



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

«Роль казахского хореографического искусства в развитии
художественной гимнастики»

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата
«Дополнительное образование (в области хореографии)»
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

86,13 % авторского текста
Работа рекомендуется к защите
рекомендована/не рекомендована
« 15 » августа 2026 г.
зав. кафедрой хореографии
Чурашов А.Г.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ 507-118-5-1
Вероника Сергеевна Лысогор

Научный руководитель:

преподаватель кафедры хореографии
Лычкин Владимир Александрович

Челябинск
2026

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КАЗАХСКОЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ.....	7
1.1 Исторические аспекты развития художественной гимнастики в педагогической системе физической культуры Казахстана	7
1.2 Методологическая основа организации тренировочного процесса в художественной гимнастике на начальном этапе	26
1.3 Методологическая основа развития физической и танцевальной подготовки гимнасток.....	39
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ СРЕДСТВАМИ КАЗАХСКОЙ ХОРЕОГРАФИИ.....	55
2.1 Диагностический этап экспериментальной работы по развитию художественной гимнастики средствами казахского хореографического искусства.....	55
2.2 Методический комплекс упражнений с танцевальными элементами народной хореографии.....	66
2.3 Анализ и мониторинг результатов экспериментальной работы	78
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	87
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	91
ПРИЛОЖЕНИЕ	99

ВВЕДЕНИЕ

В современное время художественная гимнастика в Казахстане проходит этап активного развития. Казахстанские спортсменки выступают на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Азии. В Казахстане развиваются спортивные школы, расширяется тренерский состав. В условиях мировой глобализации все более возрастает интерес к национальной самобытности и интеграции этнических элементов в различные сферы искусства и спорта.

Стремительное развитие спортивного мастерства в художественной гимнастике заставляет более детально изучать процесс подготовки спортсменов и искать возможности для его дальнейшего совершенствования. Постоянное развитие художественной гимнастики требует от тренеров тщательно подходить к построению тренировочного процесса. Растущий интерес к этому виду спорта ставит перед ними задачу повышать уровень подготовки спортсменок, включать в выступления новые элементы, в том числе отражающие традиции и обычаи страны. Таким образом исследование и внедрение элементов казахского хореографического искусства в художественную гимнастику становится актуальной проблемой и представляет собой важное направление, которое объединяет спорт, культуру и искусство.

Теоретическая база исследования:

Изучение развития художественной гимнастики в мире проведено рядом исследователей, которые отмечают необходимость и целесообразность развития и популяризации этого вида спорта.

В работах российских авторов Н.Н. Вашкевич [3], Ю. Гавердовский [5], Л.П. Матвеев [11], Н.Е. Беляков [41] акцентируется внимание на необходимости внимательного отношения к каждому элементу в художественной гимнастике, умении слушать и чувствовать музыкальное сопровождение выступления.

Взаимодействие хореографии и спорта изучено в работах Т.Л. Шабалиной [20], Ж.К. Холодова и В.С. Кузнецова [26].

В Казахстане вопросам развития художественной гимнастики и казахской хореографии посвящены труды таких авторов, как О.В. Всеволодская-Голушкевич [4], А. Калиева [9], А.У. Токтабаев [19]. Исследователи отмечают, что применение элементов казахской хореографии в художественной гимнастике вносит свежие идеи в национальное искусство.

Среди зарубежных ученых данные вопросы рассматривали Ф. Дик [6], Т. Вермеулен и Р. Ван ден Аккер [35]. Авторы отмечают, что применение элементов танца в художественной гимнастике усилит эффект от выступлений гимнасток, акцентирует их грациозность, пластичность, и артистизм.

Разнообразие элементов художественной гимнастики, к которым относятся прыжки, повороты, танцевальные движения, балансы, волны и наклоны, помогают решать задачи физического, эстетического и духовного воспитания, а также сбалансированно развивать спортивные навыки. Тем не менее, в научной литературе существуют противоречия между мнениями ученых о методических подходах к использованию хореографии в художественной гимнастике.

Остается малоизученным вопрос насколько детально должны быть включены хореографические элементы в художественной гимнастике, и как они соотносятся с требованиями спорта. Наличие противоречий в научных взглядах подтверждает актуальность дальнейших исследований, направленных на поиск баланса между сохранением культурной самобытности и требованиями современного спорта.

Цель исследования: выявление и обоснование возможностей казахской хореографии как эффективного средства развития художественной гимнастики.

Объект исследования: процесс развития художественной гимнастики посредством казахской хореографии.

Предмет исследования: методическое обеспечение процесса развития художественной гимнастики посредством казахской хореографии.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть значение и место художественной гимнастики в педагогической системе физической культуры Казахстана.
2. Изучить особенности тренировок детей, средства и методы развития их координации с применением элементов казахской хореографии.
3. Провести исследование эффективности применения в художественной гимнастике танцевальных элементов народной хореографии.
4. Проанализировать итоги проведенного исследования и по их результатам разработать рекомендации.

Методы исследования:

Теоретические методы исследования: анализ, сравнение, обобщение и систематизация научной, учебно-методической и специальной литературы по вопросам художественной гимнастики, хореографии, физического воспитания и использования элементов национальной культуры в спортивной деятельности; изучение нормативных документов, программ и методических материалов; теоретическое обоснование возможностей применения элементов казахской хореографии в художественной гимнастике.

Эмпирические методы исследования: педагогическое наблюдение за тренировочным процессом спортсменов, анкетирование и интервьюирование тренеров и специалистов в области художественной гимнастики и хореографии, изучение и обобщение практического опыта внедрения элементов казахской хореографии в тренировочный и соревновательный процесс, педагогический эксперимент (при наличии экспериментальной части исследования), анализ результатов исследования.

Гипотеза исследования: применение элементов казахского хореографического искусства способствует развитию выразительности,

креативности и формированию уникального стиля в подготовке и выступлении гимнасток в современной художественной гимнастике.

Новизна исследования заключается в обосновании возможностей использования элементов казахской хореографии в художественной гимнастике как средства повышения выразительности соревновательных композиций и развития координационных способностей спортсменок. В работе систематизированы особенности применения элементов казахского танца в тренировочном процессе и раскрыт их потенциал для сохранения и популяризации национальной культуры средствами спорта.

Теоретическая значимость исследования состоит в расширении научных представлений о взаимосвязи художественной гимнастики и казахской хореографии. Полученные результаты дополняют теоретические положения о роли национальных танцевальных элементов в подготовке спортсменок и могут служить основой для дальнейших исследований в области художественной гимнастики, хореографии и физической культуры.

Практическая значимость исследования заключается в том, что результаты исследования можно использовать при проведении занятий по художественной гимнастике, чтобы познакомить спортсменок с элементами национального танца и развивать их творческие способности. Также результаты можно использовать при разработке методических пособий и лекций, направленных на интеграцию хореографического искусства в художественную гимнастику.

Структура работы состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КАЗАХСКОЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

1.1 Исторические аспекты развития художественной гимнастики в педагогической системе физической культуры Казахстана

История художественной гимнастики тесно связана с развитием физической культуры, хореографического искусства и педагогических идей, направленных на гармоничное воспитание личности. Формирование данного вида спорта происходило постепенно под влиянием различных направлений двигательной деятельности, которые стремились объединить физическое развитие человека с эстетическим воспитанием. В отличие от многих спортивных дисциплин, ориентированных преимущественно на развитие силы, скорости и выносливости, художественная гимнастика с момента своего возникновения предполагала сочетание физических упражнений с музыкальным сопровождением, пластикой движений и художественной выразительностью.

Предпосылки возникновения художественной гимнастики появились еще в первой половине XIX века. В этот период в странах Европы активно развивались новые подходы к физическому воспитанию, основанные на принципах естественности движений и гармоничного развития человека. Педагоги и исследователи стремились создать такие системы упражнений, которые способствовали бы не только укреплению здоровья, но и формированию эстетического вкуса, координации движений и культуры тела. Постепенно физические упражнения начали рассматриваться не только как средство укрепления организма, но и как способ самовыражения личности [4].

Большое влияние на становление художественной гимнастики оказало развитие танцевального искусства. В конце XIX – начале XX века танец перестал восприниматься исключительно как сценическое искусство и начал активно использоваться в образовательных и воспитательных целях. Многие педагоги отмечали, что танцевальные движения способствуют

развитию пластичности, чувства ритма, координации и эмоциональной выразительности. Именно благодаря взаимодействию гимнастики и танца возникли предпосылки для формирования нового направления физического воспитания, основанного на красоте и выразительности движений [7].

Одним из первых исследователей, внесших значительный вклад в развитие художественно-двигательного воспитания, был французский педагог и теоретик Ф. Дельсарт. Он разработал систему выразительных движений человека, основанную на взаимосвязи физических действий и эмоциональных состояний. По мнению ученого, каждое движение способно передавать определенные чувства и переживания. Исследования Ф. Дельсарта оказали большое влияние на развитие сценического искусства, хореографии и впоследствии художественной гимнастики. Его идеи стали основой для дальнейшего изучения выразительности движений и роли пластики тела в передаче художественного образа.

Значительный вклад в развитие ритмической гимнастики внес швейцарский композитор и педагог Э.Ж. Далькроз. Он разработал систему музыкально-ритмического воспитания, известную как эвритмия. Основной идеей его методики являлось обучение человека восприятию музыкального ритма через движение. В процессе занятий учащиеся выполняли различные упражнения под музыкальное сопровождение, развивая чувство темпа, координацию и способность выражать музыку посредством движений тела. Методика Э. Жак-Далькроза получила широкое распространение в Европе и стала важным этапом в развитии художественной гимнастики [11].

Существенный вклад в становление нового направления внес французский ученый Ж. Демени. Он рассматривал физическое воспитание как средство гармоничного развития личности и уделял особое внимание красоте и естественности движений. В своих работах исследователь подчеркивал необходимость формирования правильной осанки, пластичности и координации. Ж. Демени считал, что физические упражнения должны быть не только полезными для здоровья, но и эстетически привлекательными. Многие

положения его теории впоследствии нашли отражение в методике подготовки гимнастов и гимнасток [16].

Особое место в развитии художественной гимнастики занимает деятельность американской танцовщицы А. Дункан. Она выступала против строгих канонов классического балета и пропагандировала свободу и естественность движений. В основе ее творчества лежала идея гармоничного единства человека, музыки и движения. Айседора Дункан стремилась показать красоту естественной пластики человеческого тела и эмоциональную выразительность движений. Ее взгляды оказали заметное влияние на развитие современного танца и способствовали формированию эстетических принципов художественной гимнастики.

Под влиянием идей Ф. Дельсарта, Э. Жак-Далькроза, Ж. Демени и А. Дункан в конце XIX – начале XX века начали формироваться первые системы художественно-двигательного воспитания. Они объединяли элементы гимнастики, музыки, танца и пластического искусства. Основной целью таких систем являлось развитие не только физических качеств человека, но и его творческих способностей, эмоциональной сферы и эстетического восприятия окружающего мира [13].

Постепенно художественно-двигательные упражнения стали использоваться в образовательных учреждениях, спортивных обществах и специализированных школах. Их популярность постоянно возрастала благодаря возможности гармонично сочетать физическое развитие и художественное самовыражение. В дальнейшем накопленный опыт послужил основой для формирования художественной гимнастики как самостоятельного направления физической культуры.

Возникновение художественной гимнастики стало результатом длительного процесса развития педагогических идей, танцевального искусства и систем физического воспитания. Вклад Ф. Дельсарта, Э. Жак-Далькроза, Ж. Демени и А. Дункан сыграл важную роль в формировании принципов выразительности, музыкальности и эстетической

направленности движений. Созданные ими концепции стали фундаментом для дальнейшего становления художественной гимнастики как самостоятельного вида спорта, объединяющего физическое совершенство и художественную выразительность [12].

В первой половине XX века художественная гимнастика прошла важный этап своего развития, постепенно превращаясь из системы художественно-двигательного воспитания в самостоятельный вид спорта. Если первоначально основное внимание уделялось эстетике движений, музыкальности и развитию пластики, то со временем стали формироваться единые требования к выполнению упражнений, правила оценки выступлений и принципы подготовки спортсменов. Это способствовало становлению художественной гимнастики как отдельной спортивной дисциплины, сочетающей физическое совершенство и художественную выразительность.

Особую роль в развитии данного направления сыграли страны Европы, где активно разрабатывались новые методики физического воспитания, основанные на использовании музыки, танца и гимнастических упражнений. В этот период происходило объединение различных школ ритмической и эстетической гимнастики, что способствовало созданию единой системы подготовки спортсменок. Большое внимание уделялось развитию гибкости, координации движений, чувства ритма и артистизма. Постепенно сформировался комплекс упражнений, который стал основой будущих соревновательных программ.

Важным этапом развития стало создание соревновательной системы. Появление спортивных соревнований позволило объективно оценивать уровень подготовки участников и стимулировало дальнейшее совершенствование методики тренировок. Для проведения соревнований требовались единые правила, критерии судейства и требования к композициям. В результате начали разрабатываться первые нормативные документы, регламентирующие порядок проведения турниров и оценивания выступлений спортсменок.

Значительное влияние на развитие художественной гимнастики оказала Международная федерация гимнастики (FIG), основанная в 1881 году. Изначально деятельность организации была связана преимущественно со спортивной гимнастикой, однако по мере роста популярности новых гимнастических направлений федерация начала уделять внимание и художественной гимнастике. Под руководством FIG происходила разработка международных правил соревнований, совершенствование системы судейства и координация взаимодействия между национальными федерациями различных стран. Благодаря деятельности федерации были созданы условия для проведения крупных международных турниров и дальнейшего распространения художественной гимнастики по всему миру [7].

Одним из важнейших событий в истории данного вида спорта стало проведение первых международных соревнований. Они позволили продемонстрировать достижения спортсменок разных стран, сравнить существующие методики подготовки и определить перспективные направления развития. Постепенно международные турниры стали регулярными, что способствовало повышению уровня спортивного мастерства и росту популярности художественной гимнастики.

Особое значение имело проведение первого чемпионата мира по художественной гимнастике в 1963 году в Венгрии, в г. Будапеште. Эти соревнования стали важной вехой в истории развития данного вида спорта и официально подтвердили его международный статус. Первый чемпионат мира продемонстрировал высокий уровень подготовки спортсменок и необходимость дальнейшего совершенствования правил и методики судейства. В последующие годы чемпионаты мира стали проводиться регулярно, способствуя развитию международного сотрудничества и обмену спортивным опытом [8].

В первой половине XX века были заложены основные организационные и методические основы художественной гимнастики как самостоятельного вида спорта. Создание соревновательной системы,

деятельность Международной федерации гимнастики и проведение первых международных соревнований сыграли ключевую роль в её развитии. Эти процессы создали условия для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства и превращения художественной гимнастики в один из наиболее зрелищных и популярных видов спорта современности.

Важнейшим этапом в истории художественной гимнастики стало её развитие в Советском Союзе. Именно в советский период были заложены основы современной системы подготовки спортсменок, сформированы научно-методические подходы к тренировочному процессу и создана одна из сильнейших школ художественной гимнастики в мире. Благодаря государственной поддержке физической культуры и спорта данный вид спорта получил широкое распространение и стал неотъемлемой частью системы физического воспитания населения.

Становление советской школы художественной гимнастики началось в 1930-1940-х годах. В этот период происходило объединение различных направлений ритмической, эстетической и танцевальной гимнастики в единую систему подготовки. Большое внимание уделялось развитию гибкости, пластичности, координации движений и музыкальности. Советские специалисты стремились создать методику, которая позволяла бы гармонично сочетать физическую подготовку спортсменок с художественной выразительностью выступлений [10].

Значительный вклад в развитие художественной гимнастики внесли ведущие тренеры (И. Винер, А. Дерюгина, В. Иваницкая, Т. Варакина и др.), педагоги и ученые. Особую роль сыграли специалисты (Л. Матвеева, Ю. Гавердовского, Н. Вашкевич и др.), занимавшиеся разработкой методических основ тренировочного процесса, внедрением научных подходов в спортивную подготовку, совершенствованием техники выполнения упражнений.

В советский период активно развивалась методика подготовки спортсменок. Тренировочный процесс строился на принципах систематичности, постепенного увеличения нагрузок и всестороннего

развития физических качеств. Особое внимание уделялось развитию гибкости, координации, равновесия, чувства ритма и артистизма. Для повышения выразительности выступлений широко использовались элементы классической хореографии, танцевальной подготовки и музыкального воспитания. Такой подход позволял формировать у спортсменок не только высокий уровень технического мастерства, но и способность создавать художественный образ во время выступления.

Одной из особенностей советской школы являлось тесное взаимодействие спорта, педагогики и искусства. Подготовка спортсменок осуществлялась с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, а также требований соревновательной деятельности. Научные исследования в области физиологии, биомеханики и педагогики активно внедрялись в практику подготовки, что способствовало постоянному повышению эффективности тренировочного процесса.

В системе физического воспитания СССР художественная гимнастика занимала важное место. Она рассматривалась не только как спортивная дисциплина, но и как эффективное средство гармоничного развития личности. Занятия способствовали укреплению здоровья, формированию правильной осанки, развитию двигательных способностей, эстетического вкуса и культуры движений. Благодаря доступности и высокой воспитательной ценности данный вид спорта получил широкое распространение в школах, спортивных обществах, дворцах пионеров и специализированных спортивных учреждениях.

Высокий уровень подготовки советских спортсменок обеспечил лидирующие позиции СССР на международной арене. Представительницы советской школы неоднократно становились победительницами крупнейших международных соревнований и чемпионатов мира, демонстрируя высокий уровень технического и художественного мастерства. Успехи советских гимнасток способствовали росту популярности художественной гимнастики во многих странах мира и

оказали значительное влияние на дальнейшее развитие этого вида спорта. Советский период стал важнейшим этапом становления и развития художественной гимнастики. Создание эффективной системы подготовки спортсменок, разработка научно обоснованных методик тренировки и активное внедрение данного вида спорта в систему физического воспитания обеспечили формирование сильной спортивной школы, достижения которой во многом определили современное развитие художественной гимнастики.

Развитие художественной гимнастики в Казахстане тесно связано с общими процессами становления физической культуры и спорта в республике в советский период. После появления данного вида спорта в СССР художественная гимнастика постепенно начала распространяться и на территории Казахстана. Благодаря поддержке государственных спортивных организаций, образовательных учреждений и энтузиазму специалистов, были созданы условия для формирования национальной школы художественной гимнастики, которая в дальнейшем заняла достойное место на международной спортивной арене [21].

Начало развития художественной гимнастики в Казахстане относится к концу 1940-х годов. В 1948 году в городе Алматы на базе школы-интерната физического воспитания была открыта первая секция художественной гимнастики. Это событие стало важной вехой в истории развития данного вида спорта в республике. В секции проводилась работа по обучению основам гимнастических упражнений, развитию гибкости, координации движений и музыкальности. Постепенно число занимающихся увеличивалось, что свидетельствовало о растущем интересе населения к новому направлению физической культуры [22]. Уже в 1949 году были проведены первые республиканские соревнования по художественной гимнастике. Их проведение способствовало популяризации данного вида спорта и позволило выявить наиболее перспективных спортсменок. Организация соревнований стала важным шагом в создании системы спортивной подготовки и формировании соревновательной практики в

республике. В дальнейшем количество турниров постоянно увеличивалось, а уровень подготовки участниц значительно возрастал.

В 1950-1960-е годы художественная гимнастика получила дальнейшее распространение в различных регионах Казахстана. Начали открываться новые спортивные секции, кружки и специализированные отделения при детско-юношеских спортивных школах. Особое внимание уделялось работе с детьми и подростками, поскольку именно в раннем возрасте наиболее эффективно развиваются гибкость, координационные способности и чувство ритма. Постепенно была создана система отбора и подготовки спортсменок, позволявшая выявлять талантливых гимнасток и обеспечивать их дальнейшее спортивное совершенствование [23].

Большую роль в развитии художественной гимнастики Казахстана сыграли первые тренеры и организаторы. Среди них особое место занимают Л. Каспарова, Э. Волкова, К. Морозова, К. Степанова, Э. Осадчая и Л. Дягилева. Благодаря их профессионализму и многолетней работе были заложены основы отечественной школы художественной гимнастики. Эти специалисты занимались не только подготовкой спортсменок, но и разработкой методических подходов к тренировочному процессу, организацией соревнований и популяризацией данного вида спорта.

