

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 спортивных дисциплин**

**МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ С  
ДЕВОЧКАМИ 6-7 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Магистерская диссертация студентки заочной формы обучения  
направления подготовки 49.04.01 Физическая культура  
Магистерская программа Спортивная подготовка  
Кравченко Елены Александровны

Научный руководитель  
кандидат педагогических наук,  
доцент Амурская О.В.

Рецензент  
директор ГБУ  
«Спортивная школа №3  
им. Б.В. Пилкина»  
Хоркина Ю.В.

**БЕЛГОРОД 2019**

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>3</b>
<b>ГЛАВА 1. Анализ научно-методической литературы по проблеме организации занятий спортивной гимнастикой с девочками 6-7 лет</b>	<b>7</b>
1.1. Анатомо-физиологические особенности детей 6-7 лет	7
1.2. Характеристика этапа начальной подготовки в спортивной гимнастике	13
1.3. Структура и содержание спортивной подготовки гимнастов	18
<b>ГЛАВА 2. Методы и организация исследования</b>	<b>32</b>
2.1. Методы исследования	32
2.2. Организация исследования	35
<b>ГЛАВА 3. Анализ результатов исследования и их обсуждение</b>	<b>38</b>
3.1. Обоснование методики занятий спортивной гимнастикой с девочками 6-7 лет на этапе начальной подготовки	38
3.2. Анализ полученных результатов	55
<b>ВЫВОДЫ</b>	<b>62</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ</b>	<b>64</b>
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b>	<b>67</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	<b>71</b>

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы исследования** определяется тем, что спортивная гимнастика является сложно-координационным видом спорта, который в свою очередь содержит упражнения техничеcки эстетической направленности. Чтобы освоить технику соревновательных упражнений в гимнастике, необходимо чтобы спортсмен умел хорошо управлять напряжениями и вектором направленности своих действий. Многие соревновательные упражнения в спортивной гимнастике являются нестандартными и выполняются в затрудненных неестественных условиях.

Отличительной особенностью спортивной гимнастики является то, что это - снарядовая гимнастика. Современная программа гимнастического многоборья включает для женщин упражнения на таких снарядах как опорный прыжок, брусья разной высоты, бревно, вольные упражнения. Во всех упражнениях различают начало, основную часть и завершение (соскок).

Специфика организации тренировочного процесса заключается в том, что занятия проходят с музыкальным сопровождением. Составной частью занятия является хореографическая подготовка.

Важное место в системе подготовки начинающих гимнасток занимает техническая подготовка, связанная с освоением большого круга систематически усложняющихся и совершенствующихся упражнений. Другой кардинально важный компонент многолетней подготовки гимнасток - общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП).

Таким образом, в настоящее время сложилась **проблема**, суть которой заключается в том, как, какими средствами и методами развивать физические качества у девочек 6-7 лет, занимающихся спортивной гимнастикой для улучшения их спортивных результатов.

**Целью исследования** является разработать и экспериментально проверить эффективность методики занятий спортивной гимнастикой с девочками 6-7 лет на этапе начальной подготовки.

**Объект исследования:** тренировочный процесс детей на этапе начальной подготовки по спортивной гимнастике.

**Предмет исследования:** особенности методики занятий спортивной гимнастикой с девочками 6-7 лет на этапе начальной подготовки.

В исследовании были поставлены следующие **задачи:**

1. Провести теоретический анализ проблемы организации занятий спортивной гимнастикой с девочками 6-7 лет на этапе начальной подготовки.

2. Разработать методику занятий спортивной гимнастикой с девочками 6-7 лет на этапе начальной подготовки.

3. Определить эффективность разработанной методики занятий спортивной гимнастикой с девочками 6-7 лет на этапе начальной подготовки.

4. Разработать практические рекомендации организации занятий спортивной гимнастикой с девочками 6-7 лет на этапе начальной подготовки.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что если на тренировочных занятиях спортивной гимнастикой с девочками 6-7 лет на этапе начальной подготовки использовать упражнения физической подготовки повторным методом и подвижные игры, то это позволит эффективно развивать физические качества занимающихся.

**Научная новизна исследования** состоит в том, что была разработана методика занятий спортивной гимнастикой с девочками 6-7 лет на этапе начальной подготовки, основанная на использовании упражнений физической подготовки повторным методом и подвижных игр.

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

**Теоретико-методологическая основа исследования:** принципы научности, связи теории и практики; теория спорта и физического воспитания (В.Н. Платонов, 2004; Л.П. Матвеев, 1991; Ж.К. Холодов, 2004); хореографическая подготовка в гимнастике (Т.С. Лисицкая (1994); техника выполнения гимнастических упражнений (М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова (2009), Ю.К. Гавердовский (2002); развитие физических качеств в спортивной гимнастике (Ю.К. Менхин (1989), Л.А. Карпенко (2005), М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова (2009)).

**Практическая значимость.** Разработанная методика занятий спортивной гимнастикой с девочками 6-7 лет на этапе начальной подготовки, может быть использована тренерами с целью улучшения эффективности тренировочного процесса.

**База исследования.** Педагогический эксперимент был организован в ГБУ «Спортивная школа №3 им. Б.В. Пилкина» г. Белгорода.

**Апробация диссертации.** Результаты исследования были апробированы на IV Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием, приуроченной к 50-летию факультета физической культуры Педагогического института Белгородского государственного национального исследовательского университета (Белгород, 2017 г.); на VI Международной научно-практической конференции (Белгород, 2017г.).

## **ГЛАВА 1. Анализ научно-методической литературы по проблеме организации занятий спортивной гимнастикой с девочками 6-7 лет**

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

Возрастной период старшего дошкольника характеризуется шестью, семью годами и имеет свои возрастные особенности. В изучаемом нами возрасте, у дошкольника происходит интенсивное развитие физической, интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности. Старший дошкольник начинает активно включаться в различные виды деятельности, что способствует появлению и развитию у него новых качеств и потребностей. Естественной потребностью старшего дошкольника является потребность в высокой двигательной активности. Учитывая это, необходимо разносторонне расширять формы двигательных действий [1, 5, 6].

Формирование двигательных действий у старшего дошкольника происходит при активном участии познавательной деятельности и сознания. Эффективность обучения зависит от интереса занимающихся, от соответствия методов обучения возрастным особенностям детей и восприятия двигательного действия, с последующей переработкой его в понимание. Не рекомендуется специалистами и учеными разучивать сложные по структуре движения в состоянии утомления [1, 5, 6].

Анатомо-физиологические особенности строения тела старших дошкольников сопровождается заметно выраженными пропорциями тела, так руки и ноги становятся значительно длиннее и растут быстрее, чем туловище. Данный возраст называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см.

У ребенка к 5-6 годам развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) еще не завершено. Каждая из 206

костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. У ребенка сначала развиваются мышцы таза и ног, а затем в возрасте старшего дошкольника – мышцы рук. За счет этого увеличивается мышечная сила, дети еще не способны длительно выполнять физическую нагрузку, так как мышцы быстро утомляются. Костно-мышечный аппарат дошкольника достаточно слабый и не выдерживает длительного мышечного напряжения [18, 19, 40].

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям.

Число дыханий в минуту в среднем - 25.

С возрастом количество движений у детей имеет тенденцию к увеличению. Детям важно активно двигаться не менее 50-60% всего периода бодрствования. Изучаемый нами возрастной период 6–7 лет, характеризуется тем, что дети уже имеют определенный двигательный опыт, они умеют бегать, прыгать, метать и др. А значит, происходит развития основных двигательных качеств ловкости, быстроты, силы и выносливости и гибкости. По уровню развития этих качеств можно судить о физической подготовленности ребенка [18, 19, 40].

По мнению ученых в области психологии Мартьянов Б.И., Гогунев Е.Н. и другие, отмечается, что психологические особенности детей старшего дошкольного возраста определяются тем, что ведущим видом деятельности является игра. В игре происходит освоение норм правил поведения, взаимодействия и соблюдение условий игры. С 5,5–6 лет ребёнку доступны все виды обучения, он в принципе готов к обучению. В этом возрасте большую роль играет гармонизация отношений со взрослыми, повышенная потребность в любви, нежности со стороны родителей.

Часто решающее значение в успешном выполнении движений или физических упражнений имеет образное сравнение с представителями животного, природного или неодушевленного мира [1, 5, 40].

В процессе обучения старших дошкольников двигательным действиям, следует учитывать мнения специалистов Т.И. Осокиной, Л.Д. Глазырина, В.Н. Шебенко, которые изучая анатомо-физиологические особенности ребенка старшего дошкольного возраста было установлено, что процессы внутреннего торможения неустойчивы, значит, не успев выслушать объяснение педагога, дети начинают выполнять упражнение.

Развитию самостоятельности способствует освоение детьми умений поставить цель (или принять её от воспитателя), обдумать путь к её достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели [40].

Таким образом, на основе изученной информации, можно сделать вывод, что в старшем дошкольном возрасте продолжается интенсивный рост костей и формирование опорно-связочного аппарата. Поэтому необходимо целесообразно подбирать упражнения и дозировать нагрузку с учетом возрастных особенностей. В психическом развитии ребенка появляется важное новообразование - произвольность психических процессов, к ним относятся память, воображение, внимание и т. д. Это событие является существенным для данного возраста и открывает новые возможности в физическом и интеллектуальном развитии ребенка.

## **1.2. Характеристика этапа начальной подготовки в спортивной гимнастике**

Этап начальной подготовки в гимнастике имеет продолжительность 2 года. На данном этапе решаются следующие задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое гармоничное развитие обучающихся, формирование правильной осанки, формирование широкого круга двигательных умений и навыков; развитие физических способностей; освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов в

гимнастике: без использования снарядов (вольные упражнения, акробатика, силовая подготовка) и на снарядах (бревно, брусья, опорный прыжок); развитие специфических качеств (выразительности, координации и других); создание устойчивого интереса к избранному виду; отбор перспективных юных гимнасток для дальнейших занятий спортивной гимнастикой [2, 7, 11].

На этапе начальной подготовки по спортивной гимнастике тренировочный процесс носит преимущественно обучающую направленность, при этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления, занятия должны быть интересными и эмоциональными, необходимо использовать игровой метод, показ. Основными средствами являются: строевые упражнения, упражнения в ходьбе и беге, партерная разминка и простейшая разминка у гимнастической стенки, «обучающие» уроки на снарядах, акробатические элементы, висы, упоры, лазание (гимнастической стенка и канат), подвижные игры и базовая силовая подготовка (подкачка). Рекомендуется проведение открытых уроков для родителей, соревнований по ОФП и СФП, участие в показательных выступлениях [2, 7, 11].

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах с учётом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать на этапе начальной подготовки – 2 часов.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель, и не менее чем на 36 недель в год. [4, 10].

В соответствии с программой и учебным планом-графиком в группах на этапах начальной подготовки могут проводиться тренировочные сборы по физической подготовке продолжительностью 14 дней в дни школьных каникул.

Средствами ОФП (для всех видов спорта) являются: общеразвивающие упражнения, бег, ходьба, кросс и другие виды лёгкой атлетики, плавание, ходьба на лыжах, гребля, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

В СФП наиболее важным аспектом применительно к современной практике спортивной гимнастики является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов многоборья и конкретных упражнений.

Основными методами ОФП и СФП гимнастов являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

### **1.3. Структура и содержание спортивной подготовки гимнастов**

В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей [24, 38, 39].

Целью спортивной тренировки является подготовка к спортивным состязаниям и достижение максимально возможного уровня подготовленности.

В содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая, тактическая и психическая. В тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей [24, 38, 39].

Комплексные результаты решения задач спортивной тренировки выражаются понятиями: «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма».

*Тренированность* характеризуется степенью функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематических физических упражнений и способствует повышению работоспособности человека [30, 31, 36].

*Подготовленность* - это комплексный результат физической, технической, тактической, психической подготовки [30, 31, 36].

*Спортивная форма* - это высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности.

