

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(НИУ «БелГУ»)**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ С
ДЕВУШКАМИ 14-15 ЛЕТ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование профиль Физическая культура
очной формы обучения, группы 02011503
Негодиной Александры

Научный руководитель
к.п.н. Амурская О.В.

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. Теоретические предпосылки исследования	5
1.1. Основное содержание и виды ритмической гимнастики	5
1.2. Средства ритмической гимнастики	9
1.3. Особенности развития физических качеств на занятиях ритмической гимнастики	11
ГЛАВА 2. Методы и организация исследования	17
2.1. Методы исследования	17
2.2. Организация исследования	19
ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение	21
3.1. Ход опытно-экспериментальной работы	21
3.2. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы	33
ВЫВОДЫ	38
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	40
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	42
ПРИЛОЖЕНИЕ	47

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования заключается в том, что в настоящее время очень остро стоят вопросы о повышении двигательной активности школьников и ведения здорового образа жизни.

В Федеральном государственном общеобразовательном стандарте (ФГОС) выделяются четкие требования к уровню физической подготовленности и физического развития школьников, поэтому перед педагогами стоит задача создания условий для эффективной организации и проведения занятий физической культурой не только в учебное время, но и в секциях.

Рассматривая особенности проведения секционных занятий с девушками 14-15 лет, особую актуальность приобретают занятия ритмической гимнастикой, которая соответствует интересам занимающихся и включает в себя огромный ассортимент двигательных действий, выполняемых под музыкальное сопровождение.

На сегодняшний день существует множество методик проведения занятий ритмической гимнастикой, а также существует возможность решать образовательные, развивающие, воспитательные и оздоровительные задачи.

Однако существует противоречие между аэробными и оздоровительными возможностями ритмической гимнастики и недостаточным использованием ее в физическом воспитании школьников с целью развития физических качеств.

Отсюда возникает **проблема исследования:** какова методика занятий ритмической гимнастикой с девушками 14-15 лет в школьной секции с целью развития физических качеств.

Цель исследования: разработать и экспериментально проверить эффективность методики занятий ритмической гимнастикой с девушками 14-15 лет в секции школы.

Объект исследования: процесс занятий ритмической гимнастикой.

Предмет исследования: методика занятий ритмической гимнастикой с девушками 14-15 лет в секции школы.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме организации внеурочных занятий ритмической гимнастикой с девушками 14-15 лет в секции школы.

2. Разработать методику занятий ритмической гимнастикой с девушками 14-15 лет в секции школы.

3. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики занятий ритмической гимнастикой с девушками 14-15 лет в секции школы.

4. Разработать практические рекомендации использования средств ритмической гимнастики с девушками 14-15 лет в секции школы.

Гипотеза исследования: предполагалось, что для развития физических качеств у девушек 14-15 лет на внеурочных занятиях ритмической гимнастикой наиболее эффективным будет сочетание «линейного» метода и метода «сложения».

Научная новизна исследования состоит в том, что была разработана методика занятий ритмической гимнастикой с девушками 14-15 лет в секции школы, основанная на сочетании «линейного» метода и метода «сложения».

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы:** анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Практическая значимость исследования: полученные практические результаты разработанной методики занятий ритмической гимнастикой с девушками 14-15 лет в секции школы, могут быть использованы в практике школьного физического воспитания, спортивно-оздоровительных центров, в системе дополнительного образования.

База исследования: педагогический эксперимент проводился в МОУ «СОШ №1» города Валуйки.

ГЛАВА 1. Теоретические предпосылки исследования

1.1. Основное содержание и виды ритмической гимнастики

Занятия ритмической гимнастикой с девушками очень эффективно решают оздоровительные задачи, укрепляют здоровье, развивают функциональные системы, физические качества и поддерживают высокий уровень работоспособности [2, 14].

Возникновение занятий ритмической гимнастикой связано с именем Эмиля Жак-Далькрозом, который разработал ее как систему ритмического воспитания под музыкальное сопровождение.

В современной литературе существует множество определений понятия ритмическая гимнастика.

Так, например, «Ю.В. Менхин и А.В. Менхин [3, 18], утверждают, что ритмическая гимнастика - традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий, задающему ритм и темп музыкальному сопровождению».

«О.А. Иванова и Л.А. Ланцберг характеризуют занятия ритмической гимнастикой как разновидность гимнастики и систему упражнений, повышающей бодрость, мышечную радость, тонус нервной системы» [3, 18].

Наиболее широкое понятие о занятиях ритмической гимнастикой можно прочесть в определении Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева [3, 18]. Они утверждают, что «ритмическая гимнастика является общедоступным, высокоэффективным и эмоциональным видом оздоровительной гимнастики, которая основывается на выполнении простых общеразвивающих упражнениях без специального оборудования» [3, 18].

Использование на занятиях ритмической гимнастики общеразвивающих упражнений ритмической гимнастики, композиций, танцевальных элементов под музыку, отвечающие возрастным особенностям детей школьного возраста позволяет получить эмоциональную окраску.

Такие занятия способствуют развитию координационных способностей как индивидуальных, так и в парах, тройках и в команде [2, 18].

Темп выполнения упражнений ритмической гимнастики задается ритмом выбранного музыкального сопровождения, который может быть от 120-180 ударов в минуту.

В зависимости от направленности и решения задач занятия ритмической гимнастикой могут быть оздоровительные, лечебные и прикладные [20, 22].

По возрастным особенностям занятия ритмической гимнастикой делят на «детскую ритмическую гимнастику (дошкольный и младший школьный возраст); подростковую и юношескую ритмическую гимнастику; для людей зрелого возраста; для пожилых людей [22, 25].

Занятия ритмической гимнастикой с детьми среднего и старшего школьного возраста может проводиться как ритмическая гимнастика танцевальной или атлетической направленности [25, 27].

В таком направлении занятий как ритмическая гимнастика атлетической направленности могут использоваться различные отягощения: «вес собственного тела, вес или сопротивление партнера, гантели, манжеты с грузом, жилеты с грузом на туловище, гимнастические предметы, усложняющие условия выполнения упражнений» [27, 29].

Существует в занятиях ритмической гимнастике разновидности программы на степ-платформе. Такие занятия характеризуются выполнением танцевальных и силовых упражнений с применением специальной платформы. На нее могут выполняться нашагивания, прыжки, поэтому она должна быть достаточно устойчивой.

В настоящее время не составляет труда приобрести специальные платформы, многие тренеры используют платформы и самодельные.

Занятия степ-ритмикой предъявляют серьезные требования к проявлению физических способностей и достаточному развитию функциональных систем.

Хотя, на занятиях ритмической гимнастикой можно достаточно разными способами регулировать нагрузку, поэтому раз в неделю такие занятия можно проводить и с новичками.

Другим вариантом степ-ритмики является слайд аэробика, для проведения занятий которой необходима «гладкая широкая доска, на которой выполняются разнообразные скользящие движения ногами, в основном схожие с движениями конькобежца».

На занятиях ритмической гимнастикой с применением слайда развиваются аэробные возможности организма, силовые способности, происходит процесс повышения уровня работоспособности и физической подготовленности. В качестве усложнения упражнений могут использоваться различные движения руками с отягощениями [9, 12].

В ритмической гимнастике выделяется такая форма занятий, которая называется «свободный танец и подразумевает выполнять произвольные импровизированные танцевальные движения под музыкальное сопровождение».

Занимающийся, в данном случае может выполнять только те движения, которые ему хочется – «это могут быть как акробатические трюки, так и ленивые движения под музыку». Суть данного метода – «снять внутренние зажимы и очаги напряжения, в результате которого появляется прилив сил и бодрости, удовольствие от себя, гибкое и раскрепощенное тело, снижение или уход болевых ощущений».

Такую методику можно использовать не только со здоровыми занимающимися, но и с людьми, имеющими ограничения в состоянии здоровья, но совместно с врачом и по его рекомендации [26, 28].

Еще одной современной разновидностью ритмической гимнастики являются занятия «Белли-дансом или танец живота».

Такие занятия развивают у девушек «пластичность движений, ритмичность, позволяют провести профилактику застойных явлений во

внутренних органах, однако основная нагрузка приходится на мышцы живота» [29].

В наше время «стали актуальны занятия ритмической гимнастикой в форме разработанных программ на основе какого-либо вида спорта или красочных танцев, например, кик-аэробика - новинка в области фитнеса, комплекс упражнений, разработанный на основе приемов кик-боксинга».

Так же разрабатываются «программы на основе латиноамериканских танцев, элементов русского народного танца. Они являются простым и эффективным средством занятий под музыку, снятия психоэмоционального напряжения» [33, 40].

Ритмическая гимнастика «для женщин зрелого и среднего возраста носит преимущественно танцевальную направленность с упражнениями, способствующими развитию силы мышц ног, рук, туловища и направленную на устранение огрехов телосложения, лишнего веса».

Мужчинам этого возраста «наиболее подходящие упражнения ритмоатлетической направленности с целью повышения функциональных возможностей организма (сила, быстрота, ловкость, выносливость)».

Психологические «особенности женщин и мужчин среднего и особенно зрелого возраста позволяют рекомендовать проводить занятия отдельно, чтобы исключить элемент стеснительности от своих не всегда совершенных форм тела и таких же, на начальном этапе занятий, движений».

Прикладная «ритмическая гимнастика подразделяется на профессионально-прикладную и спортивно-прикладную».

Профессионально-прикладная ритмическая гимнастика используется «с целью двигательной-трудовой реабилитации в коллективах на производстве, а также в учреждениях как средство активного отдыха». Содержание же комплексов и композиций определяется в этом случае спецификой трудовых процессов [27, 30].

