

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
( Н И У « Б е л Г У » )

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Кафедра теории и методики физической культуры**

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТОК 6-7 ЛЕТ БАЗОВЫМ  
ЭЛЕМЕНТАМ БЕЗ ПРЕДМЕТА**

**Выпускная квалификационная работа**  
обучающегося по направлению подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование  
профиль Физическая культура  
заочной формы обучения, группы 02011454  
Тихонович Татьяны Валерьевны

Научный руководитель  
к.п.н., доцент Николаева Е.С.

БЕЛГОРОД 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
<b>Глава 1. Научно – методические основы обучения базовым элементам упражнений без предмета</b>	<b>6</b>
1.1. Анатомо-физиологические особенности развития детей в возрасте 6-7-ми лет	6
1.2. Техника выполнения базовых элементов упражнений без предмета	12
1.3. Методы и средства обучения гимнасток базовым элементам упражнений без предмета	16
<b>Глава 2. Организация и методы исследования</b>	<b>21</b>
2.1. Методы исследования	21
2.2. Организация исследования	25
<b>Глава 3. Опытнo – экспериментальная работа по созданию методики обучения гимнасток 6-7-ми лет базовым элементам без предмета</b>	<b>27</b>
3.1. Определение исходного уровня выполнения базовых элементов без предмета гимнасток 6-7-ми лет	27
3.2. Методика обучения базовым элементам без предмета	29
3.3. Анализ результатов эксперимента	35
Выводы	38
Практические рекомендации	39
Список используемой литературы	40

## ВВЕДЕНИЕ

Художественная гимнастика – сложно координационный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию [9].

Цель художественной гимнастики – гармоническое развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия.

Этот вид спорта очень популярен в нашей стране. Он широко применяется во всех звеньях физического воспитания. Элементы художественной гимнастики выполняют на занятиях по физической культуре в школе, дошкольных учреждениях, средних специальных и высших учебных заведениях, в добровольных спортивных обществах и др. [5].

Благодаря своей привлекательности и зрелищности гимнастика является могучим средством агитации и пропаганде физической культуры.

В процессе занятий художественной гимнастикой формируются моральные и волевые качества, жизненно важные двигательные умения и навыки [5]. Так же она учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность [11].

Упражнения данного вида спорта, содействуя укреплению здоровья и развитию физических способностей, вместе с тем положительно влияют на формирование телесной красоты. В результате занятий у девочек развивается ловкость, быстрота реакции, сила и выносливость. Благодаря равномерному развитию всех мышечных групп у них формируется правильная осанка, вырабатываются легкость, изящность и непринужденность движений [2; 6].

Основное содержание занятий по художественной гимнастике составляют упражнения без предмета и с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

Базовыми упражнениями без предмета в занятиях с детьми 6-7-ми лет являются повороты, равновесия, прыжки. В процессе овладения этими упражнениями совершенствуются физические качества и координационные способности, формируются двигательные навыки.

Для выполнения упражнения без предмета гимнастке 6-7-ми лет необходимо освоить базовые элементы. От точности и правильности освоения базовых элементов зависит дальнейшее изучение более сложных элементов. Чем быстрее и качественнее будут освоены базовые элементы, тем быстрее гимнастка приступит к изучению сложных элементов. Следовательно, овладеть базовыми элементами желательно в кратчайшие сроки.

**Объект исследования** – тренировочный процесс гимнасток 6-7-ми лет.

**Предмет исследования** – методика обучения гимнасток 6-7-ми лет базовым элементам упражнений без предмета.

**Цель исследования** – определить эффективность методики, направленной на обучение гимнасток 6-7-ми лет базовым элементам упражнений без предмета.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Разработать методику, направленную на обучение гимнасток 6-7-ми лет базовым элементам без предмета.

3. Выявить эффективность разработанной методики, направленной на обучение гимнасток 6-7-ми лет базовым элементам без предмета.

**Гипотеза исследования:** предполагалось, что обучение гимнасток 6-7-ми лет базовым элементам упражнений без предмета будет проходить наиболее эффективно, если использовать расчлененно-конструктивный метод на основе подводящих упражнений.

Для решения задач применялись следующие методы исследования:

1. анализ научно-методической литературы;
2. метод экспертной оценки;
3. контрольные испытания;
4. педагогический эксперимент;
5. методы математической статистики.

**База исследования:** эксперимент проводился на базе МБУ «СШ №1» г. Шебекино Шебекинского района Белгородской области.

**Научная новизна:** в подготовительной части занятия применялся комплекс упражнений, составленный для подготовки гимнасток к освоению базовых элементов упражнений без предмета.

**Практическая значимость** исследования состоит в возможности внедрения в тренировочный процесс гимнасток 6-7 лет методики изучения базовых элементов упражнений без предмета.

## **Глава 1. Научно-методические основы обучения базовым элементам упражнений без предмета**

### **1.1. Анатомо-физиологические особенности развития детей 6-7 лет**

Физическое развитие детей – непрерывный процесс. На каждом возрастном этапе он характеризуется определенным комплексом связанных между собой и с внешней средой (при руководящей роли ЦНС) морфофункциональных свойств организма и обусловленным этими свойствами запасом физических возможностей [17].

К возрасту 6-7 лет формируются весьма тонкие координационные способности, позволяющие переходить к письму. Примерно с 6-летнего возраста в играх начинает преобладать созидательный мотив, ребенок пытается что-то самостоятельно строить: домик из песка или из кубиков и т.д. Это проявление созревания психических функций, но их реализация становится возможной лишь благодаря тому, что определенной, необходимой стадии созревания достигают скелетные мышцы и нервные центры, управляющие их активностью и координацией. Степень развития скелетных мышц и уровень скоординированности движений во многом определяют облик ребенка в этом возрасте [1].

В этом возрасте происходит первое изменение формы тела. Скорость роста тела в длину увеличивается (так называемый «полуростовой» скачок), причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище. Соотношение головы к туловищу становится ближе к таковому у взрослых, подкожножировой слой менее выраженным [17].

В результате полуростового скачка изменяется форма грудной клетки, проявляется ее типологическая конфигурация, которая тесно связана с развитием и функциональными возможностями легочной ткани. Так, в этом возрасте появляются, а в последующие годы более интенсивно развиваются признаки увеличения продольных размеров грудной клетки. Реберные дуги нижних ребер в этих случаях сходятся в груди под более острым эпигастральным углом. Такое строение содействует развитию органов грудной полости – легких и сердца, формируется так называемый торакальный тип телосложения, способствующий улучшению снабжения организма кислородом и развитию аэробной энергетики, связанной с окислительными процессами в мышцах. У других детей формируется широкая грудная клетка с более тупым эпигастральным углом. Это характерно для мышечного и особенно дигестивного типов телосложения. Могут быть и промежуточные варианты. Следует иметь в виду, что появления типологических особенностей на данном этапе развития еще не являются окончательными. Чаще всего окончательный тип телосложения складывается только в период полового созревания [1].

Работоспособность и устойчивость к нагрузкам в этом возрасте не велика. Для организма ребенка характерны генерализованные физиологические реакции, т.е. в ответ на внешние воздействия организм реагирует активацией различных физиологических систем. Такой способ реагирования весьма неэкономичен, связан с быстрым исчерпанием резервов и поэтому не может обеспечивать нормальное функционирование в течение длительного времени. Иными словами, в организме нет функциональных возможностей для длительного поддержания устойчивых (стационарных) состояний, возникающих при разного рода деятельности. Это проявляется в быстром утомлении при физических и умственных нагрузках.

