособиях Брыкина А.Т., Орлова Л.П., Вербовой З.Д., Д. П. Мавромати, Зинченко В.С., Новика М. Г., Лисицкой Т. С., Бобровой Г.А (Гимнастика : учебник для техникумов физ. культуры / под ред. А.Т. Брыкина. М. : Физкультура и спорт, 1950. 512 с. ; Гимнастика : учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Л.П. Орлова. М. : Физкультура и спорт, 1952. 656 с. ; Вербова З.Д. Искусство произвольных упражнений. М. : Физкультура и спорт, 1967. 86 с. ; Мавромати Д.П. Упражнения художественной гимнастики. М. : Физкультура и спорт, 1972. 141 с. ; Зинченко В.С. Художественная гимнастика : программа для детско-юношеских спортивных школ. М. : Метод. кабинет ГЦОЛИФКа, 1972. 90 с. ; Новик М.Г. Упражнения художественной гимнастики // Гимнастика : учебник для техникумов физ. культуры / под ред. М.Л. Украна и А.М. Шлемина. М. : Физкультура и спорт, 1977. С. 149–158 ; Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика : программа для спорт. секций, коллективов физ. культуры и спорт. клубов. М. : Физкультура и спорт, 1977. 48 с. ; Художественная гимнастика : учебник / под. ред. Т.С. Лисицкой. М. : Физкультура и спорт, 1982. 232 с. ; Лисицкая Т.С. Упражнения художественной гимнастики // Гимнастика : учебник для техн. физ. культуры. М. : Физкультура и спорт, 1987. С. 244–246 ; Боброва Г.А. Искусство грации. Л. : Детская литература, 1986. 110 с.) и многих других всегда указывалась польза упражнений художественной гимнастики. Они являются целостными и динамичными, соответствующие анатомо-физиологическим особенностям и моторике женщин. При органической связи с музыкой создают своеобразную технику упражнений художественной гимнастики, которые воспринимаются

как танцевальные движения. В них участвуют все или большинство мышц и суставов, что способствует развитию функций органов чувств, воспитанию умения координировать движения, совершенствованию двигательных представлений и тонкости мышечных ощущений (Орлов Л.П. Художественная гимнастика. М. : Физкультура и спорт, 1973. 188 с.).

Первую разрядную классификацию и нормативы в художественной гимнастике разработали в 1947 году Р. Варшавская, А. Ларионова, Ю. Шишкарева. В 1954 году был введен норматив мастера спорта по художественной гимнастике. В 1958 году на конгрессе Международной федерации гимнастики (ФИЖ) в Москве был продемонстрирован показательный урок и выступления лучших «художниц» страны (Художественная гимнастика : учебник / под общ. ред. Л.А. Карпенко. М., 2003. 381 с.). В 1960 году в СССР была введена в действие новая классификационная программа. Для её составления был объявлен конкурс, в программу вошли упражнения ленинградских, московских, украинских и эстонских авторов (Поэзия движения ... / Р.А. Варшавская [и др.] ; сост. И.Н. Ионина. Л., 1987. 159 с. ; Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. 384 с.).

Первые официальные международные соревнования по художественной гимнастике состоялись в Будапеште 6 декабря 1963 года и назывались Кубком Европы. Но при подведении итогов соревнования выяснилось, что среди участниц были представительницы не только Европы, поэтому было решено считать эти соревнования Первым Чемпионатом мира, а его победительницу – москвичку Л. Савинкову – первой чемпионкой мира по художественной гимнастике (Художественная гимнастика / под общ. ред. Л.А. Карпенко. М., 2003. 381 с.). С 1967 года соревновательная программа мастеров спорта максимально приближалась к международной: были введены групповые упражнения с предметами и определены виды предметов в личном многоборье (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) (Аверкович Э., Вариченко Л.Л. Диалоги о художественной гимнастике. Осмысление эволюции популярного вида спорта в форме воспоминаний. М. : Граница, 2007. 256 с. ; Ивашина В.В. Исторический ракурс возникновения теории методики

развития координационных способностей и ее применение в современной художественной гимнастике // Молодой ученый. 2013. № 11. С. 592–597 ; Психолого-педагогические основы тренерской, судейской и научной деятельности специалиста по художественной и эстетической гимнастике ... : учеб. пособие / под ред. Л.А. Карпенко. СПб. : [б. и.], 2014. 114 с.).

Одновременно с программой совершенствовались и правила соревнований. Были определены виды и требования к исполнению соревновательных композиций в индивидуальных и групповых упражнениях.

В 1973 в СССР художественной гимнастикой занимались около 85 тыс. человек (из них свыше 900 ежегодно выступают в соревнованиях по программе мастеров спорта). Действовало 264 отделения в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) и 14 специализированных ДЮСШ. Работали свыше 1,5 тыс. тренеров и преподавателей, в том числе 8 заслуженных тренеров СССР (Орлов Л.П. Художественная гимнастика. М. : Физкультура и спорт, 1973. 188 с.).

Решающим для художественной гимнастики стал 1980 год. На Конгрессе МОК, после завершения XXII Олимпийских игр в Москве, было принято долгожданное решение о включении художественной гимнастики в программу Олимпийских игр. Огромная заслуга в принятии этого решения принадлежит Президенту ФИЖ Ю. Е. Титову (Художественная гимнастика : учебник / под общ. ред. Л.А. Карпенко. М., 2003. 381 с.).

Таблица 2 – Классификация видов гимнастики по направленности

Направленность	Виды	Разновидности	Основные средства, программа
Образовательно-развивающая	Базовые	Основная: – в дошкольных учреждениях; – в школе; – в средних и высших учебных заведениях	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения с отягощениями, тренажёрами и на снарядах.

		Женская: – в учебных заведениях; – по месту работы и проживания	Прикладные упражнения. Хореографические и акробатические упражнения.
	Прикладные	Профессионально-прикладная. Военно-прикладная. Спортивно-прикладная.	То же
Оздоровительная	Гигиенические	В режиме дня: – утренняя зарядка; – производственная; – ритмическая; – атлетическая; – женская; – развлекательная.	Хореографические, упражнения ОРУ, упражнения с отягощениями.
	Лечебные	Корректирующая. Реабилитационная. Восстановительная. Функциональная.	ОРУ. Упражнения с тренажёрами и устройствами.
Спортивная	Спортивно-массовые	Спортивная. Художественная. Акробатическая.	Упражнения в видах многоборья по облегчённой классификационной программе (Б) и групповые упражнения.
	Спортивные	Спортивная. Художественная. Спортивная акробатика.	Упражнения в видах многоборья по классификационной программе (А), программе ФИЖ.

На Всесоюзной научно-методической конференции в 1984 году по вопросам дальнейшего развития массовой гимнастики поднимался вопрос классификации видов гимнастики, определенной конференцией 1968 г. Которая полностью себя оправдала, так как позволила дифференцированно разрабатывать теоретические и методические вопросы, специфические для каждого типичного направления: оздоровительного (общеразвивающего), прикладного, спортивного (таблица 2). Эти три направления отражали и отражают целевую направленность всех видов гимнастики и сегодня могут служить ориентиром при разработке и классификации возникающих модификаций отдельных видов гимнастики (Смолевский В.М. О научно-методическом обосновании массовой гимнастики // Гимнастика: сб. ст. М. : Физкультура и

спорт, 1985. С. 8-13).

В 1984 году, через 50 лет после рождения, художественная гимнастика впервые была представлена в программе XXIII Олимпийских игр в Лос-Анджелесе (США) (Горбунов В. Художественная гимнастика была включена в программу Олимпийских игр в 1984 г. в Лос-Анджелесе (США) // Спорт в школе. 2008. № 2 ; Schwabowski R., Brzank R., Nicklas I. Rhythmische Sportgymnastik – Meyer & Meyer Verlag, 2010. 336 p.). Но дебют был неудачен, так как не выступали ведущие гимнастки социалистических стран. Настоящий дебют художественной гимнастики в программе Олимпийских игр состоялся в 1988 году на XXIV Олимпийских играх в Сеуле (Южная Корея). Олимпийской чемпионкой стала минчанка Марина Лобач (Художественная гимнастика : учебник / под общ. ред. Л.А. Карпенко. М., 2003. 381 с.). Спустя 4 года в Барселоне праздновала победу Александра Тимошенко, в Атланте – Екатерина Серебрянская, в Сиднее – москвичка Юлия Барсукова, в Афинах – Алина Кабаева, в Пекине и Лондоне – Евгения Канаева, в Рио-де-Жанейро – Маргарита Мамун.

В настоящее время существенно возросло количество стран, в которых практикуется художественная гимнастика (Поэзия движения ... / Р.А. Варшавская [и др.] ; сост. И.Н. Ионина. Л., 1987. 159 с.). В 1988 году в СССР вошла в действие последняя классификационная программа. В настоящее время классификационные программы в виде обязательных упражнений больше не используются, они заменены нормативными требованиями к гимнасткам разных разрядов. В художественной гимнастике все элементы трудности, занесены в таблицу правил соревнований FIG и имеют свою балловую стоимость (Ивашина В.В. Исторический ракурс возникновения теории методики развития координационных способностей и ее применение в современной художественной гимнастике // Молодой ученый. 2013. № 11. С. 592–597 ; Kritikou M., Correlates of artistry performance scores in preadolescent rhythmic gymnastics / M. Kritikou, O. Donti, C.G. Bogdanis, A. Donti, K. Theodorakou // Science of Gymnastics Journal vol.9, num.2, year 2017. – Slovenian Research Agency – P. 165-177.).

Художественная гимнастика элитно-олимпийского и спортивно-образовательного уровня, как женский вид спорта заняла прочное место в

системе физического воспитания. Она получила признание и в Международной федерации гимнастики (Бобырева Н.Н. История формирования и развития русской терминологии художественной гимнастики // Вестник Челябинского государственного университета. 2009. № 30. С. 39–47). Но контингент занимающихся гимнасток данных уровней постепенно сужается. Художественная гимнастика изначально задуманная, как средство гармоничного физического развития девушек, теряет свою массовость, становясь элитарным видом спорта, в котором главенствуют тенденция к максимально высокому спортивному результату, приносящему известность и финансовый достаток (Crum B.J. Changes in modern societies – consequences for PE and school sport. Editions ASEP/SVSS Verlag, 1999. 200 p.). В настоящее время, как заметила профессор Карпенко Л.А. (Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике : учеб. пособие / под общ. ред. Л.А. Карпенко, О.Г. Румба. М., 2014. 261 с.) с точки зрения физической подготовки, современная художественная гимнастика отличается чрезвычайно высокими требованиями к координации и амплитуде движений гимнасток, что принципиально возможно демонстрировать не многим девочкам.

Разнообразие, широкий диапазон трудности упражнений позволяет применять их в занятиях с группами различного возраста и подготовленности (Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика : учеб. пособие. М. : Академия, 2002. 448 с.). Такой возможностью воспользовались тренеры, практикующие массовую художественную гимнастику – открывая клубы данного вида спорта и направления.

Первое упоминание о работе спортивных клубов по художественной гимнастике в Ленинграде относится к концу 1960-х годов. Уже тогда существовали такие клубы как «Грация», «Взлет» при Московском районном комитете физической культуры и спорта. Вначале 1980-х годов появились спортивные клубы и в других районах. В основном это были клубы при жилищных конторах на базе спортивных залов общеобразовательных школ. Тренеры занимались со всеми желающими, и уже тогда энтузиасты клубного

движения собирались на небольшие соревнования по договорной программе. Много проводилось различных показательных выступлений на праздниках города. На 1 декабря 2013 года в Федерации художественной гимнастики Санкт-Петербурга было зарегистрировано и действовало 36 спортивных клубов. Стали регулярно проводиться кубки и первенства спортивных клубов (Жучкова Н.Л., Шамова Л.М. Путь длиною в 80 лет. СПб. : Изд. дом «Инкери», 2014. 306 с.). Это самостоятельная, автономная работа на любых базах для занятий, где педагог сам находит возможность для спортивной реализации (Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой. М. : [б. и.], 2007. 76 с.).

В настоящее время организации дополнительного образования должны осуществлять спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

Под федеральными стандартами спортивной подготовки понимается – совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по виду спорта (за исключением национальных видов спорта, развитие которых не осуществляется соответствующей общероссийской спортивной федерацией), разработанных и утвержденных в соответствии с настоящим Федеральным законом и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку (Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ [Электронный ресурс]. http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/).

Художественная гимнастика спортивно-массового уровня является самостоятельным направлением и должна иметь свои стандарты подготовки. Для нее не существует Федерального государственного образовательного стандарта, имеются лишь – федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (что предназначено для двух направлений художественной гимнастики: высший элитно-олимпийский и средний спортивно-образовательный) и требования к программе учреждений

дополнительного образования детей.

На основе этих документов в Интернете представлено достаточное количество программ для художественной гимнастики спортивно-массового уровня в системе дополнительного образования. Но они написаны на подобии единой классификационной программы для ДЮСШ (Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А., Романова Г.Г. Художественная гимнастика : учеб. программа. Киев : МУпоДМиС, 1991. 86 с.) с некоторыми изменениями и дополнениями, либо написаны без опоры на стандарты по виду спорта, не отражая сущность и направленность данной «ниши» художественной гимнастики.

1.5 Возрастные особенности методики работы с девочками 6-9 лет

Многолетняя подготовка гимнасток базируется на системе специфических средств и методов, применяемых поэтапно, с учётом возрастных особенностей занимающихся. Многолетней подготовке спортсменов принято делить на четыре этапа. Рассматриваемый возраст гимнасток 6-9 лет выпадает на два этапа: 1) этап начальной подготовки занимающихся от 6 до 8 лет; 2) этап спортивной специализации – от 8 до 9 лет.

Этап начальной подготовки охватывает дошкольный и младший школьный возраст – решающий возраст в жизни ребёнка. Главная цель ранних занятий физической культуры и спорта – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения (Художественная гимнастика : учебник / под общ. ред. Л.А. Карпенко. М., 2003. 381 с.).

Цель этапа начальной подготовки в многолетней подготовке художественной гимнастики – основательно осуществить начальную подготовку – заложить прочный фундамент.

К основным задачам начальной подготовки относятся:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся.
2. Формирования правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Разностороннее, сбалансированное общее специально физическая подготовка (начальное развития физических способностей).
4. Освоение базовых навыков на простейших упражнениях хореографии, без предмета и с предметами.
5. Освоение подготовительных подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметами.
6. Развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.
7. Привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
8. Участие в показательных выступлениях, контрольных уроках, детских соревнованиях.

Основными средствами начальной подготовки являются:

1. Упражнения в ходьбе и беге: спортивный, на носках, перекаточный, мягкий, пружинный, высокий.
2. Партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета.
3. Простейшая разминка у гимнастической стенке с вышеназванными элементами.
4. «Обучающие» уроки с предметами: скакалкой, обручем, мячом.
5. Комплексы или простейшие комбинации без предмета, со скакалкой, обручем и мячом, развивающие мелкую моторику.
6. Простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации пригодны для показа на ограниченной площади: в кругу семьи, в детском саду, на празднике.

7. Подвижные и музыкальные игры.

8. Соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.

Дошкольный возраст – это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяет считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 6-8 лет: позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов; суставно-связочного аппарата очень эластичен и недостаточно прочен; интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких; регулярные механизмы сердечно-сосудистой и двигательной систем не согласованы, дети быстро устают; продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики; антропометрические размеры детей на 1\3 меньше взрослых (Голдобина И.Н., Казакевич Н.В. Особенности развития координации движений и гибкости у детей 5-6 лет, занимающихся художественной гимнастикой (на примере сюжетных уроков) // Физическая культура и спорт: проектирование, реализация, эффективность : сб. материалов Всероссийской научно-практич. конф., посвящ. 70-летнему юбилею д-ра пед. наук, проф. А.А. Нестерова. Ч.П. СПб., 2005. С. 183–188 ; Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура : учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Академия; Мастерство; Высшая школа, 2001. 152 с. ; Художественная гимнастика : учебник / под общ. ред. Л.А. Карпенко. М., 2003. 381 с.).

Методические особенности обучения и тренировки занимающихся 6-8 лет: необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки; целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости; при преобладании крупных размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие, точные движения; нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер; занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний

ограничено, полезны поощрения; показ должен быть идеальным, занятия игровыми; применять предметы пропорционально уменьшенных размеров (Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет : методич. разработка для тренеров. М., 2001. 38 с. ; Художественная гимнастика / под общ. ред. Л.А. Карпенко. М., 2003. 381 с.).

Гимнастки 8-9 лет занимается на этапе спортивной специализации цель, которого заключается в том, чтобы создать надёжную базу двигательных умений и навыков.

Основными задачами этапа являются:

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.

2. Прочное закрепление базовых навыков на основных упражнениях без предмета, с предметами, хореографических и танцевальных.

3. Основательная, детальная, хореографическая подготовка средней сложности.

4. Базовая техническая подготовка обучения и тренировки – освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборье.

5. Формирования умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовать движение с музыкой.

6. Базовая психологическая подготовка: развития психических функций и качеств, психологическое обучение.

7. Начальная тактическая и теоретическая подготовка.

8. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Основные средства спортивной специализации гимнасток 8-9 лет:

1. Классическая разминка в партере и у станка.

2. Базовые элементы равновесно-вращательной и прыжково-акробатической подготовки.

3. Фундаментальные элементы в упражнениях с предметами.

4. Соревновательные комбинации под трудности разрядов.

5. Комплексы специальной физической подготовки.
6. Музыкально-двигательные занятия по всем основным темам.
7. Соревнования по физической, технической и спортивной подготовке.
8. Комплексное тестирование по видам подготовки.

Развития в младшем школьном возрасте идёт относительно равномерно, равномерно должны повышаться и тренировочные требования. Практически все сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому возрасту, но есть и свои особенности.

Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 8-9 лет: существенно развиваются двигательные функции, по многим параметрам они достигают очень высокого уровня, создаются благоприятные предпосылки для обучения и развития двигательных способностей; силовые и статические упражнения вызывают быстрое утомление.

Методические особенности обучения и тренировки занимающихся 8-9 лет: необходимо эффективно использовать этот возрастной период для обучения нового, в том числе сложным движениям и для развития основных физических способностей: координации, гибкости, быстроты, прыгучести; все большее место должен приобретать словесный метод обучения; целесообразен скоростно-силовой режим тренировки (максимум за определённое время); статистические нагрузки давать в ограниченном объеме.

Большее значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания. Важным становится воспитание любви к художественной гимнастике, волевых качеств, самодисциплины и требовательности.

Специальные исследования и практический опыт показывает, что в определённые возрастные периоды жизни человека имеются благоприятные возможности для воздействия на развитие способностей, так как темпы прироста некоторых из них будут более высокими, чем в иные возрастные этапы. Эти периоды обычно называют сенситивными (чувствительными) или критическими, потому что они играют особую роль в развитии организма. Поэтому при совершенствовании и развитии конкретных физических

способностей очень важно не упустить наиболее благоприятные возрастные периоды, поскольку впоследствии сделать это будет намного сложнее (Казакевич Н.В., Пышная Е.В. Спортивный отбор на начальном этапе подготовки в художественной гимнастике // Физическая культура и спорт: проектирование, реализация, эффективность : сб. материалов Всероссийской научно-практич. конф., посвященной 70-летнему юбилею д-ра пед. наук, проф. А.А. Нестерова. Ч.П. СПб. : РГПУ им. А.И. Герцена, 2005. С. 188–193 ; Теория и методика физической культуры : учебник / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. 3-е изд. стереотип. М. : Советский спорт, 2007. 464 с.).

Сенситивные периоды интенсивного развития физических способностей у девочек данного возраста (Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник для ин-тов физ. культуры. М. : Физкультура и спорт, 1991. 273 с. ; Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой : учеб. пособие. М. : [б. и.], 2007. С. 4–13):

- 6-8 лет: скоростные (частота движений); координационные (простые координации, равновесие); гибкость (пассивная); быстрота; длительное выполнение работы – статический режим;
- 8-9 лет: скоростные (частота движений); координационные (простые координации, равновесие, точность движений); гибкость (пассивная); быстрота; длительное выполнение работы – зона умеренной интенсивности.

Основными компонентами методических принципов, которыми необходимо руководствоваться тренеру, решая комплекс образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, являются принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности (Григорьев В.И., Курамшин Ю.Ф. Методические принципы занятий физическими упражнениями // Теория и методика физической культуры. М. : Советский спорт, 2007. С. 82–91 ; Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высших специальных физкультурных учеб. заведений. 3-е изд. СПб. : Лань, 2003. 160 с. ; Теория и методики физического воспитания : учебник / под ред. Б.А. Ашмарина. М., 1990. С. 75–103 ; Горелов А.А., Румба О.Г., Кондаков В.Л. Теоретические основы физической культуры : курсы лекций. Белгород : ЛитКараВан, 2009. 124 с.). В художественной гимнастике широко применяются разнообразные

методические приемы общепринятых словесного, наглядного и практического методов, а также вспомогательные методы: помощи, идеомоторный и музыкальный (Теория и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике : учебно-методич. пособие / под ред. проф. Л.А. Карпенко. Белгород : ЛитКараВан, 2011. 100 с).

Заключение по 1 главе

Дополнительное образование в России зародилось результатом естественной потребности населения в образовании. Различные организации и учреждения дополнительного образования, которые создавались для детей, претерпевали существенные изменения на протяжении всего своего существования. Но всегда стремились к созданию условий для свободного выбора каждым ребенком образовательной области и времени ее освоения. В настоящее время данная система характеризуется поисковой деятельностью, идут инновационные процессы, обновляющие их цели, содержание, формы и методы работы.

Дополнительное образование детей сегодня – это часть образовательной системы РФ, которая требует внимания, также как и дошкольное, общее или профессиональное образование. В 1992 г. произошли изменения в законе РФ «Об образовании», в результате которых внешкольные учреждения были преобразованы в учреждения дополнительного образования, а система внешкольного образования преобразована в систему дополнительного образования. Объединения дополнительного образования приобрели право на самостоятельную разработку и реализацию образовательных программ.

В стране гармонично сочетаются и взаимно дополняют друг друга государственные и самодеятельно-общественные формы организации занятий. Государственные программы физического воспитания предусматривают включение гимнастики, как одного из основных средств в

обязательные занятия с детьми дошкольного возраста, со школьниками, учащимися ПТУ, техникумов, студентов вузов, военнослужащих.

На конференции 1968 г. была определена классификация видов гимнастики (Смолевский В.М. О научно-методическом обосновании массовой гимнастики // Гимнастика : сб. ст. М., 1985. С. 8–13), выделяющая 3 направления: образовательно-развивающего, оздоровительного, спортивного, которые в свою очередь подразделяются на ряд разновидностей носящих более узкий характер. В настоящее время достаточно четко обозначились три значительно различающихся уровня функционирования современной художественной гимнастики (Карпенко Л.А. Проблемы многоуровневого функционирования современной художественной гимнастики // Избранное из новейших исследований по художественной гимнастике. СПб., 2008. Вып.1. С. 6–11): высший (элитно-олимпийский), средний (спортивно-образовательный), массовый (оздоровительно-развивающий).

Художественная гимнастика как женский вид спорта заняла прочное место в системе физического воспитания. Но в научно-методической литературе описаны рекомендации занятий художественной гимнастикой только для высшего (элитно-олимпийского) и среднего (спортивно-образовательного) направления. В программном отношении существует только федеральный государственный образовательный стандарт художественной гимнастики, который абсолютно не подходит для спортивно-массового направления. Для массовой художественной гимнастики существует слабая научно-методическая разработка, что определяет склонность тренеров к самостоятельным формам организации тренировочного процесса, который не всегда может обеспечить достаточный положительный результат.

Очевидно, что данную проблему необходимо решать путём проведения комплексных научных исследований, направленных на оптимальное отражение в программных документах существующего уровня художественной гимнастики спортивно-массового направления и четкое

обозначение ее сходств и различий с элитно-олимпийской и спортивно-образовательной гимнастикой.

Всё вышеизложенное позволило выдвинуть следующую рабочую гипотезу, которая строилась на предположении, что разработка методики занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления для девочек 6-9 лет и при обоснованном применении ее средств обеспечит: повышение интереса к учебно-тренировочным занятиям именно массовой художественной гимнастики, комплексное использование всех средств, предложенных в методике, будут способствовать формированию, укреплению и сохранению здоровья, повысит уровень физической и технической подготовленности подрастающего поколения, повысит интерес к спорту.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследований:

- теоретический анализ и обобщение литературных источников, нормативных документов и программ;
- опрос (интервьюирование, анкетирование);
- экспертная оценка;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение литературных источников, нормативных документов и программ.

Проводился с целью изучения истории развития дополнительного образования в России, существующей системы учреждений дополнительного образования в целом и отдельно художественной гимнастики, а так же применению методов математической статистики для обработки результатов исследования.

Всего проанализировано 156 литературных источника, из них 4 - на иностранных языках.

Опрос.

1) Интервьюирование тренеров спортивно-клубных объединений по художественной гимнастике проводился с целью изучения современного состояния художественной гимнастики спортивно-массового направления, в результате, которого было выявлено:

- количество организаций художественной гимнастики спортивно-массового направления в Санкт-Петербурге и Ленинградской области;

- образование, спортивная квалификация, стаж тренерской работы, причины работы в массовом спорте и приоритетные задачи тренерско-преподавательского состава;
- количество групп и занимающихся;
- представление о гимнастках, методики их набора и распределения по группам;
- сведения о тренировочном процессе;
- программное обеспечение организаций художественной гимнастики спортивно-массового направления.

Была разработана комплексная анкета (приложение А), на вопросы которой ответило 34 тренера-преподавателя отделений художественной гимнастики спортивно-массового направления.

2) Анкетирование родителей детей, занимающихся художественной гимнастикой спортивно-массового направления. С целью изучения мотивационно-ценностного отношения к занятиям художественной гимнастикой спортивно-массового направления, цели посещения занятий, удовлетворенности от способов реализации достижений ребенка были проведены исследования в форме анкетирования в период с апреля 2012 г. по февраль 2013 г..

В исследовании принимало участие 1716 респондентов-родителей занимающихся в различных учреждениях художественной гимнастикой спортивно-массового направления города Санкт-Петербурга.

Анкета представлена в приложении Б.

Таблица 3 – Состав критериев для оценки эффективности методики занятий художественной гимнастикой (по Исаевой А.И., 2007)

Показатели	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
I. Критерии, субъективно значимые для юных гимнасток					
Ответ на вопрос: занятия нравятся или не нравятся?	Очень нравятся	Нравятся	Когда как	Не нравятся	Очень не нравятся
Ответ на вопрос: заниматься легко или трудно?	Очень легко	Легко	Когда как	Трудно	Очень трудно
Ответ на вопрос: заниматься интересно или не интересно?	Очень интересно	Интересно	Когда как	Не интересно	Очень не интересно
II. Критерии, приоритетные для родителей					
Подверженность заболеваниям (ребенок стал болеть ...)	Намного реже	Реже	Без перемен	Чаще	Намного чаще
Осанка и походка (стали)	Гораздо лучше	Лучше	Без перемен	Хуже	Гораздо хуже
Коммуникабельность	Значительно повысилась	Повысилась	Без перемен	Понизилась	Значительно понизилась
Динамика личностных качеств ребенка (целеустремленность, терпение, уверенность в себе, дисциплинированность)	Положительная по большинству параметров	Положительная по отдельным параметрам	В целом без перемен	Отрицательная по отдельным параметрам	Отрицательная по большинству параметров

3) Для изучения эффективности разработанного процесса занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления и степени удовлетворенности гимнасток и родителей проводимыми занятиями проводилось анкетирование родителей и их детей, занимающихся художественной гимнастикой спортивно-массового направления. Мы опирались на критериальную базу, предложенную в диссертации Исаевой А.И. (Исаева А.И. Методика занятий эстетической гимнастикой с девочками 6-9 лет : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Волгоград, 2007. 177 с.), которая представлена в таблице 3.

В исследовании принимало участие 26 гимнасток, которые участвовали в педагогическом эксперименте и их родители (n=26). Анкетирование проводилось дважды: 1) до эксперимента, когда гимнастки занимались в группах начальной подготовки, до распределения на группы разной направленности; 2) после эксперимента, когда гимнастки занимались в группе развития и спортивной группе.

Экспертная оценка.

Применялась дважды: до педагогического эксперимента для оценки физических способностей занимающихся художественной гимнастикой спортивно-массового направления, по результатам которых гимнастки были распределены на 2 группы (приложение В, Г) и после эксперимента для оценки качества выполнения элементов трудности, которые в дальнейшем вошли в соревновательную композицию без предмета.

Первая экспертная оценка проводилась в конце 2 года обучения (май 2013 года) до педагогического эксперимента, для дальнейшего распределения гимнасток на 2 экспериментальные группы.

В ней принимали участие 26 спортсменок. На 1 и 2 году обучения они занимались в двух случайно сформированных группах, с одинаковым содержанием занятий и продолжительностью. Упражнения для оценки были идентичные. В дальнейшем по результатам гимнастки были распределены на 2 экспериментальные группы по 13 человек – развития и спортивная.

Выбор упражнений для первой экспертной оценки осуществлялся на основе данных научно-методической литературы, проведенных исследований и с учетом спортивно-массового направления. Основными критериями при их выборе мы считали: 1) доступность и простоту упражнений при педагогическом контроле; 2) стандартизацию теста (достоверность, объективность); 3) сдача осуществлялась всегда в стандартных условиях, в одно и то же время, по единой методике. В результате было отобрано 24 упражнения для гимнасток 2 года обучения.

По итогам сдачи подсчитывалась сумма баллов каждого испытуемого за все упражнения, средняя оценка и средний балл всей группы.

Средний балл:

5,0 - 4,5 – высокий уровень специальной физической подготовленности;

4,4 - 4,0 – выше среднего;

3,9 - 3,5 – средний уровень специальной физической подготовленности;

3,4 - 3,0 – ниже среднего;

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовленности.

Всего было принято 624 упражнения.

Вторая экспертная оценка применялась для определения уровня освоения и качества выполнения элементов трудности (таблица 4), которые в дальнейшем вошли в соревновательную композицию без предмета.

Элементы трудности оценивались по 5-бальной шкале оценок:

5 баллов – идеальное безошибочное выполнение элемента или с 1 незначительной ошибкой во время выполнения элемента;

4 балла – средняя ошибка в технике выполнения элемента или 2 мелких;

3 балла – выполнение элемента со значительной ошибкой в технике исполнения или выполнение с недостаточной амплитудой;

2 балла – нарушение формы элемента или грубая ошибка в основе техники выполняемого элемента;

1 балл – падение при выполнении элемента.

Экспертная оценка проходила на специально отведенных занятиях. В состав комиссии входили 3 тренера по художественной гимнастике, которые работают по

спортивно-массовому направлению в художественной гимнастике, судьи 1-2 категории.

Вторая экспертная оценка проводилась 2 раза:

1 обследование – в декабре 2013 года в начале педагогического эксперимента;

2 обследование – в мае 2015 года в конце педагогического эксперимента.

Таблица 4 - Элементы трудности тела

Прыжки		Равновесие	Поворот
			
Касаясь	Касаясь кольцо	Боковое	Аттитюд

По итогам работы экспертов подсчитывался средний балл каждого испытуемого и средний результат всей группы.

Средний балл:

5,0 - 4,5 – высокий уровень технической подготовленности;

4,4 - 4,0 – выше среднего;

3,9 - 3,5 – средний уровень технической подготовленности;

3,4 - 3,0 – ниже среднего;

2,9 и ниже - низкий уровень технической подготовленности.

Педагогическое тестирование.

Проводилось до начала педагогического эксперимента и после его окончания с целью сравнения показателей физических способности занимающихся художественной гимнастикой спортивно-массового направления до, после педагогического эксперимента и установления эффективности применения разработанного процесса занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления. В тестировании принимали участие 26 спортсменок по 13

гимнасток в спортивной группе и группе развития. Данный метод представлен 11 тестами.

Тестирование физических способностей гимнасток спортивной группы и группы развития проводилось в сентябре 2013, в мае 2014, в сентябре 2014 и в мае 2015 года на учебно-тренировочных занятиях. Для определения эффективности разработанного процесса занятий, уровня физической подготовленности гимнасток и возможности сопоставления разных характеристик, все показатели спортсменов группы развития и спортивной группы переводились в единую шкалу оценок (от 1 до 5 баллов).

Гибкость оценивалась по следующим 4 тестам (см):

Тест №1. Гибкость. Стойка, наклон вперед, руки вверх. Оценивалась при выполнении удержания положения тела в предельном наклоне вперед с прямыми ногами в течение 2 секунд при исходном положении «основная стойка» на гимнастической скамейке продольно: ноги вместе, колени прямые, пальцы ног на краю скамейки (Венгерова Н.Н. Спортивно-педагогическое тестирование в гимнастике : учеб. пособие. СПб. : [б. и.], 2009. С. 13–16). Отмечалось расстояние, на которое пальцы рук протягивались ниже края скамейки. Если пальцы не доставали до края скамейки, то расстояние оценивалось со знаком «-». Тест повторяется дважды, в качестве результата берется лучший (Фирилева Ж.Е. Методика педагогического контроля и совершенствование физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой : методич. рек. Л., 1981. 74 с. ; Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. М. : Физкультура и спорт, 1979. С. 141–142).

Результаты интерпретировались следующим образом:

- «отлично» – 19 см и более;
- «хорошо» – 18-14 см;
- «удовлетворительно» – 13-10 см;
- «неудовлетворительно» – 9-5 см и менее;
- «плохо» – 5 см и менее.

Тест №2. Подвижность в плечевых суставах определялась с помощью измерения расстояния между кистями рук при выкруте палки прямыми руками

спереди назад и обратно, удерживая в руках гимнастическую палку с сантиметровой разметкой (Нигматулина Ю.Р. Пирожкова Е.А. Методика оценки и развитие гибкости // Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой : учеб. пособие / Л.А. Карпенко, И.А. Винер, В.А. Сивицкий. – М., 2007. С. 13–24).

Результаты интерпретировались следующим образом:

- «отлично» – 0-4 см;
- «хорошо» – 5-10 см;
- «удовлетворительно» – 11-16 см;
- «неудовлетворительно» – 16-20 см;
- «плохо» – 21 см и более.

Тест №3. Подвижность позвоночного столба (мост). Из И.П. – стойка на ширине плеч, руки вверх. Выполнить наклон назад с переходом в упор на руки, без продвижения к пяткам. Измеряется расстояние между пятками и пальцами рук.

Результаты интерпретировались следующим образом:

- «отлично» – 0 см;
- «хорошо» – 1-5 см;
- «удовлетворительно» – 6-10 см;
- «неудовлетворительно» – 10-15 см;
- «плохо» – 16 см и более.

Тест №4. Подвижность тазобедренного сустава определялась с помощью выполнения шпагатов на правую, левую ногу и поперечный. Каждый из шпагатов выполнялся с разной высоты (третья рейка гимнастической стенки – 44 см, вторая рейка – 29 см, первая рейка – 15 см, пол – 0 см), засчитывалась высота рейки, с которой был выполнен шпагат до пола. Суммировались результаты по трем шпагатам и интерпретировались следующим образом:

- «отлично» – 132-101 см;
- «хорошо» – 100-71 см;
- «удовлетворительно» – 70-41 см;
- «неудовлетворительно» – 40-16 см;

«плохо» – 15 см и меньше.

Сила оценивалась по следующим тестам:

Тест №5. Исходное положение: лежа на спине, руки за головой, колени согнуты на 90°, стопы на полу, разведены приблизительно на 30 см и зафиксированы гимнастической стенкой или партнером. Поднимание верхней части тела до касания локтями коленей и возвращаться в исходное положение, касаясь лопатками пола. Засчитывалось максимальное число подъемов за 30 секунд (Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие. М. : Советский спорт, 2004. 192 с. ; Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие. 3-е изд., испр. и доп. М. : Советский спорт, 2006. 208 с.).