Лечебная ритмическая гимнастика оказывает «реабилитационное (восстанавливающее) воздействие на организм занимающихся с

направленностью воздействия на сердечнососудистую систему, органы дыхания, нервную систему, на опорно-двигательный аппарат» [31, 34].

Ритмическая гимнастика «в своем роде уникальна и не случайно получила такое массовое распространение во всем мире». Здесь «и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов. А современная ритмичная музыка, яркая одежда, танцевальные движения» создают положительные эмоции.

1.2. Средства ритмической гимнастики

Ритмическая гимнастика является «разновидностью оздоровительной гимнастики и характеризуется как сложнокоординационный вид спортивной деятельности, который содержит в себе огромное количество разновидностей общеразвивающих упражнений, средств развития физических качеств, включает в себя как упражнения из художественной гимнастики и хореографии, так и из народных, современных и балльных танцев» [25].

Занятия ритмической гимнастикой включают в себя «гимнастическую ходьбу, бег, подскоки с хлопками и без, переноску предметов и служат для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, для выработки осанки, исправления недостатков (косолапости, шаркания, сутулости)».

В этот же раздел относят «упражнения на развитие ловкости, равновесия, динамической и статической координации» [12].

К ним относятся: «шаги, прыжки через обруч, палку, качающийся канат, повороты на пальцах ног, бег между кеглями, упражнения на развитие статической координации, которые можно выполнять с закрытыми глазами, стоя на двух и одной ноге – их используют в заключительной части урока», т.к. они «способствуют успокоению и релаксации организма, развивают способность управлять своим телом, ориентироваться в пространстве» [25].

Упражнения «художественной гимнастики и элементы хореографии применяются, в основном, как дополнение к общеразвивающим упражнениям и также характеризуются многократной повторяемостью». Использование «танцевальных элементов на занятиях ритмической гимнастикой – неременное условие их эмоциональности, красочности, привлекательности» [34].

В этом разделе полезно использовать «упражнения с предметами»: «с мячами, шарами, флажками, гимнастическую скамью, шведскую стенку и др.», «бросание, подбрасывание, ловля, катание, перекачивание, прыжки и другие упражнения» [25].

Импровизация «движений на музыкальные темы, игры под музыку характеризуется разнообразными движениями подражательного характера, свободными формами движения, передачи эмоционального восприятия музыки».

В таких «специальных упражнениях преодолевается скованность в движениях, повышается возможность приспособлять свои действия к данным условиям и ситуациям. Используются упражнения: «маятник», «деревья под ветерком», «полет птиц» и т.д.» [22].

Правильно «организованные игры на открытом воздухе с музыкой с различными движениями и действиями способствуют развитию моторных и координационных способностей» у занимающихся.

Особенно ценным «в аспекте здоровья является проведение игр на открытом воздухе», которые «помогают закалять детей и уменьшить гиподинамию». В подвижных играх занимающиеся «объединяют накопленный опыт, раскрывают свои идеи об изображаемых событиях, о жизни, улучшают приобретенные знания, навыки и двигательные навыки» [12].

Народные и современные «танцевальные движения могут использоваться в любой части урока», где «включаются элементы танца и простые танцевальные движения»: «простой шаг – мягкий, перекачивающий,

острый, с высоким подниманием бедра, на полупальцах, топающий; изучаются народные и современные танцы и движения»» [17].

В работе используются «хороводы, парные танцы, общие пляски», в которых дети учатся внимательно относиться к партнеру, находить ритм движения [34].

Однако занятия ритмической гимнастикой не предполагают овладению искусством танца. Танцевальные элементы целесообразно использовать для улучшения общего эмоционального фона и частично для решения задач прикладной подготовки [27].

Упражнения, которые «используются на занятиях ритмической гимнастикой, по разному воздействуют на организм занимающихся. например:

- «бег и прыжки влияют на сердечно-сосудистую систему и развивают выносливость»;

- «приседания и наклоны влияют на мышцы ног»;

- «упражнения на гибкость позволяют расслабить мышцы и повысить их растяжимость и подвижность в суставах, а также влияют на нервную систему»;

- «танцевальные движения развивают гибкость, координационные способности и т.д.»»

Таким образом, в зависимости от целей, ритмическая гимнастика может носить спортивную, танцевальную, психотехническую, оздоровительную или смешанную направленность [17, 19].

1.3. Особенности развития физических качеств на занятиях ритмической гимнастики

Развитие физических качеств это специально организованный процесс физической подготовки занимающихся, который приводит к положительным

сдвигам в работе функциональных систем при выполнении специальных комплексов упражнений, что положительно переносится и на развитие физических качеств и способностей.

Достаточно высокий уровень развития физических качеств обеспечивает высокий уровень здоровья занимающегося, раскрывает большие возможности в жизнедеятельности и повышает физическую и психическую работоспособность человека.

Благодаря высокому уровню развития физических качеств и способностей, человек может выполнять достаточно сложные координационные упражнения, также органы и системы у таких людей работают в экономном режиме, повышаются энергетические ресурсы организма и адаптация к различным изменяющимся условиям и неблагоприятным факторам [3, 18, 38].

В системе физического воспитания существует пять основных физических качеств – «сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость» [3, 18, 38].

Рассмотрим их подробнее.

Такое физическое качество как *сила* характеризуется «способностью человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий».

Однако это качество проявляется в различных условиях и поэтому выделяются различные силовые способности, развитие которых возможно в процессе использования силовых упражнений общей и специальной физической подготовки [3, 18, 38].

Целенаправленное использование силовых упражнений позволяет развивать мышечные группы и формировать гармоничное эстетическое телосложение.

Среди силовых способностей различают – «собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности, силовую выносливость, относительную силу, абсолютную силу, взрывную силу».

На занятиях ритмической гимнастикой силовые упражнения могут выполняться как в динамическом режиме работы мышц, так и в статическом.

Если силовое упражнение выполняется в динамическом режиме, то длина мышц изменяется, то есть во время напряжения, мышечные волокна сокращаются, а во время расслабления – соответственно становятся длиннее [18, 38].

При использовании силовых упражнений в статическом режиме работы мышц длина мышечных волокон не изменяется.

На занятиях ритмической гимнастикой необходимо подбирать таким образом силовые упражнения, чтобы у занимающихся была возможность «проявлять усилия и удерживать отдельные звенья двигательного аппарата в пространстве».

Такое физическое качество как *выносливость* характеризуется «способностью организма человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности без снижения работоспособности».

Выделяют общую и специальную выносливость. Общая выносливость (или как ее называют еще аэробная выносливость) «характеризуется способностью организма человека непрерывно выполнять работу с умеренной интенсивностью продолжительное время».

Средствами развития общей выносливости служат циклические упражнения – «бег на длинные дистанции, плавание, ходьба, езда на велосипеде и др.».

Развитие общей выносливости «служит эффективной работе функциональных систем, укреплению здоровья и основой развития специальной выносливости».

Специальная выносливость характеризуется «способностью организма человека непрерывно выполнять работу определенной двигательной деятельности» [18, 38].

На занятиях ритмической гимнастикой развитие выносливости направлено на повышение аэробной выносливости, а вот развитие

специальной выносливости зависит от индивидуальных возможностей нервно-мышечного аппарата занимающихся, также скорости протекания нервных импульсов, энергообеспечения и уровня владения различными двигательными действиями.

В процессе развития выносливости на занятиях ритмической гимнастикой можно использовать и различные отягощения, вес которых должен позволять выполнить количество повторений не менее 15 раз до значительного утомления.

Достаточный уровень развития выносливости позволяет занимающимся «выполнять танцевальные связки в заданном темпе с ритмическим рисунком в течение длительного времени как с отягощениями так и без них».

Гибкость – «это способность выполнять движения с большой амплитудой. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении танцевальных и силовых» [38].

Различают два вида гибкости - пассивную и активную.

Первый определяется «эластичностью и удлинением образований соединительной ткани».

Второй - влияет на силу мышц антагонистов, а также для увеличения пассивной гибкости за счет растягивания и удержания мышц в таком положении как можно дольше.

Это предотвращает «рефлекторное сокращение мышц в результате реакции на растяжение, поэтому методы растяжения для увеличения пассивной гибкости сводятся к двум методам» [3, 18, 38].

В ритмической гимнастике «упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление».

В заключительной части занятия по ритмической гимнастике используется стретчинг.

Стретчинг - это «комплекс упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей, который

заключается в растягивании расслаблении мышц или чередованию напряжения и расслабления растянутых мышц» [3, 38].

Выполнение танцевальных элементов «требует от девушек амплитуды движения, которая зависит от физических качеств и степени их развития у занимающихся и является проявлением гибкости». Гибкость придает движениям пластичность, мягкость, выразительность.

Быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота движений (темп) «являются элементарной формой скоростных способностей человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени».

Выбор моторных задач при обучении скорости требует соблюдения ряда методических положений - «с одной стороны, высокого уровня овладения техникой двигательного действия, а с другой стороны, наличия оптимального функционального состояния который обеспечивает высокую физическую работоспособность».

Объем высокоскоростных упражнений в рамках отдельного урока относительно невелик, это связано, во-первых, «с крайней интенсивностью и умственной интенсивностью упражнений; во-вторых, из-за того, что неуместно выполнять их в состоянии усталости, связанного с уменьшением скорости движений» [3, 18, 38].

В ритмической гимнастике быстрота, как физическое качество играет важную роль при модификации упражнения, для получения «полного» тренирующего эффекта.

Ловкость. Основу ловкости составляют координационные способности, они понимаются как способность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи [3].

Координационные способности «играют важную роль на занятиях ритмической гимнастикой, т.к. положительный эффект танцевальных и силовых упражнений» во многом зависит от уровня развития координации.

Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени, и включают:

- «способность точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений»);
- «способность поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие»;
- «способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности».

