

10-04).

7. Dudko, A.V. and Batantsev, N.I., (2020), "Humanitarian technologies of physical culture and sports», *International Journal of Applied Sciences and Technologies "Integral"*, No. 6, pp. 24–29.

8. Ministry of Education of Russian Federation (2022), *The concept of teaching the subject «Physical culture» in educational organizations of the Russian Federation implementing basic general education programs*, Bank of documents of the Ministry of Education of the Russian Federation, available at: <https://docs.edu.gov.ru/document/f7ccb63562c743ddc208b5c1b54c3aca/> (accessed 2022-09-20).

9. Lukyanenko, V.P., (2019), "Physical culture»: problems, contradictions, paradoxes", *National education*, No. 5, pp. 187–197.

10. Lyakh, V.I., (2021), *Physical culture. Sample work programs, grades 1-4 studies. manual*, Prosveshchenie, Moscow.

11. Ministry of Education of Russian Federation (201'), *Federal State educational standard of primary general education*, Order No. 286 of May 31, 2021), available at: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202107050028> (accessed 2022-09-19).

Контактная информация: uspehnatalja@mail.ru

Статья поступила в редакцию 27.12.2022

УДК 796.412.2

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ СИНХРОННОСТИ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Екатерина Константиновна Быкасова, аспирант, Балтийский федеральный университет имени И. Канта, тренер, Калининградская региональная общественная организация «Федерация эстетической гимнастики Калининградской области», г. Калининград;

Алёна Анатольевна Васюкевич, кандидат педагогических наук, доцент, Анатолий Александрович Зайцев, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой, Калининградский государственный технический университет, Калининград; Валерия Вадимовна Пасевина, старший преподаватель, Балтийский федеральный университет имени И. Канта, Калининград

Аннотация

Синхронность в эстетической гимнастике является одним из факторов исполнительного мастерства гимнасток, оценивается судьями и должна развиваться, начиная с этапа начальной подготовки. В статье описана методика формирования синхронности, специфическая для вида спорта эстетическая гимнастика, и применимая для гимнасток возрастной категории 6–8 лет. Приведены тестовые задания, разработан интегральный показатель для определения уровня синхронности, а также продемонстрированы результаты проведенного педагогического эксперимента.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, синхронность, интегральный показатель.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p81-86

METHODOLOGY OF FORMING SYNCHRONICITY IN GROUP EXERCISES OF AESTHETIC GYMNASTICS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING

Ekaterina Konstantinovna Bykasova, the post-graduate student, Immanuel Kant Baltic Federal University, the coach, Kaliningrad's regional public organization Federation of aesthetic gymnastics of Kaliningrad region, Kaliningrad; Alena Anatolievna Yasyukevich, the candidate of pedagogical sciences, docent, Anatoli Aleksandrovich Zaytsev, the doctor of pedagogics, professor, department chair, Kaliningrad State Technical University, Kaliningrad; Valeria Vадimovna Pasevina, the senior teacher, Immanuel Kant Baltic Federal University, Kaliningrad

Abstract

Synchronicity in aesthetic gymnastics is one of the factors in the performance skills of gymnasts, it is evaluated by the judges and must be developed starting from the initial training stage. The article de-

scribes the methodology of forming synchronicity, specific to the sport of aesthetic gymnastics, and appropriate to gymnasts of the age category of 6–8 years. There are tests and the integral indicator that have been developed to determine the level of synchronicity in this research. The results of the pedagogical experiment, conducted in the control and experimental groups for 6 months, showed the effectiveness of the developed methodology.

Keywords: aesthetic gymnastics, synchronicity, integral indicator.

ВВЕДЕНИЕ

Эстетическая гимнастика – относительно молодой вид спорта, который, однако, уже успел получить широкое распространение и завоевать популярность как в России, так и в мире. Этот динамично развивающийся вид спорта является синтетическим, возникшим на стыке художественной гимнастики, акробатики и танца. Он характеризуется умением придавать движениям целостность, слитность, свободу, изящество и различную эмоциональную окраску в согласовании с музыкальным сопровождением программы [2]. Возрастная категория 6–8 лет, соответствующая этапу начальной подготовки, в настоящее время по правилам соревнований по эстетической гимнастике может представлять свою программу. Одним из обязательных требований к артистической ценности композиции, которую оценивают судьи, является согласованность, синхронность выполнения упражнения. Считается, что возраст 6–8 лет является сенситивным для развития координационных способностей [3], в том числе специальных, необходимых для достижения высокого уровня синхронности исполнения. Такой уровень согласованности движений гимнасток на площадке определяет достижение наивысшего результата по артистической ценности и исполнительскому мастерству и может выступить фактором, определяющим победу спортсменок на соревнованиях.

