

На правах рукописи

НИГМАТУЛИНА ЮЛИЯ РАМИЛЬБЕВНА

**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

АВТОРЕФЕРАТА

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Санкт-Петербург - 2018

Диссертация выполнена на кафедре теории и методики художественной гимнастики Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

Научный руководитель:

Карпенко Людмила Алексеевна, кандидат педагогических наук, профессор, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», профессор кафедры теории и методики гимнастики.

Официальные оппоненты:

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

Венгерова Наталья Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный экономический университет», профессор кафедры физической культуры.

Ведущая организация:

Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования Ленинградской области «Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина».

Защита состоится 08 ноября 2018 года в 13.00 часов на заседании диссертационного совета Д 311.010.01, созданного на базе ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», по адресу: 190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35, актовый зал.

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

Текст автореферата размещен на сайте НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (<http://www.lesgafta.spb.ru>) и на сайте ВАК Минобрнауки России (<http://www.vak.ed.gov.ru>).

Автореферат разослан «__» «_____» 2018 г.

Ученый секретарь диссертационного совета,
доктор педагогических наук, профессор

Костюченко В.Ф.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

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 спортсменов в художественной гимнастике : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. СПб., 2003. 120 с. ; Сибгатулина Ф.Р. Прыжковая подготовка спортсменов 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.-Петербург. 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 методика 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.

Организация исследования. Исследования по данной проблематике проводились с октября 2011 по октябрь 2016 гг., и включали четыре этапа.

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 май 2013 г. по июнь 2015 г. – был посвящен проведению первой экспертной оценки и педагогическому эксперименту, который проходил в

два этапа: 1 этап – поисковый (предварительный) эксперимент (2011-2013 гг.); 2 этап – собственно педагогический эксперимент (2013-2015 гг.).

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.

Основные 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.

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 гимнастики 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.

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 источников, 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.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

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.

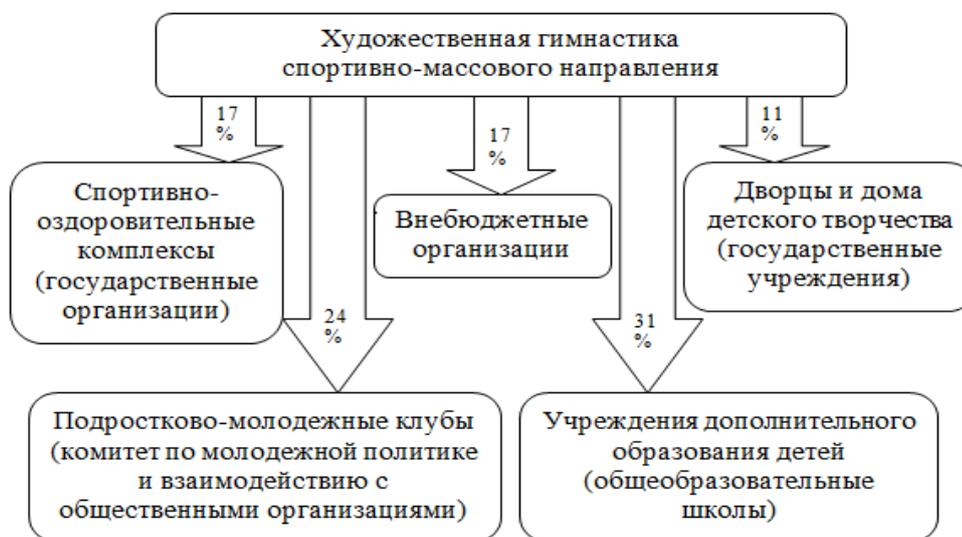


Рисунок 1 – Схема организаций художественной гимнастики спортивно-массового направления (на примере Санкт-Петербурга)

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 2). 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.

