

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
Кафедра технологий физкультурно-спортивной деятельности

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ  
В ГЭК

Заведующий кафедрой  
канд. биол. наук, доцент

Е.Т. Колунин

2019 г.

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**  
магистра

ВОСПИТАНИЕ ДРУЖЕСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ  
ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ  
ГИМНАСТИКЕ

49.04.01 Физическая культура

Магистерская программа «Подготовка высококвалифицированных  
спортсменов в избранном виде спорта»

Выполнила работу  
Студентка 3 курса  
заочной формы обучения

Игнатовская  
Полина Сергеевна

Научный руководитель  
Доктор педагогических наук,  
профессор

Милованова  
Наталья  
Геннадьевна

Рецензент  
Вице-президент Всероссийской  
федерации эстетической гимнастики



Ночевнова  
Полина  
Владимировна

Тюмень  
2019

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ О ВКР

Игнатовская Полина Сергеевна. Воспитание дружественных отношений в процессе формирования спортивной команды по эстетической гимнастике: Выпускная квалификационная работа магистра: 49.04.01 Физическая культура, магистерская программа «Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта» / П.С. Игнатовская; науч. Рук. Н.Г. Милованова; рец. П.В. Ночевнова; Тюменский государственный университет, Институт физической культуры, Кафедра технологий физкультурно-спортивной деятельности. – Тюмень, 2019. – 109 с.: рис., табл. – Библиогр. список: с. 93-102 (91 назв.). – Прил.: с. 103-109.

Ключевые слова: воспитание, дружественные отношения, спортивная команда, эстетическая гимнастика, возрастные особенности девочек 6-8 лет.

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ ДРУЖЕСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ .....	9
1.1. ОСОБЕННОСТИ ВИДА СПОРТА И ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ .....	9
1.2. ХАРАКТЕРИСТИКА ВОРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕВОЧЕК 6-8 ЛЕТ .....	31
1.3. СПОСОБЫ ВОСПИТАНИЯ ДРУЖЕСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ В ПРОЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ .....	44
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ .....	48
2.1. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	48
2.2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	50
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ .....	52
3.1. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ОПЫТНО-ЭКСПЕРЕМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ .....	52
3.2. РЕАЛИЗАЦИЯ СПОСОБОВ ВОСПИТАНИЯ ДРУЖЕСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	70
3.3. АНАЛИЗ И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ВОСПИТАНИЮ ДРУЖЕСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ .....	85
ВЫВОДЫ.....	91
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	93
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	103

КЛАССИФИКАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ПРИМЕНИТЕЛЬНО К ЗАДАЧАМ ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ В ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММАХ.....	103
--	-----

## ВВЕДЕНИЕ

*Актуальность исследования.* Одной из основных задач повышения результативности в тренировочном и выступательном процессах эстетической гимнастики является создание команды, деятельность в которой построена на основе сотрудничества спортсменок. Особенно актуальным процесс создания команды является для команд, которые имеют статус формирования в категории 6-8 лет. Между детьми во время совместной деятельности формируется достаточно большой диапазон взаимоотношений (чувства, стремления, привязанности). Избирательная дружба и объединения детей строятся, в первую очередь, на основе общих интересов и умений. В этом возрасте при выборе товарища они оценивают определенные личностные качества: справедливость, организаторские умения, помощь товарищу, доброта, заботливость, четкое следование правилам игры и др.).

Для юных спортсменов важно правильно представлять, что такое спортивная команда, каково влияние членов команды на достижение общих целей, от каких факторов зависит результативность спортивной команды, как должны взаимодействовать члены команды, чтобы достичь определенных результатов. Формирующаяся спортивная команда проходит ряд этапов. Продолжительность каждого этапа может быть разной, но последовательность этапов является неизменной: формирование; «брожение»; успокоение; стабилизация (Тискмап, 1965).

На этапе формирования команды участники осваивают новые роли, новые модели поведения, необходимые или ожидаемые от участника, включаются в сложный мир различных взаимоотношений и взаимодействий. Расширяется круг этих взаимодействий; формируется новая цепочка взаимодействий: «тренер – воспитанник – родитель», в основе которой - ценностно-ориентационное единство, продуктивность (результативность) спортивной деятельности, цели и задачи, опосредованность межличностных

отношений целями и задачами спортивной деятельности, оптимальные показатели сплоченности и психологического климата.

Исследования формирования спортивных команд, командообразования, взаимодействие субъектов физкультурно-спортивной деятельности рассматриваются в работах Н.Ю. Андреевой, С.В. Дмитриева, О.В. Куманева, И.В. Манжелей, Н.В. Трусовой, Ю.В. Синягина, И.Б. Шебуракова.

Специфика эстетической гимнастики как вида спорта представлены в работах П.В. Ночевновой, Л.П. Морозовой, Е.Ф. Михайлова, Е.Д. Бакулина.

Вопросам формирования взаимоотношений детей уделяли внимание как отечественные, так и зарубежные педагоги. Дружеские отношения рассматриваются в работах: Т.А. Павленко, Е.О. Смирновой, А.Г. Рузской, А.С. Чернявской.

Несмотря на интерес к проблеме командообразования, в практике работы тренеры недостаточно внимания обращают на вопросы эффективного управления взаимоотношениями и взаимодействиями в спортивных коллективах и командах, формирования благоприятной психологической атмосферы спортивных команд; не учитывают возрастные особенности развития детей в конкретной социальной ситуации. Возникают проблемы и в понимании того, что целью любого тренера, работающего с командой, является создание спортивной команды, которая отличается слаженностью и согласованностью действий, когда спортсмены понимают друг друга с полуслова, могут найти совместными усилиями оптимальное решение в самых сложных ситуациях, что является проблемой данного исследования.

Развитие необходимого взаимоотношения в команде является одной из основных задач и для эстетической гимнастике, так как в настоящее время успехи в данном виде спорта зависят не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовки гимнасток, но и от уровня стабильного целого организма (команды) на достижение высоких спортивных результатов.

Гармоничные взаимоотношения в команде являются источником положительных эмоций, позитивного поведения и улучшения когнитивного состояния.

Возникает противоречие между необходимостью формирования спортивной команды по эстетической гимнастике и недостаточной разработанностью проблемы воспитания дружественных отношений в процессе подготовки спортсменок 6-8 лет по эстетической гимнастике.

Все вышеперечисленное обуславливает актуальность исследования.

*Проблема исследования* - какие способы воспитания дружественных отношений между детьми будут способствовать формированию спортивной команды по эстетической гимнастике.

*Цель исследования:* выявить, апробировать и проверить эффективность способов формирования дружественных отношений в спортивной команде по эстетической гимнастике (6-8 лет).

*Объект исследования:* тренировочный процесс в спортивной школе.

*Предмет исследования:* способы воспитания дружественных отношений в спортивной команде по эстетической гимнастике.

*Гипотеза исследования:* выявление и реализация способов воспитания дружественных отношений между детьми будет способствовать формированию эффективной спортивной команды по эстетической гимнастике, если:

- теоретически обоснована необходимость воспитания дружественных отношений между детьми с учетом их возрастных особенностей и особенностей вида спорта «Эстетическая гимнастика»;
- выявлены способы воспитания дружественных отношений между детьми, реализуемые в тренировочном процессе, в совместной деятельности с родителями;
- доказана эффективность реализации способов воспитания дружественных отношений между детьми в тренировочном процессе на основе выбранных методик изучения дружественных отношений.

*Задачи исследования:*

1. Провести теоретический анализ состояния проблемы воспитания дружественных отношений в процессе формирования спортивной команды по эстетической гимнастике.
2. Изучить возрастные особенности детей 6-8 лет.
3. Разработать способы воспитания дружественных отношений у детей в процессе формирования спортивной команды по эстетической гимнастике.
4. Проверить эффективность реализации способов воспитания дружественных отношений у детей в процессе формирования спортивной команды по эстетической гимнастике.

*Научная новизна* исследования заключается в том, что:

- выявлены эффективные способы формирования дружественных отношений в команде гимнасток на начальном этапе спортивной подготовки и механизм их встраивания в тренировочный процесс, организацию работы с родителями.

*Теоретическая значимость* исследования заключается в обосновании понятия «дружественные отношения» как формы общения, имеющую моральную направленность (доступные для ребенка нормы, правила поведения), характеризующихся содержательными взаимосвязями между отдельными детьми (избирательная, парная дружба), а также между всеми детьми группы; как основы для формирования спортивной команды; в расширении теоретических представлений о способах формирования дружественных отношений в спортивной команде по эстетической гимнастике.

*Практическая значимость* исследования заключается в том, что разработан и реализован комплекс способов формирования дружественных отношений гимнасток в тренировочном процессе, механизм их встраивания в тренировочный процесс. Результаты исследования могут быть использованы в детско-юношеских спортивных школах в процессе спортивной подготовки.

*Теоретико-методологическую основу* исследования составляют:



- исследования проблем детско-юношеского спорта, воспитательного потенциала детско-юношеского спорта (Е.А. Бобровский, Г.А. Куценко, Л.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев, В.Г. Сивицкий, Е.В. Воскресенская);

- вопросы дружественных отношений детей (К.В. Иванов, Е.О. Смирнова А.Г. Рузская, А.С. Чернявская);

- исследования формирования спортивных команд, командообразования (Н.Ю. Андреев, Н.В. Трусков, Ю.В. Синягин, И.Б. Шебураков);

- работы в области гимнастике (А.В. Антипов, Д. Бланк, М. Годик, С. Голомазов, В.П. Губа, Дж. Дрюэт, Н.Н. Ермаков, В.В. Ковалев, А. В. Лексаков, Н.М. Люкшинов, Мэйсон Пол, А.В. Петухов, М.А. Тунис);

- специфика эстетической гимнастики как вида спорта (П.В. Ночевнова, Л.П. Морозова, Е.Ф. Михайлов, Е.Д. Бакулина).

Исследование опирается на теорию деятельностного подхода в педагогике Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, данный подход основан на представлении о единстве личности и деятельности.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ ДРУЖЕСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

## 1.1. ОСОБЕННОСТИ ВИДА СПОРТА И ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Цель параграфа - выявить особенности вида спорта и подготовки в эстетической гимнастике.

Эстетическая гимнастика - это изящный вид спорта, новое направление в гимнастике, которое лежит на основе физического и художественно-эстетического воспитания, отличительной особенностью которого является гармоничное развитие организма и многогранность технической подготовленности спортсменок. В данном виде спорта под музыку выполняются различные амплитудные гимнастические и групповые танцевальные упражнения, в которые входят равновесия и повороты, пируэты, подскоки и прыжки, динамичные волнообразные телесные, выразительные движения (выпады, целостные волны, расслабления, маховые движения, и другие движения тела.), а также рук: волнообразные, резкие отталкивающие, махи, круговые, объемные движения, вытягивания, восьмерки, вращения; движения ног: маховые, сгибания, подъемы, тянущие; шаговые, подскоки и перескоки: простые шаги, танцевальные, ритмические, (динамичные, плавные) [20, 41, 48].

Следовательно, можно сказать, что эстетическая гимнастика является массовым видом спорта и доступна для многих, так как учитывает анатомо-физиологические и психомоторные особенности женского организма на разных возрастных этапах. Методика занятий сориентирована на воспитание у занимающихся стремление к здоровому образу жизни.

Многообразие средств обуславливает особенности эстетической гимнастики. Эстетическая гимнастика развивает такие качества как: сила, выносливость, координационные способности, амплитудная гибкость и

морально-волевые качества, а так же включает упражнения которые являются профилактическими мерами различных заболеваний.

Легкое и непринужденное перемещение гимнасток на площадке, осуществляется с помощью: различных движений таких направлений как: (классический и народный танец, модерн и др.); специальных элементов (амплитудные прыжки, вращения, динамичные равновесные связки, турляны, сжатия, изгибы тела, и другие элементы); современной и классической хореографии; народной хореографии; элементов пантомимы и пластики; акробатических элементов (стойки на лопатках, груди, руках; кувьрки, различные взаимодействия между гимнастками и др.) [1,2,8,14,49,50].

Эмоциональные и выразительные двигательные действия в эстетической гимнастике являются характерными для данного вида спорта. Все движения выполняются при оптимальном комбинировании всех специфичных средств для данного вида спорта.

Любая соревновательная композиция включает в себя характерные движения телом, которые согласованы с музыкальным сопровождением и задают определенный образ. Любое движение согласованно с музыкальным сопровождением и формирует у гимнасток правильное восприятие музыкального сопровождения, а также согласованность их движений с содержанием композиции [12, 28].

Музыкальное сопровождение задает темп и характер движений, основное в воспроизведении двигательных действий под определенную музыку это согласованность и восприятие всех гимнасток заданного образа. Музыкальное сопровождение должно быть согласованно с возрастной категорией, а уровень мастерства гимнасток соответствовать композиции, чем выше этот уровень, тем больше выбор сложных музыкальных композиций.

Любая музыкальная композиция включает в себя не только формирование телесной выразительности и воплощение созданного образа в соревновательной программе, но и способность создавать яркие впечатления на зрителей [35,52].

В соревновательной программе должна доминировать синхронность и согласованность совместных усилий. Выполняя программу возможна асинхронное исполнение, а также солирование одной гимнастки, при этом все двигательные действия создают целостность и придают пикантность композиции.

Так же эстетическая гимнастика направлена на развитие рефлексорной памяти и внимательности. Выполняя соревновательную программу, длительную по времени, которая состоит из сложно-координационных элементов и движений тела, спортсменки должны уметь концентрироваться и запоминать последовательность движений [57,62,63].

Многообразие сложно-координационных элементов предопределяет объем движений, которые необходимо запомнить. Понимание композиции формируется на визуальном впечатлении, мы видим не только отдельную гимнастку, а всю команду, где видно совершенство и образность каждого движения, что является информативной составляющей. Концентрация спортсменок обуславливается: серьезность и собранностью, а также умением мгновенно переходить от одного элемента к другому, от быстрых и резких движений к плавным и медленным движениям, реагировать в любых внеплановых ситуациях [65, 67].

Указанные нами признаки эстетической гимнастики свойственные по большей части для гимнасток во время тренировочного процесса. Во время соревнований эмоциональная обстановка отличается от обстановки во время тренировок. Для успешного выступления на соревнованиях в условия эмоциональной нестабильности, каждая гимнастка должна имеет такие качества, как: самообладание, решительность, упорство, терпение, чувство единения с командой, а также стремление к совершенству [13,36].

Подготовка в эстетической гимнастике - это многолетний, круглогодичный процесс, нацеленный на многогранность развития и воспитание у занимающихся интерес к здоровому образу жизни.

Основной целью тренировок является развитие здорового гармоничного

организма, укрепление здоровья, развитие таких качеств как выносливость, координация, гибкость и формирование понятия "красота" у занимающихся.

Отличительной особенностью данного вида спорта то, что он является командным. Эстетическая гимнастика - командный вид спорта, где оценивается синхронность и техника выполнения всех движений тела, обязательных амплитудных элементов [27, 30].

Целью такой подготовки является выполнение разрядных нормативов, а также участие в различного ранга соревнованиях, и в спортивно-массовых мероприятиях. Принцип заключается в том, что гимнастки должны заниматься группой и их физические качества должны быть развиты на одном уровне.

Занятия по эстетической гимнастике направлены на:

1. формирование у занимающихся общего физического развития;
1. формирование у занимающихся пластичных движений;
2. формирование творческой индивидуальности у занимающихся;
3. формирование специальных физических качеств основываясь на особенностях физиологического развития женского организма;
4. формирование музыкальности, хореографической школы;
5. укрепление мышц спинного корсета;
6. формирование командного духа и сплоченности;
7. развитие специальных физических качеств основываясь на специфике эстетической гимнастики;
8. развитие целостного командного выполнения композиционной постановки;
9. выступления на соревнования различного уровня, принятие участия в конкурсах, массовых мероприятиях.

Как и в других видах спорта в эстетической гимнастике применяются общепринятые педагогические методы: словесный, наглядный, практический метод, и вспомогательные: помощи, идеомоторный, музыкальный.

Словесный метод включает в себя:

- указания и команды, преимущественными являются эмоциональный посыл;
- задания и распоряжения, наиболее эффективны краткие и точные;
- разъяснения и обрисовка задания, где разъяснение важнее описания;
- разъяснения и сравнительный образный пример;
- пояснение и оценка результатов;
- убеждение и принуждение, где убеждение предпочтительнее принуждения;
- самокритика, графически эффективнее;
- профилактические беседы и обсуждения.

Наглядный метод предусматривает:

- показ тренером или квалифицированным спортсменом изучаемое упражнение;
- анализ занимающимися фото и видео материалов;
- схематическое изображение: в целостном виде, фрагментами, имитацией, противопоставлениями и образами.

Практический метод:

- единого и фрагментарного упражнения, но продуктивен контроль частями для правильного выполнения всех элементов для создания целостности композиции.
- простых и сложных элементов в комбинациях на площадке без опоры и упражнения у опоры (с легкой поддержкой);
- общего и промежуточного упражнения, где переменны комбинации движений;
- соревновательно - игровой, выявление сильнейшего.

Комплекс спортивных упражнений преподнесенный в легкой, игровой форме значительно повышает степень успешности тренировки и настраивает юных гимнасток на рабочий лад. Это является основной задачей, которую тренер ставит перед собой, для того чтоб гимнастки с легкостью

совершенствовали свои навыки в специальной технической подготовке. Данный процесс объемный и длительный, что требует от гимнасток сосредоточенного внимания и усидчивости [15, 17, 26, 31, 32, 59, 61].

Как показала практика, работа с детьми - это весьма большой и трудоемкий процесс, ведь для вовлечения детей, тренировочный процесс должен иметь увлекательный характер, поэтому один из основных методов - это соревновательный, игровой. Некоторые элементы данного метода должны присутствовать во всех частях занятия, в том числе и в обучении гимнастическим упражнениям. Основываясь на опыте работы, по результатам данного метода мы сосредотачиваем внимание на основные гимнастические элементы, являющиеся наиболее важными и значимыми. Игровой метод на тренировках подразумевает в себе анализ собственных ошибок и партнеров по команде.

Упражнения в эстетической гимнастике специфичны и достаточно простые и доступные, преимущественно используется метод единства (целостный). Различные элементы осваиваются целиком при условии, если у гимнасток хорошо подготовленная база двигательных навыков и умений, следовательно, элементы могут быть освоены целиком [3, 5, 22, 24].

При изучении более сложных упражнений, в основном, применяется расчлененный метод для корректировки навыка и при работе над «телесной выразительностью».

Следующий метод помощи:

- физической (тренера, партнер по команде) - закрепление, поддержка, отталкивание, ограничения;
- предполагаемый ориентир помощи (визуальный, акустический, тактильный) визуальные примеры, различные акценты в музыке, члены команды.

А также метод идеомоторный:

- мысленная демонстрация;

- повторение;
- мысленное воссоздание тренировочного процесса.

Музыкальный:

- элементы выполняются с определенной динамичностью и мощностью;
- выразительность музыкального сопровождения и концентрация на яркие моменты, что помогает правильно поставить акценты в движения и позволяет распределить силы в упражнении, для легких и естественных движений.

Для эстетической гимнастики характерны следующие средства:

- упражнения, направленные на общую физическую подготовку;
- специфичные упражнения на расслабление и вытягивание всех мышц;
- разнообразные виды ходьбы, скачков;
- хореографические движения;
- прыжки;
- маховые движения;
- повороты и равновесия;
- сжатия, изгибы, наклоны и скручивания;
- волнообразные движения телом;
- разнообразные элементы и комбинированные упражнения
- игры с использованием музыкального сопровождения и др.

Эстетической гимнастике присущи специфичные упражнения, нацеленные на выразительные, пластичные движения всего корпуса (рисунок 1). Именно эти базовые элементы тела составляют всю целостность композиционной постановки, задавая определенный смысл и образ. Все эти движения придают еще большую зрелищность новому виду спорта и заинтересованность зрителей в происходящем на площадке [4, 6, 7, 10, 23, 35, 48].



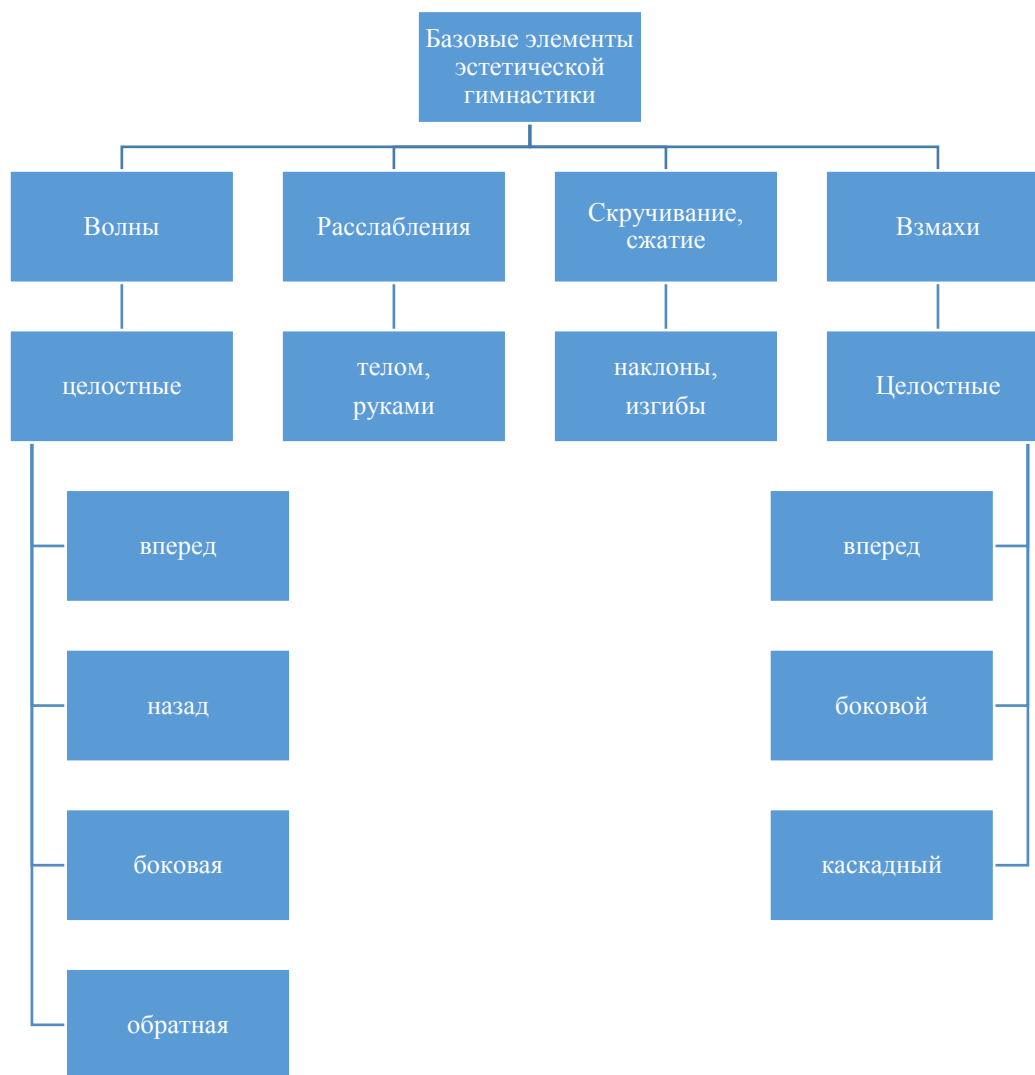


Рис. 1. Классификация базовых элементов в эстетической гимнастике

Базовые элементы составляют основу всей композиции, ее выразительный «язык», с помощью которого исполняются все элементы и комбинации в совокупности всех структурных частей создавая единый образ. Данные движения тела во много повышают интерес к эстетической гимнастике и восприятие зрителя к выполняемой композиции [58, 60].