Изменение исполнения вариаций движений требует от занимающихся быстроты реагирования и точности исполнения.

ГЛАВА 2. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы; тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы заключался в изучении проблемы по организации и проведению занятий ритмической гимнастикой с девушками 14-15 лет для определения направления исследования и темы выпускной квалификационной работы. Затем разрабатывались методологический аппарат исследования и комплекс упражнений занятий ритмической гимнастикой в секции школы с целью развития физических качеств у девушек 14-15 лет.

Тестирование. В нашем исследовании тесты для определения уровня физической подготовленности девушек 13-14 лет, занимающихся в секции ритмической гимнастики, мы взяли из нормативов ГТО для четвертой ступени, соответствующей возрасту занимающихся. Золотой знак мы считали за высокий уровень физической подготовленности, серебряный знак – средний уровень, а бронзовый – низкий. Если результат был ниже бронзового знака, то это считался неудовлетворительный уровень физической подготовленности. Таких испытуемых в нашем исследовании не было.

1. *Бег 60м (сек)* – испытуемый от линии старта до финишной линии, находящейся на расстоянии 60м, бежит с максимальной скоростью. Фиксируется время пробегания дистанции.

2. *Челночный бег 3x10м (сек)* принимается следующим образом: испытуемый начинает от линии старта, добегая до отмеченной линии 10м, касается рукой, далее возвращается бегом к линии старта, где также выполняет касание рукой и финиширует за линию 9м. фиксируется время выполнения.

3. *Прыжок в длину с места (см)* – испытуемый встает у линии старта в стойку ноги врозь и выполняет максимально длинный прыжок в длину. Фиксируется расстояние до пятки ближайшей ноги.

4. *Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)* – испытуемый принимает положение виса лежа на низкой перекладине хватом сверху, руки на ширине плеч, стопами упирается в подставку. Начинает по команде выполнять подтягивание, стараясь подбородок показать над перекладиной, при этом удерживая ровное положение тела. Считается правильно выполненное количество раз.

5. *Поднимание туловища из положения лежа на мате, согнув ноги за 1 минуту сек (кол-во раз)* – испытуемый из положения лежа на спине, согнув ноги, руки за голову в замок выполняет поднимание туловища. Фиксируется количество подниманий, в которых выполняется касание локтями бедер и лопатками пола;

6. *Наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамье (см)* – испытуемый встает на гимнастическую скамью с прикрепленной линейкой в положение стоя, ноги врозь не более 15см, стопы параллельно. По команде выполняет 2 пружинящих наклона вперед, на 3 наклон фиксирует максимально низкую точку. Фиксируется по линейке результат при условии фиксации и удержании прямых ног.

7. *Бег 2000м (мин)* – испытуемые принимают положение высоко старта у линии старта. По команде педагога начинают выполнять бег 2000м по беговой дорожке, не заступая. На линии финиша педагог фиксирует время пробегания. По всей дистанции запрещено переходить на бег и останавливаться.

Педагогический эксперимент состоял из трех этапов: подготовительный, который предусматривал предварительное тестирование и отбор экспериментальной группы. Основной этап, в котором осуществлялось внедрение экспериментальной методики занятий ритмической гимнастикой с девушками 14-15 лет в секции школы, используя линейный метод и метод

сложения. Заключительный этап подразумевал проведение контрольного тестирования и анализ полученных данных.

Полученные количественные данные в процессе педагогического эксперимента обрабатывались с помощью *метода математической статистики*, которые позволили сравнить между собой полученные предварительные и контрольные результаты. Степень достоверности (p) находили по таблице $-t$ критерия Стьюдента:

- если $p < 0,05$, то ошибка меньше 5% и результат является достоверным;
- если $p > 0,05$, то ошибка больше 5% и результат соответственно недостоверен.

2.2. Организация исследования

Педагогический эксперимент был организован в МОУ «СОШ №1» города Валуйки. Исследование носило поисковый характер и состояло из трех взаимосвязанных этапов:

Подготовительный этап, который проходил с июня по октябрь 2018г. и включал в себя анализ литературы по проблеме использования средств ритмической гимнастики для развития физических качеств школьников, разрабатывалась экспериментальная методика, которая далее применялась в экспериментальной группе. На данном этапе определялись критерии эффективности разработанной методики, проводилось предварительное тестирование по выделенным критериям, что позволило выделить экспериментальную группу.

Основной этап проходил с ноября 2018г. по март 2019г. где была апробирована экспериментальная методика занятий ритмической гимнастикой с девушками 14-15 лет, занимающихся в школьной секции. Занятия проводились согласно рабочей программе для девочек,

занимающихся ритмической гимнастикой, то есть 2 занятия в неделю по 90 минут.

В ходе проведения эксперимента, согласовав с директором МОУ «СОШ №1» города Валуйки, занятия в экспериментальной группе мы проводили в соответствии с разработанной нами методикой.

Всего мы провели в экспериментальной группе 32 занятия в течение пяти месяцев (16 недель). Весь период этапа мы разделили на 4 периода продолжительностью 4 недели (8 занятий).

В своей методике занятий ритмической гимнастикой с девушками 14-15 лет, занимающихся в школьной секции, мы опирались на сочетание линейного метода и метода сложения, чередуя их в периодах.

Занятие по ритмической гимнастике проводилось урочной формой, продолжительность которого составляла 90 минут. Согласно структуре урока занятие включало в себя подготовительную, основную и заключительную части.

По окончании педагогического эксперимента проводилось контрольное тестирование, анализировались полученные результаты.

Заключительный этап проходил с апреля по май 2019 г, в ходе которого обрабатывались полученные данные, формулировались выводы по проделанной работе, оформлялись результаты исследования в виде выпускной квалификационной работы.

ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение

3.1. Ход опытно-экспериментальной работы

Педагогический эксперимент был организован в МОУ «СОШ №1» города Валуйки с ноября 2018 по март 2019г. с целью разработки методики занятий ритмической гимнастикой с девушками 14-15 лет в секции школы.

В эксперименте приняли участие девушки 14-15 лет, занимающиеся в секции ритмической гимнастики, в количестве 15 человек, которые составили экспериментальную группу. Все занимающиеся относились к основной медицинской группе здоровья по заключению врача.

Занятия в экспериментальной группе проводились 2 раза в неделю согласно рабочей программе секционных занятий по ритмической гимнастике.

Раскроем подробнее содержание занятий ритмической гимнастикой с девушками 14-15 лет в секции школы с целью развития физических качеств.

В ходе педагогического эксперимента в экспериментальной группе мы провели 32 занятия в течение 16 недель. Весь период этапа мы разделили на 4 периода продолжительностью 4 недели (8 занятий).

В своей методике занятий ритмической гимнастикой с девушками 14-15 лет в секции школы мы опирались на сочетание линейного метода и метода сложения, чередуя их в периодах. То есть в 1 и 3 периоде занятия в экспериментальной группе в основной части проводились линейным методом, а во 2 и 4 – методом сложения.

Линейный метод характеризуется успешной пошаговой структурой быстрого освоения хореографических элементов ритмической гимнастики.

Педагог несколько раз терминологически правильно называет движение или элемент и одновременно выполняет его в медленном темпе, затем выполняется все тоже, но с занимающимися.

Далее упражнение повторяется в нормальном темпе не менее 16–32 раз. В случае, если возникают ошибки при выполнении упражнений, то мы вновь

повторяли 2–4 раза медленно и потом переходили к темпу, соответствующему музыке.

Это позволяло нам осваивать движения руками и ногами согласованно и модифицировать в различные связки.

Обычно «педагог дает команду: «Только смотрим!». Занимающие продолжают выполнять освоенный элемент и по команде «Со мной!» переходят к выполнению модификации или другого элемента».

Педагог «может после освоения какого-либо элемента перейти на ходьбу, назвать следующий элемент, одновременно показать его и начинать выполнять вместе с занимающимися».

«Метод сложения заключается в использовании комбинаций из различных элементов, поэтому он применяется на том этапе, когда занимающиеся уже освоили отдельные элементы и соединения. Использование данного метода требует высокой концентрации внимания и хорошей координации движений».

В отличие от линейного метода, в комбинации повторяются не отдельные упражнения, а их соединения.

Ниже схематично представлена данная методика использования отдельных элементов в соединениях:

А Б А+Б В А+Б+В Г А+Б+В+Г

Все это позволило нам регулировать координационную сложность упражнений и повышать моторную плотность при обучении упражнениям на занятиях ритмической гимнастики.

Занятие по ритмической гимнастике проводилось урочной формой, продолжительность которого составляла 90 минут. Согласно структуре урока занятие включало в себя подготовительную, основную и заключительную части.

Особенностью построения занятия по ритмической гимнастике в экспериментальной группе.

1. Подготовительная часть – продолжительность 15 минут.

В подготовительной части занятия ритмической гимнастикой «использовались упражнения для подготовки опорно-двигательного аппарата к предстоящей работе в основной части, старались создать у детей эмоциональный настрой во время занятий, используя современное музыкальное сопровождение». Такая разминка позволяла создать благоприятный эмоциональный фон и повысить интерес к упражнениям, а также развивать музыкальное восприятие у девушек экспериментальной группы.

Так в подготовительной части занятия по ритмической гимнастике мы использовали упражнения на ориентировку в пространстве:

- «перестроение из колонны по одному в колонну по четыре»;
- «построение в шахматном порядке»;
- «перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их»;
- «перестроение из простых и concentрических кругов в звёздочки»;
- «ходьба по центру зала, диагональные линии из угла в угол»;
- «ходьба с использованием предметов и с отображением длительности нот».

2. Основная часть – продолжительность 55 минут.

Основная часть занятия по ритмической гимнастике включала в себя ритмико-гимнастические упражнения, выполняемые под музыку с различной направленностью в течение 25 минут и силовые упражнения в течение 20 минут.