Научно-педагогическими проблемами в эстетической гимнастике, как и вопросами совершенствования синхронности исполнения в гимнастических, танцевальных и других командных видах спорта, занимались многие специалисты (Карпенко Л. А., Румба О.Г., Исаева А. И., Корбакова А. А., Эпп Т. И., Беспалов Б.И., Леонов С.В.). Однако исследования оставляют открытыми вопросы формирования синхронности в эстетической гимнастике и в частности в области начальной подготовки. Все вышеизложенное определяет актуальность исследования.

Целью данного исследования явилась разработка и экспериментальное обоснование методики формирования синхронности в групповых упражнениях эстетической гимнастики на этапе начальной подготовки.

Было выдвинуто предположение, что формирование синхронности на этапе начальной подготовки будет эффективным и результативным, если будут соблюдены следующие условия:

- обоснована необходимость формирования синхронности в группах начальной подготовки (возраст 6–8 лет);
- определены компоненты, характеризующие уровень синхронности в соревновательной композиции, и показатели их развития у занимающихся эстетической гимнастикой;
- спроектирован процесс формирования синхронности у занимающихся эстетической гимнастикой в общей структуре тренировочного;
- разработан показатель оценки уровня синхронности, так как указанные условия объединяют различные составляющие формирования синхронности на учебно-тренировочных занятиях в единый целостный педагогический процесс.

МЕТОДИКА

Теоретический анализ литературы позволил толковать понятие синхронности исходя из его применения в общем смысле к различным технико-эстетическим видам спорта как одновременность и параллельность движений спортсменов, совпадение во време-

ни и пространстве совершаемых двигательных действий.

Контент-анализ различных исследований способствовал выделению следующих компонентов, определяющих синхронность именно в изучаемом виде спорта:

1. Одновременность исполнения всех движений и элементов спортсменками. Предпосылками высокого уровня данного компонента являются музыкально-ритмическая подготовка и временная точность движений.

2. Пространственная точность движений. Названный компонент в контексте требований эстетической гимнастики означает умение точно воспроизводить параметры элементов, соответствующие технике исполнения по правилам. Также здесь выделяется умение гимнасток соотносить амплитуду выполнения элементов, положение рук, ног, головы, тела, в каждый момент исполнения с тем, как воспроизводит данный элемент вся команда, и способность к ориентированию в пространстве.

3. Дыхание было выделено в отдельный компонент, влияющий на синхронность, и особенно важный в эстетической гимнастике. Это обусловлено требованиями к правильной технике выполнения каждой фазы движений тела на вдохе либо на выдохе.

В основе предложенной методики в исследовании лежит необходимость развития способностей, определяющих высокий уровень выделенных компонентов.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Педагогический эксперимент был проведен на базе Федерации эстетической гимнастики Калининградской области. В эксперименте приняли участие гимнастки групп начальной подготовки, из которых были сформированы две группы, контрольная и экспериментальная, 10 гимнасток в каждой группе в течение шести месяцев.

Для оценки уровня синхронности спортсменок начального уровня подготовки были разработаны шесть тестовых заданий с балльной системой оценки по каждому тесту, включающие: 1) двукратное повторение поворота пассе как одного из базовых динамических равновесий по правилам эстетической гимнастики, в центре градуированной поверхности на пересечении двух прямых линий под прямым углом; 2) пятикратное повторение сгибания руки в плечевом суставе на заданную градусную величину после непродолжительной тренировки с открытыми глазами; 3) пятикратное отмеривание без зрительного контроля пятисекундного отрезка времени правой рукой (фиксировалось среднее значение и отклонение от заданного временного отрезка); 4) прохлопывание ритма, разной сложности от самого простого до сложного; 5) связку движений тела под музыкальное сопровождение (экспертная оценка); 6) выполнение равновесия «арабеск» на 90° на возвышенной опоре, в качестве которой использовался блок для йоги, заданное время до потери равновесия либо существенного изменения его формы.

Интегральный показатель уровня синхронности был представлен как сумма показателей уровней группы по каждому тесту. В данном исследовании целесообразно было выделить три уровня развития синхронности в группах начальной подготовки: высокий, средний и низкий.

Оценка результатов тестов до проведения педагогического эксперимента позволила сделать вывод об идентичном среднем уровне синхронности в группах.

Педагогический эксперимент проводился для проверки и доказательства эффективности методики тренировки синхронности в групповых упражнениях эстетической гимнастики на этапе начальной подготовки в сравнении с традиционной. В одной команде применялась традиционная методика, заключающаяся в отработке собственно соревновательной программы и ее частей. В другой – разработанная методика, направленная также на тренировку и совершенствование способностей, от уровня развития которых зависит синхронность в команде.