Важным направлением деятельности первых тренеров являлось внедрение в тренировочный процесс элементов хореографической подготовки. Специалисты понимали, что успешное выступление спортсменки зависит не только от уровня технического мастерства, но и от способности передавать художественный образ посредством движений. Поэтому большое внимание уделялось развитию пластичности, музыкальности, выразительности и артистизма. Именно в этот период были заложены основы тесного взаимодействия художественной гимнастики и хореографического искусства, которое сохраняется и в настоящее время.

Значительное влияние на развитие художественной гимнастики в Казахстане оказала советская система спортивной подготовки.

Методические рекомендации, разработанные ведущими специалистами СССР, активно внедрялись в практику работы спортивных школ республики. Вместе с тем казахстанские тренеры постепенно формировали собственные подходы к подготовке спортсменов, учитывая национальные особенности культуры, традиций и эстетических представлений.

Развитие и становление художественной гимнастики представляет собой длительный исторический процесс, в ходе которого постепенно формировались её содержание, средства, правила соревнований, система подготовки спортсменов и организационная структура.

Современная художественная гимнастика сформировалась на основе взаимодействия гимнастики, хореографии, классического танца, ритмики и различных форм двигательной выразительности. Существенное влияние на становление данного вида спорта оказали европейские школы физического воспитания, прежде всего направления, ориентированные на сочетание двигательной активности, музыкального сопровождения, пластики и эстетической выразительности.

В историческом развитии художественной гимнастики целесообразно выделить несколько основных этапов: период формирования предпосылок и становления художественно-ритмического направления в конце XIX – первой половине XX века; этап формирования художественной гимнастики как самостоятельного вида спортивной деятельности в 1940-1950-е годы; этап международной институционализации и унификации правил в 1960-1970-е годы; этап включения художественной гимнастики в олимпийскую систему в 1980-е годы; современный этап развития, характеризующийся дальнейшим усложнением техники, совершенствованием системы подготовки спортсменов и расширением международной географии данного вида спорта.

Первый этап связан с формированием теоретических и практических предпосылок возникновения художественной гимнастики. В конце XIX – начале XX века в различных странах Европы развивались системы физического воспитания, в которых большое внимание уделялось

ритмическим упражнениям, пластике, музыкальному сопровождению и выразительности движений. Постепенно происходило объединение элементов физического воспитания и искусства движения. Значительное влияние на дальнейшее развитие художественной гимнастики оказали классический балет, современный танец и различные европейские школы ритмической гимнастики. Особенно существенным стало развитие данного направления в Советском Союзе, где к физическим упражнениям постепенно добавлялись элементы хореографии, музыкальности и художественной выразительности. Международная федерация гимнастики отмечает, что художественная гимнастика формировалась под значительным влиянием балета и современного танца, что впоследствии определило её специфическое положение на границе спорта и искусства.

Следующий этап связан с оформлением художественной гимнастики в самостоятельную спортивную дисциплину. В 1940-е годы происходила институционализация данного направления, а в 1946 году художественная гимнастика оформлена как самостоятельный вид спортивной деятельности. В СССР в этот период была создана организационная база для дальнейшего развития дисциплины, в 1945 году была образована Всесоюзная секция художественной гимнастики, а в 1948 году состоялся первый чемпионат СССР. Данные события имели принципиальное значение, поскольку обозначили переход от отдельных форм ритмических и художественных упражнений к организованной системе спортивных соревнований.

В 1950-е годы происходило дальнейшее совершенствование содержания художественной гимнастики. Постепенно формировались требования к технике выполнения упражнений, композиции, музыкальному сопровождению и использованию гимнастических предметов. Одновременно развивалась система подготовки спортсменок и тренеров. В этот период особенно заметным стало влияние советской школы, для которой были характерны тесное соединение классической хореографии, высокой культуры движений, гибкости, координации и выразительности.

Параллельно развивалась болгарская школа, которая внесла значительный вклад в расширение технического содержания художественной гимнастики и развитие элементов риска, связанных с бросками и ловлей предметов. Уже в середине XX века начали формироваться различные национальные школы, каждая из которых вносила собственный вклад в развитие техники и эстетики данного вида спорта.

Особое место в историческом развитии занимает третий этап международная институционализация художественной гимнастики в 1960-е годы. В этот период дисциплина получила официальное международное признание. В 1962 году Международная федерация гимнастики (FIG) признала художественную гимнастику самостоятельной дисциплиной, а в 1963 году в Будапеште состоялся первый чемпионат мира. В соревнованиях первоначально были представлены упражнения без предмета, а также упражнения с обручем; в последующие годы программа расширялась за счёт других предметов. Данный этап стал важнейшим рубежом, поскольку художественная гимнастика перешла от преимущественно национального развития к единой международной системе соревнований и правил.

В 1960-1970-е годы происходило интенсивное развитие международной соревновательной системы. Совершенствовалась техника владения предметами, возрастала сложность упражнений, расширялось содержание соревновательных программ. Одновременно усиливалась роль хореографии и музыкального сопровождения. Важной особенностью этого периода стало формирование высоких требований к взаимосвязи физической и танцевальной подготовки. Гимнастка должна была не только технически выполнять элементы, но и демонстрировать гибкость, координацию, равновесие, выразительность, чувство ритма и способность объединять отдельные движения в целостную композицию.

В 1970-е годы советская и болгарская школы являлись одними из ведущих центров развития художественной гимнастики. Если советская школа традиционно уделяла большое внимание классической хореографии, пластике

и эстетической стороне исполнения, то болгарская школа активно развивала сложные элементы, связанные с риском и взаимодействием с предметом. Конкуренция различных национальных школ способствовала ускоренному развитию техники и повышению требований к уровню подготовки спортсменок. В результате художественная гимнастика постепенно превращалась в технически сложный и высококонкурентный вид спорта.

Четвёртый этап связан с включением художественной гимнастики в программу Олимпийских игр. В 1984 году индивидуальные соревнования по художественной гимнастике впервые вошли в программу Олимпийских игр в Лос-Анджелесе. Первой олимпийской чемпионкой стала представительница Канады Лори Фанг. Олимпийский статус стал важнейшим фактором дальнейшего международного развития дисциплины, поскольку способствовал повышению её спортивного престижа, расширению национальных школ и совершенствованию системы подготовки спортсменок. При этом необходимо учитывать, что Олимпийские игры 1984 года проходили в условиях бойкота со стороны Советского Союза и ряда других социалистических стран, поэтому ведущие спортсменки советской школы в этих соревнованиях не участвовали. Несмотря на это, именно с 1984 года художественная гимнастика окончательно закрепилась в качестве олимпийского вида спорта. В дальнейшем олимпийская программа была расширена: групповые соревнования впервые были представлены на Олимпийских играх 1996 года в Атланте.

Современный этап развития художественной гимнастики характеризуется постоянным усложнением технических требований, совершенствованием системы судейства, повышением требований к физической и хореографической подготовленности спортсменок и дальнейшим развитием международной конкуренции. Современная гимнастка должна одновременно обладать высоким уровнем гибкости, силы, координации, равновесия, скоростно-силовых способностей и выносливости, а также демонстрировать музыкальность, пластичность и

выразительность. Существенное значение приобретает способность объединять технически сложные элементы в композицию, соответствующую музыкальному сопровождению и требованиям соревновательной деятельности. Таким образом, современная художественная гимнастика представляет собой результат длительной эволюции, в ходе которой спортивная и художественная составляющие постепенно объединились в единую систему.

Развитие художественной гимнастики в СССР целесообразно рассматривать как отдельное направление её мировой истории, поскольку именно советская школа оказала значительное влияние на формирование методики подготовки гимнасток, хореографической составляющей и эстетической модели данного вида спорта. Первый этап советского развития приходится на 1940-е годы и связан с организационным оформлением дисциплины. В 1945 году была создана Всесоюзная секция художественной гимнастики, а в 1948 году состоялся первый чемпионат СССР. В 1963 году Всесоюзная секция была преобразована в Федерацию художественной гимнастики СССР. Эти организационные изменения создали условия для систематического проведения соревнований, подготовки спортсменок и дальнейшего формирования единой советской школы.

Второй этап развития художественной гимнастики в СССР охватывает 1950-1960-е годы и характеризуется формированием системы спортивной подготовки. В этот период происходило совершенствование методики тренировок, расширялось использование хореографических средств, возрастало значение развития гибкости, координации и выразительности движений. Художественная гимнастика постепенно приобретала характер специализированной системы подготовки, в которой физические упражнения сочетались с элементами классического танца, ритмики и работы с предметами.

Третий этап, относящийся преимущественно к 1970-1980-м годам, связан с достижением советской школой высокого уровня международной

конкурентоспособности. Советские спортсменки активно участвовали в международных соревнованиях и внесли существенный вклад в развитие техники и композиционного построения упражнений. Для данного периода характерны усложнение элементов, повышение требований к гибкости и координации, совершенствование хореографической подготовки и развитие системы специализированной подготовки спортсменок. В результате советская школа стала одним из наиболее влиятельных направлений в мировой художественной гимнастике. Международная федерация гимнастики указывает на ведущую роль Советского Союза в развитии художественной гимнастики в период её становления как международной дисциплины.

Четвёртый этап связан с завершением существования СССР и переходом от единой советской системы к самостоятельному развитию национальных школ в бывших союзных республиках. После распада Советского Союза в начале 1990-х годов Казахстан получил возможность формировать собственную национальную систему подготовки гимнасток, сохраняя при этом значительную часть методического наследия советской школы. Для Казахстана данный период стал переходным: с одной стороны, существовали сформированные в советское время традиции подготовки специалистов и спортсменок, с другой возникла необходимость создания самостоятельной организационной структуры, обеспечивающей развитие художественной гимнастики в условиях независимого государства.

Развитие художественной гимнастики непосредственно на территории Казахстана также проходило в несколько этапов. Первый этап относится к советскому периоду и связан с распространением художественной гимнастики в республике в рамках общей системы физического воспитания и спорта СССР. В этот период подготовка спортсменок осуществлялась в соответствии с общесоюзными требованиями, а развитие вида спорта было связано с деятельностью спортивных школ, секций и тренерских кадров. Казахстанские спортсменки включались в общесоюзную систему соревнований, что обеспечивало им

возможность приобретать соревновательный опыт и совершенствовать спортивное мастерство.

Второй этап связан с периодом организационного оформления художественной гимнастики в независимом Казахстане после 1991 года. Перед национальной системой спорта возникла задача сохранения накопленного опыта и одновременно формирования самостоятельной структуры управления развитием гимнастики. В этот период создавались условия для дальнейшего развития спортивных школ, подготовки тренерских кадров, участия казахстанских спортсменок в международных соревнованиях и интеграции национальной системы в международное гимнастическое сообщество.

Третий этап развития художественной гимнастики в Казахстане характеризуется интеграцией национальной системы в международную спортивную среду и расширением соревновательной практики. Казахстанские спортсменки получили возможность участвовать в международных турнирах и представлять независимое государство на крупнейших соревнованиях. При этом методическая основа подготовки во многом сохраняла преемственность с советской школой, что проявлялось в значительном внимании к физической, технической и хореографической подготовке.

Современный этап развития художественной гимнастики в Казахстане характеризуется дальнейшим совершенствованием организационной и тренировочной системы, расширением географии занятий гимнастикой и повышением требований к уровню подготовки спортсменок. В настоящее время художественная гимнастика рассматривается как самостоятельная спортивная дисциплина, входящая в систему олимпийских видов спорта. Национальная система развивается в условиях необходимости соответствия международным требованиям к технике, физической подготовленности, хореографии и композиционному построению упражнений. При этом сохраняется преемственность отечественной и советской школ подготовки, которая сочетается с современными тенденциями развития мирового спорта.

Таким образом, историческое развитие художественной гимнастики можно представить, как последовательный переход от отдельных форм ритмического и художественного движения к самостоятельной спортивной дисциплине с унифицированными международными правилами, развитой системой соревнований и сложной методикой подготовки. В мировом масштабе ключевыми этапами стали формирование предпосылок художественной гимнастики, её организационное становление в середине XX века, международное признание в 1960-е годы, олимпийское признание в 1984 году и современный этап технического и методического совершенствования.

Развитие художественной гимнастики в СССР прошло путь от организационного оформления дисциплины в 1940-е годы к созданию развитой системы спортивной подготовки и формированию одной из ведущих национальных школ мира. Для Казахстана принципиальное значение имела преемственность советской системы, на основе которой после обретения независимости начала формироваться самостоятельная национальная система развития художественной гимнастики.

Выделение данных исторических этапов имеет значение для настоящего исследования, поскольку позволяет рассматривать современную систему подготовки гимнасток как результат длительного развития и накопления методического опыта. Современные требования к физической и танцевальной подготовке сформировались не изолированно, а в результате постепенного усложнения содержания художественной гимнастики. Именно поэтому дальнейшее совершенствование подготовки гимнасток предполагает комплексное использование средств физической и танцевальной подготовки, специальных гимнастических упражнений и хореографических средств, соответствующих современным требованиям данного вида спорта.

В 1970-1980-е годы уровень развития художественной гимнастики в Казахстане значительно вырос. Спортсменки республики стали регулярно принимать участие во всесоюзных соревнованиях, демонстрируя высокий

уровень подготовки. Увеличивалось количество спортивных школ, совершенствовалась материально-техническая база, росло число квалифицированных тренеров и судей. Все это способствовало дальнейшему укреплению позиций художественной гимнастики в системе физической культуры Казахстана [29].

После обретения Республикой Казахстан независимости начался новый этап развития данного вида спорта. В 1994 году Казахстан стал членом Международной федерации гимнастики (FIG), что открыло дополнительные возможности для участия отечественных спортсменок в крупнейших международных соревнованиях. Национальная федерация художественной гимнастики получила возможность активно сотрудничать с зарубежными специалистами, изучать передовой опыт подготовки спортсменов и внедрять современные методики тренировочного процесса.

Развитие художественной гимнастики в Казахстане прошло длительный путь от открытия первых секций и проведения первых соревнований до формирования современной национальной школы. Благодаря деятельности тренеров, организаторов и спортсменок данный вид спорта получил широкое распространение в республике и занял важное место в системе физической культуры и спорта. Сегодня художественная гимнастика продолжает активно развиваться, сохраняя преемственность традиций и одновременно отвечая современным требованиям международного спортивного движения [24].

Значительный вклад в популяризацию художественной гимнастики внесли казахстанские спортсменки, добившиеся высоких результатов на республиканских и международных соревнованиях. В разные годы неоднократными чемпионками Казахстана и призерами международных турниров становились А. Батырбекова, С. Рахметова, М. Сулейменова, С. Барлыбаева, З. Жакупова и А. Юсупова. Их достижения способствовали укреплению авторитета казахстанской художественной гимнастики и привлекали внимание молодежи к занятиям данным видом спорта.

После вступления Казахстана в 1994 году в Международную федерацию гимнастики (FIG) отечественные спортсменки получили возможность регулярно участвовать в крупнейших международных соревнованиях. Это стало важным этапом интеграции национальной школы художественной гимнастики в мировое спортивное сообщество. Казахстанские гимнастки начали выступать на чемпионатах мира, этапах Кубка мира, чемпионатах Азии и других престижных турнирах, приобретая ценный соревновательный опыт и повышая уровень спортивного мастерства [32].

Важным направлением развития художественной гимнастики в Казахстане является участие в олимпийском движении. После включения художественной гимнастики в программу Олимпийских игр в 1984 году данный вид спорта приобрел особое значение в системе спорта высших достижений. Участие в олимпийском движении стало мощным стимулом для дальнейшего совершенствования системы подготовки спортсменок. В стране начали активно развиваться специализированные спортивные школы, совершенствоваться материально-техническая база, внедряться современные методики тренировочного процесса. Особое внимание стало уделяться подготовке спортивного резерва, повышению квалификации тренеров и развитию международного сотрудничества.

На современном этапе художественная гимнастика занимает важное место в системе спорта высших достижений Республики Казахстан. Национальная сборная регулярно принимает участие в крупнейших международных соревнованиях, а казахстанские спортсменки продолжают демонстрировать высокий уровень технической и художественной подготовки. Благодаря совместным усилиям тренеров, спортсменов и спортивных организаций художественная гимнастика остается одним из наиболее динамично развивающихся видов спорта в стране.

Проведя исторический анализ развития художественной гимнастики в педагогической системе физической культуры Казахстана, можно сделать следующие выводы:

1. Историческое становление художественной гимнастики в Казахстане демонстрирует последовательное развитие данного вида спорта от первых секций, открытых в 1948 году в Алматы, до формирования полноценной национальной школы с международным признанием. Важную роль в этом процессе сыграли первые тренеры (Л. Каспарова, Э. Волкова, К. Морозова), которые заложили основы системы подготовки спортсменок и способствовали популяризации данного вида спорта в республике;

2. Интегративный характер развития художественной гимнастики в Казахстане проявился в успешном сочетании общемировых стандартов спортивной подготовки с национальными традициями и культурными особенностями. Особенно значимым стало включение элементов казахской хореографии и национальной музыки в спортивные композиции, что позволило создать уникальный стиль выступлений казахстанских спортсменок;

3. Современный этап развития художественной гимнастики в Казахстане характеризуется высоким уровнем интеграции в мировое спортивное сообщество после вступления в Международную федерацию гимнастики в 1994 году. Это обеспечило казахстанским спортсменкам возможность регулярного участия в международных соревнованиях и способствовало дальнейшему совершенствованию системы подготовки, что подтверждается успешными выступлениями представительниц Казахстана на международной арене.

1.2 Методологическая основа организации тренировочного процесса в художественной гимнастике на начальном этапе

Гимнастика является одной из основ системы физического воспитания. Она включает общеразвивающие упражнения, которые служат базой для подготовки к более сложным и специальным упражнениям. Гимнастические упражнения состоят из специальной системы тренировок, физического воспитания и методических приемов, используемых для

укрепления здоровья человека и гармоничного развития его организма [1]. Художественная гимнастика создает физическую красоту и обеспечивает эстетическое воспитание – это вид спорта, где под музыкальное сопровождение выполняется комбинация гимнастических упражнений (таких как волны, наклоны, прыжки, вращения), в том числе с использованием специальных предметов.

Физическое воспитание в Казахстане является частью культуры общества, направленным на развитие и укрепления физического здоровья человека. Физическое воспитание оказывает влияние на всестороннее развитие молодежи. Важной ролью художественной гимнастики в педагогической системе физической культуры Казахстана является формирование основы для воспитания здорового, сильного и развитого молодого поколения.

Художественная гимнастика в Казахстане включает комплекс методических приёмов, направленных на гармоничное развитие организма. Её основной задачей является обеспечение всесторонней физической подготовки человека к различным видам деятельности. Кроме того, данное направление решает ряд важных задач, связанных с формированием личности, профилактикой и коррекцией физических нарушений, а также восстановлением работоспособности после травм [4]. Этот вид спорта позволяет эффективно решать задачи физического, эстетического и духовно-эмоционального воспитания. Для этого используются такие универсальные средства, как музыкальное сопровождение, танцевальные элементы, различные шаги и повороты. Благодаря сочетанию спортивной подготовки и художественной выразительности он представляет собой уникальный синтез спорта и искусства [3].

В гимнастике важно использовать различные упражнения, которые способствуют решению проблемы комплексного физического воспитания. Применение их должно проводиться в соответствии с педагогическими задачами, анатомическими и физиологическими особенностями организма.

Гимнастика позволяет оказывать более точное воздействие на структуру и деятельность организма человека [5].

На этапе дошкольного и начального школьного образования формируется привычка детей заниматься физическими упражнениями, накапливаются спортивные умения и навыки, формируется интерес к видам спорта. К принципам физического воспитания в педагогической системе Казахстана относятся:

- формирование системы специальных знаний о технике выполнения упражнений;
- содействие развитию двигательных качеств, связанных с художественной гимнастикой;
- работа над спортивно-значимыми элементами гимнастических упражнений.

Гимнастика, которая проводится в виде ежедневной утренней зарядки оказывает большое влияние на восстановление организма. Такие занятия усиливают циркуляцию в тканях организма, улучшают обмен веществ и работу сердечно-сосудистой, нервной и опорно-двигательной систем, оказывают положительное влияние на психику человека. Ежедневная утренняя гимнастика способствует переходу от нейтрального состояния организма после сна к активности [6].