Отсюда понятие «*спортивная подготовка*» - целенаправленный педагогически организованный процесс комплексной подготовки спортсмена к эффективной одновременной реализации в соревновательной деятельности необходимого уровня технической физической, тактической, психической, теоретической и интегральной подготовленности.

Средства спортивной тренировки могут быть подразделены на три группы упражнений: избранные соревновательные, специально подготовительные, общеподготовительные.

В зависимости от преимущественной направленности специально подготовительные упражнения подразделяются на *подводящие* способствующие освоению формы, техники движений, и на *развивающие*, направленные на воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.). Такое деление, конечно, условно, поскольку форма и содержание двигательных действий часто тесно взаимосвязаны [17, 25, 29].

К числу специально подготовительных упражнений относятся и имитационные упражнения, которые подбираются таким образом, чтобы действия спортсмена возможно больше соответствовали по

координационной структуре характеру выполнения и, особенно по кинематике избранной спортивной дисциплине.

*Общеподготовительные упражнения* являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. В качестве таковых могут использоваться самые разнообразные упражнения - как приближенные по особенностям своего воздействия к специально подготовительным, так и существенно отличные от них (в том числе и противоположно направленные) [17, 25, 29].

Включение общеподготовительных упражнений в тренировочный процесс обычно способствует его общей эффективности.

В спортивной тренировке под термином *метод* следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы; 2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К *словесным методам* относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными [17, 25, 29].

К *наглядным методам*, используемым в спортивной практике, относятся: 1) правильный показ; 2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий и др.; 3) применение простейших ориентиров; 4) применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств [14, 16].

К *методам строго регламентированного упражнения* относятся методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств.

Среди методов, *направленных преимущественно на освоение спортивной техники*, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные).

Среди методов, *направленных преимущественно на совершенствование физических качеств*, выделяют две основные группы методов - непрерывные и интервальные [14, 16].

При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме.

*Непрерывные методы* тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности. Указанные упражнения будут способствовать, как правило, повышению аэробной производительности спортсменов, развитию их выносливости к длительной работе, повышению ее экономичности [14, 16].

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью [14, 16].

Широко применяются в спортивной практике и *интервальные методы* тренировки (в том числе повторные и комбинированные). Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными паузами отдыха является типичным для данных методов.

В режимах непрерывной и интервальной работы на спортивной тренировке используется и круговой метод, направленный на избирательное или комплексное совершенствование физических качеств.

*Игровой метод* используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях [32, 37].

*Соревновательный метод* предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена [32, 37].

Следует отметить, что при подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки.

Управление тренировочными нагрузками - важный компонент процесса подготовки гимнастов. В гимнастике принято контролировать объем тренировочной нагрузки путем подсчета количества выполненных элементов, опорных прыжков и комбинаций в целом. Подсчитанные таким способом показатели нагрузки относительны и сохраняют информативную ценность только в отношении гимнасток одного определенного контингента, т.е. - одного возрастного диапазона при относительно равной спортивно-технической подготовленности.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к более высоким достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1040 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 6.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО I ГЛАВЕ

Возрастной период старшего дошкольника характеризуется шестью, семью годами и имеет свои возрастные особенности. Данный возраст называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. У старшего дошкольника завершается созревание нервных клеток головного мозга, однако центральная и периферическая нервная система ребенка еще недостаточно устойчива. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение. Работа сердечной мышцы у старшего дошкольника еще несовершенна. Высокая пластичность коры полушарий большого мозга и связанная с нею способность к освоению новых движений сохраняются до конца пубертатного периода. Высшая нервная деятельность дошкольников имеет ряд специфических особенностей. Дети не переносят действия сильного или длительного монотонного раздражителя: сила нервных процессов у них относительно невелика, резко выражено внешнее торможение.

Поэтому необходимо целесообразно подбирать упражнения и дозировать нагрузку с учетом возрастных особенностей. В психическом развитии ребенка появляется важное новообразование - произвольность психических процессов, к ним относятся память, воображение, внимание и т. д.

Этап начальной подготовки в гимнастике имеет продолжительность 2 года. На этапе начальной подготовки по спортивной гимнастике тренировочный процесс носит преимущественно обучающую направленность, при этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и

восстановления, занятия должны быть интересными и эмоциональными, необходимо использовать игровой метод, показ. Основными средствами являются: строевые упражнения, упражнения в ходьбе и беге, партерная разминка и простейшая разминка у гимнастической стенки, «обучающие» уроки на снарядах, акробатические элементы, висы, упоры, лазание (гимнастической стенка и канат), подвижные игры и базовая силовая подготовка (подкачка).

### 2.1 Методы исследования

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

*Анализ научно-методической литературы* заключался в изучении специализированной литературы по гимнастике и организации тренировочных занятий с детьми 6-7 лет для определения направления исследования и темы магистерской диссертации. Затем разрабатывались методологический аппарат исследования, и определялась методика проведения педагогического эксперимента с целью развития физических качеств у гимнасток.

*Тестирование* проводилось в начале и в конце педагогического эксперимента. Учитывая цель, задачи и гипотезу нашей опытно-экспериментальной работы, мы выделили критерии оценки, по которым определяли эффективность разработанной методики. В начале (сентябре-октябре) и в конце (апреле-мае) тренировочного года согласно программе профессиональной подготовки, занимающиеся в группе НП-1 сдают контрольные нормативы, состоящие из физических упражнений на выявление уровня развития общих и специальных физических качеств и способностей.

В нашем исследовании для тестирования уровня развития физических качеств у детей 6-7 лет мы взяли тесты из программы профессиональной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика»:

1. *Челночный бег 2x10м (сек)* - испытуемая становилась у линии старта, по сигналу начинал выполнять бег до отметки 10м, касался линии и с разворотом выполнял бег к линии старта с максимальным ускорением. Фиксировалось время пробегания.

2. *Бег 20м (сек)* - испытуемая становится у линии старта, по сигналу начинал выполнять бег в максимальном темпе до отметки 20 м. Фиксировалось время пробегания.

3. *Прыжок в длину с места (см)* проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у линии старта в стойку ноги врозь, стопы параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук выполняет максимально длинный прыжок в длину. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

4. *Подтягивание из виса (кол-во раз)* - испытуемая принимает исходное положение вис, лежа на перекладине, хват руками на ширине плеч. Выполнение засчитывается, когда подбородок поднимается выше перекладины и руки в висе разгибаются до конца с фиксацией 0,5с. Считается максимальное количество повторений.

5. *Сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)* - испытуемая принимает исходное положение упор лежа. Выполняет сгибание и разгибание рук. Засчитывается выполнение при полном сгибании и разгибании рук.

6. *Поднимание ног из виса на гимнастической стенке (кол-во раз)* - испытуемая принимает исходное положение вис на гимнастической стенке. Выполняет максимальное количество поднимание ног. Считается количество повторений с касанием верхней рейки.

7. *Удержание положения «угол» на параллельных стоялках (сек)* – испытуемая принимает по сигналу положение упор на стоялках углом и старается как можно дольше удержать. Тестирующий засекает время. Как только ноги опустились ниже параллели, время останавливается.

8. *Наклон вперед из положения сед (см)* - испытуемая принимает исходное положение, сед на гимнастическом ковре с зафиксированной сантиметровой разметкой. По сигналу выполняет 2 пружинящих наклона

вперед, 3-й наклон выполняет максимально вниз и фиксирует результат на 2сек. Ноги должны прямыми, результат зафиксирован. Засчитывается результат в см по подушечкам средних пальцев.

9. «Мост» - испытуемая выполняет гимнастический элемент «мост» с прямыми ногами и руками. Тестирующий замеряет расстояние от пяток до основания кистей. Чем меньше расстояние, тем лучше результат.

*Экспертную оценку* мы проводили по 10-ти бальной системе. В исполнении учитывались следующие ошибки:

Мелкие ошибки: небольшое отклонение от идеальной линии из-за сгибания рук, ног, корпуса, разведение ног, неправильное положение головы, рук, стоп, легкое касание снаряда или пола, необоснованные остановки (небольшое нарушение ритма), потеря равновесия (неуверенное приземление на пол или бревно, дополнительные движения руками, ногами), недостаточная амплитуда движений – сбавка 0,1-0,2 балла.

Средние ошибки: явное отклонение от идеальной линии, явное касание снаряда, явное нарушение ритма, явные дополнительные движения руками, ногами, корпусом, чтобы удержать равновесие, явный недостаток амплитуды движения – сбавка 0,3-0,4 балла.

Грубые ошибки: отклонение от техники, сильное касание снаряда, потеря равновесия, недостаточная амплитуда движения (междумах или падение) – сбавка 0,5-1 балла.

*Педагогический эксперимент* состоял из трех этапов: подготовительный, который предусматривал предварительное тестирование и отбор контрольной и экспериментальной групп. Формирующий этап, в котором осуществлялось внедрение экспериментальной методики занятий спортивной гимнастикой с девочками 6-7 лет на этапе начальной подготовки. 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 ГБУ «Спортивная школа №3 им. Б.В. Пилкина» г. Белгорода.

Исследование носило поисковый характер и состояло из трех взаимосвязанных этапов:

*Подготовительный этап*, который проходил с декабря 2016г. по октябрь 2017г. и включал в себя анализ литературы по проблеме организации занятий спортивной гимнастикой с девочками 6-7 лет на этапе начальной подготовки, разрабатывалась экспериментальная методика, которая далее применялась в экспериментальной группе. На данном этапе было проведено наблюдение, беседы, опрос девочек 6-7 лет, занимающихся спортивной гимнастикой, определялись критерии эффективности разработанной методики, проводилось предварительное тестирование по выделенным критериям в ходе констатирующего эксперимента, что позволило выделить однородные группы (экспериментальную и контрольную) для проведения эксперимента.

*Основной этап* проходил с ноября 2017 по май 2018г. где была апробирована экспериментальная методика занятий спортивной гимнастикой с девочками 6-7 лет на этапе начальной подготовки в экспериментальной группе в количестве 12 человек. В контрольной группе мы также выделили

12 девочек 6-7 лет. Все участники прошли медицинский осмотр и относились к основной медицинской группе.

Методика занятий спортивной гимнастикой с девочками 6-7 лет на этапе начальной подготовки в экспериментальной группе основывалась на применении в тренировочном процессе выполнении упражнений физической подготовки повторным методом и подвижных игр.

Занятия проводились согласно тренировочной программе для девочек, занимающихся в группе начальной подготовки, то есть 3 тренировочных занятия в неделю по 90 минут. В ходе проведения эксперимента, согласовав с директором ГБУ «Спортивная школа №3 им. Б.В. Пилкина» г. Белгорода, занятия в экспериментальной группе мы проводили в соответствии с разработанной нами методикой. Занятия в контрольной группе проводились по утвержденной программе для девочек, занимающихся в группах начальной подготовки. Особое внимание тренера было сосредоточено на прохождении материала и выполнении программных упражнений и требований. Наше внимание в экспериментальной группе было направлено на целенаправленное повышение показателей физических качеств с использованием в основной и заключительной частях тренировочного занятия упражнений физической подготовки повторным методом и подвижных игр. По окончании педагогического эксперимента проводилось контрольное тестирование в экспериментальной и контрольной группах, анализировались полученные результаты.

*Заключительный этап* проходил с июня по ноябрь 2018г., в ходе которого обрабатывались полученные данные, формулировались выводы по проделанной работе, оформлялись результаты исследования в виде магистерской диссертации.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО II ГЛАВЕ

В ходе нашего исследования были использованы следующие методы:

- *анализ научно-методической литературы* по гимнастике и организации тренировочных занятий с детьми 6-7 лет для определения направления исследования и темы магистерской диссертации; разрабатывались методологический аппарат исследования, и определялась методика проведения педагогического эксперимента с целью развития физических качеств у гимнасток;

- *тестирование* включало в себя тесты для определения уровня развития физических качеств у девочек 6-7 лет, занимающихся спортивной гимнастикой в группе начальной подготовки: челночный бег 2x10м (сек), бег 20м (сек), прыжок в длину с места (см), подтягивание из виса (кол-во раз), сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз), поднимание ног из виса на гимнастической стенке (кол-во раз), удержание положения «угол» на параллельных стоялках (сек), наклон вперед из положения сед (см); «мост»;

- *экспертная оценка* проводилась по 10-ти бальной системе. В исполнении учитывались мелкие ошибки (сбавка 0,1-0,2 балла), средние ошибки (сбавка 0,3-0,4 балла), грубые ошибки (сбавка 0,5-1 балла).