Результаты интерпретировались следующим образом:

«отлично» – 20 раз и более;
«хорошо» – 19-16 раз;
«удовлетворительно» – 15-12 раз;
«неудовлетворительно» – 11-8 раз;
«плохо» – менее 8 раз.

Тест №6. Поднимание ног в вися на гимнастической стенке. Засчитывалось максимальное число подъемов за 30 секунд.

Результаты интерпретировались следующим образом:

«отлично» – 15 раз и более;
«хорошо» – 14-11 раз;
«удовлетворительно» – 10-8 раз;
«неудовлетворительно» – 7-4 раз;
«плохо» – менее 4 раз.

Тест №7. «Двойные прыжки» – прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 15 секунд. Засчитывалось число выполненных прыжков.

Результаты интерпретировались следующим образом:

«отлично» – 15 раз и более;

«хорошо» – 14-12 раз;
«удовлетворительно» – 11-8 раз;
«неудовлетворительно» – 7-4 раз;
«плохо» – менее 3 раз.

Тест №8. Удержание спины. Из и.п. лежа на животе руки за голову в замок, поднимание туловища до вертикали. Учитывалось время удержания в секундах (Кагарлицкая М.В., Тагильцева А.А. Методика оценки и развитие силы // Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой : учеб. пособие / Л.А. Карпенко, И.А. Винер, В.А. Сивицкий. М., 2007. С. 25–37).

Результаты интерпретировались следующим образом:

«отлично» – 30 сек. и более;
«хорошо» – 29-22 раз;
«удовлетворительно» – 21-14 сек;
«неудовлетворительно» – 13-6 сек;
«плохо» – менее 6 сек.

Тест №9. Удержание положения – сед углом, ноги вместе подняты на 135°, руки вперед. Учитывалось время удержания в секундах (Там же.).

Результаты интерпретировались следующим образом:

«отлично» – 30 сек. и более;
«хорошо» – 29-22 раз;
«удовлетворительно» – 21-14 сек;
«неудовлетворительно» – 13-6 сек;
«плохо» – менее 6 сек.

Тест №10. Координация – проба «Ромберга» (с). Позволяет оценить способность к равновесию. Стойка на одной ноге, другая согнута носок у колена, руки в стороны. В этом положении не должно наблюдаться пошатывание тела, дрожания рук (тремора). Засекалось время удержания позы в секундах (Аксенова О.Э. Содержание и организация адаптивной физической культуры в профессиональной подготовке студентов высшего учебного заведения : учеб.-метод. пособие. СПб. : [б. и.], 2003. 88 с.).

Результаты интерпретировались следующим образом:

- «отлично» – 30 с. и более;
- «хорошо» – 29-14 с.;
- «удовлетворительно» – 13-5 с.;
- «неудовлетворительно» – 12-5 с.;
- «плохо» – менее 5 с.

Скоростная выносливость.

Тест №11. Челночный бег. Осуществлялся бег: от стартовой линии до линии 10 м., до стартовой, до линии 20 м. и обратно до стартовой линии. С помощью секундомера фиксировалось время «старта» и «финиша».

Результаты интерпретировались следующим образом:

- «отлично» – 10 с. и менее;
- «хорошо» – 10,1-10,7 с.;
- «удовлетворительно» – 10,8-11,3 с.;
- «неудовлетворительно» – 11,4-12,0 с.;
- «плохо» – более 12 с.

Средний балл:

- 5,0 - 4,5 – высокий уровень специальной физической подготовленности;
- 4,4 - 4,0 – выше среднего;
- 3,9 - 3,5 – средний уровень специальной физической подготовленности;
- 3,4 - 3,0 – ниже среднего;
- 2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовленности.

Педагогический эксперимент.

Проводился для решения задачи экспериментальной проверки эффективности разработанного процесса занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления для девочек 6-9 лет. Педагогический эксперимент проводился на протяжении 4,5 лет в два этапа – поисковый (предварительный, 2011-2013г.) и основной педагогический эксперимент (2013-2015г.).

Поисковый эксперимент заключался в выявлении наиболее удачных средств художественной гимнастики спортивно-массового направления и определении упражнений экспертной оценки для занимающихся в группах начальной подготовки. Был проведен опрос тренерско-педагогического состава учреждений художественной гимнастики спортивно-массового направления, анкетирование родителей детей, занимающихся художественной гимнастикой спортивно-массового направления, анализ соревнований по художественной гимнастике спортивно-массового направления. На протяжении поискового эксперимента гимнастки на 1 и 2 году обучения занимались в двух случайно сформированных группах начальной подготовки. В дальнейшем по результатам экспертной оценки, которая проводилась в конце 2 года обучения, были сформированы 2 экспериментальные группы по 13 гимнасток в каждой – развивающая и спортивная.

Основной педагогический эксперимент. Проводился с целью экспериментальной проверки методики занятий художественной гимнастики спортивно-массового направления. Проводился в естественных условиях работы клуба художественной гимнастики на базе Политехнического университета в Институте Физической культуры, спорта и туризма г. Санкт-Петербург. По результатам экспертной оценки были сформированы 2 группы по 13 гимнасток одинакового возраста: группа развития и спортивная группа.

В обеих экспериментальных группах занятия с испытуемыми проводились с использованием разработанной нами методики занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления. В процессе педагогического эксперимента занятия с гимнастками группы развития проводились 3 раза в неделю по 2 часа. Занятия в спортивной группе проводились 4 раза в неделю продолжительностью 2,5-3 часа.

Во всех участвовавших в эксперименте группах проведено:
– изучение субъективно-значимых показателей эффективности для занимающихся и их родителей (до и после педагогического эксперимента) – 364;

- экспертная оценка физической подготовленности в конце второго года обучения
- до педагогического эксперимента, суммарное количество выполненных упражнений составило – 624;
- определение физической подготовленности проводилось с помощью тестирования до начала педагогического эксперимента и после его окончания, суммарное количество выполненных упражнений на разных этапах составило – 1144;
- определение изменений технической подготовленности – оценивание техники выполнения элементов трудности (экспертная оценка) до и после эксперимента, суммарное количество выполненных элементов на разных этапах составило – 208;
- определение изменений спортивной подготовленности – анализирование оценки исполнения соревновательных композиций без предмета гимнасток: до педагогического эксперимента, в конце первого года, в начале второго года обучения и после эксперимента, суммарное количество проанализированных результатов за композицию на разных этапах составило – 104.

Методы математической статистики.

При оценке результатов, полученных в ходе исследований, были использованы стандартные методы математической обработки экспериментальных данных с использованием пакета статистической обработки STATGRAPHICS plus for Windows (Катранов А.Г., Самсонова А.В. Компьютерная обработка данных экспериментальных исследований : учеб. пособие. СПб. : [б. и.], 2005. 131 с.).

Достоверность различий средних арифметических значений определялась с помощью непараметрического (рангового) W-критерия Вилкоксона и параметрический критерий Стьюдента.

2.2. Организация исследования

Исследования по данной проблематике проводились с октября 2011 по октябрь 2016 гг., и включали следующие этапы:

1-й этап – период с октября 2011 г. по март 2012 г. – включал изучение проблемы по литературным источникам, постановку цели и задач, выбор объекта и предмета исследования;

2-й этап – период с апреля 2012 г. по апрель 2013 г. – включал опрос тренеров спортивно-клубных объединений; анкетирование родителей детей, занимающихся художественной гимнастикой спортивно-массового направления; анализ соревнований по художественной гимнастике спортивно-массового направления;

3-й этап – период с мая 2013 г. по июнь 2015 г. – был посвящен проведению первой экспертной оценки и педагогическому эксперименту;

4-й этап – период с августа 2015г. по ноябрь 2016 г. включал статистическую обработку данных педагогического эксперимента; анализ полученных результатов и их интерпретация; разработку и описание экспериментальной методики; оформление работы.

Работа по подготовке педагогического эксперимента велась с октября 2011 г. по август 2013 г. (1-2 этапы). В этот период определялась степень изученности проблемы, определена его гипотеза, цель и задачи. Проводился опрос тренерско-преподавательского состава с целью изучения современного состояния художественной гимнастики спортивно-массового направления. В результате, которого было выявлено количество организаций художественной гимнастики спортивно-массового направления в Санкт-Петербурге и Ленинградской области; образование, спортивная квалификация, стаж тренерской работы, причины работы в массовом спорте и приоритетные задачи тренерско-преподавательского состава;

количество групп и занимающихся; представление о гимнастках, методики их набора и распределения по группам; сведения о тренировочном процессе; программное обеспечение организаций художественной гимнастики спортивно-массового направления.

Для изучения существующих причин выбора массового спорта, цели посещения занятий, удовлетворенность от способов реализации достижений ребенка был проведен опрос в виде анкетирования родителей детей, занимающихся художественной гимнастикой спортивно-массового направления.

Анализ документаций соревнований по художественной гимнастике спортивно-массового направления проводились с целью – анализа положений и сводных протоколов результатов соревнований по художественной гимнастике спортивно-массового направления по классификации соревнований предложенной Карпенко Л.А. в 2014г. (Психолого-педагогические основы тренерской, судейской и научной деятельности специалиста по художественной и эстетической гимнастике ... / под ред. Л.А. Карпенко. СПб., 2014. 114 с.). Полученные данные были сформированы по признакам: 1) неофициальные, официальные; 2) классификационные, неклассификационные; 3) по масштабу; 4) по форме зачета; 5) по возрастным категориям; 6) по групповой принадлежности.

На третьем этапе для решения задачи экспериментальной проверки эффективности разработанной методики занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления проводился педагогический эксперимент, который проходил в два этапа: 1 этап – поисковый (предварительный) эксперимент (2011-2013 гг.); 2 этап – собственно педагогический эксперимент (2013-2015 гг.).

Эксперимент проводился в естественных условиях работы клуба по художественной гимнастике на базе Политехнического университета в Институте Физической культуры, спорта и туризма г. Санкт-Петербург.

Предварительный эксперимент проводился с целью определения наиболее эффективных средств и методов для успешного осуществления процесса занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления. В октябре 2011 года был начат предварительный эксперимент, завершился он в июне 2013 года. Параллельно с анализом специальной литературы и документаций, опросом тренерско-педагогического состава, анкетированием родителей, анализа соревнований был произведен набор девочек, которые 1 и 2 год занимались в двух

случайно сформированных группах. Содержание занятий было идентично. Занятия проходили 3 раза в неделю по 1 часу.

В конце предварительного эксперимента (на это время у гимнасток был конец второго года обучения - май 2013 года) было проведено:

- анкетирование родителей и их детей, занимающихся художественной гимнастикой спортивно-массового направления для изучения степени удовлетворенности гимнасток и родителей проводимыми занятиями;

- экспертная оценка разработанных контрольно-переводных испытаний с целью распределения гимнасток на 2 экспериментальные группы, возраст девочек на момент сдачи первой экспертной оценки составлял 5-7 лет.

Основной педагогический эксперимент начался с сентября 2013 года и продолжался 2 года до июня 2015 года. Для испытуемых это был 3 и 4 год обучения.

В эксперименте приняли участие 26 гимнасток, которые на основании результатов экспертной оценки были распределены в 2 группы по 13 человек с одинаковым возрастом 6-8 лет, 3-го года обучения: спортивная группа и группа развития.

Экспериментальное тестирование в каждой группе проводилось 4 раза: в сентябре (2013, 2014 гг.) и в мае (2014, 2015 гг.). Таким образом, временной период между начальным и итоговым тестированием в каждом учебном году составлял 8-9 месяцев. Тестирование проводилось в каждой группе в отдельности на открытом занятии для родителей, на которые в качестве экспертов приглашались тренеры-преподаватели. Результаты тестирования тех испытуемых, которые по разным причинам не полностью прошли всю экспериментальную программу, в эмпирический массив данных не включались.

Во время педагогического эксперимента с помощью экспертной оценки нами было исследовано влияние занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления на успешность выполнения соревновательных элементов гимнастками обеих групп. Экспертная оценка техники соревновательных элементов выполнялась дважды – до и после эксперимента, в ноябре 2013 и в мае 2015 года соответственно.

Были проанализированы оценки за исполнение соревновательных композиций без предмета гимнасток группы развития и спортивной группы для определения эффективности разработанной методики. Оценки за соревновательную композицию без предмета у гимнасток обеих групп были взяты из сводных протокол соревнований на разных этапах исследований с периодичностью 1 раз в полугодие – ноябрь 2013, май и ноябрь 2014, май 2015.

В конце основного эксперимента для оценки эффективности процесса занятий по критериям приоритетных для родителей и юных гимнасток было проведено анкетирование с опорой на критериальную базу, предложенную в диссертации Исаевой А.И. (Исаева А.И. Методика занятий эстетической гимнастикой с девочками 6-9 лет : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Волгоград, 2007. 177 с.).

На четвертом этапе анализировались и обобщались полученные материалы, что позволило доказать эффективность разработанной методики занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления.

ГЛАВА 3. ИСЛЕДОВАНИЕ СОВРЕМЕННОГО СОСТОЯНИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ СПОРТИВНО-МАССОВОГО НАПРАВЛЕНИЯ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

3.1 Структура учреждений художественной гимнастики спортивно-массового направления

Одной из отличительных сторон художественной гимнастики является обеспечение гармоничности развития организма девочек благодаря многообразию ее средств. Занятия положительно влияют на развитие таких чисто женских качеств, как мягкость, грациозность и плавность. Угловатость, нескладность фигуры и движений в период развития организма ведут к застенчивости и часто к нежеланию заниматься физической культурой. Упражнения художественной гимнастики помогают девочкам освободиться от скованности и неловкости в независимости от цели посещения занятий и конечного результата.

На конференции 1968 г. была определена классификация видов гимнастики (Смолевский В.М. О научно-методическом обосновании массовой гимнастики // Гимнастика : сб. ст. М. : Физкультура и спорт, 1985. С. 8–13), выделяющей 3 направления: образовательно-развивающего, оздоровительного, спортивного, которые в свою очередь подразделяются на ряд разновидностей носящих более узкий характер. В настоящее время достаточно четко обозначились три значительно различающихся уровня функционирования современной художественной гимнастики (Карпенко Л.А. Проблемы многоуровневого функционирования современной художественной гимнастики // Избранное из новейших исследований по художественной гимнастике. СПб., 2008. Вып.1. С. 6–11): высший (элитно-олимпийский), средний (спортивно-образовательный), массовый (оздоровительно-развивающий).

Для каждого периода развития общества, для конкретной сферы деятельности существуют свои особенности, акценты и приоритеты. Для наиболее полного их удовлетворения мы провели серьезные исследования в области художественной гимнастики спортивно-массового направления.

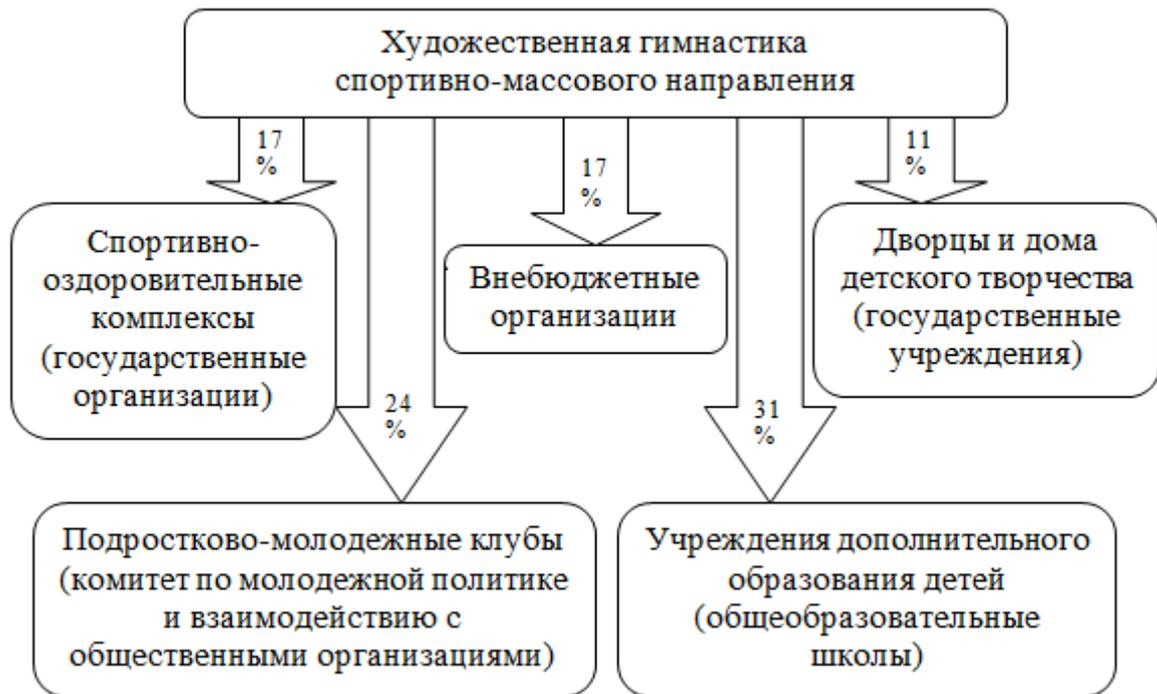


Рисунок 1 – Схема организаций художественной гимнастики спортивно-массового направления (на примере Санкт-Петербурга)

Исследования показали, что существует широкая сеть учреждений по художественной гимнастике оздоровительно-развивающего, массового уровня в системе дополнительного образования детей (рисунок 1). Наиболее развита система занятий в секциях общеобразовательных школ, также в подростково-молодежных клубах города. В современных условиях данный тип образовательных учреждений играет уникальную роль, позволяя адаптировать детей к жизни в обществе, формируя общую культуру, позволяя организовать содержательный досуг.

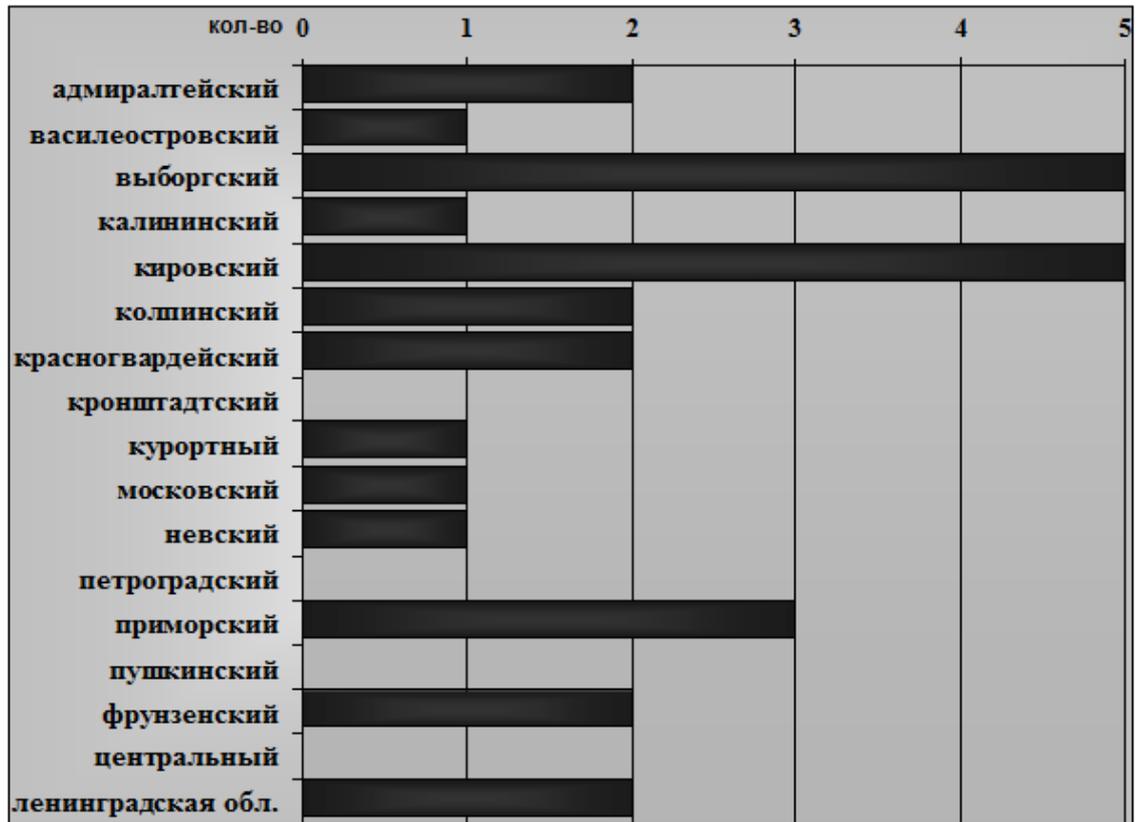


Рисунок 2 – Расположение коллективов художественной гимнастики спортивно-массового направления по районам Санкт-Петербурга

В настоящее время в Санкт-Петербурге существует более 30 отделений по художественной гимнастике спортивно-массового уровня (рисунок 2), что в 3 раза превышает ДЮСШ. Большинство коллективов расположены в Выборгском и Кировском районах города, в свою очередь в четырех районах они отсутствуют во все. Возможно, благодаря исследованиям в области художественной гимнастики спортивно-массового направления появятся отделения данного уровня не только в каждом районе, но и в каждом городе, позволив девочкам заниматься этим прекрасным видом спорта – художественной гимнастикой.



Рисунок 3 – Годы формирования клубов по художественной гимнастике спортивно-массового направления

На данный момент только в Санкт-Петербурге и Ленинградской области существует более 30 таких отделений, 20 из которых открылись за последние 10-12 лет (рисунок 3). Что свидетельствует о том, что массовая художественная гимнастика сформировалась уже как самостоятельное направление, в котором занимаются более 1500 гимнасток, в 90 группах и обучают их более 60 тренеров.

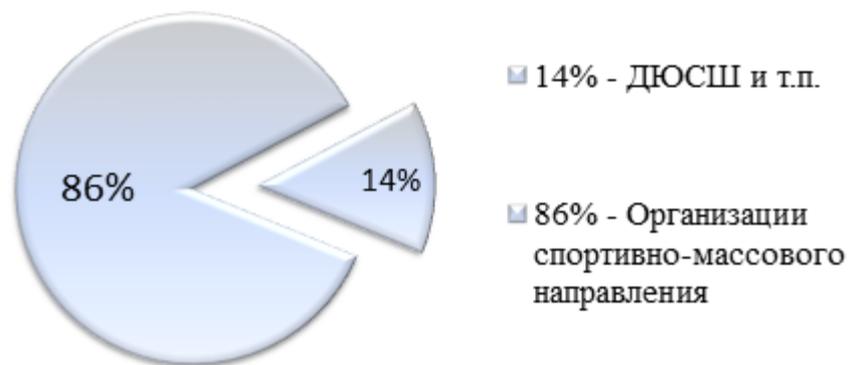


Рисунок 4 – Организации художественной гимнастики Санкт-Петербурга и Ленинградской области

В Санкт-Петербурге и Ленинградской области существует около 40

организаций художественной гимнастики, работа более 30 из которых направлена на массовость, а не на достижение наивысших результатов (рисунок 4). Число учреждений спортивно-массового направления постоянно растет. Этот грациозный вид спорта стал массовым не только среди девочек дошкольного и школьного возраста, но и среди девушек и женщин. Открытие в северной столице России секций спортивно-массового направления для всех желающих, в любом возрасте, с любой физической подготовкой в сфере художественной гимнастики, содействует формированию молодежной, всевозрастной моды на физическую активность и здоровье.

Членами федерации по художественной гимнастике Санкт-Петербурга являются 12 клубов, что составляет 34%. По результатам опроса тренеров работающих в системе спортивно-массового уровня на вопрос о причинах, влияющих на отсутствие членства в федерации, были получены следующие вполне объяснимые причины:

- планируется вступление;
- нет сведений о федерации, информации о пользе членства;
- отсутствие у тренера гимнасток готовых участвовать в городских соревнованиях и создавать соперничество спортивным школам, что оправдывает нежелание платить членские взносы.

Некоторые из клубов входят в состав уже созданных организаций, таких как (рисунок 5):

- федерация по художественной гимнастике Ленинградской области;
- объединение «новое поколение художественной гимнастики», создано в 2007 году в Москве, является организатором многочисленных соревнований и учебно-тренировочных сборов, цель которого результативность и массовость данного вида спорта;
- содружество независимых клубов;

– международная ассоциация спортивных клубов по художественной гимнастике, которая объединяет в себе около 100 клубов в более чем 20 странах мира.



Рисунок 5 – Клубные объединения массового направления входящие в состав различных организаций по художественная гимнастика

Несколько отделений принимают участие в соревнованиях проводимые выше перечисленными организациями, но не вступают в них.

Учебно-тренировочные занятия в клубах на 20% проводятся бесплатно, 26% частично бесплатно и платно (в основном это платно для групп начальной подготовки) и 54% платно. Финансирование осуществляется на 90% за счет родителей благотворительными взносами, даже в государственных, бюджетных организациях. Что свидетельствует о крайне низком уровне финансирования системы образования. Стоит отметить, что в ДЮСШ обучение гимнасток дошкольного возраста производится только на платной основе. С 7 лет на бюджетное обучение принимаются гимнастки прошедшие специализированный отбор.

3.2 Характеристика тренерско-преподавательского состава отделений художественной гимнастики спортивно-массового направления

В последние годы очень активно развивается массовая художественная гимнастика по месту жительства: создаются клубы, открываются оздоровительные секции, арендуются залы – существует широкая сеть учреждений специализированных спортивных секций по художественной гимнастике в системе дополнительного образования детей. На основании чего было решено провести опрос тренерско-преподавательского состава работающих в данной сфере, с целью выявления наличия образования, стажа тренерской работы, причин повлиявших на выбор работы именно в области массовой художественной гимнастики, а не в специализированных спортивных учреждениях и выявления их главных целей в работе.

Для того чтобы конкретизировать представление о тренерах была разработана комплексная анкета (приложение А). В исследовании приняли участие 34 тренера-преподавателя отделений художественной гимнастики спортивно-массового направления.



Рисунок 6 – Образование тренерско-преподавательского состава отделений художественной гимнастики спортивно-массового направления

Прежде всего, мы определили у тренеров наличие образования: высшее образование имеют 29 тренеров (85%), 4 – не законченное высшее (12%) и один тренер имеет среднее образование (3%) (рисунок 6).

Из них 25 тренеров получили педагогическое образование, закончив специализированные физкультурные учреждения. 9 тренеров не имеют

спортивного образования – являются психологами, юристами, инженерами, государственными служащими, журналистами.

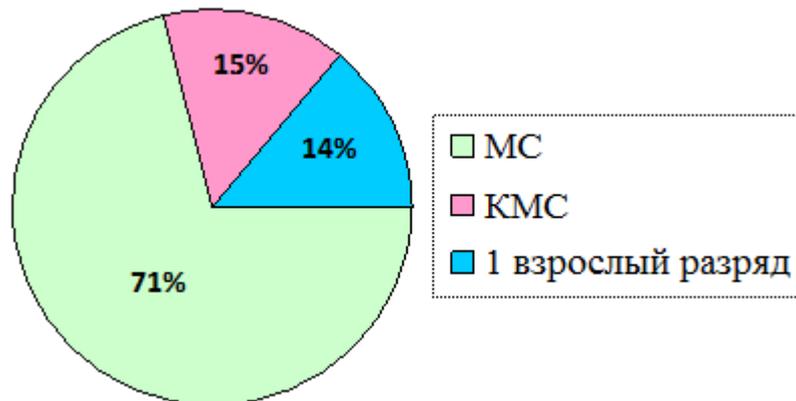


Рисунок 7 – Спортивная квалификация тренеров, работающих в отделениях художественной гимнастики спортивно-массового направления

Все тренеры имеют спортивную квалификацию (рисунок 7): мастера спорта (71%), кандидаты в мастера спорта (15%), 1 взрослый разряд (14%).

По данным опроса возраст тренеров работающих в области массовой художественной гимнастики в большинстве составляет 20-30 лет (23 тренера - 68%). Старше тридцати лет – 9 тренеров (26%). И двое тренеров моложе 20 лет (6%).

Преподавание художественной гимнастики в различных учреждениях, организациях города спортивно-массового характера является для 28 тренеров из 34 основным местом работы, 6 – работают в данных организациях по совместительству. Основное место работы для них является спортивные школы, либо другие организации не связанные со спортом, в которых они работают непосредственно по основной профессии, а тренерская работа для них является как хобби, или как дополнительный заработок.

Кроме того, было проведено изучение тренерского состава в сфере художественной гимнастики по стажу работы: до 5 лет – 10 тренеров, 5-10 лет – 13 тренеров, более 10 лет – 6 тренеров, более 20 лет – 6 тренеров.

Возрастные категории преподавателей, спортивная квалификация и стаж работы отражают нынешнее состояние профессиональной деятельности в сфере массовой художественной гимнастики.

На вопрос «Почему Вы выбрали работу в клубах со спортивно-массовым направлением, а не тренируете в ДЮСШ, школах Олимпийского резерва и т.п.?» был получен ряд различных ответов от респондентов:

- возможность самостоятельно тренировать воспитанников от группы начальной подготовки до группы спортивного совершенствования, не передавая перспективных детей главному тренеру, как это происходит в ДЮСШ, ДЮСШОР и т.п.;

- больше нравится клубная система (упрощенная), возможность участвовать в соревнованиях запланированных тренером, а не организацией, работать для гармоничного развития детей, а не только на результат как обязывают ДЮСШ, ДЮСШОР и т.п.;

- больше свободы действий для тренера, возможность экспериментировать;

- желание внести вклад в развитие массового спорта;

- нет спортивных школ поблизости с местом жительства, либо нет свободной вакансии;

- будучи студенткой, пригласили работать в клуб (или появилась такая возможность), было удобно совмещать с учебой, после окончания учебы продолжила работать;

- небольшая занятость, возможность совмещать с другими видами деятельности;

- для тренеров важнее отношения в коллективе, чем результат отдельных гимнасток, общая атмосфера работы спокойнее;

- возможность зарабатывать больше, либо необходимость дополнительного заработка.

Выявляя основную направленность в работе тренерско-преподавательского состава отделений художественной гимнастики спортивно-массового направления оказалось целесообразным выделить три группы мотиваций:

– развитие и поддержание массовой художественной гимнастики в районах, в городе, в России; привить желание девочкам заниматься на протяжении длительного времени, пусть и без достижения высоких результатов. Охватить всех желающих, дать возможность каждому ребенку заниматься, особенно девочкам «не перспективным», не предрасположенным к художественной гимнастике, которые не пройдут отбор в спортивную школу. Достижение результатов на уровне клубов, разряды являются второстепенными, укрепление здоровья – в приоритете (главное);

– дать возможность детям, выбирать с какой целью они хотят заниматься, возможность менять цель, не меняя вид спорта (благодаря существованию развивающих и спортивных групп, возможность при желании переходить из одной группы в другую);

– достижение результатов, выполнение разрядов в данном виде спорта (в основном в клубах, расположенные в районах, где отсутствуют спортивные школы).

Анализируя полученные данные на определение положительных и отрицательных моментов для тренерско-преподавательского состава в работе с отделениями художественной гимнастики спортивно-массового направления, тренеры, распределили свои ответы следующим образом:

– положительные стороны: самостоятельное планирование работы, без ограничительных рамок; тренерский опыт работы с различным контингентом занимающихся; безграничная творческая деятельность; множество доброжелательных, клубных соревнований для всех детей в не зависимости от их подготовленности, возможность проявить себя каждой гимнастке; нет высоких требований к постоянному достижению результатов.

– отрицательные стороны: контингент и уровень подготовки девочек в одной группе очень различны, – ограниченная спортивная реализация и

профессиональный рост; многие тренеры выделяют такие моменты, которые присущи и спортивным школам – отсутствие финансирования, ограничение времени в залах, нет государственной поддержки в развитии массового спорта.

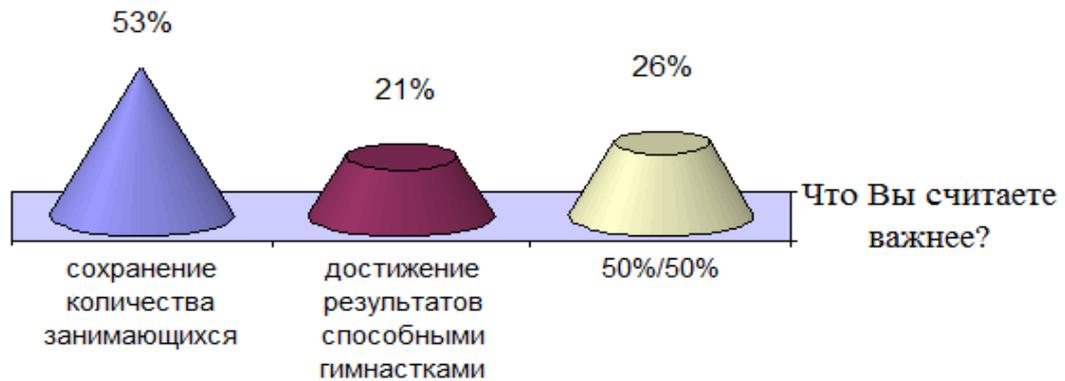


Рисунок 8 – Распределение приоритетов тренерско-преподавательском составе в работе с отделениями художественной гимнастики спортивно-массового направления

Особое внимание уделялось изучению вопроса «Что Вы считаете важнее: сохранение количества занимающихся или достижение результатов отдельных способных гимнасток?». Данные представленные на рисунок 8 свидетельствуют о том, что:

- 53 % – 18 тренеров из 34 считают главным сохранение массовости в работе;
- 21 % – 7 респондентов выделяют достижение результатов отдельными способными гимнастками важнее сохранения количества занимающихся;
- 26 % – 9 опрошенных придерживаются мнения о необходимости достижения результатов гимнастками и сохранение количества занимающихся в группах.

Полученные данные на вопросы о развитии массовой художественной гимнастики использованы при проектировании процесса занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления для учреждений в системе дополнительного образования детей, что является крайне необходимым в связи быстрым развитием массовости данного вида спорта.

3.3 Методика набора и распределения по группам занимающихся художественной гимнастикой спортивно-массового направления

Спорт для всех, спорт без ограничений по физическим возможностям или чему-то еще, спорт, который объединяет и помогает – это идеал современного физкультурного движения. Одно из самых больших достижений художественной гимнастики как массового – оздоровительно-развивающего уровня – это признание ее в качестве средства поддержания и укрепления здоровья, профилактического средства против различных заболеваний. Спортивные клубы, клубное движение – это не фитнес-центры для избранных, это клубы по месту жительства, по интересам, доступные каждому, независимо от предрасположенности девочки к данному виду спорта. Клубы, объединяющие всех любителей спорта, где можно не просто заниматься спортом, но и общаться.

В Санкт-Петербурге и Ленинградской области в настоящее время существует более 30 таких клубов, в которых открыто 90 групп. В них занимаются более 1500 гимнасток, и работают более 60 тренеров. В связи с большим ростом интереса населения к массовой художественной гимнастике, были проведены исследования для получения представления о гимнастках, методики их набора и распределения по группам в данных клубах.

Опрос тренерско-преподавательского состава отделений спортивно-массового направления по художественной гимнастике показал, что набор в группы начальной подготовки производится без ограничений. И только 1,75% опрошенных в дальнейшем проводят специализированный отбор среди девочек. 90,2% специалистов требуют от детей справки об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта.

В результате исследований было выявлено, что большинство тренеров набирают девочек в возрасте от 4 лет. 22,8% – берут детей и младше 4 лет. Четыре клуба берут детей только с 6-7 лет – это связано с тем, что в учреждении, где открыта секция художественной гимнастики, разрешено работать с детьми только школьного возраста. Для 82,8% специалистов не является принципиально важным

производить набор девочек в строго отведенные возрастные рамки. Они берут детей в любом школьном и дошкольном возрасте, не в зависимости от необходимых данных для занятий художественной гимнастики, главное чтобы у ребенка было желание заниматься.

