

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование кафедры)

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование направления подготовки, специальности)

«Физкультурное образование»

(направленность (профиль)/ специализация)

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: «Методика развития двигательно-координационных способностей

девочек 7-8 лет в художественной гимнастике на этапе начальной

ПОДГОТОВКИ»

Студент

Э.Б. Гайнуллина

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

И.В. Лазунина

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.А. Подлубная

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

«_____» _____ 2018 г.

Тольятти 2018

АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Гайнуллиной Эльзы Булатовны
по теме: «Методика развития двигательно-координационных способностей
девочек 7-8 лет в художественной гимнастике на этапе начальной
подготовки»

Художественная гимнастика - это особый вид спорта, который наиболее полно соответствует особенностям женского организма, он удовлетворяет присущее девочкам стремление к танцу, пластике и грациозности. Дополнительно требуются исследования по определению двигательно-координационных способностей, необходимых гимнасткам для качественного выполнения соревновательных упражнений с предметами.

Основная цель работы заключается в том, чтобы совершенствовать методику развития двигательно-координационных способностей юных гимнасток на этапе начальной подготовки.

Основные задачи: изучить и проанализировать методику развития двигательно-координационных способностей девочек 7-8 лет по художественной гимнастике. Разработать и внедрить экспериментальную методику развития двигательно-координационных способностей девочек 7-8 лет по художественной гимнастике. Определить влияние экспериментальной методики на уровень развития двигательно-координационных способностей юных гимнасток 7-8 лет и качество выполнения базовых элементов соревновательных упражнений с предметами.

Результаты проведенного эксперимента полностью подтвердили гипотезу и позволили обосновать заключение.

Бакалаврская работа состоит из 53 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 3 таблицы, 7 рисунков.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ГИМНАСТОК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	7
1.1 Особенности развития двигательного-координационных способностей юных гимнасток	7
1.2 Эффективные средства и методы, используемые в тренировочном процессе по целенаправленному развитию двигательного- координационных способностей юных гимнасток.....	13
1.3 Особенности развития двигательного-координационных способностей у юных гимнасток групп начальной подготовки.....	18
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	28
2.1 Организация исследования	28
2.2 Методы исследования.....	29
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	31
3.1 Особенности экспериментальной методики развития двигательного- координационных способностей юных гимнасток 7-8 лет	31
3.2 Результаты общей физической подготовки юных гимнасток 7-8 лет в ходе педагогического эксперимента.....	40
3.3 Результаты тестирования координационных способностей юных гимнасток в ходе педагогического эксперимента.....	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	49
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	51

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В последние годы достижения российских гимнасток на мировой арене более чем значительны: золотые медали в абсолютном первенстве и групповых упражнениях на олимпийских играх. Однако некоторые учёные отмечают: «плотность результатов настолько велика, что проблема совершенствования технической подготовки гимнасток на всех этапах многолетней тренировки с целью повышения уровня спортивного мастерства, его надежности и стабильности остается актуальной» [26].

Теория и практика художественной гимнастики пока не способны дать ответы на многие вопросы предметной подготовки юных гимнасток. В научных работах Н.А. Овчинникова, С.Л. Рукавицына, А.Н. Ключникова, Ю.И. Архипова, А.С. Беклемишева и других в качестве основного вопроса разрабатывается совершенствование техники выполнения упражнений гимнастками групп спортивного совершенствования и учебно-тренировочных групп [22]. Для адекватного выбора средств и методов подготовки гимнасток к выполнению упражнений требуются исследования по определению двигательно-координационных способностей, необходимых гимнасткам для качественного выполнения соревновательных упражнений. Однако данная проблема в специальной литературе остается не совсем разработанной.

Как отмечает в своих работах по художественной гимнастике И.А. Винер-Усманова: «в многолетней системе подготовки гимнасток этап начальной подготовки является очень важным. Именно на этом этапе необходимо осуществлять направленное совершенствование механизмов развития двигательно-координационных способностей спортсменок, закладывать основы техники владения предметами, что является важнейшим условием обеспечения дальнейшего роста их результатов в многолетней соревновательной практике» [23].

