лях, как ориентация на результат; практико-ориентированный характер обучения; опора на индивидуально-психологические свойства личности; стимулирование мотивации профессиональной деятельности; изменение структуры ценностных ориентаций.

ЛИТЕРАТУРА

1. Веснин, В.В. Практический менеджмент персонала: пособие по кадровой работе / В.В. Веснин. – М. : Юрист, 1998. – 496 с.
2. Краевский, В.В.Повышение квалификации педагогических кадров // Педагогика. – 1992. – № 7-8. – С. 55-58.
3. Леонтьев, Д.А. Психология смысла / Д.А. Леонтьев. – М. : Смысл, 1999. – 324 с.
4. Леонтьев, Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д.А. Леонтьев. – М. : Смысл, 2006. – 18 с.
5. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие. – Самара : Изд. дом «Бахрах», 1998. – 672 с.
6. Прозументова, Г.Н. Управление профессиональным развитием и изменениями в системе повышения квалификации : монографический сборник / Г.Н. Прозументова, А.О. Зоткина. – Томск : ЦПКЖК, 2002. – 256 с.
7. Собчик, Л.Н. Психология индивидуальности : теория и практика / Л.Н. Собчик. – СПб. : Речь, 2003. – 630 с.
8. Фазлеев, Н.Ш. Компетентно ориентированный подход к профессиональной подготовке педагога по физической культуре и спорту // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 12. – С. 9-12.

Контактная информация: gabakovvu@yandex.ru

АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

***Людмила Алексеевна Карпенко**, кандидат педагогических наук, профессор,*
***Ольга Геннадьевна Румба**, кандидат педагогических наук, доцент,*
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

В статье даётся ёмкая характеристика нового женского вида спорта – эстетической гимнастики: приводится история её возникновения, раскрываются её сущность и содержание, выявляются сходства и отличия с художественной гимнастикой, анализируются правила соревнований и основы судейства.

Ключевые слова: технико-эстетические виды спорта, эстетическая гимнастика, правила соревнований, студенческий спорт.

THE TOPICAL ASPECTS OF DEVELOPMENT OF AESTHETIC GYMNASTICS

***Ludmila Alekseevna Karpenko**, the candidate of pedagogical science, professor,*
***Olga Gennadiyevna Rumba**, the candidate of pedagogical science, senior lecturer,*
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg

Annotation

The wide description of new female sport event - aesthetic gymnastics is given: the history of its origin is depicted, its essence and content are revealed; the similarities and differences between rhythmic and aesthetic gymnastics have been exposed, the competition rules and basis of judging have been analyzed.

Key words: technical and aesthetic sport events, aesthetic gymnastics, competition rules, student sport.

ВВЕДЕНИЕ

ИСТОРИЯ: 1 августа 2005 г. приказом №495 Федерального агентства по физи-

ческой культуре и спорту РФ официально утверждён новый вид спорта – эстетическая гимнастика (ЭГ). Включение ЭГ в ВРВС и ЕВСК дало право ДЮСШ, клубам, спортивным центрам открывать отделения ЭГ, спортивным комитетам и федерациям – проводить официальные соревнования, вузам – вводить новую специализацию.

Первые всероссийские соревнования по ЭГ состоялись в ноябре 2002 г. в городе Ступино Московской области. Победу одержала московская команда «Возрождение», в состав которой входили знаменитые гимнастки-«художницы» Наталья Липковская, Елена Давиденко, Анна Шишова и др.

Первый Чемпионат мира по ЭГ состоялся ещё раньше – в 2000 г. в Хельсинки. Тогда победу одержала команда Финляндии. В 2009 г. в Москве состоялся уже 10-й Чемпионат мира, на котором также победила финская команда.

В ноябре 2007 г. в Волгограде состоялась защита первой диссертации на соискание учёной степени кандидата наук по ЭГ «Методика занятий эстетической гимнастикой с девочками 6-9 лет», автор – А.И. Исаева, научный руководитель – С.В. Вишнякова.