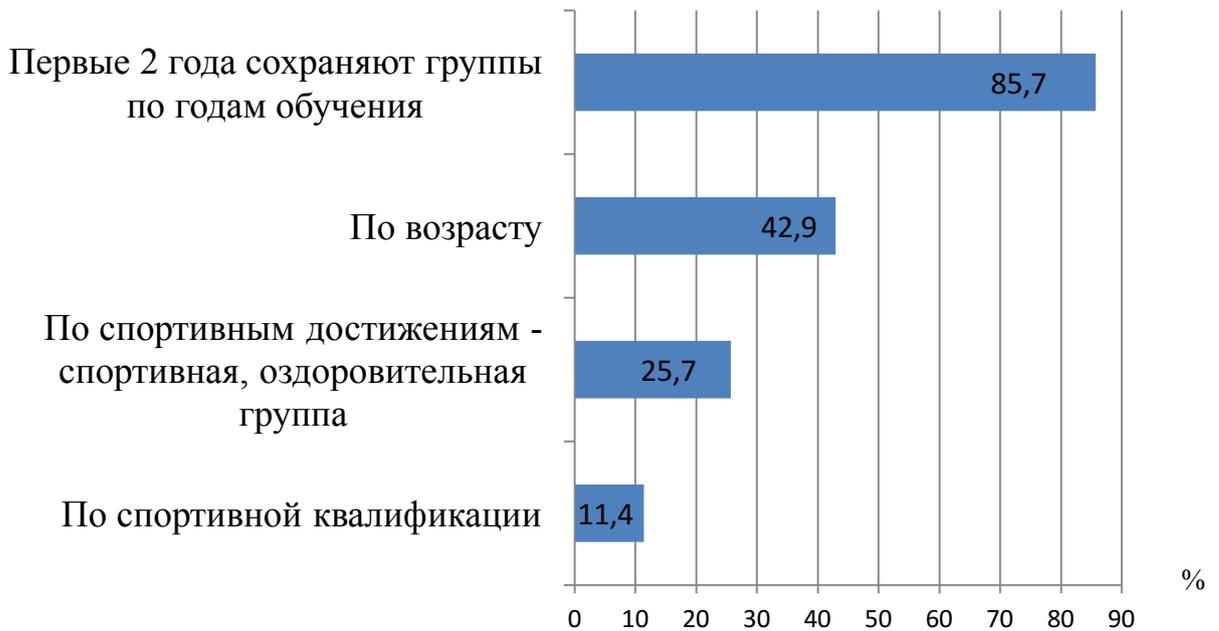


Рисунок 9 – Принцип распределения тренерами занимающихся по группам в %

Анкетирование тренеров позволило выявить, по какому принципу ими ведется распределение занимающихся по группам (рисунок 9):

– 85,7% - опрошенных первые 2 года сохраняют группы по годам обучения;

85,7% - опрошенных первые 2 года сохраняют группы по годам обучения;

– 42,9% - по возрасту;

– 25,7% - специалистов формируют группы по спортивным достижениям, разделяя группы на оздоровительную и спортивную;

– 11,4% - по спортивной квалификации.

Необходимо отметить, что в ходе анкетирования рассматривался вопрос о возрастных рамках в каждой группе занимающихся. Было определено, что разница в возрасте от 1 года до 3 лет встречается в 34,3% клубных объединениях; от 4 до 6

лет – в 57,1% клубах; более 6 лет разницы в возрасте – в 8,6% случаях. Значительный интерес в исследовании имело изучение того, как тренерско-преподавательским составом решаются проблемы в столь широком разрыве в возрасте среди гимнасток в одной группе. Данные показали: 1) многие тренеры не знают, как решать эту проблему; 2) для многих это не является проблемой, более того, считается положительным аспектом в работе; 3) ряд специалистов варьируют нагрузку с учетом возраста; 4) некоторые прибегают по возможности, к помощи второго тренера на группу; 5) один из педагогов отметил, что он не решает эту проблему никак в связи с тем, что младшие спортсменки являются сильнее старших гимнасток благодаря своим способностям.

3.4 Современное состояние программ в организациях художественной гимнастики спортивно-массового направления

В настоящее время, в соответствии с федеральным законом об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ (с дополнениями 2013-2016 годов) осуществлять педагогическую деятельность в системе дополнительного образования, имеют право организации, осуществляющие: обучение или образовательную деятельность (образовательные организации), также к ним приравниваются индивидуальные предприниматели. Действие законодательства Российской Федерации об образовании распространяется на все выше указанные организации.

Современное образование немислимо без дополнительного: оно является целостным и непрерывным процессом, который сопровождает развитие и формирование личности ребенка на протяжении всей его жизни. Система образования в России предлагает для детей огромный выбор секций, отделений и кружков дополнительного образования в соответствии с их способностями и интересами. Каждый родитель вправе выбрать для своего ребенка любое учреждение и любую его направленность – спорт высших достижений либо

массовой спорт, который дает возможность совмещать свои занятия с другими видами деятельности. Художественная гимнастика является именно тем видом спорта, который предоставляет такой выбор.

Занятия художественной гимнастикой спортивно-массового характера относятся к дополнительному образованию в Российской Федерации, которое не является обязательным и не должно сопровождаться повышением уровня образования (получения диплома или аттестата об образовании в конце обучения).

Ранее нами было изучено состояние художественной гимнастики спортивно-массового направления в Санкт-Петербурге и Ленинградской области. В результате исследований было выявлено, что данный вид спорта практикуется в секциях спортивно-оздоровительных комплексах, подростково-молодежных клубах (комитет по молодежной политике и взаимодействию с общественными организациями), дворцах и домах детского творчества, учреждениях дополнительного образования детей (УДОД в общеобразовательных школах), внебюджетных организациях (частных). Все данные организации должны реализовывать свою деятельность по образовательным программам.

С 1992 года законодательство РФ предоставило право внешкольным учреждениям на разработку и реализацию своих авторских образовательных программ (Буйлова Л.Н., Буданова Г.П. Дополнительное образование детей: путь к себе. М. : Чистые пруды, 2010. 32 с. ; Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»: по состоянию на 2015 год : с комментариями к последним изменениям. М. : Эксмо, 2015. 336 с.). И в настоящее время программа может быть разработана и аккредитована на государственном или муниципальном уровне, либо она может быть разработана и утверждена самой организацией, осуществляющей непосредственно образовательную деятельность.

Значительные перспективы имеют в дополнительном образовании механизмы саморегулирования, когда стандарты качества программ создаются и контролируются объединениями самих организаций. Ведь вне зависимости от условий работы истинный педагог через используемые программы раскрывает

возможности каждого ребенка (Буйлова Л.Н., Буданова Г.П. Дополнительное образование детей ... М., 2010. 32 с.).

Для изучения современного состояния дополнительных общеразвивающих программ было проведен опрос педагогов работающих в системе дополнительного образования в сфере художественной гимнастики спортивно-массового уровня.

Опрос тренерско-преподавательского состава отделений спортивно-массового направления по художественной гимнастике показал, что 82% организаций имеют образовательные программы. И 18% педагогов сообщили об отсутствии у них программ.

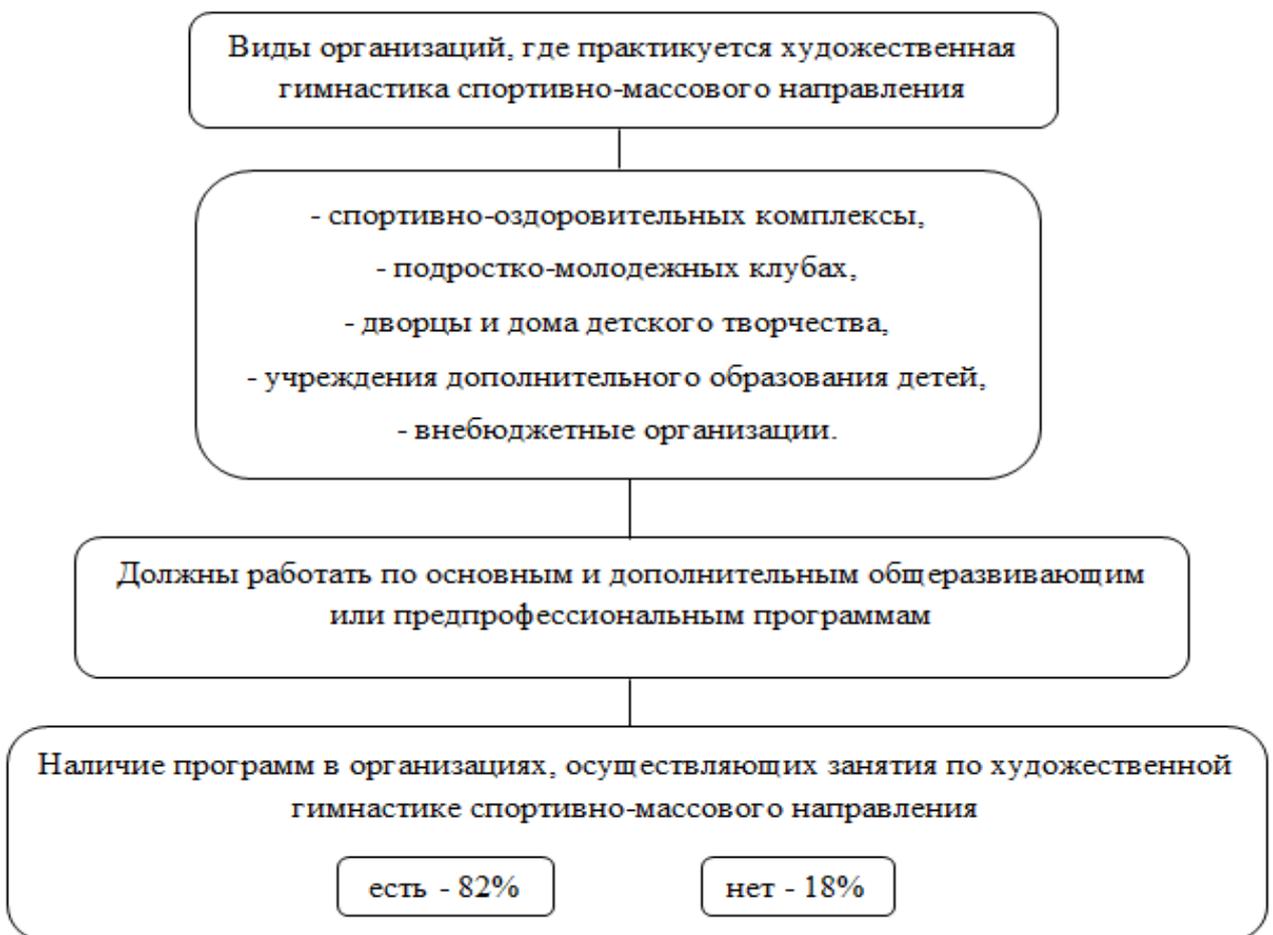


Рисунок 10 – Общее представление об организациях художественной гимнастики в системе дополнительного образования

В результате опроса было выявлено, кем были разработаны программы. Большинство тренеров воспользовались просторами интернета – просмотрев и

скачав подходящую типовую программу, переделав ее под свое отделение. Другие преподаватели, выбрали более легкий путь решения вопроса, позаимствовав программу у коллег, работающих в той же сфере, только в другой организации. Не многие тренеры написали программу самостоятельно, используя специальную литературу, либо опираясь на единственную Единую учебную программу для детско-юношеских спортивных школ по художественной гимнастике, разработанной Белокопытовой Ж.А., Карпенко Л.А., Романовой Л.Г. в 1991 году (Художественная гимнастика : учеб. программа / сост.: Ж.А. Белокопытова, Л.А. Карпенко, Л.Г. Романова. Киев : МУ по ДМиС, 1991. 86 с.).

Но, к сожалению, исследования содержания существующих программ в организациях, которые предоставили нам для ознакомления, позволили выявить, что они содержат значительное количество недостатков: не все требуемые разделы отражены, отдельные разделы плохо стыкуются друг с другом, содержательная часть программ не достаточно раскрыта и обоснована. Традиционно новые программы должны опираться на новейшие исследования, научные разработки и практические рекомендации, о чем свидетельствует список работ, использованных при разработке программы. Этого не было в изученных нами программах.

Программы должны разрабатываться с учетом письма Минобразования РФ от 18.06.2003 N 28-02-484/16 «О направлении Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей», утвержденные на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Минобразования России 03.06.2003, для использования в практической работе. В письме указано, что программа должна включать в себя следующие структурные элементы: 1) Титульный лист; 2) Пояснительную записку; 3) Учебно-тематический план; 4) Содержание изучаемого курса; 5) Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы; 6) Список литературы. Далее в письме данные элементы раскрыты более подробно.

В беседах с тренерско-преподавательским составом педагоги высказали свои замечания в острой необходимости программы занятий именно для массовой художественной гимнастики. Не имея опыта в работе массового спорта, возникают

трудности в ее разработке. Тренерам хочется видеть в программе организацию работы в секции (численный состав групп, количество занятий в неделю и расчет часов на одну учебную группу в год), планирование и учет учебно-тренировочной работы, учебный материал, примерное содержание занятий в соответствии с современным развитием массовой художественной гимнастики (теоретические, практические).

Программа занятий поможет не только любым желающим девочкам заниматься выбранным видом спорта, но и одаренным юным гимнасткам подготовиться к отбору в спортивную школу. Важно не только наличие программы, но и ее качество, которое должно содействовать: 1) расширению знаний, профессиональному и личностному росту тренеров-преподавателей; 2) реализации работы в соответствии с планом программы, «не плыть по течению»; 3) повышению ответственности педагогических работников за качество своего труда в конечном итоге.

3.5 Специфика соревнований по художественной гимнастике спортивно-массового направления

Главным аргументом, привлекающим родителей к выбору художественной гимнастики для своей дочери, является спортивное мастерство гимнасток: их элегантность и грациозность, выразительность в каждом движении, оригинальность и виртуозность, твердая уверенность и при этом легкость выполнения сложных гимнастических элементов. Большой привлекательной силой обладают гармонически развитое тело «художниц», мышечная сила, ловкость, гибкость, прыгучесть, ориентировка в пространстве, что гимнастки всегда на соревновательном помосте решительны и смелы при выполнении сложных упражнений.

Соревнования, в любом виде спорта, являются составной и неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и всей спортивно-массовой,

воспитательной работы в спортивных коллективах. Без них спорт полностью утрачивает свой смысл и свою специфику. На соревнованиях подводится итог всей этой сложной и многогранной работы, носящий системный характер и предусматривающий регулярность их проведения.

Кроме того, гимнастки лучше познают технику выполнения сложных гимнастических элементов; обогащаются опытом спортивной борьбы, общения, эстетическим, эмоциональным, волевым и нравственным; расширяют общий кругозор; воспитывают в себе чувство ответственности за результаты своих выступлений перед тренером, товарищами по команде и организацией, спортивную честь которой они защищают. Укрепляют уверенность в своих силах, формируют более активное и осознанное отношение к занятиям художественной гимнастикой, к самовоспитанию как в спортивном, так и в гражданском плане; они приучаются упорно трудиться над собой.

Мы изучили соревнования, проводимые в художественной гимнастике спортивно-массового направления по классификации предложенной Карпенко Л.А. в 2014г. и получили следующие данные:

– чаще всего проводятся неофициальные – внутриклубные открытые и закрытые турниры, матчевые встречи. В Санкт-Петербурге в течение учебного года проходят более 20 таких мероприятий, открытых для всех желающих организаций. Количество участниц на данных турнирах всегда превышает 150 гимнасток, и достигает до 500. Также на массовом уровне в городе проходят 3 официальных соревнования, организаторами которых является спорткомитет по физической культуре и спорта;

– в их число входят соревнования классификационные – проводимые в строгом соответствии с классификационной программой, Единой всероссийской спортивной квалификации, правилами соревнований и присвоением до 1 разряда. И неклассификационные – по упрощенным правилам: с неполной соревновательной программой в личном первенстве по 2-4 классам, которые в свою очередь подразделяют уровень подготовки гимнасток от слабого до сильного. Количество соревновательных композиций, с которыми соревнуются девочки,

зависит от класса. В слабых – выступление может включать в себя одно упражнение без предмета или с предметом для более взрослых участниц. В средних классах – упражнение без предмета и один предмет на выбор. В сильных классах – как правило, предусмотрены выступления по полной программе. К участию в таких соревнованиях допускаются гимнастки получившие разрешение врача. Таким образом каждой юной спортсменке предоставляется возможность выйти на соревновательную площадку; право выступать по присвоенному им разряду или без него. На таких турнирах есть возможность выступить каждой гимнастке и соревноваться среди соперниц своего уровня;

- по масштабу в настоящее время проводятся первенства, чемпионаты города и России;

- по форме зачета – проводятся соревнования личные и в групповых упражнениях. Еще несколько лет назад групповые упражнения были только в спортивных школах и школах олимпийского резерва. Было несколько команд в сильнейших клубах города, которые могли принимать участия в соревнованиях на городском уровне и выше. На данный момент ситуация изменилась и групповые упражнения набирают свою популярность в массовой художественной гимнастике, на соревнованиях такого уровня в отдельных разрядах принимают участия до 8 команд;

- по возрастным категориям, проводятся соревнования – детские. В ДЮСШ и т.п. участие в соревнованиях за пределами школы могут принимать только гимнастки, которые переведены из групп начальной подготовки в учебно-тренировочные группы и тренируются не меньше 3 лет, а также являются одними из лучших в своем возрасте. В отделениях художественной гимнастики спортивно-массового направления участие в соревнованиях могут принимать девочки в возрасте 5-17 лет, тренировочный стаж, спортивная квалификация не имеет значение. Что является, несомненно, большим плюсом, ведь многие девочки не прошли бы отбор в спортивные школы и только единицы из тех, кто был отобран, преодолел тренировочные будни, отборы на соревнования и наконец-то вышел на соревновательную площадку.

Соревнования чаще проводятся в залах, предназначенных для учебно-тренировочных занятий. В игровых залах с деревянным полом вопрос может решиться просто – ковровое покрытие укладывается прямо на пол. Но это не мешает обеспечивать организацию соревнований торжественным проведением, красочно подобранным оформлением зала, яркими и привлекательными афишами, процедурой награждения победителей и участниц, показательными выступлениями. Такие мероприятия всегда украшает общая приподнятая, эмоционально окрашенная, праздничная атмосфера. Соревнования по художественной гимнастике – это большой праздник для спортсменов и вместе с тем интересное зрелище, привлекающее внимание многих любителей художественной гимнастики. Все это имеет огромное агитационное значение в развитии массового спорта.

3.6 Мотивационно-ценностное отношение к занятиям родителей детей, занимающихся художественной гимнастикой спортивно-массового направления

Современная учебная деятельность требует от детей значительного напряжения интеллектуальных, моральных и физических сил. Не всем удастся быстро включиться в ритм учебной жизни. Главным условием для того, чтобы справиться со всеми учебными заданиями вовремя и качественно, является состояние здоровья, являющееся важнейшей ценностью для человека.

С целью изучения мотивационно-ценностного отношения к занятиям художественной гимнастикой спортивно-массового уровня были проведены исследования в форме анкетирования родителей детей, занимающихся художественной гимнастикой спортивно-массового направления, в период с апреля 2012 г. по февраль 2013 г.

В исследовании принимало участие 1716 респондентов-родителей из различных учреждений художественной гимнастикой спортивно-массового направления Санкт-Петербурга.

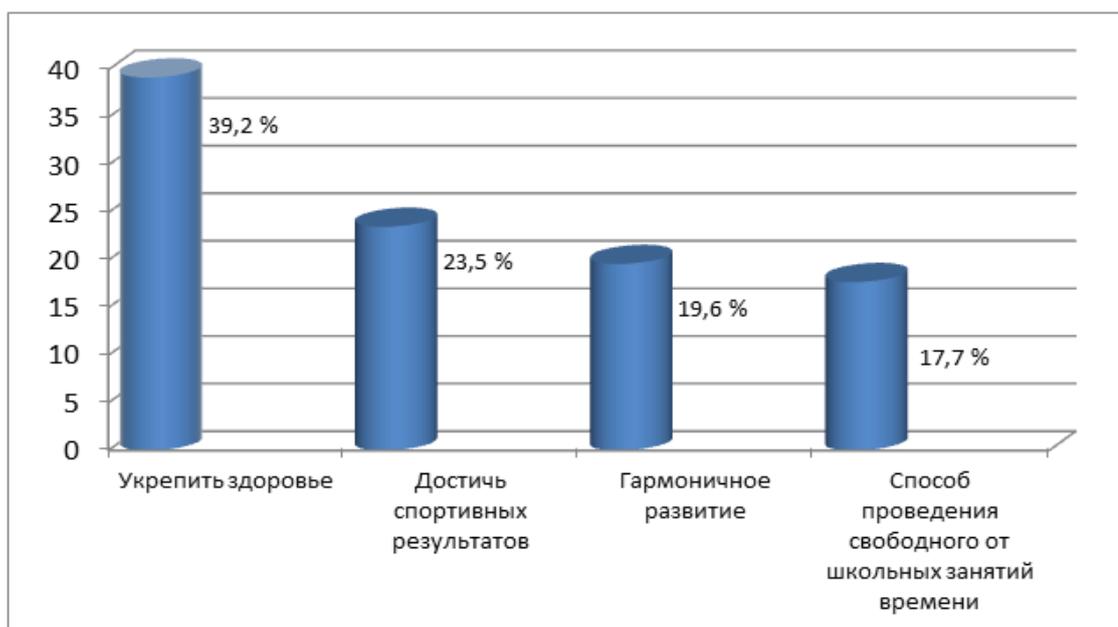


Рисунок 11 – Мотивационно-ценностное отношение родителей детей, занимающихся художественной гимнастикой спортивно-массового направления

При исследовании вопроса, почему родители для своего ребенка выбрали художественную гимнастику спортивно-массового уровня, а не спортивную школу, полученные результаты показали, что: 36,7% (630 чел.) – в связи с существующей возможностью совмещать с другими видами деятельности; 34% (583 чел.) – ближе к дому; 16,5% (284 чел.) – больше устраивает режим тренировок; 12,8% (219 чел.) – по рекомендациям знакомых. Одной из наиболее значимых причин выбора респонденты указали, что хочется, чтобы спорт приносил удовольствие.

По результатам анкетирования родителей главным стимулом 39,2% детей к занятиям является желание укрепить здоровье (рисунок 11). Основными мотивами для занятий являются: 23,5% – желание достичь спортивных результатов; 19,6% – гармоничное развитие; 17,7% – способ проведения свободного от школьных занятий времени. Встречались ответы, в которых были указаны дополнительные мотивы посещения занятий: для воспитания спортивного духа и уверенности в себе, коррекции веса и др.

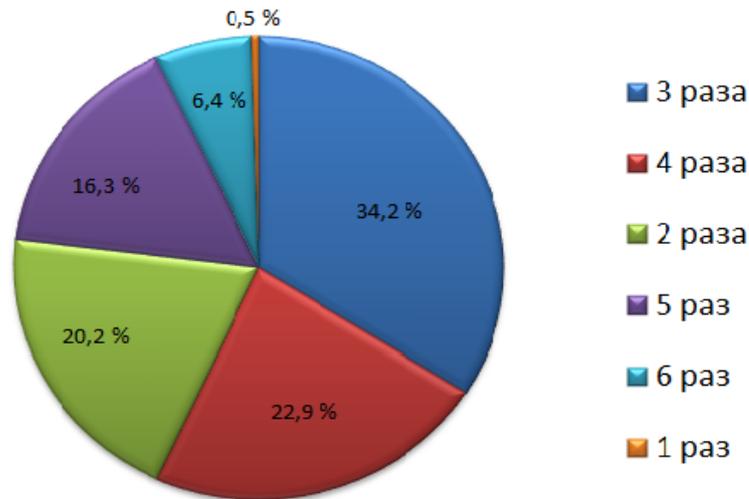


Рисунок 12 – Количество занятий в неделю, устраивающие родителей детей, занимающихся художественной гимнастикой спортивно-массового направления

Если рассматривать с точки зрения заинтересованности в количестве занятий в неделю (рисунок 12), то на первом месте стоит 3 раза (34,2%).

С целью выявления у родителей способа удовлетворенности достижениями своими детьми, результаты анкетирования распределились следующим образом:

- 31,5% - улучшение здоровья;
 - 19,2% - показательные выступления;
 - 30,5% - участие в соревнованиях (желательно с призовым местом);
 - 18,8% - участие в соревнованиях (результат не обязателен, главное участие).
- Таким образом, исследования показали, что художественная гимнастика спортивно-массового направления вызывает интерес не меньше, чем спортивные школы. Важно отметить, что родители понимают и видят в массовой художественной гимнастике возможность для своих детей заниматься спортом несколько раз в неделю, принимая участие в соревнованиях, возможность совмещать с другими видами деятельности, благодаря специфической системе малой загруженности занятий в неделю.

3.7 Проблемы и достоинства современной художественной гимнастики спортивно-массового направления

Спорт в понимании современного общества – это не только соревновательная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов, но и приятный досуг, удовольствие и развлечение. В настоящее время все праздники включают в себя игры с элементами спортивных состязаний, появляются спортивные клубы, организации, союзы, общества, которые управляют спортивным движением. С каждым годом спорт становится популярнее, число и разновидность видов которого продолжает расти. Радует, что все больше родителей стараются вести здоровый образ жизни, приобщая к этому спортивному ритму своих детей.

По результатам наших исследований, главным достоинством современной художественной гимнастики спортивно-массового направления является существование в таких секциях – групп оздоровительного и спортивного характера. Спустя некоторое время, после овладения юной гимнасткой материалом начальной подготовки, каждый тренер предоставляет родителям возможность выбрать для своего ребенка дальнейшее, желаемое направление, посещения занятий. При тренировках нет высоких требований к постоянному достижению результатов. Также, очень важным достоинством таких организаций для детей является то, что в них допускаются относительно свободные переходы из оздоровительной группы в спортивную и обратно – возможность менять цель, не меняя вида деятельности. В современной жизни нашего общества, это достоинство и новшество в массовом спорте, позволяет продлить школьницам свою спортивную жизнь, совмещая с возможностью:

– развиваться разносторонне, совмещая различные кружки и секции одновременно;



Рисунок 13 – Специфика соревнований по художественной гимнастике проводимые организациями спортивно-массового направления

– учиться в школах, гимназиях и лицеях с углубленным изучением одного из математических, гуманитарных или иных наук, которые требуют от ученика дополнительного времени для их изучения;

– заниматься любимым видом спорта не имея данных и предрасположенности для него.

Немало важным достоинством в художественной гимнастике спортивно-массового направления является специфика соревнований, схема которого представленная на рисунке 13. Такие учреждения чаще всего проводят и принимают участие в неофициальных – внутриклубных открытых и закрытых турнирах. Количество участниц на данных соревнованиях всегда превышает 150 гимнасток, и доходит до 500 человек.

И все же существуют проблемы в развитии массовой художественной гимнастики, как и во многих других видах спортивной деятельности. Несмотря на целый ряд исследований, стоит острая проблема в фактическом отсутствии научных данных и практических рекомендаций о построении учебно-тренировочного процесса занимающихся художественной гимнастикой в системе дополнительного образования. В настоящее время существует необходимость решения проблемы в разработки модели тренировочного процесса широкого целевого характера для массового уровня с учетом сегодняшнего темпа и ритма жизни общества в целом. А тем временем в России с точки зрения методологии преподавания идет процесс стихийного неуправляемого развития клубов, в которые вовлечены значительные группы населения.

Существует слабая научно-методическая разработанность для массовой гимнастики, что определяет склонность тренеров к самостоятельным формам организации тренировочного процесса, который не всегда может обеспечить достаточный положительный результат. А ведь тренер является важнейшим звеном в становлении личности спортсмена. С первых дней занятий ему приходится корректировать мотивы обучаемых в сторону целенаправленной работы над развитием личностных качеств и добросовестным выполнением всех заданий. В этих условиях авторитет педагога-тренера необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов. От него во многом зависят установки, с которыми воспитанники войдут в большую жизнь, каков будет круг их интересов, личные планы, направленность общения и способность взаимодействовать с другими людьми. Все это в значительной мере определяет пользу, которую они смогут принести обществу, их удовлетворенность жизнью и личное счастье. И на фоне всех разносторонних задач, которые тренеру необходимо решать в процессе воспитания спортсменов, ему необходимо не забывать, что он работает в системе массового спорта имеющий оздоровительно-развивающее направление. Где не ставится цель – стать олимпийским чемпионом, где не нужны ежедневные, многочасовые тренировки. До настоящего времени отделения художественной гимнастики работают по

Единой учебной программе для детско-юношеских спортивных школ 1991 года выпуска. Известные методы и подходы спортивной подготовки спортсменов высокого уровня не могут применяться в полной мере в массовой физкультурно-спортивной деятельности.

Главные проблемы в развитии детского, массового спорта в целом остаются, практически неизменны, на протяжении большого промежутка времени. Это потребность в возведении новых спортивных сооружений, совершенствование материальных баз, государственной поддержки.

Необходимо отметить, что в связи со сложной экономической ситуацией в стране, недостаточным финансированием образования, сеть учреждений физкультурно-спортивной направленности не только сохранена, но и продолжает развиваться. Что подтверждает высокую роль и значимость учреждений физкультурно-спортивной направленности, их современная значимость.

Вполне естественно, что приведенные данные являются отражением лишь малой доли проблем, стоящих сегодня перед развитием массовой художественной гимнастикой. Вместе с тем, очевидно, что становление данного вида спорта оздоровительно-развивающего направления на совершенно новом качественном уровне является одной из наиболее актуальных проблем жизни современного общества, решение которой будет способствовать гармоническому развитию каждого отдельного индивида.

Заключение по 3 главе

Культивирование спортивного досуга, который отвечает потребностям всех и каждого в отдельности и при этом никого и ни в чем не ограничивает, а, напротив, помогает человеку развиваться как многосторонней личности. Именно поэтому спортивный досуг способен возродить массовый спорт и вернуть общество к здоровому образу жизни. Решение задач всестороннего физического развития, начиная с раннего детского возраста возможно при условии применения различных

средств физической культуры, и среди них художественная гимнастика спортивно-массового направления.

Несмотря на огромный интерес к массовой художественной гимнастике не стоит забывать, что гимнастика пропагандирует здоровый образ жизни, помогает детям в закаливании, приобретении важных прикладных и жизненно необходимых двигательных навыков, объединяет людей в сфере двигательного досуга. Чемпионками становятся единицы, занимаются художественной гимнастикой для себя тысячи. И ведь именно здоровье является, в конечном итоге, главной ценностью человека.

Состояния художественной гимнастики спортивно-массового направления показал, что существует широкая сеть учреждений специализированных спортивных секций по художественной гимнастике в системе дополнительного образования детей. Наиболее развита система занятий в секциях общеобразовательных школ и в подростково-молодежных клубах города.

В современных условиях данный тип образовательных учреждений играет уникальную роль, позволяя адаптировать детей к жизни в обществе, формируя общую культуру, позволяя организовать содержательный досуг.

На данный момент только в Санкт-Петербурге и Ленинградской области существует более 30 таких отделений, 20 из которых открылись за последние 10-12 лет. Общее количество учреждений художественной гимнастики спортивно-массового уровня в 3 раза превышает ДЮСШ. Что свидетельствует о том, что массовая художественная гимнастика уже сформировалась как самостоятельное направление, в котором занимаются более 1500 гимнасток, в 90 группах и обучают их более 60 тренеров.

В ходе анкетирования тренерско-преподавательского состава отделений художественной гимнастики спортивно-массового уровня установлено, что 97% тренеров имеют высшее образование или незаконченное высшее. Однако 9 из 34 тренеров не имеют педагогическое образование, что не соответствует действующему Закону об образовании в РФ.

Преподавание художественной гимнастики в различных учреждениях, организациях города спортивно-массового характера является для 28 тренеров из 34 основным местом работы, 6 – работают в данных организациях по совместительству.

Все тренеры имеют спортивную квалификацию не ниже 1 взрослого разряда. Кроме того, было проведено изучение тренерского состава в сфере художественной гимнастики по стажу работы, которое показало, что больше половины тренеров в возрасте моложе 30 лет со стажем в среднем 5-10 лет.

Из всего выше сказанного следует, что возрастные категории преподавателей, спортивная квалификация и стаж работы отражают нынешнее состояние профессиональной деятельности в сфере массовой художественной гимнастики.

Изучение тренировочного процесса по художественной гимнастике спортивно-массового направления позволило выявить, что набор в группы начальной подготовки производится без ограничений. И только 1,75% опрошенных в дальнейшем проводят специализированный отбор среди девочек. 90,2% специалистов требуют от детей справки об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта. Набор девочек производится в основном в возрасте от 4 лет, однако 82,8% тренеров берут девочек в любом возрасте. Было определено, по какому принципу тренеры ведут распределение занимающихся по группам: 85,7% - опрошенных первые 2 года сохраняют группы по годам обучения; 42,9% - по возрасту; 25,7% - специалистов формируют группы по спортивным достижениям, разделяя группы на спортивную и оздоровительную; 11,4% - по спортивной квалификации.

Необходимо отметить, что в ходе анкетирования были получены данные, которые показали, что художественная гимнастика спортивно-массового направления предоставляет возможность заниматься девочкам в любом возрасте в не зависимости от наличия необходимых внешних и физических данных.

При изучение вопроса о программном обеспечении организаций художественной гимнастики спортивно-массового направления, было выявлено,

что в настоящее время, в соответствии с федеральным законом об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ (с дополнениями 2013- 2016 годов) осуществлять педагогическую деятельность в системе дополнительного образования, имеют право организации, осуществляющие: обучение или образовательную деятельность (образовательные организации). С 1992 года законодательство РФ предоставило право внешкольным учреждениям на разработку и реализацию своих образовательных программ (авторских).

Опрос тренерско-преподавательского состава отделений спортивно-массового направления по художественной гимнастике показал, что 82% организаций имеют образовательные программы. И 18% педагогов сообщили об отсутствии у них программ. В настоящее время существует единственная Единая учебная программа для детско-юношеских спортивных школ по художественной гимнастике, разработанной Белокопытовой Ж.А., Карпенко Л.А., Романовой Л.Г. в 1991 году (Художественная гимнастика : учеб. программа / сост.: Ж.А. Белокопытова, Л.А. Карпенко, Л.Г. Романова. Киев, 1991. 86 с.). Программа для художественной гимнастики спортивно-массового направления отсутствует.

Программа поможет не только любым желающим девочкам заниматься выбранным видом спорта, но и одаренным юным гимнасткам подготовиться к отбору в спортивную школу. Важно не только наличие программы, но и ее качество.

Немало важным достоинством в художественной гимнастике спортивно-массового направления является специфика соревнований. Количество участниц на данных соревнованиях превышает 150 гимнасток, и доходит до 500 человек. В современной жизни нашего общества, это достоинство и новшество в массовом спорте, позволяет продлить школьницам свою спортивную жизнь, совмещая ее с другими различными видами деятельности.

Главные проблемы в развитии детского, массового спорта в целом остаются, практически неизменны, на протяжении большого промежутка времени. Это потребность в возведении новых спортивных сооружений, совершенствование материальных баз, государственной поддержки.

Данные анкетирования 1716 родителей детей, занимающихся художественной гимнастикой спортивно-массового уровня позволили определить мотивационно-ценностного отношения к занятиям. Наиболее значимые причины выбора массовой гимнастики респонденты указали – важно чтобы спорт приносил удовольствие с существующей возможностью совмещения с другими видами деятельности.

Главными стимулами выступают положительные стороны такие, как желание укрепить здоровье, достичь спортивных результатов, гармоничное развитие, способ проведения свободного от школьных занятий времени. Кроме того были указаны дополнительные мотивы посещения занятий: для воспитания спортивного духа и уверенности в себе, а также коррекция веса. С точки зрения заинтересованности в количестве занятий в неделю, чаще всего стоит 3 раза.