Элементы художественной гимнастики, которые включены в распорядок учебного дня, способствуют укреплению здоровья учащихся. Это является важным фактором физического воспитания в педагогической системе Казахстана. На занятиях с учениками упражнения выполняются с использованием гимнастических палок, гантелей, гимнастических стульев, стенок, ступенек, скакалок, гимнастических бревен. Также применяются простые акробатические упражнения, безопорные и опорные (поддерживающие) прыжки, прыжки на батуте [7]. Опорные прыжки – это движения, направленные на преодоление препятствий.

При этом, учащиеся должны знать основные сведения об используемых терминах в гимнастике. Этому их обучают наряду с процессом освоения упражнений. Укрепление гимнастических навыков, развитие теоретических и практических знаний является одним из приоритетных вопросов физической культуры в системе педагогического образования Казахстана.

Практические занятия по художественной гимнастике проходят в разных форматах. Это могут быть тренировочные занятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия по программе, занятия в секции гимнастики, индивидуальные занятия, выполняемые под руководством тренера [8].

Занятия для учащихся в секциях художественной гимнастики Казахстана проводятся в среднем 3-4 раза в неделю. Частота этих учебных занятий способствует развитию каждого ученика, позволяет ему отточить свои навыки. Чтобы совершенствовать технические навыки, необходимо сбалансированным и оптимальным образом развивать такие качества как гибкость, координация, равновесие, ловкостью. Это достигается с помощью различных средств и техник исполнения.

Физическая подготовка включает в себя общую и специальную подготовку, между которыми существует тесная связь. Это позволяет лучше строить педагогический процесс с использованием целенаправленных средств и методов обучения [9].

Соотношение средств общей физической и специальной подготовки зависит от задач, возраста, квалификации и индивидуальных особенностей учеников, специфики вида спорта, этапов тренировочного процесса.

Художественная гимнастика подразделяется на базовую, прикладную и художественную гимнастику со спортивной направленностью [10].

Базовая художественная гимнастика используется в системе дошкольного и школьного образования Казахстана с целью гармоничного развития детей, укрепления их здоровья, формирования осанки и грациозности. Эти общеразвивающие упражнения – основа гимнастики [10].

Базовая гимнастика имеет прикладное значение, необходимые навыки ходьбы, бега, балансирования, лазания, метания, преодоления препятствий развиваются и совершенствуются в процессе тренировочных занятий. Освоив различные по структуре упражнения, гимнасты будут успешно отрабатывать новые движения с большей точностью по пространственным и временным параметрам, степени затрачиваемой силы мышц. Поэтому базовая гимнастика является подготовительным этапом к занятиям спортом [11].

Прикладная художественная гимнастика используется при подготовке спортсменов по многим видам спорта, особенно тем, которые относятся к группе технико-эстетических (спортивная гимнастика, акробатика, фигурное катание, синхронное плавание), а также при подготовке артистов балета, цирка и эстрады [11].

Художественная гимнастика во многом содержит танцевальные элементы, в том числе исполняемые с применением различных предметов (ленты, мячи). Важным требованием к гимнасткам при выполнении композиции произвольного упражнения является создание эмоционального стиля, основанного на личном восприятии спортсменом музыки и выразительности [12].

Гимнастика развивает такие качества, как умение быстро осваивать новые двигательные навыки. Человек с гимнастической подготовкой сможет быстрее освоить сложные профессиональные движения. Точность движений при регулярном выполнении физических упражнений улучшают самочувствие и работоспособность спортсмена, повышают качество выполнения упражнений.

Использование гимнастических упражнений оказывает положительное влияние на мышцы человека. Гимнастика вызывает особые морфологические и функциональные изменения в организме. Двигательная активность гимнастов характеризуется обменом динамической работы со статической силой. При выполнении гимнастических упражнений координация скоростно-силовой работы с направлением быстро

меняющихся движений позволяет повысить подвижность нервных процессов и мобилизацию двигательного аппарата [13].

В процессе гимнастики работа мышц более рациональна и строго измеряется по количеству затраченного времени и сил. Упражнение гимнастикой способствует формированию правильной структуры и строения тела. Большое разнообразие упражнений, умение строго регулировать нагрузку определяет интерес к занятиям гимнастикой.

В гимнастике существует гораздо более точное измерение физической силы: разные упражнения согласуются с подготовкой человека, занимающегося гимнастикой. При этом влияние упражнений на организм строго учитывается и определяется. Разнообразие, структурность и многофункциональность гимнастических упражнений позволяют участникам оказывать полноценное воздействие на свой организм [14].

Гимнастическое физическое воспитание является одним из критериев для общеобразовательных школ Казахстана, показывающим уровень профессиональной подготовки специалистов по физическому воспитанию.

Структура и методические особенности урока должны соответствовать его содержанию, которое определяется педагогическими заданиями и условиями его проведения. Содержание урока основывается на правилах функционирования основных физических систем, состоящих из общих и частных принципов физического воспитания [15].

При создании урока эти принципы определяются ориентирами, где одним из основных является комплексность решения задач воспитания и оздоровления учащихся.

Важными элементами в педагогической системе Казахстана являются стимулирование сознательной активности учеников, точность постановки задач, систематическое развитие и обновление учебных заданий, совмещение изученного материала с другими общеобразовательными занятиями, оптимизация физической активности с учетом индивидуальных способностей учащихся.

Методические особенности художественной гимнастики в педагогической системе физической культуры Казахстана (Таблица 1).

Таблица 1 – Методические особенности художественной гимнастики

№	Методическая особенность	Краткое описание
1	Способность оказывать относительно избирательное воздействие на отдельные группы мышц человека	Избирательное воздействие на разные участки тела человека может помочь скорректировать недостатки фигуры, научить управлять движениями тела в пространстве и времени
2	Возможность решения различных задач физического воспитания с помощью одних и тех же упражнений.	К примеру, при обучении равновесию правильно формируются прикладные навыки, улучшается функционал вестибулярного аппарата, развиваются ловкость и смелость
3	Возможность постоянно увеличивать трудности двигательных навыков за счет их тренировки характеризуется разнообразием видов движений	Например, лазание по наклонным скамейкам может выполняться разными способами, отличающимися по степени сложности. Это позволяет повышать интерес учащихся и эффективно решать поставленные задачи на уроках физической культуры

Занятия художественной гимнастикой в образовательном процессе Казахстана соответствует следующим дидактическим требованиям:

- они имеют определенные воспитательные цели и задачи, единство в решении проблем воспитания учеников;

- для каждого занятия подбираются специальные упражнения, методики их преподавания, устанавливается дифференцированная норма нагрузки исходя из состояния здоровья учеников, уровня их физической активности, особенностей психических и личностных качеств;

- во время занятия совмещаются коллективные и индивидуальные виды воспитательной работы, взаимопомощь, обеспечение техники безопасности при выполнении упражнений.

К учебным задачам по художественной гимнастике относятся:

- обогащение информацией о методиках тренировок, их возможном использовании в оздоровительных, лечебных и спортивных целях;

- формирование навыков выполнения развивающих, прикладных, спортивно-гимнастических упражнений, правильной формы, красивых движений;
- обучение гимнастическим приемам выполнения упражнений;
- развитие психомоторных способностей [17].

При составлении комплексов упражнений, направленных на обучение детей основным элементам художественной гимнастики, учитывают индивидуальные показатели физического развития детей, их физической подготовленности.

При обучении базовым упражнениям рекомендуется использовать игровые, танцевальные и строго регламентирующие методы упражнений – комбинированные, повторяющиеся, метод кратковременных усилий, вариативный и контрольный методы [30].

Профессиональные навыки у детей должны формироваться параллельно с развитием физических качеств. Рациональная физическая подготовка юных гимнасток должна осуществляться с помощью общих и специфических средств и методов гимнастики, с учетом всех факторов и выстроенной структуры тренировочного процесса. Тренер по художественной гимнастике должен уделить особое внимание особенностям работы с юными спортсменами, связанными с их возрастом.

Критериями первичного отбора детей в художественную гимнастику является возраст начала занятий, который находится в пределах 4-5 лет. Оценка конституциональных особенностей ребенка является одним из основных критериев первичного отбора [31].

Для определения спортивной подготовленности учитывают показатели физического развития и особенностей телосложения, врожденные качества, развитие двигательных качеств: гибкости, силовых качеств, прыжков, развитие координации и вестибулярной устойчивости.

Способность к запоминанию танцевальных движений быстро развивается у детей от 7 до 12 лет. Точность в хронометраже времени

наиболее интенсивно формируется в возрасте 11-12 лет. Наибольшее преимущество точности уроков имеет место на начальном этапе обучения, а способность точно дифференцировать движения во времени достигает своего максимального развития к 13-14 годам [32].

Периодом в развитии способности к равновесию является возраст детей 9 лет. Данный возраст должен быть использован наилучшим образом для формирования и развития равновесия у спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой [33]. С самого начала необходимо, чтобы дети осваивали азы технологии целого, а не его частей. Изучение основ технологии должно осуществляться в более легких, адаптированных для детей, условиях обучения. Эффективность обучения выражается в прямой зависимости от развития физических качеств детей [34].

Планирование учебных занятий и рабочей нагрузки также имеет определенные особенности на этапе начального обучения. Тренировки на данном этапе проводятся с детьми не чаще 2-3 раз. Они должны иметь игровую и танцевальную направленность для закрепления у детей интереса к упражнениям. Процесс обучения детей должен проходить сосредоточенно без длительных пауз. Изучение каждого технического действия или комплекса действий должно проводиться в течение 15-20 минут [35]. Необходимо постепенно подключать в тренировки детей по художественной гимнастике новые элементы танцевально-игровых движений. Это позволит им успешно выполнить первоначальную подготовку и закрепить выученные предложения.

Для развития гибкости у детей тренеры используют различные упражнения в учебно-тренировочном процессе – это упражнения скоростно-силового характера, упражнения динамического характера (махи, наклоны) [36]. Развитие гибкости и равновесия одновременно определяет выполнение отдельных танцевальных элементов в художественной гимнастике, таких как повороты, прыжки под музыку с предметами. В учебно-тренировочном процессе для улучшения гибкости гимнасток используются упражнения, направленные на развитие гибкости

позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, подколенных сухожилий: в начале упражнения для суставов верхних конечностей и после – для туловища и нижних конечностей [37].

Юным гимнасткам необходимо выучить большое количество элементов, что требует у них развития навыков и способностей к их выполнению. В настоящее время одним из средств повышения уровня гибкости является растяжка, представляющая собой систему специально зафиксированных положений определенных частей тела с целью развития подвижности в суставах [38]. Для детского организма данный вид физической нагрузки является достаточно адекватной и деликатной тренировочной нагрузкой. Практика этих упражнений помогает ребенку сохранять подвижность и активность всех суставов, повышается эластичность связочного и сухожильного аппарата.

Этап базовой подготовки является одним из самых важных. Задачами данного этапа являются укрепление здоровья детей, совершенствование физической подготовки, освоение технологии и специфики упражнений. На данном этапе для детей не должно быть планов тренировок со значительными физическими и психологическими навыками, которые включают в себя защиту от монотонных воздействий. В это время молодые гимнастки имеют различную техническую базу, которая позволяет им осваивать широкий спектр различных видов деятельности. Такой подход является основой для дальнейшего технологического совершенствования детей на занятиях по художественной гимнастике [39].

В художественной гимнастике выделяют ряд этапов, продолжительность каждого из которых зависит от возраста и индивидуальных способностей гимнасток и системы их подготовки.

Механизм построения долгосрочной подготовки спортсменов учитывает следующие методологические положения:

- единая педагогическая система с последовательностью задач, средств, методов, организационных форм обучения;

- навыки в процессе обучения всех возрастных групп;
- оптимальное соотношение различных аспектов готовности спортсменов;
- постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок [40].

Такой подход является основой для дальнейшего технического совершенствования на следующих этапах длительных тренировок, но особенно это положение следует учитывать на начальном этапе обучения художественной гимнастике. Формирование и совершенствование технических навыков, непосредственно технической подготовленности, осуществляется на всех этапах долгосрочного обучения.

При групповых методах организации тренировок ученики делятся на несколько групп (обычно по 3-5 детей). Каждая группа выполняет свои обязанности в указанном месте. Например, 1 – танцевальный элемент вместе с учителем изучается в перевороте; 2 – улучшаются разные виды хождения по гимнастическому бревну; 3 – улучшение упражнения «мостик» на гимнастической стене; 4 – упражнения со скакалкой.

В предварительной инструкции преподаватель должен четко определить правила, размер, обычные ошибки каждого упражнения (для чего можно использовать карточки с записанными на них инструкциями). При групповом методе детям часто дают дополнительные задания, направленные на развитие моторики или проверку теоретических знаний.

При применении сложившегося метода организации тренировок учащиеся выполняют задания по одному. Выполняются самые разные упражнения под музыку: лазание по наклонным скамейкам, лестницам, гимнастическим стенкам, упражнения на балансировку, прыжки, танцевальные движения, индивидуальные упражнения. Все они должны быть привычными или простыми. В зале все приспособления должны быть расставлены так, чтобы дети могли переключаться после выполнения

одного упражнения на другое упражнение. После объяснения и демонстрации упражнений дается команда на начало упражнений, и дети постепенно включаются в общий поток. Метод игры и танцев может быть использован для совершенствования практически всех основных упражнений гимнастики [40]. Например,

- Исходное положение (а), прыжки до гимнастического бревна (б), быстрый бросок, прыжки с препятствий (в), прыжки вперед на коврик (г), бег к стене спортзала (д) и бег назад.

- Исходное положение (а), движение по кругу прыжки с ноги на ногу (б), подъем на гимнастическое бревно, поворот на 360 градусов и прыжок на коврик (в). Попадание на точный квадрат, достижение гимнастической стенки (г), подъем на ней, спуск и возврат назад.

Методы повышения плотности занятий гимнастикой: использование фронтального и поточного методов организации учеников во всех возможных ситуациях; использование дополнительных заданий в группе; заблаговременная организация урока.

Профилактика травм важна для занятий гимнастикой — многие упражнения в гимнастических снарядах связаны с риском. Основными причинами травматизма являются нарушения преподавания и методики обучения, отсутствия дисциплины на занятиях, плохая подготовка зала, неисправное оборудование, плохо организованное страхование и помощь [41].

При проведении занятий художественной гимнастики нужно помнить о следующих основных требованиях:

- предметы должны располагаться на достаточном расстоянии от стен и друг от друга;

- коврики должны быть плотно расположены друг к другу (между ними не должно быть пространства);

- не разрешается выполнять упражнения на неприкрепленных и неисправных снарядах;

— при выполнении прыжка следует быть особенно осторожным (страховщик должен находиться непосредственно рядом с местом приземления гимнаста);

— при прыжках со спортивного инвентаря (гимнастическое бревно, стенка спортзала) необходимо приземляться на две ноги;

— на занятиях художественной гимнастикой надо носить специальную одежду;

— при выполнении упражнений с гимнастической палкой или прыжке необходимо учитывать тот факт, что они не должны задевать детей, которые находятся рядом.

Таким образом, задачи физического воспитания детей заключаются в следующем:

1. Формирование привычек всестороннего, гармоничного развития организма, правильной физической формы и устойчивости к неблагоприятному воздействию внешней среды, личной гигиены и здорового образа жизни.

2. Изучение и совершенствование спортивных занятий.

3. Развитие физических качеств, сложенного, подвижного передвижения в пространстве, скорости, силы, выносливости, гибкости.

4. Личная гигиена, влияние занятий физкультурой на основные системы организма.

5. Воспитание привычки к регулярным занятиям физкультурой.

Правильная организация, планирование тренировочного процесса, применение игровых и танцевальных элементов, реализация дидактических принципов являются необходимым условием успешного освоения детьми технической базы гимнастических упражнений. Правильно подобранная структура тренировок и организация занятий с юными гимнастками составляют основной фундамент, который необходим для перспективного роста спортивных достижений в будущем.

1.3. Методологическая основа развития физической и танцевальной подготовки гимнасток

Современная художественная гимнастика представляет собой сложный вид спорта, в котором спортивный результат определяется совокупностью взаимосвязанных физических, координационных, технических, хореографических и эстетических компонентов. Специфика соревновательной деятельности гимнасток заключается в необходимости одновременно демонстрировать высокий уровень развития физических качеств, владеть техникой гимнастических элементов и предметов, сохранять точность и координацию движений, а также обеспечивать выразительность и музыкальность композиции. В связи с этим процесс подготовки гимнасток не может рассматриваться исключительно с позиции развития какого-либо одного физического качества или отдельного двигательного навыка.

Методологической основой настоящего исследования выступает комплексный подход (Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов и др.), предполагающий рассмотрение физической и танцевальной подготовки гимнасток не как самостоятельных и изолированных направлений, а как взаимосвязанных компонентов единого педагогического процесса.

Теоретическое обоснование комплексного подхода в спортивной подготовке представлено в трудах отечественных специалистов в области теории и методики физической культуры и спорта. Существенный вклад в разработку положений данного подхода внесли Л.П. Матвеев и В.Н. Платонов, рассматривавшие спортивную подготовку как целостную систему, в которой отдельные стороны подготовленности спортсмена находятся в тесной взаимосвязи и взаимозависимости.

Л.П. Матвеев рассматривал спортивную тренировку как многокомпонентный педагогический процесс, направленный на всестороннее развитие спортсмена и достижение высокого уровня

спортивной подготовленности. В его концепции различные стороны подготовки физическая, техническая, тактическая и другие не должны рассматриваться как полностью самостоятельные направления. Их развитие осуществляется в единстве и обусловлено общей структурой тренировочного процесса. При этом содержание тренировочных воздействий определяется спецификой избранного вида спорта, уровнем подготовленности спортсмена и задачами конкретного этапа подготовки. Такой подход позволяет рассматривать физические качества не только как самостоятельные объекты педагогического воздействия, но и как основу для последующего формирования и совершенствования специальных двигательных навыков [46].

Положения Л.П. Матвеева имеют непосредственное значение для настоящего исследования, поскольку физическая и танцевальная подготовка гимнасток также не могут рассматриваться как изолированные направления. Развитие гибкости, силы, координационных способностей, равновесия и других физических качеств приобретает практическую значимость в той мере, в какой данные качества обеспечивают возможность выполнения специальных гимнастических и хореографических движений. Танцевальная подготовка способствует практической реализации физических возможностей спортсменки посредством развития пластичности, музыкальности, ритмичности, пространственной ориентировки и выразительности движений. Положения о взаимосвязи различных сторон спортивной подготовки создают теоретическую основу для объединения физической и танцевальной подготовки в рамках педагогического процесса [23].

Дальнейшее развитие системного и комплексного понимания спортивной подготовки получило в работах В.Н. Платонова. Автор рассматривает подготовку спортсмена как сложную систему, включающую взаимосвязанные компоненты, обеспечивающие достижение необходимого уровня спортивного мастерства. В структуре подготовки выделяются различные стороны, среди которых физическая, техническая, тактическая,

психологическая и интегральная подготовленность. Эффективность тренировочного процесса определяется не только уровнем развития отдельных компонентов, но и характером их взаимодействия. Совершенствование одного компонента может создавать предпосылки для развития другого, а недостаточный уровень одного из компонентов может ограничивать реализацию возможностей спортсмена в целом [55].

Данное положение особенно актуально для художественной гимнастики, поскольку соревновательная деятельность требует одновременного проявления большого количества двигательных и координационных способностей. Например, выполнение сложного элемента с большой амплитудой требует не только необходимого уровня гибкости, но и способности контролировать положение тела, сохранять равновесие и обеспечивать достаточную мышечную активность. Аналогично выполнение прыжковых и поворотных элементов предполагает сочетание силовых и скоростно-силовых возможностей с координационной подготовленностью. Танцевальные движения, в свою очередь, требуют сочетания двигательной свободы, чувства ритма, музыкальности, координации и способности сохранять техническую точность. Таким образом, спортивный результат формируется посредством взаимодействия нескольких компонентов подготовленности [27].

В соответствии с положениями системного подхода тренировочное воздействие должно строиться с учётом не только содержания отдельных упражнений, но и их места в общей структуре подготовки. Для художественной гимнастики это означает необходимость такого подбора средств, при котором развитие физических качеств непосредственно связывается с последующим их использованием в специальных двигательных действиях. Например, упражнения на гибкость целесообразно сочетать с заданиями, направленными на развитие силового контроля и устойчивости в конечных положениях; упражнения на координацию – с движениями, выполняемыми в определённом ритме и музыкальной

структуре; упражнения на равновесие с элементами, требующими сохранения устойчивого положения тела после выполнения движения или перехода. В результате отдельные средства подготовки объединяются общей педагогической задачей [30].