- *педагогический эксперимент* был проведен в ГБУ «Спортивная школа №3 им. Б.В. Пилкина» г. Белгорода и состоял из трех этапов: подготовительный, основной и заключительный;

- *методы математической статистики* позволили обработать полученные результаты, степень достоверности (P) находили по таблице –t критерия Стьюдента.

## **ГЛАВА 3. Анализ результатов исследования и их обсуждение**

### **3.1. Обоснование методики занятий спортивной гимнастикой с девочками 6-7 лет на этапе начальной подготовки**

В эксперименте принимали участие девочки 6-7 лет, занимающиеся спортивной гимнастикой в количестве 24 человек, которые составили 12 человек контрольную группу и 12 – экспериментальную группу. В педагогическом эксперименте использовалась методика занятий спортивной гимнастикой с девочками 6-7 лет на этапе начальной подготовки. В период проведения эксперимента тестирование проводилось два раза: первое – предварительное (за 1 день до начала эксперимента), второе – заключительное (после окончания педагогического эксперимента).

Общая продолжительность эксперимента составила 7 месяцев (ноябрь 2017- май 2018г.).

Тренировочные занятия в контрольной и экспериментальной группах проводились 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница) по 2 академических часа. За весь период педагогического эксперимента мы провели 60 тренировочных занятий с девочками 6-7 лет, занимающихся спортивной гимнастикой в экспериментальной группе. Такое же количество тренировочных занятий прошло и в контрольной группе, но без внедрения нашей методики.

В нашей экспериментальной методике мы разработали комплексы упражнений физической подготовки, которые выполнялись повторным методом и подвижные игры, что способствовало развитию физических качеств у девочек 6-7 лет, занимающихся спортивной гимнастикой.

Согласно правилам физической подготовки мы разработали методику занятий с девочками 6-7 лет.

Структура тренировочного занятия была общепринятой, и состояла из подготовительной, основной и заключительной частей.

Так *подготовительная часть* тренировочного занятия составляла 20 минут от общей продолжительности. В ней использовались строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в движении и на месте, упражнения общей физической подготовки.

*Строевые упражнения.* Понятие о строе: стой, шеренга, колонна, фронт, тыл, интервал, дистанция. Команды: «становись», «равняйся», «смирно», «вольно». Передвижение обычным и строевым шагом, передвижения в обход, по кругу, по диагонали и змейкой.

*Общеразвивающие упражнения.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук и плечевого пояса в различных направлениях, с разной скоростью и степенью мышечных напряжений; то же с преодолением сопротивления амортизатора, с гантелями, набивными мячами, гимнастической палкой. Повороты и круговые движения руками; то же с гантелями. Сгибание и разгибание рук стоя, в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, в висе лежа; то же с гантелями, набивными мячами, с преодолением сопротивления амортизатора. Подтягивание в висе лежа - выполнять быстро на возможно большее количество раз и медленно с остановками по ходу движения. Выкрут в плечевых суставах с палкой или веревочкой. Упражнения для расслабления мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища. Наклоны и повороты вперед, назад, в стороны из различных исходных положений; то же с набивным мячом, с преодолением сопротивления амортизатора.

Сгибание и разгибание туловища сидя и лежа на полу, на гимнастической скамейке, ноги закреплены.

Упражнения на расслабление мышц туловища стоя, в наклоне вперед, сидя и лежа.

Упражнения для ног. Стойки ноги врозь, вместе. Полуприседания и приседания на носках, на всей стопе в 1, 2, 3-й позициях с опорой одной или

двумя руками о стенку. Выпады вперед, назад, в стороны. Сгибание и разгибание, повороты и круговые движения ногой стоя, сидя, лежа.

Взмахи ногами вперед, назад, в стороны, сидя у гимнастической стенки. Поднимание ноги вперед, назад, в сторону с удержанием на максимально поднятой высоте; то же с помощью скакалки, наступая на ее середину одной ногой.

В упоре стоя согнувшись, широкая стойка ноги врозь, поворот туловища вправо, влево со стремлением развести ноги как можно шире и бедром касаться пола. Шпагат.

Упражнения для всего тела. Движения руками, туловищем и ногами, выполняемые одновременно. Упражнения на осанку. Мост из положения лежа и наклоном назад. Мост переворотом вперед. В висе подтягивание с подниманием ног. Из вися на нижней жерди брусьев переход в вис согнувшись сзади, возвращение в и.п. с прямыми ногами. Упражнения на расслабление мышц всего тела лежа.

Упражнения, со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад на одной ноге, согнув другую вперед; попеременно с одной ноги на другую; чередование прыжков на одной ноге и двух ногах; чередование простых прыжков с прыжком с двойным вращением. Прыжки сериями по 30-40 сек. на двух и с чередованием на двух и одной ноге.

Упражнения в лазании. Лазание по гимнастической стенке, по наклонно поставленным гимнастическим скамейкам, лестницам (одноименным и разноименным способом, одновременным переставлением ног). Лазание по канату на время (с помощью ног). Перелезание через гимнастические снаряды (в играх).

Упражнения в равновесии. Ходьба и бег по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по бревну (высотой 0,5-1 м). Переходы в сед и в положение лежа на бревне. Ходьба на носках с различным положением рук (вверх, вперед, в стороны, за спину, за голову). Ходьба в

приседе и с переноской набивных мячей. Ходьба на двух ногах и прыжки на одной ноге с закрытыми глазами.

*Беговые перемещения.* Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

*Основная часть* тренировочного занятия составляла 55 минут. Содержание основной части включало в себя решение образовательных задач тренировочного занятия – изучение базовых элементов, соединений, выполнение комбинаций на снарядах. В конце основной части выполнялись комплексы упражнений специальной физической подготовки.

В понедельник осуществлялась работа на таких снарядах как вольные упражнения и брусья. В среду – брусья и бревно, в пятницу бревно и опорный прыжок. Далее в понедельник тренировка была на опорном прыжке и брусьях, в среду – брусья и бревно, в пятницу – бревно и вольные упражнения и т.д.

*Техническая подготовка* включала в себя следующие упражнения:

*Элементы вольных и хореографических упражнений.* Обучение основным положениям рук (вперед, назад, влево, вправо) и исходным положениям. Руки на пояс, к плечам, перед грудью, за спину, за голову. Выставление ноги на носок и махи ногами в трех основных направлениях.

Подготовительные упражнения в «выворотность» (постепенно поворачивать бедро, голень и ступню, начиная с основной стойки). Подготовительные упражнения к волне в наиболее простых формах в упоре на коленях - прогибание и дугообразное выгибание туловища. Прогибание и выгибание сидя на пятках. Волна сидя на пятках, то же поднимаясь на колени. Стойки на носках и одном носке, другую вперед, назад, в сторону, то же сгибая ногу. Ходьба на носках вперед, назад, бег. Ходьба с хлопками и акцентированным шагом (в порядке ознакомления с различной длительностью ног, соответственно ритму музыкального произведения).

Музыкальные игры: «Музыкальная змейка», «Мышеловка», «Музыкальная эстафета».

Седы: ноги врозь, с согнутыми ногами, углом; углом сгибая одну ногу вперед; упор сидя на бедре и на пятках.

Упоры: присев, лежа, лежа на бедрах, лежа сзади сгибая одну ногу вперед, стоя на коленях, на одном колене, стоя согнувшись ноги врозь и вместе.

Наклоны вперед в положениях сидя, сидя ноги врозь. Наклоны назад в положениях лежа на бедрах, стоя на коленях, на одном колене, в стойке ноги врозь.

Упражнения на месте, совмещая и чередуя движения руками с различными стойками на носках, пружинящими полуприседами, седами, упорами на коленях и положениями лежа.

Повороты на 90° и 180° в стойке на носках, приседах, полуприседах и упорах присев, в медленном темпе, быстро и прыжком, а также в положениях сидя и лежа с движением ног.

Равновесие на одной ноге, другую назад (вертикально и с наклоном вперед). Стойка на одной ноге, другую согнуть вперед, то же сгибая ногу к голени или колену опорной ноги.

Прыжки на одной и двух ногах с различными положениями свободной ноги, движением рук на месте и с продвижением вперед, назад, в стороны. Скачок, «открытый» и «закрытый» прыжок. То же в сочетании с приставными шагами и различными движениями рук, поворотами на 90° и 180°, подготовительные упражнения для шага галопа.

Акробатические упражнения. Повороты: переступанием, махом на одном носке, прыжком на 180°, 360°, 540°, 720° в одну и другую сторону; повороты в полуприседе и приседе, присаживаясь и выпрямляясь; повороты переступанием и опорой рук в приседе.

Группировка сидя, лежа на спине и в приседе.

Перекаты: в сторону, прогнувшись, в группировке; из положения лежа прогнувшись, при перекате на спину сгруппироваться, а при перекате на грудь разгруппироваться. Перекат с поворотом, в сед ноги врозь с захватом ног снаружи под коленями. Перекат (вправо, влево) в длину, в широкой группировке и без захвата. Перекат из упора стоя на колене другая нога в сторону; перекаты вперед и назад в группировке, лежа на спине, переходя в положение группировки в приседе. Перекаты: вперед, назад, в сторону из различных исходных положений подряд по 4-6 раз; перекаты вперед и назад согнувшись и прогнувшись (повторить по 4-6 раз подряд); перекаты в сторону (быстро по 4-6 раз подряд); круговые перекаты согнувшись из седа ноги врозь.

Кувырки вперед: кувырок из упора присев, в положении лежа на спине, в сед, из основной стойки - упор присев и кувырок; то же - кувырок завершить прыжком вверх; прыжок вверх и кувырок вперед; прыжок с поворотом кругом - кувырок. Из стойки спиной к мату поворот кругом (ноги скрестно) и кувырок; кувырок ноги скрестно (во время переката на спине); встать с поворотом кругом, в упор присев на правой ноге, левая нога вперед; кувырок с опорой одной рукой, другая на пояс; кувырок без опоры руками из приседа руки в стороны: 2 кувырка вперед подряд; кувырок с шага вперед, из седа на пятках; кувырок в длину; кувырок прыжком.

Перевороты: 2-3 и более переворотов в сторону в темпе; 2-3 переворота с головы на согнутые ноги; кувырок вперед и переворот с головы; кувырок вперед - переворот с головы - кувырок вперед - переворот с головы в темпе; переворот с поворотом и прыжок с поворотом кругом.

Шпагаты скольжением вперед и назад.

Стойки на лопатках: из положения лежа на спине, сгибая и разгибая ноги, с прямыми ногами, из седа перекатом назад, из упора присев перекатом назад; из основной стойки (приседая, перекатом назад).

Стойка на лопатках, руки на полу (выполняется из всех перечисленных выше исходных положений); кувырком вперед.

Мосты из положения лежа на спине и наклоном назад.

Упражнения на бревне. Вскоки из стойки продольно толчком двумя ногами: в упор, одна нога в сторону на носок; в упор присев; в упор присев на одной, другая в сторону на носок.

Из стойки боком к снаряду толчком двумя ногами: в сед на бедре; в упор стоя на коленях; в упор стоя на одном колене; в упор присев на одной ноге; в упор присев.

Статические положения. Простые и смешанные упоры: упор; упор сзади; упор верхом; упор стоя на одном колене, другая назад; упор сидя на пятках с наклоном вперед; упор сидя на пятке одной ноги, другая вниз; упор сидя углом согнув ноги вперед; упор сидя углом; упор лежа на согнутых руках; упор лежа на бедрах (прогнувшись).