В экспериментальном макроцикле было проведено 72 занятия (3 раза в неделю по 90 минут в день).

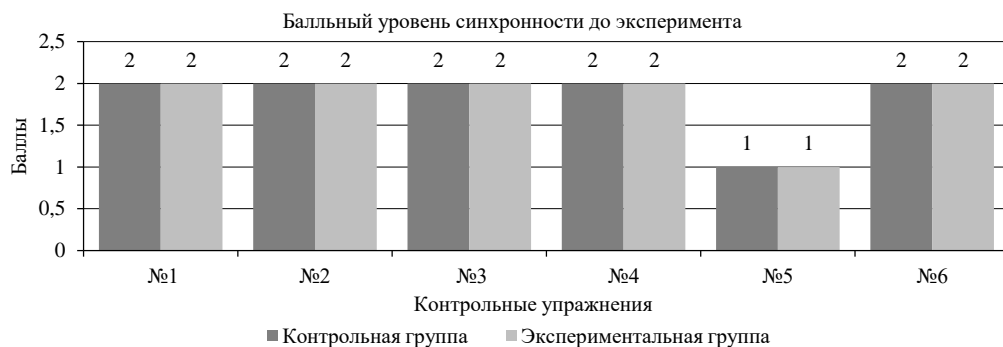


Рисунок 1 – Балльный уровень синхронности до проведения эксперимента

Методика формирования синхронности разработана с учетом особенностей начального этапа подготовки занимающихся. Так как перед педагогом в тренировочном процессе всегда стоит определенная задача – провести ученика по наиболее короткому пути обучения с наибольшей эффективностью [1]. Средствами, входящими в разработанную экспериментальную методику, являются следующие:

1. Партерная гимнастика под музыкальное сопровождение.
2. Специальные упражнения для развития координационных способностей:
 - серии танцевальных шагов под счет и под музыкальное сопровождение;
 - всей командой, парами, небольшими группами;
 - взявшись за руки, за плечи, сохраняя определённую дистанцию;
 - в различных построениях, рисунках.
3. Музыкально-ритмическая подготовка, музыкальные импровизации;
 - прохлопывание заданного ритмического рисунка;
 - исполнение связок базовых движений эстетической гимнастики под музыку всей командой, по парам «зеркально» (сопряженно развивая чувство партнера по команде);
 - включение музыкального сопровождения в различные части урока, в том числе в заключительную, например при выполнении дыхательных упражнений;
 - выполнение частей соревновательной композиции под музыку.
4. Дыхательные упражнения как формирование чувства «дыхания в унисон».

Данные средства, в зависимости от их интенсивности и влияния на развитие отдельных способностей, включались во вводную, основную либо заключительную части тренировочного процесса.

Полученные после шести месяцев эксперимента данные по каждому тесту показывают прирост по всем показателям, однако процентное соотношение различается. Прирост показателей в экспериментальной группе выше, чем в контрольной.

Сравнительный анализ доказывает, что после применения разработанной методики показатели тестов имеют более существенный прирост по сравнению с показателями после применения традиционной методики. Прирост результатов можно наглядно отобразить в виде рисунка 2.

Уровень интегрального показателя после проведения эксперимента вырос в обеих группах. Однако в экспериментальной группе его значение оказалось выше и составило 17 баллов, что соответствует высокому уровню исполнения данных контрольных упражнений. В контрольной группе результат по интегральному показателю составил 13 баллов, что ниже, чем в экспериментальной группе, и соответствует верхней границе среднего уровня исполнения контрольных упражнений.

Таким образом, в результате педагогического эксперимента была доказана эффективность предложенной нами методики формирования синхронности в группах началь-

ной подготовки эстетической гимнастики. Полученные в ходе эксперимента данные подтвердили выдвинутую гипотезу о том, что обоснованный в соответствии с необходимыми для достижения высокого уровня синхронности компонентами, спроектированный процесс формирования синхронности у занимающихся позволит сделать формирование данного аспекта эффективным и результативным.