Взгляды Л.П. Матвеева и В.Н. Платонова позволяют теоретически обосновать использование комплексного подхода в настоящем исследовании. Общим для рассматриваемых положений является понимание спортивной подготовки как целостного процесса, в котором различные компоненты подготовленности не только развиваются параллельно, но и оказывают взаимное влияние друг на друга. Для художественной гимнастики такой принципиальный подход является особенно значимым, поскольку качество выполнения соревновательной композиции определяется способностью спортсменки одновременно реализовывать физические, технические, координационные и хореографические возможности.

В рамках настоящего исследования комплексный подход конкретизируется через взаимосвязанное развитие физической и танцевальной подготовленности гимнасток. При этом физические качества рассматриваются не как конечная цель тренировочного воздействия, а как функциональная и двигательная основа, обеспечивающая выполнение специальных упражнений и хореографических действий. Танцевальная подготовка, в свою очередь, рассматривается как средство совершенствования координации, пластичности, ритмичности, музыкальности и выразительности, необходимых для качественного выполнения соревновательной композиции. Объединение данных направлений позволяет приблизить содержание тренировочного процесса к требованиям реальной соревновательной деятельности.

Наряду с принципом взаимосвязи различных сторон подготовки в рамках комплексного подхода целесообразно выделить принцип интеграции средств и методов подготовки. Данный принцип предполагает

целенаправленное объединение различных упражнений и методов воздействия в соответствии с общей задачей подготовки спортсменки. Интеграция не означает простого механического включения в тренировочное занятие большого количества упражнений различной направленности. Напротив, каждое средство должно иметь определённое место в общей структуре занятия и способствовать решению взаимосвязанных педагогических задач [24].

Применительно к художественной гимнастике принцип интеграции средств предполагает сочетание общефизических, специально-физических, гимнастических и танцевальных упражнений. Например, развитие гибкости может осуществляться посредством специальных упражнений на подвижность суставов, после чего полученная амплитуда закрепляется в гимнастических элементах и танцевальных движениях. Развитие координационных способностей может сочетаться с выполнением двигательных комбинаций под музыкальное сопровождение, а совершенствование равновесия с выполнением хореографических связок и гимнастических элементов, требующих сохранения устойчивого положения тела. В результате физические качества получают непосредственную двигательную реализацию [21].

Принцип интеграции средств позволяет обеспечить более тесную связь между общей и специальной подготовкой. Общефизические упражнения создают необходимую основу для развития физических качеств, специально-физические упражнения обеспечивают их развитие с учётом требований художественной гимнастики, а гимнастические и танцевальные упражнения позволяют применять сформированные способности в условиях специфической двигательной деятельности.

Такое построение тренировочного воздействия способствует постепенному переходу от общего развития двигательных возможностей к их практическому использованию при выполнении соревновательных действий [11].

Другим принципом, имеющим значение для реализации комплексного подхода, является принцип единства общей и специальной подготовки. Данный принцип заключается в том, что общая физическая подготовка и специальная подготовка спортсменки должны рассматриваться как взаимодополняющие стороны единого процесса. Общая подготовка создаёт предпосылки для развития основных физических качеств и функциональных возможностей организма, тогда как специальная подготовка обеспечивает их применение и совершенствование в соответствии с требованиями конкретного вида спорта [7].

В художественной гимнастике значение данного принципа определяется высокой степенью специфичности соревновательных двигательных действий. Недостаточно только развить общую гибкость, силу или выносливость. Необходимо обеспечить возможность проявления данных качеств в специальных гимнастических элементах, хореографических связках и композициях с предметами. Поэтому общая физическая подготовка должна постепенно дополняться специальными упражнениями, моделирующими характер двигательных действий, их амплитуду, темп, координационную структуру и требования к сохранению равновесия.

Единство общей и специальной подготовки проявляется также в танцевальной деятельности гимнасток. Общая координационная подготовленность создаёт предпосылки для освоения сложных двигательных комбинаций, однако полноценное выполнение танцевальных движений требует специального развития музыкально-ритмической координации, пластичности, выразительности и способности согласовывать движения с музыкальным сопровождением. Следовательно, танцевальные упражнения должны не заменять физическую подготовку, а дополнять её и обеспечивать перенос сформированных физических и координационных возможностей в специфическую двигательную деятельность [19].

Принцип единства общей и специальной подготовки также предполагает последовательное усложнение двигательных задач. На

начальных этапах определённое качество может развиваться преимущественно посредством относительно простых упражнений, позволяющих сформировать необходимую двигательную основу. По мере повышения уровня подготовленности увеличивается доля специальных упражнений, в которых данное качество реализуется в условиях, приближенных к соревновательной деятельности. Например, после формирования необходимого уровня гибкости и силового контроля спортсменка может переходить к выполнению гимнастических элементов, требующих сочетания данных качеств с равновесием, координацией и музыкально-ритмической организацией движения [26].

Принцип интеграции средств и принцип единства общей и специальной подготовки дополняют принцип взаимосвязи различных сторон подготовки и позволяют более полно раскрыть содержание комплексного подхода. Их реализация обеспечивает переход от раздельного развития отдельных физических и двигательных способностей к их объединению в структуре специфической деятельности гимнастики. В результате тренировочный процесс становится направленным не только на количественное повышение уровня отдельных физических качеств, но и на формирование способности эффективно использовать их в технических и хореографических действиях [27].

Следовательно, методологическое значение комплексного подхода заключается в объединении нескольких взаимосвязанных положений: целостности спортивной подготовки, взаимосвязи её отдельных сторон, интеграции различных средств и методов, а также единства общей и специальной подготовки.

Данные положения позволяют рассматривать физическую и танцевальную подготовку гимнасток как взаимодополняющие направления единого педагогического процесса. При этом развитие физических качеств получает конкретную двигательную направленность, а танцевальная подготовка становится не только средством формирования эстетической

выразительности, но и важным инструментом совершенствования координационных и двигательных возможностей спортсменки.

В рамках данного подхода развитие спортсменки рассматривается с позиции целостного формирования её двигательных, координационных, физических и хореографических возможностей. Комплексность заключается в целенаправленном объединении различных средств, методов и упражнений, обеспечивающих одновременное или последовательно взаимосвязанное воздействие на несколько сторон подготовленности гимнастки. При этом каждое направление подготовки сохраняет свою специфику и собственные задачи, однако его содержание определяется с учётом влияния на другие компоненты тренировочного процесса. Такой подход позволяет избежать одностороннего характера подготовки, при котором развитие отдельного физического качества происходит без его последующего применения в специфической двигательной деятельности художественной гимнастики [27].

С позиции комплексного подхода физическая подготовка рассматривается как основа, обеспечивающая необходимый двигательный потенциал спортсменки, тогда как танцевальная подготовка способствует эффективной реализации данного потенциала посредством пластичных, координированных, ритмически организованных и выразительных движений. В свою очередь, специальные гимнастические упражнения позволяют закреплять развитые физические качества и двигательные способности непосредственно в условиях, приближенных к специфике художественной гимнастики. Таким образом, взаимосвязь указанных компонентов обеспечивает переход от развития отдельных физических возможностей к их практическому использованию при выполнении технических и хореографических элементов. Данный подход позволяет объединить различные средства и методы подготовки в единую систему, направленную не на изолированное развитие отдельных качеств, а на формирование целостной физической, двигательной и хореографической

подготовленности спортсменки. При этом эффективность подготовки определяется не только уровнем развития каждого отдельного компонента, но и характером их взаимодействия, поскольку недостаточная сформированность одного из них может ограничивать возможности реализации других [13].

Необходимость применения комплексного подхода обусловлена самой природой художественной гимнастики как вида спорта, предъявляющего одновременно высокие требования к физической, технической, координационной и хореографической подготовленности спортсменок. Выполнение соревновательной композиции представляет собой сложную систему взаимосвязанных двигательных действий, в рамках которой гимнастке необходимо одновременно контролировать положение тела, сохранять равновесие, выполнять технически сложные элементы, взаимодействовать с гимнастическим предметом, соблюдать заданный темп и ритм музыкального сопровождения, а также обеспечивать выразительность и эстетическую целостность выступления. Следовательно, успешное выполнение композиции невозможно обеспечить развитием какого-либо одного физического качества или отдельного двигательного навыка. Необходим определённый уровень сформированности целого комплекса способностей, которые должны проявляться согласованно и во взаимосвязи друг с другом [29].

Выполнение большинства двигательных действий в художественной гимнастике требует одновременного проявления гибкости, силы, скоростно-силовых способностей, координации, равновесия, выносливости, ловкости и способности точно управлять движениями. Например, высокий уровень гибкости обеспечивает возможность выполнения элементов с большой амплитудой, однако сама по себе гибкость не гарантирует технически качественного исполнения движения. Для контроля положения тела в крайнем положении необходимы достаточная сила мышц, координация и способность сохранять устойчивость. Аналогичным образом, развитие

силовых качеств имеет непосредственное значение для выполнения прыжков, поворотов, удержания определённых положений тела и сохранения технической точности при выполнении сложных элементов, однако эффективное использование силы требует высокого уровня координационной подготовленности.

Недостаточный уровень развития отдельных физических качеств способен ограничивать возможности гимнастики даже при достаточно высокой сформированности других компонентов подготовки. Так, недостаточная гибкость может уменьшать амплитуду движений и затруднять выполнение элементов, предъявляющих повышенные требования к подвижности в суставах. Недостаточная силовая подготовленность может приводить к снижению устойчивости тела, затруднять удержание сложных положений и отрицательно сказываться на качестве выполнения элементов.

Недостаточно развитые скоростно-силовые способности могут ограничивать высоту и качество прыжковых элементов, а недостаточный уровень координационных способностей способен нарушать точность и последовательность двигательных действий, особенно при выполнении сложных комбинаций и переходов между элементами. В свою очередь, недостаточная выносливость может приводить к снижению качества исполнения композиции по мере увеличения продолжительности нагрузки, что выражается в уменьшении амплитуды движений [32].

Физическая подготовленность в художественной гимнастике имеет непосредственное значение для технической и хореографической реализации двигательных возможностей спортсменки. Чем выше уровень развития необходимых физических качеств при сохранении их оптимального сочетания, тем больше возможностей создаётся для освоения и качественного выполнения технически сложных элементов и хореографических связок. Однако физические возможности должны быть дополнены способностью управлять движением, чувствовать ритм и

музыкальную структуру композиции, изменять темп и направление движения, сохранять пластичность и выразительность. Именно поэтому физическая и танцевальная подготовка должны рассматриваться в единой системе, а их содержание определяться требованиями соревновательной деятельности художественной гимнастики [40].

В то же время развитие физических качеств само по себе не обеспечивает полноценной танцевальной и хореографической подготовленности гимнастки. Танцевальная подготовка способствует развитию пластичности, музыкальности, чувства ритма, выразительности движений, способности передавать характер музыкального сопровождения посредством двигательной деятельности.

Таким образом, физическая и танцевальная подготовка находятся в отношениях взаимного дополнения: физические возможности создают основу для выполнения движений, тогда как танцевальная подготовка позволяет использовать эти возможности в соответствии с требованиями композиции и художественной выразительности [42].

Комплексный подход в данном случае предполагает не механическое объединение различных упражнений, а их целенаправленное сочетание с учётом задач спортивной подготовки. В структуре тренировочного процесса физические упражнения должны подбираться таким образом, чтобы способствовать решению конкретных технических и хореографических задач. В свою очередь, танцевальные упражнения могут использоваться не только для формирования эстетической выразительности, но и как средство развития координации, гибкости, равновесия, пространственной ориентировки и способности управлять движениями в соответствии с заданным ритмом [35].

Одним из существенных положений комплексного подхода является принцип взаимосвязи различных сторон подготовки. Физическая, техническая и танцевально-хореографическая подготовка не существуют изолированно друг от друга. Их развитие происходит в едином двигательном

пространстве, в котором совершенствование одного компонента может создавать условия для развития других. Поэтому при построении тренировочного воздействия необходимо учитывать не только непосредственный эффект каждого упражнения, но и его значение для общей структуры подготовленности гимнастки.

Особое значение в рамках комплексного подхода имеет физическая подготовка. Она формирует необходимую двигательную базу, на которой строится дальнейшее совершенствование техники и хореографии. В художественной гимнастике большое значение имеют гибкость, координационные способности, силовая подготовленность, скоростно-силовые качества, равновесие и выносливость. Однако развитие данных качеств должно осуществляться с учётом специфики данного вида спорта. Универсальная физическая подготовка должна сочетаться со специальными упражнениями, непосредственно связанными с двигательными действиями, используемыми гимнастками в тренировочной и соревновательной деятельности [31].

Одним из наиболее значимых компонентов является развитие гибкости. Высокая подвижность в суставах позволяет выполнять движения с большой амплитудой, необходимые для многих элементов художественной гимнастики. Однако гибкость должна сочетаться с достаточным уровнем мышечной силы и контролем положения тела. Поэтому упражнения на развитие гибкости целесообразно рассматривать не изолированно, а во взаимосвязи с упражнениями, направленными на укрепление мышц и совершенствование координации движений. Такой подход позволяет не только увеличивать амплитуду движений, но и обеспечивать возможность управляемого использования данной амплитуды в технических элементах и хореографических связках [19].

Не менее важное место занимает развитие координационных способностей. Художественная гимнастика характеризуется высокой сложностью двигательных действий, необходимостью быстро переходить от

одного элемента к другому и одновременно контролировать положение тела, предмета и направление движения. Координационная подготовка должна поэтому включать упражнения, требующие точного управления движениями, изменения их направления, темпа и амплитуды, сохранения равновесия и выполнения двигательных действий в заданной последовательности.

Танцевальная подготовка, в свою очередь, является важным средством совершенствования данных способностей. Танцевальные упражнения требуют от гимнастки согласованного выполнения движений различных частей тела, соблюдения ритмической структуры музыкального сопровождения, ориентирования в пространстве и способности быстро перестраивать двигательную программу. В результате танцевальная подготовка может рассматриваться не только как средство формирования эстетической выразительности, но и как компонент общей координационной подготовки [21].

Существенным элементом комплексного подхода является использование комплекса гимнастических упражнений. Подобный комплекс должен обеспечивать последовательное воздействие на основные физические качества и одновременно создавать условия для их практического применения в двигательной деятельности гимнастки. При подборе упражнений необходимо учитывать возраст, уровень подготовленности, индивидуальные особенности спортсменок, этап тренировочного процесса и конкретные задачи подготовки [22].

Рациональное сочетание упражнений различной направленности позволяет избежать одностороннего характера тренировочного воздействия. Так, упражнения на гибкость могут сочетаться с силовыми упражнениями, упражнения на равновесие с координационными заданиями, а танцевальные движения с элементами, требующими контроля амплитуды тела. При этом каждое упражнение должно включаться в тренировочный процесс не случайно, а в соответствии с определённой педагогической задачей.

Комплексный подход предполагает также соблюдение принципа системности. Развитие физических и танцевальных способностей гимнасток является длительным процессом, который требует последовательного и регулярного воздействия. Разовые включения отдельных упражнений не способны обеспечить устойчивое изменение уровня подготовленности. Поэтому содержание тренировочных занятий должно формироваться как взаимосвязанная система, в которой упражнения постепенно усложняются, а требования к качеству их выполнения повышаются. При этом необходимо учитывать принцип постепенного увеличения тренировочной нагрузки. Использование комплексного подхода не означает одновременного максимального воздействия на все стороны подготовки. Напротив, чрезмерное увеличение объёма и интенсивности различных упражнений может привести к снижению качества выполнения движений и ухудшению восстановления спортсменок. Поэтому комплексность должна сочетаться с рациональным дозированием нагрузки и чередованием различных видов двигательной деятельности [26; 29].

Основой комплексного подхода, в рамках настоящего исследования, является принцип индивидуализации. Несмотря на общность требований художественной гимнастики, уровень физической и танцевальной подготовленности у спортсменок может существенно различаться. Одна гимнастка может обладать высокой гибкостью, но испытывать трудности с силовой подготовкой или координацией; у другой могут быть хорошо развиты силовые качества, но недостаточно сформированы музыкальность и пластичность. В связи с этим комплексный подход должен предусматривать возможность варьирования содержания упражнений, их количества, интенсивности и продолжительности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменок.

Таким образом, комплексный подход позволяет рассматривать тренировочный процесс как систему взаимосвязанных воздействий, направленных на формирование физической, технической и танцевально-

хореографической подготовленности гимнасток. Его принципиальное отличие от узконаправленного подхода заключается в том, что развитие отдельных качеств осуществляется не само по себе, а в контексте требований соревновательной деятельности.

В рамках настоящего исследования целесообразно выделить три взаимосвязанных направления комплексной подготовки: физическую подготовку, танцевальную подготовку и комплекс специальных гимнастических упражнений. Физическая подготовка обеспечивает необходимый уровень функциональных и двигательных возможностей спортсменки. Танцевальная подготовка способствует развитию пластичности, музыкальности, ритмичности, выразительности и координации движений. Комплекс гимнастических упражнений позволяет закреплять и совершенствовать физические качества непосредственно в специфической двигательной деятельности, характерной для художественной гимнастики [33].

Взаимодействие указанных компонентов может быть представлено следующим образом: физическая подготовка создаёт двигательный потенциал гимнастки, танцевальная подготовка формирует способность выразительно и координированно реализовывать этот потенциал, а специальные гимнастические упражнения обеспечивают его применение в условиях, максимально приближенных к специфике художественной гимнастики. Следовательно, эффективность тренировочного процесса определяется не только уровнем развития каждого компонента в отдельности, но и качеством их взаимосвязи.

Особое значение такой подход приобретает при формировании двигательной выразительности. В художественной гимнастике выполнение элемента должно соответствовать не только требованиям технической сложности, но и общей структуре композиции. Движения должны быть согласованы с музыкальным сопровождением, иметь определённую амплитуду, темп и характер. Поэтому развитие физической способности

выполнить движение и развитие способности выразительно представить это движение в композиции являются взаимосвязанными задачами.

Комплексный подход позволяет также повысить прикладную направленность тренировочного процесса. Если отдельное физическое упражнение направлено преимущественно на развитие определённого качества, то его включение в систему комплексной подготовки позволяет связать данное качество с последующим применением в технической или хореографической деятельности. Благодаря этому создаются условия для более целостного формирования двигательных навыков [36].

Следовательно, методологическая основа исследования должна отражать специфику художественной гимнастики как вида спорта, в котором результат формируется под воздействием комплекса взаимосвязанных факторов. Использование комплексного подхода позволяет объединить физическую, танцевальную и специальную гимнастическую подготовку в единую систему, направленную на повышение общей двигательной и хореографической подготовленности гимнасток [17].

Таким образом, комплексный подход является целесообразной методологической основой исследования развития физической и танцевальной подготовки гимнасток. Он предусматривает взаимосвязанное использование средств физической подготовки, танцевальных упражнений и специальных гимнастических упражнений, их систематическое сочетание, постепенное усложнение и индивидуализацию тренировочного воздействия. Применение данного подхода позволяет рассматривать развитие гимнасток как целостный педагогический процесс, в котором физические качества, координационные способности, технические навыки и танцевально-хореографическая выразительность формируются во взаимосвязи. Именно данное положение определяет дальнейшее построение практической части исследования и разработку комплекса упражнений, направленного на совершенствование физической и танцевальной подготовки гимнасток.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ СРЕДСТВАМИ КАЗАХСКОЙ ХОРЕОГРАФИИ

2.1 Диагностический этап экспериментальной работы по развитию художественной гимнастики средствами казахского хореографического искусства

Экспериментальная работа проводилась в ходе учебно-тренировочного процесса на базе школы художественной гимнастики Ribbon г. Астана. В исследовании приняли участие 20 спортсменок в возрасте 10-14 лет, занимающихся художественной гимнастикой. Для проведения педагогического эксперимента спортсменки были распределены на экспериментальную ($n=10$) и контрольную ($n=10$) группы. В эксперименте принимал участие тренер-преподаватель.

Организация исследования осуществлялась поэтапно и включала три взаимосвязанных этапа: констатирующий, формирующий и заключительный. Последовательность этапов была обусловлена логикой педагогического исследования: первоначально определялись теоретические и диагностические основания работы и устанавливался исходный уровень подготовленности гимнасток; далее реализовывалась разработанная методика с использованием элементов казахской народной хореографии; на заключительном этапе проводилась обработка и обобщение полученных результатов, формулировались выводы и разрабатывались практические рекомендации.

