

О Т З Ы В

официального оппонента

на диссертацию **Манько Людмилы Геннадьевны** «*Развитие гибкости у гимнасток 10-12 лет на основе сопряжённой физико-технической подготовки*», представленную на соискание учёной степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры в Совет Д 311.010.01 на базе ФГБОУ ВПО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Диссертация Л.Г. Манько представляет собой исследование, направленное на определение целесообразности включения в учебно-тренировочный процесс гимнасток 10-12 лет, выступающих по программе первого спортивного разряда, сопряжённой физико-технической подготовки по целенаправленному развитию гибкости, результатом чего, по мнению автора, должно явиться повышение спортивного мастерства гимнасток в выполнении программ первого спортивного разряда, а также, что особенно важно, создание предпосылок для овладения сложными элементами из перспективных структурных групп, без чего в дальнейшем невозможно достижение «элитного» уровня спортивного мастерства.

Актуальность избранной темы исследования обусловлена, с одной стороны, жесточайшей конкуренцией в женской спортивной гимнастике на мировой арене; с другой стороны, особой значимостью возвращения мировых лидирующих позиций именно российской гимнастике, являвшей на протяжении почти 30 лет, по сути, полновластной «законодательницей мод» в этом виде спорта. Для всех, кто следит за успехами российских спортсменов, не является секретом утеря лидерства наших девушек в этом красивейшем виде спорта, что касается как личного, так и командного первенства. В частности, после распада СССР женской российской команде так ни разу и не удалось подняться на высшую ступень пьедестала на Олимпийских Играх: в 1996, 2000, 2004, 2012 гг. первыми становились команды США, в 2008 г. – команда Китая. Неудачи постигли наших гимнасток и в борьбе за звание абсолютной олимпийской чемпионки: в 1996 г. это звание завоевала украинка, в 2000 г. – румынка, в 2004, 2008, 2012 гг. – американки. В личном первенстве за этот период времени олимпийские медали есть, однако их не так много: дважды золото в упражнениях на брусках выиграла Светлана Хоркина (в 1996 и 2000 гг.); дважды золото выиграла Елена Замолдчикова – в вольных упражнениях и в опорном прыжке (обе медали в 2000 г.); один раз золото в упражнениях на брусках выиграла Алия Мустафина (в 2012 г.). После прорывного для нашей сборной 2010 г., когда на чемпионате мира российские гимнастки одержали победу и в командном первенстве, и в индивидуальном многоборье (Алия Мустафина), на протяжении уже пяти лет у нас нет крупных спортивных побед. На фоне головокружительных успехов советских гимнастов в 50-80 гг. данная статистика выглядит удручающей.

Вместе с тем, несправедливо предполагать, что отечественные тренеры стали хуже работать, либо в нашей стране исчезли талантливые спортсменки. Разъехавшиеся по всему миру в трудные для страны 90-е годы советские специалисты распространили российскую систему подготовки высококлассных спортсменок. В итоге сегодня мы, по сути, боремся с собственной школой. В этой борьбе женская спортивная гимнастика поднялась на невиданный уровень спортивного мастерства, характеризующийся сочетанием высочайшей технической сложности соревновательных программ, их композиционной динамичностью и эстетичностью, виртуозностью и артистичностью исполнения. Всё это требует от ведущих спортсменок мира редчайшего сочетания уникальных природных данных, всесторонней физической подготовленности, филигранного технического мастерства, экспрессии и выразительности, огромного трудолюбия, высокой психологической устойчивости, целеустремлённости и увлечённости. Автор диссертации справедливо отмечает, что такой объём требований обусловил достижение предельного уровня тренировочных и соревновательных нагрузок как у «элитных» гимнасток, так и у ближайшего резерва национальной сборной команды. Риск критической перегрузки в случае увеличения объёма учебно-тренировочных нагрузок обусловил развитие концепции интегральной подготовки гимнасток с акцентом на сопряжении различных видов подготовки.