Под художественной гимнастикой понимается особый вид спорта, который наиболее полно соответствует особенностям женского организма. Данный вид спорта удовлетворяет присущее девочкам стремление к танцу, пластике и грациозности, а также помогает нормальному развитию и функциональному совершенствованию организма. По перечисленным специфическим особенностям художественной гимнастики выбирают программный материал, а также методическую последовательность обучения.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных гимнасток 7-8 лет на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования: методика развития двигательных координационных способностей девочек 7-8 лет в художественной гимнастике.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что разработанная методика улучшит развитие двигательных координационных способностей девочек 7-8 лет и будет способствовать эффективному обучению упражнениям с предметами.

Цель исследования: совершенствовать методику развития двигательных координационных способностей юных гимнасток на этапе начальной подготовки.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать методику развития двигательных координационных способностей девочек 7-8 лет в МБОУ ДОД СШ им. Лобановой Ж.Б. г. Димитровград по художественной гимнастике.
2. Разработать и внедрить экспериментальную методику развития двигательных координационных способностей девочек 7-8 лет в МБОУ ДОД СШ им. Лобановой Ж.Б. г. Димитровград по художественной гимнастике.
3. Определить влияние экспериментальной методики на уровень развития двигательных координационных способностей юных гимнасток 7-8 лет.

лет и качество выполнения базовых элементов соревновательных упражнений с предметами.

Новизна работы: экспериментальная методика основана на совершенствовании развития специальных координационных способностей юных гимнасток средствами общефизической подготовки и работе над техникой выполнения базовых соревновательных упражнений с предметами.

Практическая значимость: результаты педагогического исследования внедрены в практику подготовки юных гимнасток 7-8 лет групп начальной подготовки.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ГИМНАСТОК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1 Особенности развития двигательного-координационных способностей юных гимнасток

Основа методики подготовки гимнасток на разных этапах берется из предписывающих официальных документов: учебная программа и правила соревнований по художественной гимнастике. Для определения специфики тренировочной деятельности используется учебная программа, а для определения специфики соревновательной деятельности гимнасток - правила соревнований. Основой планирования педагогом учебно-тренировочного процесса являются официальные документы, и они же составляют ориентир в планировании и определенной подготовки гимнасток.

«Если рассматривать многолетнюю подготовку гимнасток, как целостный педагогический процесс, то прослеживается определенная зависимость успешной работы на этапе наивысших спортивных результатов от качества знаний, умений и навыков, полученных гимнасткой в процессе начальной подготовки. Во-первых, данный возрастной 8-9 лет является сензитивным для развития двигательного-координационных способностей, а во-вторых, ранняя спортивная специализация предусматривает разностороннюю физическую и техническую подготовку. Таким образом, проблема исследования заключается в необходимости совершенствования методики базовой подготовки юных гимнасток к выполнению упражнений, от которой зависит успешность дальнейшей многолетней соревновательной деятельности», - отмечает в своих трудах А.В. Менхин [14].

Изначально необходимостью является определение оптимального возраста для начала занятий по художественной гимнастике. Эта проблема изучается давно. «С середины XX века были высказаны аргументированные доводы в пользу занятий отдельными видами спорта в дошкольном возрасте.

Ряд авторов, такие как И.А. Кравчук, В.П. Назаров, В.П. Лукьяненко, Б.А. Ашмарин, И.О. Тупицин, В.К. Бальсевич, И.М. Туревский, считают, что более благоприятные биологические предпосылки для формирования определенных двигательных навыков имеют дети 8-9 лет. Разночтения в суждениях о начальном возрасте определяются и тем, что одни имеют в виду начальный возраст ранней спортивной специализации, а другие начальный возраст предварительной спортивной подготовки» [21].