На первом, констатирующем, этапе исследования был проведён теоретический анализ научной и учебно-методической литературы по вопросам физической, координационной и хореографической подготовки спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой. Анализ литературных источников позволил определить основные требования, предъявляемые к двигательной подготовленности гимнасток, и установить значимость таких физических и координационных способностей, как

гибкость, ловкость, способность к выполнению прыжковых и вращательных движений, а также статическое и динамическое равновесие. Особое внимание было уделено взаимосвязи координационной подготовленности с качеством выполнения гимнастических элементов, поскольку значительная часть двигательных действий в художественной гимнастике выполняется в условиях постоянного изменения положения тела, направления движения, темпа и амплитуды.

Теоретический анализ также позволил обосновать целесообразность включения средств хореографии в процесс подготовки гимнасток. Было установлено, что танцевальные упражнения могут использоваться не только для повышения выразительности и пластичности движений, но и как средство развития координационных способностей, чувства ритма, пространственной ориентировки, способности сохранять равновесие и согласованно выполнять движения различными частями тела. В связи с этим особый интерес представляло использование элементов казахской народной хореографии, поскольку характерная пластика, движения корпуса, рук и плеч, повороты, перемещения и выполнение движений в соответствии с музыкальным ритмом создают возможности для их адаптации к задачам физической и координационной подготовки гимнасток.

На основании проведённого теоретического анализа были определены направления дальнейшей экспериментальной работы, сформулированы задачи диагностического этапа и осуществлён выбор методов исследования.

Основными методами стали анализ научной и учебно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование и методы математической статистики. Результаты теоретического этапа позволили перейти к непосредственной диагностике уровня подготовленности гимнасток и определить показатели, которые могли быть использованы для последующей оценки эффективности методики.

Следующим направлением констатирующего этапа стало тестирование исходного уровня общей физической и координационной

подготовленности гимнасток. Диагностика проводилась до начала реализации разработанного комплекса упражнений и была необходима для определения исходного состояния исследуемых показателей, а также для последующего сравнения результатов экспериментальной и контрольной групп. Полученные в ходе первоначального тестирования показатели рассматривались как исходные данные, относительно которых в дальнейшем оценивались изменения, произошедшие под влиянием экспериментальной методики.

Исходное тестирование позволило получить объективную характеристику физической и координационной подготовленности участниц исследования и определить показатели, требующие дальнейшего совершенствования. Особое внимание при этом уделялось функции равновесия и координационным способностям, поскольку именно данные характеристики имеют существенное значение для выполнения сложных гимнастических элементов, сохранения устойчивого положения тела при вращениях и перемещениях, а также для согласованного выполнения двигательных действий под музыкальное сопровождение. Результаты первичной диагностики стали основанием для последующего построения формирующего этапа исследования и определения содержания комплекса упражнений с элементами казахской народной хореографии.

Таким образом, на констатирующем этапе были определены теоретические основания исследования, обоснован выбор диагностических показателей и методов исследования, а также установлен исходный уровень подготовленности гимнасток. Полученные данные позволили перейти к следующему этапу – формирующему эксперименту, в рамках которого предполагалось проверить эффективность применения комплекса упражнений с танцевальными элементами казахской народной хореографии в процессе подготовки гимнасток 10-14 лет.

На втором, формирующем, этапе исследования осуществлялась практическая реализация разработанной экспериментальной методики.

Основной задачей данного этапа являлось определение эффективности применения упражнений с танцевальными элементами казахской народной хореографии в процессе учебно-тренировочных занятий гимнасток. В соответствии с поставленной задачей для экспериментальной группы в содержание основной части тренировочных занятий был дополнительно включён разработанный комплекс упражнений, сочетающий элементы художественной гимнастики и характерные движения казахского танца.

Содержание комплекса определялось результатами предварительного теоретического анализа и практического изучения особенностей казахского хореографического искусства. Для повышения уровня теоретической подготовки и более глубокого изучения специфики казахской народной хореографии к работе была привлечена профессиональный хореограф А. Садыкова – руководитель ансамбля «Gulder», осуществляющего творческую деятельность на протяжении более 25 лет. В процессе совместной работы были изучены исторические и художественные особенности казахской народной хореографии, характерные движения рук, корпуса и головы, особенности работы плечевого пояса, специфика передачи национального характера танца, а также вопросы музыкального сопровождения и сценической выразительности.

Полученные в ходе теоретической и практической подготовки сведения были использованы при разработке комплекса упражнений, ориентированного прежде всего на совершенствование координационных способностей и функции равновесия гимнасток. В экспериментальной группе данные упражнения систематически включались в основную часть учебно-тренировочных занятий. Контрольная группа продолжала заниматься по традиционной структуре тренировочного процесса без дополнительного включения разработанного комплекса.

Таким образом, формирующий этап был направлен на практическую проверку предположения о том, что целенаправленное включение элементов казахской народной хореографии в тренировочный процесс может

способствовать совершенствованию координационных способностей и функции равновесия гимнасток. Сравнение результатов диагностики, проведённой до и после реализации экспериментальной методики, позволило определить характер произошедших изменений и оценить её эффективность.

На третьем, заключительном, этапе исследования осуществлялись обработка, систематизация и обобщение полученных экспериментальных данных. На данном этапе результаты, полученные в ходе первоначального и итогового тестирования, сопоставлялись между собой, что позволяло определить динамику исследуемых показателей в экспериментальной и контрольной группах. Особое внимание уделялось изменениям показателей функции равновесия и координационных способностей, поскольку их развитие являлось одним из основных направлений разработанного комплекса упражнений. Сопоставление исходных и итоговых показателей позволило определить эффективность применения упражнений с танцевальными элементами казахской народной хореографии и установить характер изменений, произошедших в физической и координационной подготовленности гимнасток в ходе педагогического эксперимента. Полученные результаты стали основанием для формирования окончательных выводов исследования и разработки практических рекомендаций по использованию средств казахской народной хореографии в учебно-тренировочном процессе художественной гимнастики.

Педагогическое наблюдение проводилось на протяжении всех этапов экспериментальной работы. Для обработки данных, полученных в ходе исследования, использовались методы математической статистики. Были определены основные статистические показатели: количество участников (n), среднее арифметическое (X), стандартное отклонение (s), ошибка репрезентативности (m) и коэффициент вариации (V).

При организации экспериментальной работы учитывались основные педагогические принципы: доступность, постепенность, систематичность и индивидуализация тренировочного воздействия с учётом возрастных и

индивидуальных особенностей гимнасток. Соблюдение данных принципов обеспечивало последовательность реализации экспериментальной методики и позволяло включать дополнительные упражнения без нарушения общей структуры учебно-тренировочного процесса.

Все спортсменки были ознакомлены с целью данного исследования, также было получено согласие их родителей и тренеров. Перед выполнением контрольных упражнений был проведен инструктаж по технике безопасности и озвучены правила выполнения задач.

В ходе совместной работы с А. Садыковой были подробно изучены теоретические основы казахской народной хореографии, её исторические особенности, художественно-выразительные средства и характерные танцевальные элементы. Особое внимание уделялось технике выполнения движений рук, корпуса и головы, специфике передачи национального характера танца, а также вопросам музыкального сопровождения и сценической выразительности.

Практическая часть подготовки включала освоение базовых и наиболее распространённых элементов казахского танца, изучение методики их преподавания и особенностей использования в постановочной деятельности. Полученные теоретические знания и практические навыки стали основой для дальнейшего освоения хореографической композиции, а также для разработки комплекса упражнений, направленных на развитие координационных способностей гимнасток средствами казахской хореографии.

Структура тренировочных занятий для гимнасток контрольной группы была традиционной и включала в себя подготовительную, основную и заключительную части. Для гимнасток экспериментальной группы был добавлен разработанный комплекс упражнений с танцевальными элементами народной хореографии, направленный на улучшение равновесия и координации движений гимнасток. Он состоял из базовых шагов и поворотов, упражнений с предметами вращения, в которые были добавлены танцевальные элементы народной хореографии. Упражнения выполнялись с

удержанием различных положений и поз в течение определенного времени, равномерно на протяжении основной части тренировки (Приложение 1).

Подобранные упражнения с танцевальными элементами народной хореографии включали в том числе и движения, которые непосредственно воздействовали на вестибулярный аппарат. Это были простые упражнения, выполняемые под музыкальное сопровождение.

Эффективность экспериментальной методики определяли путем сравнения полученных показателей функции равновесия гимнасток по уровню их развития до и после эксперимента.

Комплекс разработанных блоков упражнений включал такие танцевальные элементы народной хореографии, как:

- мелкие шаги на полупальцах с мягким покачиванием корпуса из казахского танца «Жорга» для развития координации;
- плавные повороты корпуса («айналу») для подготовки к вращению;
- плавные элементы казахского танца, имитирующие взмах крыльев, для разогрева плечевого пояса;
- упражнения с танцевальными движениями плеч для активации верхнего отдела спины.

Упражнения проводилось следующим образом:

1. Упражнения без дополнительной координационной нагрузки, на устойчивой опоре.
2. Упражнения без дополнительной координационной нагрузки, на подвижной опоре (полусфера, мини-батут).
3. Специальные упражнения с предметами вращения.

Разработка комплексов упражнений основывалась на анализе и обобщении научно-методической литературы с учетом возраста испытуемых и степени их подготовленности. Занятия проходили по программе групп начальной подготовки 3 раза в неделю по 1,5 часа. Продолжительность заданий варьировалась в среднем от 15 до 20 секунд, а

интервалы отдыха – от 15-20 с. до 1 минуты. Для оценки эффективности использования упражнений, направленных на улучшение равновесия и координации движений, были применены тесты (Приложение 1.3).

Также были использованы тестовые параметры, отражающие степень статистического и динамического равновесия гимнасток. Это такие элементы, как поворот «Пассе» с углом вращения 360 градусов, поворот «Арабеск» с таким же углом вращения, элемент «Колесо», кувырок вперед, назад и прыжок с полным вращением на 360 градусов.

Контроль работоспособности статического равновесия проводился по тесту Ромберга (стоя на одной ноге, другая согнута в коленном суставе, руки вперед, позиция 1: глаза открыты; позиция 2: глаза закрыты). Для контроля выполнения динамического равновесия использовался следующий тест: после выполнения 5 поворотов за 10 секунд на месте – ходьба по линии в 3 метра, фиксирование отклонения от линии в градусах.

Непременным условием успешной тренировки функции равновесия является постепенное усложнение условий выполнения того или иного упражнения. Поэтому во время освоения тех или иных упражнений усложнялись условия их выполнения, отключая зрительный анализатор или уменьшая площадь опоры при сохранении равновесия.

Разработанная методика включала также выполнение различных вариантов прыжков, видов ходьбы, удержания определенного положения тела на ограниченной опоре и других упражнений с включением танцевальных элементов народной хореографии (приложение 1.4).

Одним из основных факторов долгосрочной системы подготовки и отбора спортсменов является тщательное изучение показателей их морфофункционального состояния. В процессе тренировок необходимо учитывать индивидуальные показатели функционального состояния гимнасток. Определение морфофункциональных особенностей гимнасток на этапе начальной подготовки имеет значение для более успешного построения дальнейшего процесса воспитания спортсменов [42].

В начале исследования проведено тестирование по определению уровня физического развития и функционального состояния организма юных спортсменов. Для оценки физического развития гимнасток в возрасте 10-14 лет использовались антропометрические методы [42].

Были определены такие антропометрические показатели, как: длина тела (см) с помощью высотомера с точностью до 0,5 см; масса тела (кг) с использованием медицинских весов; окружность груди (см) с помощью измерительной ленты; динамометр с более сильной рукой и ручным стандартным динамометром (кг).

Комплексная система оценки морфофункциональных показателей позволяет выявить индивидуальные особенности гимнасток, сделать объективную оценку их потенциальных возможностей и выявить уровень природных способностей. Было определено, что показатели спортсменов по длине и массе тела более однородны, что подтверждается коэффициентом вариации (V), который колеблется от 3,05% до 6,81%. Более существенное различие полученных показателей наблюдается в показателях «динамометрия» и «окружность грудной клетки», коэффициент вариации находится в диапазоне от 13,11 до 16,31% (Приложение 1.5).

Оценка функционального состояния изучалась с помощью методик:

- тесты Штанге-Генчи для оценки функционирования дыхательной системы;
- тесты Ромберга и Яроцкого для оценки координационной функции нервной системы.

Функциональные показатели гимнасток оценивались по 9-балльной шкале (Приложение 1.6). Результаты исследования свидетельствуют о том, что спортсменки в целом однородны по длине тела и окружности грудной клетки, однако имеют разные темпы роста показателей.

На этапе констатирующего эксперимента были определены показатели активности функциональных систем организма гимнасток (Таблица 2).

Таблица 2 – Показатели активности функциональных систем организма гимнасток 10-14 лет

Возраст	ЧСС, уд/мин.	АД ст., мм.рт.ст.	АД дт., мм.рт.ст.	ЖЕЛ, л.	Проба Штанге, с	Проба Генчи, с
10-11	102,23 ±0,73	100, 74 ±1,12	62,13 ±0,56	1,57 ±0,04	30,31 ±0,61	11,70 ±0,35
12-14	96,32 ±0,76	101,21 ±1,12	64,22 ±0,68	1,66 ±0,04	32,07 ±1,24	13,05 ±0,16

Анализ полученных показателей показывает, что средние значения частоты сердечных сокращений и артериального давления обследованных гимнасток однородны и характеризуют норму для данного возраста. Установлена тенденция к тому, что частота сердечных сокращений у юных спортсменов снижается, это связано с особенностями возрастного развития детского организма. Показатели жизненной емкости легких (ЖЕЛ) соответствовали норме для этого возраста для гимнасток.

Изучение морфофункциональных особенностей гимнасток и комплексная система оценки этих показателей позволяет выявить индивидуальные особенности гимнасток, сделать объективную оценку их потенциальных возможностей и выявить уровень природных способностей.

Перед началом эксперимента была также проведена диагностика показателей равновесия у спортсменов 10-14 лет. Тест Ромберга позволил определить выполнение статического равновесия. Для контроля выполнения динамического равновесия использовался следующий тест: после выполнения 5 поворотов за 10 секунд на месте – ходьба по линии в 3 метра, фиксируется отклонение от линии в градусах (Таблица 3).

Таблица 3 – Показатели статического и динамического равновесия у гимнасток 10-14 лет (n=20), в секундах

Показатель	10-11 лет	12-14 лет	t	P
Проба Ромберга, позиция 1	13,3 ±2,04	13,5 ±1,61	0,10	> 0,05
Проба Ромберга, позиция 2	6,5 ±2,24	6,8 ±1,51	0,11	> 0,05
Проба Яроцкого	12,3 ±1,81	12,9 ±1,85	0,07	> 0,05

Данные таблицы указывают на то, что индикаторы имеют единые значения. При этом способность удерживать равновесие у гимнасток в возрасте 14 лет немного больше, чем у 10-летних. Аналогичные показатели наблюдались и в тесте Яроцкого. Оценка морфофункционального состояния юных спортсменов показала, что исследуемые показатели находятся в пределах нормы для данной возрастной категории. Исследования показателей уровня развития функции равновесия спортсменов свидетельствуют о том, что полученные данные имеют единые значения. При этом способность удерживать равновесие у гимнасток в возрасте 14 лет немного больше, чем у 10-летних.

Данные, полученные в ходе констатирующего эксперимента, стали основой для разработки методик развития функции равновесия у гимнасток 10-14 лет с использованием в упражнениях танцевальных элементов народной хореографии. Экспериментальный метод предусматривал последовательное изучение учебного материала, которое включало несколько замкнутых циклов: если изначально были освоены более простые гимнастические упражнения, то можно было перейти к более сложным по технике и задачам. Строгий контроль осуществлялся за техникой выполнения каждого упражнения, своевременное исправление ошибок. Переход от одной задачи к другой происходил только при правильном выполнении предыдущей задачи. При условии, что гимнастки уверенно выполняли ряд упражнений, последовательно уменьшалось количество подходов к их выполнению и добавлялись более сложные элементы действий с применением танцевальных элементов народной хореографии.

Упражнения на развитие равновесия на гимнастической скамье, мини-батуте и полусфере с применением танцевальных элементов народной хореографии также выполнялись по принципу от простого к сложному, то есть по мере освоения более простых упражнений сложность выполнения последующих заданий постепенно возрастала. Например, после уверенного выполнения несложного равновесия на гимнастической скамье (стоя на

одной, другая согнута в коленном суставе, руки на поясе) предлагалось выполнить более сложное в техническом плане упражнение (стоя на одной, другой вперед под углом 45° к полу, взмах руками).

В дальнейшем усложнение видов равновесия проводилось с изменением положений рук и ног, уменьшением площади опоры при выполнении упражнений сначала на всю стопу, а затем на носки, с изменением опоры (устойчивой и неустойчивой). В процессе выполнения упражнений на развитие функции равновесия с добавлением танцевальных элементов народной хореографии изменялись условия выполнения упражнений (активность зрительного анализатора), то есть упражнения выполнялись с открытыми и закрытыми глазами. Эффективность экспериментальной методики определялась путем сравнения полученных показателей функции равновесия спортсменов по уровню их развития до и после эксперимента.

2.2 Методический комплекс упражнений с танцевальными элементами народной хореографии

Упражнения художественной гимнастики носят динамичный характер, тесно связаны с танцем, музыкой и предназначены для улучшения координации, гибкости, выразительности, ловкости и равновесия.

Художественная гимнастика – спортивная дисциплина, которая сочетает в себе элементы гимнастики и танца, и заключается в выполнении упражнений сложной координации двигательных навыков под музыкальные сопровождения.

Одним из ведущих факторов, определяющих качество базовых упражнений в художественной гимнастике, является развитие координации. Его достаточный уровень способствует оптимизации процесса обучения упражнениям и осуществлению эффективного выполнения движений. Высокий уровень координации позволяет спортсменам показывать легкое, плавное выполнение элементов с предметами, проявлять общую свободу

движений, а также выступает эстетической составляющей исполнительского мастерства [18].

Если рассматривать основную подготовку гимнасток в Казахстане как целостный педагогический процесс, то можно отметить важность успешной работы, которая зависит от качества знаний, умений и навыков, приобретенных в процессе первоначальной подготовки. Уже на начальном этапе гимнастики должны научиться координированным способностям, которые позволят им овладеть индивидуальными и сложными элементами. Они должны быть пластичны и обладать чувством ритма, слышать музыку и передавать ее своими действиями. Такая подготовка с применением танцевальных элементов позволяет им совершенствоваться и развивать координацию (Приложение).

В результате взаимодействия казахского танца с гимнастикой улучшается работа каждого исполнителя (пластика, ритмичность, привлекательность, артистизм) [19]. В художественной гимнастике используются различные упражнения хореографии, которые помогают развитию правильной осанки, координации и навыков плавных танцевальных движений (Приложение 2.2).

Классическая хореография в художественной гимнастике помогает обучению базовым элементам (растяжка, гибкость, координация). Хореография также необходима для создания ритмичных движений при выступлении в художественной гимнастике [20].

В художественной гимнастике Казахстана используются различные элементы казахской хореографии, в том числе направленные на развитие координации гимнасток. Элементы из произведений казахской хореографии на сегодняшний день стали частью художественной гимнастики Казахстана и являются большим ориентиром для молодежи, которые активно способствуют развитию казахского искусства [21].

Для развития координации музыкальные композиции к выступлениям часто подбираются с учетом особенностей казахского танца. Их

использование помогает развивать чувство ритма и синхронизацию движений гимнасток. Среди известных казахских танцев такие как «Қамажай», «Маусымжан», «Қаражорға», «Келіншек», «Өрмек биі» и др. Каждый из перечисленных казахских танцев обладает собственными пластическими особенностями и может использоваться в художественной гимнастике для решения определенных тренировочных задач.

Танец «Қаражорға» отличается ритмичными движениями плечевого пояса, корпуса и рук. При выполнении элементов данного танца активно развивается межмышечная координация, способность согласовывать движения различных частей тела и поддерживать устойчивый ритм. В художественной гимнастике отдельные элементы «Қаражорға» часто включаются в танцевальные дорожки, связующие комбинации между прыжками, поворотами и балансами.