В 2009 г. в Санкт-Петербурге в НГУ им. П.Ф. Лесгафта официально открыта новая специализация – эстетическая гимнастика на кафедре теории и методики гимнастики (бакалавриат и магистратура) по очной и заочной формам обучения.

СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ: Эстетическая гимнастика (ЭГ) – это групповой синтетический вид спорта – сплав художественной гимнастики, парно-групповой акробатики и танца, или образно говоря – «синхронное плавание на ковре».

К обязательным элементам в соревновательных композициях по ЭГ относятся:

– две целостные волны (вперёд, назад или в сторону);
– два целостных взмаха (в сторону, вперёд-назад или по кругу);
– две серии из двух взаимосвязанных движений телом;
– две серии из трёх взаимосвязанных движений телом (помимо волн и взмахов это: наклоны, изгибы, скручивания, сжатия, расслабления);
– два изолированных элемента на равновесие (равновесия и повороты) + одно соединение из них;
– два изолированных прыжка + соединение из них.

Дополнительными трудностями в ЭГ являются целостные соединения из элементов разных технико-структурных групп: движения телом + прыжок (равновесие, поворот), прыжок + равновесие (поворот, волна, взмах и т.п.). Эти соединения имеют высокую техническую ценность, однако засчитываются они лишь при условии, что выполнены все обязательные элементы.

Разрешёнными элементами в ЭГ являются:

– акробатические элементы (индивидуальные и парно-групповые);
– танцевальные элементы (шаги, подскоки, позы).

При этом регламент применения разрешённых элементов постоянно меняется.

ПРИНЦИПИАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ:

В этом виде спорта

1 – соревнуются только клубы, а не сборные команды городов и стран;

2 – количество гимнасток в команде произвольное: от 6-ти до 10-ти человек;

3 – разрешается использование любого музыкального сопровождения: без слов, с голосом, со словами и т.д.;

4 – основополагающим является принцип целостного и непрерывного движения;

5 – особое внимание уделяется равномерности проявления гимнастками всех физических качеств;

6 – не поощряются элементы, требующие проявления чрезмерной гибкости;

7 – обязательным является равномерное выполнение элементов с правой и ле-

вой ноги.

ОСНОВЫ СУДЕЙСТВА: оценивают выступления групп в ЭГ три бригады по 3-4 человека каждая, т.е. всего 9-12 судей.

Бригада А-1 оценивает техническую ценность композиции из 5,9 балла (+0,1 – бонус за особую ценность). В эту оценку входит ценность обязательных элементов (3,8 балла) и дополнительных трудностей (до 2,1 балла).

Бригада А-2 оценивает артистическую ценность композиции из 3,9 балла (+0,1 – бонус за особую ценность). Сюда входит оценка выполнения (соответствия) специфических требований, композиции, музыкальности, выразительности.

Бригада В оценивает качество исполнения композиции группой из 10 баллов традиционным для гимнастики способом – вычитанием сбавок за ошибки разной степени значимости и с учётом количества гимнасток, допустивших ошибки.

КОНТИНГЕНТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ: Соревнования по ЭГ проводятся в трёх возрастных категориях:

- дети – от 6-ти до 14-ти лет делятся на четыре подгруппы: 6-8 лет – «юный гимнаст»; 8-10 лет – 3 разряд; 10-12 лет – 2 разряд; 12-14 лет – 1 разряд;
- «юниоры» – гимнастки от 14-ти до 16-ти лет (кандидаты в мастера спорта);
- «синьоры» – гимнастки от 16-ти лет и старше (мастера спорта).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

С целью выявления сущности ЭГ, её связи с художественной гимнастикой, специфических особенностей, состояния и перспектив развития нами в течении последних 5-ти лет проводились специальные наблюдения, беседы со специалистами, анализ правил соревнований, регистрация состава участниц, сбор результатов соревнований, сведений о численности гимнасток в команде, музыке, композициях на турнирах по ЭГ самого разного уровня от районных соревнований до этапов Кубка мира.