Седы: ноги врозь; на бедре; сед на пятке одной ноги, другая вперед на носок. Стойки и приседы: стойка на носках; стойка на одной ноге, другая вперед на носок; стойка на одной ноге, другая назад на носок; стойка на одной ноге, другая согнута вперед; стойка на одной ноге, другая назад; стойка на одной ноге, другая назад с наклоном вперед («ласточка»); приседы; присед на одной ноге, другая вперед на носок; выпады.

Связующие элементы. Передвижения: ходьба; ходьба на носках; ходьба с полуприседанием на одной ноге, другая вниз и вперед; мягкий шаг; приставные шаги; бег на носках.

Переходы из низкого положения в высокое и обратно: из приседа - в стойку на носках; из упора сидя на пятках с наклоном вперед - в упор присев; из приседа на одной ноге, другая вперед на носок - в стойку на одной ноге, другая вперед на носок или назад на носок; из седа на пятке одной ноги, другая вперед на носок - в стойку на одном колене, другая согнута вперед на носок; из стойки на одном колене, другая согнута вперед на носок - в стойку на одной ноге, другая назад на носок; из упора лежа на согнутых руках через упор лежа - в упор сидя на пятках с наклоном вперед.

Прыжки толчком двумя с приземлением на две ноги: на месте, с небольшим продвижением вперед; со сменой ног; эти же прыжки из приседа в присед; махом одной ноги толчком другой прыжок в полуприсед с небольшим продвижением вперед; то же в присед.

Повороты. В стойке на носках повороты на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ; в приседе повороты на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ; повороты на  $180^\circ$  в стойке на носках шагом вперед или шагом назад.

Соскоки из стойки продольно: толчком двумя ногами соскок прогнувшись; то же – ноги врозь. Из стойки поперек: толчком двумя ногами соскок прогнувшись с конца бревна; толчком двумя ногами соскок прогнувшись в сторону (с середины бревна до стойки боком к снаряду). Из седа на бедре соскок прогнувшись в сторону с опорой на одну руку (до стойки боком к снаряду).

Опорные прыжки. Прыжки в длину и высоту с места с заданиями. Прыжки в длину и высоту с разбега. Прыжки с длинной скакалкой (в играх). Прыжки толчком одной (с разбега) или двумя ногами (с места) на препятствия высотой до 60-70 см. Прыжки вверх толчком двух ног с доставанием руками подвешенного мяча.

Приземление и правильная осанка в полете фиксация положения тела при приземлении (полуприсед на всей стопе, пятки и колени слегка врозь, руки вверх - наружу), то же, но опускаясь из стойки на носках, руки вверх; то же, но после прыжка.

Спрыгивание с гимнастической скамейки, с 3-5-й рейки гимнастической стенки. Прыжки с подвесной площадки, с трамплина на точность приземления, то же, с закрытыми глазами.

Прыжки с коня, козла (высота 80-100 см.) из приседа и полуприседа (не выпрямляясь); из стойки шагом одной ноги; из полуприседа, руки вверх - наружу (прыжком вверх); из полуприседа, руки назад (с взмахом рук вперед — кверху); прогнувшись, ноги врозь, согнув ноги, с поворотами на  $90^\circ$ - $180^\circ$ .

Техника бега широким свободным шагом; бег по разметкам (выработка длины шага); бег с заданной частотой шагов по разметкам. Бег с ускорением (незначительным).

Толчок ногами. Прыжки на носках на месте и с продвижением. Мах руками вперед - кверху с резкой остановкой на уровне головы; то же с прыжком вверх; то же, но после прыжка из стойки продольно на гимнастической скамейке; то же, но после толчка ногами вскок на вторую скамейку, поставленную параллельно первой на расстоянии 100-150 см от нее; то же, но после шага наступая толчковой ногой на первую скамейку; то же, но с 2-3-х шагов; то же, отталкиваясь ногами от мостика, поставленного между скамейками; то же, но после толчка ногами прыжок вверх - вперед с последующей опорой руками о гимнастический мат, подвешенный на стену или на канат с переходом в стойку на полу; тот же прыжок, после разбега в 3-5 шагов.

Ритмичный разбег с постепенным ускорением. Толчок руками и простейшие опорные прыжки.

В упоре лежа (на мате) прыжки одновременным толчком руками и ногами, пружиня всем телом (в момент опоры небольшой прогиб, в момент отталкивания слегка согнуться в тазобедренных суставах, округляя спину). Из упора присев упор лежа и в темпе упор присев; то же в присед, руки вперед. Из упора присев упор лежа и в темпе упор стоя согнувшись ноги врозь; то же, но в стойку ноги врозь с наклоном вперед, руки в стороны; то же, но с последующим быстрым выпрямлением в стойку ноги врозь, руки в стороны.

Толчок руками, стоя у стены (имитация толчка прямыми руками за счет пружинящего движения напряженным плечевым поясом, как в опорных прыжках). То же, прыжком из полуприседа с полунаклоном вперед, руки вверх и возвращением после толчка руками в исходное положение; то же, несколько прыжков подряд с пружинящими отталкиваниями руками от стены

и носками ног от пола (по 6-10 прыжков в серии). Из упора присев прыжок вперед на руки с переходом в упор присев и в присед.

Прыжок на горку матов с последующим толчком руками и переходом в присед (с места и после разбега в 3-5 шагов). С разбега в 3-5 шагов вскок в упор стоя на коленях на козле высотой 110 см и махом рук вперед - кверху соскок ноги врозь и согнув ноги. С разбега (3-5 шагов) вскок в упор присев на козле или коне в ширину (высотой 100 см) и в темпе соскок вперед прогнувшись и ноги врозь. С разбега (3-5 шагов) вскок в упор стоя ноги врозь на коне в ширину (высота 100 см) выпрямляясь соскок вперед.

Из стойки в полуприседе на коне (козле) прыжок ноги врозь через другого козла. С разбега (5 шагов) прыжок ноги врозь через козла в ширину (высотой 100 см).

Прыжок углом через коня в длину (мостик сбоку). Кувырок прыжком на акробатической дорожке. Кувырок прыжком с прямыми ногами в сед на горке матов; то же, с разбега (5 шагов) и толчком двумя ногами о мостик.

Упражнения на брусках. Висы и размахивания в висе, смешанные висы. Вис на верхней жерди (тело выпрямлено и максимально опущено вниз в плечевых суставах). Размахивание изгибами - махом вперед соскок, махом вперед вис согнувшись, согнувшись ноги врозь (хлестообразным махом), махом назад соскок. Из вися лицом к нижней жерди - висы присев на одной, двух ногах, согнувшись, то же ноги врозь; прогнувшись, то же ноги врозь; перемахи согнув ногу, согнув ноги, ноги врозь; в одноименную и разноименную стороны одной и двумя ногами; согнувшись в висе лежа ноги врозь и вис лежа; то же, обратно в вис на верхнюю жердь.

Висы на нижней жерди. Смешанные висы - присев на одной ноге, двух ногах; лежа согнувшись, прогнувшись, стоя, завесом одной ноги и двумя руками. Вис согнув ноги и «углом», вис согнувшись сзади, вис прогнувшись ноги врозь.

Смешанные упоры, упоры и перемахи в упорах на нижней жерди. Седы на бедре, хватом за верхнюю жердь; то же из вися лежа с поворотом.

Из седа на бедре - сед углом. Упор, упор ноги врозь, упор сзади и перемахи одной ногой из этих положений; то же на верхней жерди. Из вися лежа на нижней жерди последовательным перехватом руками - упор сзади на нижней жерди. Из вися стоя прыжком упор.

Движения махом вперед и назад (из упора). Из вися стоя хватом сверху за нижнюю жердь махом одной ногой и толчком другой подъем переворотом в упор. Из упора сзади махом вперед соскок, то же с поворотом кругом. Махом назад соскок, то же с поворотом на 90°, 180°.

В конце основной части тренировочного занятия выполнялись упражнения специальной физической подготовки. Нагрузка регулировалась количеством повторения упражнений и весом отягощения. Весь период проведения педагогического эксперимента мы разделили на 3 мезоцикла, продолжительностью 6-7 недель. В первом мезоцикле упражнения выполнялись с весом собственного тела и количество повторений составляло 10-15 раз, отдых - 1 минута. Во втором мезоцикле количество повторений оставалось тоже, однако мы добавили отягощения весом 0,5 кг (утяжелители), отдых - 1 минута. В третьем мезоцикле вес отягощения оставался тем же, а количество повторений увеличилось до 15-20 раз, отдых - 1 минута. Таким образом, мы считаем, что это позволило более эффективно развивать физические качества у юных гимнасток.

#### *Упражнения для развития выносливости*

1. Равновесие на одной, держать 10-15 сек.
2. Стойка на голове держать 10-15 сек.
3. Отмахи из упора на перекладине, н/ж брусьев без учета высоты отмаха 7-10 раз.

#### *Упражнения для развития координационных способностей*

Последовательные и одновременно разнонаправленные движения, т.е. движения двумя руками и ногой в разных направлениях; разноритмичные движения - когда во время выполнения одна рука или нога прекращает

движение, а затем вновь включается в него; упражнения с переключением одних движений на другие.

#### *Упражнения на оценку пространственной точности*

Движения руками перед зеркалом с точностью движений на 45°, 65°, 85°, 105°, 125°, 145°, 165°. То же, но быстро - по сигналу или одному счету принять заданное положение.

Движения ногой на 25°, 45°, 65°, 85°, 105° (правой и левой) вперед, в сторону и назад (при поднимании ноги назад туловище наклонять на 45°); то же, но быстро.

Движения руками и ногой с точностью, указанной в предыдущих упражнениях (медленно и быстро).

Движения руками и туловищем. Наклоны вперед с прямой спиной 165°, 135°, 105°, 75°, 45°; наклоны назад на 165°, 135°. Наклон назад на 165°, наклон вперед на 135°; из наклона назад на 135°, наклон вперед на 105°. То же, но из наклона вперед на 165°, 105°, 75° наклоны назад на 135 и 165° (медленно и быстро). Наклон в сторону на 135° и 105°. То же, но из наклона вправо на 135° - наклон влево на 105° и наоборот.

Все упражнения выполняются в парах, когда один их занимающихся делает упражнение, а другой контролирует.

#### ***Примерный комплекс упражнений повторным методом в тренировочном занятии***

1. И.п. – лежа на спине. Взмахи ногами 45 градусов – 15 раз.
2. И.п. – лежа на спине. Удержание рук – 30 с.
3. И.п. – лежа на спине. Удержание ног – 30 с.
4. И.п. – лежа на спине. Пружинящие разноименные взмахи рукой и ногой – по 20 раз.
5. И.п. – лежа на спине. Удержание лодочки – 30 с.
6. И.п. – лежа на спине. Сед углом – 20 раз.

7. И.п. – лежа на спине. Сед в группировку – 20 раз.
8. И.п. – лежа на спине. Поочередно сед углом к правой, левой – по 15 раз.
9. И.п. – лежа на спине. Поднимание ног с касанием за головой – 20 раз.
10. И.п. – упор лежа. Удержание планки – 3х40 с.
11. И.п. – лежа на животе, руки вверх. Удержание лодочки – 30 с.

**Прыжки:**

1. Прыжки вверх с двух ног – 2 дорожки.
2. Прыжки вверх с двух ног спиной вперед – 2 дорожки.
3. Прыжки в группировку – 2 дорожки.
4. Прыжки из приседа – 2 дорожки.
5. Ходьба в упоре на руках, ноги держит партнер – 2 дорожки.
6. Прыжки в группировку с одной ноги поочередно правой, левой – 2 дорожки.
7. Ускорение по диагонали – 3 дорожки.

*В заключительной части тренировочного занятия (15-20 минут) использовались подвижные игры, упражнения на гибкость и восстановление организма после нагрузок.*

*Подвижные игры:* Для развития ловкости: «Мы осенние листочки», «Снежинки и ветер», «Снежная карусель».

Для развития быстроты: «Быстро возьми предмет», «Быстрее к своему листу», «Мороз-красный нос», «Догони мяч».

Для развития силы: «Катание на морском коньке», «Каталочка», «Цапля».