Нетренированный ребенок в 6-7 лет способен выдерживать не более 5-7 мин сравнительно небольшую физическую нагрузку, мощность которой не превышает 1,5 Вт на 1 кг массы тела – это может быть работа на велоэргометре или бег со скоростью 1,5 м/с. Для взрослого здорового человека такая нагрузка нетяжела и может выдерживаться без перерыва в течение часа и более. Еще менее устойчивы дети этого возраста к статическим физическим нагрузкам. Это, в частности, накладывает большие ограничения на форму учебных занятий: необходимость неподвижно сидеть за партой, долго сохранять одно и то же положение тела предъявляет к организму ребенка неадекватные требования.

Для данного возраста характерен высокий уровень обменных процессов во всех тканях организма. Особенность обмена веществ у детей заключается в том, что значительная доля энергии идет на процессы развития растущего организма. Об этом необходимо помнить, регулируя питание девочек, занимающихся художественной гимнастикой. Потребность в белке у детей выше, чем у взрослых (недостаток белка замедляет развитие ребенка). Кроме того, важное значение имеют жиры (суточная норма жира на 1 кг веса тела составляет в 6-7 лет 2,5 г), углеводы (для детей характерна высокая интенсивность углеводного обмена), минеральные соли. Нельзя ограничивать детей в потреблении воды. Вода составляет 80% массы тела ребенка, общая суточная потребность воды составляет 1,5-2 л. При значительных физических нагрузках она увеличивается. Расход энергии так же зависит от возраста [14]. В покое расход энергии организмом ребенка 6 лет достигает 2 Вт в расчете на каждый килограмм массы тела (у взрослого 1 Вт). Этот сравнительно высокий уровень энергозатрат обеспечивается у детей более интенсивной работой сердца и дыхания [1]. С возрастом повышаются как абсолютные, так и относительные размеры сердца. Регулярные тренировки приводят к увеличению массы сердечной мышцы в



основном за счет рабочей гипертрофии левого желудочка. Одновременно происходит и формирование сосудистой системы. По мере роста детского организма формируется дыхательный аппарат, увеличиваются размеры грудной клетки, развиваются дыхательные мышцы, урывается частота дыхания, изменяется общая емкость легких [17]. Так, в этом возрасте частота дыхания составляет 24 – 27 дыхательных циклов в минуту (у взрослых 12 – 18), частота сокращений сердца 94 – 98 ударов в минуту (у взрослого около 70).

В возрасте 6 – 7 лет происходит интенсивный рост ребер и изменяется их положение. Увеличивающиеся в длину ребра меняют форму грудной клетки, ее передняя часть опускается вниз, при этом возможности изменения объема грудной клетки в процессе дыхания резко возрастают. Это оказывает огромное влияние на характер дыхания. Если раньше дыхание было в основном «брюшное», т.е. определялось работой мышц диафрагмы и брюшного пресса, то с этого возраста оно становится «грудобрюшным»: межреберные мышцы начинают играть ведущую роль в организации входа и выхода. Резервный объем вдоха благодаря происходящим морфологическим перестройкам начинает заметно увеличиваться, что создает благоприятные условия для работы легких, в частности, при физической нагрузке.

Объемная скорость кровотока в расчете на единицу массы тела у детей примерно в 2 раза больше, чем у взрослых, что и обеспечивает кислородом тканевые метаболические процессы. При этом кровяное давление у детей намного ниже, чем у взрослых: систолическое давление у 6-летнего ребенка в норме не превышает 95 – 105 мм рт. ст. Имеются две причины этого. Во-первых, размеры тела детей значительно меньше, следовательно, масса столба крови, давление которого должно преодолевать сердце, примерно в 2 раза ниже. Во-вторых, периферическое сопротивление току крови у детей значительно ниже из-за специфических особенностей сосудодвигательных

реакций: тонус сосудов у детей более постоянен, чем у взрослых, и не может достаточно эффективно регулироваться в зависимости от функциональных потребностей организма.

Такие особенности регуляции кровообращения заметно сказываются на глубинных функциональных свойствах детского организма. С 6-летнего возраста начинается быстрое совершенствование сосудодвигательных реакций периферических, в том числе кожных сосудов. Поэтому именно в этом возрасте особенно эффективны разнообразные закаливающие процедуры. Закаливание – наиболее эффективный путь повышения неспецифической иммунобиологической устойчивости организма, т.е. его способности противостоять инфекциям, особенно простудным. В этом возрасте созревает неспецифический клеточный иммунитет [1].

Занятия гимнастикой с раннего возраста позволяют овладеть основными сложнотехническими навыками [11]. Возраст 6-7 лет характеризуется повышенной естественной двигательной активностью детей. Он играет большую роль в развитии основных двигательных качеств [14]. В эти годы легко усваиваются разнообразные формы двигательных действий. Это объясняется естественным развитием двигательных способностей, связанных главным образом с развитием двигательного анализатора [17]. Развитие движений у детей связано с созреванием мозга и всех его структур, участвующих в регуляции движений, совершенствованием связей между двигательной зоной и другими зонами коры, изменением структуры и функциональных возможностей скелетных мышц. Биодинамика движений верхних и нижних конечностей у детей отличается наличием лишних колебаний и неравномерность изменений скорости и ускорения. Даже такой наиболее ровно формирующийся вид локомоций, как ходьба, по своим биомеханическим показателям и биоэлектрической активности мышц еще не совершенен. В этом возрасте еще отсутствует зависимость между темпом

ходьбы и длиной шага, длина шагов непостоянна, начинается развитие содружественных движений рук и ног. Эти особенности процесса совершенствования двигательных функций не мешают детям овладевать сложными двигательными координациями. Наиболее эффективным является формирование новых двигательных действий при высокой мотивации в условиях игровой деятельности [1]. Происходит интенсивное развитие способности к пространственной ориентировке, дифференцированию мышечных ощущений, что позволяет разучить технически сложные движения без предмета и с предметом [17].

С возрастом увеличивается масса мышц, однако каждая мышца или группа мышц развиваются неодновременно. Темпы развития мышц ног опережают темпы развития мышц рук, мышц-разгибателей – мышц-сгибателей. В онтогенезе изменяются не только конституционные, но и функциональные свойства мышц, что выражается в увеличении возбудимости нервов и мышц, повышении подвижности [12].

На протяжении дошкольного возраста происходят существенные изменения в формировании внутреннего образа внешнего мира [1]. В возрасте 6 – 7 лет происходят существенные сдвиги в развитии воспринимающей функции [14]. Зрительное и осязательное обследование предмета становится более организованным и систематичным, повышается успешность обнаружения различий модификаций объекта. По мере овладения индивидуального опыта снижается удельный вес ощупывания в зрительном восприятии, и существенно преобразуются движения глаз.

С формированием сенсорной функции тесно связано развитие внимания. Созревание сенсорных систем и совершенствование воспринимающей функции мозга определяют возможность привлечения внимания к более сложным признакам объекта, а это в свою очередь способствует более глубокому и полному описанию и опознанию.

Формирование зрелого типа реакции активации расширяет сферу действия внимания, обеспечивает его направленность не только на стимулы, обладающие непосредственной привлекательностью, но и на более абстрактные, отвлеченные характеристики среды, ее информационный компонент [1]. В дошкольном возрасте фактор непосредственной эмоциональной значимости раздражителя является существенным не только для привлечения внимания, но и для его поддержания. Произвольное внимание в 6 лет становится устойчивым и представляет собой процесс, направленный на организацию деятельности [17].

Таким образом, на протяжении дошкольного периода происходят значительные преобразования мозговых механизмов организации познавательной деятельности и целенаправленного поведения ребенка, которые во многом определяют его готовность к систематическому обучению [1].

## **1.2. Техника выполнения базовых элементов упражнений без предмета**

Упражнение без предмета представляет собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танца, пластики, мимики, пантомимики, ритмически согласованных с музыкой движений, а также некоторые элементы упрощенной стилизованной акробатики (полуакробатики) в формах, допускаемых правилами соревнований [19].