В этом смысле направленность диссертационного исследования Л.Г. Манько абсолютно соответствует современным тенденциям развития отечественной спортивной гимнастики. При этом особый интерес представляет точка зрения автора о целесообразности опережающего формирования такого фундамента физической и технической подготовленности гимнасток, который обеспечит успешное овладение сложными элементами из перспективных структурных групп. Иными словами, свою задачу диссертант видит в разработке педагогического инструмента, который, с одной стороны, обеспечит рост текущей результативности соревновательной деятельности гимнасток, с другой стороны, обусловит надёжность их будущих спортивных результатов. На наш взгляд, такая исследовательская позиция действующего тренера является грамотной и убедительной. Не случаен и выбранный ею возраст спортсменок: гимнастки 10-12 лет тренируются по программе I разряда, после чего либо переходят в категорию КМС и затем МС, либо прекращают заниматься спортивной гимнастикой. Этот возраст является своего рода переломным, поэтому от того, насколько грамотно и успешно будет организован тренировочный процесс, зависит дальнейшая спортивная судьба юных гимнасток.

Актуальной является и непосредственно проблема развития гибкости у спортивных гимнасток, на решение которой нацелена диссертация Л.Г. Манько. На первый взгляд, может показаться, что подобные исследования проводились уже не раз. Однако на сегодняшний день данная проблема развивается в новых условиях, связанных с современными требованиями к уровню технического мастерства спортсменок. Если внимательно всмотреться в исполнение соревновательных композиций современными гимнастками, нельзя не отметить настоящий прорыв в демонстрации амплитуды движений во всех суставах тела. Сегодняшние показатели гибкости спортивных гимнасток очень заметно приблизились к показателям, традиционно демонстрируемым гимнастками-«художницами». С одной стороны, это прибавило женской

спортивной гимнастике зрелищности и эстетичности; с другой стороны, требует коррекции учебно-тренировочного процесса в этом виде спорта. При этом, как справедливо отмечает автор исследования, при выборе эффективных способов развития гибкости у спортивных гимнасток крайне важно не забывать про наличие оптимального уровня амплитуды движений в конкретных суставах, выход за который (т.е. чрезмерное увеличение гибкости) неизбежно скажется отрицательно на скоростно-силовых качествах спортсменок, от которых зависит исполнение большинства технических элементов в данном виде спорта.

Таким образом, проблематика исследования Л.Г. Манько, посвящённого научному обоснованию методики сопряжённой физико-технической подготовки по целенаправленному развитию гибкости у гимнасток 10-12 лет на этапе углублённой специализации, является по-настоящему актуальной для спортивной науки, а результаты исследования – значимыми для российского спорта.

Предпринятые автором шаги по достижению цели исследования представляются логичными и последовательными. В частности, в работе:

- раскрыто значение гибкости как одного из значимых физических качеств для достижения высшего мастерства в спортивной гимнастике;
- рассмотрена эволюция упражнений с преимущественной демонстрацией гибкости в женской спортивной гимнастике;
- проанализировано выполнение элементов обязательной программы I спортивного разряда с преимущественной демонстрацией гибкости гимнастками 10-12 лет и выявлены модельные характеристики, предъявляемые Правилами соревнований к элементам с демонстрацией гибкости в женской спортивной гимнастике;
- исследована специфика построения хореографической подготовки гимнасток, в том числе с позиции результативности решения задачи развития гибкости в разных суставах тела;
- оценены перспективы целенаправленного развития гибкости гимнасток в ходе сопряжения специальной физической и технической подготовки;
- разработана методика целенаправленного развития гибкости в процессе хореографической подготовки гимнасток I спортивного разряда и оценена её эффективность;
- разработана методика сопряжённой физико-технической подготовки гимнасток I спортивного разряда и оценена её эффективность.