Для развития координационных способностей: «Стрелок», «Попади снежком в круг», «Лохматый пес»,

Для развития гибкости и эстетики движений: «Караси и рыбак», «Сокол и лиса», «Колпачок и палочка».

По мере того, как гимнастки овладевали новой программой, мы в экспериментальной группе учебные комбинации заменяли новыми. Таким образом, основная часть тренировочного занятия в экспериментальной группе после специальной разминки строилась следующим образом – гимнастами отрабатывались отдельные элементы, а затем выполнялись комбинации целиком. Все это нам позволило эффективно развивать физические качества у гимнасток 6-7 лет. В конце педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование, результаты которого представлены в следующем параграфе.

### **3.2 Анализ полученных результатов**

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 предварительного тестирования вначале педагогического эксперимента нами были получены показатели физической подготовленности девочек 6-7 лет, занимающиеся спортивной гимнастикой на этапе начальной подготовки, которые были недостоверными (таблица 3.1) между контрольной и экспериментальной группами, что свидетельствовало об однородности выделенных групп ( $p > 0,05$ ).

Проанализировав полученные результаты тестирования с рекомендованными данными в программе по гимнастике, мы выяснили, что занимающиеся имеют средний уровень развития физических качеств.

Полученные результаты в ходе предварительного тестирования в показателе челночный бег 2x10м (сек) в контрольной группе средний результат составил 9,5с, в экспериментальной – 9,7с (приложение 1);

- бег 20м (сек) в контрольной группе предварительный средний результат составил 8,0с, в экспериментальной группе составил 8,1с (приложение 1);

- прыжок в длину с места (см) в контрольной группе предварительный средний результат составил 78см, в экспериментальной 77см (приложение 1);

- подтягивание из виса (кол-во раз) в контрольной и экспериментальной группах мы получили предварительный средний результат 1 раз (приложение 1);

- сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) в контрольной группе предварительный средний результат составил 7 раз, в экспериментальной – 8 раз (приложение 1);

- поднимание ног из виса на гимнастической стенке (кол-во раз) в контрольной группе предварительный средний результат - 3 раза, в экспериментальной – 4 раза (приложение 1);

- удержание положения «угол» на параллельных стояках (сек) в контрольной группе предварительный средний результат - 15с, в экспериментальной – 16с (приложение 1);

- наклон вперед из положения сед (см) в контрольной и экспериментальной группах предварительный средний результат – «+3»см (приложение 1);

- «мост» в контрольной группе предварительный средний результат составил 65см, в экспериментальной – 64см (приложение 1).

Таблица 3.1

**Показатели развития физических качеств у гимнасток 6-7 лет в экспериментальной и контрольной группах до эксперимента**

№ п/п	Контрольное упр. (тест)	Контрольная группа	Экспериментальная группа	достоверность
-------	-------------------------	--------------------	--------------------------	---------------

1	челночный бег 2x10м (сек)	9,5±0,3	9,7±0,3	p>0,05
2	бег 20м (сек)	8±0,2	8,1±0,2	p>0,05
3	прыжок в длину с места (см)	78±0,3	77±0,3	p>0,05
4	подтягивание из виса (кол-во раз)	1±0,3	2±0,3	p>0,05
5	сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7±0,2	8±0,2	p>0,05
6	поднимание ног из виса на гимнастической стенке (кол-во раз)	3±0,3	4±0,3	p>0,05
7	удержание положения «угол» на параллельных стоялках (сек)	15±0,3	16±0,3	p>0,05
8	наклон вперед из положения сед (см)	3±0,3	3±0,3	p>0,05
9	«мост»	65±0,3	64±0,3	p>0,05

Проанализировав выполнение комбинаций на снарядах, мы выяснили, что средний балл на брусьях в контрольной группе составил 8,1 балла, в экспериментальной – 8,2 балла; на бревне в контрольной группе – 8,3 балла, в экспериментальной – 8,2 балла; на акробатике в контрольной группе – 8,7 баллов, в экспериментальной – 8,8 баллов; в опорном прыжке в контрольной группе – 8,6 балла, в экспериментальной – 8,7 балла (таблица 3.2, приложение 1).

Таблица 3.2

**Показатели развития техники освоения выполнение комбинаций на снарядах девочками 6-7 лет в контрольной и экспериментальной**

### группах до эксперимента

№ п/п	Контрольное упр. (тест)	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность
1	Брусья (балл)	8,1±0,03	8,2±0,03	p>0,05
2	Бревно (балл)	8,3±0,03	8,2±0,03	p>0,05
3	Акробатика (балл)	8,7±0,03	8,8±0,03	p>0,05
4	Опорный прыжок (балл)	8,6±0,03	8,7±0,03	p>0,05

При проведении опроса и наблюдения вначале проведения эксперимента мы выяснили, что девочки заинтересованы заниматься таким красивым видом спорта, им очень нравится заниматься на снарядах, прыгать на прыжковой дорожке, батуте и в паралоновую яму.

Полученные результаты в ходе контрольного тестирования, проведенного в конце педагогического эксперимента между контрольной и экспериментальной группами во всех показателях стали достоверными, так как  $p < 0,05$  (таблица 3.3).

Проанализировав полученные результаты тестирования с рекомендованными данными в программе по гимнастике, мы выяснили, что занимающиеся экспериментальной группы вышли на высокий уровень развития физических качеств, а контрольной – улучшились незначительно.

Так в показателе челночный бег 2x10м (сек) в контрольной группе средний результат составил 9,2с, в экспериментальной – 8,5с (приложение 1);

- бег 20м (сек) в контрольной группе средний результат составил 7,7с, в экспериментальной – 7,1с (приложение 1);

- прыжок в длину с места (см) в контрольной группе средний результат составил 86см, в экспериментальной 92см (приложение 1);

- подтягивание из виса (кол-во раз) в контрольной группе мы получили средний результат 2 раза, в экспериментальной 5 раз (приложение 1);

- сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) в контрольной группе средний результат составил 10 раз, в экспериментальной – 15 раз (приложение 1);

- поднимание ног из виса на гимнастической стенке (кол-во раз) в контрольной группе средний результат - 5раз, в экспериментальной – 10 раз (приложение 1);

- удержание положения «угол» на параллельных стоялках (сек) в контрольной группе средний результат - 19с, в экспериментальной – 25с (приложение 1);

- наклон вперед из положения сед (см) в контрольной группе средний результат - «+5»см, в экспериментальной группе – «+7»см (приложение 1);

- «мост» в контрольной группе средний результат составил 60см, в экспериментальной – 52см (приложение 1).

Таблица 3.3

**Показатели развития физических качеств у гимнасток 6-7 лет в экспериментальной и контрольной группах после эксперимента**

№ п/п	Контрольное упр. (тест)	Контрольная группа	Экспериментальная группа	достоверность
1	челночный бег 2х10м (сек)	9,2 $\pm$ 0,3	8,5 $\pm$ 0,3	p<0,05
2	бег 20м (сек)	7,7 $\pm$ 0,2	7,1 $\pm$ 0,2	p<0,05
3	прыжок в длину с места (см)	86 $\pm$ 0,3	92 $\pm$ 0,3	p<0,05
4	подтягивание из виса (кол-во раз)	2 $\pm$ 0,3	5 $\pm$ 0,3	p<0,05
	сгибание - разгибание рук			

5	в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10 $\pm$ 0,2	15 $\pm$ 0,2	p<0,05
6	поднимание ног из виса на гимнастической стенке (кол-во раз)	5 $\pm$ 0,2	10 $\pm$ 0,2	p<0,05
7	удержание положения «угол» на параллельных стоянках (сек)	19 $\pm$ 0,2	25 $\pm$ 0,2	p<0,05
8	наклон вперед из положения сед (см)	5 $\pm$ 0,2	7 $\pm$ 0,2	p<0,05
9	«мост»	60 $\pm$ 0,2	52 $\pm$ 0,2	p<0,05

Наибольший прирост мы получили в таких тестах как прыжок в длину с места, сгибание - разгибание рук в упоре лежа, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, удержание положения «угол» на параллельных стоянках и «мост». Можно сделать вывод о том, что наибольшее развитие в ходе нашего педагогического эксперимента получили такие качества как силовые способности и гибкость.

Проанализировав выполнение комбинаций на снарядах, мы выяснили, что средний балл на брусьях в контрольной группе составил 8,3 балла, в экспериментальной – 8,7 баллов; на бревне в контрольной группе – 8,4 балла, в экспериментальной – 8,9 баллов; на акробатике в контрольной группе – 9,0 баллов, в экспериментальной – 9,4 баллов; в опорном прыжке в контрольной группе – 9,1 балла, в экспериментальной – 9,6 баллов (таблица 3.4, приложение 1).

Таблица 3.4

**Показатели развития техники освоения выполнение комбинаций на снарядах девочками 6-7 лет в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента**

<b>№ п/п</b>	<b>Контрольное упр. (тест)</b>	<b>До эксперимента</b>	<b>После эксперимента</b>	<b>Достоверность</b>
1	Брусья (балл)	8,3±0,03	8,7±0,03	p<0,05
2	Бревно (балл)	8,4±0,03	8,9±0,03	p<0,05
3	Акробатика (балл)	9,0±0,03	9,4±0,03	p<0,05
4	Опорный прыжок (балл)	9,1±0,03	9,6±0,03	p<0,05

При проведении опроса и наблюдения в конце эксперимента мы выяснили, что у девочек был сформирован положительный интерес к занятиям спортивной гимнастикой. Они практически не пропускали тренировок и остались в том же составе.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что разработанная нами методика занятий спортивной гимнастикой с девочками 6-7 лет на этапе начальной подготовки, является эффективной.

## ВЫВОДЫ

1. Спортивная гимнастика, как вид спорта относится к сложно-координационному, технико-эстетичному виду спорта, специфика, которой заключается, прежде всего, в управлении движениями собственного тела и в искусственности двигательных форм, являющихся предметом соревнований.

Отличительной особенностью спортивной гимнастики является то, что это - снарядовая гимнастика. Современная программа гимнастического многоборья включает для женщин упражнения на таких снарядах как опорный прыжок, брусья разной высоты, бревно, вольные упражнения.

Важное место в системе подготовки начинающих гимнасток занимает техническая подготовка, связанная с освоением большого круга систематически усложняющихся и совершенствующихся упражнений. Другой кардинально важный компонент многолетней подготовки гимнасток - общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП).

На этапе начальной подготовки по спортивной гимнастике тренировочный процесс носит преимущественно обучающую направленность, при этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления, занятия должны быть интересными и эмоциональными, необходимо использовать игровой метод, показ.

Возрастной период старшего дошкольника относится к этапу начальной подготовки в спортивной гимнастике и имеет свои возрастные особенности. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. У старшего дошкольника завершается созревание нервных клеток головного мозга, однако центральная и периферическая нервная система ребенка еще недостаточно устойчива. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение. Работа сердечной мышцы у старшего дошкольника

еще несовершенна. Дети не переносят действия сильного или длительного монотонного раздражителя: сила нервных процессов у них относительно невелика, резко выражено внешнее торможение.

2. Была разработана методика занятий спортивной гимнастикой с девочками 6-7 лет на этапе начальной подготовки, основанная на использовании в тренировочном процессе упражнений физической подготовки повторным методом и подвижных игр.

3. Эффективность разработанной методики занятий спортивной гимнастикой с девочками 6-7 лет на этапе начальной подготовки была проверена при помощи тестирования показателей физической подготовленности таких как: челночный бег 2x10м (сек), бег 20м (сек), прыжок в длину с места (см), подтягивание из виса (кол-во раз), сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз), поднимание ног из виса на гимнастической стенке (кол-во раз), удержание положения «угол» на параллельных стоялках (сек), наклон вперед из положения сед (см), «мост».

Также использовался метод экспертной оценки с целью проверки технической подготовленности занимающихся. Полученные результаты в ходе контрольного тестирования, проведенного в конце педагогического эксперимента между контрольной и экспериментальной группами во всех показателях стали достоверными, так как  $p < 0,05$ .