Так, например, выполнялись:

- «общеразвивающие упражнения: круговые движения головой, наклоны вперёд, назад, в стороны, поднятие рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам, круговые движения руками, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений, плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук, повороты туловища в положении стоя, сидя в упорах. Всевозможные сочетания движений ног:

отведение ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, махи, выпады и т.д.» Упражнения на формирование навыка правильной осанки.

- «упражнения на координацию движений включали в себя разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, перед собой, справа, слева, на голени».

- «танцевальные упражнения были направлены на передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Смена движения проходила в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Данные упражнения позволили формировать умение начинать и выполнять движения четко с музыкой». Разучивались и придумывались новые варианты танцевальных связок, элементов и их комбинирование. Составлялись средней сложности танцевальные композиции.

Затем выполнялись силовые упражнения повторным методом. Комплексы упражнений включали в себя упражнения в партере, на фитболлах и с гантелями по 0,5-1 кг. Количество повторений в подходе составляло 16-24 раза, отдых между подходами - 1 минута.

Примерный комплекс упражнений с гантелями

1. «И.п. – стока ноги врозь, руки с гантелями вниз - сгибание рук к груди, локти прижаты» – 24 раза;
2. «И.п. – стока ноги врозь, руки с гантелями вниз - поднятие слегка согнутых рук вперед» – 24 раза;
3. «И.п. – стока ноги врозь, руки с гантелями вниз - поднятие слегка согнутых рук в стороны» – 24 раза;
4. «И.п. – стока ноги врозь, руки с гантелями вниз - отведение прямых рук назад» – 24 раза.
5. «И.п. – стойка ноги врозь, правая рука с гантелей за голову, левая вниз - наклоны влево» – 24 раза (тоже вправо);

6. «И.п. – стойка ноги врозь, правая рука с гантелей за голову, левая вниз - наклоны влево с разгибанием правой руки вверх» – 24 раза (тоже вправо);

7. «И.п. – стойка ноги врозь, правая рука с гантелей за голову, левая вниз - наклоны влево» – 24 раза (тоже вправо).

8. «И.п. – стойка, руки с гантелями вниз - выпады вправо, руки вперед» – 24 раза;

9. «И.п. – стойка, руки с гантелями вниз - выпады влево, руки вперед» – 24 раза;

10. «И.п. – стойка, руки с гантелями вниз - выпады вправо, руки в стороны» – 24 раза;

11. «И.п. – стойка, руки с гантелями вниз - выпады влево, руки в стороны» – 24 раза.

12. «И.п. – стойка ноги врозь, руки с гантелями вниз - тяга гантелей к груди, локти вверх» – 24 раза;

13. «И.п. – стойка ноги врозь, руки с гантелями вниз - разгибание рук вверх от плеча» – 24 раза;

14. «И.п. – стойка ноги врозь, руки с гантелями вниз - разгибание правой руки из-за головы, левая вниз» – 24 раза;

15. «И.п. – стойка ноги врозь, руки с гантелями вниз - разгибание левой руки из-за головы, правая вниз» – 24 раза.

16. «И.п. – стоя в упоре на левой руке и ноге, правая назад, рука правая с гантелей вниз - тяга правой рукой к тазу» – 24 раза;

17. «И.п. – стоя в упоре на левой руке и ноге, правая назад, рука правая с гантелей вниз - разгибание правой руки из положения плеча параллельно полу, тоже левой рукой».

Примерный комплекс упражнений на футболе

1. «Приседания с мячом над головой. Выполняется из положения, широкая стойка ноги врозь, мяч в руках внизу, во время приседа, мяч поднимаем вверх, туловище держать вертикально» – 15-20 раз.

2. «Приседания с упором мяча о стену спиной. Эффективное силовое упражнение на четырехглавую мышцу, заключаемое в создании сопротивления посредством фитбола. Выполняется стоя спиной к стене на расстоянии одного метра, ноги врозь. Между стеной и нижней частью спины располагается мяч, а затем плавно присесть и встать в и.п. Во время приседания положение фитбола переносится к лопаткам, что позволяет обеспечить поддержку спины. В нижней позиции колени должны быть согнуты под прямым углом» - 10-15 раз.

3. «Приседания с фитнес-мячом в ногах с удержанием 16-24 счета. Данное упражнение позволяет проработать нижнюю часть спины, внутреннюю поверхность бедер, которая является одной из наиболее проблемных зон. Стоя прямо, в области коленей зажимается фитбол. Приседание выполняется вниз до образования коленями прямого угла, одновременно сжимая и удерживая фитбол».

4. «Поднимание таза, лежа ногами на фитболе. Упражнение выполняется лежа на спине, руки вниз, стопы и голень на мяче. Упираясь ногами в мяч, поднимаем таз повыше, при опускании таз держать на весу. Чтобы удержать равновесие, упираемся руками в пол» – 15-20 раз.

5. «Выпады с фитболом. Выполняется из положения стоя спиной к мячу, правая (левая) на мяч, чтобы пятка смотрела вверх. Опорной ногой встать удобно, чуть дальше от мяча, ноги согнуты. Делается выпад на опорной ноге отводя с мячом другую назад. Стопа опорной ноги должна стоять на полу» – по 10 раз на каждую.

6. «Обратная гиперэкстензия выполняется из упора лежа на бедрах на фитболе. Выполняется поднимание ног» - 12-15 раз.

7. «Отжимания с фитболом выполняется из положения упор лежа голенью на фитболе. Отжимание выполняется с прямым туловищем, опускаться необходимо так, чтобы предплечья были параллельно полу» - 10 раз.

8. «Планка в упоре на предплечьях «лежа на гимнастическом мяче». Принимается положение упор на предплечьях на фитболе, ноги на полу». Необходимо удержать такое положение 20 секунд.

Усложненный вариант – упор на руках и с поочередным подниманием ног, увеличивать угол между туловищем и руками.

9. «Перекаты на фитболе выполняются из положения упор согнув ноги на фитболе. Выпрямляя ноги, делается перекат в упор лежа на мяче и обратно» – 12-15 раз.

10. «Гиперэкстензия выполняется из положения лежа на бедрах на фитболе, руки за головы, ноги врозь (усложнение ноги вместе). Поднимание туловища до прямой линии с ногами, локти направлены в стороны, смотреть вперед» – 12-15 раз.

11. «Отжимания в упоре сидя сзади на мяче позволяет укреплять мышцы задней поверхности плеча. При выполнении необходимо следить за прямым углом между голенью и бедром» – 12-15 раз.

12. «Уголок выполняется для мышц пресса из положения лежа на спине, стопы на фитболе. Поднимание туловища к ногам, не отрывая бедер от пола» - 12 раз.

13. «Перенос мяча из рук в ноги и обратно. Выполняется из положения лежа на спине, руки с мячом вверх – сед углом, переносим мяч в ноги, лечь на спину, затем сед углом, передать мяч в руки – лечь и т.д.» – 12 раз.

14. «Поднятия ног выполняется из положения лежа спиной на мяче, руки за голову. Поочередно поднимаем ноги к груди» – по 12 раз каждой.

15. «Скрестное поднятие ног выполняется из положения лежа спиной на мяче, руки за голову. Поочередно поднимаем ноги к противоположному локтю» – по 12 раз каждой

Примерный комплекс упражнений в партере на коврике

1. «И.п. – стоя ноги врозь, руки вниз - приседания, руки вперед» – 24 раза;

2. «И.п. – стоя ноги врозь, руки вниз - приседания, руки в стороны» – 24 раза;
3. «И.п. стойка руки вниз - приседания, руки вперед» – 24 раза;
4. «И.п. стойка руки вниз - приседания, руки в стороны» -24 раза.
5. «И.п. – сед упор сзади - взмахи правой снизу на 2 счета» – 24 раза (тоже на левую);
6. «И.п. – сед упор сзади - взмахи правой снизу на каждый счет» – 24 раза (тоже на левую);
7. «И.п. – сед упор сзади - взмахи правой вверху на каждый счет» – 24 раза (тоже на левую);
8. «И.п. – сед упор сзади - взмахи правой снизу на 2 счета» – 24 раза (тоже на левую).
9. «И.п. – сед, упор сзади на предплечьях - подъем ног к груди» – 24 раза;
10. «И.п. – сед, упор сзади на предплечьях - сед углом в упоре на предплечьях» – 24 раза;
11. «И.п. – сед, упор сзади на предплечьях - подъем ног к груди» – 24 раза;
12. «И.п. – сед, упор сзади на предплечьях - пружинящие движения в положении согнув ноги (скручивание)» – 24 раза.
13. «И.п. – лежа на спине, руки вверх - поднимание в группировку» – 24 раза;
14. «И.п. – лежа на спине, руки вверх - поднимание прямых ног с касанием за головой» – 16 раз;
15. «И.п. – лежа на спине, руки вверх - поднимание плеч, руки за голову (согнув ноги на полу)» – 24 раза;
16. «И.п. – лежа на спине, руки вверх - тоже, руки вперед» – 24 раза.
17. «И.п. – лежа на спине, руки вверх - попеременный сед углом к правой, левой» – 24 раза;
18. «И.п. – лежа на спине, руки вверх - поднимание ног с касанием за головой» – 16 раз;

19. «И.п. – лежа на спине, руки вверх - попеременный сед углом к правой, левой» – 24 раза;

20. «И.п. – лежа на спине, руки вверх - сед углом» – 16 раз.

21. «И.п. – лежа на животе, руки вверх - поднимание плеч, согнув руки, локти назад» - 24 раза;

22. «И.п. – лежа на животе, руки вверх - поднимание плеч, руки за голову» – 24 раза;

23. «И.п. – лежа на животе, руки вверх - поднимание плеч, руки к плечам» – 24 раза;

24. «И.п. – лежа на животе, руки вверх - поднимание плеч, руки за голову» – 24 раза.