Упражнения, выполняемые в эстетической гимнастике природно-естественные, основанные на взаимосвязанности между собой. Движения тела полагается выполнять с определенной плавностью и легкостью при это технически правильно, движения должны быть естественными и каждое последующее вытекает из предыдущего, тем самым создавая целостность и единство композиционной постановки. Технически правильно выполненные

элементы должны быть разнообразными, показывать двусторонность гимнасток, а также амплитудную гибкость, что является основным показателем уровня мастерства гимнасток.

Важной составляющей в эстетической гимнастике, является эмоциональность движений «говорящих» рук, совместно с изгибами и наклонами головы, которые должны быть скоординированы с другими группами элементов.

Упражнение в эстетической гимнастике включают элементы всех групп: равновесные связки, пируэты, прыжковые комбинации, проявляющаяся в них телесная выразительность непрерывно связана с технической подготовленностью гимнасток и культуры их движений, показывающая умение владеть «языком» своего тела, что придает еще большую привлекательность данному виду спорта [68,69,78].

Искусство эмоционального движения в эстетической гимнастике, является отличительным признаком этого вида спорта от других. Все движения эмоциональны и выразительны. Именно поэтому техническая подготовка является сложным и разнообразным процессом, охватывающий объемный материал с использованием различных направлений. Средства в эстетической гимнастике регулярно обновляются, ниже мы привели некоторые из них, которые на сегодняшний день являются ведущими (рисунок 2).

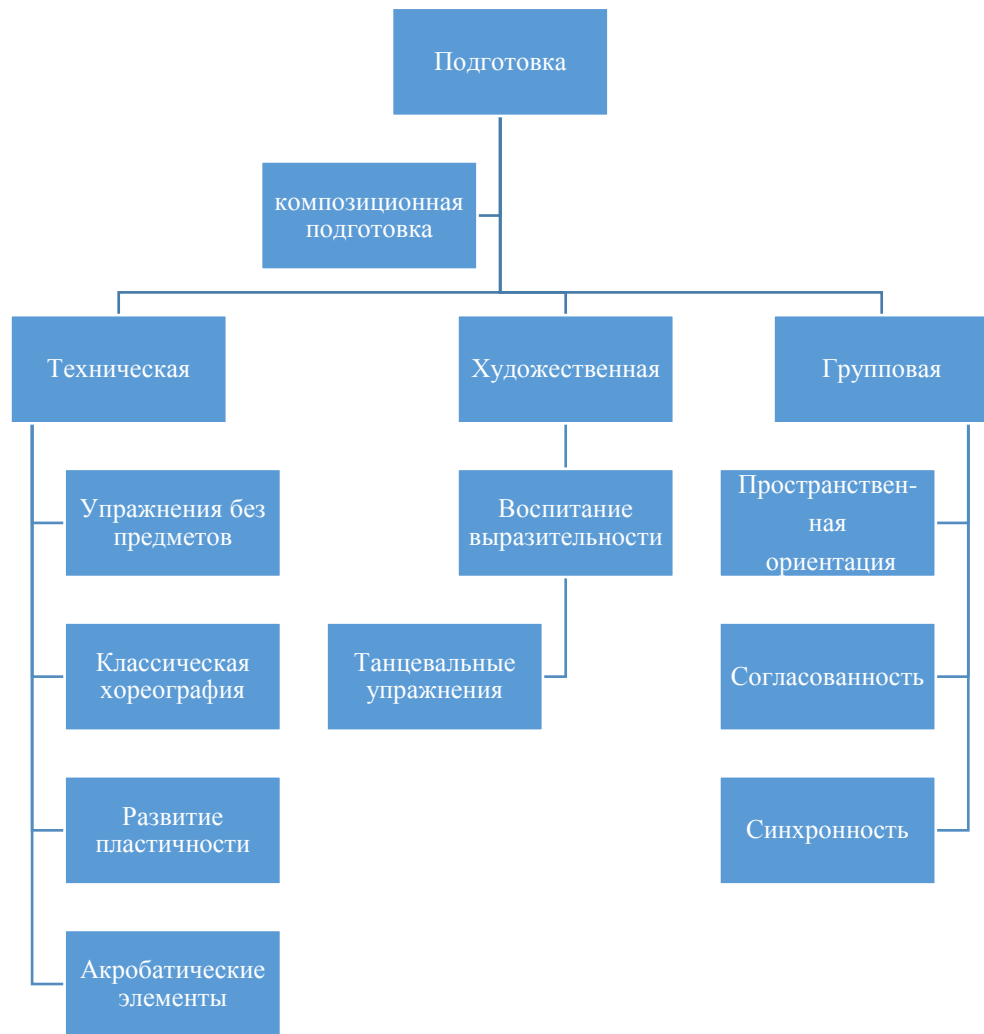


Рис. 2. Классификация специальной физической подготовки в эстетической гимнастике

Базовые компоненты в эстетической гимнастике делятся на технический, групповой и художественный. Всем компонентам соответствуют определенные задачи, выполнение которых должно производиться на всех этапах подготовки.

Первый компонент, технический - это набор необходимых двигательных навыков, которые приобретены во время тренировочного процесса.

Технический компонент подразделяется на несколько составляющих, таких как: упражнения из классической хореографии, упражнения на развитие пластики, акробатические упражнения и упражнения без предмета.

Используемые средства технического компонента схожи со средствами, применяемыми в художественной гимнастике (турляны, выпады, вращения,

скачки, общегимнастические упражнения, различные подскоки и ходьба), но с уклоном на специфику эстетической гимнастики. Подготовка без предметов представляет собой некую систему, которая опирается на балетное искусство.

Хореографическая подготовка в эстетической гимнастике достаточно традиционна. В данную подготовку входят: базовые упражнения классической хореографии с опорой и без, и направления в танцах такие, как: (классический, историко-бытовой, современный танец и народный,). Хореографические элементы подбираются согласно возрасту гимнасток и специфики данного вида спорта, для того чтобы сформировать у занимающихся культуру движений [39, 41, 46].

Для выполнения движений естественно и непринужденно в эстетической гимнастике особое место занимают упражнения направленные на развитие пластичности, которое развивает плавность, мягкость и целостность движений (замедленные, выразительные пластичные движения). Данные упражнения являются основными в процессе подготовки девочек занимающихся эстетической гимнастикой. Упражнения, относящиеся к пластическим: мягкие, округлые, размеренные, целостные волны и маховые движения, свободная пластика, вытяжка, скручивания, сжатия, упражнения на растягивание и расслабление, все движения должны быть скоординированы с дыханием [37].

Индивидуальность движений характеризует пластичность, воспитание изящности (совмещение мощных, сильных и красивых движений, комбинирование противоположных движений, стиль легкости и непринужденности, согласованность и единство движений) и выразительного выполнения (единство и непрерывность выполняемых движений во время всего выступления, отсутствие остановок, создавая гармоничное и целостное выступление).

Главными показателями пластичности являются технически сложно-координационные движения телом, создаваемы округлые формы. Целостная волна должна выполняться со сменой темпа, начиная с вытягивания и глубокого вдоха, затем сжатие и изгиб в суставах с выдохом на переходе в

конечное положение волны, заканчивается элемент вытягиванием. Целостному взмаху характерны взрывные движения, в которых энергичным толчком по инерции, руки выполняют объемное маховое движение, с переходом в исходное положение или вытяжкой на другую сторону, показывая расслабление верхней части корпуса в промежуточной части элемента.

В эстетической гимнастике согласно правилам, используются наиболее простые полу-акробатические и акробатические элементы, взаимодействия, которые увеличивают возможности художественной составляющей, вызывая интерес у зрителя за счет выразительности и зрелищности композиции.

В художественном компоненте две составляющие: упражнение направленные на формирование музыкальности и развитие выразительности в движениях.

Элементы, нацеленные на формирование образного мышления, являются музыкально-двигательными, за счет этого основой в эстетической гимнастике является танцевальная направленность и «телесная выразительность».

К данному направлению можно отнести: средства, формирующие представление о музыкальности; игры, творческие задания, направленные на соотношение музыки и движений, ее специфике, темпу, ритму, динамичности. К примеру: резкие экспрессионные движения и медленные, пластичные, простые скачки, хлопки с изменением ритма.

Это направленно для того чтобы композиция в эстетической гимнастике приобретала целостность, эмоциональную окраску, поэтому необходимо применять упражнения, направленные на развитие артистичности.

Главными особенностями в проявлении выразительности являются мимика и жесты, с помощью них мы можем передать эмоциональное состояние. Эмоциональная выразительная мимика характеризует себя, как: взгляд (прищуренный, хитрый, возмущенный, открытый др.), движения бровями (поднятые, сведенные); губами, носом. Жестикуляция руками, кистями, ладонями, головой, задают движениям эмоциональный, выразительный образный смысл.

Групповой компонент включает в себя: взаимодействия; упражнения, нацеленные на синхронность исполнения; упражнения, способствующие развитию ориентироваться в пространстве, для быстроты перестроения на площадке.

Упражнения, направленные на единство совместных усилий, отличаются от индивидуальных двигательных взаимодействий. Сложные и разнообразные по характеру движения требуют, единства взаимодействия гимнасток в процессе выполнения простых и сложных двигательных действий.

Спортсменки, занимающиеся данным видом спорта должны показывать техническое совершенство в выполнении двигательных взаимодействий. Все двигательные взаимодействия подразделяются на бесконтактные и контактные, которые требуют сосредоточенности на протяжении всей композиции, внимательность не только за своими движениями, но и за всеми движениями гимнасток, находящихся на ковре.

Отличительной чертой эстетической гимнастики является то, что каждая спортсменка участвует в совместной работе команды над созданием единого образа. Упражнение должно обязательно демонстрировать согласованность (синхронность и асинхронность) работы, четкость и динамику движений, показать единство всей команды.

Основная постановочная работа заключается в пространственном размещении гимнасток на ковре, в различные плоскостях и уровнях. Все они являются повышением уровня мастерства, сложных координационных возможностей и умений, так же являются вспомогательным средством в регулировке внимания и эмоционального настроения гимнасток.

Эстетическая гимнастика базируется на общегимнастических упражнениях и узких специальных движениях тела, сохраняя высокие требования к развитию общих и специальных физических качеств, главные развивающие воздействие опираются на воспитание пластичности, музыкально-двигательную и хореографическую подготовленность. Все эти качества должны в полной мере отражаться в содержании композиции.

Композиционная подготовка предусматривает разучивание и выполнение отдельных частей упражнения, передачу эмоционального содержания, отработку элементов в взаимодействиях и синхронности при выполнении гимнастками постановки в целом. Во всех сложно-координационных видах спорта, преобладает целостность между трудностью элементов и композиционной сложностью, так и в эстетической гимнастике композиционная подготовка является важным разделом [81].

Входящие в состав компоненты подготовки являются характерной особенностью модели, еще одной характеристикой является структура подготовки [33, 49, 54, 70, 76,79].

Структура технической тренировки основывается на общей, базовой подготовке спортсменов. Опираясь на основу базовой подготовки в гимнастике, элементы технической подготовки содержат разделы упражнений включая все общегимнастические элементы, входящие в основу двигательных навыков и умений, ориентированных на определенный уровень, который предполагает успешное выступление в соревновательной деятельности.

В теоретической и практической составляющей гимнастики есть распространенное дидактическое правило «от простого к сложному» преобразуется в позицию от основного умения к различным видам. Основная специальная техническая подготовленность закладывается на начальном этапе развития, что предопределяет те навыки и умения, которыми гимнастки будут пользоваться в зрелом возрасте, и базовые движения будут доведены до автоматизма. Техническая подготовка направлена на овладение движениями, в которых преобладают сложно-координационные структуры элементов, и дается характеристика положения современной гимнастики [73].

В соответствии с иными видами гимнастики, строение технической подготовки в эстетической гимнастике изобразить в виде следующих уровней сложности (таблица 1).

Первая низшая степень сложности - общегимнастическая школа, включающая в себя овладение базовых знаний и навыков с которых начинается подготовка в эстетической гимнастике.

Технический компонент является базовым и основным уровнем. Начальный уровень включает в себя умения и навыки, которые задают (осанку, походку, натянутые и прямые ноги, высокий подъем); основные знания для эффективной подготовки и усвоение базовых знаний технико-эстетического мастерства (совершенствование общих физических качеств, амплитудной гибкости, при это сохранить мышечный корсет спины для выполнения простых элементов, а также для техники прыжков и толчков и др.). Базовые навыки для гимнасток на первоначальном этапе важны и пробел в этих знаниях практически не восполним на следующих этапах подготовки [34].

Простые, общеразвивающие упражнения такие как: подскоки, прыжки, бег, целостные волны, взмахи и пластичные упражнения, специфичные эстетической гимнастике, являются основными средствами данного компонента.

На уровне с технической подготовкой формируется художественный компонент. Который включает в себя: развитие творческих способностей, музыкальности, умение передавать ритм и правильно соотносить характерные движения с музыкальной композицией.

Наиболее распространенными инструментами художественно компонента являются музыкально-двигательные игры.

В групповом компоненте основным для гимнасток является чувство партнера, пространственная координация на площадке, знание основных позиций и форм перестроения в упражнении.

Групповой компонент включает в себя ритмичные игры, общеразвивающие упражнения, упражнения на командообразования, работу в парах или группами, синхронно всей командой или каскадом, в динамике или в статичном положении.



Следующий уровень характеризуется, как определенный круг средств направленный на динамичное совершенствование специальных элементов.

Эти элементы состоят из неделимых движений тела, которые являются основными и базовыми частями сложно-координационных комбинированных движений.

В техническом компоненте важной составляющей являются элементы разных квалификаций, а именно групп А и В. К группам А и В в техническом компоненте относятся мягкие плавные движения, волнообразные и маховые движения, способность контролировать мышечный тонус, упражнения современной, народной хореографии и специфичные упражнения для эстетической гимнастики: элементы направленные на сжатия, скручивания и расслабления всего тела, так и отдельных частей, а так же на формирование пластики двигательных действий [51].

Пластичность в эстетической гимнастике является составляющей технического компонента, направленная на формирования важных целостных движений тела, которые способствуют их развитию. Художественный компонент направлен на формирование выразительности, индивидуальности, импровизации, способность выражать под музыку эмоциональное состояние и смысл музыкальной композиции.

Следующий уровень - групповой компонент, который включает в себя логические построения и перемещения по площадке, представление гимнастками ключевых точек зала, ориентирование в пространстве, чувства партнера для создания целостного образа композиционной постановки, сконцентрированного внимания за собой и синхронности с командой.

Основными средствами данного компонента могут быть музыкально-двигательные игры, различные танцевальные шаги со сменой темпа и ритма, а также простые шаговые движения и бег.

В композиционных постановках эстетической гимнастики выполнение основных профилирующих элементов естественны, легки и непринужденны.

Гимнастки дополняют эти элементы выразительными движениями, которые создают целостную эмоциональную окраску и украшают выступление.

Выразительные движения создают единый образ и придают упражнению сложный характер. Усложнение элементов движениями возможно, если базовые навыки доведены до совершенства, только после этого можно приступать к освоению новых двигательных действий более сложного уровня [32, 77]. Так была составлена структура специальной физической подготовки (С.В.Вишняковой, 2009).

**Структура специальной подготовки в эстетической гимнастике (С.В.Вишнякова, 2009)**

Уровень сложности и навыка	Виды навыков	Компоненты технической подготовки		
		Технический компонент	Художественный компонент	Групповой компонент
I	Гимнастическая «школа» и базовые навыки	<p>Формирование правильной осанки и легкой походки; разработка стоп; постановка позиций рук и ног, высоких полупальцев; формирование умения целостно и непрерывно выполнять пружинные и волнообразные движения руками, ногами, телом; развитие основных физических качеств; формирование способности легко, быстро, непринужденно передвигаться по площадке с помощью простейших шагов, бега, подскоков. Формирование умения выполнять разнообразные элементы эстетической гимнастики со строго указанными положениями звеньев тела; научение простейшим равновесиям, поворотам, прыжкам и сохранению в них «жесткой» спины.</p>	<p>Получение знаний о музыкальной грамоте, развитие музыкальности, формирование способности воспроизводить ритм и согласовывать движения с характером и содержанием музыки. Развитие фантазии.</p>	<p>Получение знаний об основных точках и линиях зала, формах построений и перемещений. Формирование «чувства партнера»; изучение видов перестроений на площадке из одного в другое.</p>

II	Профилирующие упражнения	Формирование пластичности; способности к регуляции мышечного тонуса, произвольному и ритмичному напряжению, расслаблению мышц; научение умению выполнять пружинные движения сериями, волны и взмахи, выполнять стилизованные комплексы ОРУ; разучивание простейших элементов хореографии у опоры и на середине; совершенствование элементов эстетической гимнастики, соответствующих степени А и В.	Развитие творческой активности, выразительности и артистизма; формирование способности импровизировать под музыку, выразить определенные состояния, эмоции и переживания человека.	Изучение наиболее выгодных рисунков и направлений перемещений. Развитие синхронности, внимания и навыка быстрого и четкого построения; совершенствование пространственно-временных восприятий гимнасток.
III	«Декоративные надстройки»	Формирование умения выполнять стилизованные общеразвивающие упражнения, разновидности бега, ходьбы, шагов, подскоков, акробатические, специфические и элементы различных структурных групп эстетической гимнастики с нетрадиционными положениями туловища, рук и ног.	Формирование умения выполнять задания круговой тренировки при варьировании условий ее проведения (смена ритма, с ускорением и замедлением темпа, и т.д.).	Формирование точности групповых взаимодействий при смене игровых ситуаций.

IV	Профилирующие комбинации	<p>Формирование умения четко и стабильно выполнять танцевальные комбинации, включающие разнообразные движения рук, ног и тела, различные виды ходьбы, бега, танцевальные движения с сериями поворотов, равновесий и прыжков (скачков). Формирование умения выполнять соединения и танцевальные комбинации с нестандартными положениями туловища, рук и ног.</p>	<p>Формирование умения выполнять объединенные в короткие этюды с музыкальным сопровождением серии пружинных движений, волн и взмахов. Формирование умения сочетать различные танцевальные стили, имеющие сложную координационную структуру.</p>	<p>Формирование умения выполнять соединения и танцевальные комбинации в парах, небольшими группами и всей командой в целом. Развитие синхронности исполнения танцевальных этюдов и комбинаций. Формирование способности удерживать четкие рисунки и построения, быстро перестраиваться на площадке. Формирование навыков контроля точности построений при выполнении соревновательной композиции, а также</p>
----	--------------------------	---	---	---

Во время выполнения стилизованных общеразвивающих упражнений в техническом компоненте, где движение рук свободные и не строго указанные, совместно с музыкальным сопровождением, приобретаются навыки выполнения двигательных действий разных структурных групп с нестандартными, но естественными положениями тела.

Освоение уровней в художественном компоненте осуществляется не только в стандартной форме подготовки, но и в условиях различной вариации музыкального сопровождения (смена темпа, ритма, акцентирование фазы движения).

Групповой компонент представляет собой в дальнейшем усовершенствование техники и четкости групповых взаимодействий (перестроения композиционных ситуаций и игровой формы).

Профилирующие комбинации считаются высшей ступенью. Данный уровень учитывает специфику эстетической гимнастики - синхронное, непрерывное выполнение элементов различных групп сложности, данные движения являются для нее актуальными.

В техническом компоненте этот уровень сложности нацелен на усовершенствование точности и стабильности выполнения двигательных действий, элементов и упражнения в целом, включающих в себя элементы эстетической гимнастики. Элементы подразделяются на разные группы трудности, простые элементы группы А, более сложные группы В, эти группы простых одинарных элементов формируют более сложные группы: группу С (А+В или В+А), а также группу D (В+В). Для формирования навыка в умении соединять от двух и более элементов разных групп, необходимо во время тренировочного процесса вводить блочные части выполняемых элементов.

Основные комбинации художественного компонента формируют у гимнасток умения выполнять короткие этюды, передавая смысл музыкальной

композиции в соединении с разными танцевальными стилями и имеющих сложную координационную структуру.

Смысл группового компонента на четверном уровне заключаются в совершенствовании взаимодействий, как танцевальных комбинаций в парах и всем вместе, единство их исполнения, умения быстро и точно перестраиваться по площадке сохраняя четкость рисунка, а также формирование контроля и самоконтроля в процессе выполнения соревновательной программы.

Важно заметить, что все уровни сложности не противоречат предшествующим, а содержит их в следующем, с добавлением нового, последовательно усложненного, соблюдая принцип преемственности и постепенности [16, 20, 50, 55, 66, 74, 75].

Нами выявлены особенности эстетической гимнастики как вида спорта, которые заключаются в том, что эстетическая гимнастика – это групповой вид спорта, основанный на синтезе физического, художественно-эстетического и морального воспитания. Повышенная эффективность данного вида спорта, в первую очередь, связана с постоянным взаимодействием девочек по команде друг с другом. Особенности подготовки спортсменок в эстетической гимнастике, включающие вопросы необходимости формирования спортивной команды:

- команда должна являться единым целым, чтобы исполнение на площадке было целостным и эффективным;
- девочки должны работать сообща, чтобы минимизировать ошибки в спортивной программе;
- атмосфера в команде должна быть всегда дружественной, чтобы не было раздражителей в тренировочном и выступательном процессе;
- команда вне тренировочного процесса должна быть дружной, чтобы каждый член команды мог иметь поддержку

## 1.2. ХАРАКТЕРИСТИКА ВОРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕВОЧЕК 6-8 ЛЕТ

Целью данного параграфа является выявление возрастных особенностей девочек 6-8 лет на основе требований, предъявляемых видом спорта к индивидуальным особенностям спортсменов.