Важно отметить, что родители предпочитают для своих детей занятия спортом несколько раз в неделю, принимая участия в соревнованиях и совмещая это с другими видами деятельности.

ГЛАВА 4. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО МЕТОДИКЕ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ СПОРТИВНО-МАССОВОГО НАПРАВЛЕНИЯ С ДЕВОЧКАМИ 6-9 ЛЕТ

4.1 Организация и содержание педагогического эксперимента

Для решения задачи экспериментальной проверки эффективности разработанной методики занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления проводился педагогический эксперимент, который проходил в два этапа: 1 этап – поисковый (предварительный) эксперимент (2011-2013 гг.); 2 этап – собственно педагогический эксперимент (2013-2015 гг.).

Предварительный эксперимент проводился с целью определения наиболее эффективных средств и методов для успешного осуществления процесса занятий художественной гимнастики спортивно-массового направления.

В октябре 2011 года был начат предварительный эксперимент, завершился он в июне 2013 года. На протяжении эксперимента проводился анализ специальной литературы и документации, опрос тренерско-педагогического состава, анкетирование родителей, анализ соревнований, параллельно был произведен набор девочек, которые 1 и 2 год занимались в двух случайно сформированных группах. Содержание занятий было идентично. Занятия проходили 3 раза в неделю по 1 часу.

Результаты проведенного опроса тренерско-педагогического состава учреждений художественной гимнастики спортивно-массового направления позволили получить сведения об организациях, тренерах, занимающихся, тренировочном процессе, программном обеспечении художественной гимнастики спортивно-массового направления в Санкт-Петербурге и Ленинградской области.

Анкетирование родителей детей, занимающихся художественной гимнастикой спортивно-массового направления на этапе предварительного эксперимента предоставило возможность выявить интерес и причины выбора

массового спорта, цели посещения занятий, удовлетворенность от способов реализации достижений ребенка.



Рисунок 14 – Организация педагогического эксперимента

Проведенный анализ соревнований по художественной гимнастике спортивно-массового направления позволил выявить специфику их организации и достоинства в проведении.

Все полученные материалы позволили располагать полным представлением о современном состоянии художественной гимнастики спортивно-массового направления и учитывать их при разработке методики занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления.

В конце предварительного эксперимента для изучения степени удовлетворенности гимнасток и родителей проводимыми занятиями проводилось анкетирование родителей и их детей, занимающихся художественной гимнастикой спортивно-массового направления по разработанной критериальной базе Исаевой А.И. (Исаева А.И. Методика занятий эстетической гимнастикой с девочками 6-9 лет : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Волгоград, 2007. 177 с.).

Также в конце предварительного эксперимента (на это время у гимнасток был конец второго года обучения - май 2013 года) была проведена экспертная оценка контрольно-переводных испытаний с целью распределения гимнасток на 2 экспериментальные группы. Традиционно, согласно предварительным исследованиям, принято выделять спортивную и оздоровительную группы мы сочли, что это неправильно и разработали иную форму определения сути работы с группами: спортивная группа и группа развития. Возраст девочек на момент сдачи первой экспертной оценки составлял 5-7 лет.

Экспертная оценка проводилась на открытом занятии для родителей занимающихся, в процессе которого 3 квалифицированных судьи по художественной гимнастике выставляли оценки в соответствии с разработанными критериями оценок.

Полученные данные экспертной оценки представлены в таблице 5 и приложении Г. По итогам сдачи подсчитывалась сумма баллов каждого испытуемого за все упражнения и средняя оценка.

По результатам экспертной оценки были сформированы две группы – с наибольшими и наименьшими показателями. Испытуемые группы развития набрали от 86 до 96 баллов за все упражнения (среднее значение - 93), средняя оценка составила от 3,3 до 3,7. У испытуемых спортивной группы результаты следующие: от 113 до 120 баллов (среднее значение - 116) со средней оценкой от 4,3 до 4,6.

Таблица 5 – Результаты экспертной оценки контрольно-переводных испытаний на этапе предварительного педагогического эксперимента

п/н гимнастки	Сумма оценок	Средняя оценка	Распределение в группу
1.	113	4,3	спортивная
2.	119	4,6	спортивная
3.	95	3,7	развития
4.	113	4,3	спортивная
5.	115	4,4	спортивная
6.	95	3,7	развития
7.	94	3,6	развития
8.	115	4,4	спортивная
9.	95	3,7	развития
10.	117	4,5	спортивная
11.	119	4,6	спортивная
12.	94	3,6	развития
13.	115	4,4	спортивная
14.	94	3,6	развития
15.	92	3,5	развития
16.	115	4,4	спортивная
17.	86	3,3	развития
18.	116	4,5	спортивная
19.	91	3,5	развития
20.	120	4,6	спортивная
21.	116	4,5	спортивная
22.	96	3,7	развития
23.	92	3,5	развития
24.	114	4,4	спортивная
25.	89	3,4	развития
26.	91	3,5	развития

По итогам результатов средней оценки каждой гимнастки, определение в группы разной направленности осуществлялось следующим образом:

– спортивная группа:

5,0 - 4,5 – высокий уровень специальной физической подготовленности;

4,4 - 4,0 – выше среднего;

– группа развития:

3,9 - 3,5 – средний уровень специальной физической подготовленности;

3,4 - 3,0 – ниже среднего;

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовленности.

Средняя оценка группы развития составил 3,6 баллов, что соответствует среднему уровню специальной физической подготовленности. Средняя оценка спортивной группы – 4,5 балла, что относится к высокому уровню специальной физической подготовленности.

Основной педагогический эксперимент проводился с целью экспериментальной проверки эффективности разработанной методики художественной гимнастики спортивно-массового направления. Эксперимент проходил в естественных условиях работы клуба по художественной гимнастике на базе Политехнического университета в Институте Физической культуры, спорта и туризма г. Санкт-Петербург. Основной педагогический эксперимент начался в сентябре 2013 года и продолжался 2 года до июня 2015 года. Для испытуемых это был 3 и 4 год обучения.

В эксперименте приняли участие 26 гимнасток, которые на основании результатов экспертной оценки были распределены в 2 группы по 13 человек с одинаковым возрастом 6-8 лет, 3-го года обучения: спортивная группа и группа развития.

Для оценки влияния экспериментальной методики на физической подготовленности гимнасток проводилось экспериментальное тестирование в каждой группе.

Во время педагогического эксперимента с помощью экспертной оценки нами было исследовано влияние занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления на техническую подготовленность занимающихся – успешность выполнения соревновательных элементов гимнастками обеих групп.

Были проанализированы оценки за исполнение соревновательных композиций без предмета гимнасток группы развития и спортивной группы для оценки спортивной подготовленности и определения эффективности разработанной методики.

В конце основного эксперимента для оценки эффективности методики и степени удовлетворенности гимнасток и родителей детей, занимающихся художественной гимнастикой спортивно-массового направления было проведено

повторное анкетирование с опорой на критериальную базу, предложенную в диссертации Исаевой А.И. (Исаева А.И. Методика занятий эстетической гимнастикой с девочками 6-9 лет : дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2007. 177 с.).

4.2 Экспериментальная методика занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления с девочками 6-9 лет

На основании анализа научных исследований, специальной литературы, изучения программно-нормативных документов, практического опыта работы, а также с помощью логического моделирования была разработана методика занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления.

Современной художественной гимнастикой имеют возможность заниматься только одаренные, перспективные девочки, она отличается чрезвычайно высокими требованиями к координации и амплитуде движений гимнасток, что принципиально возможно демонстрировать не многим девочкам. Следует отметить, что основанием для зачисления в дюшш является выполнение требований Федеральных стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта (сдача нормативов).

Особенностью художественной гимнастики спортивно-массового направления является то, что заниматься ею имеет возможность любая девочка – для здоровья и гармоничного развития или с более спортивной целью. В связи с этим главной задачей художественной гимнастики спортивно-массового направления является разделение тренировочного процесса на два подуровня: развития и спортивный.

Первый и второй год обучения девочкам целесообразно заниматься в группах массового обучения (начальная подготовка). Количество групп зависит от количества детей в наборе – 1, 2 или более сформированных групп (в нашем случае групп было 2).

В конце второго года обучения у гимнасток проводится экспертная оценка контрольно-переводных нормативов и в соответствии с результатами которой гимнасток распределяют в спортивную группу или в группу развития.

При сдаче нормативов на уровень соответствующий спортивной направленности, родителям предлагается выбор одной из двух групп. Если результат соответствует только группе развития, то гимнастка определяется в эту группу, но не теряет возможности при повышении своих личных результатов по нормативам быть переведенной в спортивную группу с учетом родительского мнения.

При комплектовании групп развития и спортивной необходимо руководствоваться уровнем предварительной подготовленности детей. В группу развития могут входить дети, которые отзанимались 2 года в группе начальной подготовки, сдавшие экспертную оценку со средней оценкой не ниже 3,0 баллов. Также в эту группу могут быть зачислены девочки, не имеющие предварительной подготовки, занимавшиеся ранее различными видами гимнастики, хореографией, танцами, при сдаче упражнений со средней оценкой также не ниже 3,0 баллов. В спортивную группу определяются гимнастки, которые прошли начальную подготовку и сдали экспертную оценку со средней оценкой не ниже 4,0 баллов.

График учебного процесса включал два полугодия (осенний и весенний), каникулы (зимние и летние). Это предопределяет периодизацию учебного процесса: два повторяющихся блока, соответствующих полугодиям, внутри которых выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Предварительные исследования специфики соревнований по художественной гимнастике спортивно-массового направления показали, что большинство соревнований подразделяют программу на классы: 2-3 и более, где гимнастки сильных классов выполняют программу в соответствии с классификацией всероссийской федерации, гимнастки других классов выполняют сокращенную программу. В связи с этим продолжительность мезоциклов в тренировочном процессе связаны с календарем спортивных соревнований и учитывают класс, в котором выступает гимнастка. В группе развития

занимающиеся выступают от 2 до 5 раз в год, выполняя упражнение без предмета на 3-ем году обучения, упражнение без предмета и со скакалкой на 4-ом году обучения. В спортивной группе количество соревнований составляет 12-18 в год, а программа включает 2-4 соревновательные композиции.

Таблица 6 – Распределение учебной нагрузки в годичном цикле в группе развития и спортивной группе

	Группа развития	Спортивная группа
Год подготовки	3-4	3-4
Продолжительность занятия	2	2,5-3
Количество тренировок в неделю	3	4
Количество часов в неделю	6	11
Общее количество тренировок в год	108	144
Общее количество часов в год	216	396
Количество соревнований	2-5	12-18
Программа соревнований	1-2	2-4

В процессе педагогического эксперимента занятия с гимнастками группы развития проводились 3 раза в неделю по 2 часа. Занятия в спортивной группе проводились 4 раза в неделю продолжительностью 2,5-3 часа. Соответственно задачам каждого занятия, подбирались средства, отличающиеся разной направленностью упражнений и величиной нагрузки в каждой группе. В таблице 6 и 7 представлено распределение часов по экспериментальной методике в годичном цикле.

При подготовке к проведению занятий, прежде всего, необходимо исходить из необходимости решения основных типов задач и общих целей художественной гимнастики спортивно-массового направления:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- улучшение общего самочувствия;
- всестороннее гармоничное развитие занимающихся;
- обеспечение достаточной подвижности суставов;

- систематическое развитие у занимающихся всех групп мышц;
- формирование общей культуры движений;
- формирование умений и навыков правильного выполнения движений;
- умение сочетать движения с музыкальным сопровождением – музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности;
- развитие умений и навыков произвольно расслаблять мышцы;
- вовлечение в систему регулярных занятий
- снижение пропусков занятий по заболеваемости;
- организация содержательного досуга;
- адаптация к жизни в обществе;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества;
- привитие спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, уважение и преданности своему коллективу;
- воспитание целеустремленности в достижение цели, уверенности в себе, своих силах;
- воспитание требовательности к себе и внимания к товарищам;
- вовлечение занимающихся в систематические занятия физическими упражнениям.

Содержание и структура отдельного занятия уточнялись в соответствии с этапом подготовки, на каждый текущий момент так, чтобы любое последующее занятие являлось логическим продолжением предыдущего. Занятия организовывались фронтальным и групповым методами.

Гимнастки, занимающиеся на достижения наивысших спортивных результатов, обязаны и вынуждены выполнять задания, которые с точки зрения специалистов полезны для них. Часто это монотонная работа и большие нагрузки. Следует подчеркнуть, что в разработанной методике занятий художественной гимнастики спортивно-массового направления для девочек 6-9 лет выбор конкретных, эффективных средств художественной гимнастики, используемых на разных частях занятий, зачастую обусловлен направленностью группы

(спортивная, развития). Гимнасткам нет необходимости претерпевать некомфортные и зачастую ненужные болезненные ощущения при выполнении упражнений, отобранные средства приятны, доступны, способствуют достижению необходимых результатов.

Таблица 7 – Примерное распределение учебных часов в годичном цикле для занимающихся художественной гимнастикой спортивно-массового направления 3-4 год обучения (группы: развития и спортивная)

		Месяцы									Итого часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Теоретические занятия	Р*	2	2	1	1	2	1	1	1	1	12
	С*	2	4	3	2	2	3	3	3	1	23
Практические занятия:											
- Общая физическая подготовка	Р	4	4	3	2	4	3	2	2	1	25
	С	8	6	4	4	6	4	4	4	4	44
- Специально-физическая подготовка	Р	8	9	11	7	8	8	8	7	6	72
	С	10	15	20	10	20	15	15	10	10	125
- Техническая подготовка	Р	8	10	14	14	10	13	14	10	8	101
	С	16	24	24	24	30	24	20	20	16	198
Тестирование	Р	2	-	-	2	-	-	-	-	2	6
	С	2	-	-	2	-	-	-	-	2	6
Итого часов:	Р										216
	С										396

* Р – группа развития, С – спортивная группа

В ходе наших исследований проверялась экспериментальная методика с точки зрения необходимости решать все задачи, важные для дополнительного образования детей: мотивационные, оздоровительные, развивающие. В первую очередь необходимо было упорядочить последовательность упражнений в связи с продолжительностью занятия художественной гимнастикой спортивно-массового направления. Подробнее составляющие таких занятий представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Сущность экспериментальной методики занятий художественной гимнастики спортивно-массового направления для девочек 6-9 лет (после 2^х лет единообразной начальной подготовки)

Группа развития	Спортивная группа
Цель	
Всестороннее гармоничное физическое, эстетическое, морально-нравственное развитие и спортизация занимающихся	
Участие в показательных выступлениях и внутриклубных соревнованиях.	- Участие в показательных выступлениях, внутриклубных, городских, всероссийских и международных соревнованиях - Выполнение разрядных нормативов
Задачи	
1. Всестороннее гармоничное развитие внешних форм и функций организма занимающихся. 2. Соразмерное развитие физических качеств гимнасток: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости. 3. Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике. 4. Воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств. 5. Развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.	
Средства подготовительной части учебно-тренировочного занятия	
45-65 мин.	70-80 мин.
- различные виды бега: с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра, с подниманием ног вперед на 45°, с подниманием ног назад на 45°, галоп боком; - различные виды ходьбы: с носка, на носках, на пятках, перекатный, в приседе, с наклоном вперед; - специфические формы ходьбы: мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий; - танцевальные шаги, соединения и комбинации	
Упражнения на середине и в партере преимущественно для развития подвижности в суставах на развитие координации, силы, выносливости, гибкости, быстроты	
Упражнения пластики: простейшие волны, пружинные движения, расслабления	
-	- упражнения пластики на месте и с продвижением
Хореография: экзерсис у станка лицом к опоре	
- классическая хореография в партере	- экзерсис у опоры (лицом и боком к палке), на середине, элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев)
Упражнения на развитие подвижности в тазобедренных суставах – растягивание в шпагатах: с пола, со скамейки, со стула	
-	- с 2-х стульев на провисание
Акробатические упражнения: перекаты, стойки на лопатках, на груди, мосты, простейшие колеса и перевороты	

-	- колеса: на двух руках, на одной, с опусканием через подъемы на колени, на локтях, на локтях спиной, на груди; - перевороты: вперед и назад: на две ноги, на одну ногу в шпагат, со сменой ног, на две ноги силой не разъединяя ног, через поперечный, с опусканием через подъемы на колени - на две или на одну ногу, на одной руке; - «бочка»: на двух руках, вставанием через задний или передний шпагат
Средства основной части учебно-тренировочного занятия	
45-55 мин.	80-90 мин.
Равновесия: с опорой на полной стопе, на полупальце, с закрытыми глазами – пассе, вперед на 90°, боковое с рукой на 180°, аттитюд, назад на 90°	
-	- турлянь на полной стопе - вперед с рукой на 180°, назад с рукой на 180° прямая и кольцо, низкое, боковое с наклоном, назад с одноименной рукой и наклоном вперед
Повороты: пассе, вперед на 90°, аттитюд, назад на 90°	
-	- вперед с рукой на 180°, боковой с рукой на 180°, назад с рукой на 180° прямая и кольцо, низкое
Прыжки: вверх выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, подскоки, на одной другая согнута, на 360°, галоп, открытый, ножницы, шагом, касаясь, касаясь кольцо, прыжки с вращениями - жете касаясь, прыжковые соединения - два касаясь	
-	- шагом - кольцо, прогнувшись, касаясь прогнувшись, сквозной прогнувшись; - прыжки с вращениями: жете касаясь, жете касаясь кольцо, жете ан турнан, перекидной; - различные прыжковые соединения; - соединения прыжков с полуакробатическими и акробатическими движениями
Упражнения с предметом: предметная подготовка со скакалкой, с обручем	
-	- с мячом, с булавами, с лентой
Соревновательные композиции – без предмета, со скакалкой.	
-	- с обручем, с мячом или с булавами; - групповые упражнения
Средства заключительной части учебно-тренировочного занятия	
5-10 мин.	5-15 мин.
Музыкально-двигательная подготовка: задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация, танцевальные этюды и т.п..	
Методы	
1. Вербальные (объяснение, рассказ, слуховые ориентиры и сигналы, эстетически обогащенное слово и т.д.).	
2. Наглядные (образцовый показ, зрительные ориентиры, иллюстрации, пособия, имитация и т.д.).	

3. Практические (метод целостного и расчлененного упражнения, соревновательно-игровой).
Способы организации
Фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный
Типы занятий
Учебное, тренировочное, контрольное, модельное
«Изыюминка» - отличительные особенности экспериментальной методики
В каждой группе 1 раз в неделю проводился комплекс упражнений под музыкальное сопровождение, который заменял средства общепринятой разминки под музыкальное сопровождение. Внутри каждого из комплекса упражнений подготовительной, основной и заключительной части урока решались задачи комплексного воздействия на всестороннее, гармоничное развитие занимающихся, а также решались задачи музыкально-двигательного характера. Суть такого подхода заключается в чередовании общепринятых упражнений художественной гимнастики без музыкального сопровождения и комплексов упражнений, которые включают в себя различные соединения базовых элементов с увеличением трудности, под музыкальное сопровождения.

Основная форма обучения юных спортсменок - тренировочные занятия, через систему которых осуществляется целенаправленное обучающее воздействие. Интересно поданная система спортивных упражнений в значительной степени предрешает успех тренировки, настраивает юных гимнасток на рабочий лад. Важнейшей функцией, выполняемой тренерами на тренировках, особенно на начальном этапе, является обучение, которое играет определяющую роль в решении тренировочных задач.

Специальные знания о методах обучения позволяют тренеру вести ученика от незнаний к знаниям, от неумений к умениям. Применение методов обучения осуществлялось в соответствии с известными рекомендациями специалистов (Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М. : Физкультура и спорт, 1980. 136 с. ; Фирилева Ж.Е. Методика педагогического контроля и совершенствование физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой : методич. рек. Л., 1981. 74 с. ; Теория и методики физического воспитания : учебник / под ред. Б.А. Ашмарина. М., 1990. С. 75–103 ; Художественная гимнастика : учебник / под общ. ред. Л.А. Карпенко. М., 2003. 381 с. ; Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник для ин-тов физ. культуры. М. : Физкультура и спорт, 1991. 273 с. ; Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высших специальных физкультурных учеб. заведений. 3-е изд. СПб. : Лань, 2003. 160 с. ; Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. М. : Академия, 2006. С. 72–87 ; Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. :

Академия, 2004. С. 98–101 ; Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. 3-е изд. стереотип. М. : Советский спорт, 2007. 464 с.).

Подготовительная часть в занятиях спортивной группы занимала от 70 до 80 мин от общего времени занятия (у группы развития 45-65 мин.). В ней применялся специфичный набор средств и их логическое сочетание, позволяющие постепенно подготовить организм к последующей работе. Выполняются различные виды ходьбы и бега. Здесь используются и танцевальные шаги, которые позволяют развивать координацию движений. Дальнейшая разминка позволяет тренеру выбрать ее способ проведения: упражнения на середине, в партере или у опоры. Общая направленность и содержание подготовительной части занятия были одинаковыми в обеих группах, участвовавших в эксперименте. Различаются в группах методические приемы организации занимающихся и проведения упражнений, нагрузка и др. В каждой группе 1 раз в неделю проводился комплекс упражнений под музыкальное сопровождение, который заменял средства общепринятой разминки под музыкальное сопровождение экономя время подготовительной части (продолжительность каждого комплекса составляла 2,5-3,5 минуты). Использовались комплексы: на развитие физических качеств, специфических движений рук и тела, акробатических элементов, предметной подготовки и танцевальный комплекс из различных хореографических направлений (представлены в приложении Д).

Основная часть урока (80-90 мин. в спортивной группе, 45-55 мин. в группе развития) имела комплексный характер и была представлена двумя частями. В спортивной группе основная часть урока отличалась от общепринятой методикой реализации упражнений. Первая часть включала специально-двигательную подготовку с предметом. Использовались комплексы предметной подготовки со скакалкой, обручем; в спортивной группе также была включена предметная подготовка с мячом, булавами, лентой (без музыкального сопровождения). Смысл предлагаемых комплексов заключается в том, что происходит программирование совершенствования базовых элементов, «проигрываются» многие варианты соединений, осуществляется развитие навыков и умений предметной подготовки,

создается необходимый запас технической подготовленности и условия, обеспечивающие надежность исполнения соревновательных композиций. Нужно не забывать, что в художественной гимнастике упражнения с предметами составляют основное содержание соревновательных композиций и представляют собой сплав разнообразных движений телом с различными движениями предметами, выполняемые в сочетании с музыкальным сопровождением (Овчинникова Н.А. Методика проведения уроков совершенствования движений с предметами // Художественная гимнастика : учеб. пособие. М. : ОАО «Газпром», 2003. С. 320–325). Особое значение заключается в том, что с помощью работы с предметами совершенствуется умение управлять движениями рук и, прежде всего кисти, т.е. органами движения, которые играют такую исключительную роль в овладении профессионально трудовыми навыками и в повседневной жизни (Янанис С.В., Орлов Л.П. Вольные упражнения // Гимнастика : учеб. пособие. М. : Физкультура и спорт, 1958. С. 286–292 ; Батаев В.Г. Художественная гимнастика : учеб. пособие. М. : Физкультура и спорт, 1967. С. 72–74, 79 ; Гимнастика : [учеб.-метод. пособие для вузов / Э.А. Куду, Л.О. Яансон, Х.Э. Тидрикасар и др.] ; под ред. Э.А. Куду и Л.О. Яансон. М. : Высш. школа, 1978. С. 85–87 и др.).

Далее в основной части учебно-тренировочного занятия проводилось изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.

В заключительной части урока (5-15 мин. в спортивной группе, 5-10 мин. в группе развития) применяются задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры (пример: «На музыкальной волне» Максимова С.С., Щенникова А.Г., Дружнина О.Ю. 160 игр для детей младшего школьного возраста на уроках гимнастики : учеб.-метод. пособие. Ижевск : ФГБОУ ВПО «УдГУ», 2012. 208 с.), творческая импровизация и, или комплекс танцевальных этюдов нон-стоп. Комплекс включал 6 танцевальных этюдов по 20 секунд, разные по характеру, темпу, ритму, составу движений. Сначала темп наращивался от этюда к этюду, использовалась веселая по характеру музыка, как средство улучшения и ускорения процессов восстановления, затем темп уменьшался. Последняя композиция выполнялась под медленное

музыкальное сопровождения, которая преимущественно включала упражнения на расслабление.

В конце тренировки подведение итогов занятия, домашнее задание, уточнялись индивидуальные задания для самостоятельной работы, направленные на повышение интереса гимнасток к занятиям художественной гимнастикой, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

Внутри каждого из комплекса упражнений подготовительной, основной и заключительной части урока решались задачи комплексного воздействия на всестороннее, гармоничное развитие занимающихся, а также решались задачи музыкально-двигательного характера. Суть такого подхода заключается в чередовании общепринятых упражнений художественной гимнастики без музыкального сопровождения и комплексов упражнений, которые включают в себя различные соединения базовых элементов с увеличением трудности, под музыкальное сопровождения. Значение музыкального сопровождения в художественной гимнастике (Румба О.Г., Карпенко Л.А., Нигматулина Ю.Р. Анализ музыкального сопровождения соревновательных программ по художественной и спортивной гимнастике в период с 2000 по 2015 годы // Культура физическая и здоровье. 2016. № 1 (56). С. 68–71) проявляется в двух ключевых направлениях: в «техническом» (или организующем) и в «художественном» (или творческом). «Технический» аспект, прежде всего, связан с понятием ритма, который даже при отсутствии мелодичной линии упорядочивает движения. Ритм является ориентиром, организующим началом при становлении структуры двигательных действий, что является актуальным для данного вида спорта. «Художественный» аспект позволяет гимнасткам создать пластический образ, понимать музыку ее характер и структуру, учит «двигаться под музыку», движениям соответствовать стилю музыкального воспроизведения с композиционным богатством и оригинальностью упражнений, артистизмом и выразительностью исполнения (Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике : методич. рек. М. : ВНИИФК, 1989. 17 с.). Такой способ проведения комплексов в занятиях также позволяет повысить интерес занимающихся к выполнению упражнений, обогатить их двигательный опыт,

развивать выразительные, музыкальные и координационные способности, экономит время в учебно-тренировочном процессе, способствует развитию разных мышечных групп, обеспечивает комплексное воздействие на организм занимающихся в сочетании с развитием выносливости.

Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. (Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика : методич. пособие. СПб. : Познание, 2001. 104 с.) подчеркивают, что ритмическая музыка способствует настройке организма на определенный темп работы, повышает его работоспособность, отдалает наступление утомления, помогает бороться с влиянием однообразия, ускоряет протекание восстановительных процессов.

Предполагаемое чередование упражнений и комплексов под музыкальное сопровождение позволяет изменять характер воздействия на гимнасток. Упражнения связаны между собой в логической последовательности, переход от одного упражнения к другому не нарушал ритма всех движений. На начальном этапе обучения, для облегчения восприятия, содержание комплексов выполнялось сначала без музыкального сопровождения, под счет тренера, с показом и объяснениями (подсказками). Такой подход позволил занимающимся быстро освоить элементы комплексов и сформировать базовые навыки. По мере формирования и закрепления двигательных навыков и увеличения темпа выполнения комплексов, увеличивалось количество их повторения. Использовалось несколько комплексов в одном учебно-тренировочном занятии. При регулярном выполнении данных комплексов обеспечивается оздоровительный эффект занятий.

Конкретные упражнения для решения частных задач на каждом занятии тренер-преподаватель подбирает с учетом подготовленности группы, так, чтобы сложность и физиологическая стоимость упражнений соответствовали бы координационным способностям и физической подготовке гимнасток. Правильный подбор упражнений, обеспечивает максимальное воздействие занятий на организм занимающихся. Так как точное и правильное выполнение упражнений имеет существенное влияние на ожидаемый сдвиг в организме занимающихся и

позволяет осуществить переход от простых форм движений к более сложным. Он должен быть медленным и постепенным, в строгом соответствии с успеваемостью группы (Богданова Т.В. Технология реализации программы по аэробике для студенток высших учебных заведений : дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2012. 213 с.).

В начале и в конце каждого учебного года, проводилась сдача контрольно-переводных нормативов (представлены в приложение Е, Ж). Результат средней оценки каждой гимнастки сопоставлялся со шкалой:

– спортивная группа:

5,0 - 4,5 – высокий уровень;

4,4 - 4,0 – выше среднего;

– группа развития:

3,9 - 3,5 – средний уровень;

3,4 - 3,0 – ниже среднего;

2,9 и ниже – низкий уровень.

При не соответствии результатов гимнастки ее группе - она переводилась в группу соответствующую уровню. Следует отметить, что в дюсш гимнастки после сдачи контрольно-переводных нормативов и при не наборе суммы баллов, необходимой для зачисления в группу на следующий учебный год, гимнастка отчисляется из учреждения. Предложенная методика занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления для девочек 6-9 лет позволяет гимнасткам оставаться в спорте и после сдачи контрольно-переводных нормативов, продолжать занятия в группе соответствующей ее подготовленности.

После тестирования тренер обращал внимание воспитанниц на результаты, позволяя каждой гимнастке сравнить свои результаты с другими, что оказалось дополнительным стимулом для повышения работоспособности на занятиях.

Распределить каждое занятие художественной гимнастикой спортивно-массового направления можно на 3 части примерно в следующем соотношении (группа развития (ГР) 120 мин., спортивная группа (СГ) 150-180 мин.):

- подготовительная часть (26% времени – ГР 45-60, СГ 70-80мин.);

- основная часть (63% времени – ГР 45-55, СГ 80-90 мин.);

- заключительная часть (11% времени – ГР 5-10, СГ 10-15 мин.).

4.3 Оценка эффективности экспериментальной методики занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления с девочками 6-9 лет

В педагогическом эксперименте приняли участие две группы гимнасток. В группу развития и спортивную группу вошли по 13 гимнасток, с которыми проводились занятия художественной гимнастикой спортивно-массового направления.

4.3.1 Результаты оценки эффективности разработанной методики занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления с девочками 6-9 лет

Для изучения эффективности разработанного процесса занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления и степени удовлетворенности гимнасток и родителей проводимыми занятиями мы опирались на критериальную базу, предложенную в диссертации Исаевой А.И. (Исаева А.И. Методика занятий эстетической гимнастикой с девочками 6-9 лет : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Волгоград, 2007. 177 с.).

Учитывая психолого-возрастные особенности занимающегося контингента, оценить степень удовлетворенности юных гимнасток проводимыми занятиями, на взгляд Исаевой А.И., вполне можно путем анализа их ответов на серию элементарных вопросов: «нравится - не нравится»; «легко - трудно»; «интересно - не интересно» (таблица 3 во 2 главе и в приложение К, Л).

Поскольку речь идет о совсем юных спортсменках, многие важные решения за которых, естественно, принимают их родители, то целесообразно обязательно учесть интересы, мнения и последних.

Таблица 9 – Результаты экспериментальной апробации разработанной методики занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления с девочками 6-9 лет (баллы)

№	Показатели (ответ на вопрос)	Год (этап)	Усредненные оценки по выделенным критериям			
			Группа развития (n=13)		Спортивная группа (n=13)	
			$(\bar{x} \pm Sx)$	p	$(\bar{x} \pm Sx)$	p
I. Критерии, субъективно значимые для юных гимнасток						
1.	Занятия нравятся или нет?	до	$4,0 \pm 0,2$	$p \geq 0,05$	$4,0 \pm 0,2$	$p \leq 0,05$
		после	$4,5 \pm 0,2$		$4,9 \pm 0,1$	
2.	Заниматься легко или трудно?	до	$2,2 \pm 0,6$	$p \leq 0,05$	$4,5 \pm 0,1$	$p \geq 0,05$
		после	$4,2 \pm 0,2$		$3,9 \pm 0,2$	
3.	Заниматься интересно или не интересно?	до	$3,1 \pm 0,3$	$p \leq 0,05$	$4,0 \pm 0,2$	$p \leq 0,05$
		после	$4,8 \pm 0,1$		$4,8 \pm 0,1$	
1-3.	В среднем	до	3,1	прирост 45%	4,2	прирост 8%
		после	4,5		4,5	
II. Критерии, приоритетные для родителей						
4.	Подверженность заболеваниям	до	$3,2 \pm 0,1$	$p \leq 0,05$	$3,2 \pm 0,1$	$p \leq 0,05$
		после	$3,9 \pm 0,2$		$4,4 \pm 0,2$	
5.	Осанка и походка	до	$3,6 \pm 0,1$	$p \leq 0,05$	$3,5 \pm 0,2$	$p \leq 0,05$
		после	$4,0 \pm 0,2$		$4,5 \pm 0,1$	
6.	Коммуникабельность	до	$3,6 \pm 0,1$	$p \leq 0,05$	$3,3 \pm 0,1$	$p \leq 0,05$
		после	$3,8 \pm 0,2$		$4,1 \pm 0,2$	
7.	Динамика личностных качеств ребенка	до	$3,2 \pm 0,1$	$p \leq 0,05$	$3,2 \pm 0,1$	$p \leq 0,05$
		после	$4,2 \pm 0,2$		$4,5 \pm 0,2$	
4-7.	В среднем	до	3,4	прирост 18%	3,3	прирост 33%
		после	4,0		4,4	
Интегральный показатель эффективности используемой методики занятий (сумма баллов)						
1-7.	I-II.	до	6,5	прирост 30%	7,5	прирост 19%
		после	8,5		8,9	

Анкетирование проводилось дважды:

1) до эксперимента, когда гимнастки занимались в группах начальной подготовки, до распределения на группы разной направленности (результаты анкетирования анализировались после распределения гимнасток на группу развития и спортивную, чтобы определить к какой группе относится результат);

2) после эксперимента когда гимнастки отзанимались в группе развития или спортивной группе.

Результаты проведенного нами анкетирования родителей и их детей, занимающихся художественной гимнастикой спортивно-массового направления представлены в таблице 9 (приложение К, Л).

Сравнение выборочных средних на достоверность различий осуществлялось с использованием одностороннего W-критерия Вилкоксона для несвязанных выборок.

Исследования показали, что когда гимнастки занимались в случайно сформированных группах, уровень удовлетворенности по сумме средних значений критериев, субъективно значимых для юных гимнасток у группы развития был значительно ниже до эксперимента, чем после эксперимента, когда они занимались отдельно от спортивной группы. Процентный прирост у группы развития за время эксперимента составил 45%. Гимнасткам группы развития наиболее интереснее было заниматься в группе, в которой занимаются девочки имеющие аналогичные способности (т.е. в группе развития), и содержание занятий соответствует их возможностям.

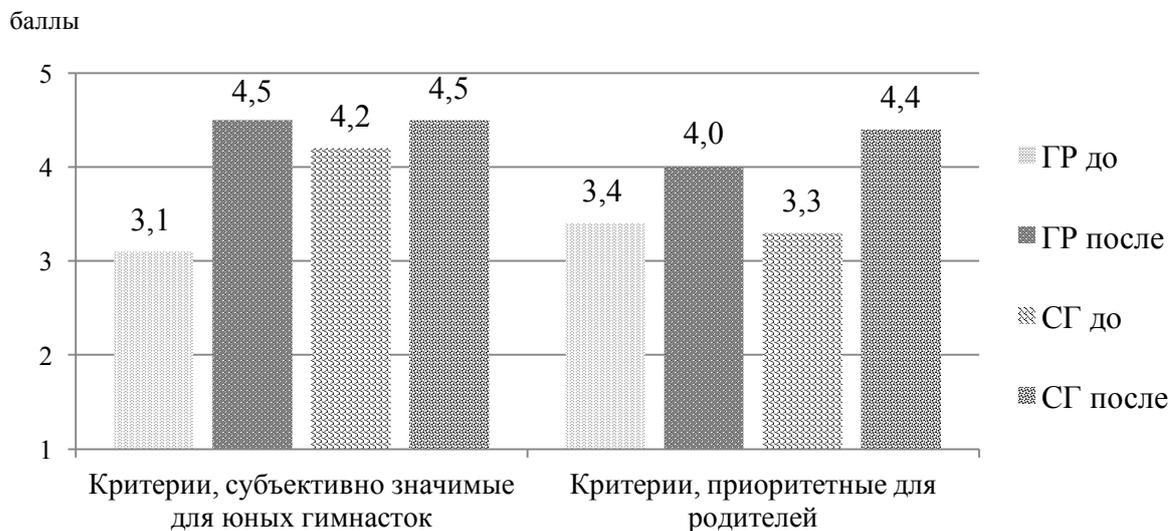


Рисунок 15 – Результаты сравнения эффективности экспериментальной методики занятий (баллы)

Выяснилось, что испытуемые обеих экспериментальных групп – развития и спортивной одинаково удовлетворены освоенной ими программой занятий после проведенного эксперимента. Самое главное, что после эксперимента сумма критериев,

приоритетных для гимнасток повысилась и сравнялась в обеих экспериментальных группах на уровне 4,5 баллов. При этом достигнута статистическая достоверность различий по 12 показателям из 14.