Упражнения без предмета характеризуются в основном произвольным управлением движением. Действия гимнастики, свободно передвигающейся по площадке, лишь в минимальной степени ограничиваются какими-либо

внешними, искусственно установленными условиями. Поэтому при выполнении упражнений без предмета необходимо искусно владеть своим телом в естественных условиях [10].

Существует перечень упражнений без предмета.

Равновесия как технические элементы - это стойки на одной ноге или колене с разными положениями туловища, рук, и безопорной ноги в условиях, требующих умения сохранять устойчивость [16].

Равновесия как функция или как двигательное качество - это способность сохранять устойчивость. Как способность, равновесие необходимо для выполнения абсолютно всех элементов художественной гимнастики.

Способность сохранять устойчивость зависит от деятельности вестибулярного, двигательного и зрительного анализаторов, а также от мышечного тонуса тела.

В основе техники равновесий лежат физические законы. В соответствии с ними, равновесие сохраняется, если центр тяжести тела (ЦТТ) проектируется на площадь опоры. Степень устойчивости зависит от двух факторов: площади опоры и высоты расположения ЦТТ. Чем больше площадь опоры и ниже ЦТТ, тем устойчивее равновесие и его технически легче выполнить.

Любое отклонение туловища от вертикали или любое отведение ноги ведет к смещению ЦТТ и если не выполнить компенсаторные движения, то проекция ЦТТ сместится с площади опоры и равновесие будет потеряно. Поэтому обучение равновесию - это обучение искусству выполнять компенсаторные движения.

Классифицируются равновесия по следующим признакам:

1. По направлению наклона (отклонению) туловища;

2. По амплитуде наклона;
3. По амплитуде отведения свободной ноги;
4. По положению свободной ноги;
5. По способу удержания свободной ноги;
6. По способу опоры.

По направлению наклона туловища различают:

1. Передние равновесия (туловище наклоняется вперед).
2. Боковые равновесия (туловище наклоняется в сторону)
3. Задние равновесия (туловище наклоняется назад).

Повороты в художественной гимнастике - это вращение тела гимнастки вокруг вертикальной оси. Повороты относятся к числу наиболее важных, трудных и красивых элементов художественной гимнастики. По законам физики механизм вращения заключается в том, что усилие прилагается на некотором расстоянии от оси вращения и это расстояние называется плечом силы [16]. Возможность приложить усилия на некотором расстоянии от оси вращения в теле человека имеется в трех местах:

- 1) стопа;
- 2) тазовый пояс;
- 3) плечевой пояс.

Ведущим, мы полагаем, должно быть усилие, прилагаемое в области тазового пояса, так как плечо силы у стопы очень мало, а прилагая усилие только в плечевом поясе, можно просто скрутить (повернуть) туловище.

Скорость поворота определяется следующими факторами:

- 1) Силой отталкивания от опоры.
- 2) Движением маховых звеньев рук и свободной ноги в сторону вращения.
- 3) Силой трения, зависящей от площади опоры и характера покрытия.
- 4) Позой гимнастки во время поворота, от которой зависит момент инер-

ции тела гимнастки (чем меньше этот показатель, тем больше скорость поворота). Действия гимнастки, обеспечивающие приближение масс (звеньев) тела к оси вращения, приводят к ускорению поворота (поворот с захватом ноги вперед, в сторону, назад с амплитудой  $180^\circ$ ). Наоборот, изменения позы, связанные с удалением массы тела от оси вращения, замедляют поворот (в положениях горизонтального равновесия). Таким образом, гимнастка может за счет изменения позы влиять на скорость поворота во время самого вращения без добавления "форса".

Прыжки - это безопорные (полетные) положения тела гимнастки в результате отталкивания. Прыжки относятся к числу наиболее ярких элементов художественной гимнастики, но они - очень сложный вид движения, как по технической, так и по физической подготовке [16].

Механизм (техника) отталкивания заключается в том, что за счет быстрого и сильного (взрывного) разгибания ног, предварительно согнутых, гимнастка как бы отталкивает опору от себя, но в результате взлетает сама. Таким образом, ведущим усилием в прыжках является резкое (быстрое и сильное) разгибание суставов ног.

Силами, содействующими высокому вылету, являются:

1. Предварительный разбег (наскок), позволяющий набрать скорость движения;
2. Активное движение маховых звеньев - рук и ног в соответствующую взлету сторону.

Силами, препятствующими высокому вылету, являются:

1. Сила тяжести тела: чем больше вес гимнастки, тем при прочих равных ниже вылет;
2. "Разболтанность" звеньев тела, когда усилия, направленные на вылет,

растворяются в колебательных движениях тела гимнастки.

Таким образом, чтобы увеличить высоту и продолжительность полета, надо:

- правильно разбежаться, чтобы создать оптимальные условия для выталкивания;
- резче, быстрее и сильнее отталкиваться;
- помогать однонаправленной работой маховых звеньев;
- держать тело, как жесткую конструкцию;
- не иметь лишнего веса.

Механизм принятия позы в различных прыжках различен, но в принципе, это либо:

- 1) быстрое движение ног в нужном направлении,
- 2) быстрое сгибание ног нужным образом,
- 3) быстрый наклон туловища в требуемом направлении при соответствующих, целесообразных и красивых движениях рук.

Механизм приземления заключается в пружинном - как бы сопротивляясь, небольшом сгибании ног. Если этого не будет, то приземление будет жестким и может привести к травмам ног и позвоночника. Если сгибать ноги не сопротивляясь, то можно упасть или сесть на пол [26].

Все существующие прыжки можно классифицировать по способам отталкивания и приземления.

Практически все прыжки можно выполнять с поворотами на 90°, 180°, 360°.

По мере освоения детьми тех или иных упражнений без предмета, преподаватель может составить несложные комбинации на 8 или 16 счетов. Их выполнение позволит добиваться большей точности движений,



согласованности с музыкой и выразительности. Кроме того, данные комбинации будут являться показателями освоения детьми изучаемого материала [4].

Элементы упражнений без предмета можно включать в различные игры и эстафеты. Однако надо стараться использовать лишь те элементы, при выполнении которых в быстром темпе не искажается техника выполнения [9].

### **1.3. Методы и средства обучения гимнасток базовым элементам упражнений без предмета**

Обучение упражнениям происходит при помощи следующих методов:

I. Метод строго-регламентированного упражнения [14]. Является основным методическим направлением в процессе физического воспитания, характеризуется тем, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой. Этот метод позволяет:

- обучать двигательным действиям любой сложности;
- избирательно воздействовать упражнениями на различные части тела;
- строго дозировать нагрузку от минимальной до предельной;
- развивать отдельные двигательные способности до возможного предела;
- обеспечивать индивидуализацию в процессе физического воспитания;
- использовать физические упражнения в занятиях с любым контингентом людей.

Методика обучения равновесиям [26].

Предпосылками обучения равновесиям прежде всего является физическая готовность, которая включает в себя:

- развитие силы и укрепление мышц стопы и голени.
- развитие функции вестибулярной устойчивости.
- развитие пассивной и активной гибкости в плечевых, тазобедренных суставах, позвоночнике.
- развитие динамической и статической силы мышц ног, спины, живота.

Техническая готовность.

1. Навык сохранения осанки.
2. Базовый навык стойки на высоких полупальцах.
3. Умение принимать позу с точным пространственным положением звеньев тела ("чувство позы").

Психологическая готовность.

Может состоять в формировании мотивации необходимости предварительной физической подготовки, в формировании знаний об условиях сохранения равновесий, о критериях красоты позы и ее значении как средстве выразительности.

Обучение равновесиям должно предполагать постепенное усложнение, которое заключается:

- в последовательном овладении равновесиями от базовых навыков к профилирующим элементам и далее к более сложным формам;
- в постепенном переходе от облегченных условий выполнения к основным:
- у опоры (лицом, боком) на всей стопе;
- у опоры на носке;
- с временным отпускаянием опоры;
- на середине, на всей стопе;

- на середине, на носке.