Танец «Қамажай» характеризуется плавностью движений рук, мягкими переходами между позами и выразительной пластикой верхней части тела. Данные элементы способствуют развитию амплитуды движений плечевого пояса, совершенствуют осанку и позволяют формировать у гимнасток навыки художественной выразительности. Особенно часто движения данного танца используются при выполнении упражнений с лентой, поскольку плавная работа рук позволяет создавать непрерывный рисунок движения предмета.

В танце «Келіншек» большое значение имеют плавные шаги, легкие повороты корпуса и выразительная работа кистей рук. Эти элементы эффективно применяются при обучении гимнасток технике переходов между различными элементами композиции. Использование подобных движений позволяет сделать соревновательную программу более целостной и гармоничной.

Особый интерес для художественной гимнастики представляет танец «Өрмек биі», в котором присутствует большое количество координационно сложных движений рук и корпуса. При его выполнении спортсменки учатся

сохранять точность пространственных перемещений, развивают способность быстро изменять направление движения и контролировать положение тела. Данные качества имеют важное значение при выполнении упражнений с мячом и булавами.

Танец «Ортеке», основанный на имитации движений животного, способствует развитию пластичности, артистизма и способности создавать художественный образ. В современной художественной гимнастике элементы образной пластики активно используются при построении оригинальных соревновательных композиций и помогают повысить эмоциональную выразительность выступления.

При включении элементов казахской хореографии в тренировочный процесс используются различные группы гимнастических упражнений. Наиболее часто танцевальные движения интегрируются в упражнения на равновесие, повороты, прыжки и танцевальные дорожки. Например, плавные волнообразные движения рук могут сопровождать выполнение баланса «арабеск», а элементы танца «Қаражорға» успешно сочетаются с поворотами на полупальцах и сериями вращений. Подобное сочетание способствует не только развитию координационных способностей, но и повышению художественной ценности соревновательной композиции.

Эффективность применения элементов народной хореографии объясняется тем, что они воздействуют одновременно на несколько сторон подготовки спортсменок. Во время выполнения танцевальных движений совершенствуются чувство ритма, пространственная ориентация, двигательная память, способность к переключению внимания и согласованию движений различных частей тела. Кроме того, использование национальной хореографии способствует формированию индивидуального исполнительского стиля гимнасток и повышает эмоциональную насыщенность выступлений.

В процессе подготовки спортсменок элементы казахского танца могут использоваться как в разминке, так и в основной части занятия. На этапе

разминки они применяются для развития подвижности суставов, координации и чувства ритма. В основной части тренировки танцевальные элементы включаются в специальные упражнения, направленные на совершенствование техники выполнения поворотов, балансов, прыжков и связующих движений. На этапе постановки соревновательной композиции они позволяют создать оригинальный художественный образ и подчеркнуть национальный характер выступления.

Использование элементов казахской хореографии способствует не только развитию физических качеств гимнасток, но и сохранению национальных культурных традиций. Включение характерных движений рук, корпуса и танцевальных поз в композиции художественной гимнастики позволяет сделать выступления более узнаваемыми, выразительными и эмоционально насыщенными, что положительно влияет на общее восприятие соревновательной программы судьями и зрителями.

Для более наглядного представления возможностей использования элементов казахской народной хореографии в художественной гимнастике рассмотрим их основные характеристики и направления практического применения, их описание и значение для развития координационных способностей, а также их использование при выполнении гимнастических упражнений (Таблица 4).

Таблица 4 – Использование элементов казахской хореографии в художественной гимнастике

Элемент казахского танца	Краткое описание элемента	Применение в художественной гимнастике
Қамажай	Плавные и мягкие движения рук, кистей и корпуса, выполняемые в спокойном темпе	Используется в танцевальных дорожках, упражнениях с лентой и мячом, способствует развитию пластики, выразительности и координации движений
Сәлем	Традиционный поклон с поворотом корпуса и подъемом на полупальцы	Применяется в начальных и заключительных позах, способствует развитию равновесия и координации

Құс қанаты	Движения рук, имитирующие взмахи крыльев птицы	Используется при выполнении прыжков, поворотов и связующих элементов, развивает координацию рук и корпуса
Қаражорға	Ритмичные движения плеч, корпуса и рук с постоянной сменой направления движения	Используется в танцевальных дорожках и связках между элементами, способствует развитию чувства ритма и пространственной ориентации
Келіншек	Плавные шаги, мягкие повороты корпуса и выразительные движения кистей	Применяется для развития артистизма, музыкальности и плавности переходов между элементами
Өрмек биі	Координационно сложные движения рук и корпуса, напоминающие плетение узора	Используется в упражнениях с булавами и мячом, способствует развитию точности движений и межмышечной координации
Ортеке	Движения, имитирующие поведение животных, включающие смену уровней и направлений	Развивает пластичность, артистизм и способность создавать художественный образ
Жібек жолы	Динамичные движения, сочетающие повороты, шаги, и перемещения по площадке	Используется при выполнении серий поворотов, прыжков и танцевальных дорожек, способствует развитию выносливости и координации
Волнообразные движения рук	Характерные плавные движения верхних конечностей, широко используемые в казахской хореографии	Применяются в упражнениях с лентой, обручем и мячом, улучшают пластичность и выразительность выступления
Танцевальные шаги с переменной направленности	Последовательность шагов с изменением траектории движения	Развивает ориентацию в пространстве, согласованность движений и чувство ритма

Данные таблицы показывают, что элементы казахской хореографии обладают значительным потенциалом для использования в художественной гимнастике. Их применение способствует развитию координационных способностей, чувства ритма, пластичности, артистизма спортсменок.

Кроме того, включение национальных танцевальных элементов в тренировочный процесс и соревновательные композиции позволяет повысить художественную выразительность выступлений и способствует сохранению культурного наследия Казахстана средствами спорта. Танцевальные элементы, характерные для казахских танцев, постоянная смена направления движения тренирует ориентацию в пространстве и согласованность движений рук, ног и корпуса тела.

Язык танца – это красноречивый язык, который способен передать множество понятий. С его помощью можно глубоко выразить и передать любовь, горе и радость, обиду и недовольство, печаль и волнение. Движения в казахском танце отражают бытовые вещи, обычаи и традиции, красоту, грацию животных. Но главная тема казахского танца – это душа народа, его восприятие, его философия, связь с природой. Все это находит яркое отражение в структуре и сущности танцевальных движений. К примеру, часто используются упражнения с применением плавных движений рук, характерных для казахского танца «Қамажай» (Приложение).

Другим элементом казахского танца, используемым в художественной гимнастике для развития координации, является движение поклон «Сәлем» [22]. Две руки гимнастки плавно поднимаются вверх и направлены в сторону зрителя. Плавные волнообразные движения рук, подъем на носочки ног и поворот корпусом (Приложение 2.4).

Казахский танцевальный элемент «Кус канатты» напоминает движения крыльев птицы. При его применении в художественной гимнастике руки спортсмена плавно поднимаются, движения свободные и легкие [22]. Далее гимнастки осуществляют прыжок с имитацией расправленных крыльев (Приложение 2.5).

Следующим элементом казахского танца, используемым для развития координации, является «Жибек жолы». Этот стиль в художественной гимнастике характеризуется энергичными и быстрыми движениями, серией балансов и поворотов, акробатическими элементами и прыжками [22].

Наиболее характерными упражнениями для развития координации в художественной гимнастике являются элементы с применением предметов разной фактуры, акробатических упражнений, танцевальных движений из современной хореографии [23]. Все эти упражнения очень ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются ее основным содержанием. Именно разнообразие и своеобразность художественной гимнастики определяют особенности, характерные для этого вида спорта.

Основные особенности казахских танцевальных элементов в художественной гимнастике заключаются в движениях и музыкальном сопровождении, выражающем характер и манеру выполнения упражнений. Это способствует созданию связи не только между соответствием движений размеру и темпу музыкального сопровождения, но и воспитанию гимнасток правильному пониманию музыкального произведения и выполнению движений в соответствии с его содержанием и формой. А это также помогает в развитии координации гимнасток [43].

Художественная гимнастика включает свободное передвижение гимнасток по спортивной площадке, различные элементы с танцевальной направленностью, пластику, мимику и элементы акробатики. Свободные упражнения представляют собой сочетание различных гимнастических и акробатических элементов, логически взаимосвязанных в соответствии с законами композиции и выполняемых вместе в соответствии с гимнастическим стилем. Они используются для ознакомления с особенностями движения (направление, амплитуда, темп, ритм, силовой тонус, стойкость, выразительность) и для развития координации, силы, скорости, выносливости, гибкости и ловкости [24].

Особенностью использования элементов казахской хореографии в художественной гимнастике также является возможность эффективного воздействия на развитие эстетического воспитания спортсменок, развитие их памяти и внимания. Для выполнения сложных конструкций двигательных действий гимнасткам необходимо запомнить большое

количество движений, что диктует серьезные требования именно к моторной памяти гимнасток, а также к таким их качествам как дисциплинированность, четкость и точность в воспроизведении движений, координация действий и их сбалансированность [24].

Различные движения и положения тела оказывают реальное воздействие на внутренние органы, повышая их функциональную устойчивость. А за счет плавного развития всех мышечных групп появляется свобода действий, координационные способности, подвижность.

Разработанный комплекс применялся в основной части учебно-тренировочного занятия экспериментальной группы. Упражнения выполнялись систематически и равномерно на протяжении основной части тренировки в соответствии с её общей структурой и задачами. При выполнении упражнений учитывались возрастные и индивидуальные особенности гимнасток, а также уровень их предварительной подготовленности. Сложность двигательных заданий увеличивалась постепенно: от отдельных элементов и простых сочетаний к более сложным комбинациям, включающим повороты, балансы, перемещения и работу с гимнастическими предметами.

Предложенный методический комплекс был разработан не как самостоятельная танцевальная программа, а как дополнительное средство подготовки гимнасток, интегрированное в существующий тренировочный процесс. Его назначение заключалось в расширении средств физической и хореографической подготовки посредством использования элементов национальной хореографии, обладающих необходимым координационным и двигательным потенциалом.

Включение казахской хореографии в содержание подготовки гимнасток имеет несколько взаимосвязанных направлений воздействия. В физическом аспекте комплекс ориентирован на совершенствование координационных способностей, равновесия, гибкости, ловкости и

двигательной выносливости. В хореографическом аспекте он направлен на развитие пластичности, музыкальности, чувства ритма, выразительности и способности передавать характер движения. В когнитивно-двигательном аспекте выполнение комбинаций способствует совершенствованию двигательной памяти, внимания и способности быстро переключаться между различными двигательными задачами.

Использование национальной хореографии расширяет содержание художественно-эстетической подготовки гимнасток. Знакомство с характерными движениями казахского танца позволяет спортсменкам не только осваивать новые двигательные действия, но и понимать их образное и культурное содержание. Благодаря этому танцевальная подготовка приобретает дополнительную содержательную основу, а элементы национального искусства могут использоваться при создании индивидуального художественного образа соревновательной композиции.

Следует отметить, что внедрение казахских танцевальных элементов в тренировочный процесс не предполагает замены традиционных средств художественной гимнастики. Напротив, разработанный комплекс дополняет существующую систему подготовки и позволяет объединить традиционные гимнастические упражнения с национальными средствами хореографии. Это соответствует комплексному подходу, положенному в основу настоящего исследования, поскольку физическая, техническая и танцевальная подготовка рассматриваются как взаимосвязанные стороны единого педагогического процесса.

Педагогическая ценность разработанного комплекса заключается также в возможности его адаптации к различным этапам тренировочного процесса. Отдельные упражнения могут использоваться в подготовительной части занятия для постепенного включения в работу различных мышечных групп и формирования необходимого двигательного настроя. В основной части они могут применяться как специальные координационные упражнения, а также сочетаться с поворотами, балансами, прыжками и

упражнениями с предметами. На этапе постановки соревновательной композиции элементы казахской хореографии могут использоваться для создания связующих комбинаций, формирования художественного образа и повышения выразительности выступления.

Разработанный методический комплекс с танцевальными элементами казахской народной хореографии представляет собой систему взаимосвязанных упражнений, направленных прежде всего на совершенствование координационных способностей и функции равновесия гимнасток 10-14 лет, а также на развитие пластичности, музыкальности, чувства ритма, двигательной памяти и художественной выразительности. Его содержание основано на сочетании характерных движений казахской хореографии с традиционными средствами художественной гимнастики.

Разработка данного комплекса позволила определить практические возможности интеграции казахской народной хореографии в тренировочный процесс художественных гимнасток. Теоретический и практический анализ показал, что характерные движения казахского танца могут быть адаптированы к упражнениям на равновесие, повороты, прыжки, перемещения и работу с предметами. При этом их использование позволяет объединять физические и хореографические задачи в рамках одного двигательного задания. Следовательно, основной целью внедрения казахской хореографии в подготовку гимнасток является не только повышение эстетической выразительности соревновательных композиций, но и расширение средств развития двигательной и координационной подготовленности спортсменок. Разработанный комплекс создаёт условия для одновременного совершенствования нескольких компонентов подготовки и соответствует принципу комплексного подхода, положенному в методологическую основу исследования.

Для определения фактической результативности разработанного комплекса в рамках педагогического эксперимента проводилось сравнение показателей гимнасток экспериментальной и контрольной групп до и после

его применения. Это позволило оценить динамику исследуемых показателей и установить, в какой степени систематическое включение элементов казахской народной хореографии способствовало изменению уровня координационной и физической подготовленности гимнасток. Результаты данного сравнения представлены в следующем подразделе исследования.

Проведённая работа позволила теоретически и практически обосновать возможность использования средств казахской народной хореографии в подготовке гимнасток 10-14 лет. Разработанный комплекс был направлен на совершенствование координационных способностей и функции равновесия при одновременном развитии пластичности, чувства ритма, музыкальности, двигательной памяти и художественной выразительности. В отличие от изолированного использования танцевальных упражнений, предложенная методика предусматривает их интеграцию с гимнастическими элементами, поворотами, балансами, прыжками, перемещениями и упражнениями с предметами. Это позволяет реализовать комплексный подход к подготовке спортсменок и объединить физические, координационные и хореографические задачи.

Использование элементов «Қамажай», «Сәлем», «Құс қанаты», «Қаражорға», «Келіншек», «Өрмек биі», «Ортеке» и других характерных движений казахской хореографии позволяет разнообразить тренировочный процесс и адаптировать национальные танцевальные средства к специфике художественной гимнастики. Предполагаемое педагогическое воздействие комплекса выражается в совершенствовании способности гимнасток согласовывать движения различных частей тела, сохранять равновесие, ориентироваться в пространстве, соблюдать заданный музыкальный ритм и выполнять двигательные комбинации с большей пластичностью и выразительностью.

Таким образом, разработанный комплекс может рассматриваться как дополнительное средство физической и танцевально-хореографической подготовки гимнасток, позволяющее сочетать задачи спортивного

совершенствования с задачами приобщения к национальному хореографическому наследию. Фактическая эффективность его применения определяется на основании результатов сравнительного анализа показателей экспериментальной и контрольной групп, полученных до и после проведения педагогического эксперимента.

2.3 Анализ и мониторинг результатов экспериментальной работы

В ходе исследования проведен анализ показателей статичного и динамичного равновесия гимнасток экспериментальной и контрольной групп до и после проведения эксперимента.

Результаты по пробам Ромберга, Яроцкого, а также отклонениям при ходьбе показали следующее. Средний показатель удержания пробы Ромберга у гимнасток ЭГ в позиции 1 (глаза открыты) улучшился на 7,88 с., а в позиции 2 (глаза закрыты) – на 4,33 с. В КГ показатели улучшились на 2,77 с. в позиции 1, и на 2,29 с. в позиции 2 (Таблица 5).

Таблица 5 – Показатели статичного и динамичного равновесия по пробе Ромберга у гимнасток экспериментальной и контрольной групп (n=20), с

Показатель	Экспериментальная группа (n=10)				Контрольная группа (n=10)			
	1 позиция		2 позиция		1 позиция		2 позиция	
	До	После	До	После	До	После	До	После
X	16,20	24,08	3,10	7,43	15,37	18,14	3,12	5,41
± m	1,24	0,90	0,22	0,13	1,22	0,74	0,18	0,11
t	2,18		3,04		2,14		3,12	
P	<0,05		<0,05		<0,05		<0,05	

При ходьбе после вращательных движений отклонение от прямой в ЭГ спортсменов уменьшилось на 32,06 см, а в КГ гимнасток на 12,76 см. После проведения эксперимента результаты улучшились у обеих групп, однако показатели в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной группе ($P>0,05$) (Таблица 6).

Таблица 6 – Показатели отклонений при ходьбе в экспериментальной и контрольной группах гимнасток (n=20), см

Показатель	Экспериментальная группа (n=10)		Контрольная группа (n=10)	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
X	74,21	42,15	72,18	59,42
$\pm m$	1,19	0,24	1,17	0,27
t	1,37		1,29	
P	>0,05		>0,05	

Результаты изменения показателей по пробе Ромберга гимнасток экспериментальной группы (ЭГ) и контрольной группы (КГ) до и после проведенного эксперимента (рис.1).

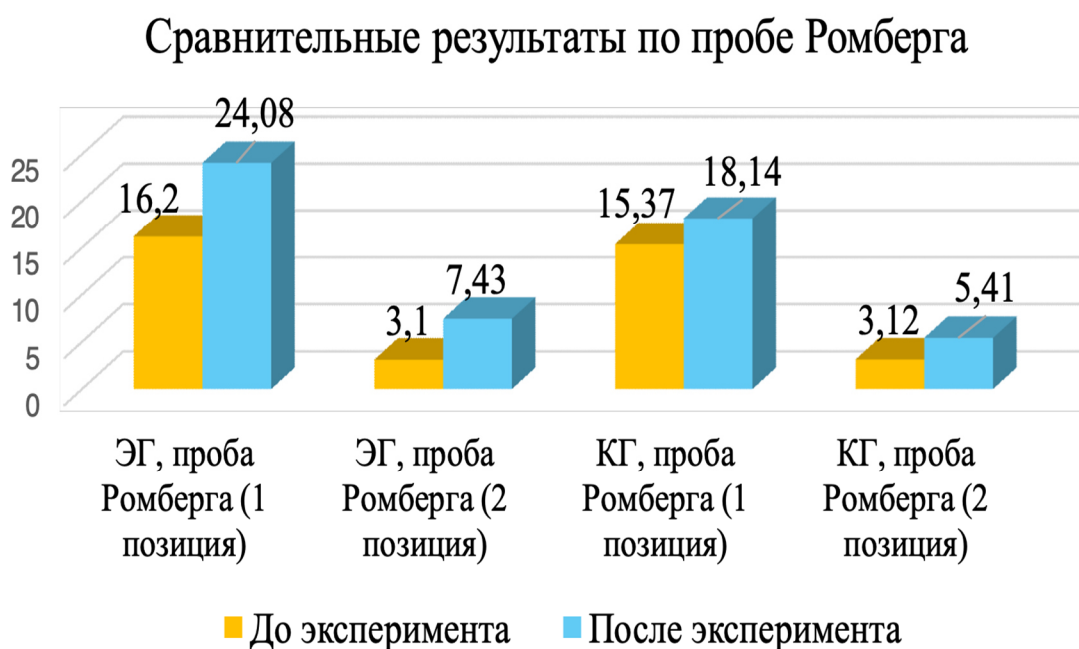


Рисунок 1 – Изменение показателей по пробе Ромберга в экспериментальной и контрольной группах

Результаты изменения показателей по пробе Яроцкого и тестированию динамического равновесия гимнасток экспериментальной группы (ЭГ) и контрольной группы (КГ) до и после проведенного эксперимента представлены на рисунке 2.