4. Были разработаны практические рекомендации организации занятий спортивной гимнастикой с девочками 6-7 лет на этапе начальной подготовки с использованием в тренировочном процессе упражнений физической подготовки повторным методом и подвижных игр.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки.

2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен. Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости.

3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких. При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.

4. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем несогласованные, дети быстро устают. Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.

5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности не велика. Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.

6. Велика роль подражательного и игрового рефлексов. Показ должен быть идеальным, занятие – игровым.

7. Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых. Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

8. Большинство упражнений может быть применено в любом возрасте на тренировочных занятиях с мальчиками и девочками на этапе начальной подготовки. По мере увеличения возраста занимающихся и повышения уровня их физической подготовленности изменяется главным образом объем физической нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

9. Применение самых разнообразных упражнений общей физической подготовки в подвижных играх обеспечивает всестороннее и гармоничное

развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости). Одновременно оказывается воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышается ее пластичность, формируются основы спортивной техники.

10. Используя в тренировочном процессе разработанную нами методику можно избирательно воздействовать на организм занимающихся. При организации подвижных игр различной направленности у учащихся следует руководствоваться основными требованиями, предъявляемыми к комплексному развитию двигательных качеств у учащихся. При положительном их развитии у детей выявляются психофизиологические и физические качества, которые следует совершенствовать в наибольшей степени, так как они являются основополагающими в достижении необходимого уровня физической подготовленности.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анатомия человека. [Текст] / Учебник /М.Ф. Иваницкий, Б.А.Никитюка, А.А. Гладышев, Ф.В. Судзиловский. - М.: Тера-Спорт, 2003 – 624 с.
2. Ашмарин, Б.А. [Текст] / Теория и методика физического воспитания: Учебник / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина. - М.: Просвещение, 1990.-287с.
3. Ашмарин, Г.А. [Текст] / Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Учебное пособие /А.Г. Ашмарин.- М.: Просвещение, 1995.-287с.
4. Баршай В.М. [Текст] / Гимнастика. - Ростов н/Д: Феникс, 2009.
5. Безруких М.М., В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. [Текст] / Возрастная физиология. М.: Академия, 2003. С. 136.
6. Бутин И.М., Викулов А.Д. [Текст] / Развитие физических способностей детей. / М., Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 80 е.: ил. - (Б-ка учителя начальной школы).
7. Быков, В. С. [Текст] / Развитие двигательных способностей учащихся: Учебное пособие /В.С. Быков. – Челябинск: УралГАФК, 1998.-74с.
8. Воробьев, В.И. [Текст] / Определение физической работоспособности спортсменов: Учебное пособие / В.И. Воробьев. - Челябинск, 1998. – 54 с.
9. Галеева, М.Р. [Текст] / Методические рекомендации по развитию гибкости спортсмена: Учебное пособие /М.Р. Галеева. - Киев, 1980. – 56 с.
10. Гимнастика и методика её преподавания: [Текст] / Учеб. для факультетов физической культуры / Под ред. Н.К.Меньшикова; ГРПУ им, А.И.Герцена. -СПб.: РГПУ им. А.И.Герцена, 1998.
11. Гимнастика: [Текст] / Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Козакевич и др.: Под ред.

М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 448 с.

12. Гониянц С.А. [Текст] / Подъем махом вперед из упора на руках на брусьях (обучающая программа). - М.; Белгород: Российская государственная академия физической культуры, 2000.

13. Гониянц С.А. [Текст] / Размахивания в висе (обучающая программа). - М.; Белгород: Российская государственная академия физической культуры, 2000.

14. Журавлев, В.И. [Текст] / Педагогика в системе наук о человеке: Учебное пособие /В.И. Журавлев. - М.: Педагогика, 1990.- 49 с.

15. Иванов, В.В. [Текст] / Комплексный контроль в подготовке спортсменов /В.В. Иванов// Спорт. - 1987.- № 8. – С. 43.

16. Классификационная программа по спортивной гимнастике 1 юношеского разряда. [Текст] / Физическая культура в школе. 2001. - № 3. - с. 46 - 49.

17. Колтановский А.П. [Текст] / Элементы вольных упражнений. [Текст] / М.: Физкультура и спорт, 2008. - 88 с.

18. Костенок, П.И. [Текст] / Физиология мышечной деятельности, труда и спорта /П.И. Костенок. Физиология человека – 1997. – Т.23, № 6. – С. 65-73.

19. Коц Я.М. [Текст] / Спортивная физиология: Учебник /Я.М. Коца. - М.: 1983. – 39с.

20. Кузин В.В. [Текст] / Государственный подход / Спорт в школе, № 11, 2003,1 с.

21. Любимова З.В., Маринова К.В., Никитина А.А. [Текст] / Возрастная физиология. Часть 1. М.: Владос, 2004. С. 87.

22. Мартиросов Э.Г. [Текст] / Методы исследования в спортивной антропологии /Э.Г. Мартиросов// Физиология человека. - 1982. - №7. – С. 194

23. Масленников, С.М. [Текст] / Родительский час в спортивном зале /С.М. Масленников//Физическая культура в школе.- 1990.- № 1. - 54с.

24. Матвеев, Л.П. [Текст] / Теория и методика физического воспитания: Учебник /Л.П. Матвеев. - М., 1991. – 65 с.

25. Петров П.К. [Текст] / Методика преподавания гимнастики в школе: / Учеб. для студентов высших учеб. заведений. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.-448 с.

26. Попова Е.Г. [Текст] / Общеразвивающие упражнения в гимнастике. / М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.

27. Румба О.Г. [Текст] / Port de bras, прыжки, вращения на занятиях классическим танцем со спортсменами. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2005.

28. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. [Текст] / Основы научно-методической деятельности в физической культуре: / Учеб. пособие для студентов ВУЗов физической культуры. -М.: СпортАкадемПресс, 2001. 184 с.

29. Семёнов Л.П. [Текст] / Подготовительная часть урока гимнастики, игровые задания для активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся.: / Метод. Пособие для студ. и слушат. ФПК РГАФК. М., 1995.-33 с.

30. Семёнов Л.П., Васильева З.Н., Дружков А.Л. [Текст] / Заключительная часть урока гимнастики: / Методическая разработка для студентов РГАФК. М.: РГАФК, 1995. - 32 с.

31. Сермеев, Б.В. [Текст] / Спортсменам о воспитании гибкости /Б.В. Сермеев// Здоровье нации: Сб. материалов Междунар. Науч. Конгр. - М., 1970.- С. 32.

32. Смоленский, В.А. [Текст] / Гимнастика в трех измерениях: Учебное пособие /В.А. Смоленский, Ю.А. Менхин, В.А. Силин. - М - 1979. – 123 с.

33. Смолевский В.М. [Текст] / Спортивная гимнастика. - Киев: Олимпийская литература, 1999.
34. Спортивная гимнастика: [Текст] / учебник под ред. В.М.Смолевского, Ю.К.Гавердовского. Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.
35. Степанов С.С. [Текст] / Большой мир маленьких детей. М.: Дрофа-Плюс, 2006. С. 189.
36. Укран М.Л. [Текст] / Спортивная гимнастика. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
37. Укран М.Л. [Текст] / Методика тренировки гимнастов. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
38. Хоркина С.В., Гониянц С.А., Савченко В.А. [Текст] / Теоретическое изучение техники спортивно-гимнастических упражнений с применением линейно-разветвленного дидактического программирования. - М.; Белгород: Российская государственная академия физической культуры, 2001.
39. Холодов, Ж.К. [Текст] / Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник /Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецова. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
40. Чудинова, П.Р. [Текст] / Воспитание гибкости у детей /П.Р. Чудинова// Физическая культура в школе. – 1994. - №5. – 3 с.
41. Шакина, Е.А. [Текст] / Определение гибкости /Е.А. Шакина// Физическая культура в школе. – 1994. - № 7. – 15 с.\
42. Шаповаленко И.В. [Текст] / Возрастная психология. М.: Гардарики, 2005. С. 76.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение 1