25. «И.п. – упор лежа, стоя на коленях – отжимания» – 16 раз;

26. «И.п. – упор лежа, стоя на коленях - планка в упоре лежа» – 24 счета;

27. «И.п. – упор лежа, стоя на коленях - отжимания в упоре лежа, стоя на коленях» – 16 раз;

28. «И.п. – упор лежа, стоя на коленях - планка в упоре лежа, стоя на правой руке» – 24 счета;

29. «И.п. – упор лежа, стоя на коленях - планка в упоре лежа, стоя на левой» – 24 счета.

3. Заключительная часть – продолжительность 20 минут.

В заключительной части занятия по ритмической гимнастике использовались игры под музыку, которые позволяли занимающимся самостоятельно в движении создавать ритмический рисунок, расставлять акценты в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.

Игры были активные, которые использовались вначале заключительной части занятия («Скорости», «Танцуют мышцы плеч и рук», «Танцуют мышцы ног», «Веселая зарядка», «Танец пяти движений», «Танцы в паре») и спокойные, которые использовались после упражнений на растягивание («Пробуждение», «Скульптор», «Канон», «Тень»).

Содержание активных игр:

1. Игра «Скорости» проводится под ритмичную музыку. Педагог предлагает занимающимся передвигаться по залу в произвольном порядке но, только внимательно слушая его счет, который меняется по скорости, и на каждый счет они должны делать шаг. (Педагог просчитывает музыку в различном ритме). Время проведения – 2-3 минуты.

2. «Танцуют мышцы плеч и рук» проводится стоя на месте под ритмичную музыку. Педагог читает текст под музыку, а дети стоя выполняют танцевальные движения плечами и руками в такт и громкость музыки. При звучании громкой музыки движения с большой амплитудой, при снижении громкости – амплитуда уменьшается. Время проведения – 2-3 минуты.

3. «Танцуют мышцы ног» проводится стоя на месте под ритмичную музыку. Педагог читает текст под музыку, а дети стоя выполняют танцевальные движения ногами в такт и громкость музыки. При звучании громкой музыки движения с большой интенсивностью на каждый такт музыки, при снижении громкости – темп уменьшается и движения выполняются на 2 счета. Время проведения – 2-3 минуты.

4. «Веселая зарядка» проводится под веселую и энергичную музыку. Занимающиеся стоят свободно по всему залу. Педагог предлагает занимающимся встать свободно с закрытыми глазами и выполнять его упражнения-задания. Сначала начинает двигаться правое плечо, к нему присоединяется голова. Теперь добавили левое плечо. А сейчас присоединились руки и двигаются вместе с головой и плечами, а тут уже присоединились бедра и ноги и вот уже двигается все тело. Остановились ноги, затем встали бедра. Остановились руки, плечи голова остановилось все тело, Стоп!

Время проведения 3-5 минут.

5. «Танец пяти движений» позволяет снять мышечные зажимы и является психомышечной тренировкой. Занимающиеся стоят свободно по всему залу, чтобы не мешать друг другу. Во время выполнения упражнения

занимающиеся могут свободно продвигаться по всему залу, не наталкиваясь друг на друга.

Педагог предлагает выполнить различные упражнения задания:

- Покажите, пожалуйста, как течет вода. Движения текучие, округлые, мягкие, переходящие одно в другое.

- А теперь на пути нам встретилась густая чаща. Надо через нее перейти. Движения редкие, сильные, четкие, рубящие.

- Мы устали пробираться через чащу и похожи на сломанную куклу. Движения самые разные, встряхивающие, незаконченные, ломанные.

- «К нам на помощь летят бабочки. Наши движения тонкие, изящные, нежные, плавные».

- «А теперь вы успокоились. Стоим без движений. Все тело мягкое, расслабленное. Слушаем свое тело. Какое оно послушное, гибкое, как ему хорошо после того, как каждая мышца подвигалась». Теперь мы бодрые, веселые.

Время проведения 3-5 минут.

6. «Танцы в паре» выполняются под быструю и медленную музыку. Занимающиеся стоят в парах, один является №1, второй №2. Педагог включает музыку сначала быструю под которую девушки танцуют в парах.

Но тот, кто № 1 – будет ведущим, а тот, кто № 2 - ведомым и он будет двигаться с закрытыми глазами. Затем меняются ролями.

Время проведения 3-5 минут.

Содержание спокойных игр:

1. «Пробуждение» проводится игра под медленную и спокойную музыку. Занимающиеся сидят на ковриках в удобной для них позе. Педагог подходит к любому и касается его плеча. Кого коснулись - «просыпается» (потягивается, открывая глаза). Проснувшись, будит другого, и т.д. Все это упражнение выполняется в тишине. Как вариант, педагог сам «будит» всех.

Время проведения 3-5 минут.

2. «Скульптор» проводится игра под медленную и спокойную музыку с целью развития воображения. Занимающиеся становятся в пары, лицом друг к другу. Первый партнер №1 – скульптор и второй партнер №2 – глина. Педагог дает задание для скульптора – вылепить различные фигуры (какую-то статую, животного, предмет и т.д.).

Потом занимающиеся меняются ролями.

Время проведения 3-5 минут.

3. «Канон» - игра под спокойную музыку, развивающая волевое внимание, чувство ритма.

Занимающиеся встают в в круг, друг за другом, руки кладут на плечи впереди стоящего.

Услышав первый такт музыки, поднимаем правую руку вверх первый, на второй- второй и т.д. Когда правую руку поднимут все, на очередной такт начинают поднимать в том же порядке левую руку. Подняв левую руку, также под музыку по очереди опускаем руки вниз.

Время проведения 3-5 минут.

4. «Тень» игра под спокойную музыку, развивающая наблюдательность, внимание.

Занимающиеся встают парами, один из которых - тень. Двое идут по «дороге»: один впереди, а другой на 2-3 шага сзади. Второй, это «тень» первого. «Тень» должна повторять точно все движения первого. Затем меняются ролями.

Время проведения – 2-3 минуты.

После игр выполнялись упражнения для растягивания и расслабления мышц, чтобы восстановить организм занимающихся после интенсивной работы. Это, например, такие упражнения как наклоны в положении стоя, сидя, выпады в упоре, махи ногами, различные потягивания, шпагаты, прогибания и т.д.

3.2. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы

Полученный в эксперименте цифровой материал обрабатывался на персональном компьютере с вычислением t-критерия Стьюдента. Различия считали достоверными при $p < 0,05$ (Железняк Ю.Д., 2002).

В ходе нашего исследования были выделены тесты для определения уровня физической подготовленности девушек 14-15 лет. Это связано с тем, что дополнительные занятия ритмической гимнастикой во внеурочное время влияют на физическое развитие занимающихся, повышают аэробные возможности, что приводит к повышению уровня физической подготовленности.

Проведя предварительное тестирование перед началом эксперимента мы получили результаты уровня физической подготовленности девушек 14-15 лет, которые представлены в таблице 3.1.

Мы высчитали средние показатели по каждому тесту, которые взяли из нормативов ВФСК ГТО и сравнили с соответствием на знак отличия.

В таком тесте как «Бег 60м» мы получили средний результат пробегания дистанции в экспериментальной группе до эксперимента 10,6 секунды.

В тесте «Челночный бег 3x10м» мы получили среднее время пробегания отрезков до эксперимента в экспериментальной группе 9,0 секунды.

В тесте «Прыжок в длину с места» средний результат длины прыжка в экспериментальной группе до начала эксперимента составил 181,2 см.

В тесте «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» средний результат правильных выполнений в экспериментальной группе до начала эксперимента составил 12,3 раза.

В тесте «Поднимание туловища из положения лежа на мате, согнув ноги за 1 минуту» среднее количество правильно выполненных подниманий в экспериментальной группе до эксперимента составило 36,4 раза.

В тесте «Наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамье» средний результат в экспериментальной группе до эксперимента составил 12,4

см. В тесте «Бег 2000м» среднее время пробегания дистанции в экспериментальной группе до начала эксперимента составило 13,2 минуты.

Сравнив полученные результаты с требованиями знаков отличия ГТО мы выяснили, что девушки в экспериментальной группе имеют средний и низкий уровень развития физических качеств. Золотой знак мы считали за высокий уровень физической подготовленности, серебряный знак – средний уровень, а бронзовый – низкий. Если результат был ниже бронзового знака, то это считался неудовлетворительный уровень физической подготовленности. Таких испытуемых в нашем исследовании не было.

Таблица 3.1

Показатели развития физических качеств у девушек 14-15 лет в экспериментальной группе до и после эксперимента ($X \pm m$)

Тест	До эксперимента	После эксперимента	t	p
1. Бег 60м (сек)	10,6 \pm 0,08	10,4 \pm 0,08	2,82	p<0,05
2. Челночный бег 3x10м (сек)	9,0 \pm 0,06	8,7 \pm 0,05	2,56	p<0,05
3. Прыжок в длину с места (см)	181,2 \pm 0,9	187,6 \pm 0,9	2,44	p<0,05
4. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	12,3 \pm 0,2	17,4 \pm 0,3	6,10	p<0,05
5. Поднимание туловища из положения лежа на мате, согнув ноги за 1 минуту (кол-во раз)	36,4 \pm 0,9	43,6 \pm 0,8	4,32	p<0,05
6. Наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамье (см)	12,4 \pm 0,2	16,7 \pm 0,2	9,55	p<0,05
7. Бег 2000м (мин)	13,2 \pm 0,2	12,3 \pm 1,3	2,77	p<0,05

Благодаря использованию в экспериментальной группе линейного метода и метода сложения мы смогли регулировать координационную

сложность упражнений и повышать моторную плотность при обучении упражнениям на занятии по ритмической гимнастике.