При работе над равновесиями внимание гимнасток направляется первоначально на позу, необходимую для правильного исполнения элемента. Предварительное овладение позой сокращает сроки обучения и повышает его качество. Следует указать на особую роль позы в любом действии, а тем более в упражнениях художественной гимнастики.

Методика обучения поворотам [26].

Определяет комплексное воздействие, направленное на совершенствование сенсомоторной функции, улучшение позы устойчивости и повышение вариативности навыка вращательных движений. Это положение позволяет конкретизировать основные предпосылки обучению поворотам.

Физическая готовность.

Обеспечивается теми же моментами, что и готовность к равновесиям, плюс:

- развитие координационных возможностей, связанных с умением удерживать общий центр тяжести (ОЦТ) над площадью опоры в условиях динамического равновесия;
- улучшение способности использования сенсорных систем (зрительной, проприорецептивной в оценке положения тела в пространстве).

Техническая готовность.

1. Обучение поворотам возможно только после освоения гимнастками соответствующих равновесий.
2. Определенный уровень хореографической подготовленности, овладение основными элементами классического экзерсиса (пассе, фондю, релеве, тур лян, простейшие туры у опоры, на середине).

В целом методика обучения поворотам заимствована из опыта хореографической подготовки:

1. Разучивается исходное положение.
2. Разучивается принятие соответствующей позы из исходного положения в согласовании с движением маховых звеньев.
3. Формируется навык отталкивания с одновременным поворотом пятки и принятием пространственно точных положений рук, ног, головы (поворот на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $360^\circ$ ).
4. Разучивается остановка после поворота (на носках, в равновесии).

Методика обучения прыжкам [26].

Физическая готовность.

1. Достаточный уровень прыгучести.
2. Достаточный уровень пассивной гибкости - возможность сесть на шпагат.
3. Скоростная сила ног - выполнение махов ногами до уровня плеч.

Техническая готовность.

1. Сформированные базовые навыки отталкивания и приземления разными способами.
2. Умение выполнить пружинный, широкий бег.
3. Владение разбегом.

Этап углубленного разучивания и совершенствования может продолжаться годами по мере возрастания физических и координационных возможностей гимнасток. По мере совершенствования гимнастка будет иметь возможность овладевать и другими, более сложными прыжками.

Метод целостного разучивания упражнения. Двигательные действия разучиваются и отрабатываются при условии многократного его повторения целиком [13].

Методы наглядного воздействия. В процессе физического воспитания используются зрение, слух и двигательные ощущения. С помощью зрения можно оценивать и исправлять пространственные характеристики движения. Использование звуков помогает использовать временные и пространственно-

временные характеристики движения. Методы и приемы двигательной наглядности направлены на организацию восприятия занимающегося ощущения, поступающего от двигательного аппарата [13].

Игровой метод позволяет обеспечить повышенную заинтересованность занимающихся двигательной деятельностью и меньшую психическую утомляемость, вызвать большую эмоциональность. Этот метод занимает ведущее значение в физическом воспитании детей дошкольного возраста [8].

Соревновательный метод стимулирует максимальную стабилизацию физических и связанных с ним психических сил и способностей, что в свою очередь позволяет: стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития; выявить и оценить качество владения двигательными действиями; обеспечить максимальную физическую нагрузку; способствовать развитию волевых качеств [13].

## Глава 2. Организация и методы исследования

### 2.1. Методы исследования

В процессе исследования для решения задач применялись следующие методы:

#### 1. Анализ литературных источников.

В процессе исследования изучалась специализированная научно-методическая литература, раскрывающая вопросы особенностей методики обучения гимнасток 6-7-ми лет базовым элементам упражнений без предмета, что позволило составить объективное представление о степени разработки проблемы [10]. Полученные сведения позволили определить гипотезу, цель, задачи, методы исследования, а так же разработать методику обучения гимнасток 6-7-ми базовым элементам упражнений без предмета.

#### 2. Метод экспертных оценок.

Для получения данных о качестве выполнения гимнастками базовых элементов упражнений без предмета, после окончания педагогического эксперимента была проведена экспертная оценка. Для этого были разработаны признаки эталона техники выполнения каждого элемента и соответствующей шкалы ошибок. Обследованию были подвергнуты все гимнастки, участвующие в эксперименте. Оценивание проводили специалисты из числа тренеров СШОР № 4 Белгородской области по художественной гимнастике в количестве 3-х человек. Один из них является Заслуженным тренером России, а двое других первую тренерскую категорию. Стаж работы составляет от 11. Все эксперты являлись мастерами спорта России по художественной гимнастике.

Экспертная оценка проводилась на подготовительном и заключительном этапах педагогического эксперимента и включала в себя следующие контрольные упражнения:

1. Равновесие «Ласточка» - определяется уровень гибкости, устойчивость, сила мышц спины и ног. И.П. – основная стойка руки в стороны. Шаг правой (левой) ногой вперед, задняя нога ставится на носок. Поднимается назад нога, стоящая сзади на носке, при этом спина остается ровной. Равновесие «ласточка» выполняется 5 сек. После выполнения равновесия, принять И.П.

Таблица 2.1

Шкала ошибок и стоимость их в баллах соответственно признакам эталона техники выполнения равновесия «ласточка»

Характеристика ошибок	Стоимость в баллах	
<u>Исходное положение</u>		
- недостаточно высокие полу пальцы, носки вместе;	0,3	
- пятки врозь, ноги согнуты в коленных суставах;	0,3	
- туловище наклонено;	0,5	1,4
- руки согнуты в локтевых суставах, плечи подняты.	0,3	
<u>Шаг на равновесие</u>		
- недостаточно высокий полупалец опорной ноги, согнутые ноги, шаг не с натянутой стопы;	0,5	1,0

- руки гимнастки согнуты, туловище не вертикально.	0,5	
<u>Конечная фаза равновесия</u>		
- незначительное либо чрезмерное сгибание ноги в коленном суставе;	0,3	
- потеря равновесия, широкий шаг вперед после выполнения равновесия;	1,5	1,3
- в конечной точке после равновесия согнутые ноги, низкие полупальцы, согнутые руки.	1,0	
Итого	10 баллов	

2. Поворот «аттитюд» - определяется уровень гибкости, устойчивость, сила мышц спины и ног, координационные способности. И.П. – основная стойка руки в стороны. Шаг правой (левой) ногой вперед, при этом как только большой палец стопы касается пола, стопа разворачивается пяткой вперед, нога сгибается, тяжесть тела переносится на первую ногу. Задняя нога остается прямая, стоит на носке пяткой к полу. Правая (левая) рука работает одновременно с шагом, она выносится вперед слегка закругленная. Далее рука открывается в сторону, опорная нога выпрямляется, становится на носок, задняя нога поднимается в «аттитюд». Поворот выполняется на 1 и более кругов. Далее задняя нога приставляется к опорной и принимается исходное положение.