Таким образом, направленность исследования Л.Г. Манько, его экспериментальный характер и применённый инструментарий соответствуют требованиям заявленной научной специальности: 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Обоснованность и достоверность научных положений, выводов и рекомендаций, сформулированных в диссертации, обеспечивается соблюдением общенаучных и методологических принципов научно-педагогического исследования; ориентацией на фундаментальные труды по теории и методике физической культуры и спорта и по теории и методике спортивной гимнастике; анализом результатов совре-

менных диссертационных исследований и эволюции правил соревнований по спортивной гимнастике; опорой на теоретическую базу проблемы построения учебно-тренировочного процесса в женской спортивной гимнастике. Всё это позволило автору получить надёжные результаты, сформулировать убедительные умозаключения, обозначить перспективы исследования.

Научная новизна исследования определяется:

- характеристикой эволюции упражнений с преимущественной демонстрацией гибкости в женской спортивной гимнастике, на основании чего диссертант доказывает наличие тенденции повышения требований к демонстрации гибкости;
- определением модельных требований, предъявляемых Правилами соревнований к гимнастическим элементам, связанным с демонстрацией гибкости, на основании чего диссертант составляет «гомогенный тестовый профиль» для тестирования уровня развития гибкости у гимнасток 10-12 лет;
- систематизацией средств хореографической и сопряжённой физико-технической подготовки гимнасток, способствующих развитию гибкости в разных суставах тела, на основании чего диссертант разрабатывает новаторскую методику сопряжённой физико-технической подготовки по целенаправленному развитию гибкости у гимнасток 10-12 лет на этапе углублённой специализации.

Теоретическая значимость исследования заключается:

- в подтверждении эффективности концепции интегральной подготовки гимнасток с акцентом на сопряжении различных видов подготовки;
- в реализации идеи опережающего формирования такого фундамента физической и технической подготовленности гимнасток, который обеспечит успешное овладение сложными элементами из перспективных структурных групп;
- в применении подхода, основанного на вписывании новаторских идей тренера во временные рамки учебно-тренировочного процесса без изменения его общей направленности с целью нивелирования риска критической перегрузки, неизбежной при увеличении нагрузок;
- в обосновании целесообразности развития гибкости в ходе сопряжённой физико-технической подготовки в учебно-тренировочном процессе в женской спортивной гимнастике на этапе углублённой специализации.

Практическая значимость исследования определяется прикладным значением следующих научно обоснованных авторских разработок:

- «гомогенный тестовый профиль» для тестирования уровня развития гибкости у гимнасток 10-12 лет;
- методика целенаправленного развития гибкости в процессе хореографической подготовки гимнасток 10-12 лет на этапе углублённой специализации;
- методика сопряжённой физико-технической подготовки по целенаправленному развитию гибкости у гимнасток 10-12 лет на этапе углублённой специализации.

Кроме того, безусловно, интерес для специалистов-практиков представляют разработанные диссертантом практические рекомендации – обдуманые, конкретные и по существу.

В качестве **плюсов работы** хотелось бы выделить следующее:

- проведённый анализ эволюции упражнений с преимущественной демонстрацией гибкости в женской спортивной гимнастике (параграф 3.1) не только является сам по себе очень интересным, но и позволяет оценить перспективы дальнейшего развития вида спорта, а, значит, продумать шаги на опережение в подготовке спортсменов;
- в диссертации на редкость доступно иллюстрированы как тестовые задания, применяемые для оценки гибкости, так и упражнения, составившие содержание экспериментальной методики, что указывает на абсолютную прозрачность проведённой работы.

Диссертация состоит из введения, четырёх глав, заключения, практических рекомендаций, библиографического списка, приложений. Основная часть работы изложена на 144 листах компьютерного текста и содержит 15 таблиц, 37 рисунков, приложения на 45 страницах. Библиографический список содержит 132 наименования литературных источников, из которых 19 изданы на иностранном языке.

Личный вклад автора заключается в непосредственном участии в проведении теоретических, поисковых, аналитических, экспериментальных исследований; в обработке и интерпретации полученных результатов; в публичной апробации результатов исследования (доклады на конференциях и семинарах тренеров); в подготовке основных публикаций по выполненной работе (всего 12, из них 4 – в журналах по Перечню ВАК РФ).

Автореферат отражает основное содержание диссертационной работы и оформлен в соответствии с требованиями ВАК РФ.