Е.А. Земсков в своих работах отмечает: «многолетние наблюдения за группами художественной гимнастики убедили в реальной возможности работать с детьми 4-5 лет. Девочки готовы к обучению и функциональному совершенствованию с помощью специфических средств художественной гимнастики. Однако очень важным является определение оптимальных сроков начала ввода узкой специализации. Сокращение сроков предварительной подготовки имеет особенно неблагоприятные последствия, поскольку только на базе разносторонней общей физической подготовленности могут быть достигнуты стабильные и долговременные успехи в дальнейшей работе» [8].

«Особенности развития функциональных систем ребенка обуславливаются рядом факторов: генотипом, нейрогуморальным регуляторным механизмом, режимом питания, двигательной активностью. Между 5 и 8 годами динамика роста неравномерна. Как было отмечено, ряд специалистов считает, что физические упражнения, адекватно подобранные, могут быть естественным регулятором нормального развития, но несоблюдение биологических закономерностей приводит к отрицательным последствиям в развитии способностей и функционирования организма в целом», - так рассуждают В.В. Дугина, О.И. Загrevский и др. [4,7].

Основополагающим фактором в процессе совершенствования двигательных функций является состояние центральной нервной системы. В данном смысле дети 8-9 лет имеют хорошие двигательные реакции и

координацию, благодаря чему учатся выполнять довольно сложные двигательные задачи.

Как пишет в своих работах Е.Н. Медведева: «этап начальной подготовки охватывает, как правило, период первых двух лет пребывания девочек в спортивной школе. Цель раннего обучения состоит в том, чтобы научить детей разнообразным двигательным действиям, обеспечивающим уверенное и эффективное выполнение элементов техники. Это может быть обеспечено с помощью общей физической, технической, теоретической и психологической подготовки девочек. Эффективная система подготовки на данном этапе во многом определяет успех многолетней тренировки. С одной стороны, важно не упустить время, необходимое для достижения высот спортивного мастерства и использовать так называемые сензитивные периоды возрастного развития организма. С другой стороны, следует избегать чрезмерно узкой форсированной специализации, которая хотя и дает в ближайшие годы быстрый прирост результатов, но в итоге оказывается малоперспективной, приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов гимнасток» [13].

Описываемый период включает в себя постепенную специализацию упражнений, а соответственно приближает их в форме и характере к упражнениям художественной гимнастики, основанные на учебной программе по художественной гимнастике, правилах соревнований, нормативных требованиях для гимнасток различного возраста и квалификации. Игры с основными имитационно-подражательными упражнениями видоизменяются и включают в себя более сложные координационные действия. Объем тренировочных средств других спортивных дисциплин более широко применяется с данного периода. Техническая подготовка направляется на усвоение базовых упражнений для обеспечения более успешного формирования умений и познаний при обучении специальным упражнениям, двигательных навыков. Здесь вспомогательным упражнениям необходимо постепенно усложняться,

развивая и совершенствуя необходимые двигательные, психомоторные и психические качества.

В работах таких ученых как М.В. Пилиповская, А.М. Шлемин, Л.Я. Аркаев, И.Г. Зябкина и И.Е. Артамонова указывается, что грамотно разработанные содержание и методическая последовательность учебно-воспитательного процесса дают больший результат в процессе выявления спортивных склонностей особенно одаренных детей [21].