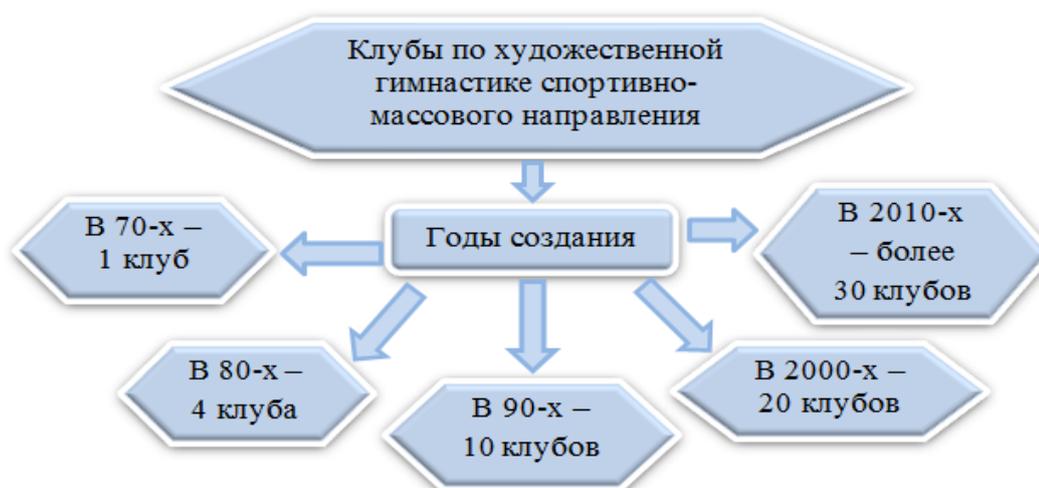


Рисунок 2 – Годы формирования клубов по художественной гимнастике спортивно-массового направления

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 3).

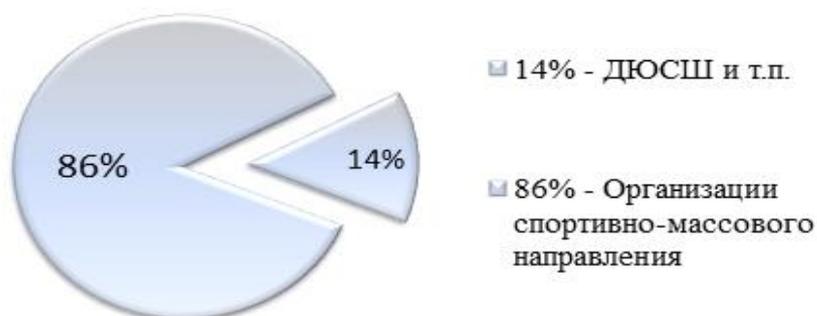


Рисунок 3 – Организации художественной гимнастики Санкт-Петербурга и Ленинградской области

Для того чтобы конкретизировать представление о тренерах и состоянии профессиональной деятельности в сфере массовой художественной гимнастики была разработана комплексная анкета. В исследовании приняли участие 34 тренера-преподавателя отделений художественной гимнастики спортивно-массового направления.

Опрос показал, что все тренеры имеют спортивную квалификацию не ниже 1 разряда (14%), большую часть составляют мастера спорта (71%). Возраст тренеров от 18 до 60 лет, средний стаж составляет 5-10 лет.

Высшее образование имеют 29 тренеров (85%), 4 – не законченное высшее (12%) и один тренер имеет среднее образование (3%). Из них 25 тренеров получили педагогическое образование, закончив специализированные физкультурные учреждения. 9 тренеров не имеют спортивного образования –

являются психологами, юристами, инженерами, государственными служащими, журналистами.

Большинство тренеров набирают девочек в возрасте от 4 лет и только 1,75% опрошенных в дальнейшем проводят специализированный отбор среди девочек. 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.

Выявлено, что распределение занимающихся по группам ведется по принципу:

- 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.



Рисунок 4 – Специфика соревнований по художественной гимнастике проводимые организациями спортивно-массового направления

Мы изучили соревнования проводимые в художественной гимнастике спортивно-массового направления и получили следующие данные (рисунок 4): в Санкт-Петербурге в течение учебного года проводятся более 20 соревнований по

художественной гимнастике спортивно-массового направления, количество участниц на данных турнирах превышает 150 гимнасток, и доходит до 500. 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.

По результатам анкетирования родителей детей, занимающихся художественной гимнастикой спортивно-массового направления, в котором принимало участие 1716 респондентов из различных учреждений массовой художественной гимнастики Санкт-Петербурга, были получены интересные данные, которые показывают, что главным стимулом детей к занятиям является желание укрепление здоровья 39,2%. 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.

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.

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

Художественной гимнастикой спортивно-олимпийского направления имеют возможность заниматься только одаренные, перспективные девочки. 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.



Рисунок 5 – Организация педагогического эксперимента

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 распределять их в спортивную группу или в группу развития.

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. Учитывая предварительные исследования специфики соревнований по художественной гимнастике спортивно-массового направления продолжительность мезоциклов в тренировочном процессе были связаны с календарем спортивных соревнований и учитывали класс, в котором выступает гимнастка.

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.

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.