Рассматривая данные анкетирования родителей обеих экспериментальных групп по сумме критериев, приоритетных для родителей не большое преимущество выявлено у спортивной группы. Несколько более высокими оказались показатели в спортивной группе по 4 критериям из 7. Средний уровень оценок по данному блоку после эксперимента составил соответственно 4,0 и 4,4 баллов. Результаты после эксперимента выросли на 18% в группе развития и на 33% в спортивной группе (рисунок 15).

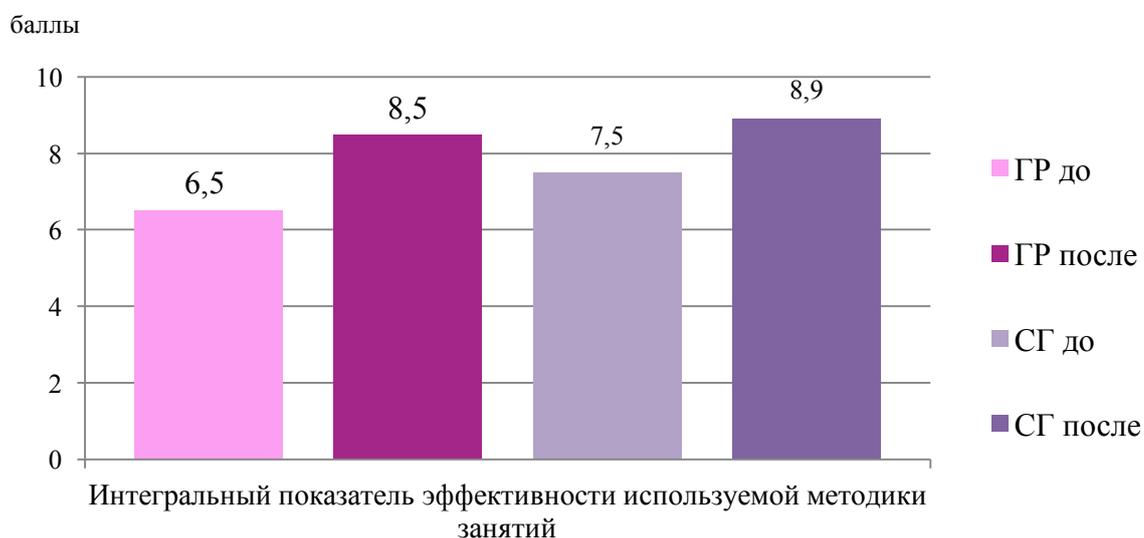


Рисунок 16 – Результаты сравнения интегрального показателя эффективности методики занятий (баллы)

В целом можно заключить, что разработанная методика занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления для девочек 6-9 лет, включавшаяся в качестве экспериментального фактора, не уступает по критериям приоритетно значимым для родителей и гимнасток, как в группе развития, так и в спортивной. В то же время она вызывает однозначную большую удовлетворенность самих занимающихся.

Существенным, на наш взгляд, является и то обстоятельство, что сумма показателей критериев приоритетных для родителей и гимнасток в обеих группах

после эксперимента, когда гимнастки занимались в соответствии со своими способностями в группе развития или спортивной группе, составила высокий уровень – 8,5 и 8,9 баллов (рисунок 16). Это является индикатором того, что экспериментальная методика занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления доступна для юных гимнасток, как с оздоровительным уклоном, так и спортивным.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента позволяют констатировать справедливость выдвинутой в начале диссертационного исследования гипотезы и достижение поставленной перед ним цели.

4.3.2 Изменение показателей физической подготовленности гимнасток экспериментальных групп

Тестирование проводилось с целью сравнения показателей физических способности занимающихся художественной гимнастикой спортивно-массового направления до, после педагогического эксперимента и установления эффективности применения разработанного процесса занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления.

Все полученные результаты исходного и итогового тестирования физического развития и физической подготовленности гимнасток группы развития (ГР) и спортивной групп (СГ) представлены в таблице 10, на рисунке 17-19 и в приложении М-Щ.

Анализ полученных данных свидетельствует, что после экспериментальных занятий у гимнасток ГР и СГ произошли улучшения во всех показателях, спортсменки продемонстрировали рост результатов. Для оценки достоверности различий между данными внутри каждой группы использовался критерий t – критерий Стьюдента.

В частности, в СГ произошли улучшения гибкости в наклоне вперед. Результат, выраженный в среднем значении, который составил до эксперимента

6,8±1,3 см, после – 19,5±1,0 см повысился за время эксперимента на 12,7 см. В ГР также произошли улучшения результатов гибкости – до эксперимента 7,2±1,2 см, после – 16,9±2,1 см, прирост гибкости составил 9,7 см.

Таблица 10 – Показатели развития физических способностей у спортсменов групп развития и спортивной до и после эксперимента

№	Показатели	Год (этап)	Группа развития (n=13)		Спортивная группа (n=13)	
			$\bar{x} \pm Sx$	p	$\bar{x} \pm Sx$	p
1	Наклон с гимнастической скамейки (см)	до	7,2 ± 1,2	p≤0,05	6,8 ± 1,3	p≥0,05
		после	16,9 ± 2,1		19,5 ± 1,0	
2	«Выкрут» (см)	до	20,1 ± 2,8	p≤0,05	16,0 ± 1,5	p≥0,05
		после	8,2 ± 1,5		6,6 ± 1,5	
3	Мост (см)	до	15,3 ± 2,8	p≤0,05	16,8 ± 1,3	p≥0,05
		после	6,5 ± 1,8		1,5 ± 0,4	
4	Шпагаты (см)	до	27,4 ± 6,8	p≤0,05	29,8 ± 6,9	p≤0,05
		после	53,7 ± 5,4		64,3 ± 7,8	
5	Поднимание туловища из положения лежа (раз)	до	11,9 ± 1,4	p≤0,05	11,0 ± 1,0	p≥0,05
		после	18,0 ± 1,4		17,8 ± 0,9	
6	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке (раз)	до	5,3 ± 0,9	p≤0,05	6,6 ± 0,6	p≤0,05
		после	10,7 ± 1,2		12,6 ± 0,5	
7	«Двойные прыжки» через скакалку (раз)	до	2,3 ± 0,5	p≤0,05	4,5 ± 0,9	p≤0,05
		после	12,4 ± 1,1		16,5 ± 2,4	
8	Лежа на животе, наклон назад, руки вверх – удержание (с)	до	13,9 ± 2,4	p≤0,05	14,8 ± 1,6	p≤0,05
		после	23,4 ± 3,9		30,8 ± 2,3	
9	Сед углом, руки параллельно полу – удержание (с)	до	9,1 ± 1,5	p≤0,05	13,0 ± 1,3	p≥0,05
		после	21,0 ± 1,3		24,2 ± 1,4	
10	Проба Ромберга (с)	до	5,9 ± 1,0	p≤0,05	7,4 ± 1,1	p≥0,05
		после	11,8 ± 1,1		14,8 ± 0,7	
11	Челночный бег (с)	до	11,7 ± 0,2	p≤0,05	11,7 ± 0,3	p≤0,05
		после	10,4 ± 0,2		10,2 ± 0,1	

Подвижность в плечевых суставах определялась с помощью измерения расстояния между кистями рук при выкруте палки прямыми руками спереди назад и обратно, удерживая в руках гимнастическую палку с сантиметровой разметкой, средний результат СГ составил до эксперимента $16,0 \pm 1,5$ см и после улучшился в 2,5 раза до $6,6 \pm 1,5$ см. В ГР в свою очередь показатели улучшились в 2 раза (до эксперимента $20,1 \pm 2,8$ см, после – $8,2 \pm 1,5$ см). Превышение показателя у СГ над таковым у ГР составило всего 1,6 см.

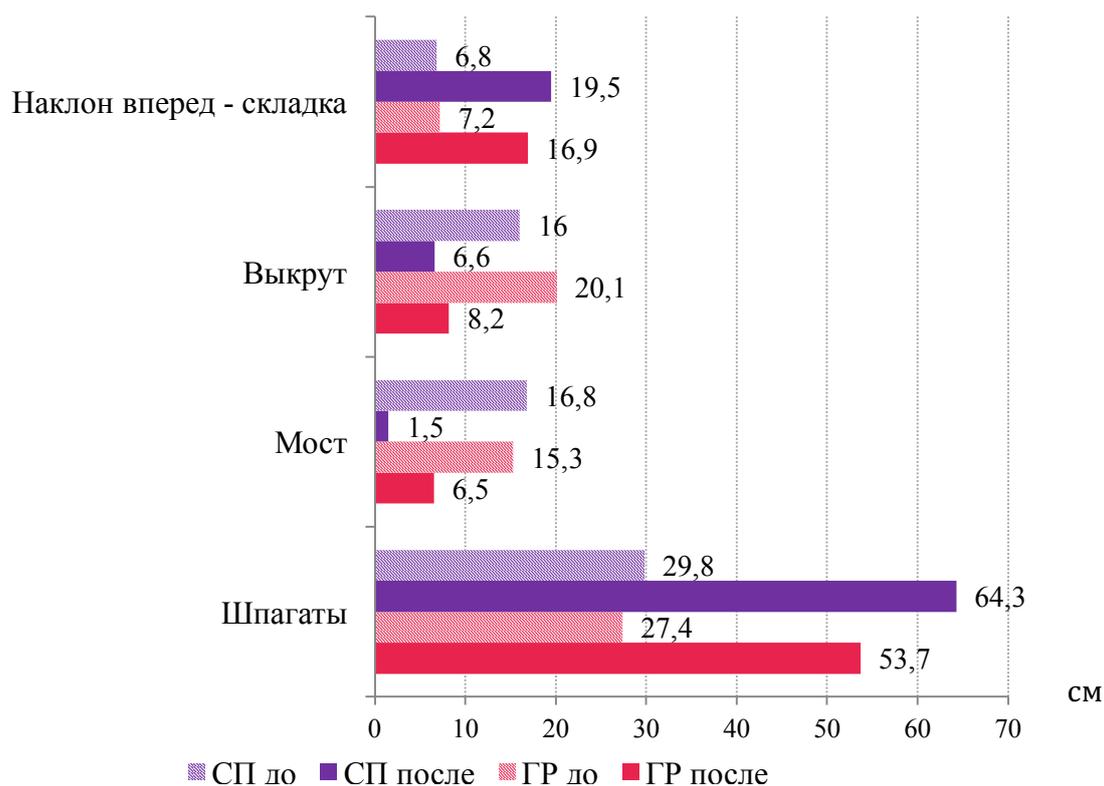


Рисунок 17 – Результаты тестирования физической подготовленности до и после эксперимента у экспериментальных групп (см)

Данные представленные на рисунке 17 характеризуют заметное положительное влияние экспериментальной методики занятий также и на развитие подвижности позвоночного столба при выполнении упражнения «мост». Так в СГ средний показатель составил $16,8 \pm 1,3$ см до эксперимента и $1,5 \pm 0,4$ см после эксперимента, что превышает средний результат ГР. В ГР результаты изначально

до эксперимента были лучше – $15,3 \pm 2,8$ см, но прирост в конечном итоге получился меньше – после эксперимента $6,6 \pm 1,8$ см.

При оценке различий в группах в подвижности тазобедренного сустава (шпагаты, суммировались результаты по трем шпагатам) было отмечено, что показатели до эксперимента у групп различались в 2,2 см (СГ $29,8 \pm 6,9$ см; ГР $27,9 \pm 6,8$ см), после эксперимента средний результат спортивной группы превысил на 10,6 см, средний результат группы развития (СГ $64,3 \pm 7,8$ см; ГР $53,7 \pm 5,4$ см). При статистической обработке данных с помощью t – критерий Стьюдента разности не близки к нормальному закону распределения, так как медиана не равна среднему значению, t – критерий Стьюдента не применим. Для оценки достоверности различий между данными шпагатов использовался критерий знаковых рангов. Результаты в обеих группах достоверны на уровне $p \leq 0,05$. Что подтверждает преимущество разработанной методики.

Следует отметить и тот факт, что достоверно возросли показатели выполнения прыжков на двух через скакалку с двойным вращением (двойные прыжки). Прирост среднего значения составил у СГ в 3,5 раза это на 12 прыжков. У ГР прирост среднего значения составил 10 прыжков, это в 5 раз больше изначальных результатов в этой группе.

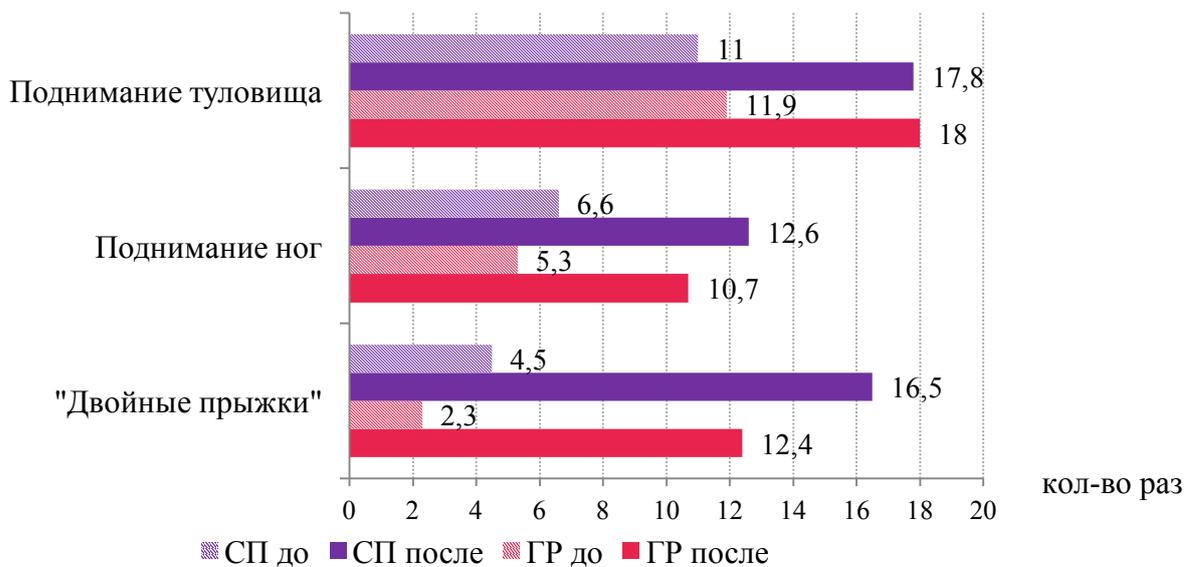


Рисунок 18 –Результаты тестирования физической подготовленности до и после эксперимента у экспериментальных групп (кол-во раз)

Отмечено улучшение среднего значения результатов в тесте «удержание спины» (№8) у СГ на 108% и у ГР на 68%. Различия между группами в конце педагогического эксперимента оказались весьма внушительными. Время удержания в СГ изменилось с $14,8 \pm 1,6$ секунд до эксперимента на $30,8 \pm 2,3$ секунд после эксперимента. В ГР также выявлены улучшения до $13,9 \pm 2,4$ после $23,4 \pm 3,9$ секунд.

Положительная динамика также отмечена в тесте «сед углом». Среднее значение в СГ повысилось на 11,2 сек., в ГР – на 11,9 сек.

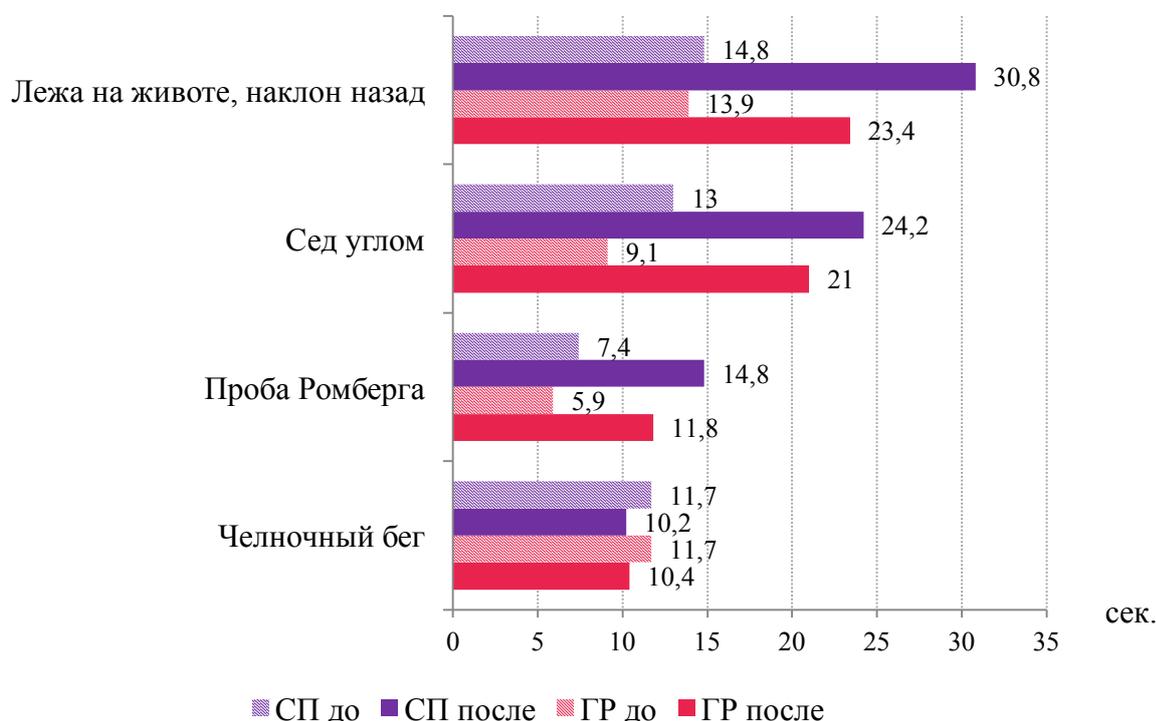


Рисунок 19 – Результаты тестирования физической подготовленности до и после эксперимента у экспериментальных групп (сек)

Также интересные данные были получены при анализе данных выполнения теста на способность к равновесию – пробы Ромберга (сек.). Улучшение у обеих групп произошло в 2 раза (СГ: до $7,4 \pm 1,1$ после $14,8 \pm 0,7$; ГР: до $5,9 \pm 1,0$ после $11,8 \pm 1,1$). Результаты в тесте «челночный бег» улучшились, но не значительно – в СГ на 1,5 сек., в ГР на 1,3 сек.

После оценки достоверности различий между данными до и после эксперимента разности близки к нормальному закону распределения, так как медиана приблизительно равна среднему значению, следовательно нулевая гипотеза отвергалась на уровне $\alpha=0,05$. Следовательно, различия достоверны.

Основная сложность проделанной работы заключалась в том, что разные авторы предлагают разные системы оценок тестов. Кроме того, сущность тестов предполагает разную количественную оценку – сантиметры, секунды, количества раз. Выход предложила Лисицкая Т.С. переводить показатели в баллы (Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика проведения контрольных испытаний по специальной физической подготовке гимнасток : учеб. пособие. М. : [б. и.], 2007. С. 286–291). Для определения эффективности разработанного процесса занятий, уровня физической подготовленности гимнасток и возможности сопоставления разных характеристик, по выше изложенным рекомендациям все показатели спортсменов группы развития и спортивной группы переводились в единую шкалу оценок (от 1 до 5 баллов). В экспериментальных группах после проведенного эксперимента средние значения уровня физической подготовленности изменились за 2 года:

- ГР до $2,2 \pm 0,1$ после $3,7 \pm 0,1$ баллов прирост 68 %;
- СГ до $2,2 \pm 0,1$ после $4,2 \pm 0,1$ баллов прирост 90 %;

результаты подтверждают эффективность разработанного процесса занятий (результаты физической подготовленности в баллах за каждое тестирование в группе развития и спортивной группе представлены в приложении Щ).

В целом, в спортивной группе и группе развития отмечается стабильное увеличение показателей уровня развития гибкости и подвижности в различных суставах, силовой выносливости, координации – способности к равновесию при каждом тестировании. Самый большой прирост уровня развития выявлен в скоростно-силовых качествах мышц ног. Данная тенденция является вполне закономерной, так как предложенное построение учебно-тренировочного процесса занимающихся художественной гимнастикой массового уровня с использованием различных оздоровительных комплексов, предлагает широкий арсенал упражнений для всестороннего развития разных групп мышц. Все это указывает на

результативное влияние разработанной методики занятий на уровень физической подготовленности гимнасток обеих групп, так как затрагивает все необходимые качества для занятий художественной гимнастикой и массовым спортом в целом.

Несмотря на то, что предложенная методика занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления положительно повлияла на характеристики у групп развития, однако с разным темпом повышения преимущество осталось за спортивной группой, что обусловлено направленностью группы.

4.3.3 Изменение показателей технической подготовленности гимнасток экспериментальных групп

При проведении педагогического эксперимента нами был исследован процесс занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления и его влияние на успешность выполнения соревновательных элементов гимнастками обеих групп.

Экспертная оценка техники соревновательных элементов, выполнялась дважды – до и после эксперимента, в ноябре 2013 и в мае 2015 года соответственно. Установлено, что в конце педагогического эксперимента, как в группе развития, так и в спортивной группе по всем оценкам за технику исполнения присутствует положительная динамика (таблица 11, рисунок 20, приложение Э).

Анализируя изменения среднего значения выполненных соревновательных элементов в течение педагогического эксперимента, можно констатировать, что соответственно больший прирост произошел в спортивной группе с 2,6 до 4,6 баллов, в группе развития так же произошел положительный прирост, но меньше – с 2,6 до 3,9 баллов. Прирост средних значений на 50% отмечен в группе развития и на 77% в спортивной группе, что существенно отразилось на оценках за соревновательную композицию без предмета.

Таблица 11 – Экспертная оценка выполнения соревновательных элементов гимнастками до и после педагогического эксперимента в группах

Элементы		Оценки в группах гимнасток (баллы)					
		Группа развития (n=13)			Спортивная группа (n=13)		
		до (ноябрь 2013)	после (май 2015)	p	до (ноябрь 2013)	после (май 2015)	p
прыжок		2,7±0,2	3,9±0,2	p≤0,05	3,2±0,2	4,8±0,1	p≤0,05
		1,9±0,2	3,7±0,2	p≤0,05	2,9±0,1	4,7±0,1	p≤0,05
равновесие		3,0±0,2	4,1±0,2	p≤0,05	2,9±0,1	4,5±0,1	p≤0,05
поворот		2,6±0,2	3,9±0,2	p≤0,05	2,7±0,1	4,3±0,2	p≤0,05
Σ		2,6	3,9	прирост 50%	2,6	4,6	прирост 77%

Значительно повысились оценки за каждый элемент из разных структурных групп. В группе развития наблюдается наибольшее увеличение оценки на 1,8 баллов за прыжок «касясь кольцо» с 1,9±0,6 до 3,7±0,6, по остальным показателям оценки повысились в среднем на 1,2 балла. В спортивной группе самый большой прирост оценки так же на 1,8 балла зафиксирован за прыжок «касясь кольцо», но с 2,9±0,8 до 4,7±0,5 баллов, по остальным элементам прирост в баллах составил 1,6, что немного выше, чем у группы развития.

Элементы, которые вошли в перечень экспертной оценки и являлись составляющей соревновательной композиции без предмета, к концу педагогического эксперимента в спортивной группе были заменены на более сложные элементы в своей структурной группе. В группе развития элементы остались в композиции до оттачивания их до более высокого уровня.

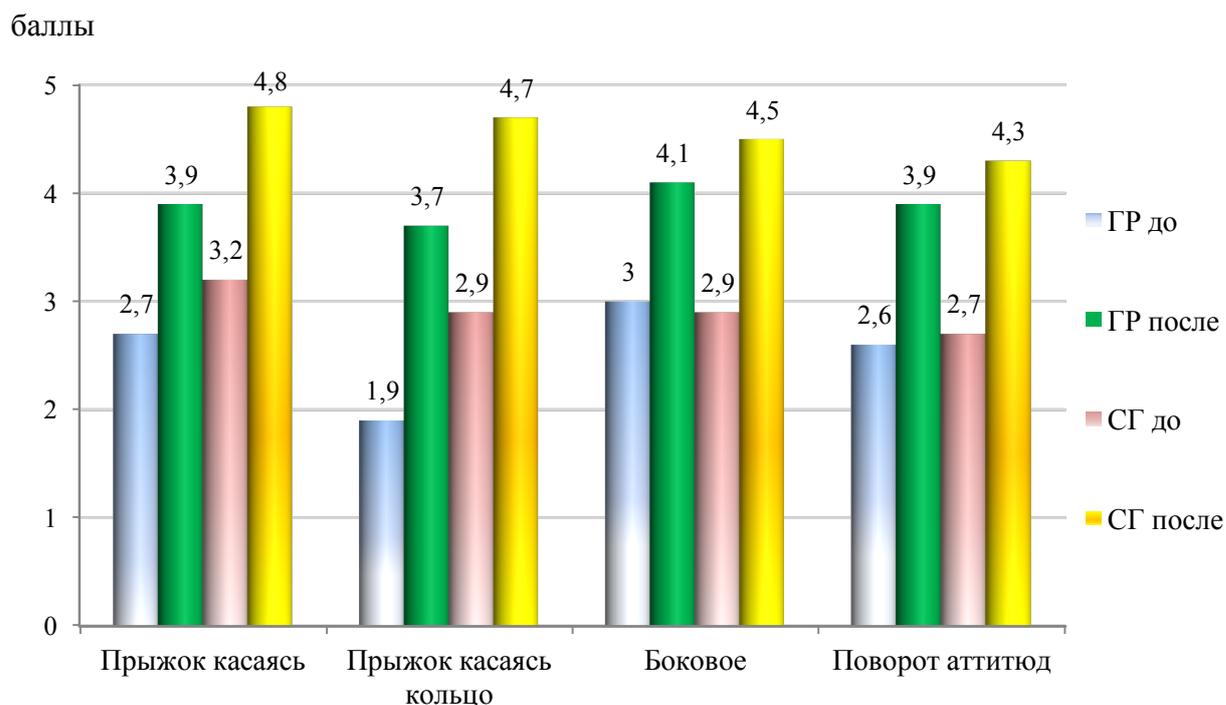


Рисунок 20 – Экспертная оценка выполнения соревновательных элементов гимнастками до и после педагогического эксперимента в экспериментальных группах (баллы)

По результатам экспертной оценки в конце эксперимента, установлено, что разработанная методика занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления оказала выраженное положительное влияние на качество выполнения соревновательных элементов в спортивной и группе развития.

4.3.4 Изменения показателей качества исполнения соревновательной композиции гимнастками группы развития и спортивной группы до и после эксперимента

Основным показателем эффективности разработанной методики занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления является успешность исполнения соревновательной композиции, во время которой наиболее полно раскрывается картина подготовленности спортсменок. Поэтому для

определения эффективности разработанной методики занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления были проанализированы оценки исполнения соревновательных композиций без предмета гимнасток обеих групп.

Оценки за соревновательную композицию без предмета у гимнасток группы развития и спортивной группы были взяты из сводных протокол соревнований на разных этапах исследований с периодичностью 1 раз в полугодие – ноябрь 2013, май и ноябрь 2014, май 2015 (приложение Ю). Оценка представляет собой сумму трудности композиции и технической ценности.

За время проведения исследований установлена положительная динамика по среднему значению оценок в обеих группах (таблица 12). После эксперимента в группе развития результат повысился на 1,5 балла с 8,2 до 9,7 баллов. В спортивной группе отмечено наиболее выраженное повышение средней оценки на 2,2 балла с 9,4 до 11,6 баллов. Однако более высокие исходные оценки и больший прирост баллов спортивной группы в исследовании обусловлены распределением гимнасток на группы по предложенной методике с начала учебного года и оправданы целенаправленностью занятий.

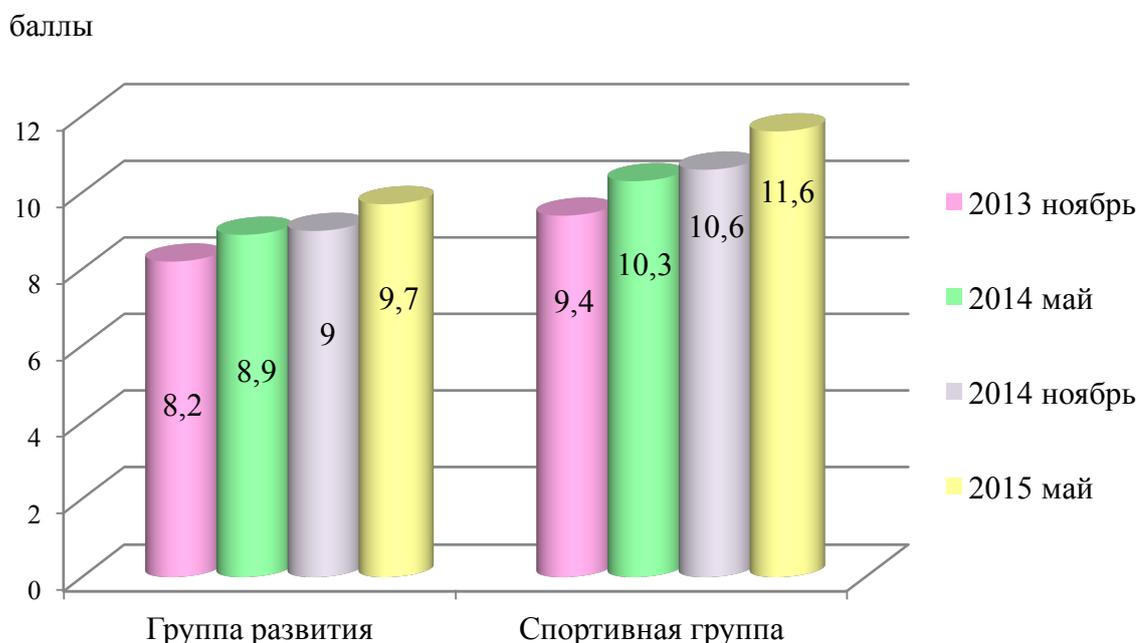


Рисунок 21 – Средняя оценка за соревновательную композицию в экспериментальных группах гимнасток на этапах исследования

Наглядно результаты изучения оценок за соревновательные композиции в группе развития и спортивной группе гимнасток на этапах исследования можно представить в диаграммы (рисунок 21).

Полученный результат дает основание говорить о том, что использование экспериментальной методики занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления приводит к повышению оценки за соревновательную композицию, при этом у обеих групп.

Таблица 12 – Процентное соотношение оценок за соревновательную композицию в группе развития и спортивной группе в начале и в конце эксперимента

п/н гимнастки	Этапы исследования					
	Группа развития			Спортивная группа		
	2013 ноябрь	2015 май	прирост	2013 ноябрь	2015 май	прирост
1	8,2	9,8	20 %	9,25	11,95	29 %
2	9,0	9,1	1 %	9,95	13,2	33 %
3	7,45	9,4	26 %	10,0	11,1	11 %
4	8,1	10,2	26 %	10,3	12,55	22 %
5	8,35	9,8	17 %	8,45	11,8	40 %
6	8,6	9,4	9 %	9,85	12,9	31 %
7	7,55	8,75	16 %	10,5	12,0	14 %
8	7,5	9,75	13 %	9,25	10,95	18 %
9	8,35	10,05	20 %	8,6	10,7	24 %
10	8,65	9,65	12 %	8,75	10,0	14 %
11	7,7	9,6	25 %	8,75	10,9	25 %
12	8,65	10,45	21 %	8,8	11,35	29 %
13	7,95	10,05	26 %	9,45	11,7	24 %
Σ	8,2	9,7	18 %	9,4	11,6	23 %

Для подтверждения эффективности предложенной методики занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления нами был проведен расчет степени влияния на качество исполнения соревновательных композиций без предмета по результатам оценок на соревнованиях. Для этого

рассчитывался прирост оценок каждые полгода в ноябре 2013 года, в мае и ноябре 2014 года, в мае 2015 года. В дальнейшем интенсивность прироста результатов внутри группы развития и спортивной группы выявлялись при сопоставлении оценок с результатами предыдущих соревнований.

Степень влияния экспериментальной методики на выполнение соревновательной композиции составила в среднем 18% в группе развития и 23% в спортивной (таблица 12). Если рассматривать прирост в отдельности у каждой гимнастки, то процентный диапазон в группе развития составил от 1% до 26%, в спортивной группе от 11% до 40%.

Заключение по 4 главе

Анализ результатов степени удовлетворенности гимнасток и родителей проводимыми занятиями в обеих экспериментальных группах показал одинаковую удовлетворенность освоенной ими программой занятий по окончании педагогического эксперимента. Средний уровень оценок по критериям субъективно значимым для юных гимнасток составил после эксперимента соответственно 4,5 и 4,5 баллов – сравнивались значения между группами. Существенным является то, что сумма показателей критериев приоритетных для родителей и гимнасток в обеих группах после эксперимента, когда гимнастки занимались в соответствии со своими способностями в группе развития или спортивной группе, составила высокий уровень – 8,5 и 8,9 баллов, доказывая, что экспериментальная методика занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления доступна для юных гимнасток, как с оздоровительным уклоном, так и спортивным. Предложенная методика занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления для девочек 6-9 лет позволила полностью сохранить весь контингент занимающихся в обеих группах. Все гимнастки экспериментальных групп после сдачи контрольно-переводных нормативов остались в спорте, каждую определили в группу, соответствующую ее подготовленности.

Разработанная методика занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления, включавшаяся в качестве экспериментального фактора, не уступает по критериям приоритетно значимым для родителей и гимнасток, как в группе развития, так и в спортивной группе. В то же время она вызывает однозначную большую удовлетворенность самих занимающихся.

Анализ изменения показателей физической подготовленности по результатам тестирования в двух экспериментальных группах, доказал обоснованность использования разработанной методики занятия художественной гимнастикой спортивно-массового направления у девочек 6-9 лет.

Полученные данные свидетельствуют, что после экспериментальных занятий у гимнасток группы развития и спортивной группы на всех этапах исследования прослеживается положительная тенденция в результатах. Улучшения произошли во всех показателях. Все это указывает на результативное влияние разработанной методики занятий на уровень физической подготовленности гимнасток обеих групп, так как затрагивает все необходимые качества для занятий художественной гимнастикой и массовым спортом в целом.

Педагогический эксперимент подтвердил эффективность разработанной нами экспериментальной методики и выявил ее положительное влияние не только на физическую, техническую подготовленность, но и на конечный соревновательный результат. Так при проведении экспертной оценки качества исполнения элементов трудности, входящих в соревновательную композицию, было установлено повышение качества исполнения. Прирост средних значений составил 50-70%, что существенно отразилось на оценках за соревновательную композицию без предмета.

Основным показателем эффективности методики является успешность исполнения соревновательной композиции, во время которой наиболее полно раскрывается картина подготовленности спортсменок. Установлено, что использование экспериментальной методики позволяет добиться повышения качества исполнения соревновательной композиции за счет повышения техники исполнения элементов.