Классификационные требования и учебная программа и правила соревнований утверждают, что на этапе начальной подготовки используется программа соревнований для юношеских разрядов, предусматривающая выполнение двух видов упражнений, а именно упражнения без предмета и упражнение с предметом на выбор. Указанные выше требования предусматриваются учебной программой и для второго этапа обучения, то есть начальной спортивной специализации, где они приобретают характер более углубленного изучения и совершенствования. На данном этапе гимнастики отрабатываются нормативы соответствующие программе соревнований взрослых разрядов с необходимым выполнением четырех упражнений. Таким образом, гимнастки 8-11 лет овладевают техникой работы с тремя из пяти предметов, входящих в программу соревнований в художественной гимнастике. Отмечается, что к 11-12 годам необходимо полностью сформировать навык владения различными предметами, потому что с этого возраста и до 14-15 лет развивается процесс временного ухудшения координации, связанный с перестройкой в деятельности опорно-двигательного аппарата детей. Из вышесказанного следует, возраст 8-11 лет требует интенсивного обучения юных гимнасток новым и сложным координационным движениям. В том числе благодаря тому, что в данный возраст включает особенность центральной нервной системы - высокую степень подвижности, а двигательный анализатор в данный период очень интенсивно развивается. Отмечается, что воспитание двигательнo-координационных способностей в данном периоде происходит более

успешно в процессе освоения новых упражнений, выполнения действий в новой обстановке, в процессе неожиданного возникновения новых двигательных ситуаций.

Введение упражнений с лентой в программу соревнований - приводит к необходимости включения и в учебно-тренировочный процесс упражнений с лентой. Из-за замедленного развития мелких мышц кисти, контролирующих мелкие и точные движения, в частности, мышц-разгибателей, а также быстрого утомления в связи со статической работой мышц кисти происходит более позднее включение в индивидуальную программу гимнастики упражнений с лентой. Отметим, что с качеством работы с предметом связана во многом степень сложности движений тела и уровня их технического выполнения. По мере роста квалификации элементы выполняемые телом становятся сложнее и разнообразнее, и здесь технике их исполнения не должна препятствовать работа с предметом. Соответствующий уровень трудности, по правилам соревнований по художественной гимнастике, должна иметь определённый уровень сложности.

Особого внимания требует двухсторонняя работа с предметом на разных этапах подготовки гимнасток. Как отмечают в своих трудах учёные, точность выполнения движений в обе стороны и работа с предметом обеими руками приобретает наибольшее значение, в связи с постоянным увеличением количества движений тела, их сложности и разнообразия, и здесь чем успешнее движения выполняет ведущая сторона опорно-двигательного аппарата, тем легче и успешней они усваиваются.

Разными авторами даются различные трактовки двигательной координации или координационных способностей, при этом вкладывается в эти понятия исходное содержание. В частности П.К. Петров определяет двигательно-координационные способности, как «способности человека целесообразно координировать движения при построении и воспроизведении двигательных действий, а также способности перестраивать координацию движений при необходимости изменить параметры освоенного действия или

переключения на иное действие, в соответствии с требованиями меняющихся условий» [16].

И.А. Винер-Усманова понимает под координационными способностями «свойства индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия» [26].

У В.В. Дугиной «координационные способности проявляются в целесообразном выборе двигательных действий из арсенала освоенных навыков, их оптимальном увязывании между собой, сознательном и условно-рефлекторном корригировании движений» [4].

Также в последнее время отмечается следующий фактор, основанный на двигательно-координационных способностях спортсмена и влияющий на достижения в спорте - «техника - координация». Анализ литературы показывает, что попытки подробнее рассмотреть понятие «координационная подготовка» в спорте появились относительно недавно. Из-за чего указанный раздел спортивной подготовки остается в настоящее время одним из наименее разработанных и спорных. Отмечаются разнообразные взгляды ученых на место и функции координационной подготовки в системе подготовки спортсменов. По одним данным развитие двигательно-координационных способностей должно осуществляться вместе с процессом технической подготовки, и координационные тренировки являются важнейшей и неотъемлемой частью комплексного тренировочного процесса. Другие данные указывают на то, что воспитание координационных способностей не сводится ни к одной из сторон подготовки, а составляет одну из стержневых основ всего его содержания [21]. А другие учёные предпочитают рассматривать место координационной тренировки через развитие ловкости в системе физической подготовки спортсмена. Основным принципом при подборе средств является непременно присутствие элемента новизны в упражнениях, необходимость постоянного усложнения движений. Так при постоянном внесении в общеразвивающие упражнения изменений, создания непривычных условий выполнения оно попутно развивает

двигательно-координационные способности. Примером может являться введение различных исходных положений или способов работы с предметом, как указывается в работах Е.Н. Медведев, П.К. Петров [13,16].