Таблица – Сравнительный анализ результатов тестов по группам

Контрольные упражнения	До		После	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
№ 1 (двукратное повторение поворота пасса), ср. отклонение по тесту, градусы	47,0±12,57	48,8±12,55	35,3±10,69	14,3±3,7
Сумма рангов Т-критерия	0	0	0	0
Т табл.	T=78 (p>0,05)		T=78 (p<0,05)	
№ 2 (пятикратное повторение сгибания руки), ср. отклонение по тесту, см	3,42±2,56	3,15±1,22	2,88±2,24	1,6±0,58
Сумма рангов Т-критерия	0	0	0	0
Т табл.	T=78 (p>0,05)		T=78 (p<0,05)	
№ 3 (пятикратное отмеривание без зр. контроля 5-секундного отрезка времени), ср. отклонение, с	0,65±0,24	0,62±0,2	0,45±0,21	0,25±0,04
Сумма рангов Т-критерия	0	0	0	0
Т табл.	T=78 (p>0,05)		T=78 (p<0,05)	
№ 4 (прохлопывания ритма разной сложности), ср. кол-во ошибок	1,47±0,62	1,30±0,98	1,27±0,39	0,47±0,27
Сумма рангов Т-критерия	0	0	0	0
Т табл.	T=78 (p>0,05)		T=78 (p<0,05)	
№5 (связка движений тела под музыкальное сопровождение), экспертная оценка	2	2	3	4
Сумма рангов Т-критерия	-	-	-	-
Т табл.	-		-	
№ 6 (выполнение равновесия «арабеск» на 90° на возвышенной опоре), ср. результат, с	5,3±1,25	5,8±2,4	6,2±0,64	7,3±0,64
Сумма рангов Т-критерия	0	0	0	0
Т табл.	T=78 (p>0,05)		T=78 (p<0,05)	

Примечание: достоверность различий результатов эксперимента между группами проверялась с помощью расчёта Т-критерия Уайта.



Рисунок 2 – Прирост результатов тестов в %

ВЫВОДЫ

1. В работе обоснована необходимость формирования синхронности в группах начальной подготовки (возраст 6–8 лет). Так как одним из обязательных требований к артистической ценности композиции, которую оценивают судьи, является согласованность, синхронность выполнения упражнения. И при высокой плотности спортивных результатов согласованность движений показывает уровень мастерства гимнасток в упражнении,

чистоту исполнения.

2. Содержание тренировочного процесса должно быть дополнено специально разработанной методикой, направленной на развитие способностей, влияющих на командный уровень синхронности, в соответствии с ее выделенными, присущими эстетической гимнастике компонентами.

3. Проверена и экспериментально доказана эффективность разработанной методики формирования синхронности на этапе начальной подготовки. Уровень показателя после проведения эксперимента вырос в обеих группах. Однако в экспериментальной группе его значение оказалось выше и составило 17 баллов, что соответствует высокому уровню исполнения контрольных упражнений, а следовательно достаточно высокому уровню синхронности. В контрольной группе результат по показателю составил 13 баллов, что ниже, чем в экспериментальной группе, и соответствует верхней границе среднего уровня исполнения контрольных упражнений. Достоверность различий была проверена и доказана с помощью применения Т-критерия Уайта.

Обобщив изложенное выше, можно утверждать, что поставленная в исследовании цель достигнута, а задачи решены. Теоретические и экспериментальные материалы подтверждают гипотезу о том, что соблюдение предложенных условий окажется результативным и будет способствовать тренировке синхронности в группах начальной подготовки в эстетической гимнастике.

ЛИТЕРАТУРА

1. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: учебник / под общ. ред. проф. Л.А. Карпенко. – Санкт-Петербург, 2003. – 381 с.
2. Конеева Е.В. Эстетическая гимнастика: История, техника, правила соревнований : учебное пособие / Е.В. Конеева, Л.П. Морозова, П.В. Ночевнова. – Москва : Прометей, 2013. – 170 с.
3. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие / В. Г. Никитушкин – Москва Москомспорт, 2009. – 114 с.

REFERENCES

1. Karpenko, L. A. (2003). *Rhythmic gymnastics: textbook*, St. Petersburg.
2. Koneeva, E. V., Morozova, L. P., and Nochevnova, P. V. (2013), *Aesthetic gymnastics: History, technique, competition rules: Study guide*, Prometheus, Moscow.
3. Nikitushkin, V. G. (2009), *Modern training of young athletes, study guide*, Moscow.

Контактная информация: s.e.k.85@mail.ru

Статья поступила в редакцию 08.01.2023

УДК 796.015.68

МОДЕЛЬ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, МУЖЧИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ «АТЛЕТИЗМ»

Владимир Валентинович Вавилов, кандидат педагогических наук, Лариса Викторовна Коновалова, кандидат педагогических наук, доцент, Андрей Михайлович Гурьянов, кандидат педагогических наук, доцент, Алексей Иванович Купцов, ассистент, Ульяновский государственный университет, Ульяновск

Аннотация

В статье представлена модель улучшения физической подготовленности в скоростно-силовых показателях, включенных в комплекс ГТО. Выявлены условия повышения эффективности занятий для улучшения физической подготовленности мужчин первого зрелого возраста. Определено одно из средств физического, психического и духовного оздоровления мужчин первого зрелого возраста - активное вовлечение в занятия физической культурой с использованием очных и ди-