Таблица 2.2



Шкала ошибок и стоимость их в баллах соответственно признакам эталона техники выполнения поворота «аттитюд»

Характеристика ошибок	Стоимость в баллах	
<u>Исходное положение</u> - недостаточно высокие полупальцы, носки вместе; - пятки врозь, ноги согнуты в коленных суставах; - туловище наклонено; - руки согнуты в локтевых суставах, плечи подняты.	0,3  0,3  0,5  0,3	1,4
<u>Шаг на поворот</u> - недостаточно высокий полупалец опорной ноги, согнутые ноги, шаг не с натянутой стопы; - неправильная постановка рук и стоп на поворот, туловище не вертикально.	0,5  0,	1,0
<u>Поворот</u> - неправильное положение рук; - неоттянутая стопа; - согнутая опорная нога; - нечеткая форма поворота; - недостаточная амплитуда поворота;	0,5  0,3  1,0  1,0  1,0	4,8

- вращение менее 360 градусов.	1,0	
<u>Конечная фаза поворота</u>		
- незначительное либо чрезмерное сгибание ноги в коленном суставе;	0,3	1,3
- широкий шаг после выполнения поворота;	1,5	
- потеря оси вращения.	1,0	
Итого	10 баллов	

3. Прыжок «касясь» - оценивается уровень координационных способностей, прыгучесть, гибкость. И.П. – основная стойка руки в стороны. Галоп вперед правой ногой, шаг правой ногой вперед, шаг левой ногой вперед, правая нога сгибается в колене, касается носком левого колена, далее с левой ноги перепрыгнуть на правую, при этом левую ногу поднять прямую назад, спина остается ровной. Далее приставить ногу и вернуться в И.П.

Таблица 2.3

Шкала ошибок и стоимость их в баллах соответственно признакам эталона техники выполнения прыжка «касясь»

Характеристика ошибок	Стоимость в баллах
-----------------------	--------------------

<p><u>Исходное положение</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- недостаточно высокие полупальцы, носки вместе;</li> <li>- пятки врозь, ноги согнуты в коленных суставах;</li> <li>- туловище наклонено;</li> <li>- руки согнуты в локтевых суставах, плечи подняты.</li> </ul>	<p>0,3 0,3 0,3 0,3</p>	<p>1,2</p>
<p><u>Разбег</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- недостаточно высокие полупальцы;</li> <li>- руки и ноги гимнастки согнуты, туловище не вертикально;</li> <li>- ноги на «шассе» не вместе.</li> </ul>	<p>0,5 0,5 0,5</p>	<p>1,5</p>
<p><u>Отталкивание</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- чрезмерное либо недостаточное сгибание толчковой ноги в коленном суставе;</li> <li>- туловище наклонено;</li> <li>- недостаточное усилие при отталкивании.</li> </ul>	<p>0,5 0,5 0,5</p>	<p>1,5</p>
<p><u>Фаза полета</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- неправильное положение рук;</li> <li>- согнутая сзади нога;</li> </ul>	<p>0,5 0,5</p>	<p>4,3</p>

- неоттянутые носки;	0,3	
- недостаточная высота прыжка;	1,0	
- нечеткая форма прыжка;	1,0	
- недостаточная амплитуда прыжка;	0,5	
- нефиксированная форма прыжка.	1,0	
<u>Приземление</u>		
- незначительное либо чрезмерное сгибание ноги в коленном суставе;	0,3	1,0
- приземление «жесткое», на всю стопу;	0,3	
- туловище наклонено.	0,4	
Итого	10 баллов	

Показатели оцениваются по десятибалльной шкале.

4. Педагогический эксперимент проводился с целью оценки эффективности разработанной методики направленной на обучение базовым элементам гимнастик 6-7-ми лет упражнений без предмета [10].

5. Методы математической статистики. Данные цифрового материала, полученные в процессе педагогического эксперимента, подвергались математико-статистической обработке. При этом рассчитывались следующие статистические характеристики: среднее

значение исследуемого показателя; стандартное отклонение; ошибка среднего значения; коэффициент вариативности показателя; минимальное значение показателя в данной выборке; максимальное значение показателя в данной выборке; разница в значениях сравниваемых показателей; значение критерия t-Уайта при сравнении показателей до и после эксперимента.

## **2.2. Организация исследования**

В эксперименте определяющим эффективностью разработанной методики, направленной на обучение базовым элементам гимнасток 6-7-ми лет упражнений без предмета приняло участие 8 человек. Эксперимент проводился на базе МБУ «СШ№1» г. Шебекино Шебекинского района.

Педагогический эксперимент состоял из трех взаимосвязанных этапов: констатирующего, формирующего и обобщающего.

1. Подготовительный этап (сентябрь - октябрь 2016 г.). Носил констатирующий характер и был посвящен анализу особенности методики обучения гимнасток 6-7 лет базовым упражнениям без предмета. Вместе с этим формировались и уточнялись цель, задачи, гипотеза исследования, определялись методы педагогического контроля, этапы педагогического эксперимента. Разрабатывалась программа исследования с определением основного направления работы.

2. Основной этап (ноябрь 2016 – март 2017 г.). Имел формирующую направленность и предопределял проведение педагогического эксперимента. На этом этапе был определен состав контрольной и экспериментальной группы по 8 человек в каждой, так, чтобы средне групповой результат был примерно одинаковым. Определение состава групп произошло в результате предварительного тестирования. Гимнастки экспериментальной группы при

обучении базовым элементам без предмета использовали специально разработанную нами методику.

3. Заключительный этап (март - май 2017 г.) имел обобщающий характер. В нем осуществлялась оценка эффективности разработанной нами методики обучения гимнасток 6-7-ми лет базовым элементам без предмета. На этом этапе проводилось итоговое тестирование, по результатам которого осуществлен сравнительный анализ полученных данных и сделаны заключительные выводы о целесообразности применения данной методики. Результаты педагогического эксперимента обрабатывались с помощью математико-статистических методов и оформлялись в виде выпускной квалификационной работы.

### Глава 3. Опытнo – экспериментальная работа по обучению гимнасток 6-7-ми лет базовым упражнениям без предмета

#### 3.1. Определение исходного уровня выполнения базовых элементов упражнений без предмета гимнасток 6-7-ми лет

На начальном этапе эксперимента для выявления исходного уровня выполнения базовых элементов упражнений без предмета гимнастками 6-7-ми лет были проведены контрольные тесты: равновесие «ласточка», поворот «аттитюд», прыжок «касясь». После чего по результатам тестирования были сформированы две группы по восемь человек, которые приняли участие в эксперименте.

Данные полученные в результате тестирования представлены в таблице 3.1.

Таблица 3.1

Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы до начала проведения эксперимента

Тест	Группа	$X \pm m$	t	p
Равновесие «ласточка»	Эксперим.	$3,5 \pm 0,267$	0,51	>0,05
	Контрольн.	$3,25 \pm 0,412$		
Поворот «аттитюд»	Эксперим.	$2,75 \pm 0,313$	0,28	>0,05
	Контрольн.	$2,625 \pm 0,324$		
Прыжок «касясь»	Эксперим.	$3,75 \pm 0,412$	0,67	>0,05

	Контрольн.	$3,25 \pm 0,620$		
--	------------	------------------	--	--

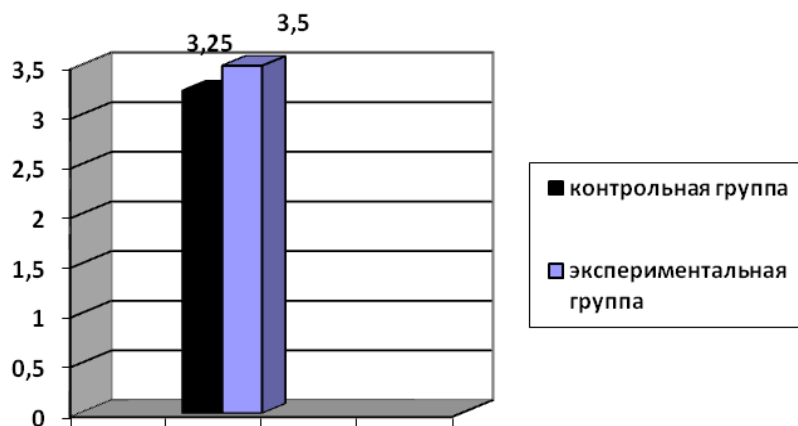


Рисунок 3.1 Исходные показатели в тесте равновесие «ласточка».