Рис. 1. Изменение показателей челночный бег 2x10

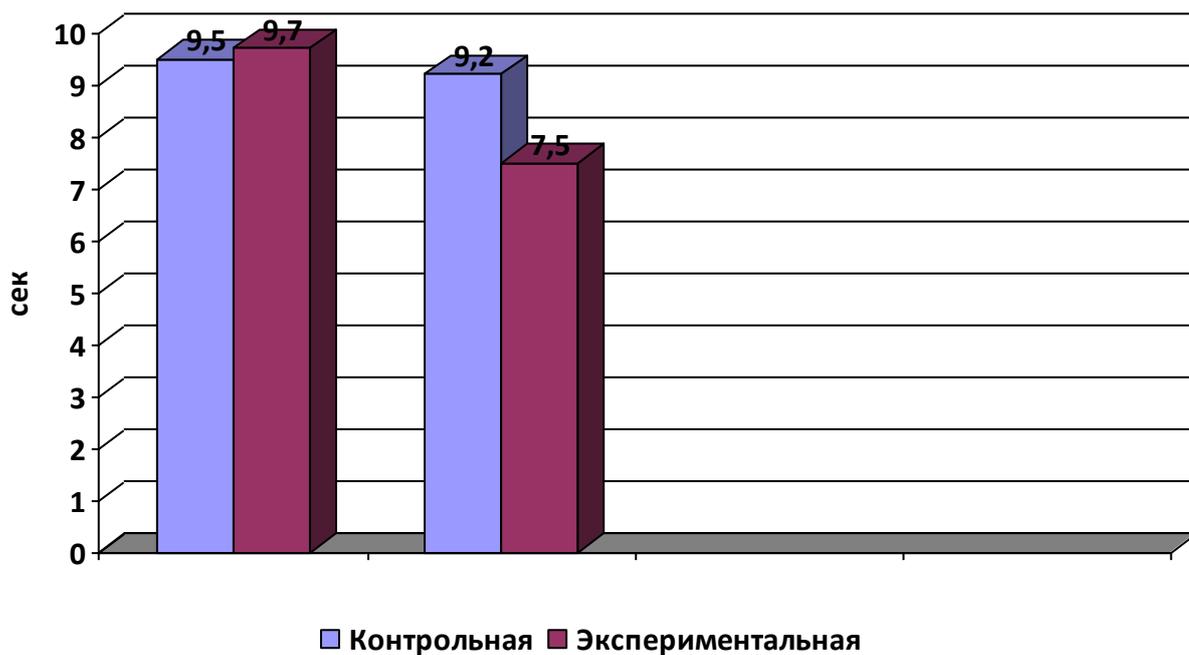


Рис. 2. Изменение показателей бег 20м

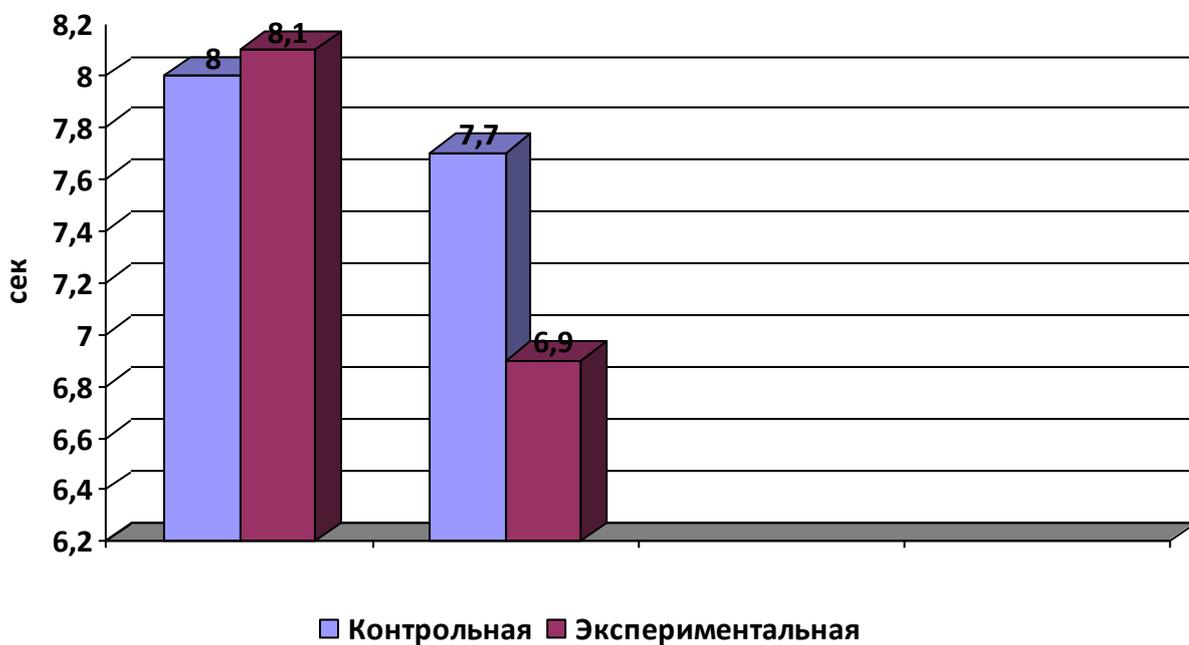


Рис. 3. Изменение показателей прыжок в длину с места

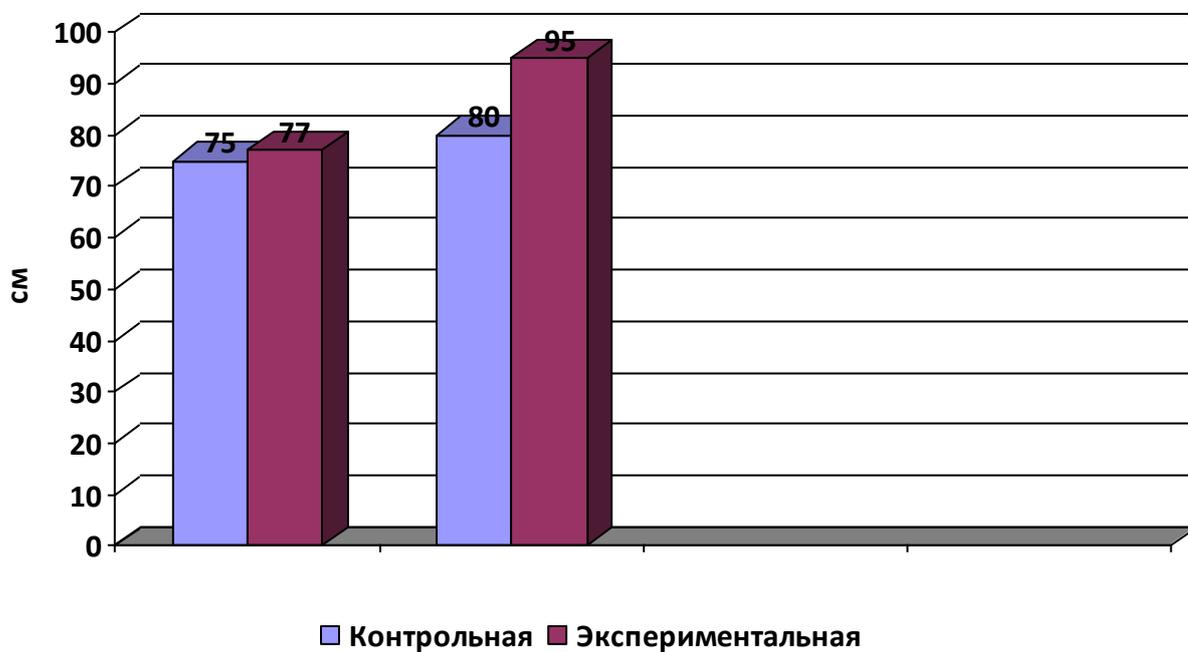


Рис. 4. Изменение показателей подтягивание из виса на перекладине

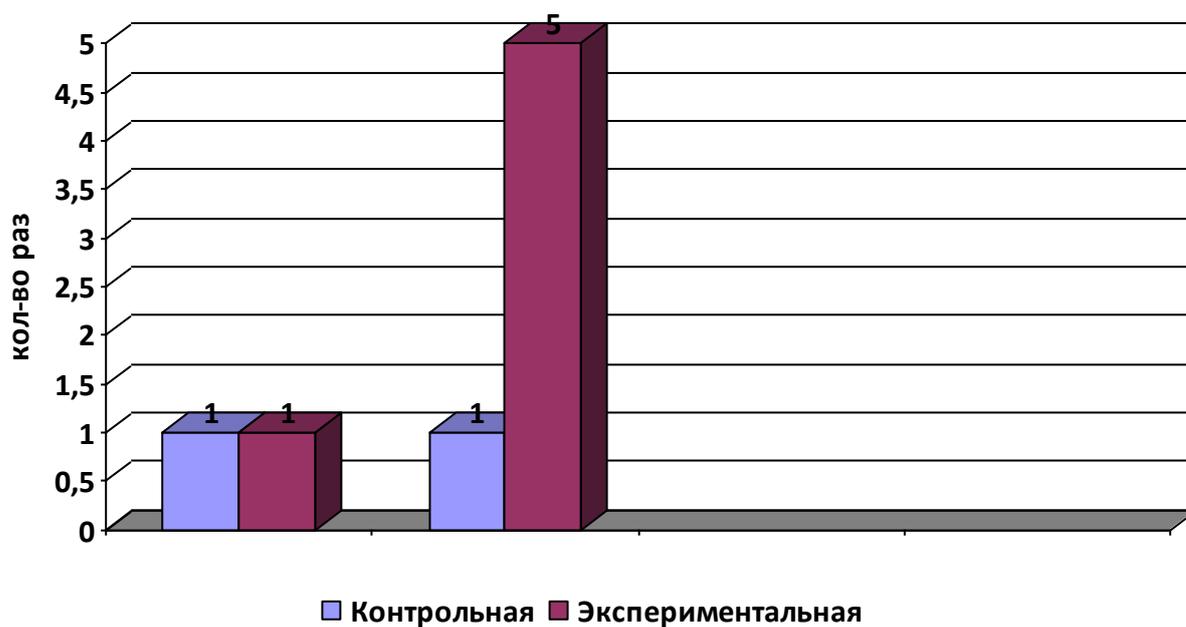


Рис. 5. Изменение показателей сгибание и разгибание рук из положения упор лежа на полу