В ходе наших исследований с гимнастками проверялась экспериментальная методика аргументируемая необходимостью решать все задачи, поставленные для дополнительного образования детей: мотивационные, оздоровительные, развивающие. Подробнее составляющие таких занятий представлены в таблице 1. Таблица 1 – Сущность экспериментальной методики занятий художественной гимнастики спортивно-массового направления для девочек 6-9 лет (после 2^x 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	
<ol style="list-style-type: none"> 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	

<p>поднимание ног вперед на 45°, с поднимание 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</p>	
<p>Упражнения на середине и в партере преимущественно для развития подвижности в суставах на развитие координации, силы, выносливости, гибкости, быстроты</p>	
<p>Упражнения пластики: простейшие волны, пружинные движения, расслабления</p>	
-	- упражнения пластики на месте и с продвижением
<p>Хореография: экзерсис у станка лицом к опоре</p>	
- классическая хореография в партере	- экзерсис у опоры (лицом и боком к палке), на середине, элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев)
<p>Упражнения на развитие подвижности в тазобедренных суставах – растягивание в шпагатах: с пола, со скамейки, со стула</p>	
-	- с 2-х стульев на провисание
<p>Акробатические упражнения: перекаты, стойки на лопатках, на груди, мосты, простейшие колеса и перевороты</p>	
-	- 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
<p>Средства основной части учебно-тренировочного занятия</p>	
45-55 мин.	80-90 мин.
<p>Равновесия: с опорой на полной стопе, на полупальце, с закрытыми глазами – пассе, вперед на 90°, боковое с рукой на 180°, аттитюд, назад на 90°</p>	
-	- 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
<p>Повороты: пассе, вперед на 90°, аттитюд, назад на 90°</p>	
-	- вперед с рукой на 180°, боковой с рукой на 180°, назад с рукой на 180° прямая и кольцо, низкое
<p>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</p>	

-	- 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	
«Изоминка» - 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 сопровождение.	

На занятиях использовались комплексы: на развитие физических качеств, специфических движений рук и тела, акробатических элементов, предметной подготовки и танцевальный комплекс из различных двигательных направлений (продолжительность каждого комплекса составляла 2,5-3,5 минуты). 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.

Таблица 2 – 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 интерес-но 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	-	4,2	-
		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 личност-ных 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	-	3,3	-
		после	4,0		4,4	
Интегральный показатель эффективности используемой методики занятий (сумма баллов)						
1-7.	I-II.	до	6,5	-	7,5	-
		после	8,5		8,9	

В начале и в конце каждого учебного года, проводилась сдача контрольно-переводных нормативов. При не соответствии результата гимнастки ее группе - она переводилась в группу соответствующую шкале. Следует отметить, что в дюсш гимнастки после сдачи контрольно-переводных нормативов и при 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, после сдачи контрольно-переводных нормативов каждая гимнастка определяется в группу, соответствующую ее подготовленности.

Анализ результатов степени удовлетворенности гимнасток и родителей проводимыми занятиями в обеих экспериментальных группах (таблица 2), показал одинаковую удовлетворенность освоенной ими программой занятий по окончанию 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.

Таблица 3 – 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	

Полученные данные показателей физической подготовленности по результатам тестирования в двух экспериментальных группах (таблица 3) 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

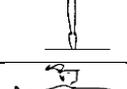
групп, так как затрагивает все необходимые качества для занятий художественной гимнастикой и массовым спортом в целом.

Основная сложность проделанной работы заключалась в том, что разные авторы предлагают разные системы оценок тестов. Кроме того, сущность тестов предполагает разную количественную оценку – метры, сантиметры, секунды, количества раз. Выход предложила Лисицкая Т.С. - переводить показатели в баллы. 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:

- группа развития до $2,2 \pm 0,1$ после $3,7 \pm 0,1$ баллов прирост 68 %;
- спортивная группа до $2,2 \pm 0,1$ после $4,2 \pm 0,1$ баллов прирост 90 %;

результаты подтверждают эффективность разработанного процесса занятий.