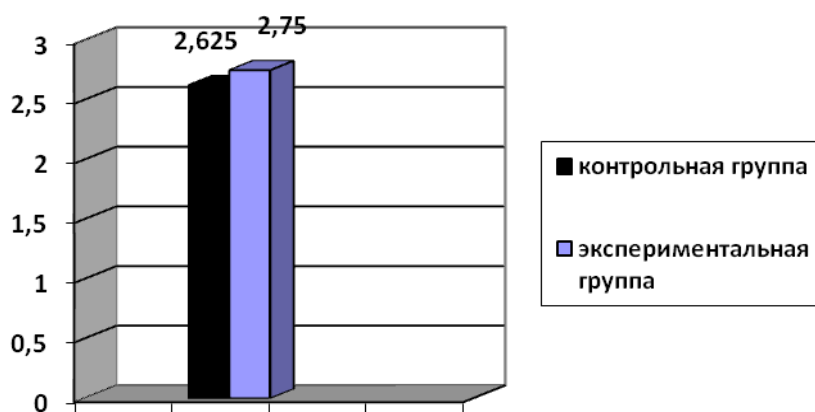


Рисунок 3.2 Исходные показатели в тесте поворот «аттитюд».

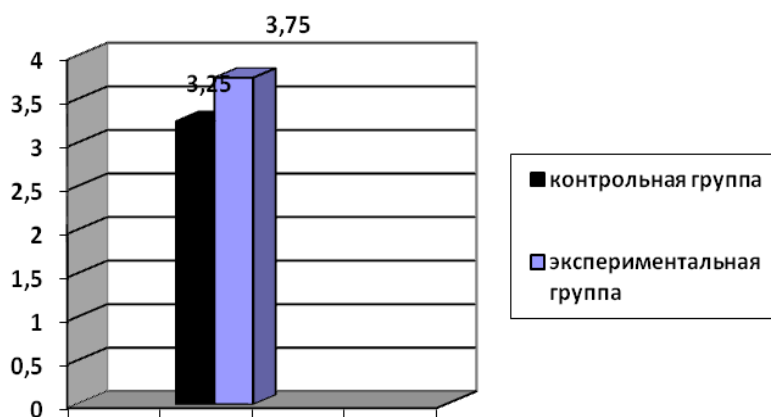




Рисунок 3.3 Исходные показатели в тесте прыжок «касясь».

Результаты, приведенные в рис. 3.1 – 3.3, позволяют утверждать, что до начала педагогического эксперимента экспериментальная и контрольная группы находятся в равной степени подготовленности. Это обеспечивает оптимальные условия для выявления эффективности разработанных комплексов упражнений.

Данное утверждение подтверждают среднеарифметические данные в разнице:

- Равновесие «ласточка» (контрольная – 3,25 баллов, экспериментальная – 3,5 баллов)
- Поворот «аттитюд» (контрольная – 2,625 баллов, экспериментальная – 2,75 баллов)
- Прыжок «касясь» (контрольная – 3,25 баллов, экспериментальная – 3,75 баллов)

### **3.2. Методика обучения базовым элементам упражнений без предмета**

За основу нашей методики мы взяли расчлененно конструктивный и целостный методы изучения упражнения. На первом этапе был использован расчлененно-конструктивный метод, по мере освоения элемента гимнастикой был использован целостный метод. В практике художественной гимнастике обучение базовым элементам проходит в следующем порядке:

- обучение равновесию (расчлененно – конструктивный);
- обучение поворотам (расчлененно – конструктивный);
- обучение прыжкам (расчлененно – конструктивный).

Согласно программе на начальном этапе изучается равновесие «Ласточка».

Методика обучения базовым элементам предполагала следующее:

1. Интенсивность выполнения упражнения – умеренная
2. Количество повторений упражнения – 8-10раз.
3. Пауза отдыха между упражнениями – 10-20сек

Структура тренировочных занятий предполагала подготовительную, основную и заключительную части занятий.

В подготовительной части занятия применялся комплекс упражнений, который помогает подготовить гимнасток к основной части занятия, к освоению элементов. Упражнения, входящие в комплекс выполнялись под музыкальное сопровождение (В.Богатырев). В комплекс развития гибкости входили следующие упражнения:

1.И.П. – узкая стойка ноги врозь руки на пояс

1- 4) наклоны вперед;

5-8) наклоны назад.

Упражнение выполняется 6 раз. Упражнение предназначено для растягивания подколенных связок и мышц позвоночного столба.

2. И.П. – лежа на спине руки вдоль туловища

1 )стойка на лопатках;

2) сед руки вверх;

3-4) складка.

Упражнение выполнять 6 раз. При выполнении стойки на лопатках напрягается определенная группа мышц, при выполнении складки растягиваются подколенные связки ног.

4. И.П. – лежа на спине ноги вверх руки за головой

1) развести ноги в стороны;

2) И.П.

Упражнение выполнять 10 раз. Растягиваются паховые связки, также напрягаются внутренние мышцы ног.

5. И.П. – правый шпагат

1) наклон вперед;

2) наклон назад.

Упражнение выполнять 10 раз на правую ногу, далее тоже самое на левую. Растягиваются подколенная связка передней ноги и связки заднего бедра. Также при наклоне назад растягиваются мышцы позвоночного столба.

6. И.П. – стойка на коленях руки прямые за головой в замок

1) наклон вправо;

2) наклон влево;

3-4) наклон назад.

Упражнение выполнять 6 раз. Растягиваются широкие мышцы спины и мышцы позвоночного столба.

7. И.П. – лежа на спине руки и ноги согнуты, опираются на пол

1) «мост»;

## 2) И.П.

Упражнение выполнять 10 раз по 10 счетов. Растягиваются мышцы живота и предплечья.

В первой половине основной части урока выполняется комплекс на овладение двигательными действиями. Комплекс выполняется под музыку. В начале в комплекс включают простые упражнения, а затем по мере их усвоения и овладения гимнастками упражнения усложняются. В специальный комплекс на овладение двигательными действиями входят следующие упражнения:

1. Равновесие «пассе». И.П. – Основная стойка руки в стороны. Поднять согнутую правую ногу так, чтобы носок касался левого колена. На левой ноге подняться на носок и стоять 10 счетов. Тоже самое выполнить на другую ногу.

Подводящие упражнения:

- равновесие «Пассе» с опорой на полной стопе;
- равновесие «Пассе» с опорой на носке;
- равновесие «Пассе» без опоры на полной стопе;
- равновесие «Пассе» без опоры на носке.

2. Равновесие «ласточка». И.П. – основная стойка руки в стороны. Шаг правой (левой) ногой вперед, задняя нога ставится на носок. Поднимается назад нога, стоящая сзади на носке, при этом спина остается ровной. Равновесие «ласточка» выполняется 5 счетов. После выполнения равновесия, принять И.П.

- равновесие «Ласточка» с опорой на полной стопе;

- равновесие «Ласточка» с опорой на носке;
- равновесие «Ласточка» без опоры на полной стопе;
- равновесие «Ласточка» без опоры на носке.

3. «Обратная волна». И.П. – основная стойка руки вверх. Выполняется наклон назад до максимума, далее руки через плоскость тела опускаются вниз, при этом тело выполняет «волну», первыми сгибаются ноги, далее корпус медленно наклоняется вперед. Выполнить упражнение 10 раз.

- «обратная волна» с опорой;
- «обратная волна» без опоры.

4. Поворот «Пассе». И.П. – основная стойка руки в стороны. Выполнить равновесие «пассе» приставить ногу в И.П. выполнить «обратную волну». Упражнение выполнять 10 раз. Между переходом из равновесия «пассе» в «обратную волну» паузы быть не должно.

- равновесие «Пассе» на полной стопе;
- равновесие «Пассе» на носке;
- турляк «Пассе» на полной стопе;
- турляк «Пассе» на носке;
- поворот «Пассе» 180 градусов;
- поворот «Пассе» 360 градусов.