Все это способствовало развитию аэробной выносливости, координационных способностей, силовой выносливости, что подтверждается результатами тестирования в конце эксперимента.

Полученные результаты экспериментальной группы в конце педагогического эксперимента во всех показателях стали достоверными от предварительных результатов, так как $p < 0,05$ (таблица 3.1).

Так в показателях уровня физической подготовленности были получены следующие средние результаты:

В таком тесте как «Бег 60м» мы получили средний результат пробегания дистанции в экспериментальной группе после эксперимента 10,4 секунды.

В тесте «Челночный бег 3x10м» мы получили среднее время пробегания отрезков до эксперимента в экспериментальной группе 8,7 секунды.

В тесте «Прыжок в длину с места» средний результат длины прыжка в экспериментальной группе до начала эксперимента составил 187,6 см.

В тесте «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» средний результат правильных выполнений в экспериментальной группе до начала эксперимента составил 17,4 раза.

В тесте «Поднимание туловища из положения лежа на мате, согнув ноги за 1 минуту» среднее количество правильно выполненных подниманий в экспериментальной группе до эксперимента составило 43,6 раза.

В тесте «Наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамье» средний результат в экспериментальной группе до эксперимента составил 16,7 см.

В тесте «Бег 2000м» среднее время пробегания дистанции в экспериментальной группе до начала эксперимента составило 12,3 минуты.

Сравнив полученные результаты с требованиями знаков отличия ГТО мы выяснили, что девушки в экспериментальной группе имеют средний и высокий уровень развития физических качеств.

Проанализировав полученные результаты тестирования, мы выяснили, что показатели координационных и скоростно-силовых способностей повысились до оптимального уровня развития. Этому способствовали танцевальные упражнения и игры под музыку выполняемые методом сложения во 2 и 4 периодах, что позволяло совершенствовать упражнения ритмической гимнастикой.

Такие качества как сила, выносливость и гибкость повысились в уровне своего развития, о чем свидетельствует улучшение средних результатов в соответствующих тестах. Этому способствовали силовые упражнения под музыку выполняемые повторным методом.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что разработанная нами методика занятий ритмической гимнастикой с девушками 14-15 лет в секции школы является эффективной и способствует повышению уровня развития физических качеств школьниц.

ВЫВОДЫ

1. Изучив литературные источники по проблеме организации внеурочных занятий ритмической гимнастикой с целью развития физических качеств школьников можно сделать следующие выводы.

Занятия ритмической гимнастикой считаются одним из видов занятий оздоровительной гимнастики, где используются общеразвивающие упражнения, элементы гимнастики, хореографические упражнения, различные прыжки, бег, которые выполняются под музыкальное сопровождение. На занятиях ритмической гимнастикой достаточно просто дозировать нагрузку за счет подбора темпа музыки, количества повторений упражнений, а также направленности комплексов упражнений.

Важным на занятиях ритмической гимнастикой является наличие аэробной части занятия, которая выполняется под музыку и позволяет развивать функциональные системы организма, а также повышать положительный психологический настрой. Так же используется силовая часть занятия. Что позволяет развивать физические качества и способности и получить оздоровительный эффект от занятий.

2. В ходе педагогического эксперимента была разработана методика занятий ритмической гимнастикой с девушками 14-15 лет в секции школы, которая основывалась на чередовании линейного метода и метода сложения. В 1 и 3 периодах использовался - линейный метод, во 2 и 4 – метод сложения. В каждом занятии в конце основной части выполнялись комплексы силовых упражнений повторным методом с предметами и без них.

Линейный метод характеризуется успешной пошаговой структурой быстрого освоения хореографических элементов ритмической гимнастики. Педагог несколько раз терминологически правильно называет движение или элемент и одновременно выполняет его в медленном темпе, затем выполняется все тоже, но с занимающимися.

Метод сложения заключается в использовании комбинаций из различных элементов, поэтому он применяется на том этапе, когда занимающиеся уже освоили отдельные элементы и соединения.

Все это позволило нам регулировать координационную сложность упражнений и повышать моторную плотность при обучении упражнениям на занятии по ритмической гимнастике.

3. Экспериментально проверена эффективность разработанной методики занятий ритмической гимнастикой с девушками 14-15 лет в секции школы.

Критериями эффективности разработанной методики были тесты для определения уровня физической подготовленности девушек 14-15 лет, которые были взяты из нормативов ВФСК ГТО для четвертой ступени: бег 60м (сек), челночный бег 3x10м (сек), прыжок в длину с места (см), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз), поднимание туловища из положения лежа на мате, согнув ноги за 1 минуту (кол-во раз), наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамье (см), бег 2000м (мин).

В ходе педагогического эксперимента мы получили достоверные данные во всех тестах между предварительным и контрольным тестированием в экспериментальной группе, что свидетельствовало об эффективности разработанной методики ($p < 0,05$).

4. Нами были разработаны практические рекомендации применения методики занятий ритмической гимнастикой с девушками 14-15 лет в секции школы, которые могут быть использованы в практике школьного физического воспитания, спортивно-оздоровительных центров, в системе дополнительного образования.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Конструирование упражнений должно проводиться с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные доли могут отражаться хлопками, прыжками, притопами и т.п.

2. Объединение между собой ранее разученных упражнений в блок должно проходить постепенно (метод усложнения), а затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

3. Размещение занимающихся в зале должно быть таким образом, чтобы они могли сравнивать свои действия с действиями педагога. Стоя в «шахматном» порядке, все дети могут видеть учителя.

4. Обучение упражнениям выполняется оперативным комментарием и пояснением, что на какой счет делать, название движения, основные моменты техники, направление и т.д.

5. При использовании метода показа на занятиях используется преимущественный показ за счет чего повышается моторная плотность занятия. Простые по координации движения показывают фронтально (зеркально), а сложные по координации - педагог выполняет спиной к занимающимся одновременно называя его, комментируя.

6. Упражнения должны иметь симметричное выполнение, то есть движения должны выполняться в ту и в другую сторону.

7. Для того, чтобы активизировать внимание занимающихся, можно использовать музыку, которая имеет изменения ритма и темпа, а так же включать хлопки, прыжки и чередовать упражнения.

8. При записи музыкального сопровождения необходимо выбирать такие музыкальные композиции, которые имеют четкий ритм. Следует учитывать то, что нельзя останавливаться сразу после большой нагрузки, так как резкое прекращение работы может привести к нежелательным сдвигам в деятельности важнейших систем организма. После нагрузки существует

определенная последовательность биохимических процессов,
обеспечивающих возобновление энергетических ресурсов в
восстановительном периоде.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям / [Текст] Феникс, 2009.
2. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов: учебно-методическое пособие для учителя/ [Текст] Феникс, 2010.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры / [Текст] Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
4. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. / [Текст] Под ред. Мякинченко Е.Б. и Шестакова М.П. М., 2002.
5. Аэробная гимнастика. Правила соревнований / [Текст] Международная федерация гимнастики, 2004.
6. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. - М.:ООО «УИЦ «ВЕК», 2006. 72 с.
7. Бальсевич, В.К., Запорожанов, В.А. Физическая активность человека. / [Текст] Киев: Здоров'я, 1987. 210 с.
8. Безруких М.М. Возрастная физиология (Физиология развития ребенка): Учебное пособие для студ. вузов [Текст] / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер.. - М.: ИЦ «Академия», 2003. - 416 с.
9. Бондаренко Е.В. Развитие гибкости и силовых способностей на занятиях аэробикой [Текст] / Е.В. Бондаренко, Ю.Т. Ревякин // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №9. - С. 37 - 39.
10. Борисова, И.В. Танцуют все [Текст] / И.В. Борисова // Физкультура и спорт. - 2003. - №5. - 24 - 25 с.
11. Вейдер, Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера. [Текст] / - М.: Физкультура и спорт, 1992. 250 с.
12. Виру, А.А., Юримяз, Т.А., Смирнова ТА. Аэробные упражнения. [Текст] / - М.:Физическая культура и спорт, 1988. 183 с.

13. Голник, Ф.Д., Германсен, Л. Биохимическая адаптация к упр.: анаэробный метаболизм. [Текст] / Наука и спорт: Пер с англ. - М.: Прогресс, 1982. 187 с.
14. Грачев О.К. Физическая культура [Текст] / О.К. Грачев. - М.: ИКЦ «МарТ», 2005. - 464 с.
15. Демидова Е.В. Физическая культура [Текст] / Е.В. Демидова // Научно - методический журнал. - 2003. - №4. - С. 24 - 26.
16. Ерегина С.В. Двигательные умения и навыки как предмет обучения [Текст] / С.В. Ерегина // Детский тренер. - 2009. - №3. - С. 12 - 20.
17. Ефименко, Н.И. Театр физического развития и оздоровления детей : учеб. для пед. ин-тов [Текст] / Н.И. Ефименко. - М., 1999. - 286 с.
18. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студ. вузов [Текст] / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М.: ИЦ «Академия», 2009. - 272 с.
19. Журавин М.Л. Гимнастика: Учебное пособие для студ. вузов [Текст] / М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. - М.: ИЦ «Академия», 2007. - 448с.
20. Заячук, Т.В. Хореография : учебно-методическое пособие [Текст] / Т.В. Заячук. – Нижнекамск : Изд-во НМИ, 2007. 140 с.
21. Зубова О.И. Лечебные свойства физической культуры. [Текст] / М., 1990.
22. Иваницкий, А.В. Ритмическая гимнастика на ТВ: учеб. [Текст] / А.В. Иваницкий [и др.]. - М. : Советский спорт, 1989. - 53с.
23. Иванова, О.А., Поддубная, Ж.В. Всё о стретчинге. [Текст] / - М.: Национальная школа аэробики, 1991. 110 с.
24. Иванова О.В. Оптимизация нагрузки при оздоровительных занятиях аэробикой. [Текст] / «Теория и практика физической культуры». 2007, №8, с.69-70.
25. Каджаспиров, Ю.Г. Музыка в спортивном зале [Текст] / Ю.Г. Каджаспиров / «Физическая культура в школе». - 1998 - №2 - С. 72 - 73.