Рассмотрим понятие «спортивная команда».

Спортивная команда — это группа спортсменов, представляющих единый клуб, общество города, страну и т. д., которые принимают участие в соревнованиях.

Спортивная команда – это, по понятиям современной социальной психологии, – малая группа. Г.М.Андреева в своем учебнике «Социальная психология» дает такое определение: «Под малой группой понимается немногочисленная по составу группа, члены которой объединены общей социальной деятельностью и находятся в непосредственном личном общении, что является основой для возникновения эмоциональных отношений, групповых норм и групповых процессов»

Исходя из этого, спортивная команда является основной социально-психологической единицей в спорте и представляет собой коллектив со своими психологическими особенностями и определенными взаимоотношениями. Спортивной команде присущи все признаки, которыми в социальной психологии характеризуются малые группы: численность, автономность, общегрупповая цель, коллективизм, дифференцированность и структурность.

С точки зрения системного подхода, любая спортивная команда может рассматриваться как искусственно созданная система, предназначенная для решения определенных задач: обучения начинающих спортсменов, базовой подготовки, достижения высоких спортивных результатов, достижения определенного результата на конкретных соревнованиях и т.д.



Как социальная группа, команда характеризуется не только формальной, но и неформальной структурой, в основе которой лежат социально- психологические связи между ее членами.

Команда, как малая группа имеет определенные признаки. В соответствии с описанием А. И. Донцова члены команды:

- 1) регулярно и продолжительно контактируют лицом к лицу, без посредников;
- 2) обладают общей целью, реализация которой позволяет удовлетворить их значимые потребности и интересы;
- 3) участвуют в общей системе распределения функций и ролей во внутригрупповом взаимодействии;
- 4) разделяют общие нормы и правила взаимодействия внутри группы и межгрупповых ситуациях;
- 5) удовлетворены членством в группе и поэтому испытывают чувство солидарности и благодарности группе;
- 6) обладают ясным и дифференцированным представлением друг о друге;
- 7) связаны стабильными эмоциональными отношениями;
- 8) представляют себя как членов одной группы и аналогично воспринимаются со стороны.

Весьма важным представляется здесь пятый параметр. Удовлетворенность членов команды принадлежностью к ней способствует более эффективным как тренировочным занятиям, так и выступлениям на соревнованиях. Вместе с тем удовлетворенность участием в группе определяется и взаимоотношениями с тренером (или тренерами).

Весьма важным представляется здесь пятый параметр. Удовлетворенность членов команды принадлежностью к ней способствует более эффективным как тренировочным занятиям, так и выступлениям на соревнованиях. Вместе с тем удовлетворенность участием в группе определяется и взаимоотношениями с тренером (или тренерами).

Рассмотрим требования к формированию спортивной команды в эстетической гимнастике.

В настоящее время в команде выступает от 6 до 15 гимнасток.

Легкое и непринужденное перемещение гимнасток на площадке, осуществляется с помощью: различных движений таких направлений как: (классический и народный танец, модерн и др.); специальных элементов (амплитудные прыжки, вращения, динамичные равновесные связки, турляны, сжатия, изгибы тела, и другие элементы); современной и классической хореографии; народной хореографии; элементов пантомимы и пластики; акробатических элементов (стойки на лопатках, груди, руках; кувырки, различные взаимодействия между гимнастками и др.) [1,2,8,14,49,50].

Групповой компонент представляет собой в дальнейшем усовершенствование техники и четкости групповых взаимодействий (перестроения композиционных ситуаций и игровой формы).

Профилирующие комбинации считаются высшей степенью. Данный уровень учитывает специфику эстетической гимнастики - синхронное, непрерывное выполнение элементов различных групп сложности, данные движения являются для нее актуальными.

Смысл группового компонента на четверном уровне заключается в совершенствовании взаимодействий, как танцевальных комбинаций в парах и всем вместе, единство их исполнения, умения быстро и точно перестраиваться по площадке сохраняя четкость рисунка, а также формирование контроля и самоконтроля в процессе выполнения соревновательной программы.

Важно заметить, что все уровни сложности не противоречат предшествующим, а содержит их в следующем, с добавлением нового, последовательно усложненного, соблюдая принцип преемственности и постепенности [16, 20, 50, 55, 66, 74, 75]

Значимость спортивной деятельности в процессе становления личности спортсмена подчеркивается многочисленными исследованиями, проведенными в этой области (Ю.М. Блудов, Б.А. Вяткин, А.Д. Ганюшкин, Г.Д. Горбунов, Р.М. Загайнов, Ю.А. Коломейцев, В.Р. Малкин, В.Л. Марищук, В.М. Мельников, Г.И. Метельский, В.И. Моросанова, С.Д. Неверкович, В.А. Плахтиенко, А.Ц. Пуни, А.В. Родионов, П.А.Рудик, Н.Б. Стамбулова, Ю.Л. Ханин, Н.А. Худадов, О.А. Черникова, О.М. Чикова, Л.Т. Ямпольский и др.). Так, Г.Д. Горбунов (2006) охарактеризовал спорт как специфическую социальную сферу, выступающую фактором воздействия на личность спортсмена, особенно в период его становления, а спорт высших достижений как наилучшую модель для реализации стремления человека к самосовершенствованию, самоутверждению и переживанию своей значимости. Также личность, являясь продуктом общественного развития, определяет многие особенности спортивной деятельности: выбор вида спорта, индивидуальный стиль деятельности, уровень достижения, устойчивость к стресс-факторам и др. Изучение психологии спортсменов имеет не только теоретическое значение, но и практическое

Непопалов В.Н. (Москва, Россия) считает, что личность как субъект активности обнаруживает себя в трех репрезентациях, но в реальной жизнедеятельности образующих 3-х слойное единое целое (Рис. 1). Во-первых, личность раскрывается в системе включенности индивида в пространство межличностных связей (1-й слой), где посредством возникающих взаимодействий и взаимоотношений, проявляется (или появляется) его индивидуальность, а соответственно и те качества и свойства, которые отмечаются и фиксируются Другими как проявления характера. Во-вторых, личность отражается во внутреннем пространстве (2-й слой) посредством осознания своих интеллектуальных и физических возможностей. Например: Я подумал, Я помню и т.д. Основными компонентами этого уровня 29 являются когнитивные и эмоциональные

процессы (функции), которые развиваются асинхронно и между которыми могут возникать разнообразные противоречия и конфликты, что приводит к феномену «невротическая личность» или «трудный подросток». Третий слой – глубинный, раскрывается через открытие своего «Я», которое на ранних этапах онтогенеза проявляется в речевой форме (например, Я хочу), а на более поздних - в волевой и деятельностной форме (например, «Я могу», или «у меня получится»). Именно с ними с этими проявлениями имеет дело психолог в своей практической работе, изменяя установки или структуры внутреннего мира личности. Аналогично и тренер в своей работе со спортсменом обращается не к внешним проявлениям или к психическим процессам, а именно к «представленности» личности самому себе как человеку, к его «Я концепции». При этом отметим, что индивидуальность проявляется в чертах темперамента, характера, привычках, преобладающих интересах, в качествах познавательных процессов (восприятия, памяти, мышления, воображения), в способностях, индивидуальном стиле деятельности и т.д.

Большинство авторов отмечают, что одновременно с морфологическими и двигательными признаками, ведущую роль в процессе становления и совершенствования спортивного мастерства играют индивидуально-психологические особенности спортсмена.

Т.В. Нестерова, О.С. Кожанова выделяют фактор совместимости при отборе гимнасток в команды, рассматривают *сотрудничество (взаимодействие)* гимнасток в качестве основополагающего компонента содержания соревновательной деятельности по эстетической гимнастике [58].

Для гимнасток значимыми являются сила, ловкость, смелость, гибкость, *решительность, трудолюбие, настойчивость*, работоспособность, весоростовые показатели и особенности телосложения [22].

В спортивной практике комплектование спортивных групп, составов команд зачастую осуществляется тренером интуитивно, без учета фактора совместимости. Отсюда возникают различные негативные явления в совместно выполняемой спортивной деятельности: длительное разучивание упражнений и нестабильное их выполнение, непонимание партнера, конфликты. Поэтому *проблема эффективной совместной деятельности спортсменов в командах посредством взаимодействия друг с другом* остается центральной в теории и методике эстетической гимнастики.

При комплектовании команд *совместимость* лежит в основе формирования *взаимопонимания, межличностного взаимодействия, взаимоотношений и срабатываемости* взаимодействующих спортсменов.

*Двигательная совместимость* спортсменов в команде, по мнению Т.В. Нестеровой и О.С. Кожановой [58], является основополагающим началом, направляющим и регулирующим весь процесс обучения совместным двигательным действиям. Она определяется как единство (оптимальность) взаимодействующих спортсменов при выполнении совместной деятельности.

В качестве признаков двигательной совместимости гимнасток в команде выступают: высокая сработанность группы, точность и согласованность действий, надежность, быстрота овладения новыми совместными действиями, стабильность их выполнения, повышение результативности соревновательной деятельности команды за счет сходного уровня физической, технической и тактической подготовленности гимнасток.

Тренеры считают, что *возраст 8 лет (67%) оптимальным для начала подготовки гимнасток работе в команде*. К приоритетным способностям гимнасток, ориентированных на данном этапе многолетнего совершенствования, по мнению респондентов, отнесены координация, гибкость и чувство предмета – (возраст 10-11 лет).

Команды в эстетической гимнастике предусматривают *коллективную согласованность, включающую элемент ситуативности*. При этом

ситуативность зависит не от временных физических, но и психических состояний каждого члена группы.

Кроме того, на тренировочную и соревновательную деятельность гимнастов существенное влияние оказывают, помимо всего прочего, *межличностные отношения партнеров* и индивидуально-психологические свойства личности спортсменов.

К социально-психологическим особенностям соревновательной деятельности гимнастов высокой квалификации С.И. Борисенко [14], относит: благоприятную психологическую атмосферу в составах; *выраженность «сотрудничества»* в предсоревновательных конфликтных ситуациях.

Согласно данным А.С. Дамадаевой [25], спортсменки, занимающиеся феминными видами спорта, к которым бесспорно относится эстетическая гимнастика, отличаются нейротизмом, мягкостью по отношению к окружающим и тревожностью. К числу таких специфично-феминных признаков можно отнести только дипломатичность, открытость и экспрессивность.

Необходимо учитывать, что занятия гимнастикой начинаются в юном возрасте, когда механизмы психологических защит еще окончательно не сформированы, что повышает вероятность психологической дезадаптации личности.

Центральной характеристикой *адаптации гимнасток к групповым условиям спортивной деятельности выступает социально-психологическая адаптация, объективными критериями которой выступают: сплоченность группы, ценностно-ориентационное и поведенческое единство и на поведенческом уровне (согласованность действий); субъективными критериями – эмоциональные отношения спортсменок к группе, прогноз спортсменками успешности групповых выступлений.* Подробно данную тему в своей диссертационной работе изучала И.В. Быстрова [16]. Она отмечает,

что показатели социально-психологической адаптированности девушек, занимающихся художественной гимнастикой, оказывают существенное влияние на мотивацию, успешность выполнения групповых упражнений и удовлетворенность спортивной деятельностью.

Критерии адаптированности можно разделить на две основные группы: объективные и субъективные (объективные – эффективность деятельности, уровень социальных достижений, включенность в конструктивные межличностные и профессиональные отношения и т.д.; субъективные – удовлетворенность различными аспектами деятельности и самим собой, чувство соматического и эмоционального комфорта (Е.А. Николаев, [43]).

Технология управления адаптацией гимнасток к работе в группе должна содержать систему разнообразных методов *формирования сплоченного коллектива и развития адаптационного потенциала личности каждого участника.*

*Эмоциональное принятие партнерами друг друга, взаимные позитивные установки, глубинный доверительный контакт* создается с помощью организации совместной деятельности, психогимнастических упражнений, групповых ритуалов (В.И. Макарова [43], Е.П. Ильин [29],).

Единство ценностных ориентаций создают групповые дискуссии, беседы, внушения и убеждения тренера, коллективные творческие дела, традиции группы (Г.Д. Горбунов [26], А.В. Шленков [85],).

Единство действий, поведенческая сплоченность достигается с помощью телесноориентированных и танцевальных упражнений, деловых и ролевых игр (В.П. Захаров, М.Ю. Хрящева [84], В.В. Петрусинский [68],).

Навыки саморегуляции, эмоциональная устойчивость и уверенность в себе, позитивная мотивация достижения развивается в комплексе данных методов, в совместных действиях, доверительном общении, сопровождающем групповой процесс, в позитивных примерах поведения

тренера (ведущего группы) (Д.П. Шульц [89]; И.Г. Дубов [29], Е.А. Николаева [64].).

В результате такой технологии достигается ее основная цель – сплочение группы, повышение адаптированности гимнасток к выполнению групповых упражнений. С увеличением стажа выполнения групповых упражнений *возрастает социально-психологическая адаптированность гимнасток к групповой спортивной деятельности.*

В «опытных» командах гимнасток значительно выше успешность спортивной деятельности. Гимнастки выполняют более сложные по содержанию и композиции упражнения (более значимые различия в показателях исполнительского мастерства и артистичности). Те же тенденции характерны и для показателей удовлетворенности спортивной деятельностью.

Спортсменки, впервые включенные в состав команды групповых упражнений, испытывают своего рода кризис, связанный с перестройкой характера своей спортивной деятельности, переходом от индивидуальной практики к групповой.

На первых этапах работы в командах они в меньшей степени удовлетворены как процессом, так и результатом своей деятельности, отношениями с командой и тренером.

В целом, по мнению И.В. Быстровой [16], у гимнасток с большим стажем работы в командах происходят изменения в мотивации спортивной деятельности: повышается интерес на процесс деятельности, долженствование, общение и самосовершенствование, стремление к достижениям.

Гимнастки с большим стажем выполнения групповых упражнений обладают более высоким уровнем экстраверсии и более низким – нейротизма.



Нейротизм — это черта характера, предрасполагающая к переживанию негативных эмоций, включая гнев, тревогу, застенчивость, раздражительность, эмоциональную нестабильность и депрессию.

Это можно объяснить тем, что умеренно высокая экстраверсия и средне низкий уровень нейротизма являются адаптивно важными качествами личности для гимнасток, выполняющих групповые упражнения.

Девушки, выполняющие групповые упражнения в течение 2-3 лет, характеризуются большей нервно-психической устойчивостью. Они обладают высокой саморегуляцией поведения, высокой адекватной самооценкой, и реалистическим восприятием действительности.

У гимнасток со стажем участия в команде выше развиты и коммуникативные способности. Они обладают более высокой моральной нормативностью поведения, у них меньше проявляются тенденции к доминированию, авторитарности, подавлению интересов собеседника, тенденция к эгоцентризму. То есть с увеличением стажа выполнения групповых упражнений у гимнасток развиваются коммуникативные качества личности, значимые для работы в команде. Именно эти качества дают возможность гимнасткам достигать высокого мастерства в выполнении сложных групповых упражнений.

Те гимнастки, которые недавно начали выполнять групповые упражнения, в общении больше проявляют авторитарную и манипулятивную направленность. Это связано с длительным стажем индивидуальной спортивной деятельности, предполагающей соперничество, соревнование, стремление к личному успеху без учета интересов партнера, а иногда и тенденцией подавлять других, использовать их для достижения своей цели.

Авторитарная направленность в общении наиболее выражена и у гимнасток с большим стажем выполнения групповых упражнений. Это связано со стремлением к лидерству, достижениям, активной жизненной позицией. Однако она является менее выраженной, чем у начинающих

гимнасток. Большой вес у них приобретает коммуникативно-диалогическая направленность, которая выражается в ориентации на равноправное партнерское общение, взаимное уважение, доверие к другим людям, стремление к взаимопониманию, открытость, искренность, взаимопомощь, взаиморазвитие, сотворчество.

Для гимнасток с большим стажем участия в команде характерны более высокие показатели социально-психологической адаптированности. «Социально-психологическая адаптированность напрямую влияет на результативность выполнения групповых упражнений.

Она мало зависит от врожденных свойств нервной системы и формируется в деятельности, общении» - подчеркивает И.В. Быстрова [16].

Высокий уровень социально-психологической адаптированности характерен для гимнасток, обладающих коммуникативно-диалогической направленностью в общении, коллективистическим типом отношения к группе.

Сформированные адаптивные способности также предполагают высокую устойчивость, выносливость, эмоциональную стабильность в стрессовых ситуациях.

Адаптивно важными для выполнения групповых упражнений у девушек, занимающихся эстетической гимнастикой являются энергичность и пластичность в предметной и социальной сфере, дружелюбие, альтруизм, низкая агрессивность, коммуникабельность, моральная нормативность поведения, эмоциональная устойчивость, коммуникативно-диалогическая направленность в общении, коллективистический тип отношения к группе.

Социально-психологическая адаптированность, прежде всего, такие ее показатели, как групповая сплоченность и поведенческое единство группы, оказывает позитивное влияние на успешность выполнения групповых упражнений, в особенности на исполнительское мастерство и артистичность,

а также на удовлетворенность спортивной деятельностью гимнасток (И.В. Быстрова [16],).

*Сплоченность группы опосредует поведенческое единство* – согласованность движений и действий в команде, очень быстрое установление невербальных контактов, двигательная синхронность, «телесное» понимание партнеров в выполнении сложных гимнастических упражнений. Это, в свою очередь, определяется и согласованностью ожиданий, целей, мотивов и ценностей, разделяемых членами команды, в особенности в области спортивной деятельности – ценностно-ориентационным единством группы.

Объективные критерии (сплоченность, поведенческое и ценностно-ориентационное единство) согласуются и с субъективными критериями адаптированности.

В сплоченной команде гимнастки позитивно оценивают свою группу в целом и каждую из участниц, доверяют друг другу и испытывают внутреннюю потребность во взаимодействии, дают позитивные оптимистичные прогнозы успешности выступления своей команды на соревнованиях, то есть верят в возможности и мастерство своей команды, оценивают других участниц как компетентных, надежных партнеров.

Поведенческое единство группы в наибольшей степени определяет успешность в выполнении групповых упражнений, а именно – такие ее показатели, как исполнительское мастерство и артистичность, которые, в свою очередь, положительно связаны с общим баллом успешности выступления команды гимнасток.

Именно поведенческое единство команды позволяет гимнасткам синхронно и четко осуществлять сложные и оригинальные перестроения и движения в быстром темпе, манипулировать предметами при взаимодействии друг с другом.

Поведенческое единство позволяет передавать единое настроение, переживание, восприятие музыкального сопровождения, сходным образом понимать тот художественный образ, который лежит в основе замысла и композиции гимнастического упражнения, что повышает артистическую выразительность при выполнении движений, перестроений и других гимнастических элементов.

Интересно отметить тот факт, что *сложность упражнения не связана с показателями сплоченности группы и межличностных отношений гимнасток*. По всей видимости, этот показатель успешности определяется уровнем спортивной квалификации и физической подготовки девушек (И.В. Быстрова [16],).

Особое значение для работы в групповых упражнениях приобретают индивидуально-психологические особенности личности гимнасток (тип темперамента, направленность психики, эмоциональная устойчивость, тревожность), ценностно-ориентационное единство и сплоченность группы на поведенческом уровне, позитивная оценка эмоциональных отношений в группе.

Психологическая совместимость гимнасток в групповых упражнениях определяется *уровнем дружелюбия, альтруизма, стремления к сотрудничеству, низкой агрессивностью, отсутствием склонности к доминированию над другими* (Т.В. Нестерова, О.С. Кожанова [63]).

*Характеристика возрастных особенностей детей 6-8 лет:*

- в основе установления дружественных отношений лежит потребность детей в общении со сверстниками;
- дружественные отношения развиваются в связи с формирующимся моральным сознанием ребенка, возникает определенная устойчивость дружеских отношений детей, имеются длительные привязанности;

- главным мотивом и условием возникновения дружественных отношений является не только игра, но и моральные качества сверстника, общий интерес;
- возрастная динамика дружественных отношений детей проявляется в увеличении содержательности, избирательности устойчивости отношений, потребности в общении;
- дружественное единение детей происходит только лишь при наличии общих интересов;
- психологические особенности, провоцирующие агрессивное поведение детей: недостаточное развитие коммуникативных навыков, неразвитость игровой деятельности, нарушения в отношениях со сверстниками.

### 1.3. СПОСОБЫ ВОСПИТАНИЯ ДРУЖЕСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Целью параграфа является выявление сущности понятия «дружественные отношения», его структуры, а также изучение и отбор комплекса способов воспитания дружественных отношений в процессе формирования спортивной команды.

Способ - тот или иной порядок, образ действий, метод, в исполнении какой либо работы, в достижении какой либо цели.

Способы воспитания дружественных отношений

1. Элементы специальной физической подготовки из эстетической гимнастики.

2. Игры (в тренировочном процессе).

3. Привлечение родителей в процесс воспитания

Рассмотрим более подробно способы воспитания

Элементы специальной физической подготовки из эстетической гимнастики:

- Акробатические элементы (совместные планки, кувырки, мосты, перевороты)
- Композиционные взаимодействия (перемещения по парам взявшись за руки и т.д.)
- Поддержки

Композиция может включать в себя поддержки, пирамиды или вариации взаимодействий, которые должны быть выполнены:

- с учетом физических возможностей и навыков гимнасток (аспекты здоровья) - с хорошей техникой (мышечный контроль и плавность)
- должны быть логически включены в композицию.

Все поддержки, пирамиды и взаимодействия должны быть эстетичными и не должны перегружать композицию.

*Игры в тренировочном процессе:*

- как способ развития коммуникативности, самостоятельности, целенаправленности, организованности личности;
- как метод корректировки личности ребенка, нежелательного поведения, низкой самооценки, повышенной агрессивности и пр. ;
- как развитие творчества в деятельности;
- как освоение новых ролей: дети воспроизводят все то, что они видят вокруг себя, что они чувствуют или переживают; ребенок способен показать свой внутренний мир;
- как освоение норма и правил (игры с правилами).