5. Поворот «аттитюд». И.П. – основная стойка руки в стороны. Шаг правой (левой) ногой вперед, при этом как только большой палец стопы касается пола, стопа разворачивается пяткой вперед, нога сгибается, тяжесть тела переносится на первую ногу. Задняя нога остается прямая, стоит на носке

пяткой к полу. Правая (левая) рука работает одновременно с шагом, она выносится вперед слегка закругленная. Далее рука открывается в сторону, опорная нога выпрямляется, становится на носок, задняя нога поднимается в «аттитюд». Поворот выполняется на 1 и более кругов. Далее задняя нога приставляется к опорной и принимается исходное положение. Выполнять упражнение 10 раз.

- равновесие «аттитюд» на полной стопе;
- равновесие «аттитюд» на носке;
- турлянь «аттитюд» на полной стопе;
- турлянь «аттитюд» на носке;
- поворот «аттитюд» 180 градусов;
- поворот «аттитюд» 360 градусов.

6. Прыжок «касясь». И.П. – основная стойка руки в стороны. Галоп вперед правой ногой, шаг правой ногой вперед, шаг левой ногой вперед, правая нога сгибается в колене, касается носком левого колена, далее с левой ноги перепрыгнуть на правую, при этом левую ногу поднять прямую назад, спина остается ровной. Далее приставить ногу и вернуться в И.П. Выполнить упражнение 10 раз.

- галоп;
- галоп – 2 шага в связке;
- наскок – прыжок «касясь»;
- прыжок «касясь».

Во второй половине основной части занятия гимнастики выполняли комплекс на развитие силовых способностей, гибкости, прыгучести и коор-

динационных способностей. Упражнения выполняются по сигналу преподавателя. С точки зрения Винер И.А., целесообразно чередовать упражнения на силу мышц спины и живота. Между упражнениями следует давать отдых мышцам или растягивать их. В основном упражнения входящие в комплекс будут направлены на развитие силы мышц рук, ног, гибкости, прыгучести и координационных способностей. Упражнения для развития силы и прыгучести выполняются ритмично в среднем темпе, а на развитие гибкости – в медленном темпе. В комплекс общей физической подготовки на развитие силы, прыгучести и гибкости входят следующие упражнения:

1. И.П. – сед, прямые ноги подняты над полом, руки впереди в замок. Выполняем 20 скрестных «ножниц», 20 прямых. Держать положение «угол» 10 счетов.
2. И.П. – лежа на животе ноги подняты над полом, руки впереди в замок. Выполняем 20 скрестных ножниц, 20 прямых. Держать «лодочку» 10 счетов.
3. И.П. – лежа на спине руки за головой. Поднимание вверх прямых ног. Упражнение выполняется 10 раз.
4. И.П. – лежа на животе ноги врозь руки сзади в замок. Поднимание корпуса до касания руками пола. Упражнение выполняется 10 раз.
5. И.П. – лежа на спине руки вдоль туловища. Развести ноги в поперечный шпагат, лечь на живот, собрать ноги. Развести ноги в поперечный шпагат, лечь на спину, собрать ноги.
6. И.П. – «лодочка». Одновременно поднять ноги и руки вверх в кольцо. Упражнение выполняется 10 раз.
7. И.П. – присед. Выполнить 10 прыжков из приседа.

8. И.П. – основная стойка лицом к скамейке. Прыжок на скамейку, спрыгнуть со скамейки прямыми ногами. Упражнение выполнять 20 раз.

9. И.П. – вис на гимнастической стенке. Поднимание прямых ног. Выполнить упражнение 10 раз.

Далее проводится подвижная игра с целью закрепления изученных элементов во время занятия.

В заключительной части необходимо дать домашнее задание, отметить недочеты занятия и лучших учащихся.

### **3.3. Анализ результатов эксперимента**

На заключительном этапе педагогического эксперимента осуществлялась оценка эффективности разработанной нами методики обучения гимнасток 6-7-ми лет базовым элементам без предмета.

Полученные данные контрольных испытаний: равновесие «ласточка», поворот «аттитюд», прыжок «касаясь» представлены в таблице 3.2, динамики обучения базовым элементам без предмета, которые показали гимнастки 6-7-ми лет во время тренировочного занятия представлены в таблице 2. на рис. 7 – 12.

#### Таблица 3.2

Результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп после проведения эксперимента



Тест	Группа	$X \pm m$	t	p
Равновесие «ласточка»	Эксперим.	$6,375 \pm 0,263$	3,34	<0,05
	Контрольн.	$5,250 \pm 0,250$		
Поворот «аттитюд»	Эксперим.	$4,75 \pm 0,164$	2,26	<0,05
	Контрольн.	$3,875 \pm 0,350$		
Прыжок «касясь»	Эксперим.	$6,125 \pm 0,350$	2,18	<0,05
	Контрольн.	$4,75 \pm 0,626$		

Эффективность экспериментальной методики проверили, рассчитав достоверность различий по t- критерию Уайта между полученными в итоге проведения сравнительного педагогического эксперимента результатами экспериментальной и контрольной группы по каждому тесту. Из данных, представленных в таблицах и гистограммах в процессе проведенного сравнения количественных изменений результатов, можно судить о динамике роста показателей в тестах у гимнасток 6-7-ми лет в контрольной и в экспериментальной группах.

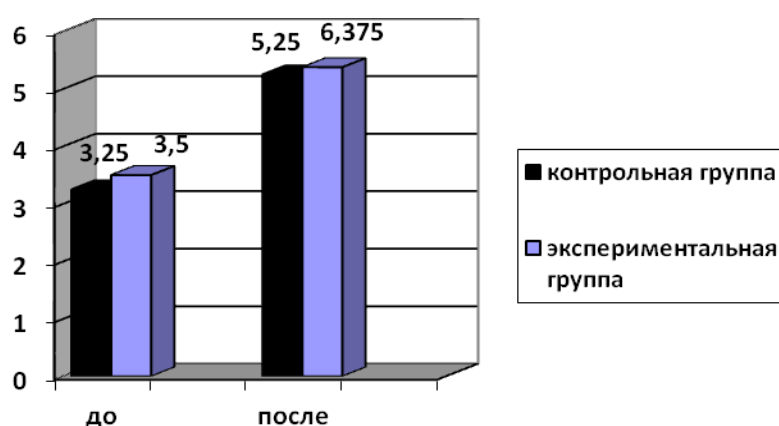


Рисунок 3.4 Динамика показателей в тесте равновесие «ласточка».

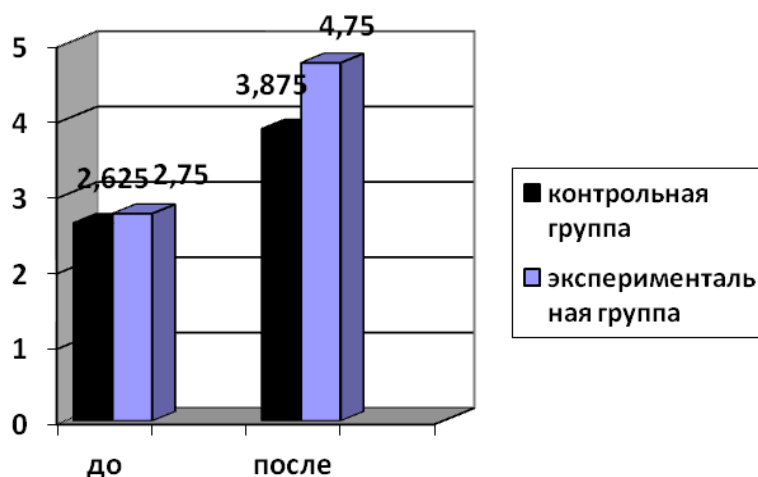


Рисунок 3.5 Динамика показателей в тесте поворот «аттитюд».