Таким образом, проведенное исследование подтвердило выдвинутую в начале диссертационного исследования гипотезу и позволило убедиться в действенности разработанной методики занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления. В эксперименте были получены статистически значимые данные, свидетельствующие о том, что реализация разработанной методики, позволила обеспечить организацию процесса занятий с решением задач спортивного и развивающего характера, благодаря определению гимнасток в группу развития или спортивную, делая этот вид спорта привлекательным для многих девочек.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Определено, что в настоящее время существует порядка 40 отделений по художественной гимнастике, более 30 из которых – спортивно-массового направления (на примере Санкт-Петербурга). Существует широкая сеть учреждений специализированных спортивных секций по художественной гимнастике в системе дополнительного образования детей. Наиболее развита система занятий в секциях общеобразовательных школ и в подростково-молодежных клубах города.

2. Тренерско-преподавательский состав отделений художественной гимнастики спортивно-массового направления имеет следующие характеристики: наличие образования – высшее (85%), не законченное высшее (12%), среднее образование (3%); специальность: а) физическая культура и спорт (71%); б) психологи, юристы, инженеры, государственные служащие, журналисты (29%). Все тренеры имеют спортивную квалификацию не ниже 1 разряда. В большинстве возраст тренеров работающих в области массовой художественной гимнастики составляет до 30 лет - 68%. Старше тридцати лет 26%. И моложе 20 лет 6%.

3. Выявлено, что набор в группы начальной подготовки производится без ограничений. 90,2% специалистов требуют от детей только справки об отсутствии медицинских противопоказаний. 2% опрошенных в дальнейшем проводят специализированный отбор. Набор производится в среднем в возрасте от 4 лет, 23% – берут детей и младше 4 лет. Для 83% специалистов не является принципиально важным производить набор девочек в строго отведенные возрастные рамки – они берут детей в любом дошкольном и школьном возрасте, в не зависимости от требуемых данных для занятий художественной гимнастикой.

4. Выявлены способы распределения занимающихся по группам, которые ведутся следующим образом: 86% - опрошенных первые 2 года сохраняют группы по годам обучения; 43% - по возрасту; 26% специалистов формируют группы по спортивным достижениям, разделяя группы на спортивную и оздоровительную; 12% - по спортивной квалификации.

5. Установлено, что 82% организаций имеют образовательные программы и 18% педагогов сообщили об их отсутствии. Исследования содержания позволили выявить, что они содержат значительное количество недостатков: не все требуемые разделы отражены, отдельные разделы плохо стыкуются друг с другом, содержательная часть программ не достаточно раскрыта и обоснована.

6. Одним из главных достоинств массовой художественной гимнастики является содержание и организация соревнований, численность участниц в которых достигает более 500 гимнасток. Гибкая система программы соревнований позволяет любой желающей спортсменке выступать, благодаря выделению 3 классов (от сильного к слабому) с выбором количества и трудности соревновательных композиций (от 1 до 4).

7. Применение разработанной методики занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления обусловило эффективное воздействие на все показатели физической подготовленности спортсменок. Средние значения уровня физической подготовленности изменились за 2 года эксперимента в группе развития на 68%, в спортивной группе на 90%.

8. Установлено, что использование экспериментальной методики позволяет добиться повышения качества исполнения соревновательной композиции за счет повышения техники исполнения элементов. При проведении экспертной оценки качества исполнения элементов трудности (техническая подготовленность), входящих в соревновательную композицию, было установлено повышение качества исполнения. Прирост средних значений составил 50-70%, что существенно отразилось на оценках за соревновательную композицию без предмета. Степень влияния экспериментальной методики на выполнение соревновательной композиции составила в среднем 18% в группе развития и 23% в спортивной.

9. Разработанная методика занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления с девочками 6-9 лет с разделением занимающихся на две группы (спортивно-массовую и развивающе-массовую), включающая для создания адекватных условий всем занимающимся подбор средств с учетом направленности

занятий каждой группы позволило: успешно решать характерные задачи данной направленности художественной гимнастики - развивающие и спортивные (подготовка спортивного резерва и массовое развитие подрастающего поколения); обеспечить сохранность контингента занимающихся; поддерживать интерес к занятиям массовой художественной гимнастикой.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Для повышения результативности и совершенствования учебно-тренировочного процесса художественной гимнастики спортивно-массового уровня необходимо привлечение девочек к физкультурно-оздоровительным занятиям, основанных на эффективных и доступных средствах.

Для наиболее эффективного решения задач, стоящих перед тренерско-преподавательским составом, построение учебно-тренировочного процесса должно составляться с учетом их интереса, а главное учитывать специфику и направленность массового спорта.

На основании результатов проведенных исследований представляется возможным дать практические рекомендации по организации и методике занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления.

Целесообразно на время обучения занимающихся на этапе начальной подготовки не различать девочек по их исходным данным. По окончании обучения в группе начальной подготовки, проводить экспертную оценку, по результатам которой распределять занимающихся на дальнейшее обучение на 2 группы по уровню их подготовленности: развивающая и спортивная.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в соответствии с программой соревнований, которая включает до 3 классов (от сильного к слабому). Гимнастки из спортивной группы принимают участие в сильном классе, выполняют программу в соответствии с классификацией по художественной гимнастике (2-4 вида программы в зависимости от возраста). Занимающиеся в группе развития выступают в классах слабее, выполняют 1 или 2 вида программы максимально. Соответственно, продолжительность занятий и средства различны.

Необходимо ориентировать родителей и детей занимающихся художественной гимнастикой спортивно-массового направления на формирование определенных взглядов и правильного отношения к более облегченному и доступному спорту для более успешного обучения и поддержания мотивационной установки.

Предлагаемая методика занятий может быть использована в различных учреждениях, домах культуры, клубах, секциях художественной гимнастики, а также на занятиях УДОД в общеобразовательных школах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абаев, А.М. Становление отечественной системы дополнительного образования / А.М. Абаев // Педагогика. – 2012. – № 4. – С. 61–67.
2. Аверкович, Э.П. Диалоги о художественной гимнастике. Осмысление эволюции популярного вида спорта в форме воспоминаний / Э.П. Аверкович, Л.Л. Вариченко. – Москва : Граница, 2007. – 256 с.
3. Аверкович, Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике : методические рекомендации / Э.П. Аверкович. – Москва : ВНИИФК, 1989. – 17 с.
4. Аксенова, О.Э. Содержание и организация адаптивной физической культуры в профессиональной подготовке студентов высшего учебного заведения : учебно-методическое пособие / О.Э. Аксенова ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2003. – 88 с.
5. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – Москва : Медицина, 1975. – 448 с.
6. Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний. Здоровье, болезнь и образ жизни : учебное пособие для студентов педагогических вузов / Г.П. Артюнина, Н.Т. Гончар, С.А. Игнатюкова. – Псков : Ред.-изд. отдел ПГПИ им. С.М. Кирова, 2003. – 304 с.
7. Батаев, В.Г. Художественная гимнастика : учебное пособие / В.Г. Батаев. – Москва : Физкультура и спорт, 1967. – С. 72–74.
8. Березина, В.А. Дополнительное образование детей как средство их творческого развития : дис. ... канд. пед. наук / В.А. Березина. – Москва, 1998. – 131 с.
9. Бирюк, Е.В. Исследование функции равновесия тела и пути ее совершенствования при занятиях художественной гимнастикой : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.В. Бирюк. – Москва, 1972. – 29 с.
10. Бирюк, Е.В. Художественная гимнастика : учебное пособие / Е.В. Бирюк. – Киев : Радянська школа, 1981. – 102 с.

11. Боброва, Г.А. Искусство грации / Г.А. Боброва. – Ленинград : Детская литература, 1986. – 110 с.
12. Боброва, Г.А. Художественная гимнастика в спортивных школах / Г.А. Боброва. – Москва : Физкультура и спорт, 1974. – 263 с.
13. Бобырева, Н.Н. История формирования и развития русской терминологии художественной гимнастики / Н.Н. Бобырева // Вестник Челябинского государственного университета. – 2009. – № 30. – С. 39–47.
14. Богачева, Е.В. Научно-методическое обеспечение занятий оздоровительной аэробикой в дополнительном образовании студентов педагогического вуза : автореф. ... дис. канд. пед. наук / Е.В. Богачева. – Тамбов, 2012. – 20 с.
15. Богачева, Е.В. Структура подготовки будущего учителя-предметника к физкультурно-оздоровительной деятельности в школе / Елена Васильевна Богачева ; Воронежский гос. пед. ун-т // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 11 (81). – С. 31–34. – Библиогр.: с. 34.
16. Богданова, Т.В. Технология реализации программы по аэробике для студенток высших учебных заведений : дис. ... канд. пед. наук / Т.В. Богданова. – Санкт-Петербург, 2012. – 213 с.
17. Большая советская энциклопедия : [В 30-ти т.]. / гл. ред. А.М. Прохоров. – 3-е изд. – Москва : Советская энциклопедия, 1972.
18. Буйлова, Л.Н. Дополнительное образование детей: путь к себе / Л.Н. Буйлова, Г.П. Буданова. – Москва : Чистые пруды, 2010. – 32 с.
19. Буйлова, Л.Н. Об особенностях формирования содержания дополнительного образования детей / Л.Н. Буйлова // Вестник образования. – 2007. – № 20. – С. 58–65.
20. Буйлова, Л.Н. Современные педагогические технологии в дополнительном образовании детей / Л.Н. Буйлова. – Москва : ЦРСДОД Минобразования РФ, 1999. – 30 с.
21. Буйлова, Л.Н. Стандартизация дополнительного образования детей / Л.Н. Буйлова // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2010. – № 3. – С. 4–10.

22. Буйлова, Л.Н. Экспериментальная площадка в учреждении дополнительного образования детей : методическое пособие / Л.Н. Буйлова, Н.В. Кленова. – Москва : ЦРСДОД Минобразования РФ, 2000. – 72 с.
23. Буковский, В.А. Физиологические основы здоровья и долголетия: теория и практика оздоровительной гимнастики : учебное пособие / В.А. Буковский, К.В. Сухинина. – Иркутск : ИГУ, 2014. – 147 с.
24. Варакина, Т.Т. Короткие воспоминания о долгой жизни : мемуары / Т.Т. Варакина ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2002. – 105 с.
25. Венгерова, Н.Н. Спортивно-педагогическое тестирование в гимнастике : учебное пособие / Н.Н. Венгерова ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – 3-е изд. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2009. – 117 с.
26. Вентцель, К.Н. Дом свободного ребенка. Как создать свободную школу / К.Н. Вентцель. – Москва : Земля и фабрика, 1923. – 60 с.
27. Вербова, З.Д. Искусство произвольных упражнений / З.Д. Вербова. – Москва : Физкультура и спорт, 1967. – 86 с.
28. Винер, И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Винер Ирина Александровна ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2003. – 120 с.
29. Гайл, В.В. Краткая история физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / В.В. Гайл. – Екатеринбург : ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006. – 72 с.
30. Гимнастика : [учебно-методическое пособие для вузов / Э.А. Куду, Л.О. Яансон, Х.Э. Тидриксаар и др.] ; под ред. Э.А. Куду и Л.О. Яансон. – Москва : Высшая школа, 1978. – 174 с. : ил.
31. Гимнастика : учебник гимнастики для институтов физической культуры / под общ ред. Л.П. Орлова. – Москва : Физкультура и спорт, 1952. – 656 с.

32. Гимнастика : учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др. ; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 2-е изд., стер. – Москва : Академия, 2002. – 448 с.
33. Гимнастика : учебник для техникумов физической культуры / под ред. А.Т. Брыкина. – Москва : Физкультура и спорт, 1950. – 512 с.
34. Гимнастика и методика преподавания : учебник для институтов физической культуры / под ред. В.М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
35. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
36. Голдобина, И.Н. Особенности развития координации движений и гибкости у детей 5-6 лет, занимающихся художественной гимнастикой (на примере сюжетных уроков) / И.Н. Голдобина, Н.В. Казакевич // Физическая культура и спорт: проектирование, реализация, эффективность : сб. материалов Всероссийской научно-практической конф., посвящ. 70-летнему юбилею д-ра пед. наук, проф. А.А. Нестерова. – Санкт-Петербург, 2005. – С. 183–188.
37. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Б.Р. Голощапов. – Москва : Академия, 2001. – 312 с.
38. Горбунов, В. Художественная гимнастика была включена в программу Олимпийских игр в 1984 г. в Лос-Анджелесе (США) / Виктор Горбунов // Спорт в школе. – 2008. – № 2 (16-31 января).
39. Горелов, А.А. Теоретические основы физической культуры : курсы лекций / А.А. Горелов, О.Г. Румба, В.Л. Кондаков. – Белгород : ЛитКараВан, 2009. – 124 с.
40. Горшкова, Л.Л. Будущее создается сегодня / Л.Л. Горшкова // Материалы Международной научно-практической конференции : в 2-х ч. Ч. 2. / Под ред. А.В. Кислякова, А.В. Щербакова. – Челябинск : ЧИППКРО, 2013. – С. 101–104.

41. Григорьев, В.И. Методические принципы занятий физическими упражнениями / В.И. Григорьев, Ю.Ф. Курамшин // Теория и методика физической культуры. – Москва : Советский спорт, 2007. – С. 82–91.
42. Гриненко, М.Ф. Путь к здоровью / М.Ф. Гриненко. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 144 с.
43. Даль, В.И. Толковый словарь живаго великорускаго языка [Первое издание] / В.И. Даль. – Москва : Издание общества любителей Россійской словесности, учрежденаго при Императорскомъ Московскомъ Университете, 1863–1866.
44. Даль, В.И. Толковый словарь живого великорусского языка : в 4-х т. / В.И. Даль. – Санкт-Петербург : Диамант, 1996.
45. Декларации прав ребенка (25 сентября 1917 г.) // Свободное воспитание и свободная школа. – 1918. – № 1-3. – С. 71–75.
46. Дополнительное образование детей : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / под ред. О.Е. Лебедева. – Москва : ВЛАДОС, 2003. – 256 с.
47. Дробот, А.Н. Система дополнительного образования для детей и подростков / А.Н. Дробот // Народное образование. – 2014. – № 3. – С. 222–229.
48. Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей : учебник для студентов педагогических училищ и колледжей / Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.М. Михайлова. – Москва : Владос, 2007. – 349 с.
49. Егорова, Н.В. Детский фитнес в системе дополнительного образования / Н.В. Егорова // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 4. – С. 66–69.
50. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – Москва : Академия, 2004. – 272 с. – (Высшее профессиональное образование).
51. Журавин, М.Л. Гимнастика : учебное пособие / М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. – 2-е изд. – Москва : Академия, 2002. – 448 с.

52. Жучкова, Н.Л. Путь длиною в 80 лет: История художественной гимнастики в Ленинграде-Санкт-Петербурге / Н.Л. Жучкова, Л.М. Шамова. – Санкт-Петербург : Изд. дом «Инкери», 2014. – 306 с.
53. Зайцев, В.Н. Художественная гимнастика – от истоков до олимпийских игр / В.Н. Зайцев, Л.В. Морчукова // Спорт. Олимпизм. Гуманизм : межвузов. сб. науч. тр. (Вып. 6). – Смоленск, 2007. – С. 52–55.
54. Закон РФ «О дополнительном образовании» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ubo.ru/normative/1>. – (Дата обращения: 12.09.2015).
55. Зациорский, В.М. Основы спортивной метрологии / В.М. Зациорский. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – 152 с. : ил.
56. Зинченко, В.С. Художественная гимнастика: программа для детско-юношеских спортивных школ / В.С. Зинченко ; Метод. кабинет ГЦОЛИФКа. – Москва : [б. и.], 1972. – 90 с.
57. Ивашина, В.В. Исторический ракурс возникновения теории методики развития координационных способностей и ее применение в современной художественной гимнастике / В.В. Ивашина // Молодой ученый. – 2013. – № 11. – С. 592–597.
58. Избранное из научно-методических работ по эстетической гимнастике : [сборник трудов] / С.-Петерб. Спортивная Федерация эстетической гимнастики ; под общ. ред. Л.А. Карпенко. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2012. – 85 с. : ил. – К 10-летию эстетической гимнастики в России. – Библиогр.: с. 145–147.
59. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 752 с.
60. Исаева, А.И. Методика занятий эстетической гимнастикой с девочками 6-9 лет : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Исаева Анна Ивановна. – Волгоград, 2007. – 177 с.
61. Кагарлицкая, М.В. Методика оценки и развитие силы / М.В. Кагарлицкая, А.А. Тагильцева // Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой : учеб. пособие / Л.А. Карпенко, И.А. Винер, В.А. Сивицкий. – Москва, 2007. – С. 25–37.

62. Казакевич, Н.В. Ритмическая гимнастика : методическое пособие / Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева. – Санкт-Петербург : Познание, 2001. – 104 с.

63. Казакевич, Н.В. Спортивный отбор на начальном этапе подготовки в художественной гимнастике / Н.В. Казакевич, Е.В. Пышная // Физическая культура и спорт: проектирование, реализация, эффективность : сб. материалов Всероссийской научно-практической конф., посвященной 70-летию д-ра пед. наук, проф. А.А. Нестерова. – Санкт-Петербург, 2005. – С. 188–193.

64. Кандаурова, Н.В. Социально-экономические и организационно-педагогические условия, обеспечивающие эффективное управление учреждений дополнительного образования спортивного профиля / Наталья Васильевна Кандаурова ; Педагогический ин-т физ. культуры и спорта Московского городского пед. ун-та // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 11 (93). – С. 38–43. – Библиогр.: с. 43.

65. Карпенко, Л.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой : учебное пособие / Л.А. Карпенко, И.А. Винер, В.А. Сивицкий ; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Москва : [б. и.], 2007. – 75 с. : ил.

66. Карпенко, Л.А. Методика проведения контрольных испытаний по специальной физической подготовке гимнасток : учебное пособие / Л.А. Карпенко, И.А. Винер, В.А. Сивицкий. – Москва : [б. и.], 2007. – 346 с.

67. Карпенко, Л.А. Организация многоуровневого функционирования современной художественной гимнастики / Л.А. Карпенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 8 (30). – С. 46–49.

68. Карпенко, Л.А. Проблемы многоуровневого функционирования современной художественной гимнастики / Л.А. Карпенко // Избранное из новейших исследований по художественной гимнастике : сб. ст. – Санкт-Петербург, 2008. – Вып.1. – С. 6–11.

69. Катранов, А.Г. Компьютерная обработка данных экспериментальных исследований : учебное пособие / А.Г. Катранов, А.В. Самсонова ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2005. – 131 с.
70. Качашкин, В.М. Методика физического воспитания : учебное пособие для учащихся школьных педагогических училищ / В.М. Качашкин. – Изд. 4-е, испр. и доп. – Москва : Просвещение, 1972. – 320 с.
71. Коваль, М.Б. Педагогика внешкольного учреждения / М.Б. Коваль. – Оренбург : ОГПУ, 1994. – 62 с.
72. Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726-р [Электронный ресурс]. – 2015. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/14644/>. – (Дата обращения: 19.03.2016).
73. Котова, Е.А. Ведущие показатели компонентов спортивной формы у высококвалифицированных спортсменок-студенток, занимающихся художественной гимнастикой : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е.А. Котова. – Малаховка, 2013. – 24 с.
74. Котова, Е.В. Развитие творческих способностей дошкольников : методическое пособие / Е.В. Котова, С.В. Кузнецова, Т.А. Романова. – Москва : ТЦ Сфера, 2010. – 128 с.
75. Кривых, С.В. Теория и практика дополнительного образования детей : учебное пособие для педагогов дополнительного и общего образования, слушателей системы профессиональной переподготовки и повышения квалификации / С.В. Кривых, Н.Н. Кузина. – Санкт-Петербург : ИДПИ, 2011. – 160 с.
76. Крикунова, М.А. Мотивация занятий физической культурой и спортом : методическое пособие / М.А. Крикунова, Е.Г. Саламатова, Т.В. Корсакова. – Саратов : Наука, 2010. – 43 с.
77. Кузнецова, О. И спорт, и искусство. Поговорим о художественной гимнастике / О. Кузнецова // Здоровье детей : научно-методическая газета для учителей. – 2013. – № 12.

78. Куприянов, Б.В. Как сохранить учреждения дополнительного образования детей / Б.В. Куприянов // Воспитание школьников. – 2011. – № 2. – С. 3–12.
79. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учебное пособие / Б.Х. Ланда. – Москва : Советский спорт, 2004. – 192 с.
80. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учебное пособие / Б.Х. Ланда. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Советский спорт, 2006. – 208 с.
81. Лемешева, С. Г. Формирование осанки и комплексное развитие способностей детей 5-6 лет средствами художественной гимнастики : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С.Г. Лемешева. – Хабаровск, 2000. – 25 с.
82. Лисицкая, Т.С. Упражнения художественной гимнастики / Т.С. Лисицкая // Гимнастика : учебник для техникумов физ. культуры. – Москва, 1987. – С. 244–246.
83. Лисицкая, Т.С. Художественная гимнастика : программа для спортивных секций, коллективов физической культуры и спортивных клубов / Т.С. Лисицкая. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 48 с.
84. Мавромати, Д.П. Упражнения художественной гимнастики / Д.П. Мавромати. – Москва : Физкультура и спорт, 1972. – 141 с.
85. Максачук, Е.П. Педагогические условия повышения эффективности воспитательной работы в учреждениях дополнительного образования спортивной направленности / Екатерина Павловна Максачук ; Московская гос. акад. физ. культуры, Малаховка, Московская область // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 7 (113). – С. 124–126.
86. Максимова, С.С. 160 игр для детей младшего школьного возраста на уроках гимнастики : учебно-методическое пособие / С.С. Максимова, А.Г. Щенникова, О.Ю. Дружнина. – Ижевск : ФГБОУ ВПО «УдГУ», 2012. – 208 с.

87. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 273 с.
88. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. – 3-е изд. – Санкт-Петербург : Лань, 2003. – 160 с.
89. Машинистова, Н.В. История становления дополнительного образования детей в России / Н.В. Машинистова // Проблемы и перспективы развития образования : материалы II междунар. науч. конф. (г. Пермь, май 2012 г.). – Пермь, 2012. – С. 38–42.
90. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. – 384 с.
91. Михневич, В.И. Об истории развития художественной гимнастики / В.И. Михневич // Материалы X международной научно-практической студенческой конференции. – Минск : Современные знания, 2011.
92. Назарова, О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет : методическая разработка для тренеров / О.М. Назарова ; ВФХГ, РГАФК. – Москва : [б. и.], 2001. – 38 с.
93. Найпак, В.Д. От Невы до самых до окраин / В.Д. Найпак // Гимнастика : сб. ст. – Москва, 1985. – Вып. 2. – С. 47–52.
94. Найпак, В.Д. Признание / В.Д. Найпак // Гимнастика : сб. ст. – Москва, 1984. – Вып. 1. – С. 69–73.
95. Нигматулина, Ю.Р. Методика оценки и развитие гибкости / Ю.Р. Нигматулина, Е.А. Пирожкова // Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой : учеб. пособие / Л.А. Карпенко, И.А. Винер, В.А. Сивицкий. – Москва, 2007. – С. 13–24.
96. Николаева, Е.С. Развитие координационных способностей как условие эффективного обучения девочек 5-7 лет упражнениям с предметами в художественной гимнастике : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е.С. Николаева. – Белгород, 2006. – 153 с.

97. Никотина, Е.В. Роль дополнительного образования детей в современном обществе / Е.В. Никотина // Проблемы современного образования : материалы международной научно-практической конференции, 5-6 сентября 2010 г. – Пенза ; Ереван ; Прага : Социосфера, 2010. – С. 77–85.
98. Новик, М.Г. Упражнения художественной гимнастики / М.Г. Новик // Гимнастика : учебник для техникумов физ. культуры / под ред. М.Л. Украна и А.М. Шлемина. – Москва, 1977. – С. 149–158.
99. Новичкова, В.Б. Роль и место дополнительного образования в воспитании юного москвича / В.Б. Новичкова // Воспитание юного москвича в системе дополнительного образования. – Москва : МИРОС, 1997. – С. 31–35.
100. Овсянникова, Л.В. Достижение метапредметных и предметных образовательных результатов средствами художественной гимнастики : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01, 13.00.04 / Л.В. Овсянникова. – Калининград, 2015. – 25 с.
101. Овчинникова, Н.А. Комплексный подход к устранению ошибок в технике движений при выполнении упражнений с предметами у гимнасток высших разрядов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.А. Овчинникова. – Киев, 1985. – 23 с.
102. Овчинникова, Н.А. Методика проведения уроков совершенствования движений с предметами / Н.А. Овчинникова // Художественная гимнастика : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. – Москва, 2003. – С. 320–325.
103. Орлов, Л.П. Художественная гимнастика / Л.П. Орлов. – Москва : Физкультура и спорт, 1973. – 188 с.
104. Павлова, Е.В. Совершенствование системы спортивного отбора в художественной гимнастике на основе показателей развития координационных способностей : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.В. Павлова. – Сургут, 2008. – 24 с.
105. Пельменев, В.К. История физической культуры : учебное пособие / В.К. Пельменев, Е.В. Конеева ; Калинингр. гос. ун-т. – Калининград : [б. и.], 2000. – 186 с.

106. Писаренко, Ю. Хрестоматия актёра. Мимика, грим, движение, речь / Ю. Писаренко. – Москва : Теакинопечать, 1930. – 260 с.

107. Письмо Минобразования России от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «О направлении Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dogm.mos.ru/legislation/lawacts/880046/>. – (Дата обращения: 11.06.2014).

108. Погребак, Ю.Б. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов у девочек 3-6 (7) лет, с помощью подвижных игр, занимающихся художественной гимнастикой / Ю.Б. Погребак // Дошкольное образование в стране и мире: исторический опыт, состояние и перспективы : Материалы международной научно-практической конф. 10-11 ноября 2012 года. – Пенза ; Москва ; Витебск, 2012. – С. 16–18.

109. Полтавец, Г.А. Научно-методические материалы по анализу практической проблемы оценивания качества в системе дополнительного образования детей : методическое пособие для руководителей и педагогов учреждений дополнительного образования / Г.А. Полтавец, С.К. Никулин. – Москва : [б. и.], 2006. – 94 с.

110. Поэзия движения: к истории создания художественной гимнастики в Ленинграде / Р.А. Варшавская [и др.] ; сост. И.Н. Ионина. – Ленинград : Лениздат, 1987. – 159 с. : ил.

111. Психология здоровья : учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифоровой. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 607 с.

112. Психолого-педагогические основы тренерской, судейской и научной деятельности специалиста по художественной и эстетической гимнастике. Теория и методика избранного вида спорта высших достижений : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (68) «Физическая культура» / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; под ред. Л.А. Карпенко. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. – 114 с. : ил. – Библиогр.: с. 108–112.

113. Пшеничникова, Г.Н. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки по художественной гимнастике : учебное пособие / Г.Н. Пшеничникова, О.П. Власова. – Омск : СибГУФК, 2013. – 187 с.

114. Решетников, Н.В. Физическая культура : учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Академия; Мастерство; Высшая школа, 2001. – 152 с.

115. Рождение персонального образования: от Концепции развития дополнительного образования детей – к воплощению в жизнь / под ред. И.В. Абанкиной, С.Г. Косарецкого, И.Н. Поповой. – Москва : Федеральный ин-т развития образования, 2015. – 129 с.

116. Рукавицына, С.Л. Программирование обучения упражнениям с обручем в художественной гимнастике : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С.Л. Рукавицына. – Минск, 1991. – 25 с.

117. Румба, О.Г. Анализ музыкального сопровождения соревновательных программ по художественной и спортивной гимнастике в период с 2000 по 2015 годы / О.Г. Румба, Л.А. Карпенко, Ю.Р. Нигматулина // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 1 (56). – С. 68–71.

118. Савченко, М.Б. Физическая и техническая подготовка как компоненты обеспечения надежности соревновательной деятельности (на примере художественной гимнастики) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01, 13.00.04 / М.Б. Савченко. – Ростов-на-Дону, 1999. – 26 с.

119. Сибгатулина, Ф.Р. Прыжковая подготовка спортсменок в художественной гимнастике : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ф.Р. Сибгатулина. – Малаховка, 2004. – 141 с.

120. Сизова, Т.В. Музыкально-двигательная подготовка студенток вузов не физкультурного профиля на занятиях по художественной гимнастике : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Т.В. Сизова. – Санкт-Петербург, 2017. – 27 с.

121. Смолевский, В.М. О научно-методическом обосновании массовой гимнастики / В.М. Смолевский // Гимнастика : сб. ст. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – С. 8–13.

122. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей : учебное пособие для студентов педагогических вузов / Б.В. Куприянов, Е.А. Салина, Н.Г. Крылова, О.В. Миновская ; под ред. А.В. Мудрика. – Москва : Академия, 2004. – 240 с.

123. Средства физической культуры в регулировании работоспособности : методические разработки / Сост.: В.А. Гриднев, А.Н. Груздев. – Тамбов : Тамб. гос. техн. ун-т, 2007. – 16 с.

124. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Э.Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – Москва : Академия, 2006. – 364 с. : ил. – (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности).

125. Султанова, Ф.Р. Управление инновационной деятельностью учреждения дополнительного образования детей : дис. ... канд. пед. наук / Султанова Фатыма Рашытовна. – Ижевск, 2005. – 279 с.

126. Тендер, В. Истоки импрессионизма в балете / В. Тендер // Музыка и хореография современного балета. – Ленинград : Музыка, 1987. – Вып. 5. – С. 59–75.

127. Теория и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике : учебно-методическое пособие / под ред. проф. Л.А. Карпенко. – Белгород : ЛитКараВан, 2011. – 100 с.

128. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд. стереотип. – Москва : Советский спорт, 2007. – 464 с.

129. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике : учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 034300.68 - Физическая культура / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; Ин-т социализации и образования Российской академии образования ; под общ. ред. Л.А. Карпенко, О.Г. Румба. –

Москва : Советский спорт, 2014. – 261, [1] с. : ил. – (Теория и методика избранного вида спорта высших достижений). – Библиогр.: с. 249–255.

130. Теория и методики физического воспитания : учебник для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов по специальности 03.03 «Физическая культура» / Б.А. Ашмарин [и др.] ; под ред. Б.А. Ашмарина. – Москва : Просвещение, 1990. – 287 с. : ил.

131. Угольникова, Е.Н. Развитие творческого потенциала детей в сфере дополнительного образования / Е.Н. Угольникова // Молодой ученый. – 2015. – № 22.3. – С. 22–24.

132. Удин, Жан д'. Искусство и жест / Жан д'Удин (Jean d'Udine). – Санкт-Петербург : Аполлон, [1911]. – XVI, 248 с.

133. Украин, М.Л. История гимнастики / М.Л. Украин // Гимнастика : учебник для техникумов физ. культуры / под ред. М.Л. Украина и А.М. Шлемина. – Москва, 1977. – С. 23–31.

134. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/. – (Дата обращения: 22.08.2015).

135. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»: по состоянию на 2015 год : с комментариями к последним изменениям. – Москва : Эксмо, 2015. – 336 с.

136. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика: утвержден приказом Минспорта России от 5 февраля 2013 г. №40 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_152025/a1f5cfd430c10fab07a7ca17fab1d69ad92f9e01/. – (Дата обращения: 22.08.2015).

137. Физическая культура и здоровье : монография / А.В. Лотоненко [и др.]. – Москва : Еврошкола, 2008. – 450 с.

138. Фирилева, Ж.Е. Методика педагогического контроля и совершенствование физической подготовленности занимающихся

художественной гимнастикой : методические рекомендации / Ж.Е. Фирилева. – Ленинград : [б. и.], 1981. – 74 с.

139. Художественная гимнастика : программа для спортивных школ молодежи и школ высшего спортивного мастерства / Ком. по физ. культуре и спорту при СМ СССР ; сост. Е.В. Бирюк. – Москва : ГЦОЛИФК, 1972. – 44 с. : ил.

140. Художественная гимнастика : учебная программа / сост.: Ж.А. Белокопытова, Л.А. Карпенко, Г.Г. Романова. – Киев : МУпоДМиС, 1991. – 86 с.

141. Художественная гимнастика : учебник / Всерос. федерация художествен. гимнастики ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта ; под ред. Л.А. Карпенко. – Москва : [б. и.], 2003. – 384 с., [12] л. ил. – Библиогр.: с. 366–371.

142. Художественная гимнастика : учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. Т.С. Лисицкой. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 232 с. : ил.

143. Цаплева, Т.Е. Комплексное развитие физических качеств девочек 3-7 лет методами художественной гимнастики : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Т.Е. Цаплева ; ВНИИ физ. культуры и спорта. – Москва, 2001. – 22 с.

144. Царькова, Н.И. Управление тренировочными нагрузками спортсменок высших разрядов в художественной гимнастике : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Царькова Наталья Ивановна ; Гос. центральный ин-т физ. культуры. – Москва, 1980. – 23 с.

145. Чепик, В.Д. Предметно-развивающая среда в формировании готовности дошкольников к занятиям спортом / В.Д. Чепик, Ю.М. Черничкина // Вестник спортивной науки. – 2014. – № 4. – С. 33–38.

146. Черничкина, Ю.М. Дополнительное образование дошкольников старших возрастных групп в формировании начальных представлений о видах спорта / Юлия Максимовна Черничкина, Виктор Данилович Чепик ; Гжелский гос. ун-т ; Рос. гос. социальный ун-т, Москва // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 6 (136). – С. 180–186. – Библиогр.: с. 185–186.

147. Черничкина, Ю.М. О реализации парциальной программы спортивного профиля в дошкольной образовательной организации / Ю.М. Черничкина, В.Д. Чепик // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 2. – С. 71–73.
148. Чертихина, Н.А. Комплексное развитие вестибулярной устойчивости в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н.А. Чертихина. – Волгоград, 2013. – 24 с.
149. Чубарова, Г.П. Внешкольные учреждения / Г.П. Чубарова // Большая советская энциклопедия / под ред. А.М. Прохорова. – Москва : Советская энциклопедия, 1971. – С. 157.
150. Щетинская, А.И. Теория и практика современного дополнительного образования детей : учебное пособие / А.И. Щетинская, О.Г. Тавстуха, М.И. Болотова. – Оренбург : ОПТУ, 2006. – 404 с.
151. Янанис, С.В. Вольные упражнения / С.В. Янанис, Л.П. Орлов // Гимнастика : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. – Москва : Физкультура и спорт, 1958. – С. 286–292.
152. Янова, Т.Т. Развитие и прогнозирование гибкости (на материале художественной гимнастики) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Т.Т. Янова – Харьков, 1994. – 17 с.
153. Crum, B.J. Changes in modern societies – consequences for PE and school sport / B.J. Crum. – Editions ASEP/SVSS Verlag, 1999. – 200 p.
154. Schwabowski, R. Rhythmische Sportgymnastik / R. Schwabowski, R. Brzank, I. Nicklas/ – Meyer & Meyer Verlag, 2010. – 336 p.
155. Kritikou M., Correlates of artistry performance scores in preadolescent rhythmic gymnastics / M. Kritikou, O. Donti, C.G. Bogdanis, A. Donti, K. Theodorakou // Science of Gymnastics Journal vol.9, num.2, year 2017. – Slovenian Research Agency – P. 165-177.
156. Coppola, S., Vastola, R., Scatigna, M., & Fabiani, L. (2015). Training and health in gymnastics. J. Hum. Sport Exerc., 9(Proc1), P. 391-398.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Анкета для и интервьюирования тренерско-педагогического состава отделений художественной гимнастики спортивно-массового направления

Уважаемые коллеги!

Кафедра гимнастики НГУ им. П.Ф. Лесгафта проводит исследование с целью изучения современного состояния художественной гимнастики спортивно-массового направления.

Просим Вас ответить на следующие вопросы:

I – Сведения о клубе.