Игра в наибольшей степени способствует формированию новообразований ребенка, его психических процессов и личности в целом.

**«Давайте познакомимся».** Дети стоят в кругу. По очереди каждый называет свое имя, говорит, что-то хорошее о себе и делает какой-нибудь жест.

**«Волшебный мяч».** Дети встают в круг. Передавая по кругу «волшебный мяч», они рассказывают, с кем в группе дружат и почему. Ребята, а что было приятнее: говорить самому добрые слова или слышать их от других?

**«Паутина»** (на сплоченность).

Дети встают в круг, берутся за руки и «запутываются» в один большой «клубок», обязательно не разжимая рук. После этого необходимо распутаться, но с тем условием – не разжимая рук. В чем была трудность игры? Что помогло вам распутаться?

**«Волшебный ковер»** (на развитие чувства ответственности друг за друга)

Берется ткань размером 1,5х1,5м. дети встают в круг вокруг нее, берут двумя руками за края ткани и натягивают ее. Ткань поднимается на 15-20 см, ребята по очереди медленно проходят по ней, преодолевая сопротивление ткани. Было ли страшно идти по этому коврику? Какие опасения были? Были ли уверены в своих друзьях?

**«Разноцветный букет».** *Цель.* Учить взаимодействовать друг с другом, получая от этого радость и удовольствие. *Ход.* Каждый ребёнок объявляет себя цветком и находит себе другой цветок для букета, объясняя свой выбор. Затем все «букетики» объединяются в один букет и устраивают хоровод цветов.

**Игра № 1. «Возьмемся за руки, друзья»:** участники стоят по кругу, вытянув вперед обе руки и по команде ведущего сходятся к центру в плотный круг. Каждый своими руками берет ладони других участников. Предлагается слегка отступить назад. Образуется запутанная цепь. Ее нужно распутать так, чтобы образовался круг взявшихся за руки участников.

**Игра № 2.** Обучаемые делятся на пары. **Одни - роботы, другие - операторы.** По полу разбрасываются спички. Робот с закрытыми глазами пытается подобрать спички. Его действиями с помощью словесных команд

руководит оператор. Исход игры для робота безразличен. Он послушен, безынициативен, действует бездумно и негибко. Успех работы оператора в том, чтобы с наименьшей затратой времени и слов собрать все спички. Оператор должен тонко чувствовать, вживаться в движения робота и его неточности воспринимать как свои ошибки.

**Игра № 3. «Стыковка»:** игра проводится в четверках. Двое участников садятся друг против друга так, чтобы их колени соприкасались, и закрывают глаза. Указательные пальцы правых рук - «космические станции» - они вытягивают навстречу друг другу. Двое других игроков становятся позади сидящих. По сигналу каждый из стоящих участников начинает с помощью словесных команд или прикосновений управлять движениями правой руки сидящего перед ним. Цель стоящих за креслами игроков - свести концы указательных пальцев своих партнеров.

#### **Работа с родителями.**

- Совместная подготовка и проведение праздничных мероприятий, досуговой деятельности.
- Беседы с родителями.
- Интерактивные формы: Социальные сети, родительские собрания в формате «ответы на вопросы», «мозговой штурм», квест-игра (знание правил, терминологии)

#### **Тематика:**

- О дружбе и взаимопомощи.
- Нравственно - волевая воспитанность (взаимодействие со сверстниками в игре, умение не мешать товарищу, знание норм поведения, использование положительных форм в общении со сверстниками).
- Проявление нравственных чувств (сочувствие, радость от общения, сопереживание).



## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ

### 2.1. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для решения поставленных в работе задач были использованы следующие методы:

1. анализ теоретической составляющей многих научно-методических источников;
2. педагогические наблюдения;
3. педагогическое тестирование;
4. опытно-экспериментальная работа.

*Теоретический анализ научной и учебно-методической литературы* проводился в начале исследования. Внимание уделялось общей и специальной учебно-методической и научной литературе. Основной целью теоретического анализа являлось обобщение данных и выявление основных аспектов изучаемого вопроса.

Обобщение научной и учебно-методологической литературы позволило сформулировать гипотезу исследования, задачи. Изученные данные показали, что средства, используемые в командных видах спорта, являются спецификой для эстетической гимнастики. Следовательно, можно сделать выводы, что эстетическая гимнастика - это не только технические художественные элементы, совмещенные с хореографическими компонентами, но и полная согласованность и взаимопонимание внутри команды.

*Педагогические наблюдения* были организованы с целью наблюдения за поведением и отношениями спортсменок в ходе тренировочного процесса и вне его. Основными задачами были фиксация основных компонентов тренировки, уровень эмоциональности гимнасток, выявлялись часто встречающиеся реакции.

*Метод педагогическое тестирование* использовался для оценки

межличностного общения девочек 6-8 лет, основанные на методах изучения личности и самой группы. Он включал в себя социометрию, уровень агрессивности и способы реагирования на конфликт.

*Опытно-экспериментальная работа* - один из методов исследования, предполагающий внесение изменений в педагогический процесс только с учетом предварительно полученных позитивных результатов. В ходе и по полученным результатам опытно-экспериментальной работы можно судить, есть ли смысл вводить изменения в педагогический процесс, будет ли достигнута успешность и получена результативность внесения, например: изменений в тренировочный процесс, обеспечивающих эффективное формирование спортивной команды по эстетической гимнастике девочек 6-8 лет.

#### *Социометрический тест.*

*Цель:* выявление социометрического статуса учащихся в коллективе; определение микрогрупп; уровня социально-рефлексивных навыков учащихся.

Социометрический метод исследования группы позволяет выявить важнейшие социометрические характеристики группы:

- социометрический статус членов группы;
- взаимность эмоциональных предпочтений;
- наличие устойчивых групп межличностного предпочтения;
- характер отвержений в группе.

Каждый индивид в группе имеет свой социометрический статус, который определяется суммой предпочтений и отвержений, полученных от других членов группы. Социометрический статус может быть более высоким или низким, в зависимости от того, какие чувства испытывают другие члены группы по отношению к данному субъекту – положительные или отрицательные. Совокупность всех статусов задаёт статусную иерархию в группе.

*Диагностика уровня агрессивности по методике А.Басса-А. Дарки* оценивается по следующим видам агрессии:

1. Физическая агрессия.
2. Косвенная агрессия.
3. Раздражение.
4. Негативизм.
5. Обида.
6. Подозрительность.
7. Вербальная агрессия.
8. Чувство вины.

Итоговыми сводными индексами данной диагностики являются индекс враждебности, который включает себя 5 и 6 пункт видов агрессии, и индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационный), который содержит в себе физическую агрессию, раздражение и вербальную агрессию.

Интерпретация результатов сводится в норму агрессивности, равная либо величине индекса ( $24 \pm 4$ ) или величине враждебности ( $6,5-7 \pm 3$ ).

При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

## 2.2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании принимали участие 30 девочек 6-8 лет, занимающихся эстетической гимнастикой. Контрольная и экспериментальная группа занимались на базе МАУ ДО ДЮСШ «Рубин» города Тюмени. Занятия у спортсменов экспериментальной и контрольной групп на первом году опытно-экспериментальной работы проходили 3 раза в неделю по 1,5 часа.

На втором году обучения 4 раза в неделю по 1,5 часа. Содержание занятий по технической подготовке и специально-физической подготовке в обеих группах было примерно одинаковым. Различия заключались лишь в том, что в тренировочном процессе гимнасток экспериментальной группы

использовались не только средства и методы эстетической гимнастики направленные на формирование артистичности, развития физических качеств у девочек, но и способы (игры, упражнения, приемы), направленные на формирование взаимопонимания, развития личностных качеств и освоение техник невербального общения.

Оценка эффективности осуществлялась в мае 2019 (на контрольном тестировании в конце учебного года)

Исследование проводилось в четыре этапа, первый этап в сентябре 2017 (зачисление в группу начальной подготовки), второй этап - в мае 2018 (конец учебного года), третий - в сентябре 2018 (начало учебного года) и в мае 2019 (конец учебного года).

В сентябре 2017 года, на первом подготовительном этапе, нами была определена тема исследования, проведен анализ научной и учебно-методической литературы, выявлены проблемы по данной теме, основные проблемы и актуальность.

Второй этап исследования проходил в мае 2018 года, на данном этапе был определен уровень технико-эстетической и психологической подготовленности спортсменок занимающихся эстетической гимнастикой.

В сентябре 2018 года были проведены промежуточные тесты для корректировки, по причине начала учебного года, после летних каникул.

На четвертом заключительном этапе исследования были проведены итоговые педагогические тесты, произведены расчеты в процентном соотношении изменения параметров способов реагирования на конфликт внутри команды, и сделаны выводы по магистерской диссертации.

## ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

### 3.1. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ

В данном параграфе представим результаты опытно-экспериментальной работы на первом этапе. В мае 2018 года на первом этапе опытно-экспериментальной работы был проведен анализ научной литературы, по изучению элементов специальной физической подготовки в эстетической гимнастике, которые напрямую влияют на взаимоотношения гимнасток между собой. Также проведена работа по изучению игр, которые способствуют сплочению коллектива. Проведена беседа с родителями для привлечения их в процесс воспитания дружественных отношений в команде.








Для выявления групповых связей в контрольной и экспериментальной группе была выявлена социометрия. Показатели сплочённости коллектива по социометрии и диагностики уровня агрессивности по методике А. Басса- А. Дарки.

В таблице 3 представлены результаты изучения сплоченности коллектива (социометрия).

Результаты социометрии экспериментальной группы

№ п/п	Ф.И.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	+	-
1	К.А.		1	1	1	1							-				4	1
2	М.А.	1		1		-			1			1					4	1
3	Л.А.	1	1		-				1			1					4	1
4	Ш.С.	1	1	1		-			1		-						4	2
5	З.П.	1	1		-				1			1					4	1
6	Ц.П.	1				1			1								3	0
7	Ч.П.	1			1							1					3	0
8	Ф.К.	-	1	1	1	-	-					1					4	3
9	Ч.З.	1		-				1							1		3	1
10	Г.О.		1							1						1	3	0
11	С.П.		1	1	-				1								3	1
12	Ч.А.							-							1		1	1
13	Б.А.												1		1	1	3	0
14	К.В.													1			1	0
15	Н.Д.												1	1	-		2	1
	+	7	7	5	3	2	0	1	6	1	0	5	2	2	3	2		
	-	1	0	1	3	3	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0		
	Σ	6	7	4	0	-1	-1	0	6	1	-1	5	1	2	2	2		

Обозначения:

	Лидеры (больше 5 баллов)
	Предпочитаемые ( $\leq 5$ баллов)
	Нейтральные ( $\leq 1$ баллов)
	Негативные ( $< 0$ баллов)
	Взаимно положительный выбор
	Взаимно отрицательный выбор
	Амбивалентный выбор (+;-)

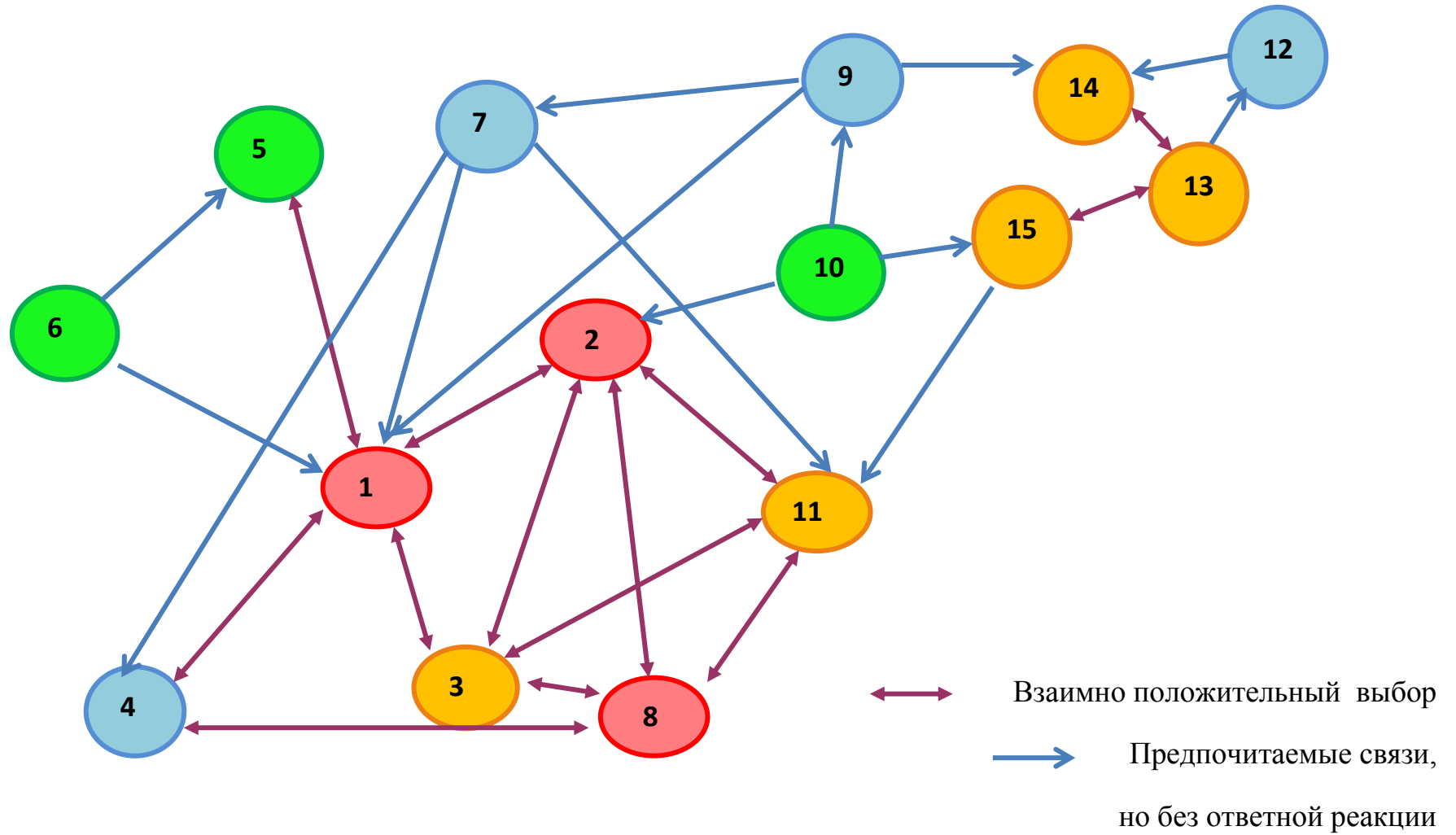


Рис. 3 Схема социометрии взаимно положительных выборов в экспериментальной группе

Сплоченность коллектива в экспериментальной группе можно узнать, подсчитав коэффициент групповой сплоченности по формуле:

$$\text{Коэффициент взаимности (КВ)} = \frac{\text{число взаимных выборов}}{\text{общее число выборов}} \cdot 100\% \quad (2.1)$$

По величине показателя группу можно отнести к одному из четырех уровней взаимности:

I – 15-20% (низкий уровень), II – 21-30% (средний уровень), III – 31-40% (высокий уровень), IV – 40% и выше (сверхвысокий уровень). К данному коэффициенту следует относиться внимательно, так как он может быть показателем действительной сплоченности, привязанности, дружбы, но может и свидетельствовать о фактической разобщенности группы на отдельные группировки.

Чем с большим числом людей связывает ученика взаимная симпатия, тем более удовлетворяется его потребность в общении и тем лучше будет его эмоциональное состояние.

В нашем случае мы получаем следующее значение:

$$\text{Коэффициент взаимности (КВ)} = \frac{13}{59} \cdot 100\% = 22\% \text{ - средний уровень}$$

взаимности.

$$\text{Коэффициент удовлетворенности (КУ)} = \frac{\text{выбрали его (взаимно)}}{\text{выбрал он сам}} \cdot 100\% \quad (2.2)$$

$$\text{Коэффициент удовлетворенности (КУ}_1) = \frac{4}{5} \cdot 100\% = 80\%$$

$$\text{КУ}_2 = \frac{4}{5} \cdot 100\% = 80\%$$

$$\text{КУ}_3 = \frac{4}{5} \cdot 100\% = 80\%$$

$$\text{КУ}_4 = \frac{2}{6} \cdot 100\% = 33\%$$

$$\text{КУ}_5 = \frac{1}{5} \cdot 100\% = 20\%$$

$$\text{КУ}_6 = \frac{0}{3} \cdot 100\% = 0\%$$

$$\text{КУ}_7 = \frac{0}{3} \cdot 100\% = 0\%$$



$$КУ_8 = \frac{4}{7} \cdot 100\% = 57\%$$

$$КУ_9 = \frac{0}{3} \cdot 100\% = 0\%$$

$$КУ_{10} = \frac{0}{3} \cdot 100\% = 0\%$$

$$КУ_{11} = \frac{3}{4} \cdot 100\% = 75\%$$

$$КУ_{12} = \frac{0}{3} \cdot 100\% = 0\%$$

$$КУ_{13} = \frac{2}{3} \cdot 100\% = 67\%$$

$$КУ_9 = \frac{0}{3} \cdot 100\% = 0\%$$

$$КУ_{15} = \frac{1}{3} \cdot 100\% = 33\%$$

КУ может быть высоким – 100%, средним – 67%, низким – 22% или ученик может быть не удовлетворен взаимностью выборов при 0%.

Проанализировав подсчёты, мы вывели следующие итоги.

Высокий уровень коэффициента удовлетворённости получили: №14, №1, №2, №3, №11.

Средний уровень коэффициента удовлетворённости: №13, №8, №4, №15.

Низкий уровень коэффициента удовлетворённости: №5.

Неудовлетворены взаимностью выборов: №6, №7, №9, №10, №12.

Число выборов, полученных каждым членом коллектива, характеризует его положение (социометрический статус) в системе личных отношений.

$$\text{Социометрический статус (СС)} = \frac{\text{Сумма выборов, полученных учеником}}{\text{Количество членов группы} - 1} \cdot 100\% \quad (2.3)$$

По социометрическому статусу участники могут быть отнесены к одной из четырех статусных категорий: «Лидеры», «Предпочитаемые», «Нейтральные», «Негативные». Первая и вторая статусные группы являются благоприятными, третья и четвертая – неблагоприятными. Исходя из этого, определяется, насколько благоприятен статус каждого в группе, то есть

насколько желанен участник в системе межличностных отношений. В зависимости от этого можно судить об эмоциональном климате группы для каждого работающего.

$$\text{Социометрический статус (CC}_1) = \frac{7}{15-1} \cdot 100\% = 50\%$$

$$\text{CC}_2 = \frac{7}{15-1} \cdot 100\% = 50\% \quad \text{CC}_{10} = \frac{0}{15-1} \cdot 100\% = 0\%$$

$$\text{CC}_3 = \frac{5}{15-1} \cdot 100\% = 36\% \quad \text{CC}_{11} = \frac{5}{15-1} \cdot 100\% = 36\%$$

$$\text{CC}_4 = \frac{3}{15-1} \cdot 100\% = 21\% \quad \text{CC}_{12} = \frac{2}{15-1} \cdot 100\% = 14\%$$

$$\text{CC}_5 = \frac{2}{15-1} \cdot 100\% = 14\% \quad \text{CC}_{13} = \frac{2}{15-1} \cdot 100\% = 14\%$$

$$\text{CC}_6 = \frac{0}{15-1} \cdot 100\% = 0\% \quad \text{CC}_{14} = \frac{3}{15-1} \cdot 100\% = 21\%$$

$$\text{CC}_7 = \frac{1}{15-1} \cdot 100\% = 7\% \quad \text{CC}_{15} = \frac{2}{15-1} \cdot 100\% = 14\%$$

$$\text{CC}_8 = \frac{6}{15-1} \cdot 100\% = 43\%$$

$$\text{CC}_9 = \frac{1}{15-1} \cdot 100\% = 7\%$$

*На период проведения диагностики ситуация складывалась следующим образом.*

По выведенным данным мы можем соотнести детей в следующие статусные категории:

- к категории «Лидеры» относятся следующие номера: 1,2 и 8;
- к категории «Предпочитаемые»: 3,11,13,14 и 15;
- к категории «Нейтральные»: 4,7,9, и 12;
- к категории «Негативные»: 5,6 и 10.

*Из социограммы видно, что в данной группе есть 3 популярные девочки: это № 1, № 2 и №8.*

*№ 2 получил максимальное количество выборов, равное 7.*

*№ 1 и 8 получили количество выборов, равное 6.*

КУ №1 = 80%, СС = 50%. Следовательно, данный участник имеет высокий социометрический статус и полностью удовлетворен своим

положением, но один отрицательный выбор он всё-таки сделал. Лидер под номером 1 (К.А.) играет положительную роль в группе, так как имеет большее количество взаимно положительных выборов, т.е. девочки тянутся к этому участнику и принимают её.

*КУ № 2 = 80%, СС = 50%*. Следовательно, данный участник имеет высокий социометрический статус и полностью удовлетворен своим положением, но имеет один амбивалентный выбор. Лидер под номером 2 (М.А.) имеет также многочисленные взаимно положительные выборы, но и присутствует один амбивалентный выбор, т.е. её принимает девочка под номером 5 (З.П.), а лидер 2 намеренно отрицает общение с ней.

*КУ № 8 = 57%, СС = 43%*. Следовательно, данный участник имеет достаточно высокий социометрический статус, но не совсем удовлетворен своим положением. Лидер под номером 8 (Ф.К.) демонстрирует также лидерские задатки, но при этом имеет конфликтное (провокационное) поведение, так как ребёнок имеет два амбивалентного выбора с номерами 5 и 6. Группа признаёт её лидерские позиции, а она в ответ не принимает их общение.

Самые популярные девочки состоят в одной группировке. Это позволяет сделать вывод о том, что данная группировка является ядром коллектива, его активом.

Полученная социометрия показывает так же, что в коллективе имеется девочки изолированные, непопулярные с нулевым социометрическим статусом, которые имеют нулевой коэффициент удовлетворенности.

По результатам диагностики ярко выражено количество амбивалентных пар, что говорит о том, что в паре один участник проявляет инициативу к общению, а второй её не поддерживает.

В целом, можно судить о благоприятном социально психологическом климате в данной обследуемой группе. Но для того, чтобы минимизировать риски развития конфликтов в группе, необходимо провести мероприятия по

сплочению коллектива, уделив особое внимание коммуникациям между теми, кто имеет негативный отрицательный статус (5,6,10) и номер 8 (лидер, который испытывает, в том числе, конфликтное поведение).