СВЯЗЬ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ И ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ: в процессе анализа материалов исследований установлено, что эстетическая гимнастика находится в близком родстве с художественной гимнастикой. Более того, она представляет собой своеобразное возрождение корневой сущности художественной гимнастики, поскольку многое из того, что так тщательно разрабатывали, что ценили и чем гордились основатели этого красивейшего вида спорта Р.А. Варшавская, Е.Н. Горлова, Т.Т. Варакина, Ю.Н. Шишкарёва и многие другие по объективным причинам олимпийского развития ХГ безвозвратно исчезло. Так, в числе главных обязательных элементов в ЭГ перечисляются разнообразные движения телом: волны, взмахи, наклоны, изгибы, скручивания, сжатия, расслабления, притом, что в арсенале средств художественной гимнастики этих элементов практически не стало. Однако именно эти движения служат прекрасным средством профилактики болезней позвоночника, суставов, сосудов и др.

Очевидно, что ЭГ доступна значительно большему числу девочек, девушек и женщин по целому ряду причин: во-первых, в этом виде гимнастики не требуются и не поощряются элементы на чрезмерную гибкость; во-вторых, далеко не все девушки обладают идеальными, с точки зрения ХГ, фигурами, а в группе исполнительниц, особенно в большой, недостатки фигуры нивелируются; в-третьих, в соревнованиях по ЭГ на любом уровне выступают не сборные, а клубные команды, что повышает шансы спортивного роста для любой трудолюбивой девочки.

Особого внимания заслуживает развитие ЭГ как студенческого вида спорта, поскольку возраст старших гимнасток («сеньорок») – от 16-ти лет и старше – как раз относиться к периоду студенчества и у нас, и в других странах. Однако в Финляндии и Эстонии в студенческие команды, как правило, входят девушки, которые серьёзно занимаются ЭГ по несколько лет, и в этих странах ЭГ – национальный вид спорта. А в России, Украине, Болгарии команды в основном состоят из бывших «художниц» – девушек, которые много лет занимались ХГ, достигли в этом виде спорта своего наи-

высшего уровня и решили продолжить спортивную карьеру в родственном виде спорта – в ЭГ. По нашему мнению, опыт России, Украины, Болгарии является положительным в том смысле, что после напряжённых тренировок гимнастки-«художницы» не уходят в «никуда», не бросают спорт резко и бесповоротно, что крайне вредно для здоровья молодых девушек, а продолжают своё спортивное совершенствование. К слову сказать, в этом вопросе аналогичного мнения придерживается и главный тренер сборной команды России по художественной гимнастике И.А. Винер, которая всецело поддерживает становление нового вида гимнастики и помогает ему.

Таким образом, между художественной и эстетической гимнастикой нет противоречий. Наоборот, они дополняют друг друга.

АНАЛИЗ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ: в ЭГ разработана вполне логичная и понятная система оценок выступления гимнастических групп, которая, однако, несомненно, нуждается в дальнейшем совершенствовании. Например, деление элементов всего на две группы трудности А и В в настоящее время явно недостаточно. Этих групп должно быть, как минимум, 3-4: простые элементы, средние, сложные, очень сложные. При этом пропорция, установленная для оценки разных сторон мастерства гимнасток кажется нам наиболее правильной и справедливой:

техническая ценность	артистическая ценность	исполнение
6 баллов	4 балла	10 баллов

Несколько путанной и нелогичной нам кажется оценка артистической ценности, по правилам ЭГ. Возможно, это связано с неточностью перевода правил с финского языка. Вместе с тем, следует признать, что более чётких и понятных критериев оценки композиции нам не приходилось видеть ни в одном из технико-эстетических видов спорта: +0,1 балла за наличие каждого. Назовём основные из них:

- композиция – единое целое;
- композиция выразительна и экспрессивна;
- композиция эстетична;
- выразительность и стиль доступны всей команде;
- композиция и музыка взаимосвязаны;
- музыка дополняет композицию;
- музыкальные части разнообразны по темпу и динамике;
- имеются кульминационные моменты.