Таблица 4 – Экспертная оценка выполнения соревновательных элементов до и после педагогического эксперимента в группах гимнастками

Элементы		Оценки в группах гимнасток (баллы)					
		Группа развития (n=13)			Спортивная группа (n=13)		
		до (ноябрь 2013) $\bar{x} \pm Sx$	после (май 2015) $\bar{x} \pm Sx$	p	до (ноябрь 2013) $\bar{x} \pm Sx$	после (май 2015) $\bar{x} \pm Sx$	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%

Анализируя изменения среднего значения выполненных соревновательных элементов в течение педагогического эксперимента, можно констатировать, что значительно повысились оценки за каждый элемент из разных структурных групп (таблица 4). В группе развития наблюдается наибольшее увеличение оценки на 1,8 баллов за прыжок «касясь кольцо» с $1,9 \pm 0,6$ до $3,7 \pm 0,6$, 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 «касаясь кольцо», но с $2,9 \pm 0,8$ до $4,7 \pm 0,5$ баллов, по остальным элементам прирост в баллах составил 1,6, что немного выше, чем у группы развития. Прирост средних значений составил 50-70%, что существенно отразилось на оценках за соревновательную композицию без предмета.

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.

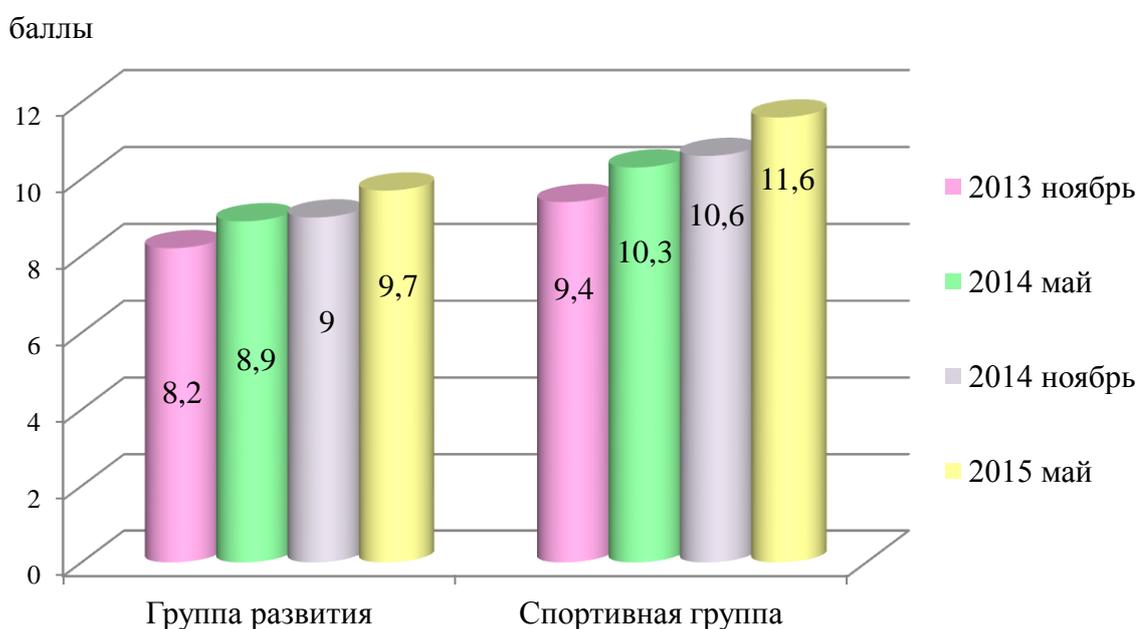


Рисунок 6 – Средняя оценка за соревновательную композицию в экспериментальных группах гимнасток на этапах исследования

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 группы развития и спортивной группы.

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 (рисунок 6).

Оценка представляет собой сумму трудности композиции и технической ценности.

За время проведения исследований установлена положительная динамика по среднему значению оценок в обеих группах. 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.

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 в организациях дополнительного образования детей 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, проводилась экспертная оценка, по результатам которых распределять занимающихся на дальнейшее обучение на 2 группы по уровню 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 РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

Научные статьи в журналах, входящих в перечень ВАК:

1. Карпенко, Л.А. Спортивно-массовое направление в развитии современной художественной гимнастики направления / Л.А. Карпенко, Ю.Р.

Нигматулина // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 2. – С. 42–44.

2. Румба, О.Г. Назначение и вариативность музыкального сопровождения соревновательных программ в художественной и спортивной гимнастике / О.Г. Румба, Ю.Р. Нигматулина // Теория и практика физической культуры : тренер : журнал в журнале. – 2016. – № 2. – С. 77–79. – Библиогр.: с. 79 (5 назв.).

3. 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.

4. Карпенко, Л.А. Развитие спортивно-массового направления в современной художественной гимнастике / Л.А. Карпенко, Ю.Р. Нигматулина ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; С.-Петерб. гос. политехнический ун-т Петра Великого // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 10 (140). – С. 73–78. – Библиогр.: с. 77–78.