Данное исследование является ситуативным, потому что опрос проводится хоть и в обычном тренировочном (стандартном) процессе, но всегда присутствует фактор неуравновешенного состояния участников, в зависимости от внешнего раздражения.

В качестве рекомендаций необходимо провести мероприятия по сплочению коллектива, реализовывать дифференциальный в тренировочном процессе.

Для того, чтобы минимизировать риски конфликтного поведения необходимо индивидуализировать тренировочный процесс. Например, амбивалентные пары ставить вместе, чтобы они «искали общий язык». А также задействовать родителей, чтобы они устраивали совместные мероприятия (праздники, дни рождения, совместный отдых и т.д.), для увеличения объёма взаимодействия, чтобы дети искали подход друг к другу в неформальной обстановке.

Рассмотрим результаты социометрии в контрольной группе (таблица 4).

## Результаты социометрии контрольной группы

№ п/п	Ф.И.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	+	-
1	С.И.				1	1	-								1	-	3	2
2	Щ.В.			1	-	1		-		1	1						4	2
3	М.М.		1			1			-		1		-			-	3	3
4	И.В.	1						1	1	-		-			1	-	4	3
5	Г.С.	1						1		-	-	1	-			1	4	3
6	М.А.							-			1			1	-		2	2
7	Т.Е.					1	-		1		1		1	-			4	2
8	М.М.				1			1			1	-			-		3	2
9	А.В.		1	1							1		-			-	3	2
10	Р.М.						-	1	1					1	1	-	4	2
11	Ш.А.		1	1		1		-	1					-			4	2
12	У.С.					1	-	1	1		1				-		4	2
13	Б.Е.						1	-			1	-			1		3	2
14	И.С.		-		1				1		1			-		1	4	2
15	Ф.Ю.					1			1		1	-	1	-			4	2
	+	2	3	3	3	7	1	5	7	1	10	1	3	2	3	2		
	-	0	1	0	1	0	4	4	1	2	1	4	3	4	4	4		
	Σ	2	2	3	2	7	-3	1	6	-1	9	-3	0	-2	-1	-2		

	Лидеры (больше 5 баллов)
	Предпочитаемые ( $\leq 5$ баллов)
	Нейтральные ( $\leq 1$ баллов)
	Негативные ( $< 0$ баллов)
	Взаимно положительный выбор
	Взаимно отрицательный выбор
	Амбивалентный выбор (+;-)

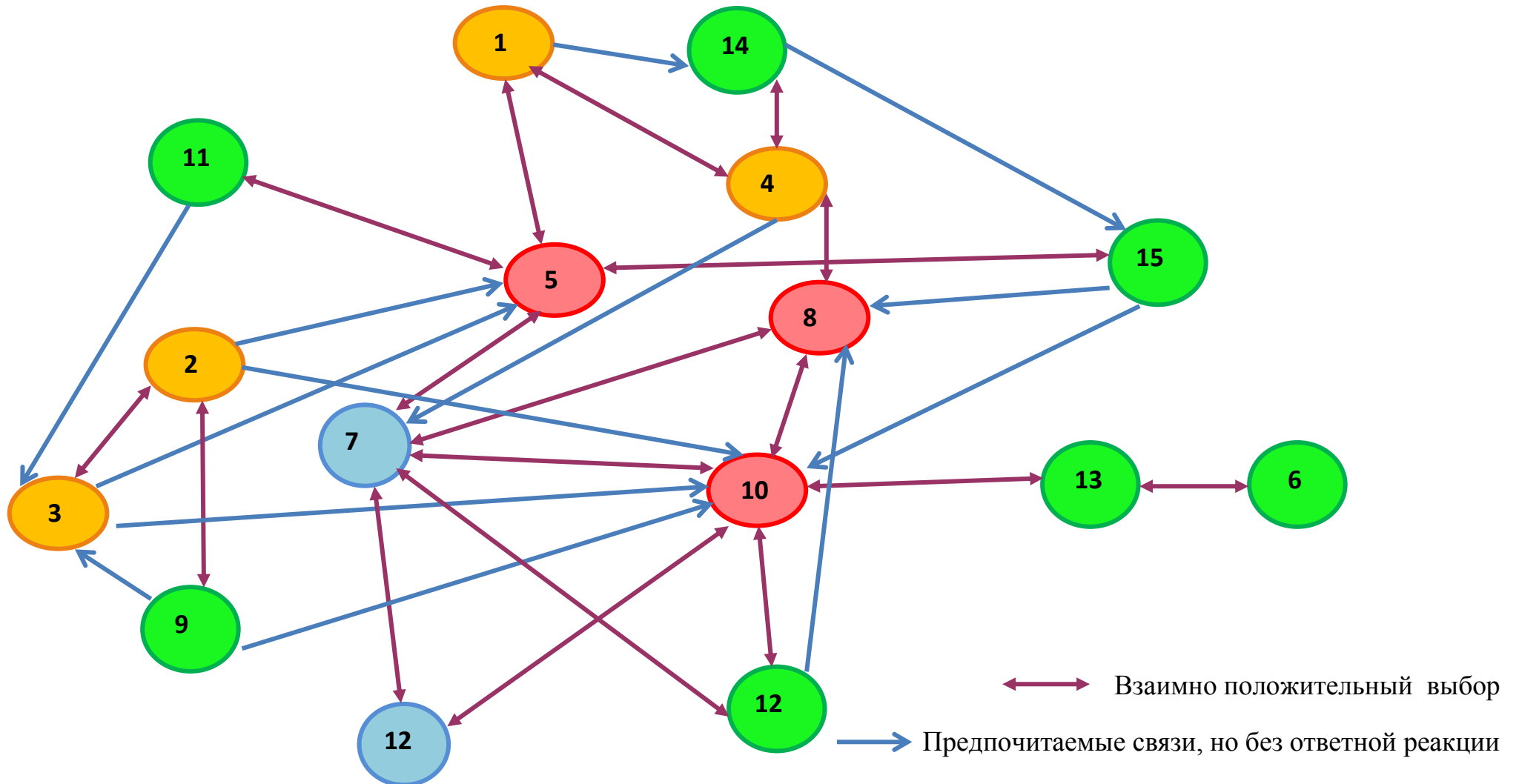


Рис. 4. Схема социометрии взаимно положительных выборов в контрольной группе

Сплоченность коллектива в контрольной группе можно узнать, подсчитав коэффициент групповой сплоченности по формуле:

По величине показателя группу можно отнести к одному из четырех уровней взаимности:

I – 15-20% (низкий уровень), II – 21-30% (средний уровень), III – 31-40% (высокий уровень), IV – 40% и выше (сверхвысокий уровень). К данному коэффициенту следует относиться внимательно, так как он может быть показателем действительной сплоченности, привязанности, дружбы, но может и свидетельствовать о фактической разобщенности группы на отдельные группировки.

Чем с большим числом людей связывает участника взаимная симпатия, тем более удовлетворяется его потребность в общении и тем лучше будет его эмоциональное состояние.

В нашем случае мы получаем следующие значения.

$$\text{Коэффициент взаимности (КВ)} = \frac{16}{92} \cdot 100\% = 17\% \text{ - низкий уровень}$$

$$\text{Коэффициент удовлетворенности (КУ}_1) = \frac{2}{5} \cdot 100\% = 40\%$$

$$\text{КУ}_2 = \frac{2}{6} \cdot 100\% = 33\%$$

$$\text{КУ}_3 = \frac{1}{6} \cdot 100\% = 17\%$$

$$\text{КУ}_4 = \frac{3}{7} \cdot 100\% = 43\%$$

$$\text{КУ}_5 = \frac{4}{7} \cdot 100\% = 57\%$$

$$\text{КУ}_6 = \frac{1}{4} \cdot 100\% = 25\%$$

$$\text{КУ}_7 = \frac{4}{6} \cdot 100\% = 67\%$$

$$\text{КУ}_8 = \frac{3}{5} \cdot 100\% = 60\%$$

$$\text{КУ}_9 = \frac{1}{5} \cdot 100\% = 20\%$$

$$\text{КУ}_{10} = \frac{4}{6} \cdot 100\% = 67\%$$

$$КУ_{11} = \frac{1}{6} \cdot 100\% = 17\%$$

$$КУ_{12} = \frac{2}{6} \cdot 100\% = 33\%$$

$$КУ_{13} = \frac{2}{5} \cdot 100\% = 40\%$$

$$КУ_{14} = \frac{1}{6} \cdot 100\% = 17\%$$

$$КУ_{15} = \frac{1}{6} \cdot 100\% = 17\%$$

КУ может быть высоким – 100%, средним – 67%, низким – 22% или участник может быть не удовлетворен взаимностью выборов при 0%.

Проанализировав результаты, мы вывели следующие итоги.

Высокий уровень коэффициента удовлетворённости из группы никто не имеет.

Средний уровень коэффициента удовлетворённости у участников: №13, 12, 10, 8, 7, 6, 5, 4, 2, 1.

Низкий уровень коэффициента удовлетворённости: №15, 14, 11, 9, 3,

Число выборов, полученных каждым членом коллектива, характеризует его положение (социометрический статус) в системе личных отношений.

$$\text{Социометрический статус (CC}_1) = \frac{2}{15-1} \cdot 100\% = 14\%$$

$$CC_2 = \frac{2}{15-1} \cdot 100\% = 14\% \quad CC_{10} = \frac{9}{15-1} \cdot 100\% = 64\%$$

$$CC_3 = \frac{3}{15-1} \cdot 100\% = 21\% \quad CC_{11} = \frac{-3}{15-1} \cdot 100\% = -21\%$$

$$CC_4 = \frac{2}{15-1} \cdot 100\% = 14\% \quad CC_{12} = \frac{0}{15-1} \cdot 100\% = 0\%$$

$$CC_5 = \frac{7}{15-1} \cdot 100\% = 50\% \quad CC_{13} = \frac{-2}{15-1} \cdot 100\% = -14\%$$

$$CC_6 = \frac{-3}{15-1} \cdot 100\% = -21\% \quad CC_{14} = \frac{-1}{15-1} \cdot 100\% = -7\%$$

$$CC_7 = \frac{1}{15-1} \cdot 100\% = 7\% \quad CC_{15} = \frac{-2}{15-1} \cdot 100\% = -14\%$$

$$CC_8 = \frac{6}{15-1} \cdot 100\% = 43\%$$



$$CC_9 = \frac{-1}{15-1} \cdot 100\% = -7\%$$

*На период проведения диагностики ситуация складывалась следующим образом.*

По выведенным данным мы можем соотнести детей в следующие статусные категории:

- к категории «Лидеры» относятся следующие номера: 5,8 и 10.;
- к категории «Предпочитаемые»: 1, 2, 3 и 4;
- к категории «Нейтральные»: 7 и 12;
- к категории «Негативные»: 6, 9, 11, 13, 14 и 15.

*Из социограммы видно, что в данной группе есть 3 популярные девочки, это № 5, № 8 и №10.*

*№10 получил максимальное количество выборов, равное 9.*

*№ 5 получил количество выборов, равное 7.*

*№ 8 получил количество выборов, равное 6.*

*КУ №10 = 67%, СС =50%. Следовательно, данный участник имеет средний социометрический статус и на половину удовлетворен своим положением, но два отрицательных выбора он всё-таки сделал. Лидер под номером 10 (Р.М.) играет не совсем положительную роль в группе, так как имеет как взаимно положительные выборы, так и амбивалентные, т.е. некоторых детей лидер принимает, а некоторых нет, что не может свидетельствовать о полном положительном лидерстве в этой группе*

*КУ № 5 = 57%, СС =50%. Следовательно, данный участник имеет также средний социометрический статус и на половину удовлетворен своим положением. Лидер под номером 5 (Г.С.) имеет аналогичную характеристику, что и лидер под номером 10, он также принимает негативное лидерское положение в группе.*

*КУ № 8 = 60%, СС =43%. Следовательно, данный участник имеет средний социометрический статус, но не совсем удовлетворен своим*

положением. Лидер под номером 8 (М.М.) демонстрирует также лидерские задатки, но при этом имеет конфликтное (провокационное) поведение, так как ребёнок имеет два амбивалентного выбора с номерами 11 и 14. Группа признаёт её лидерские позиции, а она в ответ не принимает их общение.

Две самые популярные девочки состоят в одной группировке, но это не позволяет сделать вывод о том, что данная группировка является ядром коллектива, его активом.

Полученная социометрия показывает так же, что в коллективе нет совсем изолированных девочек, но есть непопулярные, с нулевым социометрическим статусом, которые имеют нулевой коэффициент удовлетворенности.

По результатам диагностики ярко выражено количество амбивалентных пар, что говорит о том, что в паре один ученик проявляет инициативу к общению, а второй её не поддерживает.

В целом, можно судить о благоприятном социально психологическом климате в данной обследуемой группе. Но для того, чтобы минимизировать риски развития конфликтов в группе, необходимо провести мероприятия по сплочению коллектива, уделив особое внимание коммуникациям между теми, кто имеет негативный отрицательный статут (5,6,10) и номер 8 (лидер, который испытывает, в том числе, конфликтное поведение).

Следует отметить, что исследование является ситуативным, потому что опрос проводится хоть и в обычном тренировочном (стандартном) процессе, но всегда присутствует фактор неуравновешенного состояния учеников, в зависимости от внешнего раздражения.

Обобщим результаты экспериментальной и контрольной групп на первом этапе опытно-экспериментальной работы.

Таблица 4

Показатели сплочённости коллектива у девочек 6-8 лет, занимающихся эстетической гимнастикой в начале педагогического эксперимента

Уровень самооценки	Май 2018 (%) экспериментальная группа	Май 2018 (%) контрольная группа
Коэффициент взаимности	22	17
Коэффициент удовлетворенности (средний показатель)	35	37
Социометрический статус (средний показатель)	22	9,5

Из таблицы видно, что у девочек контрольной и экспериментальной групп в начале педагогического эксперимента имеется высокий показатель заниженной самооценки, т.е. они склонны думать о себе плохо, проявлять нерешительность и трусость. Исходя из этого, можно сказать, что команды не подготовлены к соревновательной деятельности.

Таблица 5

Показатели уровня агрессивности у девочек 6-8 лет, занимающихся эстетической гимнастикой в начале педагогического эксперимента

Уровень агрессивности	Май 2018 (индекс) экспериментальная группа	Май 2018 (индекс) контрольная группа
Уровень агрессивности	23	21
Уровень враждебности	6,5	7

Как показывают данные таблицы 5, уровень агрессивности экспериментальной и контрольной групп в начале опытно-экспериментальной работы находится в пределах высоких значений и составляет 23 и 21 балл от 21 балла возможной нормы агрессивности. А также составляет 6,5 и 7 баллов от 7 баллов возможной нормы враждебности. Мы можем сказать, что группы, выбранные нами, равнозначны по критериям сплочённости.

На основе этих знаний, а также наблюдения и анализа тренировочной и соревновательной деятельности нам необходимо выявить лидеров и аутсайдеров коллектива.

Провести работу как с лидерами – с высоким социометрическим статусом, так и с остальными девочками, имеющими низкий социальный статус.

При работе с лидером составляется программа его конкретных действий и поведения в конфликтных ситуациях с ориентацией спортсмена на контакт с определенным партнером (или партнерами).

Обычно лидера обучают навыкам эффективного общения с партнерами в ситуациях реального взаимодействия, либо формируют способность более чутко, реагировать на состояние своих партнеров, либо постепенно преодолевают известное нежелание активно общаться в ситуациях вынужденного общения.

При работе с девочками, имеющими низкий статус, мы должны не просто обучать общению, а активно включать их в совместную деятельность. А также специально обучать их навыкам эффективного общения и умению активно противодействовать неблагоприятным воздействиям извне (ускоренная адаптация к среде) и формировать у них благоприятные установки и отношение к межличностным контактам с другими членами команды.

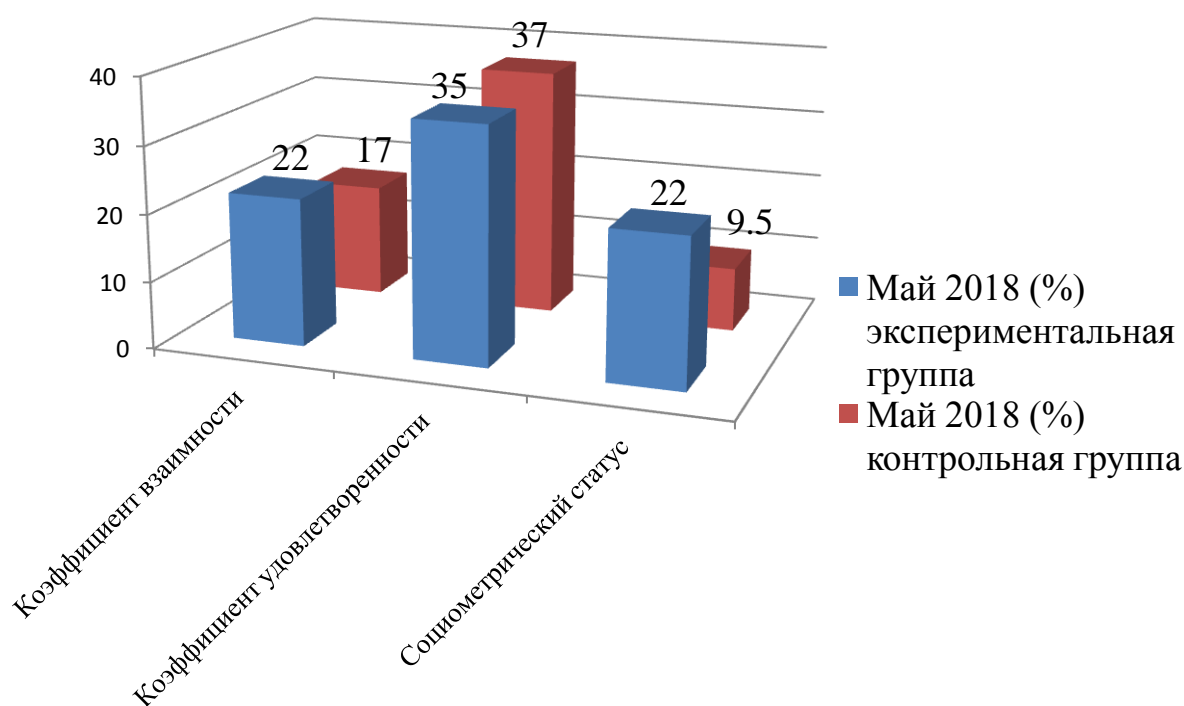


Рис. 5. Показатели сплочённости коллектива у девочек 6-8 лет, занимающихся эстетической гимнастикой в начале опытно-экспериментальной работы

В целом, можно судить о благоприятном социально психологическом климате в данной группе. Но для того, чтобы минимизировать риски развития конфликтов в группе, необходимо провести мероприятия по сплочению коллектива, уделив особое внимание коммуникациям между теми, кто имеет негативный отрицательный статус.

Данное исследование является ситуативным, потому что опрос проводится хоть и в обычном тренировочном (стандартном) процессе, но всегда присутствует фактор неуравновешенного состояния учеников, в зависимости от внешнего раздражения.

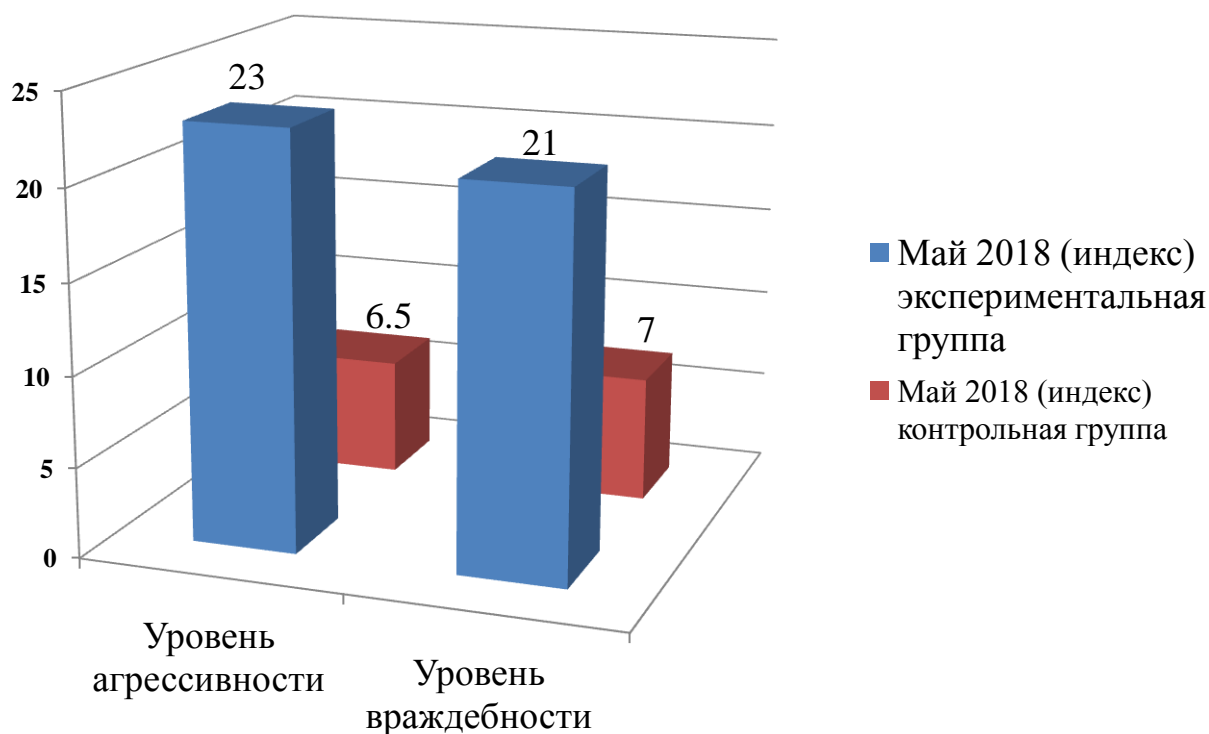


Рис. 6. Уровень агрессивности у экспериментальной и контрольной групп, занимающиеся эстетической гимнастикой в начале педагогического эксперимента.

В результате проведенных нами контрольных испытаний, можно сделать вывод о том, что, уровень агрессивности и враждебности имеет высокое значение, что может привести за собой серьезные межличностные разногласия. Показатели в процентном отношении выполненных контрольных испытаний у контрольной и экспериментальной групп находятся примерно на одном уровне (рисунок 5).