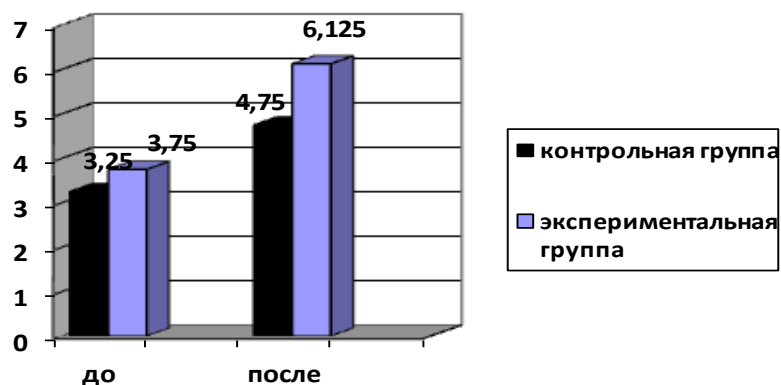


Рисунок 3.6 Динамика показателей в тесте прыжок «касаясь».

Уровень общей оценки состояния различия средне групповых показателей в тестах:

1. Равновесие «Ласточка» в экспериментальной группе улучшился на 1,875 баллов, что составило прирост – 42,25%, а в контрольной группе – 2 балла, что составило прирост – 47,06%; результат недостоверен ( $p > 0,05$ ).

2. Поворот «аттитюд» в экспериментальной группе улучшилось на 2 баллов, что составило – 53,33%, а в контрольной группе – 1,25 баллов, что составило прирост – 38,46%; результат достоверен ( $p>0,05$ ).

3. Прыжок «Касаясь» в экспериментальной группе увеличился на 2,375 баллов, что составило прирост – 48,1%, а в контрольной группе – 1,5 баллов, что составило прирост – 37,5%; результат достоверен ( $p>0,05$ ).

Результаты, полученные в ходе исследования позволяют нам утверждать, что обучение базовым элементам гимнасток 6-7-ми лет без предмета будет проходить наиболее эффективно, если использовать расчлененно – конструктивный метод на основе подводящих упражнений. Следовательно, гипотеза исследования доказана.

## ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования показал, что основными базовыми элементами упражнений без предмета гимнасток 6-7-ми лет являются равновесие «ласточка», поворот «аттитюд», прыжок «касаясь».

2. Проведение предварительного обследования юных гимнасток МБУ «СШ№1» Шебекинского района г. Шебекино Белгородской области подтвердило необходимость разработки экспериментальной методики. У большинства девочек при выполнении базовых упражнений без предмета результаты находились на низком уровне. Беседы с тренерским составом также выявили необходимость разработки экспериментальной методики.

3. Обучать упражнениям без предмета рекомендуется расчлененно-конструктивным методом с помощью подводящих упражнений. Обучение упражнениям происходит при помощи следующих методов: метод строго-регламентированного упражнения, метод целостного разучивания упражнения, метод наглядного воздействия, игровой и соревновательный методы.

4. Анализ данных экспертной оценки по окончании эксперимента подтвердил достоверно лучшие результаты во всех упражнениях у гимнасток экспериментальной группы.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Для повышения эффективности обучения базовым элементам упражнений без предмета юными гимнастками в методику рекомендуется включать средства общей физической подготовки, специальной физической подготовки и технической подготовки.

2. Полученные результаты позволяют нам предложить практические рекомендации для тренеров, работающих с гимнастками 6-7-ми лет:

- обучение равновесию – использование расчлененно – конструктивного метода;

- обучение поворотам - использование расчлененно – конструктивного метода;

- обучение прыжкам - использование расчлененно – конструктивного метода;

1. Интенсивность выполнения – умеренная.

2. Количество повторений – 8-10раз.

3. Пауза отдыха между упражнениями – 10-20сек.

3. При реализации методики в микроцикле рекомендуется проводить не менее 3-х занятий в неделю.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аракчеев В.Н., Коркин В.П. Акробатика. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 144с.
2. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н., и др. Теория и методика физического воспитания : учеб. Для студентов фак. культ. пед. Ин-тов по спец. 03.03. – М.: просвещение, 1990. – 287с.
3. Базарова Н.П. Классический танец. – М.: «Искусство», 2013. 184с.
4. Бирюкова Е. Хореографическая подготовка в спорте. - Киев: КГИФК, 2012. – 18с.
5. Блок Ё.Д. Классический танец. История и современность. – М.: «Искусство», 2014. – 502с.
6. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе: / Г.А. Боброва – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 208с.
7. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. - /Н.Н. Боген – М.: Физкультура и спорт, 1985. –193с.
8. Брыкин А.Т., Смолевский В.М. Гимнастика: /А.Т. Брыкин, В.М. Смолевский – М.: ФИС, 2013. – 368с.
9. Варанина Т.Т., Варшавская Р.А., Зинковский А.В. и др. Художественная гимнастика: учебное пособие для институтов физической культуры /Под ред. Орлова Л.П.- М.: Физкультура и спорт, 2014. – 197 с.
10. Васильева Е. Д. Танец:/ Е.Д. Васильева - М.: «Искусство», 2013. – 247с.
11. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов:/ Ю.В. Верхошанский – М.: ФиС, 1988. – 331с.
12. Габриелова Е.В. О хореографической разминке в гимнастике // Гимнастика:/ Е.В. Габриелова – Вып.1, 2015. – С. 30–35.

13. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. Заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: Академия, 2009. - 272с.
14. Зациорский В.М. спортивная метрология учеб. для ин-ов физ. куль.: / В.М. Зациорский - М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.
15. Канакова Л.П. Основы математической статистики в спорте: методическое пособие: / Л.П. Канакова - Томск, 2001. – 125 с.
16. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации: / Л.А. Карпенко - Ленинград 2014 – 25 с.
17. Карпенко, Л.А., Виннер, И.А., Сивицкий, В.А. Методика оценки развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: / Л.А. Карпенко, И.А. Виннер, В.А. Сивицкий – М.: 2015.
18. Кечетджиева Л., Ванкова Н., Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике: / Л. Кечетджиева, Н. Ванкова, М. Чипрянова - М.: Физкультура и спорт, 2016. – 96 с.
19. Климова В.К., Науменко Л.И., Спортивная физиология. Учебное пособие: / В.К. Климова, Л.И. Науменко – Белгород. 2007.
20. Кобяков Ю.П. Тренировка вестибулярного анализатора гимнаста: / Ю.П. Кобяков - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 64 с.
21. Коренгберг В.В. Двигательная задача, двигательный навык.- Гимнастика: / В.В. Коренгберг - вып, 2016г.
22. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца: / В.С. Костровицкая, А.А. Писарев – М: «Искусство», 2015. – 270с.
23. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников: / З.И. Кузнецова - М.: Просвещение, 1967. – 204 с.
24. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры.: / учебник под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина - М.: Советский спорт, 2007.—464 с.

25. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике: /Т.С. Лисицкая – М.: ФИС,2014. – 176с.
26. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика: /Т.С. Лисицкая - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 231с.
27. Лях В.И. Координационные способности школьников:/В.И. Лях-Мн.: Полымя, 1989. – 159 с.:ил.
28. Лях В.И. Координационные способности школьников//теория и практика физической культуры: /В.И. Лях - №1, 2000. – 24 с.
29. Лях В.И. Совершенствование специфических координационных способностей//Физическая культура в школе: /В.И. Лях - №2, 2001. - с. 7-14.
30. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебник для студ. сред. и высш. учеб. заведений:/ В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС: 2002. – 608с.
31. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений: / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2000. – 480с.
32. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов:/ А.Г. Хрипкова – М.: Просвещение, 1990 – 319 с.