Научные статьи:

1. Нигматулина, Ю.Р. Современное состояние художественной гимнастики спортивно-массового направления / Ю.Р. Нигматулина // Совершенствование учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» в условиях современного вуза : материалы 1-й Всерос. конф. с междунар. участием / Белгородский гос. нац. исследовательский ун-т. – Белгород, 2012. – С. 337–339.

2. Карпенко, Л.А. Характеристика тренерско-преподавательского состава отделений художественной гимнастики спортивно-массового направления / Л.А. Карпенко, Ю.Р. Нигматулина // Совершенствование учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» в условиях современного вуза : материалы II Всерос. науч.-практ. конф., 4-5 апреля 2013 г. / Белгородский гос. нац. исследовательский ун-т. – Белгород, 2013. – С. 174–177.

3. Карпенко, Л.А. Соревновательный арсенал занимающихся художественной гимнастикой на спортивно-массовом уровне / Л.А. Карпенко, Ю.Р. Нигматулина // Отечественная физическая культура и спорт: опыт побед : материалы научно-практич. конф. «Всероссийский комплекс ГТО: развитие физической культуры и спорта в образовательных организациях. Герценовские чтения» : материалы XI Международной научно-практич. конф. «Современная гимнастика: проблемы, тенденции, перспективы» / Рос. гос. пед. ун-т А.И. Герцена ; по общ. ред. А.Н. Дитяткина. – Санкт-Петербург, 2015. – С. 218–220.

4. Карпенко, Л.А. Методика набора и распределения по группам занимающихся художественной гимнастикой спортивно-массового уровня / Л.А. Карпенко, Ю.Р. Нигматулина // Отечественная физическая культура и спорт: опыт побед : материалы научно-практич. конф. «Всероссийский комплекс ГТО: развитие физической культуры и спорта в образовательных организациях.

Герценовские чтения» : материалы XI Международной научно-практич. конф. «Современная гимнастика: проблемы, тенденции, перспективы» / Рос. гос. пед. ун-т А.И. Герцена ; по общ. ред. А.Н. Дитятина. – Санкт-Петербург, 2015. – С. 220–222.

5. Карпенко, Л.А. Проблемы и достоинства современной художественной гимнастики спортивно-массового направления / Л.А. Карпенко, Ю.Р. Нигматулина // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация : материалы IV международного научного конгресса, посвященного 45-летию Уральского государственного университета физической культуры (г. Челябинск, 13-14 ноября 2015г.) / под ред. Е.В. Быкова. – Челябинск, 2015. – Т. 1. – С. 237–239.

6. Карпенко, Л.А. Современная художественная гимнастика спортивно-массового направления / Л.А. Карпенко, Ю.Р. Нигматулина // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы VI Всероссийской научно-практической конф. с международным участием (г. Нижневартовск, 17–18 марта 2016 г.) / отв. ред. Л.Г. Пашенко. – Нижневартовск, 2016. – С. 221–224.

7. Карпенко, Л.А. Современное состояние программ в организациях художественной гимнастики спортивно-массового направления / Л.А. Карпенко, Ю.Р. Нигматулина // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы X Международной научно-практич. конф. / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа, 2016. – С. 380–383.

8. Карпенко, Л.А. Организация учебно-тренировочной работы в учреждениях художественной гимнастики спортивно-массового направления / Л.А. Карпенко, Ю.Р. Нигматулина // Фитнес в физкультурном образовательном пространстве России и подготовке специалистов по физической культуре и спорту : материалы VIII Всероссийской научно-практич. конф., посвященной 70-летию юбилею ин-та физ. культуры и спорта / Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург, 2016. – С. 285–292.

9. Карпенко, Л.А. Построение учебно-тренировочной работы в организациях художественной гимнастики спортивно-массового направления / Л.А. Карпенко, Ю.Р. Нигматулина // Олимпийский спорт и спорт для всех : матер. XX Междунар. науч. конгресса, 16-18 декабря 2016 г., Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2016. – Ч. 2. – С. 666–670.

10. Карпенко, Л.А. Развитие массовой художественной гимнастики / Л.А. Карпенко, Ю.Р. Нигматулина // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры : сб. науч. тр. Всероссийской научно-практической конф. с междунар. участием. 16-17 декабря 2016 года / под общ. ред. доц., к.п.н. А.Ю. Липовка. – Санкт-Петербург, 2016. – С. 102–106.