Сравнительные результаты по пробе Яроцкого и динамичному равновесию

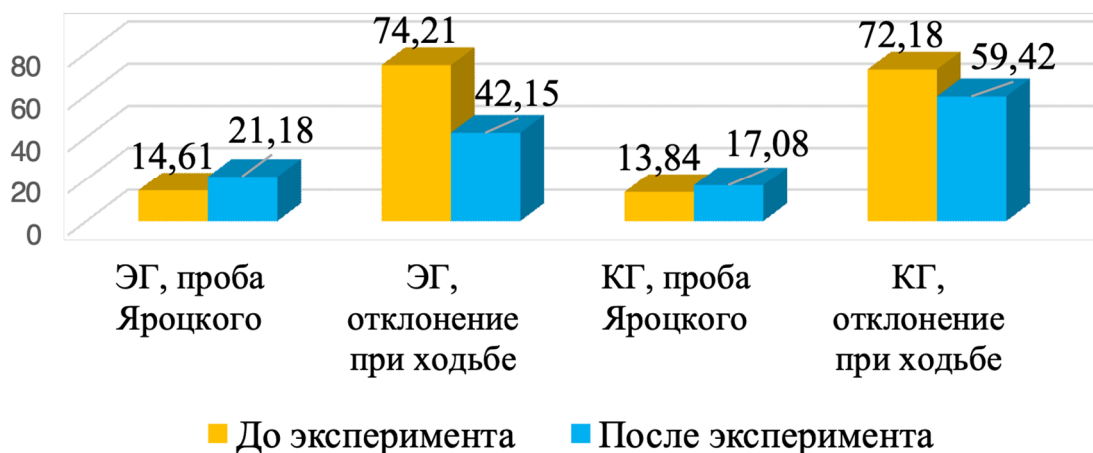


Рисунок 2 – Изменение показателей по пробе Яроцкого и тестированию отклонений при ходьбе в экспериментальной и контрольной группах

Полученные данные свидетельствуют о том, что на выработку динамического и статического равновесия эффективно влияет применение экспериментальной методики с использованием в упражнениях танцевальных элементов народной хореографии.

Критерием эффективности разработанной методики тренировок послужили результаты сравнительного анализа сохранения статичного и динамичного равновесия гимнастками при выполнении основных элементов художественной гимнастики.

Для этого были использованы следующие тесты: равновесие «Пассе»; равновесие «Арабеск»; поворот «Пассе» на 360°; поворот «Арабеск» на 360°; «Колесо»; кувырок вперед; кувырок назад; прыжок с вращением на 360°.

В результате сравнительного анализа качества выполнения основных элементов гимнастками обеих групп установлено, что более высокие баллы по всем показателям получили гимнастки экспериментальной группы, которые занимались по разработанной методике подготовки с применением в упражнениях танцевальных элементов народной хореографии (Таблица 7).

Таблица 7 – Сравнительный анализ оценок качества выполнения тестовых упражнений экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группами, n=20

Показатель	ЭГ (n=10) $\bar{X} \pm m$	КГ (n=10) $\bar{X} \pm m$	Разница, %	t	P
Элементы, характеризующие уровень развития статичного равновесия					
Равновесие «Пассе»	7,48 $\pm$ 0,23	5,54 $\pm$ 0,32	25,93	4,5	<0,01
Равновесие «Арабеск»	5,65 $\pm$ 0,24	4,21 $\pm$ 0,15	25,48	4,6	<0,01
Элементы, характеризующие уровень развития динамичного равновесия					
Поворот «Пассе» на 360°	5,11 $\pm$ 0,42	3,94 $\pm$ 0,25	22,89	2,1	<0,05
Поворот «Арабеск» на 360°	3,39 $\pm$ 0,26	2,78 $\pm$ 0,12	17,99	2,2	<0,05
«Колесо»	6,12 $\pm$ 0,38	5,06 $\pm$ 0,32	17,32	2,09	<0,05
Кувырок вперед	5,52 $\pm$ 0,31	4,55 $\pm$ 0,22	17,57	2,3	<0,05
Кувырок назад	6,21 $\pm$ 0,35	5,20 $\pm$ 0,25	16,26	2,1	<0,05
Прыжок с вращением на 3600	5,79 $\pm$ 0,37	4,81 $\pm$ 0,23	16,92	2,1	<0,05

Наиболее большая разница в показателях между экспериментальной и контрольной группами гимнасток составила от 22 до 25%.

Так, выполнение статических элементов, таких как равновесие «Пассе» и равновесие «Арабеск», в экспериментальной группе (ЭГ) гимнасток превысило оценки выполнения тех же элементов в контрольной группе (КГ) на 25,93% и 25,48% соответственно ($p < 0,05$).

Выполнение элементов поворот «Пассе» на 360°, характеризующих динамическое равновесие, также показал положительную динамику у спортсменов экспериментальной группы, средний балл превышает результат контрольной группы на 22,89% ($p < 0,05$).

Анализ данных, полученных по результатам испытаний, доказывает, что спортсменки экспериментальной группы выполняли основные элементы художественной гимнастики более технично, чем гимнастки контрольной группы.

Сравнительные результаты экспериментальной и контрольной групп по базовым упражнениям представлены на рисунке 3.



Рисунок 3 – Сравнительные показатели равновесия гимнасток экспериментальной и контрольной групп

Разница в оценке выполнения между гимнастками экспериментальной и контрольной групп оказалась наиболее существенной при выполнении трудновыполнимых элементов, имеющих ограниченно-устойчивый тип равновесия. Полученный результат обусловлен тем, что в тренировках в экспериментальной группе спортсменов использовались предложенные средства и комплексы упражнений с танцевальными элементами народной хореографии, выполнение которых требовало особого внимания к технике, начальной и конечной фазам движения. Поэтому гимнасткам приходилось больше концентрироваться на упражнении.

По результатам проведенного исследования разработан ряд рекомендаций:

1. Для определения этапов и темпов введения упражнений с танцевальными элементами народной хореографии в тренировочный

процесс сначала следует исследовать основные физические параметры гимнасток, уровень их подготовленности, равновесия и координации.

2. В разминочном процессе предлагается включать простые элементы народной хореографии: взмах руками, движения плечами. Они будут направлены на разминку шеи, плеч, спины гимнасток, и плавно подготовят их к основному тренировочному процессу.

3. При проведении основных гимнастических упражнений можно включать элементы народной хореографии, направленные на вращение, раскачивание, прыжки. Они способствуют тренировке танцевальных координационных движений в выступлениях гимнасток.

4. В процессе тренировки в качестве музыкального сопровождения предлагается использовать народную танцевальную музыку. При этом можно сочетать темп народного танца и ритм упражнений: прогревание – средний темп; основные занятия – быстрый темп; в конце занятий – медленный темп.

5. Для усиления художественного эффекта в костюмах гимнасток можно использовать элементы народной одежды (платок, лента, пояс).

6. При использовании танцевальных элементов народной хореографии необходимо контролировать правильное поддержание гимнастками осанки тела.

7. Внедрение танцевальных элементов народной хореографии в занятия по художественной гимнастике следует осуществлять постепенно, с постоянным оцениванием его влияния на пластичность и ритмичность гимнасток.

Таким образом, проведенное исследование экспериментально подтверждает эффективность методики, в которую включены упражнения с танцевальными элементами народной хореографии. Такие нагрузки влияют на вестибулярный аппарат спортсменов и на развитие функции равновесия, что напрямую влияет на эффективное формирование координационных способностей гимнасток.

Результаты эксперимента позволяют утверждать об эффективности упражнений с танцевальными элементами народной хореографии, включенных в тренировочный процесс гимнасток экспериментальной группы. Анализ полученных данных по выбранным видам тестов доказывает, что добавление упражнений с танцевальными элементами народной хореографии в тренировочный процесс гимнасток ЭГ, позволило им выполнять основные элементы художественной гимнастики более технично, чем гимнасткам КГ.

В ходе диагностического этапа экспериментальной работы был определён исходный уровень физической и координационной подготовленности гимнасток 10-14 лет, в частности показатели, характеризующие развитие равновесия и координационных способностей. Проведённое тестирование позволило установить исходное состояние исследуемых показателей и выявить необходимость их дальнейшего целенаправленного совершенствования в процессе учебно-тренировочных занятий. Полученные результаты были использованы как исходные данные для последующего сравнительного анализа эффективности разработанной методики. На основании результатов диагностики были сформированы экспериментальная и контрольная группы, что позволило провести дальнейшее педагогическое сравнение.

Теоретический анализ особенностей физической и хореографической подготовки в художественной гимнастике показал, что развитие координации, равновесия, пространственной ориентировки, чувства ритма и пластичности должно осуществляться во взаимосвязи с технической и танцевальной подготовкой спортсменок. Это обусловило необходимость поиска дополнительных средств, способных одновременно воздействовать на несколько компонентов двигательной подготовленности и при этом соответствовать специфике художественной гимнастики.

С учётом выявленных в ходе диагностики и теоретического анализа положений был разработан методический комплекс упражнений с

использованием элементов казахской народной хореографии. Основной направленностью комплекса стало совершенствование координационных способностей, статического и динамического равновесия и вестибулярной устойчивости гимнасток. Дополнительными задачами являлись развитие пластичности, чувства ритма, пространственной ориентировки, двигательной памяти, согласованности движений и художественной выразительности.

При разработке комплекса были отобраны и адаптированы элементы казахской народной хореографии, которые могли быть органично включены в структуру тренировочного процесса художественных гимнасток. В содержание комплекса вошли движения «Құс қанаты», «Айналу», «Толқама», «Ұялу» и другие элементы казахской хореографии, сочетавшиеся с гимнастическими упражнениями, поворотами, балансами, перемещениями и работой с предметами. Такое сочетание позволило объединить физическую и танцевальную подготовку в рамках единого двигательного задания.

Внедрение разработанного комплекса осуществлялось в тренировочный процесс экспериментальной группы. Упражнения систематически включались в основную часть тренировочных занятий и выполнялись с учётом возраста, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей гимнасток. Использование элементов казахской хореографии позволило дополнить традиционные средства подготовки национальным хореографическим материалом и создать условия для комплексного развития двигательных и хореографических способностей спортсменок.

Сравнительный анализ результатов исходного и итогового тестирования позволил определить динамику исследуемых показателей после применения разработанного комплекса. У гимнасток экспериментальной группы была выявлена положительная динамика по исследуемым параметрам. Наиболее выраженные изменения наблюдались

при выполнении упражнений, характеризующих статическое и динамическое равновесие, а также при выполнении элементов «Пассе» и «Арабеск». Полученные результаты свидетельствуют о положительном влиянии систематического включения элементов казахской народной хореографии на развитие координационных способностей и функции равновесия гимнасток.

Сопоставление полученных результатов экспериментальной и контрольной групп позволило установить, что применение разработанного комплекса является более результативным по отношению к традиционной организации тренировочного процесса в части развития исследуемых координационных показателей. Положительная динамика экспериментальной группы подтверждает целесообразность интеграции элементов казахской народной хореографии в содержание физической и хореографической подготовки гимнасток 10-14 лет.

Таким образом, проведённая экспериментальная работа позволила не только разработать, но и практически апробировать комплекс упражнений с элементами казахской народной хореографии.

Результаты исследования показали, что его систематическое применение способствует совершенствованию координационных способностей, статического и динамического равновесия, а также повышению качества выполнения отдельных гимнастических элементов. Разработанный комплекс может рассматриваться как дополнительное средство подготовки гимнасток, позволяющее объединить задачи физического и хореографического совершенствования с использованием национального танцевального материала.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе подготовки и проведения исследования были сформулированы цель и задачи, изучена специальная литература по данной тематике, выбраны методы и формы организации тренировочных занятий. Разработана экспериментальная методика развития равновесия и координации движений у детей 10-14 лет, занимающихся художественной гимнастикой, с помощью включения в тренировочный процесс упражнений с танцевальными элементами народной хореографии.

По результатам исследования сделаны следующие выводы:

1. Анализ изученной литературы показал, что совершенствование содержания тренировок по художественной гимнастике следует проводить по следующим направлениям:

- поиск и разработка новых эффективных средств в соответствии с современными тенденциями, в том числе с танцевальными элементами народной хореографии;

- учет индивидуального стиля гимнасток;

- разработка методик должна способствовать совершенствованию подготовки по художественной гимнастике.

2. Особенности разных этапов тренировок в художественной гимнастике свидетельствуют о том, что трудности построения двигательных действий, выполняемых гимнастками, создают необходимость запоминания достаточно большого объема самостоятельных движений. Это предъявляет определенные требования к двигательной памяти гимнасток, четкости зрительных представлений, правильности воспроизведения движений [44].

В процессе отбора танцевальных элементов народной хореографии для включения в тренировочный процесс учитывалась их направленность на улучшение равновесия и вестибулярной устойчивости гимнасток, так как эти функции очень важны в художественной гимнастике.

Комплекс разработанных блоков упражнений включал такие танцевальные элементы народной хореографии, как:

- мелкие шаги на полупальцах с мягким покачиванием корпуса из казахского танца «Жорга» для развития координации;
- плавные повороты корпуса («айналу») для подготовки к вращению;
- плавные элементы казахского танца, имитирующие взмах крыльев, для разогрева плечевого пояса;
- упражнения с танцевальными движениями плеч для активации верхнего отдела спины.

3. В ходе исследования на этапе констатирующего эксперимента проведено изучение морфофункционального состояния гимнасток. В результате определено, что полученные показатели функциональных систем организма юных спортсменок находятся в пределах нормы для данной возрастной категории.

Исследования показателей уровня развития функции равновесия и вестибулярной устойчивости спортсменов выявили, что способность удерживать равновесие у гимнасток в возрасте 14 лет немного больше, чем у гимнасток 10 лет. Так, показатели по тесту Ромберга у гимнасток 14 лет равны 13,5 с. (позиция 1, с открытыми глазами) и 6,8 с. (позиция 2, с закрытыми глазами), для гимнасток 6 лет этот показатель составил 13,3 с. и 6,5 с. соответственно. По тесту Яроцкого показатели были 12,9 с. у 14-летних гимнасток и 12,3 с. у 10-летних гимнасток. Данные, полученные в ходе констатирующего эксперимента, стали основой для разработки методики по включению упражнений с танцевальными элементами народной хореографии в тренировочный процесс для улучшения равновесия и вестибулярной устойчивости гимнасток 10-14 лет.

4. Результаты проведенного эксперимента показали эффективность упражнений с танцевальными элементами народной хореографии, которые были использованы в тренировочном процессе гимнасток

экспериментальной группы. Полученный результат обусловлен тем, что в тренировках в экспериментальной группе спортсменов использовался комплекс упражнений с элементами хореографии, выполнение которых требовало особого внимания со стороны спортсменов.

Результаты сравнительного анализа сохранения статичного и динамичного равновесия гимнастками при выполнении основных элементов художественной гимнастики показали, что более высокие баллы по всем показателям получили гимнастки экспериментальной группы, которые занимались по разработанной методике подготовки с применением в упражнениях танцевальных элементов народной хореографии:

- средний показатель удержания пробы Ромберга у гимнасток экспериментальной группы в позиции 1 (глаза открыты) улучшился на 7,88 с., а в позиции 2 (глаза закрыты) – на 4,33 с. В контрольной группе показатели улучшились на 2,77 с. в позиции 1, и на 2,29 с. в позиции 2;

- результаты тестовых показателей Яроцкого на удержание осанки показали, что в экспериментальной группе спортсменов время улучшилось на 6,57 секунд, а в контрольной группе на 3,24 секунды;

- при ходьбе после вращательных движений отклонение от прямой в экспериментальной группе спортсменов уменьшилось на 32,06 см, а в контрольной группе гимнасток на 12,76 см.

5. Наиболее большая разница в показателях между ЭГ и КГ гимнасток составила от 22 до 25%. Так, выполнение статических элементов, таких как равновесие «Пассе» и равновесие «Арабеск», в экспериментальной группе (ЭГ) гимнасток превысило оценки выполнения тех же элементов в контрольной группе (КГ) на 25,93% и 25,48% соответственно ($p < 0,05$). Выполнение элементов поворот «Пассе» на 360° , характеризующих динамическое равновесие, также показал положительную динамику у спортсменов экспериментальной группы, средний балл превышает результат контрольной группы на 22,89% ($p < 0,05$).

6. Анализ полученных данных по выбранным видам тестов доказывает, что включение упражнений с танцевальными элементами народной хореографии в тренировочный процесс гимнасток экспериментальной группы, позволило им выполнять основные элементы художественной гимнастики более технично, чем гимнасткам контрольной группы. Полученный результат обусловлен тем, что в тренировках в экспериментальной группе спортсменов использовались предложенные средства и комплексы упражнений с танцевальными элементами народной хореографии, выполнение которых требовало особого внимания к технике, начальной и конечной фазам движения. Поэтому гимнасткам приходилось больше концентрироваться на упражнении.

Таким образом, проведенное исследование экспериментально подтверждает эффективность методики, в которую включены упражнения с танцевальными элементами народной хореографии. Такие нагрузки влияют на вестибулярный аппарат спортсменов и на развитие функции равновесия, что напрямую влияет на эффективное формирование координационных способностей гимнасток, улучшение результатов выполнения ими основных упражнений в художественной гимнастике.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абирова Д. История казахского танца. Учебное пособие /Д. Абирова. – Алматы: Санат, 2020. – 157 с.
2. Аксенова Т. А., Грязнова Т. В. Особенности хореографической подготовки в процессе занятий гимнастикой /Т.А. Аксенова, Т.В. Грязнова //Физическое воспитание. – 2020. – № 3. – С. 6-10.
3. Бабаев С. Педагогика. Основы теории /С. Бабаев. – Алматы: Алем, 2023. – 124 с.
4. Белокопытова Ж. А. Факторы, определяющие эффективность начальной подготовки в художественной гимнастике /Ж.А. Белокопытова //Физическое воспитание студентов. – 2020. – №4. – С. 15-19.
5. Беляков Н.Е. Перформативный аспект хореографии начала XXI века – Режим доступа: www.eduherald.ru (дата обращения: 23.06.2025 г.).
6. Лычкин В.А. Актуализация видеокomпонента в преподавании хореографии как эффективное педагогическое условие совершенствования культурно-досуговой деятельности будущего педагога-хореографа // Современная Российская наука: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей XII Всероссийской научно-практической конференции. Пенза. 2026. С. 248-252. ISBN 978-5-00268-637-7
7. Лычкин В.А., Никитина Е.Ю. Педагогические аспекты системы совершенствования культурно-досуговой деятельности будущего педагога-хореографа. Материалы XI Международной научно-практической конференции // Арт-педагогика и культурное наследие: единство народов России в многонациональной образовательной среде. Челябинск. 2026. С. 140-149. ISBN 978-5-907821-83-5
8. Васильев О. Пластическая анатомия для хореографии – Режим доступа: <http://centre-mir.ru> (дата обращения: 17.09.2025 г.).
9. Вашкевич Н.Н. История хореографии всех веков и народов: Хореография древнейших культур /Н. Вашкевич. – СПб.: Питер, 2024. – 85 с.

10. Вермеулен Т., Ван ден Аккер Р. Notes on meta modernism /Т. Вермеулен, Р. Ван ден Аккер //Journal of Aesthetics & Culture. – 2023. – №3. – С. 54-61.
11. Всеволодская-Голушкевич О. Школа казахского танца /О. Всеволодская-Голушкевич. – Алматы: Өнер, 2020, 3-е изд., доп. – 136 с.
12. Гавердовский Ю. Теория и методика спортивной гимнастики /Ю. Гавердовский. – СПб: Питер, 2020. – 595 с.
13. Дик Ф. Sports training principles /Ф. Дик. – L.: Blacr, 2017. – 376 с.
14. Ермаханова А.Б., Узаков Е.Т., Омурзакова Л.М. Развитие спортивной гимнастики в Республике Казахстан на современном этапе / А.Б. Ермаханова [и др.] // Теория и методика физической культуры. – 2019. – № 4. – С. 121–125.
15. Есаулова К., Есаулов И. Народно-сценический танец /К. Есаулова, И. Есаулов – М.: Флинт, 2024. – 199 с.
16. Жакупова Д.М., Тажигулова Б.М. Психологическая подготовка гимнасток высших разрядов к соревновательной деятельности / Д.М. Жакупова, Б.М. Тажигулова // The World of Science and Education. – 2025. – № 31. – С. 94-101.
17. Жұмасейитова Г. Хореография Казахстана /Г. Жумасейитова. – Алматы: Жибек жолы, 2020. – 219 с.
18. Зайфферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа. Учебное пособие /Д. Зайфферт – СПб.: Паритет, 3-е изд. доп. и перераб., 2021. – 117 с.
19. Ильиченко М.А. Координационные способности как один из видов двигательных способностей /М.А. Ильиченко //Вестник физической культуры. – 2020. – №3. – С. 22-26.
20. Калиева А. Қазақстан хореографиясының Алтын бесігі /А. Калиева. – Алматы: Литера, 2021. – 429 с.
21. Канюк А. Топстретчинг. Упражнения для развития гибкости тела и ума /А. Канюк. – М: Бомбора, 2022. – 239 с.