Нами были выявлены ошибки и недостаточность внимания тренера на психологическую составляющую, мы подобрали специальные комплексы упражнений и игры для улучшения не только технической составляющей, но и совместно с психологической подготовкой девочек 6-8 лет занимающихся эстетической гимнастикой.

Результаты исследования проведенного в начале педагогического эксперимента (май 2018 года) показали, что уровень психологической

подготовки у девочек 6-8 лет, занимающихся эстетической гимнастикой, находится на низком уровне (рисунок 3).

### 3.2. РЕАЛИЗАЦИЯ СПОСОБОВ ВОСПИТАНИЯ ДРУЖЕСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Проводя анализ полученных данных и выявив, что уровень сплочённости и дружественных отношений гимнасток в команде достаточно низкий, мы предложили организовать процесс подготовки гимнасток на основе выбора способов воспитания дружественных отношений, реализующихся в тренировочном процессе, в работе с родителями, во внутрине тренировочное время, а также механизмов «встраивания» способов воспитания дружественных отношений, прежде всего, в тренировочный процесс.

Механизм «встраивания» способов воспитания дружественных отношений в тренировочный процесс мы рассматриваем как совокупность последовательных действий, интегрирующих методы и средства эстетической гимнастики со способами воспитания дружественных отношений в тренировочной процессе. Мы считаем, что процесс формирования спортивной команды должен быть ориентирован на формирование личностных качеств и коммуникативных способностей.

Следует подчеркнуть, что при выборе способов воспитания дружественных отношений мы также ориентировались на преемственность в развитии личностных качеств и коммуникативных способностей, обозначенных в федеральных государственных образовательных стандартах (ФГОС), реализуемых на уровне дошкольного образования и начального общего образования и формируемых в процессе обучения девочек-спортсменок в начальной школе. Цель – усилить кумулятивный эффект.

Как отмечается во ФГОС начального общего образования - это оптимальный период активного обучения социальному поведению, искусству общения между детьми разного пола, усвоения коммуникативных, речевых умений, способов различения социальных ситуаций. Именно в младшем школьном возрасте происходит перестройка отношений ребенка с людьми. Именно в коллективной жизни возникает индивидуальное поведение. Важная роль при этом отводится учителю в школе, тренеру – в спортивной школе.

Поэтому тренер, неукоснительно предъявляющий требования к ребенку, оценивая его поведение, создает условия для социализации поведения ребенка, приведения его к стандартизации в системе социального пространства обязанностей и прав. В спортивной школе дети принимают новые условия, предъявляемые им тренером, и стараются неукоснительно следовать правилам. Тренер становится для ребенка фигурой, определяющей его психологическое состояние не только в тренировочном процессе, его влияние простирается и на отношения в семье [7].

Задачами тренера становятся: развивать у ребенка коммуникативные способности (желание вступать в контакт с окружающими «Я хочу!», умение организовать общение «Я умею!», знание норм и правил, которыми необходимо следовать при общении с окружающими «Я делаю!») при общении с детьми; способствовать созданию языкового воспитывающего пространства, расширению социокультурного опыта и общего кругозора учащихся; создавать условия для переживания воспитанниками ситуации успеха.

Согласно ФГОС НОО обучающиеся должны овладеть следующими знаниями, умениями, навыками:

- знаниями: правил поведения и общения; законов и принципов сотрудничества и выстраивания бесконфликтных отношений; о качествах личности, которые помогают быть принятыми в обществе; т.д.;



- умениями: вести диалог со сверстниками и взрослыми людьми; ориентироваться в сложных жизненных ситуациях; находить общий язык с окружающими людьми; сотрудничать со сверстниками; выполнять коллективные дела; принимать людей такими, какие они есть и прощать их, если они не соответствуют их представлениям о себе;
- навыками: культуры поведения; коммуникативной культуры; общения.

Интеграция методов и средств эстетической гимнастики в процессе формирования спортивной команды предполагает включение способов воспитания дружественных отношений во все компоненты тренировочного процесса: общеразвивающие упражнения (направленные на общую физическую подготовку); упражнения специально физической подготовки (различные равновесия, прыжковые связки, турляны, повороты, изгибы, наклоны, маховые и круговые движения).

С целью развития *коммуникативных способностей* мы ввели в тренировочный процесс следующие упражнения [55]:

Игра № 1. Обучаемые делятся на группы по 5-10 человек. В каждой группе определяется тема общения. После чего начинается игра. Ее правила следующие: члены группы по очереди должны произносить слова на выбранную тему. Паузы между ответами не должны превышать 5 секунд. Те, кто в отведенное время не могут подобрать необходимое слово, выбывают из игры. В конце игры в каждой группе остается по одному победителю.

Игра № 2. Обучаемые делятся на пары. Одни - роботы, другие - операторы. По полу разбрасываются спички. Робот с закрытыми глазами пытается подобрать спички. Его действиями с помощью словесных команд руководит оператор. Исход игры для робота безразличен. Он послушен, безынициативен, действует бездумно и негибко. Успех работы оператора в том, чтобы с наименьшей затратой времени и слов собрать все спички. Оператор должен тонко чувствовать, вживаться в движения робота и его неточности воспринимать как свои ошибки. Упражнение осложняется тем,

что вся группа работает одновременно. Игра может иметь и другие варианты, построенные на этом же принципе: выложить из спичек фигуру, построить скульптурную композицию и т.п.

Игра № 3. «Возьмемся за руки, друзья»: участники стоят по кругу, вытянув вперед обе руки и по команде ведущего сходятся к центру в плотный круг. Каждый своими руками берет ладони других участников. Предлагается слегка отступить назад. Образуется запутанная цепь. Ее нужно распутать так, чтобы образовался круг взявшихся за руки участников.

Игра № 4. «Рисуем картину»: первый участник держит воображаемую раму с чистым полотном. Это будущая картина. Он рисует словесно на ней что-либо и передает следующему. Тот в свою очередь рисует свою и передает соседу. Таким образом, все участники создают целостную картину, которую руководитель «вешает» на стену и комментирует. Целостность картины характеризует согласованность группы, ее ориентационное единство

Игра 5. «Стыковка»: игра проводится в четверках. Двое участников садятся друг против друга так, чтобы их колени соприкасались, и закрывают глаза. Указательные пальцы правых рук - «космические станции» - они вытягивают навстречу друг другу. Двое других игроков становятся позади сидящих. По сигналу каждый из стоящих участников начинает с помощью словесных команд или прикосновений управлять движениями правой руки сидящего перед ним. Цель стоящих за креслами игроков - свести концы указательных пальцев своих партнеров. Возможен и конкурентный вариант игры: один из игроков стремится увести свою «мишень» - ладонь сидящего перед собой человека от преследующей его «ракеты» - от указательного пальца сидящего напротив. При этом ладонь должна, конечно, всегда оставаться в пределах досягаемости пальца, а лицо из соображений безопасности - вне ее пределов.

Игра № 6. «Связь»: участник бросает другому мяч с репликой: «Нас объединяет...» и далее называет качество или состояние, которое может

объединять с партнером. Тот, получая мяч, отвечает: «Да, согласен». Если не согласен или информация неожиданно, он отвечает: «Я подумаю». После этого бросает мяч с 40 репликой другому участнику и так далее. В ходе упражнения проявляется включенность участников в группу, эмоциональный лидер (получивший наибольшее число выборов), снимается напряжение в группе, прогнозируется групповая динамика.

Игра 7. «Рассказывание и выслушивание историй» Участники распределяются в микрогруппы по 4 человека, в которых по желанию выбирается «рассказчик», 2 «пересказчика» и «интерпретатор». Каждый из «рассказчиков» рассказывает небольшую историю или об ученике, или какой-нибудь случай из своего педагогического опыта для всей группы. Задача первого «пересказчика» — постараться как можно точнее воспроизвести его рассказ, задача второго «пересказчика» — изложить только основные и наиболее значимые элементы рассказа, задача «интерпретатора» состоит в объяснении, в интерпретации истории «рассказчика». После каждого пересказа «рассказчик» оценивает степень точности изложения содержания истории. Первой начинает та подгруппа, «рассказчик» которой готов представить свою историю. В группе обсуждаются причины расхождения смысла: почему «рассказчик» сообщает нам одно, а мы слышим другое.

Способность к *эмпатийному пониманию* (развитие личностных качеств) у разных людей различна. Одни люди лучше «чувствуют» окружающих, с полуслова понимая твое состояние, иногда даже не нужно ничего говорить. Другие не могут понять тебя, даже если ты прямым текстом говоришь о своих переживаниях — они как будто слышат только себя, а тебя — нет. Умение понимать эмоциональное состояние другого можно тренировать.

1. Упражнение «Значимые люди». У себя в тетрадях опишите или нарисуйте трех или больше значимых для вас людей. Напишите, почему их

мнение вам важно? Обсуждение. Кто такие «значимые люди»? Как они становятся значимыми? Насколько для вас важно мнение окружающих? Хотелось бы вам стать менее (или более) зависимым от их мнения? Как этого достичь? Дать устные рекомендации: Если вы хотите, чтобы собеседник охотно с вами общался, будьте открытыми и искренними. Будьте естественными, самими собой, а не «стройте из себя» кого-то, кем вы не являетесь. Получив обратную связь о том, что вы искренне и дружелюбно настроены к человеку, не таитесь, не интригуете, - он сам начнет вам доверять. Однако, умение давать и принимать обратную связь требует не только навыков, но и смелости - ведь приходится открыто выражать свою точку зрения о человеке или ситуации. Гораздо легче лицемерно поддерживать со всеми хорошие отношения и сплетничать у них за спиной, - но тогда не ждите искреннего дружелюбного к себе отношения и готовности помочь.

2. Упражнение «Автопортрет инкогнито». На отдельном листке нарисуйте свой автопортрет: по-серьезному или шуточный шарж, или в символах, или в виде животного или как-то еще. Не подписывать! Все автопортреты сдаются, и в конце занятия мы поотгадываем, чьи изображения перед нами.

3. Упражнения на саморефлексию. В своих тетрадях напишите три небольших рассказа (несколько предложений) на темы: — «Я-реальный (какой я по моему мнению)», — «Я глазами других (какой я, по мнению окружающих)», — «Я-идеальный (каким я хотел бы быть)». Обсуждение. Насколько сильно сходно или различается ваше видение себя и впечатление окружающих о вас? Почему? Что вам хотелось бы изменить?

4. Упражнение «Я в лучах солнца». В тетради нарисуйте круг и отходящие от него лучи — как у солнца. В круге напишите: «я» или свое имя. Каждый луч будет означать черту характера, благодаря которой вы достойны уважения. Итак, задавайте себе вопрос: «Почему я заслуживаю

уважения?», проводите «луч» и подписывайте его («честный», «смелый», «веселый» и т.д.). Нарисуйте как можно больше лучей. Следующее упражнение поможет вам рефлексировать (осознавать) особенности других людей.

5. Упражнение «Футболка». Выполняется в группах по 3 - 4 чел. Сейчас очень модно делать на одежде надписи: свой жизненный лозунг, обращение или призыв к окружающим, свое мнение по какому-либо вопросу или отношение к чему-либо. Ваша задача — придумать для вашего партнера такой девиз, который бы понравился ему настолько, что он согласился бы носить футболку с такой надписью. Подходите к человеку и спрашивайте: «Понравилась бы тебе такая надпись?». Если ему нравится, то он записывает ваш текст к себе в тетрадь. Придумайте надписи для двух - трех членов вашей группы. В свою очередь, соберите от подруг три надписи для себя. Обсуждение. Как вы придумывали надпись? На что опирались? «Озвучьте» наиболее понравившиеся вам надписи.

6. Упражнение «Кто это?». Достаём нарисованные на занятии автопортреты. Угадываем, кто изображен! Подводим итоги тренинга: Вместе с вами мы убедились, что процесс демонстрации и получения обратной связи, способствует возникновению доверительной атмосферы, помогает быстрее найти общий язык с собеседником. Кроме этого, мы выяснили значение и раскрыли смысл таких понятий, как «эмпатия» и «рефлексия» (просим объяснить эти понятия своими словами). Эмпатия и рефлексия являются наилучшими способами познания и понимания человеком других людей и себя самого (18).

Упражнение № 7. Разыграйте небольшие этюды, стремясь с помощью интонации, а также жестов и мимики точно выражать свою мысль и понимать мысль партнера, завязывать общение и развивать его. Ситуации могут быть самыми различными, например: — встреча хороших знакомых после долгой разлуки, приветствия, расспросы и т. д.; — в кафе: клиент

недоволен блюдом и обслуживанием, официант защищает «честь мундира»; — на занятии: преподаватель принимает рапорт, а ученики без разрешения становятся в строй; - учитель объясняет упражнение, а школьники переговариваются на гимнастической скамейке.

Упражнение № 8. Упражнение на развитие навыков установления психологического контакта. Задание выполняется в парах. Партнеры стоят лицом друг к другу. Один из них играет роль режиссера, другой — актера. Задача актера — копировать все движения своего «художественного руководителя», т.е. быть его «зеркальным отражением».

Упражнение № 9. Участники делятся на пары. Каждая пара имеет семиклеточное игровое поле и фишку. Упражняющиеся располагаются друг против друга по обе стороны поля, на центральной клетке которого располагается фишка. По сигналу руководителя один из играющих начинает нараспев произносить по слогам слова. Например, «са-мо-...» Третьим слогом может быть «...кат» (слово «самокат») или «...лет» (слово «самолет»). Задача соперника подстраиваться под партнера, то есть добиваться совпадения своего третьего слога с его третьим слогом. Первый участник, наоборот, препятствует этому, добиваясь несовпадения последних слогов. После каждого такта игры фишка перемещается на одну клетку в сторону победителя. Победителем считается тот, кто передвигает фишку к своему краю игрового поля. При разъяснении правил игры руководитель обращает внимание участников на то, что третий слог они должны произносить одновременно. Одно и то же слово может повторяться несколько раз.

Упражнение № 10. «Понять партнера»: участник выходит из круга. Четырем-пяти участникам в круге ставится задача глазами выразить ему свое желание вступить с ним в контакт. Остальные участники также глазами выражают свое желание не вступать с ним в контакт. После этого, находящийся в круге водящий должен определить по глазам, кто именно желает вступить с ним в контакт.

Упражнение № 11.«Сплетня»: один из играющих уходит из комнаты. Оставшиеся судачат о нем. Оценки, фразы, выражения, адресованные ему, кратко записываются. Потом водящий возвращается. Ему передают то, что о нем говорили, а он угадывает, кто из оставшихся в комнате это о нем сказал. Упражнение развивает ориентацию, показывает включенность в группу и дает хорошую обратную связь участникам.

Упражнение № 12. «Телепатия»: участники делятся на пары. В каждой паре реципиент и индуктор. Реципиент удобно сидит на стуле. Зарывает глаза. Его задача: быть внимательным и абсолютно пассивным, но все улавливать, впитывать, запоминать. Задача индуктора — мысленно расслабить партнера. Каждые 3-5 минут смена ролей. После двух-трех смен реципиенты описывают возникшие у них ощущения. У большинства реципиентов возникает расслабление, которое распространяется от одной части тела к другой. Это результат концентрации внимания на собственном теле, вызванные внушением иллюзии восприятия. Иногда уловленные ритмы дыхания индуктора.

Упражнение № 13.«Синестезия»: ведущий выходит. Ему сообщают, что группа задумает один из четырех цветов: красный, синий, желтый или зеленый и одно из вкусовых ощущений: сладкое, соленое, горькое, кислое. Ведущий возвращается и ему демонстрируют телодвижения, которые должны выразить задуманный цвет или вкусовое ощущение. Отгадка дается только после того, как ведущий обойдет всех участников.

Упражнение 14. «Неудачные фразы учителя» Студентам предлагается перечень типичных фраз, которые учителя часто говорят ученикам. Например: «Глупости ты говоришь...», «Опять ерундой занимаешься...», «Сколько можно тебе говорить...» и др. Инструкция: «Перед вами перечень высказываний учителей, которые не способствуют эффективному общению и мешают активному слушанию ученика. Вам следует определить тип каждого высказывания (критика, наставление, обвинение, угроза и т.п.), а затем

перефразировать их в позитивном ключе, сохранив общий смысл высказывания. Каждый работает самостоятельно». В обсуждении группа составляет список типов высказываний учителей, не способствующих эффективному общению и мешающих активному слушанию ученика, и определяет наилучшие варианты перефразирования.

Изучив нормативно-правовые документы и программы по эстетической гимнастике в учреждениях дополнительного образования г. Волгоград, г. Краснодар, г. Санкт-Петербург мы выявили, что на этапе начальной подготовки этапе большая часть времени направлена на общую и специальную физическую подготовку, а на формирования психологической составляющей не уделяется времени.

Учитывая возраст юных гимнасток и способность восприятия получаемой информации, мы подобрали комплексы упражнений, в которых учтены методические рекомендации для эстетической гимнастики.

Таблица 6

**Объемы времени, планируемые на организацию тренировочного процесса у девочек 6-8 лет, занимающихся эстетической гимнастикой**

Вид подготовки	Этап начальной подготовки	Игры
Общая физическая подготовка	116	12
Специальная физическая подготовка		
Техническая подготовка	33	4
Теоретическая подготовка	40	4
Общий объем времени	189	20

Применяя разработанный нами комплекс упражнений в тренировочном процессе у девочек, занимающихся эстетической гимнастикой в



соотношении объемов времени, уделяемого на общую и специальную физическую подготовку.

Все упражнения мы интегрировали способы воспитания дружественных отношений в тренировочный процесс согласно требованиям основной программы (таблица 7,8).

Таблица 7

**Распределение упражнений на формирование коммуникативных способностей в тренировочном процессе**

1 неделя				
№	Упражнение	Вторник	Четверг	Суббота
1	Игра №1 (Произношение слов одной тематики за ограниченное количество времени)	+	+	+
2	Игра № 2 «Роботы-Операторы»	+	+	+
3	Игра № 3 «Возьмёмся за руки, друзья»			+
4	Игра № 4 «Рисуем картину»			+
5	Игра № 5 «Стыковка»			+
2 неделя				
1	Игра № 6 «Связь»	+	+	+
2	Игра № 7 «Рассказывание и выслушивание историй»	+	+	+
3	Игра №1 (Произношение слов одной тематики за ограниченное количество времени)		+	

4	Игра № 2 «Роботы-Операторы»		+	
5	Игра № 3 «Возьмёмся за руки, друзья»			+
3 неделя				
1	Игра № 4 «Рисуем картину»	+	+	+
2	Игра № 5 «Стыковка»	+	+	+
3	Игра № 6 «Связь»			+
4	Игра № 7 «Рассказывание и выслушивание историй»			+
5	Игра №1 (Произношение слов одной тематики за ограниченное количество времени)	+		
4 неделя				
1	Игра № 2 «Роботы-Операторы»	+	+	+
2	Игра № 3 «Возьмёмся за руки, друзья»	+	+	+
3	Игра № 4 «Рисуем картину»			+
4	Игра № 5 «Стыковка»			+
5	Игра № 6 «Связь»		+	

Говоря о роли игры в воспитании чувства единой команды, мы можем сказать, что это на сегодняшний день один из основных методов. Каждый

ребенок проявляет себя в игре, он составляет себе какой-то план, фантазирует и представляет, как все будет. Дети умеют фантазировать, создавать мир, в котором «игра по-настоящему», горы песка могут стать высокими замками с подземными ходами, тапочки - телефоном, а воздух в ладошке - водой. Тем самым на своих занятиях мы можем давать упражнение в форме игры, чтоб тренировочный процесс был легким и непринужденным, увлекая детей заниматься. Так, к примеру игра «Связь!». В ходе упражнения проявляется включенность участников в группу, эмоциональный лидер (получивший наибольшее число выборов), снимается напряжение в группе, прогнозируется групповая динамика.

Красивое, яркое выступление начинается со сплочённости команды.. Изучив литературу можно сказать, что дети часто просто не умеют правильно и согласованно работать в команде, поэтому нужно найти правильный игровой подход для объяснения.

Детям, как правило, с легкостью дается научиться говорить со своим сверстником, чем со взрослым. И действительно, дети в виду своей непринужденности и легкости являются мечтателями, то есть теми, кто умеет фантазировать, но не все умеют раскрываться сразу и на это стоит обратить внимание.

Упражнения, нацеленные на единство команды должны присутствовать на каждой тренировке. Как мы уже знаем, если на тренировках они научатся работать совместно, то на площадке, находясь в эмоциональном стрессе, они произвольно будут работать согласованно, а иногда даже осознанно подстраиваться друг под друга и помогать друг другу в трудную минуту вне выступательного ковра.

В эстетической гимнастике во время тренировочного процесса есть основные базовые элементы телом, которым мы обучаем детей на самых ранних этапах подготовки, данные элементы сопровождаются определенным характером выполнения. Соответственно нужно в любых, даже разминочных

и прыжковых упражнения задавать определенную задачу *совместной работы*, чтобы гимнастки выполняли один и тот же элемент с равной динамикой.

Для воспитания командного духа в работе с девочками были использованы творческие задания, и возможность импровизировать, свободно двигаться и выражать какие-либо эмоции по отношению друг к другу, что в свою очередь для опытного тренера может быть существенным показателем гимнасток, так как у нас групповой вид спорта.

В эстетической гимнастике, каждое движение имеет смысл и важной составляющей нашего выступления это единство. Так как эстетическая гимнастика это командный вид спорта, то команда должны быть «одним целым».

Таблица 8

**Примерный комплекс упражнений для развития командной сплочённости**

Упражнение	Содержание	Примечание
Игра №1	<u>И.п. стоя в кругу. Обучаемые делятся на группы по 5-6 человек.</u> В каждой группе определяется тема общения. Члены группы по очереди должны произносить слова на выбранную тему. Паузы между ответами не должны превышать 5 секунд. Те, кто в отведенное время не могут подобрать необходимое слово, выбывают из игры. В конце игры в каждой группе остается по одному победителю. <u>Повтор упражнения через микроцикл по 2-3 минуты на тренировке.</u>	Следить за выполнением заданий, справляться с зажатостью и умение выполнять задание при других членах команды.
Игра № 2	<u>И.п. стоя. Обучаемые делятся на пары. Одни - роботы, другие - операторы. По полу разбрасываются спички. Робот с закрытыми глазами пытается подобрать спички. Его действиями</u>	Проводить в форме игры, командой.