1. Полное название Вашего клуба _____

2. К какой организации относится Ваш клуб _____

3. Год создания клуба _____

4. Район _____

5. Является ли Ваш клуб членом федерации художественной гимнастики Санкт-Петербурга _____ . Если «нет», то почему _____

6. Входит ли Ваш клуб в другие федерации, ассоциации и т.п. _____ Если «да», то в какие _____

7. Количество тренеров в клубе _____

8. Количество групп в клубе _____

9. Количество занимающихся в клубе _____

10. Занятия:

- – бесплатные;
- – платные;
- – частично бесплатные + платные;
- – _____.

11. Проводятся ли у Вас индивидуальные занятия?

- регулярно;
- иногда;
- никогда;
- другое _____.

От чего зависит их проведение _____

12. Как осуществляется (организованно) у Вас финансирование _____

II – Сведения о тренере клуба.

1. Ваше образование _____

место получения _____

год окончания _____

профессия (специальность) _____

спортивная квалификация _____

возраст _____

2. Клуб – это основное место работы _____. Если «нет», то где основное _____

Стаж работы в клубе _____ в общем _____

3. Почему Вы выбрали работу в клубе, а не в ДЮСШ и т.п. _____

III – Сведения о занимающихся.

1. Набор детей в группы производится:

- всех желающих без ограничения (в рамках набираемого возраста);
- по медицинской справке(в рамках набираемого возраста);
- _____

2. Набор какого возраста детей Вы производите в группы начальной подготовки _____ это _____ принципиального _____

3. По какому принципу Вы распределяете занимающихся по группам:

- по возрасту;

- – по годам обучения;
- – по спортивной квалификации;
- – по спортивным достижениям;
- – оздоровительная, спортивная;
- – иное _____

4. Возрастные рамки занимающихся в одной группе:

от _____ до _____

5. Сталкиваетесь ли Вы с проблемой когда возрастные рамки занимающихся в одной группе различны (очень велики) _____ если «да» то как Вы решаете эту проблему _____

IV – Сведения о тренировочном процессе.

1. Наличие учебной программы _____

2. Программа разработана Вами _____. Если «нет», то кем _____

3. Придерживаетесь ли Вы плану программы _____. Если «нет», то почему _____

4. Составляете ли Вы календарь спортивно-массовых мероприятий _____

5. Количество соревнований в год _____

6. Какие мероприятия включает Ваш календарь спортивно-массовых мероприятий помимо соревнований по художественной гимнастике _____

7. Соблюдаете ли Вы периодизацию тренировочного процесса – деление учебно-тренировочного процесса на:

- – периоды (подготовит (втягивающий, базовый, контрольный, шлифовочный), соревновательный, переходный);
- – этапы (начальная подготовка, специализированная, углубленная, спортивного совершенствования);
- – мезоциклы (5-10 дней);
- – микроциклы (несколько недель).

8. Сколько составляет у Вас продолжительность периодов:

- подготовительного _____

- соревновательного _____

- переходного _____

10. Изменяется ли у Вас в течении учебного года:

- количество занятий в неделю _____, если «да» то как _____

- продолжительность занятий _____, если «да» то как _____

11. Проходят ли у Вас в клубе учебно-тренировочные сборы _____

если «да», то как часто _____

продолжительность дней _____ часов в день _____

12. Участвует ли Ваш клуб в учебно-тренировочных сборах проводимых другими клубами, школами, организациями, федерациями _____.

Если «да», то в каких _____,

кто проводит _____,

как часто _____,

продолжительностью дней _____, часов в день _____.

13. Распускаете ли Вы детей на каникулы _____ на какой период _____

14. Выезжает ли Ваш клуб в спортивный лагерь летом _____. Если «да»,

то какая продолжительность смены _____, количество тренировок в неделю

_____, количество тренировок в день _____, продолжительностью _____

VI – Сведения о других мероприятиях

1. Какие мероприятия помимо соревнований по художественной гимнастике

проводит Ваш клуб _____

их структура, содержание _____

2. В каких мероприятия помимо соревнований по художественной гимнастике

участвует Ваш клуб _____

кто проводит _____

их структура, содержание _____

VII – Достоинства и проблемы работы в клубе.

1. Главные цели Вашего клуба _____

2. Основные моменты работы в клубе:

• положительные _____

• отрицательные _____

3. Что Вы считаете важнее:

○ – сохранение количества занимающихся в клубе;

○ – достижение результатов отдельных способных гимнасток;

○ – иное _____

Спасибо!

Анкета для родителей детей, которые занимаются художественной гимнастики спортивно-массового направления

Уважаемые родители!

Кафедра гимнастики НГУ им. П.Ф. Лесгафта проводит исследование с целью изучения современного состояния художественной гимнастики спортивно-массового направления.

Ответьте, пожалуйста на следующие вопросы:

Клуб, в котором занимается Ваш ребенок _____

Возраст ребенка _____ Год обучения _____

Количество занятий в неделю _____ продолжительностью _____

Отметьте, пожалуйста, те ответы, с которыми Вы согласны (поставьте рядом какой-либо знак).

1. Почему Вы выбрали для своего ребенка спортивный клуб художественной гимнастики, а не спортивную школу?

- ближе к дому (местожительству);
- по рекомендации знакомых;
- больше устраивает система занятий, режим тренировок;
- возможность совмещать с другими видами деятельности (кружками, секциями);
- другое _____

2. Для чего занимается Ваш ребенок художественной гимнастикой?

- как способ проведения свободного от школьных занятий времени;
- для укрепления здоровья;
- для гармоничного развития;
- желание достичь спортивных результатов;
- другое _____

3. Сколько занятий в неделю Вас устраивает?

- 1;
- 2;
- 3;
- 4;
- 5;
- 6.

4. Как Вы относитесь к тому, что занятия платные?

- с пониманием;
- нейтрально;
- отрицательно.

5. Вы посещаете индивидуальные занятия?

- регулярно;
- иногда;
- никогда.

6. Какой способ реализации достижения Вас устраивает?

- улучшение здоровья;
- показательные выступления;
- участие в соревнованиях (желательно с призовым местом);
- участие в соревнованиях (результат не обязателен, главное участие).

Спасибо!

Контрольно-переводные нормативы для распределения гимнасток на 2 группы (развития, спортивная)

№	Развиваемые способности	Упражнения	Критерии оценки
1	Координационные способности (статическое равновесие)	Стойка на полупальцах, руки в стороны.	«5» – сохранение равновесия 5 с., спина прямая, ноги выпрямлены, полупальцы выше среднего; «4» – сохранение равновесия 4 с., спина прямая, ноги выпрямлены, полупальцы выше среднего; «3» – сохранение равновесия 3-2 с., спина слегка сутулая, колени согнуты, полупальцы низкие; «2» – сохранение равновесия 2-3 с., спина сутулая, колени согнуты, полупальцы низкие.
2	Координационные способности (равновесие)	«Цапля» (пассе). Равновесие в стойке на одной ноге, другая согнута вперед, оттянутый носок прижат к колену, руки в стороны. Выполнить с обеих ног.	«5» – сохранение равновесия 4 с., спина прямая, носок оттянут; «4» – сохранение равновесия 3 с., спина прямая, носок оттянут; «3» – сохранение равновесия 2 с., приподняты плечи, стопа расслаблена; «2» – сохранение равновесия 1 с., приподняты плечи, стопа расслаблена.
3	Гибкость (подколенных сухожилий)	Стойка, наклон вперед, руки вверх.	«5» – спина и колени прямые, грудь и живот прижат к ногам, руки обхватывают пятки; «4» – спина незначительно округлена, колени прямые, грудь и живот слегка не прижаты к ногам, руки обхватывают пятки; «3» – спина значительно округлена, колени значительно согнуты, значительное расстояние от груди и живота до ног, руки касаются щиколоток; «2» – спина округлена, колени согнуты, расстояние от груди до ног более 30 см, руки не достают до голеностопа.

4	Гибкость (голеностопного сустава)	«Сед на подъемах». Упор сзади на подъемах.	«5» – ноги вместе, спина прямая, подъем выдавлен вперед; «4» – подъем выдавлен вперед, незначительные ошибки в положении спины и ног; «3» – подъем не выдавлен, средние ошибки в положении спины и ног; «2» – грубые ошибки – подъем не выдавлен, спина согнута, ноги не вместе, таз не касается пяток, центр тяжести перенесен на руки.
5	Гибкость (подколенных сухожилий)	«Складка». Сед ноги вперед, наклон вперед, руки вверх.	«5» – в наклоне кисти находятся на линии стоп или за ней, спина прямая, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, пятки приподняты от пола; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, незначительные ошибки в положении спины и ног, стопы оттянуты; «3» – в наклоне кисти не доходят до линии стоп, спина округлена, ноги незначительно согнуты; «2» – грубые ошибки в выполнении – руки на линии голени, спина сутулая, ноги согнуты, стопы расслаблены.
6	Гибкость (выворотность тазобедренного сустава)	«Бабочка». Упор сидя, ноги согнуты, колени разведены, стопы прижаты друг к другу.	«5» – колени прижаты к полу, спина прямая, плечи опущены; «4» – колени в 5 см от пола, спина прямая, плечи опущены; «3» – колени в 10 см от пола, спина округлена, плечи приподняты; «2» – колени от пола более чем в 10 см., спина сутулая.
7	Гибкость (выворотность тазобедренного сустава)	«Бабочка» с наклоном вперед. Сед, ноги согнуты, колени разведены, стопы прижаты друг к другу, руки на полу за спиной.	«5» – колени прижаты к полу, спина прямая, передняя часть туловища полностью лежит на полу; «4» – колени в 5 см от пола, спина слегка округлена, незначительное расстояние от груди до пола;

		Выполнить наклон вперед, руки вверх.	«3» – колени в 10 см от пола, спина округлена, значительное расстояние от груди до пола; «2» – колени от пола более чем в 10 см, спина округлена, упор на руки.
8	Гибкость (выворотность тазобедренного сустава)	Сед ноги врозь, руки в стороны.	«5» – спина прямая, плечи опущены, ноги выпрямлены, пятки приподняты от пола, стопы оттянуты; «4» – спина прямая, плечи опущены, ноги выпрямлены, стопы оттянуты; «3» – спина округлена, колени согнуты; «2» – сутулая спина, колени согнуты, стопы расслаблены.
9	Гибкость (выворотность тазобедренного сустава)	Сед ноги врозь, наклон вперед, руки вверх	«5» – спина прямая, передняя часть туловища полностью касается пола, ноги на одной прямой и выпрямлены, стопы оттянуты; «4» – спина незначительно округлена, не большое расстояние от груди до пола, ноги выпрямлены, но не на одной прямой, стопы оттянуты; «3» – спина значительно округлена, расстояние от груди до пола более 10 см, ноги не на одной прямой; «2» – спина округлена, значительное расстояние от груди до пола, ноги согнуты и не на одной прямой, стопы расслаблены.
10	Гибкость (выворотность тазобедренного сустава)	«Крабик». Лежа на животе, ноги согнуты, колени разведены, стопы прижаты друг к другу, руки согнуты, кисти под подбородком.	«5» – передняя часть туловища и ноги плотно прижаты к полу; «4» – передняя часть туловища, таз, бедро или голень незначительно приподняты от пола; «3» – передняя часть туловища, таз, бедро или голень значительно приподняты от пола; «2» – передняя часть туловища, таз, бедро или голень значительно приподняты от пола, спина округлена, искривление в тазобедренном суставе.

11	Координация	Стойка на лопатках с кувырком назад	<p>«5» – в стойке - туловище и ноги составляют одну прямую, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, кувырок – слитный, ноги вместе, сед точно на пятки;</p> <p>«4» – в стойке - туловище и ноги с незначительным отклонением от прямой, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, кувырок – ноги слегка не вместе;</p> <p>«3» – в стойке – туловище и ноги со значительным отклонением от прямой, кувырок – через боком;</p> <p>«2» – в стойке - туловище и ноги сильно наклонены за голову, ноги согнуты, стопы расслаблены, кувырок – с падением на бок или через голову.</p>
12	Сила	«Лодочка». Лежа на животе, ноги и руки максимально подняты от пола.	<p>«5» – ноги, руки выпрямлены и подняты одинаково и от пола более чем на 20 см, стопы оттянуты;</p> <p>«4» – ноги, руки незначительно согнуты и подняты от пола на 10-20 см, стопы оттянуты;</p> <p>«3» – ноги руки значительно согнуты и подняты от пола на 10 см и менее, стопы оттянуты;</p> <p>«2» – ноги руки согнуты и подняты от пола на 10 см и менее, стопы расслаблены.</p>
13	Гибкость (позвоночного столба)	«Корзинка». Упор лежа на бедрах, наклон-прогиб назад, ноги согнуты.	<p>«5» – касание стоп и головы, ноги вместе, стопы оттянуты;</p> <p>«4» – касание стоп и головы, ноги незначительно разведены, стопы оттянуты;</p> <p>«3» – расстояние от стоп до головы до 10 см, ноги разведены, стопы оттянуты;</p> <p>«2» – расстояние от стоп до головы более 10 см, ноги разведены, таз приподнят от пола, стопы расслаблены.</p>
14	Гибкость (позвоночного столба)	Мост. Из положения стоя.	<p>Измерялось расстояние между пятками и кистями рук.</p> <p>«5» – 0-15 см;</p> <p>«4» – 16-20 см;</p> <p>«3» – более 20 см;</p>

			«2» – более 20 см, локти согнуты, пятки приподняты от пола, широкий упор на руки, кисти разведены в стороны.
15	Силовые способности (сила мышц брюшного пресса)	«Пресс в паре». Лежа на спине, ноги прямые удерживаются партнером, руки за голову. Поднимание туловища до вертикали 15 сек.	«5» – 10-9 раз; «4» – 8-7 раз; «3» – 6 раз; «2» – менее 6 раз, подъем с опорой на локоть, кисть.
16	Силовые способности (сила мышц спины)	«Спина». Лежа на животе, ноги прямые удерживаются партнером, руки за голову. 10 наклонов назад.	«5» – наклон до вертикали; «4» – наклон незначительно не доходит до вертикали; «3» – наклон значительно не доходит до вертикали; «2» – подъем грудного отдела от пола на 10 см, живот не поднимается от пола, руки не за головой.
17	Гибкость (подвижность плечевых суставов)	«Выкрут». Стойка, руки со скакалкой вниз. Разведения прямых рук при движении их над головой назад и обратно.	Измерялось расстояние между кистями рук. «5» – 0-15 см, локти прямые, одновременное разведение рук; «4» – 0-15 см, локти прямые, поочередное разведение рук; «3» – 15-25 см, локти прямые, одновременное разведение рук; «2» – 15-25 см, локти прямые, поочередное разведение рук.
18	Гибкость (подвижность тазобедренных суставов)	Шпагаты с правой и левой ноги.	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без или с незначительным поворотом таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-8 см с незначительным поворотом таза; «3» – расстояние от пола до бедра 9-10 см со значительным поворотом таза; «2» – расстояние от пола до бедра 9-10 см, поворот таза.

		Поперечный шпагат.	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с незначительным поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-10см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха более 10 см.
19	Координационные способности (статическое равновесие)	Равновесие ласточка. Стойка на одной ноге, другая назад на 90°, руки в стороны. Выполнить на полной стопе, с обеих ног.	«5» – сохранение равновесия 4 с., нога на 90°; «4» – сохранение равновесия 3 с., нога незначительно ниже 90°; «3» – сохранение равновесия 2 с., нога ниже горизонтали; «2» – сохранение равновесия 1 с.
20	Координационные способности (статическое равновесие)	Боковое равновесие. Стойка на одной ноге, другая в сторону с помощью руки. Выполнить на полной стопе, с обеих ног.	«5» – сохранение равновесия 4 с., стопа на уровне головы; «4» – сохранение равновесия 3 с., стопа на уровне головы; «3» – сохранение равновесия 2 с.; «2» – сохранение равновесия 1 с.
21	Координационные способности	Акробатическое движение – «колесо». Выполнить с обеих ног.	«5» – сохранение плоскости, локти прямые, ноги выпрямлены, стопы оттянуты; «4» – незначительное отклонение от плоскости, локти прямые, ноги выпрямлены, стопы оттянуты; «3» – отклонение от плоскости, локти прямые, ноги выпрямлены, стопы оттянуты; «2» – отклонение от плоскости, локти прямые, ноги выпрямлены, стопы оттянуты.
22	Скоростно-силовые способности (прыгучесть)	Прыжки вверх, руки на пояс.	«5» – прямая осанка, нет прогиба в спине, стопы оттянуты, толчок, высота прыжка, легкость; «4» – незначительные ошибки в положениях спины, плеч, ног, стоп, рук; «3» – значительные ошибки в положениях спины, плеч, ног, стоп, рук;

			«2» – грубые ошибки в положениях спины (сутулая, округлена), плеч (подняты), ног (согнуты, разведены), стоп (не оттянуты, разведены, завернуты во внутрь), руки (не прижаты к поясу).
23	Скоростно-силовые способности (прыгучесть)	Прыжки на двух ногах через скакалку с вращением вперед. Выполнить 10 прыжков.	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, носки оттянуты; «4» – туловище и ноги выпрямлены, носки оттянуты; «3» – спина слегка сутулая, стопы расслаблены; «2» – слегка сутулая, плечи приподняты, ноги расслаблены.
24	Координационные способности (моторика рук с предметом)	Вращение скакалки. В стойке выполнить по 10 вращений скакалки в лицевой, боковой и горизонтальной плоскости (с двух рук).	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута; «2» – вращение согнутой с отклонениями от заданной плоскости.

Сводная таблица результатов экспертной оценки выполнения упражнений до эксперимента
для распределения гимнасток на группы (развития, спортивная)

п/н	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	сумма	средний балл
1	4	3	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	4	5	3	5	4	15	4	4	3	4	4	5	113	4,3
2	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	14	4	4	5	5	5	5	119	4,6
3	3	3	4	3	4	4	3	5	4	3	5	4	5	5	3	3	3	12	3	3	3	4	3	3	95	3,7
4	3	4	3	5	5	4	3	5	5	4	5	3	4	5	4	4	3	15	4	5	5	5	5	5	113	4,3
5	4	3	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5	3	14	4	4	5	4	5	4	115	4,4
6	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	5	3	4	5	4	4	12	3	3	4	3	4	3	95	3,7
7	4	2	5	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	13	4	4	5	4	3	2	94	3,6
8	4	3	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	3	5	3	15	5	5	4	5	4	5	115	4,4
9	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	5	3	4	5	4	4	3	12	3	4	3	4	3	5	95	3,7
10	4	3	5	4	3	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	3	15	4	5	5	5	4	5	117	4,5
11	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	2	15	5	5	4	5	5	4	119	4,6
12	4	2	3	4	4	5	3	4	3	3	4	3	5	4	5	3	3	13	3	3	3	4	3	3	94	3,6
13	4	4	4	5	4	5	4	5	4	3	5	5	4	5	5	4	3	15	4	5	5	5	4	4	115	4,4
14	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	5	4	3	4	4	3	2	12	3	4	4	4	3	5	94	3,6
15	3	3	3	4	3	4	3	5	4	5	3	4	4	3	4	4	4	10	3	4	3	3	3	3	92	3,5
16	3	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4	4	5	5	3	5	4	14	5	5	4	5	4	4	115	4,4
17	2	3	3	3	4	4	3	5	4	4	5	3	4	3	4	3	3	9	3	3	3	3	3	2	86	3,3
18	4	3	4	5	5	5	4	5	3	4	5	5	5	4	5	4	4	15	4	4	5	5	4	5	116	4,5

Продолжение приложения Г

п/н	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	сумма	средний балл
19	4	3	3	4	5	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	11	3	4	4	3	3	2	91	3,5
20	5	4	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	3	15	5	5	5	5	5	3	120	4,6
21	4	4	5	4	5	5	4	5	4	3	4	4	4	5	5	4	4	15	4	5	5	5	4	5	116	4,5
22	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	5	3	3	4	5	3	2	12	3	3	3	5	4	5	96	3,7
23	3	2	4	3	3	4	3	4	4	4	5	5	3	4	4	3	3	11	4	4	4	3	3	2	92	3,5
24	4	3	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	3	4	4	4	15	5	4	5	5	3	3	114	4,4
25	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	3	4	4	3	3	10	3	3	4	3	3	4	89	3,4
26	3	2	4	3	3	3	4	4	3	3	5	3	4	5	5	4	3	9	3	3	4	4	3	4	91	3,5

Комплексы общей, специально-физической и предметной подготовки

(выполнять поточно, под музыкальное сопровождения)

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
«Силовой комплекс» 4'00"			
1.	И.п. – о.с. 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 – стойка, хлопок над головой.	16 раз	Выполнять смену положений с помощью прыжка
2.	И.п. – упор лежа («планка») 1-24 – удержание положения «планка».	1 раз	Таз не поднимать вверх, не прогибать поясницу. Сохранять прямую линию тела (туловище, ноги).
3.	И.п. – упор лежа («планка») 1 – шаг правой ногой в сторону; 2 – шаг левой ногой в сторону; 3-4 – шаг правой ногой, затем левой в и.п.	8 раз	Таз не поднимать вверх, не прогибать поясницу. Сохранять прямую линию тела (туловище, ноги).
4.	И.п. – упор лежа («планка») 1 – согнуть правую ногу вверх накрест; 2 – и.п.; 3 – согнуть левую ногу вверх накрест; 4 – и.п.	8 раз	Таз не поднимать вверх, не прогибать поясницу. Сохранять прямую линию тела (туловище, ноги).
5.	И.п. – лежа на животе прогнувшись. 1 – опустить правую ногу, левую руку;	8 раз	Выполнять по типу «ножниц» в умеренном темпе.

	2 – поменять – опустить левую ногу, правую руку.		
6.	И.п. – лежа на животе прогнувшись «лодочка». 1-12 – удержание положения «лодочка»; 13-16 – ноги отпустить на пол; 17-20 – «лодочка»; 21-24 – плечи и руки отпустить на пол.	1 раз	Максимально поднять ноги и руки от пола. Ноги в коленях не сгибать.
7.	И.п. – упор лежа на предплечьях, полупальцах («планка») 1-16 – удержание положения «планка».	1 раз	Таз не поднимать вверх, не прогибать поясницу. Сохранять прямую линию тела (туловище, ноги).
8.	И.п. – упор лежа на предплечьях, полупальцах («планка») 1 – согнуть правую ногу вверх накрест; 2 – и.п.; 3 – согнуть левую ногу вверх накрест; 4 – и.п.	8 раз	Таз не поднимать вверх, не прогибать поясницу. Сохранять прямую линию тела (туловище, ноги).
9.	И.п. – упор лежа на предплечьях, полупальцах («планка») 1 – выпрямить правую руку – упор лежа на правой руке, левая на предплечье; 2 – выпрямить левую руку – упор лежа; 3 – согнуть правую руку – упор лежа на левой руке, правая на предплечье; 4 – и.п.	4 раза	«Шагать» из положения упор лежа на предплечьях в упор лежа. Таз не поднимать.
10.	И.п. – упор лежа. 1-2 – подтянуть ноги к рукам «складка»; 3-4 – кувырок вперед с прямыми ногами.	1 раз	Стопа оттянута.

11.	И.п. – сед ноги вперед, руки вперед. 1 – переход на живот через поперечный шпагат; 2 – упор лежа на бедрах; 3 – переход обратно; 4 – и.п. 5 – переход на живот через поперечный шпагат, руки за голову; 2 – лежа на бедрах, наклон назад; 3 – переход обратно; 4 – и.п.	8 раз	Ноги в коленях не сгибать.
12.	И.п. – лежа на спине, руки вверх. 1 – поднять туловище и ноги «книжка»; 2 – и.п.	8 раз	Не сгибать ноги в коленях при поднимании вверх. «Не бросать» ноги.
13.	И.п. – лежа на спине, ноги подняты на 90°, руки вверх. 1 – развести ноги в стороны «поперечный шпагат»; 2 – и.п.	8 раз	Выполнять в быстром темпе.
14.	И.п. – лежа на спине, ноги подняты на 90°, руки вверх. 1 – развести ноги в стороны «поперечный шпагат», поднять туловище, руками коснуться пола спереди; 2 – и.п.	8 раз	Касаться пола ладонью. Ноги натянуты.
15.	И.п. – лежа на спине, ноги подняты на 90°, руки вверх. 1 – поднять туловище «складка»;	8 раз	Руками касаться стоп. Ноги натянуты.

	2 – и.п.		
16.	И.п. – лежа на спине, ноги подняты на 90°, руки вверх. 1 – опустить правую ногу; 2 – поменять, опустить левую ногу.	16 раз	Выполнять упражнение по типу «ножницы», с амплитудой в 90° в быстром темпе.
17.	И.п. – лежа на спине, ноги подняты на 90°, руки вверх. 1 – опустить ноги в правую сторону; 2 – и.п.; 3 – опустить ноги в левую сторону; 4 – и.п.	8 раз	Выполнять в среднем темпе. Ноги натянуты. Пятки держать вместе.
18.	И.п. – лежа на спине, ноги поднять на 30°, плечи подняты, руки за голову. 1 – согнуть вверх правую ногу, поворот плеч в правую сторону; 2 – в другую сторону.	24 раза	Противоположное колено касается локтя.
19.	И.п. – упор лежа на плечах, носках, руки за спину в замок. 1-16 – удержание.	1 раз	Таз максимально поднять вверх.
Предметная подготовка со скакалкой 3'00"			
1.	И.п. – стойка на полупальцах, скакалка сложена вдвое вперед, узлы в правой руке, другой край в левой. 1-4 – четыре вращения в горизонтальной плоскости над головой в правую сторону;	1 раз	Вращение скакалки выполнять в заданной плоскости. Руки прямые.

	<p>5 – одно вращение в горизонтальной плоскости в правую сторону спереди-снизу, перепрыгнуть скакалку поочередно ногами;</p> <p>6 – одно вращение в горизонтальной плоскости над головой в правую сторону;</p> <p>7 – присед, закрутить скакалку вокруг коленей;</p> <p>8 – и.п.;</p> <p>9-16 – выполнить тоже в другую сторону.</p>		
2.	<p>И.п. – стойка на полупальцах, скакалка сложена вдвое вперед, узлы в правой руке, другой край в левой.</p> <p>1-2 – правой рукой выполнить круг влево вокруг головы, левым локоть проходит в свободное пространство между скакалкой и правой рукой;</p> <p>3 – левой рукой снять скакалку с шеи в правую сторону;</p> <p>4 – и.п.</p>	1 раз	Увеличивать темп выполнения с каждым разом.
3.	<p>И.п. – стойка на полупальцах, скакалка сложена вдвое вперед, узлы в правой руке, другой край в левой.</p> <p>1-3 – вращение скакалки в боковой плоскости справа, слева, справа, слева, справа правой рукой;</p> <p>4-5 – «вращение» скакалки вокруг левой кисти;</p>	1 раз	«Вращение» скакалки вокруг кисти выполнять серединой вдвое сложенной скакалки, выполняя вспомогательные движения кистью (как при вращение обруча в боковой плоскости).

	6-8 – поймать правой рукой узлы, вращение скакалкой в боковой плоскости справа правой рукой, передать скакалку в левую руку; 9-16 - выполнить тоже левой рукой.		
4.	И.п. – стойка на полупальцах, вращение развернутой скакалки в боковой плоскости вперед справа-слева. 1-4 – прыжки с вращением скакалки вперед; 5-8 – бег с вращением скакалки вперед; 9-11 – бег с вращением скакалки вперед, руки скрестно; 12 – и.п.; 13-15 – проход правой согнутой ногой в развернутую скакалку, манипуляция скакалкой сверху-слева правой рукой; 16 – и.п.	4 раза 4 раза 3 раза 1 раз	Скакалка все время находится во вращение без остановки. Манипуляция с одним вращением скакалки.
5.	И.п. – стойка на полупальцах, вращение развернутой скакалки в боковой плоскости вперед справа-слева. 1 – шаг назад левой ногой, выпад, скакалку зацепить за правую стопу; 2 – наклон вперед, согнуть руки, локти в стороны, скакалка сзади около плечей; 3 – отпустить узлы скакалки, перехватить ближайшее место скакалки, вытянуть до узлов, руки в стороны;	1 раз	Наклон прогнувшись.

	<p>4 – левая рука в сторону-кверху, шаг вперед на правую ногу;</p> <p>5-6 – левая нога по часовой стрелке закручивает скакалку вокруг ноги и встает на полупалец;</p> <p>7 – поворот пассе на левой ноге, правой рукой раскрутить скакалку;</p> <p>8 – и.п.</p>		
6.	<p>И.п. – стойка на полупальцах, развернутая скакалка в стороны.</p> <p>1 – эшапе;</p> <p>2 – ловля в прыжок с вращением скакалки вперед;</p> <p>3 – прыжок с двойным вращением скакалки вперед;</p> <p>4 – и.п.;</p> <p>5 – эшапе другой рукой;</p> <p>6 – ловля в прыжок с вращением скакалки вперед;</p> <p>7 – прыжок с двойным вращением скакалки вперед скрестно;</p> <p>8 – и.п.</p>	1 раз	Руки не сгибать и не прижимать к туловищу.
7.	<p>И.п. – стойка на полупальцах, скакалка в стороны.</p> <p>1 – пронести скакалку назад по дуге вверх;</p> <p>2-3 – манипуляция правой рукой слева;</p> <p>4 – и.п.</p>	1 раз	Руки не сгибать и не прижимать к туловищу.

8.	<p>И.п. – стойка на полупальцах, скакалка в стороны. 1 – пронести скакалку назад по дуге вверх, эшапе вперед; 2-3 – поймать конец скакалки на шею во время колеса; 4 – и.п.</p>	1 раз	Во время исполнения колеса, скакалка не должна лежать на полу.
9.	<p>И.п. – стойка на полупальцах, скакалка в стороны. 1-4 – прыжок с вращением скакалки назад; 5-8 – прыжок с вращением скакалки назад скрестно; 9 – стойка на полупальцах, пронести скакалку назад по дуге вверх; 10 – опустить стопу на скакалку, руки в стороны; 11 – бросить концы скакалки в стороны; 12 – наклон вперед прогнувшись, взять скакалку за середину; 13-14 – стойка на полупальцах, вращение скакалки назад в боковой плоскости справа и слева; 15-21 – круговая мельница; 22 – стойка на полупальцах, вращение скакалки назад в боковой плоскости справа и слева; 23 – перехватить скакалку за узлы маленьким броском;</p>	<p>4 раза 4 раза</p>	Ноги вытянуть.

	24 – и.п.		
10.	И.п. – стойка на полупальцах, вращение развернутой скакалки в боковой плоскости вперед справа-слева. 1 – прыжок согнув ноги через скакалку с поворотом на 360°; 2 – и.п.; 3 – прыжок согнув ноги через скакалку с поворотом на 360° скрестно; 4 – и.п.	1 раз	Во время прыжка показать полетную фазу с вытянутыми ногами.
11.	И.п. – стойка на полупальцах, скакалка в стороны. 1-4 – манипуляция в лицевой плоскости; 5-7 – поймать конец скакалки на шею во время колеса; 8 – и.п.; 3-16 – тоже другой рукой.	1 раз	Руки не сгибать. Во время манипуляция скакалка не касается пола.
12.	И.п. – стойка на полупальцах, скакалка в стороны. 1-3 – манипуляция в горизонтальной плоскости спереди-снизу, наверху, спереди-снизу; 4 – и.п.; 5-7 – тоже другой рукой; 8 – и.п.	1 раз	Руки не сгибать. При выполнении манипуляции над головой следить, чтобы скакалка не уходила назад.
13.	И.п. – стойка на полупальцах, скакалка в стороны.	1 раз	Ловля без зрительного контроля.

	1 – пронести скакалку назад по дуге вверх, эшапе вперед правой рукой; 2-3 – поворот на 180°, поймать конец скакалки левой рукой, прыжок в скакалку с вращением; 4 – и.п.		
14.	И.п. – стойка на полупальцах, скакалка в стороны. 1-3 – прыжок назад с двойным вращением скакалки назад; 4 – стойка на полупальцах, вращение скакалки назад правой рукой; 5-6 – эшапе одной рукой; 7-8 – вращение скакалки вперед правой рукой.	1 раз	Руки не сгибать.
15.	И.п. – стойка на полупальцах, вращение развернутой скакалки в боковой плоскости вперед справа-слева. 1 – прыжок вперед с двойным вращением скакалки; 2-3 – присед, отбив скакалки о пол спереди, кувырок вперед, скакалка по дуге проходит назад; 4 – стойка на полупальцах, скакалка в стороны.	1 раз	Во время кувырка необходимо следить за группировкой.
16.	И.п. – стойка на полупальцах, скакалка в стороны. 1 – пронести скакалку назад по дуге вверх, эшапе вперед правой рукой;	1 раз	Во время эшапе отпустить левый узел скакалки. Во время прыжка скакалка не лежит на полу.

	2 – левая нога в сторону на 30°, конец скакалки на стопе, прыжок вперед через скакалку; 3 – согнуть левую ногу в пассе, взять конец скакалки; 4 – и.п.		
17.	И.п. – стойка на полупальцах, скакалка в стороны. 1-3 – манипуляция скакалки в боковой плоскости с вращением назад слева, справа, слева; 4 – и.п.	1 раз	Рука проходит за головой.
18.	И.п. – стойка на полупальцах, вращение скакалки вперед правой рукой, левая в сторону. Бросок, ловля в прыжок с вращением скакалки вперед.	1 раз	При усложнение: ловля в прыжок с двойным вращением скакалки.
Предметная подготовка с обручем 3'00"			
1.	И.п. – стойка на полупальцах, обруч в двух руках вперед. 1-2 – вращение над головой; 3-4 – вращение на шее; 5-6 – вращение над головой; 7 – передача за спиной; 8 – и.п.; 9-16 – тоже другой рукой.	1 раз	На протяжении всего упражнения обруч в горизонтальной плоскости.
2.	И.п. – стойка на полупальцах, обруч в двух руках вперед. 1-2 – вращение над головой;	1 раз	На протяжении всего упражнения обруч в горизонтальной плоскости.

	3-4 – вращение на локте; 5-6 – вращение над головой; 7 – передача за спиной; 8 – и.п.; 9-16 – тоже другой рукой.		
3.	И.п. – стойка на полупальцах, обруч в двух руках вниз. 1-2 – пережат обруча из руки в руку по плечам (сзади); 3-4 – прокат обруча из руки в руку по груди (спереди)	2 раза 2 раза	Руки прямые, держать точно в стороны. Обруч не должен быть «в полете».
4.	И.п. – стойка на полупальцах, обруч в двух руках вниз. 1-2 – пережат обруча из руки в руку до груди (спереди); 3-5 – наклон вперед, вращение обруча на шее; 6-7 – пережат обруча от груди к руке; 8 – и.п.	1 раз	
5.	И.п. – стойка на полупальцах, обруч вперед. 1 – пережат по руке к плечу; 2-3 – колесо на одной руке, обруч перекачивается на спину, ловля свободной рукой; 4 – и.п.	1 раз	
6.	И.п. – стойка на полупальцах, обруч в правой вперед, вращается в лицевой плоскости, левая в сторону.	1 раз	Обруч всегда находится спереди и во вращении. Руки прямые.

	1-3 – скрестный поворот, передача обруча за спиной; 4 – и.п.; 5-7 – передача над головой; 8 – вращение левой рукой в лицевой плоскости, правая рука в сторону. Тоже с другой руки		
7.	И.п. – стойка на полупальцах, обруч вперед. 1-3 – обратный кат обручем; 4 – и.п.	1 раз	Обруч не должен прыгать по полу.
8.	И.п. – стойка на полупальцах, обруч вперед. 1-3 – обратный кат обручем; 4-7 – левая нога вправо назад на носок, обруч накатывается на стопу, бросок стопой, прыжок вокруг себя; 8 – и.п.	1 раз	Бросок не высокий.
9.	И.п. – стойка на полупальцах, обруч в сторону. 1-2 – вертушка обруча вокруг кисти; 3-4 – вертушка обруча вокруг кисти с передачей за спиной; 5-6 – вертушка обруча вокруг кисти другой рукой; 7-8 – вертушка обруча вокруг кисти с передачей за спиной.	1 раз	Руки прямые. Передача так же выполняется прямыми руками.
10.	И.п. – стойка на полупальцах, обруч вперед-кверху. 1-3 – вертушка на ладоне;	1 раз	«Рабочий» локоть при необходимости слегка сгибается. Ладонь кверху.