26. Кириченко С.Н. Оздоровительная аэробика 5-9 классы: программа, планирование, разработка занятий [Текст] / Волгоград: Учитель, 2011.
27. Колодницкий, Г.А. Ритмические упражнения, хореография и игры: метод. пособие [Текст] / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. - М. : Дрофа, 2004. - 96с.(25).
28. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие для высшей школы [Текст] / Терра-спорт, 2001.
29. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни. [Текст] / Владивосток, 2001.
30. Курганский, А.В. О возникновении координационных ритмичных движений [Текст] / А.В. Курганский / Теория и практика физической культуры. - 1996. - №11. - 44-49 с.
31. Курьсь, В.Н. Ритмическая гимнастика в школе : учеб. [Текст] / В.Н. Курьсь, Н.Н. Грудницкая. - С. : СГУ, 1998. - 204с.
32. Лагутин А.Б. Гимнастика для всех [Текст] / А.Б. Лагутин, Н.В. Шалашов Детский тренер. - 2011. - №2. - С. 19 - 26.
33. Лисицкая, Т.С., Аэробика. Частные методики. В 2 т. [Текст] / - М.. 2002. 166 с.
34. Лисицкая, Т.С., Ростовцева, М.Ю., Ширковец Е.А. Ритмическая гимнастика: методика и физиологическое обоснование [Текст] / Гимнастика: Сборник статей. - М., 1995. 268 с.
35. Лисицкая, Т. С. Аэробика на все вкусы. [Текст] / — М., 1994. 333с.
36. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. В 2-х томах. Том 1. Теория и методика. [Текст] / М., 2002.
37. Макарова Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей. [Текст] / Ростов-на-Дону, 2002.
38. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие [Текст] / А.М. Максименко. - М.: Физическая культура и спорт, 2005. - 534 с.

39. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник [Текст] / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
40. Матов В. В., Иванова, О.А., Ланцберг Л. А. Ритмическая гимнастика. [Текст] / - М., 1985 422 с.
41. Матвеева, О. П. - Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы (I-XI классов): Программа / О.П. Матвеева. [Текст] / - М.: Просвещение, 1995.-215с.
42. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: Учебник для студ. вузов по спец. 022300 "Физическая культура и спорт", 022500 "Адаптивная физическая культура" [Текст] / Рец.: В.К. Бальсевич, Ю.К. Гавердовский, В.И. Жолдак.-Ростов н/Д: Феникс, 2002.-384с.
43. Начинская, С.В. Спортивная метрология: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. [Текст] / - М.: Издательский центр «Академия», 2005. 240 с.
44. Пирогова, Е.А, Иващенко, Л.Я., Страчко, Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. [Текст] / - Киев: Здоровье, 1986. 265 с.
45. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учебное пособие для студ. вузов [Текст] / М.Р. Сапин, З.Г. Брыксина. - М.: ИЦ «Академия», 2007. - 432 с.
46. Тарасова М.В. Характеристика состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности девочек, занимающихся спортивной аэробикой [Текст] / М.В. Тарасова, О.С. Коган // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2011. - №4. - С. 10 - 12.
47. Тимашова Н. Показатели физического развития российских школьников [Текст] / Н. Тимашова // Зеленый мир. - 2004. - № 5-6. - С. 11 - 13.
48. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. вузов [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: ИЦ «Академия», 2009. - 480 с.
49. «Физическая культура в школе», 2006, №3; 2007, №7.

50. Филиппова Ю.С., Рубанович В.Б., Айзман Р.И. Морфо-функциональные и психофизиологические особенности спортсменок 19-22 лет, занимающихся спортивной аэробикой. [Текст] / «Теория и практика физической культуры», 2006, №1, с.15-22.
51. Шипилина И.А. Аэробика. [Текст] / М., 2004.
52. Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс Руководство инструктора оздоровительного фитнеса [Текст] / Киев – 2004.
53. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе [Текст] / Ю.А. Янсон. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 635 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Рис. 1. Изменение показателей бег 60м