Отметим, что в этом перечне не хватает лишь требования к «образности» композиции.

Кроме перечисленного, поощряется разнообразие: 1) во всех структурных элементах техники; 2) в построениях и передвижениях; 3) в уровнях (высоте) движений; 4) в темпе и 5) в динамике движений.

ЧИСЛО ГИМНАСТОК В КОМАНДЕ: в связи с тем, что в ЭГ разрешено выступать командой от 6-ти дл 10-ти человек произвольно, нас заинтересовало, будут ли тренеры искать оптимальную численность гимнасток и, если да, то с каких позиций. Оказалось, что в настоящее время количество гимнасток в команде определяется тем, сколько имеется в наличие спортсменок заданного возраста и подготовленности, а потому это количество в реальности колеблется от 6-ти до 10-ти человек во всех возрастных категориях. Некоторые рекомендации в этом вопросе удалось получить в процессе бесед с тренерами, в частности: 1) нечётное количество исполнительниц предпочтительнее, т.к. возможными становятся более оригинальные построения и перестроения, менее заметна «грязь»; 2) маленьких гимнасток должно быть больше, чтобы площадка не казалась пустой, старших гимнасток – меньше, чтобы им не было тесно.

МУЗЫКАЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР: в этом вопросе некоторые специалисты называют ЭГ «возвращением утраченных ценностей художественной гимнастики». Так ли это?

В 50-70 гг. прошлого века вместе с приглашением гимнастки на площадку назывался композитор и музыка, под которую она выступала. Это несло в себе колоссальную образовательную и воспитательную функцию и для спортсменок, и для тренеров, и для зрителей. На зарубежных соревнованиях по ЭГ представление команд и тренеров не принято, в связи с чем название музыкальных произведений не озвучивается. На отечественных соревнованиях лишь около 50% команд знают и называют имя композитора и музыку, под которую выступают. Таким образом, «возвращение к утраченным ценностям» в этом аспекте, к сожалению, не произошло. Что же касается музыкально репертуара, то здесь выявлена следующая тенденция (по убывающей): песенный репертуар (детский и взрослый), музыка из кинофильмов, мультфильмов, спектаклей, эстрадные мелодии, классическая музыка.

Однако отметим, что команда «Роксет» из Тулы победила на Чемпионате мира 2005 г. с музыкой Игоря Стравинского «Весна священная». Команда «Оскар» из Ростова-на-Дону завоевала Кубок мира с композицией на музыку Ара Гаваркян «Арцах», посвящённую памяти о геноциде армянского народа. Призёр многих международных соревнований эстонская команда «Пируэт» выступала с самой потрясающей композицией на музыку П.И. Чайковского I Концерт для фортепиано с оркестром. На юниорском уровне одно время остро соперничали команда «Роксет-джуниор» с композицией на музыку М.П. Мусоргского «Ночь на лысой горе» и команда «Юнона» с композицией на музыку А.И. Хачатуряна Адажио из балета «Спартак».

Таким образом, есть надежда, что на соревнованиях и по художественной, и по эстетической гимнастике всё чаще будет звучать музыка, представляющая собой великое культурное наследие.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итог всему сказанному, отметим, что эстетическая гимнастика сегодня – это реально существующий и развивающийся вид спорта. В нём немало проблем организационного, информационного, политического, научного характера и др. Но в то же время этот гимнастический вид спорта, безусловно, имеет очень привлекательную соревновательную сущность, выход на мировую арену, отлаженную систему соревнований и судейства.

Контактная информация: chistiakov52@mail.ru

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЗНАЧИМЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОК КОЛЛЕДЖА ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ НАРОДНЫХ ИСКУССТВ

***Инна Владимировна Кивихарью**, соискатель,*
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

В работе рассматриваютя основные положения методики формирования профессионально-значимых физических качеств учащихся средних специальных учебных заведений инновационного типа.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, общеразвивающие упражнения, элементы народно-характерного танца, основная гимнастика, методика, физические качества.