	<p><u>с помощью словесных команд руководит оператор. Успех работы оператора в том, чтобы с наименьшей затратой времени и слов собрать все спички. Оператор должен тонко чувствовать, вживаться в движения робота и его неточности воспринимать как свои ошибки. Упражнение осложняется тем, что вся группа работает одновременно.</u></p> <p><u>Повтор 1-2 раза в неделю.1-2 минут</u></p>	
Игра № 3	<p><u>И.п. стоя. Участники стоят по кругу, вытянув вперед обе руки и по команде ведущего сходятся к центру в плотный круг. Каждый своими руками берет ладони других участников. Предлагается слегка отступить назад.</u></p> <p><u>Образуется запутанная цепь. Ее нужно распутать так, чтобы образовался круг взявших за руки участников.</u></p> <p><u>Повтор 1-2 раза в неделю.1-2 минут</u></p>	<p>Движения должны быть логичными, согласованные с командой</p>
Игра № 4	<p><u>И.п. сидя. Ученики делятся в четверки. Двое участников садятся друг против друга так, чтобы их колени соприкасались, и закрывают глаза. Указательные пальцы правых рук - «космические станции» - они вытягивают навстречу друг другу.</u></p> <p><u>Двое других игроков становятся позади сидящих. По сигналу каждый из стоящих участников начинает с помощью словесных команд или прикосновений управлять движениями правой руки сидящего перед ним. Цель стоящих за креслами игроков - свести концы указательных</u></p>	<p>Данное упражнение может проводиться в исходном положении стоя, на усмотрение тренера.</p>

	<u>пальцев своих партнеров.</u> <u>Повтор 1-2 раза в неделю.1-2 минут</u>	
Игра № 5	<u>И.п. стоя. Участник бросает другому мяч с репликой: «Нас объединяет...» и далее называет качество или состояние, которое может объединять с партнером. Тот, получая мяч, отвечает: «Да, согласен». Если не согласен или информация неожиданна, он отвечает: «Я подумаю». После этого бросает мяч с 40 репликой другому участнику и так далее. В ходе упражнения проявляется включенность участников в группу, эмоциональный лидер (получивший наибольшее число выборов), снимается напряжение в группе, прогнозируется групповая динамика.</u> <u>Повтор 1-2 раза в неделю.1-2 минут</u>	Следить за выполнением заданий, возможно ограничение количества человек.

Данный комплекс направлен на развитие мышления, индивидуальности, раскрытие их творческого потенциала, чувство командного духа и к способности самовыражения. Все упражнения могут быть рационально включены в тренировочный.

### 3.3. АНАЛИЗ И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ВОСПИТАНИЮ ДРУЖЕСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

В конце опытно-экспериментальной работы по воспитанию дружественных отношений в процессе формирования спортивной команды в тренировочном процессе гимнасток повторно были проведены контрольные

испытания для оценки уровня удовлетворённости и уровня взаимности, а также контрольные испытания для определения социометрического статуса (таблица 9,10).

Проанализировав результаты 2018 и 2019 учебного года, мы смогли сделать вывод, что уровень коэффициента удовлетворённости и взаимности, а также социометрический статус у девочек экспериментальной группы вырос. Показатели уровня коэффициента удовлетворённости и взаимности у контрольной группы остались неизменными, но уровень социометрического статуса повысился, за счёт уменьшения отрицательных выборов (таблица 9).

Таблица 9

**Сравнение показателей социометрии и уровня агрессивности девочек 6-8 лет, занимающихся эстетической гимнастикой**

ПОКАЗАТЕЛИ		Экспериментальная (n = 15)	Контрольная (n = 15)
Коэффициент взаимности в %	До эксп.	22	17
	После эксп.	31	19
<b>Прирост показателей</b>		<b>29</b>	<b>11</b>
Коэффициент удовлетворённости в %	До эксп.	35	37
	После эксп.	56	42
<b>Прирост показателей</b>		<b>38</b>	<b>12</b>
Социометрический статус в %	До эксп.	22	10
	После эксп.	24	11
<b>Прирост показателей</b>		<b>8</b>	<b>9</b>
Уровень агрессивности, индекс	До эксп.	23	21
	После эксп.	17	20
<b>Прирост показателей</b>		<b> -35 </b>	<b> -5 </b>
Уровень враждебности, индекс	До эксп.	6,5	7
	После эксп.	5	6,5
<b>Прирост показателей</b>		<b> -30 </b>	<b> -8 </b>

Анализируя таблицу 9, мы видим, что коэффициент взаимности вырос на 9%, мы считаем, что данные показатели повышения уровня взаимности и удовлетворённости у экспериментальной группы, так же положительно

отразился на один из составляющих критериев – социометрический статус. У контрольной группы показатели уровня взаимности и удовлетворённости остались низменными, но социометрический статус немного, но возрос. Что тоже является положительным показателем подготовленности гимнасток работать в команде (рисунок 7).

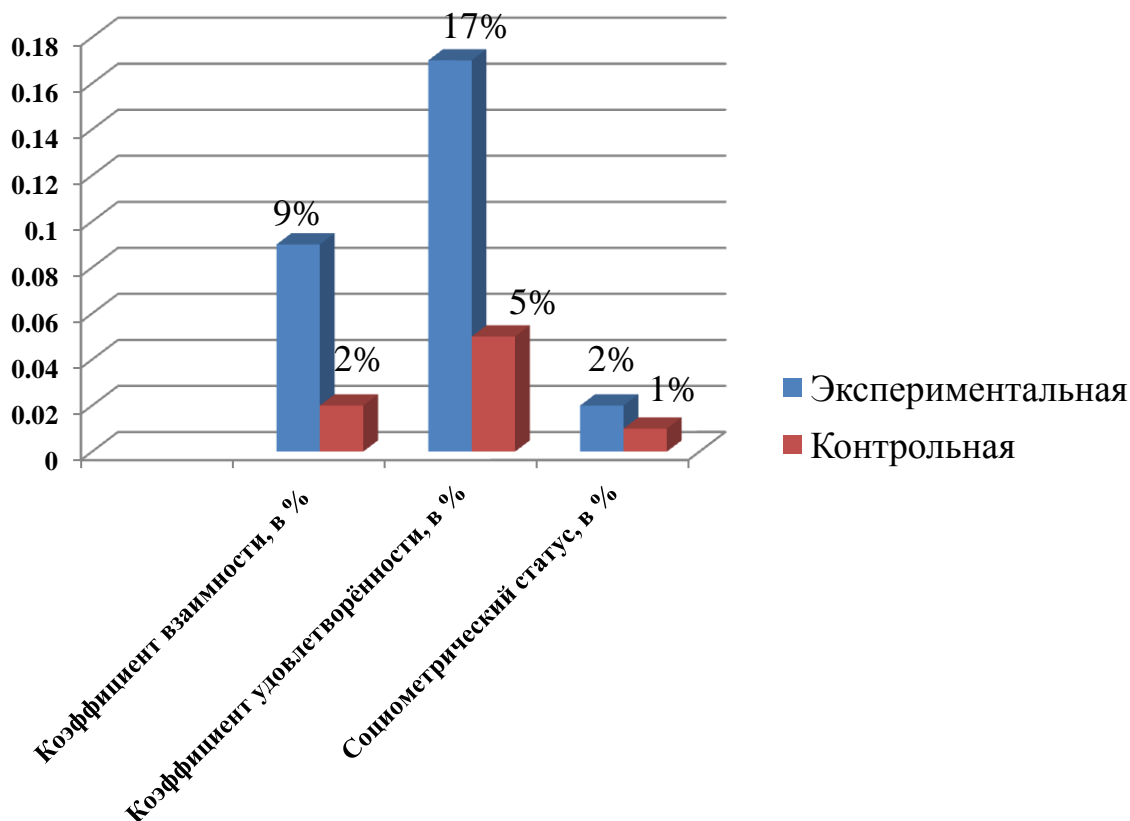


Рис. 7. Оценка изменения социометрических показателей у гимнасток контрольной и экспериментальной групп в мае 2019.

В экспериментальной группе наблюдается значительный спад уровня агрессивности и враждебности, что позволило наиболее благоприятно работать над общей целью команды. Аналогичную ситуацию с уровнем враждебности и агрессивности мы наблюдаем и у контрольной группы. (рисунок 8).



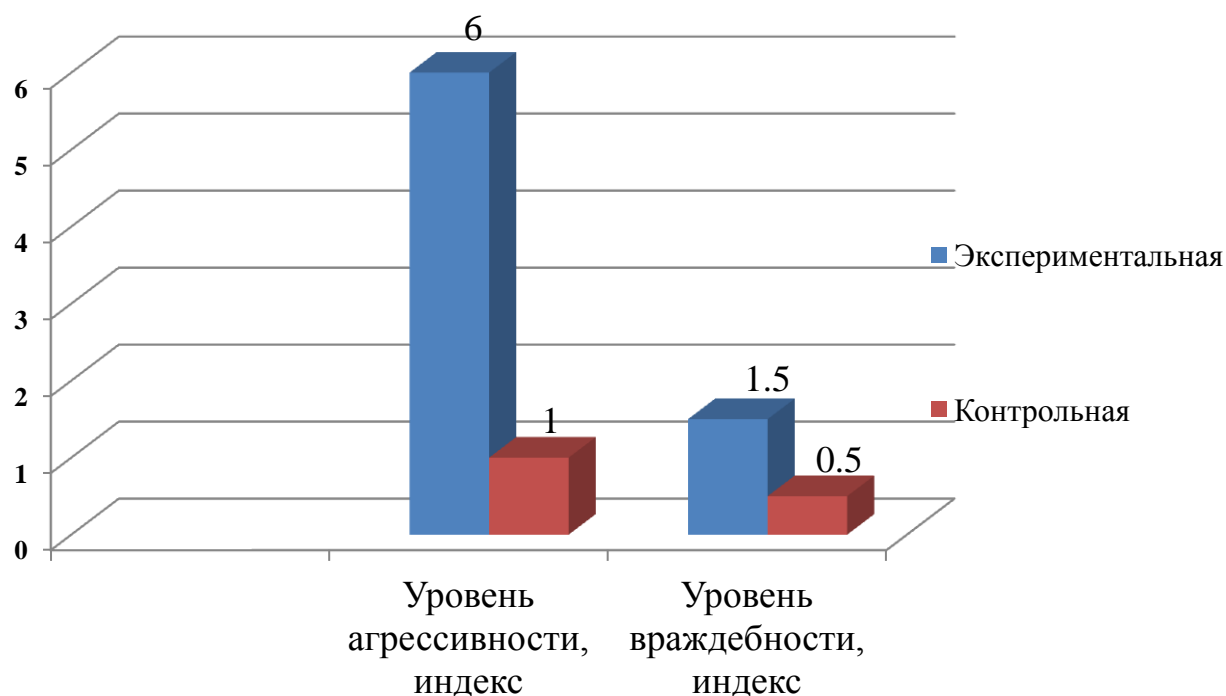


Рис. 8. Оценка изменения уровня агрессивности у гимнасток контрольной и экспериментальной групп в мае 2019.

Проверить эффективность предложенных нами средств художественной гимнастики и хореографического искусства нам удалось на открытом турнире по эстетической гимнастике памяти педагога - новатора В.Г. Хромина в мае 2019 года. На данном этапе сложно объективно определить аналитическую оценку. Но в правилах по эстетической гимнастике, утверждённых приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 августа 2017 года №777, в подсчёте оценки артистической ценности и исполнения имеются отдельные пункты, которые относятся к характеристике сплочённой команды.

В подсчёте оценки исполнения имеются следующие сбавки: Единство (нарушение синхронности; неточности в уровнях, плоскостях, направлениях; погрешности между движениями и ритмом музыки).

В подсчёте артистической ценности баллы добавляются при наличии:

Единства (синхронность и одинаковая техника; командное исполнение преобладает).

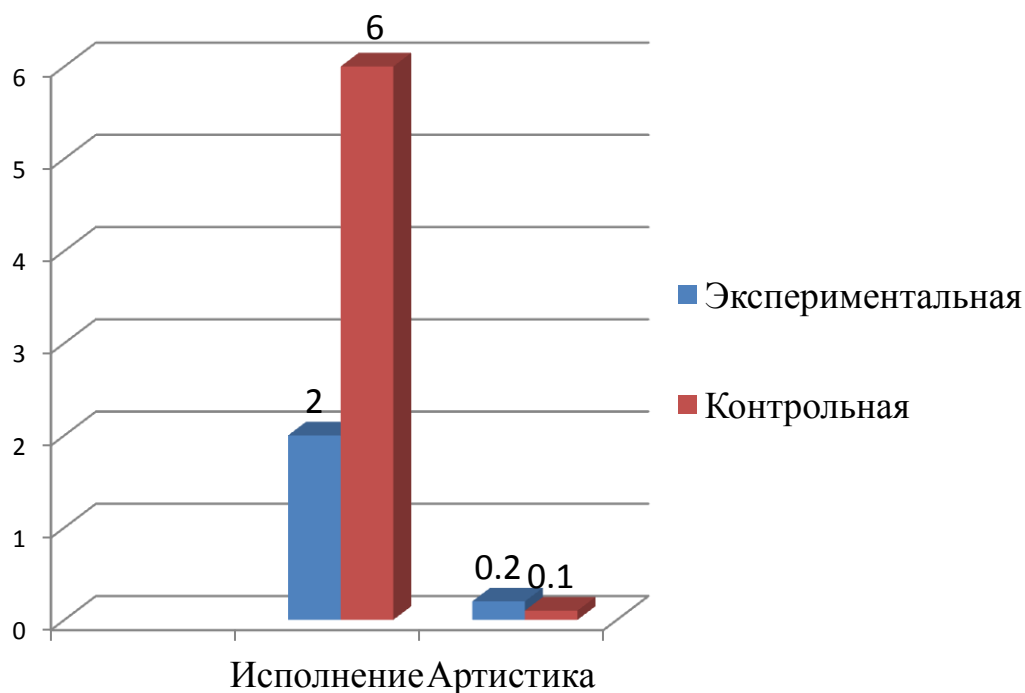


Рис. 9. Оценка результатов гимнасток в контрольной и экспериментальной группе в мае 2019 года.

Анализируя рисунок 9, мы можем сказать, что показатели социометрии у девочек экспериментальной группы за период проведения педагогического эксперимента возросли. А показатели уровня агрессивности снизились, что положительно повлияло на внутренний круг обещания группы. В тоже время в контрольной группе показатели социометрии тоже увеличились, но незначительно. А вот показатели уровня агрессивности снизились значительно.

Наибольший прирост в оценке показателей дружественных отношений у экспериментальной группы отмечается в показателях удовлетворённости на 17 % от всей группы и к окончанию педагогического эксперимента стал составлять 56 % от общего количества.

Позитивные изменения в результатах гимнасток экспериментальной группы на наш взгляд обусловлены целенаправленным использованием в

тренировочном процессе способов воспитания дружественных отношений в их интеграции в тренировочный процесс.

В тоже время в контрольной группе этот компонент увеличился на 5% и к концу педагогического эксперимента составил 42% удовлетворённости. Прирост этой оценке гимнасток контрольной группы произошел, на наш взгляд, в результате естественного прироста в процессе регулярных занятий эстетической гимнастикой. Со временем гимнастки сближаются, узнают друг друга лучше.

Если смотреть на критерий уровня агрессивности у группы, мы можем сказать, что в экспериментальной группе он снизился, индекс показателя составил 6 баллов и стал составлять 17 баллов. В контрольной группе этот показатель также снизился, но незначительно, стал ниже на 1 балл. Оценки уровня враждебности в экспериментальной группе уменьшилась на 1,5 балла, что является хорошим показателем эффективности внедрения способов воспитания дружественных отношений на понижение уровня враждебности. У контрольной группы данный компонент уменьшился на 0,5 балла, что является позитивным показателем.

Таким образом, следует отметить, что в процессе воспитания дружественных отношений в спортивной команде по эстетической гимнастике нам удалось сформировать умение спортсменок проявлять дружелюбие, ответственность, терпимость, заботливость и чуткость к своим сверстницам, передавать друг другу чувство коллективизма. Проявлять в движении тела эмоциональный смысл и состояние команды, настроение, чувства её переживания, радости, умение создавать красивый яркий единый выразительный образ, где развитие артистичности команды стоит на первом месте. Доказали, что обладать умением не только согласовывать движения тела и эмоциональный образ, культуру движений каждой гимнастки, но и умение работать, со своими сверстницами. Тем самым воспитывается чувство красоты и гармоничности, единства спортивной команды.

## ВЫВОДЫ

1. Анализ данных специальной, научной и учебно-методической литературы, обобщение опыта работы тренеров по эстетической гимнастике в воспитании дружественных отношений и результаты собственных исследований показали, что на сегодняшний день недостаточно разработаны способы и механизмы формирования спортивной команды в эстетической гимнастике, не используются ресурсы родителей и внутренировочной деятельности, что, в свою очередь, отражается на общую оценку выступлений и уровня подготовленности команды.

2. Дружественные отношения детей 6-8 лет - это определенная форма общения, имеющая моральную направленность. Это общение регулируется доступными для ребенка нормами, правилами поведения. Дружеские взаимоотношения являются обязательной формой общения детей в складывающемся коллективе дошкольников, они проявляются в их поведении и, прежде всего, в различной деятельности, в основе которой лежат нравственно направленные мотивы. Эти отношения характеризуются содержательными взаимосвязями между отдельными детьми (избирательная, парная дружба), а также между всеми детьми группы.

3. Нами выявлен комплекс способов воспитания дружественных отношений для формирования спортивной гимнастики в тренировочном процессе (игры, упражнения), в работе с родителями и во внутренировочной деятельности.

4. В соответствии с особенностями развития детей 6-8 лет нами подобран комплекс методик, позволяющий оценивать комплексный показатель эффективности реализации способов воспитания дружественных отношений для формирования спортивной команды.

5. Анализ результатов тестирования по выбранным нами методикам позволил сделать следующие выводы:

- у девочек контрольной и экспериментальной групп в начале опытно-

экспериментальной работы выявлен низкий уровень показателей социометрии и повышенный уровень показателей агрессивности и враждебности, т.е. неумение воспринимать друг друга, а также владеть своими эмоциями и справляться с трудными ситуациями;

- в конце опытно-экспериментальной работы произошла положительная динамика в показателях социометрии у девочек 6-8 лет, занимающихся эстетической гимнастикой. Положительный прирост результатов в соревновательной деятельности у экспериментальной группы составил 2 балла, в то время как в контрольной группе прирост составил всего 0,1 балл.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1.Абдуллин Э.Б., Николаева Е.Н. Теория музыкального образования / Э.Б. Абдуллин, Е.В. Николаева. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 336с.
- 2.Абдуллин Э.Б. Методика музыкального образования / Э.Б. Абдуллин, Е.В.Николаева. - М.: Музыка, 2006. - 334с.
- 3.Аверкович Э.П. Анализ произвольных упражнений в художественной гимнастике и пути совершенствования исполнительского мастерства сильнейших гимнасток: Автореф. дис... канд.пед.наук. - М., 1980. -23 с.
- 4.Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике/Э.П. Аверкович//Методическое пособие. – Москва: НИДВНИИФК, 1989. – 17с.
- 5.Акулова О. Театрализованные игры /О. Акулова// Дошкольное воспитание. - М., 2005. - №4. - 24с.
- 6.Алексеева Л.Л. Художественно-эстетическое образование в профильной школе: эволюция и перспективы развития: автореф. ... д-ра. пед. наук / Л.Л. Алексеева. - М., 2009. - 51 с.
- 7.Андриенко Е.В. Социальная психология. - М.: Владос, 2001. 230 с.
- 8.Артемьева Ж.С. Начальное обучение упражнениям без предмета в художественной гимнастике: учебно-методическое пособие / Ж.С. Артемьева; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт- Петербург. - Санкт-Петербург: [б.и.], 2008. - 77 с.
- 9.Бажанова Р.К. Феномен артистизма: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р.К. Бажанова. - Казань, 2003. - 24с.
- 10.Бегак Д.Е. О хореографии в спортивной гимнастике // Гимнастика. 1979. - №2.- 45-49 с.
- 11.Блок Л.Д. Классический танец. История и современность / Л.Д. Блок. – Москва: Искусство, 1987. – 556 с.

12. Боброва С.П. Эмоциональное развитие младших школьников в творческой деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.П. Боброва. - Саратов, 2003. - 25с.

13. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – СПб.: Питер, 2008. - 400 с.

14. Борисенко С.И. Совершенствование исполнительского мастерства гимнасток / С.И. Борисенко // Гимнастический мир Санкт-Петербурга. - 2004. - № 6. – С. 20-39.

15. Ботяев В.Л. Взаимосвязь координационных способностей с показателями технического мастерства в гимнастике на различных этапах спортивной тренировки (на примере спортивной и художественной 271 гимнастики) / В.Л. Ботяев // Теория и практика физической культуры. - 2011. - № 11. – С. 71-75.

16. Быстрова И.В. Влияние социально-психологической адаптированности на результативность спортивной деятельности девушек, занимающихся художественной гимнастикой / И.В. Быстрова // Научно-теоретический журнал «Учёные записки». - №9(31) – 2007.

17. Ваганова А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. – Москва: Искусство, 1980. – 191 с.

18. Венгерова Н.Н., Федорова О.С. Средства классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта: Учеб. -метод. пособие, 1-я часть / СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, СПб., 2000. - 46 с.

19. Винер-Усманова И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике: автореф. дис. ... д-ра пед. наук/И. А. Винер-Усманова. - СПб., 2013. - 47 с.

20. Винер-Усманова И.А. [и др.] Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования: учеб. пособие для образовательных учреждений ВПО по направлению 034300(62) – «Физ.

культура»; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. - Москва: Человек, 2014. - 120 с.

21. Вишнякова С.В. Эстетическая гимнастика: Учебное пособие / Исаева А.И.- Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК»/, 2009. - 124с.

22. Вербова З.Д. Искусство произвольных упражнений. - Москва: Физкультура и спорт, 1967. - 86 с.

23. Визитей Н.Н. Спорт и эстетическая деятельность. - Кишинев, ШТИИНЦА, 1982. - 182с.

24. Гончаренко Л.В. О значении выразительности движений в художественной гимнастике // Физическое воспитание молодежи. - Ростов-на-Дону, 1987. - С. 125-128.

25. Горбачева Ж.С. Формирование пластической выразительности в художественной гимнастике: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - С.-Пб., 2000. - 24с.

26. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта, 2012. – 100с.

27. Домбаева А.С. Социокультурные факторы формирования гендерных характеристик личности спортсмена / А.С. Домбаева. - Москва, 2012. – 60с.

28. Дворкин А.С. Возрастные особенности развития психических процессов детей 3-6 лет средствами физического воспитания / А.С.Дворкин, Ю.К.Чернышенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. –1997. - №2. - С.32-34.

29. Дубов И.Г. Социально-психологические аспекты активности / И.Г. Дубов / «Нестор-История», 2012. – 920с.

30. Завьялова Т.П. Развитие физических способностей у дошкольников: методические рекомендации / Т.П. Завьялова, И.В. Стародубцева . - Тюмень, 2016. –16 с.

31. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин // Психология деятельности спортсмена. – 2008. – 15с.



32. Калугина Г.К. Оздоровительная направленность художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Челябинск, 2003. – 23 с.

33. Каравацкая Н.А. Методика формирования навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Смоленск, 2002. - 20 с.

34. Карпенко Л. А., Румба О. Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб. пособие / Карпенко Л. А., Румба О. Г. - Москва: Советский спорт, 2014. - 264 с.

35. Карпенко Л.А. Ключевые аспекты успешной учебно-тренировочной работы по художественной гимнастике / Л.А.Карпенко // Ученые записки университета имени П.Лесгафта. - 2007. - Вып. 2(24). – С. 22-27.

36. Карпенко Л.А. Организация многоуровневого функционирования современной художественной гимнастики / Л.А.Карпенко // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. 2007. - Вып. 8(30). – С. 46-49.

37. Карпенко, Л.А. О выразительности, артистизме и эмоциональности в гимнастике / Л.А. Карпенко, О.Г. Румба // Термины и понятия в сфере физической культуры / С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф.Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2007. - 104-105 с.

38. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: учебное пособие / Л.А. Карпенко; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2000. – 40 с.

39. Карпенко Л.А. Основы музыкальной грамоты и музыкально-двигательная подготовка гимнасток: в кн. Художественная гимнастика / Л.А. Карпенко. – Санкт-Петербург: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2003. – С. 175–187.

40. Карпенко Л.А. Методика составления произвольных комбинаций, формирования творческих умений и музыкально-двигательной подготовки в

художественной гимнастике: Метод. рекоменд. / Л.А.Карпенко. – Санкт-Петербург, 1994. – 30 с.

41. Карпенко Л.А. О воспитании выразительности у занимающихся художественной гимнастикой / Л.А. Карпенко // Актуальные проблемы спортивной тренировки. – Москва, 1976. – С. 50–52

42. Короткова Е.А. Теория и методика физической культуры: учебн.-метод. пособие / Е.А. Короткова, Т.П. Завьялова, Л.А. Архипова, Е.В. Хромин. – Тюмень: Изд-во Тюменского госуниверситета, 2014. – 120 с.

43. Колунин Е. Т. Конвергирование средств гимнастики в процессе начальной подготовки спортивного резерва / Е. Т. Колунин // Теория и практика физической культуры. - 2015. - № 12. – С. 22-24.

44. Кособуцкая Г.В. Обоснование средств физического воспитания, способствующих развитию умственных способностей дошкольников в условиях детского сада: дис. ... канд.пед.наук : 13.00.04 / Г.В. Кособуцкая; Российский государственный социальный ун-т. -Москва, 2009.-С. 70-73.

45. Кох И.Э. Основы сценического движения: учебник. 2-е изд, испр. / И.Э. Кох. - СПб, 2010. - 512с.

46. Кузьменко М.В. Образно-игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста : учебное пособие / М. В. Кузьменко; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Москва : Книга и бизнес, 2007. – 116 с.

47. Лескова Т.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду /Т.П. Лескова, П.П. Бусинская – Москва, 1981. – 267с.

48. Лисицкая Т.С., Лебедев Н.И. Элементы хореографии в художественной гимнастике / Т.С. Лисицкая Н.И. Лебедев // Москва: Физкультура и спорт. - 1977. – С. 6-38.

49. Лисицкая Т.С. Гимнастика и танец / Т.С. Лисицкая. – Москва: Советский спорт, 1988. - 48 с.

50. Лисицкая Т.С. Проведение занятий по хореографии с гимнастками: Метод, разработки для студентов, специализирующихся по гимнастике / Гос. центр, инс-т физ. культуры. Москва. - . ГЦОЛИФК, 1984. - 42 с.
51. Лисицкая Т.С. Сохранить эстетичность гимнастики // Гимнастика. - 1981,-№2. - 47-48с.
52. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 1984. - 176 с.
53. Лоу Б. Красота спорта / Б.Лоу. пер. с англ. И.Л.Моничева. - Москва: Изд-во Радуга, 1984. -255 с.
54. Макарова В.И. Программа массовой гимнастики / В.И.Макарова. – Москва,1984. - № 9. - 44-46 с.
55. Манжелей И.В., Дмитриева С.В., Куманева О.В. Взаимодействие субъектов физкультурно-спортивной деятельности: учебно-методическое пособие. - Тюмень, Издательство «ТОГИРРО», 2013. - 64 с.
56. Марченко Ю.П. Информационная оценка композиционного построения гимнастических упражнений / Ю.П. Марченко, О.А. Омельянчик, Л.Н.Шлепаков // Наука в олимпийском спорте. 2002. - № 1. - 17-22 с.
57. Международные правила проведения соревнований по эстетической гимнастике. - Хельсинки: Финская Ассоциация гимнастики и фитнеса, 2001- 20 с.
58. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384 с.
59. Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике: Учеб.-методич. пособие. - М., 2006. - 114 с.
60. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательльно-координационное качество / Л.Д.Назаренко // Теория и практика физической культуры. - №8. - 1999. - 48-51с.
61. Назаренко Л.Д. Роль интеллекта в спортивной деятельности/ Л.Д. Назаренко// Теория и практика физической культуры. - №10. – 2013. - С.9-12.

62. Наклонов Ю.И., Быстрова И.В., Кудашов В.Ф. Режиссура спортивно-художественных представлений и праздников / Ю.И. Наклонов, И.В. Быстрова., В.Ф.Кудашов // Художественная гимнастика - Москва.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. - 267 - 281 с.

63. Нестерова Т.В, Кожанова О.С. Техника двигательных взаимодействий в групповых упражнениях художественной гимнастики // Наука в олимпийском спорте. - 2000. - № 2. - 31-38 с.

64. Николаева Е.А. 111 баек для детских психологов / Е.А. Николаева. - Москва: Питер, 2012. - 160 с.

65. Овчинникова, Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников / Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. – Санкт-Петербург: Издательство «Речь», 2002. – 236с.

66. Паленова А.А. Особенности развития музыкальности юных спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой/А.А. Паленова, И. Е. Артамонова //Московская гос. акад. физ. культуры. Сборник материалов научных конференций студентов, магистрантов, аспирантов и соискателей Московской гос. академии физ. культуры / МГАФК. - Малаховка, 2010.-Вып. XIX. - С. 83-87.

67. Пашкова Л.В., Сахарнова Т.К. Оздоровительные виды гимнастики как средство двигательной рекреации / Учебное пособие. - СПб.: НГУ им.П.Ф.Лесгафта, 2014. -100 с.

68. Петров Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления (Основы режиссуры, технологии, организации и методики) - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 352 с.

69. Петрусинский В.В. Игры для активного обучения / В.В. Петрусинский, Е.Г. Розанова. – Москва: Владос, 2007. – 200с.

70. Поддьяков, Н.Н. Умственное воспитание детей дошкольного возраста / Н.Н. Поддьяков, С.Н. Николаева, Л.А. Парамонова –2-е изд., дораб. – Москва: Просвещение, 1988. –192с.

71. Плешкань А.В., Говорова М.А. Организация и методика проведения централизованной подготовки гимнасток в групповых упражнениях. Учебное пособие/ А.В. Плешкань, М.А Говорова. – Москва, 1999. – 71 с.

72. Плешкань А.В. Актуальные проблемы современной системы подготовки в художественной гимнастике: учебное пособие / А.В. Плешкань. – Краснодар, 2010. – 87с.

73. Плеханова М.Э. Основные критерии спортивной эстетики / М.Э.Плеханова, А.М.Кабаева // Научно-теоретич. журнал «Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта».- № 4(62). - Санкт-Петербург. 2010. - 85-88 с.

74. Плеханова М.Э. Содержание свойств эстетического исполнения упражнений соревнующихся спортсменов в гимнастических видах спорта / М.Э. Плеханова // Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург // Гимнастический мир Санкт-Петербурга. – 2007. – № 9. – 22–25 с. 174.

75. Плеханова, М.Э. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложнокоординационных видах спорта (художественная, спортивная, эстетическая, аэробическая гимнастика): монография / М.Э. Плеханова; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. – Москва, 2006. – 168 с. - С. 156–168.

76. Рипа М.Д. О развитии массовой гимнастики / М.Д Рипа// Физическая культура в школе. – 1984. – № 7. – 46-47 с.

77. Румба О.Г. Избранное из научно-методических работ по эстетической гимнастике: Сборник трудов / под общ. ред. проф. Л.А. Карпенко, О.Г.Румба // Спортивная Федерация эстетической гимнастики Санкт-Петербурга. – Санкт-Петербург, 2012. – 86 с.

78. Румба О.Г. Влияние качества работы ступней ног на общий уровень спортивного мастерства в художественной гимнастике / О.Г.Румба //

Гимнастика: Сб. науч. тр. Вып. У1. - С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф.Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2008. - 68-76 с.

79. Румба О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике: Учеб. пособие / О.Г. Румба// – Белгород: Изд-во «ЛитКараВан», 2013. - 144 с.

80. Степанова И.А. Природа пластической выразительности в художественной гимнастике / И.А. Степанова / - Санкт-Петербург, 2001. - 79-83 с.

81. Терехина, Р.Н. Интегральная подготовка в художественной гимнастике / Р.Н.Терехина, И.А.Винер; С.-Петерб.Гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф.Лесгафта // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 10. - С. 28-29.

82. Терехина Р.Н., Медико-биологическое сопровождение в системе интегральной подготовки гимнасток высокого класса / Р.Н. Терехина, И.А. Винер, Н.К. Першина // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта». - 3(49). - 2009. – С. 82–86.

83. Тимощук ОВ. Развитие способностей к планированию у одаренных младших школьников / О.В. Тимощук // Философия и образование: материалы регион. науч.-практ. конф., г. Нижневартовск, 17-19 мая 2000 г. - Нижневартовск, 2000. - С. 144.

84. Турищева Л.И. От элементов техники к элементам творчества / Л.И. Турищева. Л., 1986. - 18 с.

85. Федоренко А.Б. Мотивационные факторы включения высококвалифицированных гимнасток в занятия эстетической гимнастикой: автореф. дис. ... канд. психол. наук/А. Б. Федоренко. - Краснодар, 2010.-23 с.

86. Фомина Н.А. Интеграции двигательной и познавательной деятельности дошкольников средствами сюжетно-ролевой ритмической гимнастики / Н.А. Фомина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. - №1. – С.53-55.

87. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге / Хрящева Н.Ю. – Спб., 2006. - 256с.

88. Шелков О.М. Двигательная одаренность и методологические подходы к ее выявлению и развитию/ О.М. Шелков, Е.П. Ильин, А.А. Баряев, Л.Н. Шелкова//Дети России образованы и здоровы: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции г. Санкт-Петербург, 25-26 февраля 2010. – Спб., 2010. - 218с.

89. Шленков А.В. Методы оценки уровня психологической подготовки сотрудников МЧС России к действиям в экстремальных условиях: учебно-методическое пособие // А.В. Шленков / - Спб: Спб И ГПС МЧС России, 2005.

90. Шаляпин Ф.И. Маска и душа. / Ф.И. Шаляпин. - М.: ВАГРИУС, 1997, -317с.

91. Шульц Д.П. Психология и работа / Д.П. Шульц, С.Э. Шульц / - Спб, 2003 – 560с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

КЛАССИФИКАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР  
ПРИМЕНИТЕЛЬНО К ЗАДАЧАМ ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ  
КАЧЕСТВ В ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ПРОГРАММАХ

Вопрос о классификации подвижных игр применительно к задачам воспитания двигательных качеств у школьников является одним из самых важнейших в плане выработки педагогических рекомендаций по практическому применению подвижных игр в школе.

Исходя из учета главных мотивов игровой деятельности и взаимоотношений играющих при достижении стоящих перед игрой целей разделили на три группы:

*Игры некомандные.* Для данной группы игр характерно то, что в них отсутствуют общие цели для играющих. В этих играх дети подчиняются определенным правилам, которые предусматривают личные интересы играющего и отражают интересы и других участников.

*Переходные к командным.* Для них характерно то, что в них отсутствует постоянная общая цель для играющих и нет необходимости действовать в интересах других. В этих играх играющий, по своему желанию, может преследовать свои личные цели, а также помочь другим. Именно в этих играх дети начинают включаться в коллективную деятельность

*Командные игры.* Прежде всего, данные игры характеризуются совместной деятельностью, направленной на достижение общей цели, полным подчинением личных интересов играющих устремлению своего коллектива. Эти игры существенно укрепляют здоровье детей, оказывают благоприятное влияние на развитие психофизических качеств.



Анализ классификации игр по многочисленным литературным источникам, с точки зрения исторического развития, дает возможность выделить несколько направлений:

*Классификация, которая зависит от задач, решаемых в процессе проведения игр*

- Игры с особенностями взаимосвязи участников.
- Группы игр с особенностями организации и содержания.

Игры, которые имеют общую мысль и ход, в отдельных группах идут параллельно. Придерживаясь такого принципа, авторы стремятся идти по дидактическому принципу: от простых форм к более сложным. Поэтому они выделяют следующие группы игр: музыкальные игры; беговые игры; игры с мячом; игры для воспитания силы и ловкости; игры для воспитания умственных способностей; игры на воде; зимние игры; игры на местности; игры в закрытых помещениях

Исходя из специфических условий проведения соревнований по комплексам подвижных игр среди школьников Е.М. Геллер предлагает своеобразную классификацию. Она создана на основании следующих характерных признаков:

1. Двигательной активности участников.
2. Организации играющих.
3. Преимущественно проявления двигательных качеств.
4. Преимущественного вида движений.

Исходя из выше изложенного видно, что существующие классификации разнообразны и отличаются друг от друга. Поэтому игры очень трудно систематизировать так, чтобы игры одной группы были строго ограничены от игр другой группы. Одновременно группы должны быть взаимосвязаны и взаимообусловлены. Поэтому нельзя говорить о преимуществе одной группы над другой.

*Игры, используемые на занятиях в группах начальной подготовки на отделении настольного тенниса*

### **Групповые игры с мячом**

«Мяч в кругу». Группа становится в круг, водящий - в центре круга и по сигналу (или без) бросает мяч по кругу. Задача - поймать мяч и бросить назад водящему.

«Мяч вдогонку». Группа становится в круг. Тренер раздаёт 4 мяча. По сигналу дети одновременно начинают быстро передавать мяч друг другу. У кого 2 мяча - проигрывает.

«Собачка». Группа становится в круг. «Собачка» в центре круга. По сигналу дети начинают пасовать мяч друг другу таким образом, чтобы «собачка» не коснулась мяча. Если «собачка» коснулась или словила мяч, то игрок, бросивший этот мяч становится «собачкой».

«Пасы». Дети разбиваются на 2 команды. Каждая команда пасует друг другу мячик, а другая пытается перехватить его (перехватывать разрешается только летящий мяч). Побеждает та команда, которая совершит 10 пасов подряд.

«Удержи мяч на ракетке». Группа становится в круг с ракетками. Тренер раздаёт 3 мяча. По сигналу дети одновременно начинают быстро передавать мяч с ракетки на ракетку. У кого 2 мяча – проигрывает.

«Не зевай». Группа становится в круг. В игре используются 2-4 мяча (если в группе 10 человек, то 2-3 мяча, если 15 человек, то 3-4 мяча). В начале игры мячи у 2-3 детей через 4-5 человек. По команде дети бросают мячи вправо или влево, а ловят с другой стороны. Неточно бросивший мяч и не поймавший хорошо подброшенный мяч выходит из игры. Оставшиеся играют до тех пор, пока не выявится победитель. (Когда остаётся 4-5 человек, играют одним мячом).

«Змейка». Ученики делятся на 2 команды. Участники становятся в затылок друг другу. У капитанов, стоящих впереди, в руке по мячу. По

команде первые бросают мяч вверх - назад стоящим сзади, последний в «змейке» ловит мяч, бежит вперёд, становится спиной к своей команде и бросает мяч назад. Побеждает команда, которая после 2-3 кругов раньше выполнит задание.

«Вратарь». Группа делится на пары. И. п. двух партнёров - лицом друг к другу на расстоянии 4-5 метров. Один партнёр стоит спиной к стенке или фону. Он не должен пропустить мяч, брошенный партнёром, а должен поймать его с воздуха двумя руками. Оба партнёра двигаются в стороны приставными шагами. Побеждает тот, кто поймал больше мячей.

«Собери мячи». Тренер выбрасывает «корзину» мячей Дети кладут ракетки на «линию подачи». По сигналу дети начинают собирать мячи (по одному (два-три) на ракетку. Побеждает тот, кто собрал больше мячей.

### **Эстафеты с мячом и ракеткой**

Команды строятся в колонны по 5-7 человек. По сигналу ученики, стоящие первыми, бегут 10-15 м.:

- оббегают обруч, возвращаются назад, передают теннисный мяч товарищу по команде, а сами становятся в затылок команде;
- игроки бегут, неся теннисный мяч на ракетке;
- подбивая теннисный мяч ракеткой вверх (разной стороной ракетки, перехватывая ракетку);
- ударяя мяч ракеткой в пол (разной стороной ракетки, перехватывая ракетку).

### **Подвижные игры**

«Совушка». Один из играющих «совушка». Находится в небольшом кругу. Остальные участники - свободно бегают. После слова тренера «Ночь!» - все замирают, а «совушка» выбегает и забирает с собой в гнездо того, кто пошевелился. Правила: 1) «совушка» не имеет право подолгу наблюдать за одним и тем же игроком; 2) вырваться от «совушки» нельзя.

«Волк во рву». Поперёк зала в его середине двумя параллельными линиями, на расстоянии 1-1,5 м. одна от другой обозначают «ров», в котором находится «волк». Остальные игроки «козы» стоят за чертой вдоль лицевой линии зала. После слов тренера «козы в огород» - «козы» должны перебежать (не останавливаясь) на другую сторону зала, чтобы «волк» не запятнал их. Правила: 1) «волки» не могут выбегать за «ров»; 2) «козы» должны бежать, не останавливаясь.

«Пятнашки». На 5-6 играющих выбирается один «водящий». Он должен догонять своих соперников. Тот, кого он догонит и запятнает, становится «водящим». Правила: тот, кого запятнали, должен догонять вначале других играющих, а не запятнавшего его игрока.

«Ловля парами». Выбирают пару «ловцов». Взявшись за руки, они догоняют остальных играющих. Игра останавливается, когда «ловцы» догонят одного играющего и сомкнут вокруг него руки. Если в «плен» берут двух игроков, они составляют новую пару «ловцов», и уже две пары ловят остальных. Заканчивается игра, когда на площадке остаются два участника, которые становятся новыми «ловцами» и игра возобновляется. Правила: пойманному игроку не разрешается вырываться от «ловцов».

«Рывок за мячом». Игроки разбиваются на 2 команды и рассчитываются по порядку номеров. Тренер с мячом в руках встаёт между двумя командами. Бросив мяч вперёд, он называет какой-либо номер. Игроки команд, имеющий этот номер, бросаются вдогонку за мячом. Тот, кто первым овладеет мячом, приносит очко своей команде. Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков.

«Колдуны». На 10-12 играющих выбирается 2-3 «колдуна», которые должны как можно быстрее «запятнать» всех играющих. Правила:

- «запятнанные» игроки выбывают из игры;
- «запятнанный» игрок останавливается на том месте, где его запятнали с вытянутыми в стороны руками и широко поставленными ногами. Если

«незапятнанный» игрок пролезет между ног «запятнанного», то он снова вступает в игру.

### **Упражнения и игры с облегченным инвентарем (легкие ракетки и поролоновые мячи)**

Апробация различных способов держания мяча и ракетки: подбрасывание и ловля мяча; различные способы передачи мяча в парах; держание ракетки в правой и левой руках и т.д.

Удерживание мяча на ракетке: балансирование мяча на ракетке, вращение мяча по кругу по ободу ракетки; передача мяча с одной ракетки на другую в парах, в командах; передача ракетки с мячом из одной руки в другую и т.д.

Игра «Гусеница». Игроки становятся в шеренгу. С одной стороны шеренги стоит полная, а с другой пустая корзина. Первый игрок шеренги берет мяч из корзины, кладет его на ракетку и передает второму. Второй игрок передает мяч третьему и т.д., без падения его на землю. После передачи мяча игрок должен бежать в конец шеренги.

Игра «Не урони мяч». В парах. Оба игрока держат мяч на ракетке в одной руке, другой рукой пытаются заставить партнера уронить мяч.

Игра «Кегельбан» Ученик, катая мяч ракеткой, пытается сбить банки из-под мячей. Дистанцию до банок можно увеличивать или уменьшать.

Игра «Квадрат». Тренер формирует 3-6 команд по 4 ученика, Каждая команда образует квадрат. По сигналу игроки каждой команды должны катить мяч друг другу по кругу. Команда, завершившая квадрат 2-3 раза – побеждает.

Игра «Попади в обруч»: игроки из пары (тройки) по очереди ударяют мяч так, чтобы он попал внутрь обруча (круга). Пара, которая первой попадет в обруч 5, 10, 20 раз – побеждает.

Игра «Тройка». Трое игроков располагаются по кругу. Один подбрасывает мяч, дугой отбивает, третий старается поймать мяч до его приземления.

Игра «Близко-далеко». Двое игроков играют друг на друга с отскоком или без. После выполнения 5-ти ударов подряд – оба игрока делают шаг назад. Если в следующем розыгрыше игроки выполняют меньше 5-ти ударов – они снова делают шаг вперед.

Игра «Мишень». У каждой пары есть большая мишень на стене. Игроки пары по очереди стараются в нее попасть. Пара, попавшая в мишень больше раз – побеждает.

Игра «Теннисный баскетбол». Каждая команда старается попасть мячом в корзину, при помощи теннисной ракетки.