Несмотря на достоинства диссертационной работы Л.Г. Манько, считаем необходимым отметить следующие **дискуссионные моменты и замечания**:

- 1) В диссертации достаточно большой акцент делается на значимости хореографической подготовки для развития гибкости гимнасток. Однако необходимо отметить, что специфика упражнений классического экзерсиса может обусловить только достижение требуемых в женской спортивной гимнастике параметров гибкости в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Для развития гибкости в других суставах тела (лучезапястных, локтевых, плечевых, позвоночника), очевидно, требуются иные средства. Это связано с тем, что в балетном искусстве традиционно не требовались высочайшие показатели гибкости, как следствие, физическая подготовка танцоров осуществлялась попутно и во многом интуитивно. Именно поэтому во второй половине XX века ряд балетмейстеров-новаторов, таких как Игорь Моисеев, Морис Бежар, Борис Эйфман и др., столкнувшись с необходимостью повышения физических возможностей артистов для осуществления своих оригинальных художественных замыслов, были вынуждены каждый по-своему решать проблему физической подготовки артистов. Так, известно, что Игорь Моисеев ввёл в штат своей труппы тренера по физической подготовке, а Борис Эйфман сформировал экспериментальную балетную труппу из бывших художественных гимнасток. В 80-90е гг. в Ленин-

градском Академическом хореографическом училище им. А.Я. Вагановой с целью увеличения гибкости юных балерин к работе, наоборот, привлекались тренеры по гимнастике.

- 2) Педагогический эксперимент построен диссертантом следующим образом: 1-ая часть – проверка методики целенаправленного развития гибкости в процессе хореографической подготовки гимнасток; 2-ая часть – проверка методики сопряжённой физико-технической подготовки по целенаправленному развитию гибкости у гимнасток. Соответственно, контрольные замеры показателей гибкости были проведены трижды: до эксперимента, в середине и в конце. При этом до и после первой части эксперимента гибкость оценивалась по показателям «гомогенного тестового профиля»; до и после второй части эксперимента – по показателям судейских сбавок за выполнение элементов с преимущественной демонстрацией гибкости в упражнениях обязательной программы I спортивного разряда на трёх видах многоборья. Таким образом, в середине эксперимента проводилось два контрольных замера по разным показателям. Вопрос вызывает следующее обстоятельство. По окончании первой части эксперимента диссертант фиксирует достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами по большинству показателей, включённых в «гомогенный тестовый профиль», в том числе – в значении судейских сбавок за выполнение контрольных упражнений на бревне и в вольных упражнениях (таблицы 7-8 на стр. 94). Однако при анализе судейских сбавок за выполнение элементов с преимущественной демонстрацией гибкости в упражнениях обязательной программы не фиксируется ни одного статистически значимого различия (таблицы 9-11 на стр. 96-97). Получается, что существенное увеличение гибкости во всех суставах тела гимнасток никак не отразилось на уровне их спортивного мастерства. Здесь было бы уместно рассуждение автора по этому поводу, однако оно отсутствует: диссертант ограничился простой констатацией факта.
- 3) По тексту диссертации допускаются небрежности, некоторые из которых способны существенно исказить суть полученных результатов. Например:
 - В ряде таблиц некорректно поставлены знаки достоверности. Так, в таблицах 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, представляя значение P , рассчитанное с применением критерия Уайта, диссертант указывает: $P=0,95$. Однако в реальности достоверные различия между группами представлены не во всех перечисленных таблицах, а только в таблицах 7-8 и 13-15, что подтверждается и авторским текстом, в котором представлена верная интерпретация данных;
 - По тексту наблюдается путаница в нумерации таблиц и приложений. Так, автор неоднократно ссылается на приложения 9-13, однако последнее приложение в работе имеет №8;
 - При анализе данных специальной литературы диссертант допускает обороты «на сегодняшний день», «по современным данным» и т.д. со ссылками на источники, опубликованные в 70-80 годы.
- 4) В теме диссертации автором заявлены гимнастки 10-12 лет, однако в первой публикации в журнале из перечня ВАК, ссылка на которую представлена в автореферате, речь идёт о гимнастках 8-9 лет (Манько Л.Г. Целенаправленное раз-

витие гибкости гимнасток 8–9 лет средствами хореографии / А.А. Сомкин, Л.Г. Манько // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2012. №4 (86). С. 142–145).