22. Карпова Л.А., Румянина О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике /Л.А. Карпова, О.Г. Румянина – М.: Летний сад, 2019. – 264 с.

23. Краева Е.С. Эволюция требований к переброскам предметов в различные периоды развития групповых упражнений художественной гимнастики / Е.С. Краева // Научные исследования в сфере физической культуры и спорта. – 2016. – № 26. – С. 104-108.

24. Кремер Л., Уразгалиева А. Прошлое и настоящее хореографического искусства Казахстана. Учебное-пособие /Л. Кремер, А. Уразгалиева – Алматы: КазГосЖенПУ, 2019. – 142 с.

25. Крючек Е.С., Капранова О.С. Теория и методика художественной гимнастики. Комбинированные элементы /Е.С. Крючек, О.С. Капранова – М: Спорт, 2024. – 302 с.

26. Кульбекова А. Традиционная танцевальная культура казахов [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://art-dance.kz> (дата обращения: 21.07.2025 г.).

27. Лычкин В.А., Никитина Е.Ю. Особенности аксиологического подхода в обучении хореографии. Материалы Международной научно-практической конференции // Личность в норме и патологии. Челябинск, 2023. – С. 89-90. – ISBN 978-5-7271-1891-7

28. Лычкин В.А. Значение и роль народного танца в жизни современного общества / В.А. Лычкин // Современное хореографическое образование: отечественные традиции и международный опыт. Сборник научно-практических статей. – Кемерово, 2021. – С. 50-55.

29. Лычкин В.А. Значение и роль народного танца в жизни современного общества // Современное хореографическое образование: Отечественные традиции и международный опыт. Сборник научно-практических статей. Кемерово. 2021. – С 50-55. – ISBN 978-5-8154-0621-6

30. Лычкин В.А. Event-технология как технологическая составляющая процесса совершенствования культурно-досуговой

деятельности будущего педагога-хореографа // Профессиональное образование в России и за рубежом. – Кемерово, 2025. – № 4 (60). – С. 133-139. – DOI: 10.54509/22203036_2025_4_133. – ISSN 2220-3036

31. Лычкин В.А., Белов В.А. Сочинение комбинаций экзерсиса у станка по дисциплине «Народно-сценический танец»: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / В.А. Лычкин, В.А. Белов. – Челябинск: Южно-Уральский научный центр РАО, 2023. – 79 с.

32. Лычкин В.А., Белов В.А., Сочинение комбинаций экзерсиса у станка по дисциплине «Народно-сценический танец»: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / В. А. Лычкин, В. А. Белов ; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – [Челябинск] : Южно-Уральский научный центр РАО, 2023. – 79 с. – ISBN 978-5-907610-77-4

33. Лычкин В.А., Никитина Е.Ю. Особенности аксиологического подхода в обучении хореографии / В.А. Лычкин, Е.Ю. Никитина // Личность в норме и патологии. Материалы Международной научно-практической конференции. – Челябинск, 2023. – С. 89-90.

34. Лычкин В.А., Никитина Е.Ю. Теоретико-методологическая основа совершенствования культурно-досуговой деятельности будущего педагога-хореографа // Традиции и инновации в современном образовательном пространстве: сборник статей молодых ученых Российской академии образования. Челябинск. 2025. С 137-144. – ISBN 978-5-6052000-7-9

35. Лычкин В.А., Никитина Е.Ю., История развития проблемы совершенствования культурно-досуговой деятельности будущего педагога-хореографа. Материалы XXVII международной научной конференции // Общество: научно-образовательный потенциал развития (идеи, ресурсы, решения). Москва. 2.06.2024 г. – № 2-2 (33). – С. 104-108. – ISSN 2310-9319

36. Лычкин В.А., Никитина Е.Ю., Совершенствование культурно-досуговой деятельности будущего педагога-хореографа средствами арт-

педагогике. Материалы VIII Межд. научно-практической конференции, посвященной 200-летию со дня рождения К.Д. Ушинского. 2023. – С. 231-238. – ISBN 978-93162-753-3

37. Лычкин В.А., Никитина Е.Ю., Экстраполярный подход к проблеме совершенствованию культурно-досуговой деятельности будущего педагога-хореографа. XXX международная научная конференция // Общество. Москва, 2025. – № 1-3 (36). – С. 42-47. – ISSN 2310-9319

38. Лычкин В.А., Понятийный аппарат проблемы совершенствования культурно-досуговой деятельности будущего педагога-хореографа. Материалы XXXVI международной научно-практической конференции // Наука в современном информационном обществе. Bengaluru, India. 17-18 марта 2025г. – С 30-39. – ISBN: 9781326524067

39. Маланова А. История развития художественной гимнастики как олимпийского вида спорта / А. Маланова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – С. 59-61.

40. Мамедова А.Г., Федорова М.Ю. Технология развития координационных способностей, направленных на точность выполнения двигательных действий гимнасток /А.Г. Мамедова, М.Ю. Федорова //Чита спортивная. – 2022. – №2. – С. 102-105.

41. Марчибаева У.С. Развитие адаптивной физической культуры и спорта в образовательной системе Республики Казахстан / У.С. Марчибаева // Scientific Journal of Pedagogy and Economics. – 2024. – № 5. – С. 148-164.

42. Матвеев Л. П. Обобщающая теория физической культуры на текущем этапе своего становления // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 9. – С. 16-17.

43. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. – СПб.: Лань, 2004.

44. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 549 с.

45. Матвеев Л.П., Полянский В.П. Прикладность физической культуры: понятийные основы и их конкретизация в современных условиях // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 7. – С. 42-43.
46. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры /Л.П. Матвеев. – М.: Спорт, 2021, 2-е изд., доп. и перераб. – 539 с.
47. Меловатская А.Е. Авторский курс Г.Г. Малхасянца по дисциплине «Искусство балетмейстера». Учебное пособие /А.Е. Меловатская – М: Институт современного искусства, 2020. – 41 с.
48. Молдалим Т.Ж., Уразымбетов Д.Д. Хореографические постановки в танцевальных коллективах Казахстана / Т.Ж. Молдалим, Д.Д. Уразымбетов // Central Asian Journal of Art Studies. – 2023. – №3. – С. 77-86.
49. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: методическое развитие для тренера /О.М. Назарова – М.: Флинт, 2021. – 39 с.
50. Никитина Е.Ю. Хореографическая герменевтика в педагогике высшей школы / Е.Ю. Никитина, В.А. Лычкин // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2023. – № 2 (174). – С. 148-163. – DOI: 10.25588/CSPU.2023.174.2.009.
51. Никитина, Е.Ю. Грейдинговый подход к совершенствованию культурно-досуговой деятельности будущего педагога-хореографа / Е.Ю. Никитина, В.А. Лычкин // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2024. – № 3 (181). – С. 188-216. – DOI: 10.25588/CSPU.2024.181.3.009.
52. Нурбатыров Б.Б. Из истории развития художественного образования Казахстана / Б.Б. Нурбатыров // Художественное пространство XXI века: проблемы и перспективы. – 2020. – С. 291–294.
53. Палилей А.В. Формирование индивидуального почерка балетмейстера, педагога-хореографа в вузе культуры /А.В. Палилей, С.В. Буратынская // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусства. – 2019. – №2. – С. 51-59.

54. Патрикеев А.Ю. Гимнастика и подвижные игры в начальной школе /А.Ю. Патрикеев. – Москва: Наука, 2020. – 574 с.
55. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – Москва: Спорт, 2019. – 656 с.
56. Платонов В.Н. Теория адаптации и резервы совершенствования системы подготовки спортсменов. Часть 2 / В.Н. Платонов // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 3. – С. 3.
57. Платонов В.Н. Теория периодизации спортивной тренировки в течение года: история вопроса, состояние, дискуссии, пути модернизации // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 9. – С. 18-34.
58. Радченко Н. Воспитание спортом: записки тренера по художественной гимнастике / Н. Радченко. – Москва: Издательство автора, 2020. – 256 с.
59. Рамашов Н.Р. Гимнастикалық терминдер: Учебник / Н.Р. Рамашов. – Караганда: Флинт, 2022. – 53 с.
60. Ромм В.В. Танец и секреты древнейших цивилизаций /В.В. Ромм – Новосибирск: НГК, 2-е изд. доп. и перераб., 2022. – 437 с.
61. Садыкова А.А. Крылья востока. /А.А. Садыкова // Хореографическое искусство XXI века: теория, практика и перспективы развития. Сб. мат. межд. науч.-прак. конференции, Алматы: КазНАИ им. Т.К. Жургенова, 2020. – С. 141-148.
62. Саитова Г.Ю. Некоторые аспекты подготовки будущего педагога-хореографа казахского танца /Г.Ю. Саитова, А.Т. Молдахметова //Хореографическое искусство XXI века: теория, практика и перспективы развития. Сборник материалов международной научно-практической конференции, Алматы: КазНАИ им. Т.К. Жургенова, 2020. – С. 117-124.
63. Сарынова Л.П. Балетное искусство Казахстана /Л.П. Сарынова – Алматы: Наука, 2-е изд. доп. и перераб., 2024. – 168 с.
64. Степук Н.Г. Анатомия стретчинга с дополненной реальностью /Н.Г. Степук. – М: АСТ, 2022. – 158 с.

65. Терехина Р.Н., Винер-Усманова И.А., Медведева Е.Н. Теория и методика художественной гимнастики /Р.Н. Терехина [и др.]. – Москва: Летний сад, 2021. – 150 с.
66. Ткачук А.В., Кивихарью И.В. Особенности применения поворотов с предметами в соревновательных программах художественной гимнастики на Олимпийских играх и играх стран БРИКС в 2024 году / А.В. Ткачук, И.В. Кивихарью // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2025. – № 8 (246). – С. 168-176.
67. Тлеубаев С. The ethnogenesis of the Kazakh dance /С. Тлеубаев //Orpcion, Venezuela. – 2023. – № 6. – С. 348-352.
68. Токтабаев А.У. Қазақтың әдет-ғұрыптары мен салт дәстүрлері: өткендегісі және бүгінгі /А.У. Токтабаев – Алматы: Эрудит, 2021. – 197 с.
69. Уанбаев Е.К. Дене мәдениеті мен спорттың теориясы мен әдістемесі /Е.К. Уанбаев. – Алматы: Санат, 2020. – 129 с.
70. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – Москва: Академия, 2-изд., доп. и перераб., 2022. – 129 с.
71. Четверткова Е. Философия движения. Все о современной хореографии [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://nofixedpoints>. (дата обращения 18.07.2025 г.).
72. Чикалова Г.А., Репникова Е.А. Формирование рабочей осанки у юных спортсменов-танцоров на этапе начальной подготовки с использованием статодинамических упражнений /Г.А. Чикалова, Е.А. Репникова – Волгоград: Планета, 2021. – 184 с.
73. Шабалина Т.Л. Классический танец. Музыкальное сопровождение уроков /Т.Л. Шабалина. – М.: Феникс, 2023. – 74 с.
74. Эстетика танца: от истоков к современности: монография / Л.А. Клыкова, А.Г. Чурашов, Е.Б. Юнусова, В.А. Лычкин; ЮУрГГПУ. – Челябинск: Южно-Уральский научный центр РАО, 2026. – 278 с. – ISBN 978-5-907821-75-0

ПРИЛОЖЕНИЕ

1. Комплекс упражнений с элементами казахской хореографии

1.1 Диагностический этап экспериментальной работы



1.2 Комплекс упражнений с элементами казахской хореографии

Название упражнения	Цель упражнения	Инвентарь	Ожидаемый результат
«Айналма»	Развитие координации и баланса	Не требуется	Улучшение согласованности движений рук и ног
«Волна» с пластикой рук	Развитие пластики и координации	Не требуется	Повышение подвижности корпуса и выразительности движений
«Айналма-переходы»	Развитие гибкости и координации	Не требуется	Увеличение амплитуды движений и пластичности
«Құсқанаты» с элементами «Толқама»	Развитие координации, пластики и контроля движений	Мяч малого размера	Улучшение гибкости и выразительности движений
Пресс с элементами «Ұялу»	Укрепление мышц корпуса и развитие артистизма	Мяч малого размера	Развитие координации и сценической выразительности
Подъем корпуса с элементами «Айналма»	Укрепление мышц спины и развитие координации	Гимнастический мяч	Улучшение контроля тела и устойчивости

1.3 Контрольные тесты для оценки координации и равновесия

ГИМНАСТОК

№ теста	Наименование теста	Краткое описание выполнения	Критерии оценки
1	Стойка на двух ногах на полуносках	Стойка на полуносках, ноги прямые, руки в стороны. Время фиксируется до потери равновесия.	5 баллов – 25 сек.; 4 балла – 20 сек.; 3 балла – 15 сек.; 2 балла – 10 сек.; 1 балл – 5 сек.
2	Пассе на правой ноге	Стойка на правой ноге на полуноске. Левая нога согнута, стопа у колена опорной ноги, руки в стороны. Время фиксируется до потери равновесия.	5 баллов – 5 сек.; 4 балла – 4 сек.; 3 балла – 3 сек.; 2 балла – 2 сек.; 1 балл – 1 сек.
3	Пассе на левой ноге	Стойка на левой ноге на полуноске. Правая нога согнута, стопа у колена опорной ноги, руки в стороны. Время фиксируется до потери равновесия.	5 баллов – 5 сек.; 4 балла – 4 сек.; 3 балла – 3 сек.; 2 балла – 2 сек.; 1 балл – 1 сек.
4	Арабеск на правой ноге	Баланс на правой ноге, левая нога поднята до 90°, руки в стороны. Время фиксируется до потери равновесия.	5 баллов – 5 сек.; 4 балла – 4 сек.; 3 балла – 3 сек.; 2 балла – 2 сек.; 1 балл – 1 сек.
5	Арабеск на левой ноге	Баланс на левой ноге, правая нога поднята до 90°, руки в стороны. Время фиксируется до потери равновесия.	5 баллов – 5 сек.; 4 балла – 4 сек.; 3 балла – 3 сек.; 2 балла – 2 сек.; 1 балл – 1 сек.

1.4 Структура содержания занятий по улучшению вестибулярной устойчивости и равновесия гимнасток 10-14 лет с добавлением танцевальных элементов народной хореографии

Содержание	Время	Организационно-методические указания
Стояние на носочках: стойки носки вместе, носки врозь	20-30 с.	Выполнение упражнения с открытыми и закрытыми глазами
Стояние на цыпочках с разными условиями выполнения	20-30 с.	Повторение 3-5 раз с интервалом 30 с. Добавление элементов из казахского танца «Жорга»: мелкие шаги на полупальцах с мягким покачиванием корпуса
Переменные прыжки на мини-батуте	20-30 с.	С постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков
Прыжки на мини-батуте	20-30 с.	Количество подходов 3-4 раза, темп – быстрый, отдых 30 с. Добавление плавных элементов казахского танца, имитирующих взмах крыльев
Чередование прыжков на мини-батуте с прыжками на полусфере	10-20 с.	Вариация прыжков в зависимости от темпа
Упражнения для поддержания статического равновесия	15-20 с.	Выполнение упражнений с разными условиями; выполнение упражнений на полусфере. Добавление упражнения с танцевальными движениями плеч
Прыжки с предметом в руках	15-30 с.	10 прыжков, отдых 30 с.
Прыжки с вращениями на стабильной поверхности	15-20 с.	Вариация прыжков в зависимости от темпа
Прыжки с толчком двумя ногами на гимнастическую скамью и со скамьи	15-20 с.	Прыжки двумя ногами с разбегу с доставанием предметов (подвешенных колец, мяча)
Прыжки с толчком двумя ногами на полусферу	20-30 с.	Толчок двумя ногами; одной ногой; с одной ноги на другую
Прыжки на полусферу с чередованием на устойчивой опоре	20-30 с.	Толчок двумя ногами; одной ногой; с одной ноги на другую
Повороты на 360° на гимнастической скамье	10-20 с.	С постепенным увеличением скорости вращения. Добавление поворотов корпуса «айналу» из казахской хореографии

1.5 Статические значения морфологических показателей гимнасток
10-14 лет

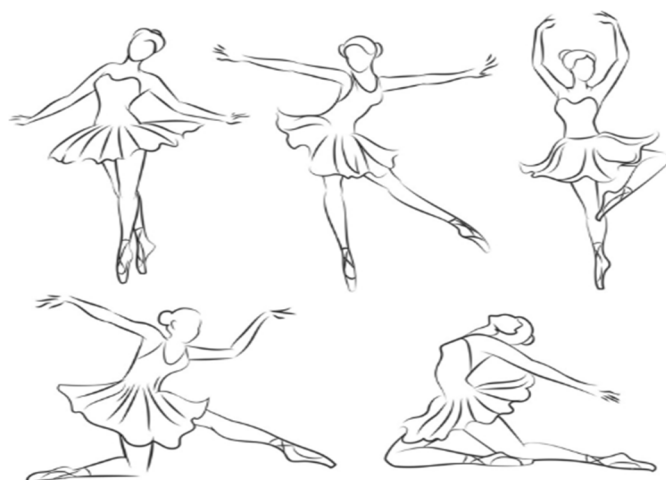
Показатель	Статическая характеристика	10-11 лет (n=10)	12-14 лет (n=10)
Длина тела, см	X	110,78	124,30
	s	4,71	4,51
	V	3,05	3,03
	m	0,69	0,86
Масса тела, кг	X	23,48	25,37
	s	3,79	5,24
	V	5,13	6,81
	m	0,64	0,51
Окружность грудной клетки, см	X	56,72	61,13
	s	2,75	4,49
	V	13,11	16,19
	m	0,54	0,61
Динамометрия (ведущая рука), кг	X	10,29	13,19
	s	2,87	4,32
	V	15,26	16,31
	m	0,17	0,24

1.6 Оценка функциональных показателей гимнасток 10-14 лет

Возраст	Окружность грудной клетки, см								
10-11	≤54,3	54,4 ±55,40	55,41 ±56,64	56,65 ±57,88	57,89 ±59,01	59,02 ±60,14	60,15 ±62,11	62,12 ±63,23	≥ 63,24
12-14	≤57,4	57,5 ±58,56	58,57 ±59,89	59,90 ±61,22	61,23 ±62,43	62,44 ±63,64	63,65 ±65,75	65,76 ±66,95	≥ 66,96
	Динамометрия (ведущая рука), кг								
10-11	≤8,76	8,77 ±9,13	9,14 ±9,54	9,55 ±9,94	9,95 ±10,31	10,32 ±10,68	10,69 ±11,28	11,29 ±11,64	≥11,65
12-14	≤11,45	11,46 ±11,90	11,91 ±12,39	12,40 ±12,89	12,90 ±13,34	13,35 ±13,79	13,80 ±14,53	14,54 ±14,97	≥14,98
	Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), л								
10-11	≤1,18	1,19 ±1,29	1,30 ±1,41	1,42 ±1,53	1,54 ±1,64	1,65 ±1,75	1,76 ±1,88	1,89 ±1,98	≥1,99
12-14	≤1,27	1,28 ±1,38	1,39 ±1,50	1,51 ±1,62	1,63 ±1,73	1,74 ±1,84	1,85 ±1,97	1,98 ±2,07	≥2,08
	Проба Штанге, с								
10-11	≤25,74	25,75 ±27,4	27,41 ±29,24	29,25 ±31,07	31,08 ±32,74	32,75 ±34,41	34,42 ±37,35	37,36 ±39,01	≥39,02
12-14	≤26,22	26,23 ±28,71	28,72 ±31,45	31,46 ±34,19	34,20 ±36,68	36,69 ±39,17	39,18 ±43,58	43,59 ±46,06	≥46,07
	Проба Генчи, с								
10-11	≤8,43	8,44 ±9,54	9,55 ±10,76	10,77 ±11,98	11,99 ±13,09	13,10 ±14,20	14,21 ±16,13	16,14 ±17,23	≥17,24
12-14	≤13,10	13,11 ±14,41	14,42 ±15,85	15,86 ±17,29	17,30 ±18,60	18,61 ±19,91	19,92 ±22,20	22,21 ±23,50	≥23,51

2. Танцевальные движения для развития координации

2.1 Элементы классического танца



2.2 Базовые элементы хореографии в гимнастике



2.3 Элементы казахских танцев



«Қамажай»



«Сәлем»



«Кус канатты»