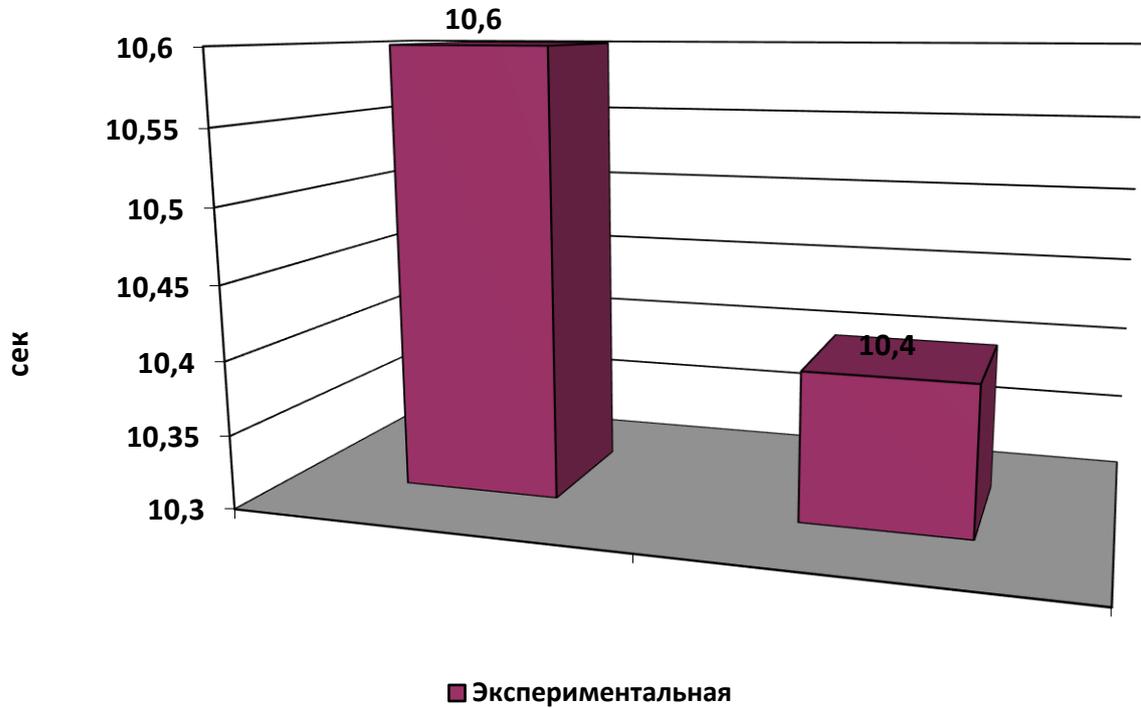


Рис. 2. Изменение показателей Челночный бег 3x10м

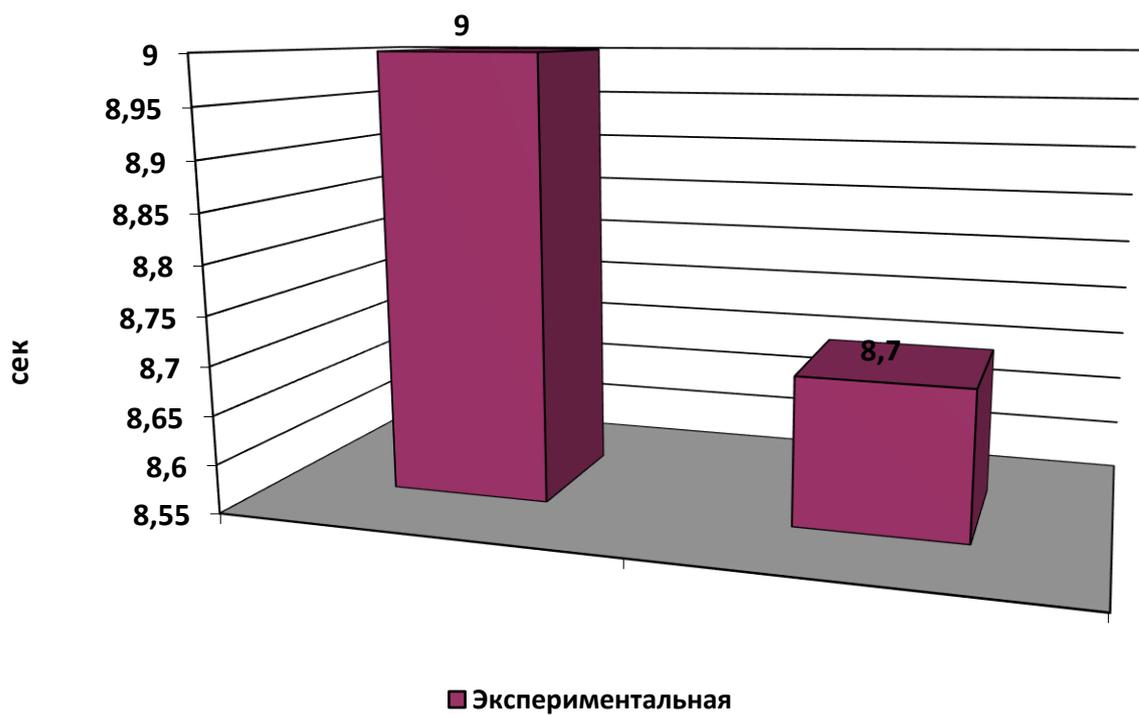


Рис. 3. Изменение показателей прыжок в длину с места

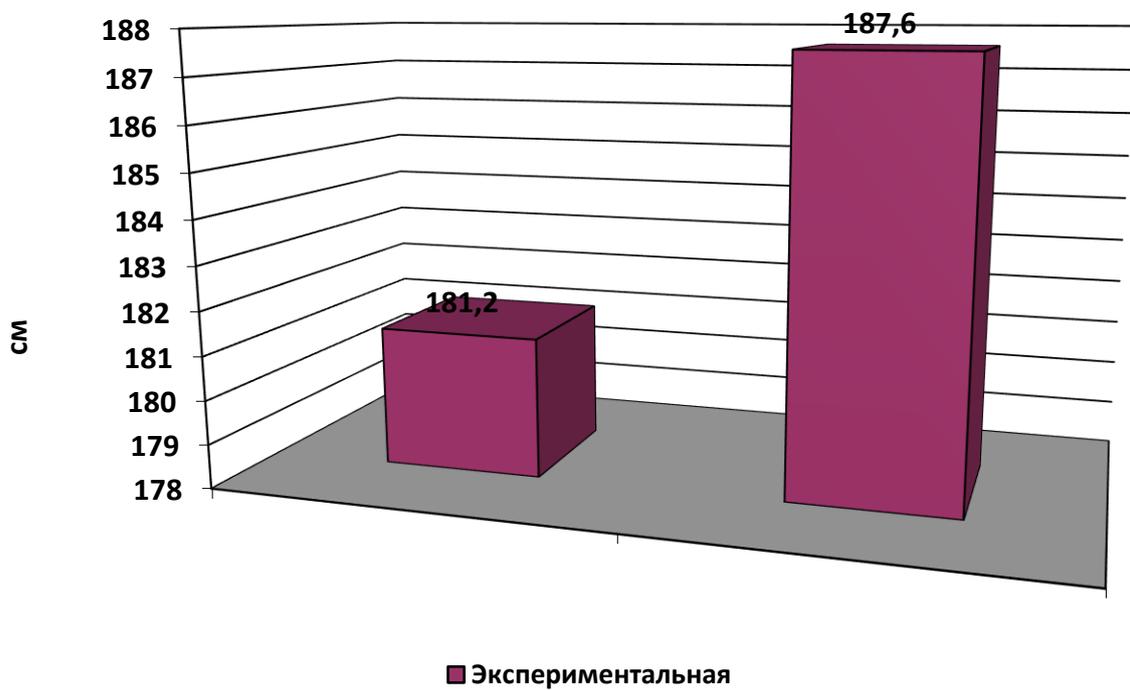


Рис. 4. Изменение показателей подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

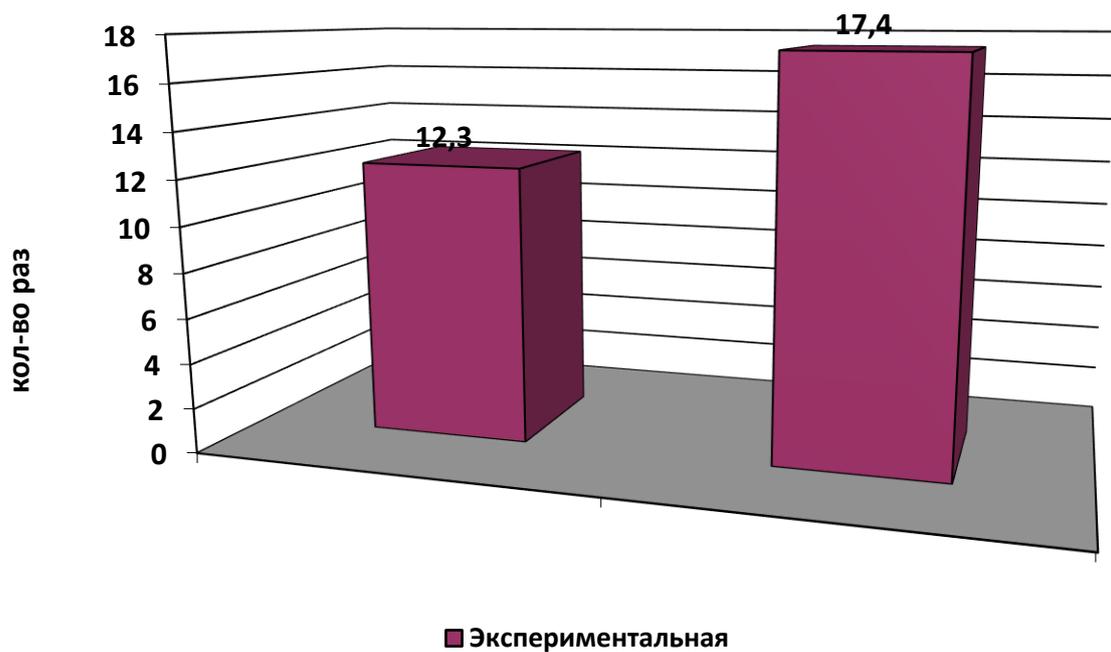


Рис. 5. Изменение показателей поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту

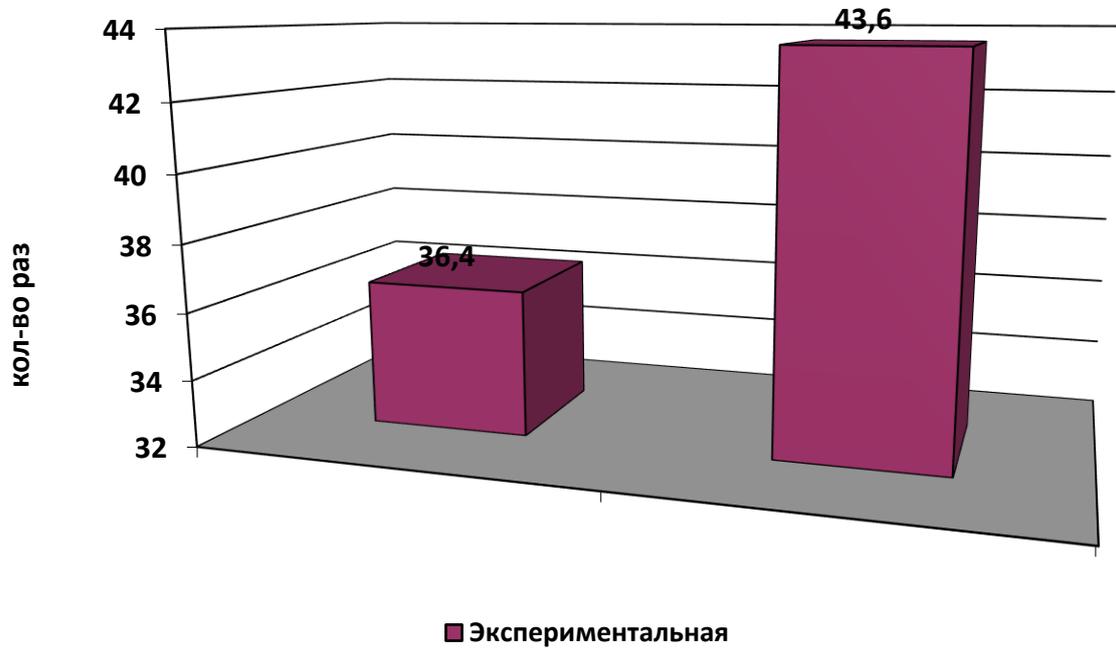


Рис. 6. Изменение показателей наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

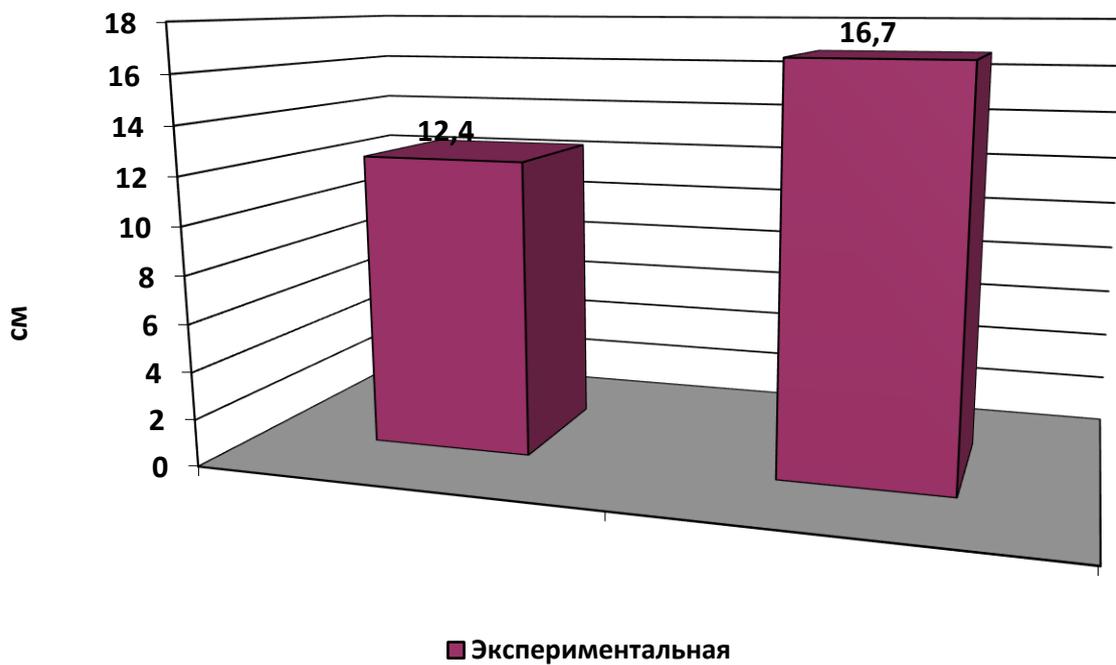


Рис. 7. Изменение показателей бег 2000м