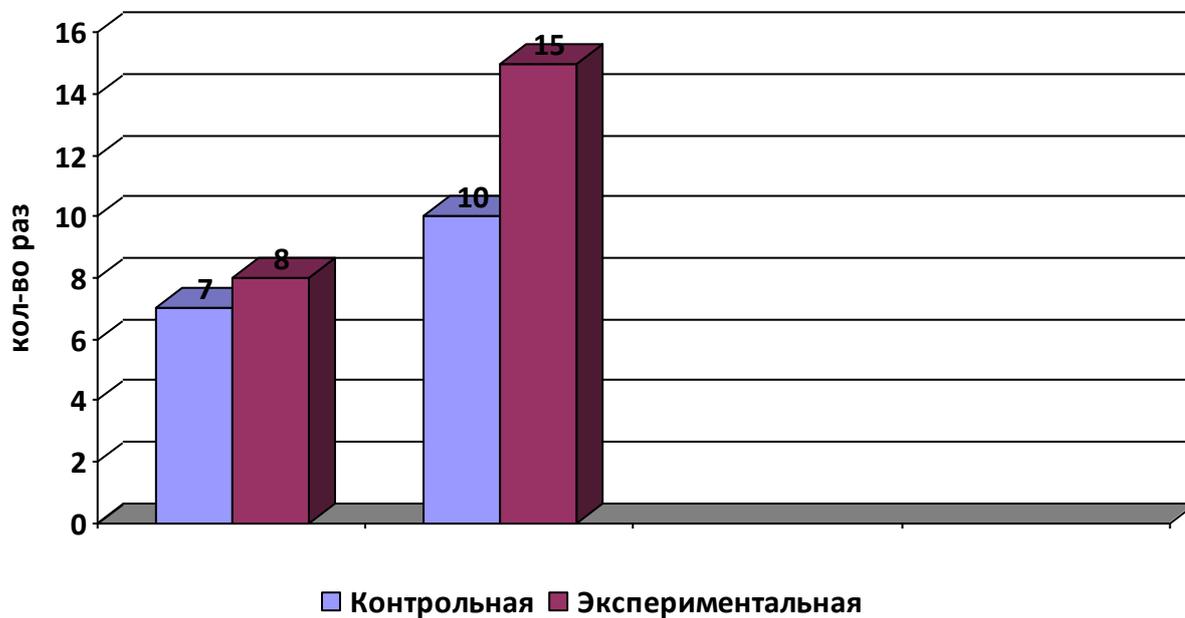


Рис. 6. Изменение показателей поднимание ног из виса на гимнастической стенке

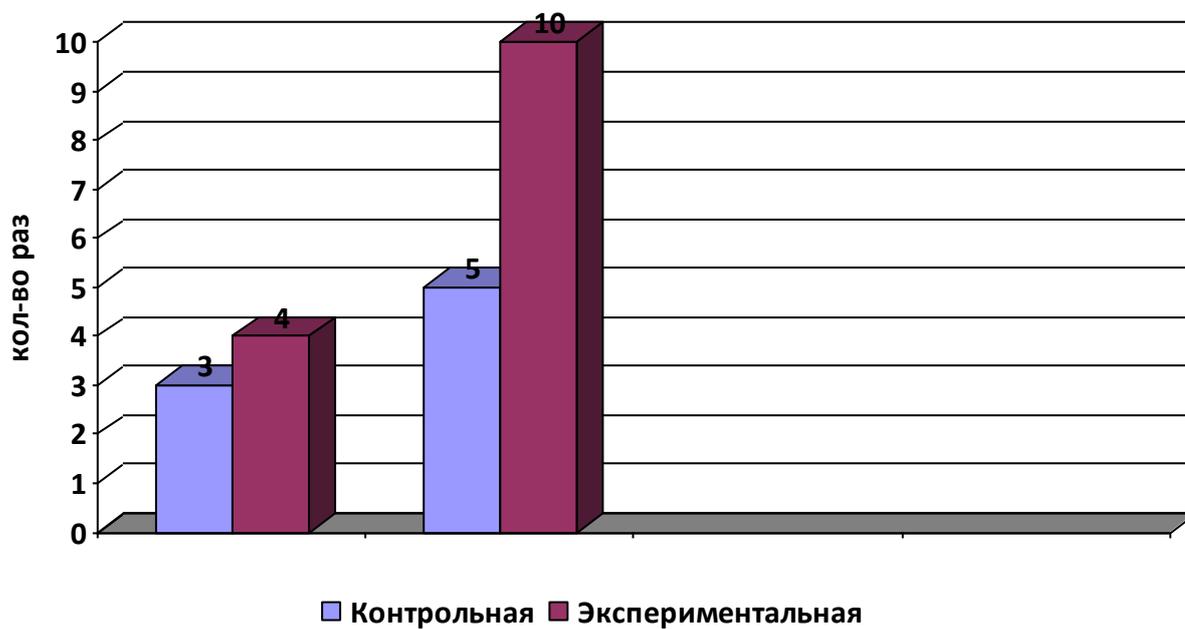


Рис. 7. Изменение показателей угол держать

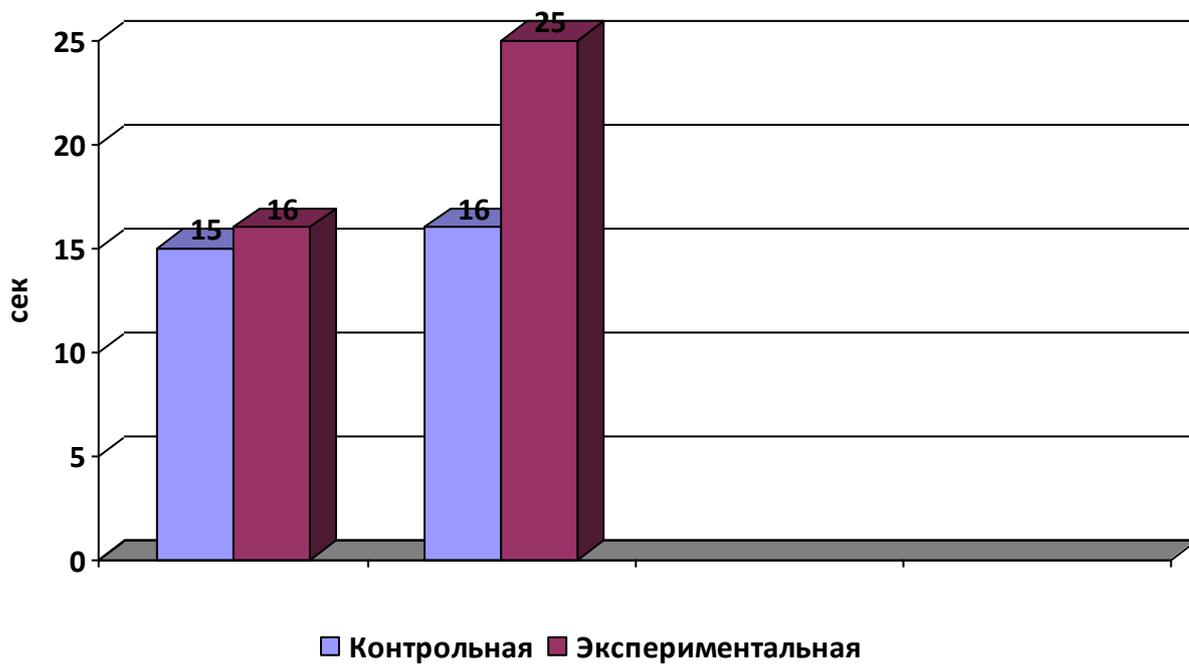


Рис. 8. Изменение показателей наклон вперед из положения сед



Рис. 9. Изменение показателей "мост"

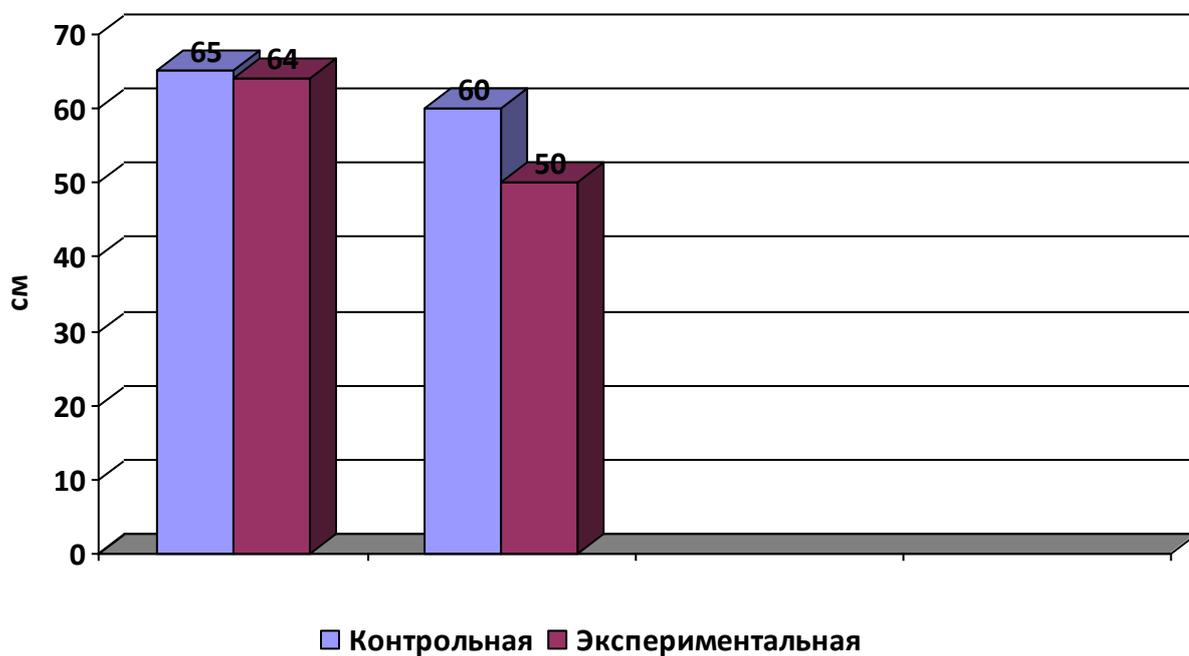


Рис. 10. Изменение показателей выполнения комбинации на брусках

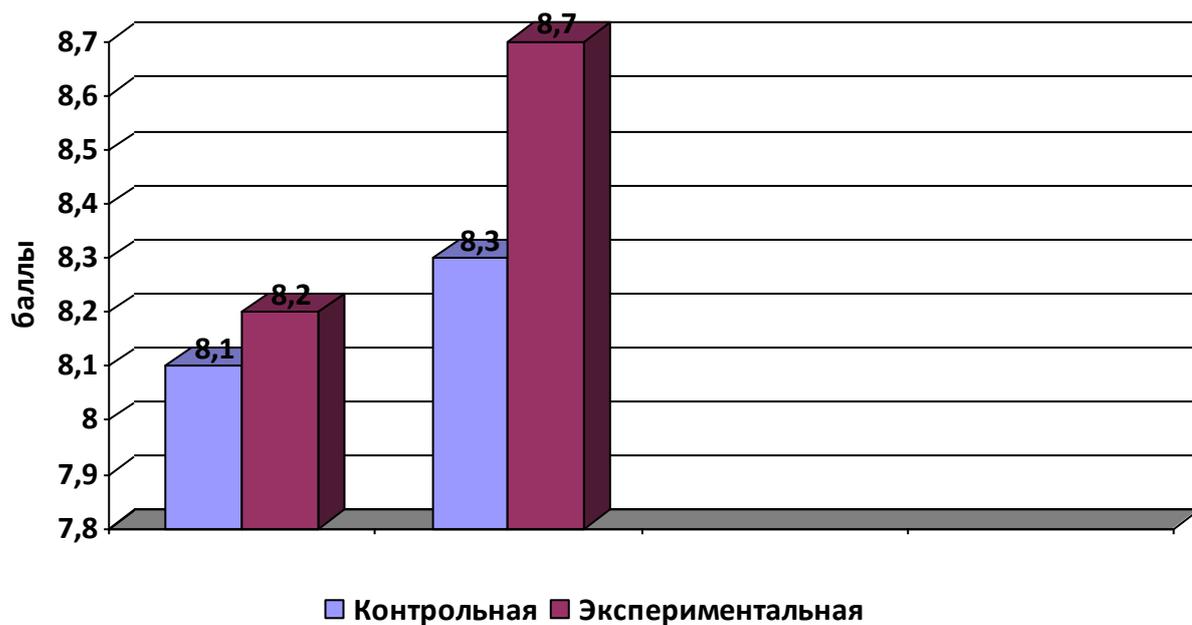


Рис. 11. Изменение показателей выполнения комбинации на бревне

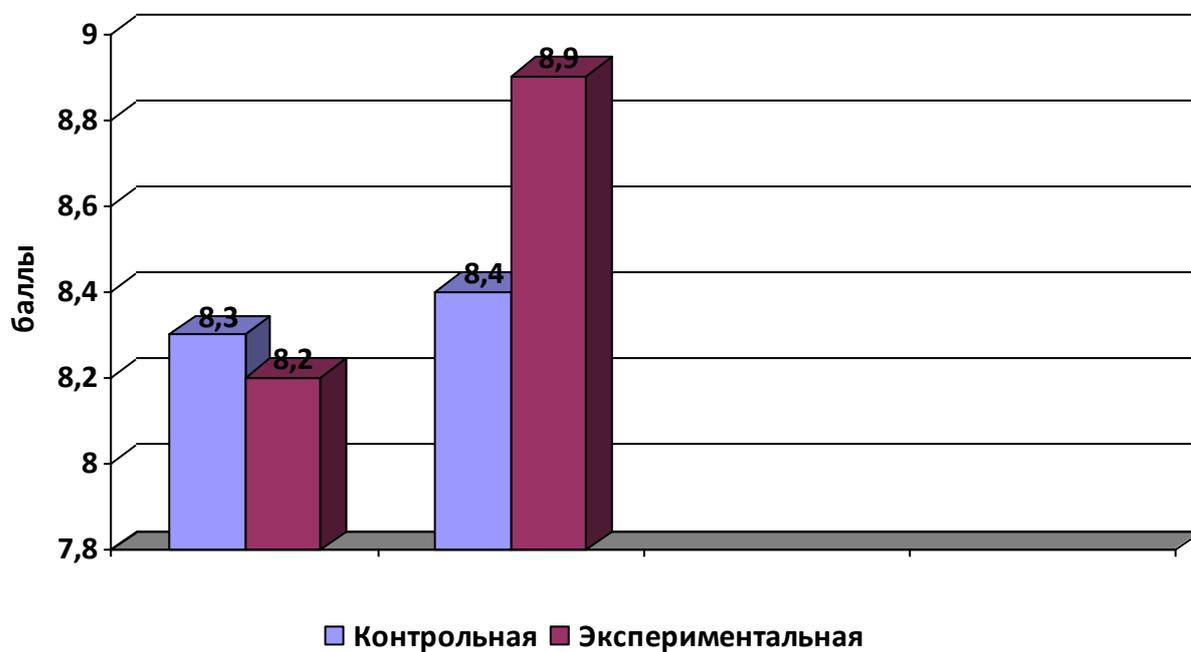


Рис. 12. Изменение показателей выполнения комбинации на акробатике

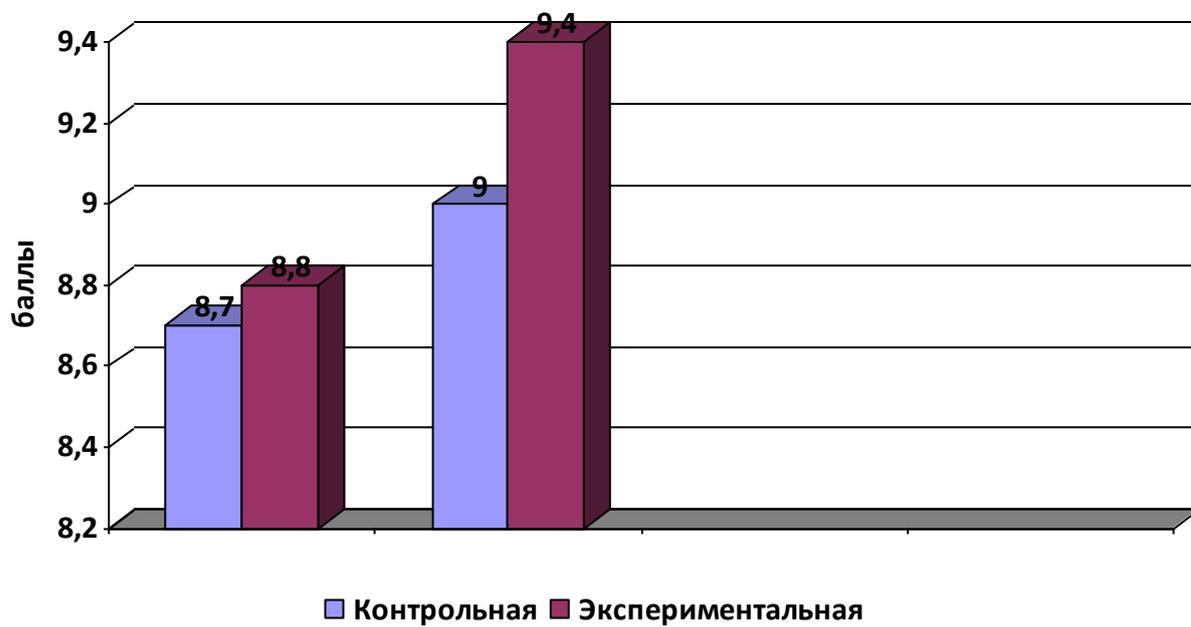


Рис. 13. Изменение показателей выполнения опорного прыжка