Вместе с тем, необходимо отметить, что большинство высказанных замечаний носят дискуссионный характер и не снижают общей положительной оценки диссертации Л.Г. Манько. В целом, рекомендуем рассматривать их как ориентиры для будущего профессионального роста соискателя.

Заключение. Диссертационная работа Манько Людмилы Геннадьевны «Развитие гибкости у гимнасток 10-12 лет на основе сопряжённой физико-технической подготовки» соответствует паспорту специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры и отвечает требованиям п.9 Положения о присуждении учёных степеней, утверждённого постановлением Правительства Российской Федерации от 24.09.2013 г. №842, предъявляемым к диссертациям на соискание учёной степени кандидата наук. В диссертации и основных публикациях автора соблюдены требования, установленные п.10, 11, 13, 14 означенного Положения. Работа полностью соответствует профилю Совета Д 311.010.01. Её автор, Людмила Геннадьевна Манько, заслуживает присуждения искомой учёной степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Официальный оппонент:

профессор кафедры «Теория и методика физической культуры» Института физической культуры, спорта и туризма ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»

доктор педагогических наук, профессор

Румба Ольга Геннадьевна

21.04.2015 г.



Сведения об оппоненте

Фамилия, имя, отчество: Румба Ольга Геннадьевна

Ученая степень, звание: доктор педагогических наук, профессор

Место работы: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»

Должность: профессор кафедры «Теория и методика физической культуры» Института физической культуры, спорта и туризма

Адрес: Санкт-Петербург, ул. Политехническая, д. 29

Телефон: +7-911-726-83-88

E-mail: RumbaOlga@yandex.ru

Публикации по проблеме диссертации:

1. Актуальные аспекты развития эстетической гимнастики / Л.А. Карпенко, О.Г. Румба // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. СПб, 2010, вып. 3 (61). С. 55-59 (журнал из перечня ВАК РФ).
2. Коррекция функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов средствами оздоровительной аэробики / О.Г. Румба, М.М. Пивнева // Культура физическая и здоровье. Воронеж, 2010, вып. 5 (30). С. 60-65 (журнал из перечня ВАК РФ).
3. Опыт научного обоснования содержания, методики и направленности дыхательной тренировки в прикладных и оздоровительных целях / А.А. Горелов, О.Г. Румба // Вестник спортивной науки. М., 2011, №2. С. 44-49 (журнал из перечня ВАК РФ).
4. Сопряжённое воздействие нагрузки аэробного и анаэробного характера в оздоровительных занятиях со студентами / С.Е. Гогинова, О.Г. Румба // Культура физическая и здоровье. Воронеж, 2013. №1(43). С. 58-62 (журнал из перечня ВАК РФ).
5. Сочетание нагрузок аэробного и анаэробного характеров на занятиях по физической культуре в вузе / С.Е. Гогинова, О.Г. Румба // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. СПб, 2013, вып. 7 (101). С. 38-43 (журнал из перечня ВАК РФ).
6. О выразительности, артистизме, эмоциональности в гимнастике / Л.А. Карпенко, О.Г. Румба // Вестник спортивной науки. М., 2013, №3. С. 14-17 (журнал из перечня ВАК РФ).
7. Improving the quality of the female gymnasts' feet performance by the means of traditional choreography / O.G. Rumba // Science of Gymnastics Journal. 2013, vol. 5, num. 3, P. 19-29 (журнал индексируется международной системой цитирования Scopus).
8. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике / под общей ред. Л.А. Карпенко, О.Г. Румба. М.: Советский спорт, 2014. 264 с.

Подпись официального оппонента: _____

/ Румба О.Г. /