	4 – и.п.		
11.	И.п. – стойка на полупальцах, обруч вперед, хват двумя руками. 1-3 – вертушка на груди; 4 – и.п.	1 раз	Необходимо выполнить наклон назад в грудном отделе позвоночника.
12.	И.п. – стойка на полупальцах, обруч вперед, хват двумя руками. 1-3 – вертушка вокруг шеи; 4 – и.п.	1 раз	Вертушка начинается с постановки обруча в боковой плоскости на плече, хват руками спереди и сзади.
13.	И.п. – стойка на полупальцах, вращение обруча вперед в боковой плоскости правой рукой. 1-2 – вращение на локте (предплечье) правой руки; 3-4 – и.п.; 5-6 – вращение на локте правой руки; 7-8 – поворот на 180°, передача обруча за спиной на локоть (предплечье) левой руки; 9-10 – поворот на 180°, передача обруча за спиной на локоть (предплечье) правой руки; 11-12 – и.п.; 13-14 – бросок; 15-16 – и.п.	1 раз	Плоскость на протяжении всего упражнения – боковая. Бросок выполняется за счет разгибания руки вверх.
14.	И.п. – стойка на полупальцах, обруч вперед. 1-3 – прыжки вокруг себя с вращением обруча вперед; 4 – и.п.; 5-8 – тоже в другую сторону.	1 раз	Прыжки выпрямившись. Колени не сгибать. Руки прямые.

15.	И.п. – стойка на полупальцах, обруч вперед. 1-2 – прыжок с двойным вращением обруча назад; 3-4 – и.п.	2 раза	Не зажимать обруч в ладоне. Свободный хват.
16.	И.п. – стойка на полупальцах, обруч вперед, хват двумя руками. Бросок с вертушкой.	2 раза	
17.	И.п. – стойка на полупальцах, вращение обруча вперед в боковой плоскости правой рукой. Броски в боковой плоскости, ловля во вращение. Тоже другой рукой.	5 раз 5 раз	Во время броска выполнить «пружинку» – полуприсед, согнуть руку и вытянуться на полупальцы с одновременным разгибанием руки вверх.
Предметная подготовка с мячом 3'00"			

Контрольно-переводные нормативы общей и специальной физической подготовки
для гимнасток группы развития и спортивной группы (сдача в конце 3 года обучения)

№	Развиваемые способности	Контрольные упражнения	Критерии оценки
1.	Гибкость (подколенных сухожилий)	Стойка, наклон вперед, руки вверх.	<p>«5» – спина и колени прямые, грудь и живот прижат к ногам, руки обхватывают пятки;</p> <p>«4» – спина незначительно округлена, колени прямые, грудь и живот слегка не прижаты к ногам, руки обхватывают пятки;</p> <p>«3» – спина значительно округлена, колени значительно согнуты, значительное расстояние от груди и живота до ног, руки касаются щиколоток;</p> <p>«2» – спина округлена, колени согнуты, расстояние от груди до ног более 30 см, руки не достают до голеностопа.</p>
2.	Гибкость (подколенных сухожилий)	«Складка». Сед ноги вперед, наклон вперед, руки вверх.	<p>«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, пятки приподняты от пола;</p> <p>«4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, незначительные ошибки в положении спины и ног, стопы оттянуты;</p> <p>«3» – в наклоне кисти не доходят до линии стоп, спина округлена, ноги незначительно согнуты;</p>

			«2» – грубые ошибки в выполнении – руки на линии голени, спина сутулая, ноги согнуты, стопы расслаблены.
3.	Силовые способности	«Лодочка». Лежа на животе, ноги и руки максимально подняты от пола.	«5» – ноги, руки выпрямлены и подняты одинаково и от пола более чем на 20 см, стопы оттянуты; «4» – ноги, руки незначительно согнуты и подняты от пола на 10-20 см, стопы оттянуты; «3» – ноги руки значительно согнуты и подняты от пола на 10 см и менее, стопы оттянуты; «2» – ноги руки согнуты и подняты от пола на 10 см и менее, стопы расслаблены.
4.	Гибкость (позвоночного столба)	«Корзинка». Упор лежа на бедрах, наклон-прогиб назад, ноги согнуты.	«5» – касание стоп и головы, ноги вместе, стопы оттянуты; «4» – касание стоп и головы, ноги незначительно разведены, стопы оттянуты; «3» – расстояние от стоп до головы до 10 см, ноги разведены, стопы оттянуты; «2» – расстояние от стоп до головы более 10 см, ноги разведены, таз приподнят от пола, стопы расслаблены.
5.	Гибкость (позвоночного столба)	«Мост». Из положения стоя.	Измерялось расстояние между пятками и кистями рук. «5» – 0-4 см; «4» – 6-8 см; «3» – более 8 см; «2» – более 8 см, локти согнуты, пятки приподняты от пола, широкий упор на руки, кисти разведены в стороны.
6.	Силовые способности (сила мышц брюшного пресса)	«Пресс». Лежа на спине, ноги прямые удерживаются партнером, руки	«5» – 12 раз и более; «4» – 11-8 раз; «3» – 7-6 раз; «2» – менее 6 раз, подъем с опорой на локоть, кисть.

		вверх. Поднимание туловища до вертикали 15 сек.	
7.	Силовые способности (сила мышц спины)	«Спина». Лежа на животе, ноги прямые удерживаются партнером, руки за голову. 10 наклонов назад.	«5» – голова и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – наклон незначительно не доходит до параллели с полом; «3» – вертикальный наклон; «2» – значительно не доходит до вертикали.
8.	Гибкость (подвижность плечевых суставах)	«Выкрут». Стойка, руки со скакалкой вниз. Разведения прямых рук при движении их над головой назад и обратно.	Измерялось расстояние между кистями рук. «5» – 0-10 см, локти прямые, одновременное разведение рук; «4» – 0-10 см, локти прямые, поочередное разведение рук; «3» – 11-17 см, локти прямые, одновременное разведение рук; «2» – более 18 см.
9.	Гибкость (подвижность тазобедренных суставов)	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см.	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без или с незначительным поворотом таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-8 см с незначительным поворотом таза; «3» – расстояние от пола до бедра 9-10 см со значительным поворотом таза; «2» – расстояние от пола до бедра 9-10 см, поворот таза.
		Поперечный шпагат.	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с незначительным поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха более 10 см.
10.	Координационные способности (равновесие)	Равновесие в стойке на полупальце одной ноги, другая согнута вперед,	«5» – сохранение равновесия 4 с., спина прямая, высокий полупалец, носок оттянут;

		оттянутый носок прижат к колену, руки в стороны. Выполнить с обеих ног.	«4» – сохранение равновесия 3 с., спина прямая, полупалец выше среднего, носок оттянут; «3» – сохранение равновесия 2 с., приподняты плечи, стопа расслаблена; «2» – сохранение равновесия 1 с., приподняты плечи, стопа расслаблена.
11.	Координационные способности (равновесие)	Равновесие ласточка. Стойка на одной ноге, другая назад на 90°, руки в стороны. Выполнить на полной стопе, с обеих ног.	«5» – сохранение равновесия 5 с., нога на 90°; «4» – сохранение равновесия 4 с., нога незначительно ниже 90°; «3» – сохранение равновесия 3-2 с., нога ниже горизонтали; «2» – сохранение равновесия 1 с.
12.	Координационные способности (равновесие)	Боковое равновесие. Стойка на одной ноге, другая в сторону с помощью руки. Выполнить на полупальце, с обеих ног.	«5» – сохранение равновесия 3 с.; «4» – сохранение равновесия 2 с.; «3» – сохранение равновесия 2 с., стопа на уровне головы; «2» – сохранение равновесия 1 с.
13.	Координационные способности	Акробатическое движение – «колесо». Выполнить в обе стороны.	«5» – сохранение плоскости, локти прямые, ноги выпрямлены, стопы оттянуты; «4» – незначительное отклонение от плоскости, локти прямые, ноги выпрямлены, стопы оттянуты; «3» – отклонение от плоскости, локти прямые, ноги выпрямлены, стопы оттянуты; «2» – отклонение от плоскости, локти прямые, ноги выпрямлены, стопы оттянуты.
14.	Скоростно-силовые способности (прыгучесть)	Прыжки на двух ногах через скакалку с вращением вперед. Выполнить 10 прыжков.	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, носки оттянуты; «4» – туловище и ноги выпрямлены, носки оттянуты; «3» – спина слегка сутулая, стопы расслаблены; «2» – слегка сутулая, плечи приподняты, ноги расслаблены.

15.	Координационные способности (моторика рук с предметом)	Вращение скакалки. В стойке выполнить по 10 вращений скакалки в лицевой, боковой и горизонтальной плоскости (с двух рук).	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута; «2» – вращение согнутой с отклонениями от заданной плоскости.
-----	--	--	--

Контрольно-переводные нормативы общей и специальной физической подготовки
для гимнасток группы развития и спортивной группы (сдача в конце 4 года обучения)

№	Развиваемые способности	Контрольные упражнения	Критерии оценки
1.	Гибкость (позвоночного столба)	«Корзинка». Упор лежа на бедрах, наклон-прогиб назад, ноги согнуты.	«5» – касание стоп и головы, ноги вместе, стопы оттянуты; «4» – касание стоп и головы, ноги незначительно разведены, стопы оттянуты; «3» – расстояние от стоп до головы до 10 см, ноги разведены, стопы оттянуты; «2» – расстояние от стоп до головы более 10 см, ноги разведены, таз приподнят от пола, стопы расслаблены.
2.	Гибкость (позвоночного столба)	«Мост». Из положения стоя.	«5» – мост с захватом за голени, локти прямые, колени не согнуты; Измерялось расстояние между пятками и кистями рук. «4» – 0-5 см; «3» – 6-8 см; «2» – более 8 см, локти согнуты, пятки приподняты от пола, широкий упор на руки, кисти разведены в стороны.
3.	Силовые способности (сила мышц брюшного пресса)	«Пресс-книжка». Лежа на спине, ноги прямые, руки вверх. Поднимание туловища до вертикали 15 сек.	«5» – 12 раз и более; «4» – 11-8 раз; «3» – 7-6 раз; «2» – менее 6 раз, подъем с опорой на локоть, кисть.

4.	Силовые способности (сила мышц спины)	«Спина». Лежа на животе, ноги прямые, руки за голову. 10 наклонов назад.	«5» – голова и грудной отдел позвоночника параллельно полу, ноги вместе; «4» – наклон незначительно не доходит до параллели с полом; «3» – вертикальный наклон; «2» – значительно не доходит до вертикали.
5.	Гибкость (подвижность плечевых суставах)	«Выкрут». Стойка, руки со скакалкой вниз. Разведения прямых рук при движении их над головой назад и обратно.	Измерялось расстояние между кистями рук. «5» – 0-5 см, локти прямые, одновременное разведение рук; «4» – 6-10 см, локти прямые, одновременное разведение рук; «3» – более 10 см, локти прямые, одновременное разведение рук; «2» - более 10 см, локти согнутые, поочередное разведение рук.
6.	Гибкость (подвижность тазобедренных суставов)	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см.	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без или с незначительным поворотом таза; «4» – расстояние от пола до бедра до 5 см с незначительным поворотом таза; «3» – расстояние от пола до бедра более 5 см с поворотом таза; «2» – расстояние от пола до бедра более 5 см со значительным поворотом таза.
		Поперечный шпагат.	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с незначительным поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-10см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха более 10 см.
7.	Координационные способности (равновесие)	Равновесие ласточка. Стойка на одной ноге, другая назад на 90°, руки в стороны.	«5» – сохранение равновесия 6 с., нога выше 90°; «4» – сохранение равновесия 5-4 с., нога на 90°; «3» – сохранение равновесия 3-2 с., нога незначительно ниже горизонтали;

		Выполнить на полной стопе, с обеих ног.	«2» – сохранение равновесия 1 с.
8;	Координационные способности (равновесие)	Боковое равновесие. Стойка на одной ноге, другая в сторону с помощью руки. Выполнить на полупальце, с обеих ног.	«5» – сохранение равновесия 3 с.; «4» – сохранение равновесия 2 с.; «3» – сохранение равновесия 2 с., стопа на уровне головы; «2» – сохранение равновесия 1 с.
9.	Координационные способности	Акробатическое движение – «переворот». Выполнить с обеих ног.	«5» – сохранение плоскости, локти прямые, ноги выпрямлены, стопы оттянуты; «4» – незначительное отклонение от плоскости, локти прямые, ноги выпрямлены, стопы оттянуты; «3» – отклонение от плоскости, локти прямые, ноги выпрямлены, стопы оттянуты; «2» – отклонение от плоскости, локти прямые, ноги выпрямлены, стопы оттянуты.
10.	Скоростно-силовые способности (прыгучесть)	Прыжки на двух ногах через скакалку с вращением вперед. Выполнить 10 прыжков.	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, носки оттянуты; «4» – туловище и ноги выпрямлены, носки оттянуты; «3» – спина слегка сутулая, стопы расслаблены; «2» – слегка сутулая, плечи приподняты, ноги расслаблены.
11.	Координационные способности (моторика рук с предметом)	Вращение скакалки. В стойке выполнить по 10 вращений скакалки в лицевой, боковой и горизонтальной плоскости (с двух рук).	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута; «2» – вращение согнутой с отклонениями от заданной плоскости.

Результаты показателей критериев, субъективно значимых для юных гимнасток

Группа развития							Спортивная группа						
п/н гимнастки	занятия нравятся или не нравятся		заниматься легко или трудно		заниматься интересно или не интересно		п/н гимнастки	занятия нравятся или не нравятся		заниматься легко или трудно		заниматься интересно или не интересно	
	до	после	до	после	до	после		до	после	до	после	до	после
1	3	5	3	5	4	5	1	5	5	5	4	5	5
2	5	4	2	5	3	5	2	4	5	4	5	4	5
3	4	5	2	5	3	4	3	3	5	5	3	5	5
4	5	3	1	4	4	5	4	4	5	4	4	3	5
5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5
6	4	4	3	4	3	4	6	4	5	5	4	4	4
7	3	5	3	3	2	5	7	4	5	4	4	4	4
8	4	5	1	4	4	5	8	3	5	4	3	3	4
9	3	3	2	4	2	4	9	5	5	5	5	5	5
10	5	4	2	3	2	5	10	4	5	4	2	3	5
11	4	5	2	3	3	5	11	3	5	4	4	3	5
12	3	5	1	4	3	5	12	4	4	5	4	4	5
13	5	5	3	5	2	5	13	5	5	4	5	4	5

Результаты показателей критериев, приоритетных для родителей

Группа развития									Спортивная группа								
п/н гимнастки	Подверженность заболеваниям (ребенок стал болеть ...)		Осанка и походка (стали)		Коммуникабельность		Динамика личностных качеств ребенка		п/н гимнастки	Подверженность заболеваниям (ребенок стал болеть ...)		Осанка и походка (стали)		Коммуникабельность		Динамика личностных качеств ребенка	
	до	после	до	после	до	после	до	после		до	после	до	после	до	после	до	после
1	3	3	4	3	4	3	4	3	1	3	4	3	4	3	4	3	4
2	3	3	4	3	4	3	5	3	2	3	5	3	5	3	4	3	4
3	5	4	4	3	4	3	5	4	3	3	4	4	4	3	3	3	5
4	5	4	4	3	4	3	5	4	4	3	3	4	5	4	4	4	5
5	4	3	4	3	3	3	4	3	5	4	4	3	4	3	3	3	4
6	4	3	5	4	3	3	5	3	6	3	4	4	4	4	5	3	5
7	4	3	3	3	4	4	3	3	7	3	5	5	5	3	4	3	4
8	5	3	5	4	4	3	4	3	8	3	5	4	4	3	4	3	4
9	4	3	4	3	5	4	3	3	9	4	5	3	5	3	4	3	4
10	4	3	3	3	3	3	5	4	10	3	5	3	4	4	4	4	5
11	4	4	4	3	4	3	4	3	11	3	3	3	5	3	4	3	5
12	3	3	4	3	3	3	4	3	12	3	5	4	5	4	5	4	5
13	3	3	4	3	4	3	3	3	13	4	5	3	5	3	5	3	5

Средние показатели развития физических способностей у спортсменов групп
развития и спортивной до и после эксперимента

№	Показатели	Год	Группа развития (n=13)	Спортивная группа (n=13)
			$\bar{x} \pm Sx$	$\bar{x} \pm Sx$
1	Наклон с гимнастической скамейки (см)	сентябрь 2013	7,2 ± 1,2	6,8 ± 1,3
		май 2014	13,6 ± 2,1	10,7 ± 1,4
		сентябрь 2014	14,7 ± 2,3	13,5 ± 1,5
		май 2015	16,9 ± 2,1	19,5 ± 1,0
2	Выкрут (см)	сентябрь 2013	20,1 ± 2,8	16,0 ± 1,5
		май 2014	16,2 ± 2,5	11,7 ± 1,5
		сентябрь 2014	12,8 ± 2,1	9,6 ± 1,8
		май 2015	8,2 ± 1,5	6,6 ± 1,5
3	Мост (см)	сентябрь 2013	15,3 ± 2,8	16,8 ± 1,3
		май 2014	12,2 ± 2,5	12,2 ± 1,3
		сентябрь 2014	10,2 ± 2,4	9,1 ± 1,1
		май 2015	6,5 ± 1,8	1,5 ± 0,4
4	Шпагаты (см)	сентябрь 2013	27,4 ± 6,8	29,8 ± 6,9
		май 2014	41,2 ± 7,8	44,5 ± 5,9
		сентябрь 2014	48,6 ± 8,1	50,8 ± 6,2
		май 2015	53,7 ± 5,4	64,3 ± 7,8
5	Поднимание туловища из положения лежа (раз)	сентябрь 2013	11,9 ± 1,4	11,0 ± 1,0
		май 2014	14,2 ± 1,1	12,8 ± 1,2
		сентябрь 2014	14,9 ± 1,7	15,0 ± 1,1
		май 2015	18,0 ± 1,4	17,8 ± 0,9
6	Поднимание ног в весе на гимнастической стенке (раз)	сентябрь 2013	5,3 ± 0,9	6,6 ± 0,6
		май 2014	7,2 ± 0,7	8,7 ± 0,7
		сентябрь 2014	10,9 ± 0,9	10,5 ± 0,6
		май 2015	10,7 ± 1,2	12,6 ± 0,5

№	Показатели	Год	Группа развития (n=13)	Спортивная группа (n=13)
			$\bar{x} \pm Sx$	$\bar{x} \pm Sx$
7	Двойные прыжки через скакалку (раз)	сентябрь 2013	2,3 ± 0,5	4,5 ± 0,9
		май 2014	4,9 ± 0,8	8,0 ± 1,2
		сентябрь 2014	8,8 ± 1,0	11,1 ± 1,2
		май 2015	12,4 ± 1,1	16,5 ± 2,4
8	Лежа на животе, наклон назад, руки вверх – удержание (с)	сентябрь 2013	13,9 ± 2,4	14,8 ± 1,6
		май 2014	16,4 ± 3,1	19,2 ± 1,6
		сентябрь 2014	20,7 ± 3,4	25,8 ± 2,2
		май 2015	23,4 ± 3,9	30,8 ± 2,3
9	Сед углом, руки параллельно полу – удержание (с)	сентябрь 2013	9,1 ± 1,5	13,0 ± 1,3
		май 2014	15,1 ± 2,1	17,8 ± 1,7
		сентябрь 2014	17,9 ± 2,3	20,9 ± 1,5
		май 2015	21,0 ± 1,3	24,2 ± 1,4
10	Проба Ромберга (с)	сентябрь 2013	5,9 ± 1,0	7,4 ± 1,1
		май 2014	8,6 ± 0,8	9,4 ± 1,2
		сентябрь 2014	9,5 ± 0,9	11,1 ± 0,8
		май 2015	11,8 ± 1,1	14,8 ± 0,7
11	Челночный бег (с)	сентябрь 2013	11,7 ± 0,2	11,7 ± 0,3
		май 2014	11,0 ± 0,2	11,4 ± 0,3
		сентябрь 2014	10,7 ± 0,1	10,8 ± 0,2
		май 2015	10,4 ± 0,2	10,2 ± 0,1

Результаты тестирования гибкости при наклоне вперед, руки вверх
на различных этапах эксперимента в группе развития и спортивной группе

П/Н гимнастки	Группа развития				Спортивная группа			
	Результат				Результат			
	до / 09. 2013	05. 2014	09. 2014	после /05. 2015	до / 09. 2013	05. 2014	09. 2014	после /05. 2015
1	13	15	16	18	7	9	13	21
2	9	17	18	22	14	19	20	25
3	5	6	7	13	6	10	10	14
4	10	17	20	21	0	2	7	17
5	0	0	0	5	4	8	12	23
6	7	15	16	13	14	17	21	23
7	8	27	28	27	10	14	18	19
8	6	4	3	5	3	7	11	21
9	11	14	17	22	0	5	4	15
10	5	14	17	20	8	12	10	15
11	0	7	6	8	10	14	18	24
12	5	22	20	21	9	16	19	20
13	15	19	23	25	4	6	12	16

Результаты тестирования подвижности в плечевых суставах (выкрут)
на различных этапах эксперимента в группе развития и спортивной группе

П/Н гимнастки	Группа развития				Спортивная группа			
	Результат				Результат			
	до / 09. 2013	05. 2014	09. 2014	после /05. 2015	до / 09. 2013	05. 2014	09. 2014	после /05. 2015
1	17	17	13	10	15	7	5	0
2	32	24	18	10	17	14	10	5
3	13	12	7	2	24	20	20	14
4	14	6	5	0	27	24	20	18
5	40	34	27	16	10	10	4	0
6	23	25	19	15	14	10	5	5
7	12	6	10	7	16	12	8	8
8	16	14	10	8	21	13	15	9
9	18	12	8	6	8	5	0	0
10	4	6	0	0	13	7	10	7
11	34	25	18	14	10	7	2	0
12	15	10	10	7	19	13	10	9
13	23	20	21	12	14	10	16	11

Результаты тестирования подвижности позвоночного столба (мост)
на различных этапах эксперимента в группе развития и спортивной группе

П/Н гимнастки	Группа развития				Спортивная группа			
	Результат				Результат			
	до / 09. 2013	05. 2014	09. 2014	после /05. 2015	до / 09. 2013	05. 2014	09. 2014	после /05. 2015
1	2	0	0	0	19	10	8	3
2	12	14	10	5	21	17	16	4
3	21	17	13	8	10	6	8	2
4	6	2	4	3	13	10	4	0
5	23	20	18	15	17	9	5	0
6	25	21	14	15	27	18	11	0
7	0	4	0	0	12	8	7	2
8	30	24	20	12	21	19	15	4
9	18	14	5	4	13	10	7	2
10	6	2	0	0	18	20	15	0
11	27	25	28	18	12	10	9	0
12	10	5	7	0	19	13	9	3
13	19	11	14	4	17	8	4	0

Результаты тестирования подвижности тазобедренного сустава (шпагаты)
на различных этапах эксперимента в группе развития и спортивной группе

П/Н ГИМНАСТКИ	Группа развития				Спортивная группа			
	Результат				Результат			
	до / 09. 2013	05. 2014	09. 2014	после /05. 2015	до / 09. 2013	05. 2014	09. 2014	после /05. 2015
1	15	30	30	44	45	58	58	88
2	30	44	58	64	15	30	30	30
3	0	0	0	15	0	30	44	45
4	15	30	15	44	30	45	45	59
5	0	15	30	58	74	74	87	102
6	44	45	58	58	0	15	30	44
7	30	58	74	69	30	45	45	73
8	45	59	74	68	0	15	15	15
9	44	64	69	70	15	30	30	44
10	88	102	102	74	74	87	87	103
11	0	0	15	15	30	45	58	58
12	15	30	44	58	30	59	58	87
13	30	58	63	61	44	45	74	88

Результаты тестирования поднимания туловища из положения лежа
на различных этапах эксперимента в группе развития и спортивной группе

П/Н гимнастки	Группа развития				Спортивная группа			
	Результат				Результат			
	до / 09. 2013	05. 2014	09. 2014	после /05. 2015	до / 09. 2013	05. 2014	09. 2014	после /05. 2015
1	8	12	10	14	13	12	14	20
2	6	8	8	13	8	8	10	11
3	17	20	22	27	13	16	18	18
4	15	16	20	18	4	6	10	14
5	9	11	14	17	11	13	17	21
6	14	18	15	20	11	14	19	19
7	4	8	5	8	7	9	13	15
8	21	17	19	22	9	13	16	18
9	17	16	27	23	17	20	22	23
10	10	10	12	15	16	19	16	21
11	13	14	10	16	10	14	10	18
12	7	15	12	21	9	8	11	16
13	14	19	20	20	15	15	19	17

Результаты тестирования поднимания ног в висе на гимнастической стенке на различных этапах эксперимента в группе развития и спортивной группе

П/н гимнастки	Группа развития				Спортивная группа			
	Результат				Результат			
	до /09. 2013	05. 2014	09. 2014	после /05. 2015	до /09. 2013	05. 2014	09. 2014	после /05. 2015
1	6	9	12	14	4	6	10	12
2	2	4	5	7	7	8	10	12
3	6	6	10	13	7	11	11	15
4	2	3	5	3	6	11	13	13
5	11	10	13	15	9	11	14	14
6	4	8	10	9	10	10	12	11
7	7	9	15	16	4	7	9	10
8	2	3	10	7	5	7	8	11
9	7	7	10	8	9	10	12	14
10	12	9	14	17	6	9	13	16
11	5	10	15	11	8	10	8	12
12	2	6	12	7	7	10	9	13
13	3	9	11	12	4	3	7	11

Результаты тестирования скоростно-силовых способностей
на различных этапах эксперимента в группе развития и спортивной группе

п/н гимнастки	Группа развития				Спортивная группа			
	Результат				Результат			
	до / 09. 2013	05. 2014	09. 2014	после /05. 2015	до / 09. 2013	05. 2014	09. 2014	после /05. 2015
1	4	8	10	16	4	12	16	32
2	2	2	9	11	2	6	11	14
3	5	9	10	15	2	2	3	5
4	1	1	4	10	0	1	3	3
5	0	2	9	13	2	14	16	24
6	1	3	5	5	5	8	11	19
7	4	8	13	10	2	4	10	20
8	2	5	3	8	10	14	14	28
9	1	6	13	17	7	9	9	9
10	3	4	9	12	8	12	10	13
11	4	7	12	20	6	4	10	14
12	0	2	5	9	9	11	17	23
13	3	7	13	15	2	7	14	11

Результаты тестирования статической силы
на различных этапах эксперимента в группе развития и спортивной группе

п/н гимнастки	Группа развития				Спортивная группа			
	Результат				Результат			
	до / 09. 2013	05. 2014	09. 2014	после /05. 2015	до / 09. 2013	05. 2014	09. 2014	после /05. 2015
1	19	30	33	44	8	15	23	30
2	0	0	1	2	20	27	33	40
3	6	10	13	15	8	16	32	34
4	12	21	24	37	16	24	27	30
5	3	3	6	8	22	30	44	50
6	5	6	12	16	15	15	19	21
7	32	40	49	51	24	20	16	24
8	12	10	15	17	8	16	20	22
9	18	18	20	22	21	27	30	37
10	15	19	27	30	6	10	16	21
11	15	15	24	20	13	17	27	31
12	22	23	23	18	15	17	21	30
13	15	18	22	24	16	16	27	30

Результаты тестирования силы на различных этапах эксперимента в группе
развития и спортивной группе

П/Н гимнастки	Группа развития				Спортивная группа			
	Результат				Результат			
	до / 09. 2013	05. 2014	09. 2014	после /05. 2015	до / 09. 2013	05. 2014	09. 2014	после /05. 2015
1	10	20	27	22	8	14	14	18
2	20	25	33	42	13	19	23	30
3	8	13	10	15	8	12	18	21
4	6	9	9	7	11	17	21	24
5	8	16	23	21	21	32	30	30
6	18	30	22	38	9	19	22	26
7	8	8	14	16	18	16	22	22
8	2	5	6	6	17	21	20	27
9	12	17	15	20	9	13	14	20
10	6	13	19	17	12	16	20	26
11	9	15	26	30	7	9	14	17
12	1	4	10	9	18	16	24	21
13	10	21	19	30	18	27	30	33

Результаты тестирования координации (проба Ромберга)
на различных этапах эксперимента в группе развития и спортивной группе

п/н гимнастки	Группа развития				Спортивная группа			
	Результат				Результат			
	до / 09. 2013	05. 2014	09. 2014	после /05. 2015	до / 09. 2013	05. 2014	09. 2014	после /05. 2015
1	8	10	14	17	13	6	11	15
2	5	9	4	12	7	12	10	15
3	9	10	13	15	4	2	8	12
4	12	10	7	7	2	6	16	14
5	6	9	8	11	5	7	11	13
6	12	14	10	18	1	4	9	11
7	2	4	6	6	12	15	10	17
8	1	8	8	13	10	14	7	15
9	4	6	9	8	12	10	16	18
10	7	11	14	12	8	12	10	14
11	4	10	13	16	10	15	15	20
12	2	4	6	6	5	10	12	14
13	5	7	12	13	7	9	9	15

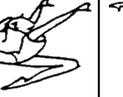
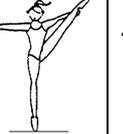
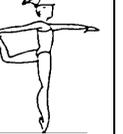
Результаты тестирования скоростной выносливости (челночный бег)
на различных этапах эксперимента в группе развития и спортивной группе

п/н гимнастки	Группа развития				Спортивная группа			
	Результат				Результат			
	до / 09. 2013	05. 2014	09. 2014	после /05. 2015	до / 09. 2013	05. 2014	09. 2014	после /05. 2015
1	12	11	10,7	9,7	12	12	10,9	10,2
2	11,5	11,2	10,3	10,3	11,3	11	9,8	10,5
3	12,5	11,8	11,3	11,2	13	13,2	12	10,1
4	11,8	10,9	10,9	10,6	11,7	11,2	11,2	10,6
5	11	10,6	9,8	10	11,9	11,3	9,8	9,7
6	10,9	9,8	10,2	9,8	11	10,2	11,9	10,3
7	13,4	13,1	11	11,1	11,5	10,9	11,1	9,8
8	11,7	10,3	10,6	9,6	10,7	10,5	10,7	10,4
9	12,9	10,7	11,2	9,8	10,9	10,9	10,5	9,9
10	10,7	11,2	10,6	10,1	14,2	13,4	11,8	11
11	11,3	11	10	10,7	11,2	10,7	9,8	10,2
12	11,6	11,3	11,2	11,3	13,6	11,3	10,6	9,6
13	11	10,7	10,9	10,6	11,3	11	10,7	10,2

Показатели развития физических способностей у спортсменов группы
развития и спортивной группы до и после эксперимента (баллы)

№	Показатели	Год (этап)	Группа развития	Спортивная группа
			$\bar{x} \pm Sx$	$\bar{x} \pm Sx$
1	Наклон с гимнастической скамейки (см)	до	$2,2 \pm 0,2$	$2,2 \pm 0,3$
		после	$3,9 \pm 0,4$	$4,6 \pm 0,1$
2	Выкрут (см)	до	$2,2 \pm 0,3$	$2,6 \pm 0,3$
		после	$3,9 \pm 0,2$	$4,0 \pm 0,3$
3	Мост (см)	до	$2,1 \pm 0,4$	$1,5 \pm 0,9$
		после	$3,8 \pm 0,3$	$4,5 \pm 0,1$
4	Шпагаты (см)	до	$1,9 \pm 0,3$	$2,1 \pm 0,3$
		после	$3,0 \pm 0,3$	$3,5 \pm 0,3$
5	Поднимание туловища из положения лежа (раз)	до	$2,7 \pm 0,3$	$2,4 \pm 0,3$
		после	$4,1 \pm 0,3$	$4,0 \pm 0,3$
6	Поднимание ног в вися на гимнастической стенке (раз)	до	$1,9 \pm 0,3$	$2,3 \pm 0,1$
		после	$3,8 \pm 0,3$	$4,1 \pm 0,1$
7	Двойные прыжки через скакалку (раз)	до	$1,3 \pm 0,1$	$1,7 \pm 0,2$
		после	$3,8 \pm 0,3$	$3,9 \pm 0,4$
8	Лежа на животе, наклон назад, руки вверх – удержание (с)	до	$2,5 \pm 0,3$	$2,8 \pm 0,2$
		после	$3,6 \pm 0,3$	$4,5 \pm 0,2$
9	Сед углом, руки параллельно полу – удержание (с)	до	$2,0 \pm 0,2$	$2,5 \pm 0,2$
		после	$3,5 \pm 0,3$	$3,8 \pm 0,2$
10	Проба Ромберга (с)	до	$1,8 \pm 0,3$	$2,2 \pm 0,3$
		после	$3,6 \pm 0,3$	$4,5 \pm 0,2$
11	Челночный бег (с)	до	$2,2 \pm 0,3$	$2,2 \pm 0,2$
		после	$4,2 \pm 0,2$	$4,2 \pm 0,2$

Сводная таблица результатов экспертной оценки выполнения соревновательных элементов до и после эксперимента в группах гимнасток

п/н гимнастки	Группа развития								Спортивная группа							
																
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
1	3	5	2	3	3	5	3	5	3	4	3	5	3	4	2	4
2	2	4	3	4	4	5	1	3	3	5	3	5	3	5	3	3
3	3	4	2	3	2	4	2	3	4	5	3	5	3	5	3	4
4	3	5	2	4	3	4	3	4	2	5	3	4	3	4	3	4
5	3	4	3	4	3	5	3	4	3	5	2	4	3	4	2	5
6	2	3	2	3	3	4	3	5	3	4	3	5	4	4	3	5
7	4	3	1	3	3	4	2	4	3	5	3	5	3	5	3	4
8	1	3	2	4	3	3	3	4	4	5	3	5	3	4	3	5
9	2	4	1	4	2	3	2	5	3	5	3	4	2	5	2	5
10	3	4	1	3	3	5	3	3	4	5	3	5	2	5	2	5
11	3	3	2	4	3	4	3	4	4	5	3	5	3	5	3	3
12	3	5	2	5	4	4	3	3	3	5	3	5	3	5	3	4
13	3	4	2	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	5

Оценки за соревновательную композицию в группе развития и спортивной группе гимнасток на разных этапах исследования (баллы)

п/н гимнастки	Этапы исследования							
	Группа развития				Спортивная группа			
	2013	2014		2015	2013	2014		2015
	ноябрь	май	ноябрь	май	ноябрь	май	ноябрь	май
1	8,2	8,7	9,1	9,8	9,25	10,4	10,55	11,95
2	9,0	8,25	8,4	9,1	9,95	11,6	12,6	13,2
3	7,45	9,05	8,8	9,4	10,0	10,5	10,85	11,1
4	8,1	8,85	9,15	10,2	10,3	11,5	11,55	12,55
5	8,35	8,8	9,3	9,8	8,45	10,3	10,35	11,8
6	8,6	9,15	9,5	9,4	9,85	11,1	11,25	12,9
7	7,55	8,2	7,9	8,75	10,5	11,2	10,95	12,0
8	7,5	9,05	9,4	9,75	9,25	9,6	9,5	10,95
9	8,35	9,35	8,8	10,05	8,6	9,25	9,6	10,7
10	8,65	8,4	8,25	9,65	8,75	9,55	10,1	10,00
11	7,7	8,9	9,2	9,6	8,75	9,8	10,1	10,9
12	8,65	9,65	9,5	10,45	8,8	9,0	9,75	11,35
13	7,95	9,15	9,4	10,05	9,45	10,2	10,95	11,7
Σ	8,2	8,9	9,0	9,7	9,4	10,3	10,6	11,6
Прирост	1,5 балла				2,2 балла			