1.2 Эффективные средства и методы, используемые в тренировочном процессе по целенаправленному развитию двигательно-координационных способностей юных гимнасток

Для изучения упражнений на развитие двигательно-координационных способностей наиболее целесообразно их использование в первой половине основной части учебно-тренировочного занятия, в связи с требованием к данным упражнениям от гимнасток повышенного внимания и точности движений тела, тогда как внимание гимнасток еще хорошо сконцентрировано. Однако, данные упражнения способны быстро утомить нервную систему и перестать оказывать тренирующее воздействие, поэтому их следует применять дозированно.

«Возрастные особенности развития двигательной координации гимнасток имеют свою специфику. Принято считать, что дети гораздо быстрее, чем взрослые, овладевают новыми двигательными упражнениями. Эта особенность проявляется в разном возрасте по-разному, что обязательно должно учитываться при подборе упражнений для воспитания двигательно-координационных способностей у гимнасток различной квалификации. Так, для девочек 8-9 лет, на этапе начальной подготовки, достаточно эффективными будут обще развивающие упражнения, как без использования предметов, так и с применением наиболее простых из них. Содержание упражнений и способы их выполнения должны соответствовать следующим требованиям. Во-первых, каждое упражнение необходимо выполнять технически правильно. Во-вторых, тренер должен максимально разнообразить упражнения, широко используя различные исходные положения, амплитуду, скорость движений. В-третьих, упражнения, развивающие двигательно-координационные способности, необходимо

включать в учебно-тренировочные занятия ежедневно, так как лишь в этом случае будет достигнут желаемый результат», - пишет в своих трудах О.И.Загrevский [7].

Как отмечает Е.А. Земсков основной задачей занятий с гимнастками в данном возрастном периоде, для развития двигательного-координационных способностей и подготовки к работе с предметами является формирование наибольшего количества простейших двигательных навыков, разучивание и технически верное выполнение как можно большего количества простых упражнений с обручем и скакалкой. Здесь необходимым является верное и целенаправленное включение упражнений на развитие мелких мышц кисти, наиболее важных в работе с предметами [8].

Девочки, на этапе начальной спортивной специализации, имеют наиболее благоприятные предпосылки для развития двигательного-координационных способностей. В методике подготовки к выполнению упражнений с предметами могут содержаться те упражнения, использовавшиеся на предыдущем этапе, но они обязательно усложняются. Включение в занятие специальных координационных упражнений с мячом и булавами также целесообразно. В методике подготовки гимнасток 11-15 лет, должно появляться большое количество развивающих упражнений, с высокой сложностью, в связи с временным ухудшением координации, что отмечается в трудах И.А. Винер-Усманова [22]. В связи с чем, для освоения новых более сложных упражнений и совершенствования, ранее полученных навыков нужно уделить повышенное внимание.

Обратим внимание, что в тренировочном процессе по целенаправленному развитию двигательного-координационных способностей необходимо включать не только общепедагогические методы, но также и игровой метод для девочек-новичков, и словесный и наглядный методы для гимнасток учебно-тренировочных групп.

«Количество упражнений, развивающих двигательные-координационные способности, в практике художественной гимнастики и других видов спорта

огромно. Условно их можно разделить на несколько групп по учебной программе по художественной гимнастике»:

«Первую группу составляют обще развивающие упражнения, выполняемые в более сложном варианте. Например, одновременные круговые движения прямыми руками, прыжки через скакалку одновременно с поворотом головы вправо и влево, прыжки через обруч поочередно с прямыми и согнутыми в коленных суставах ногами и т.д.

Во вторую группу входят упражнения, выполняемые из непривычных исходных положений. Например, броски малого мяча из-за спины, из-под ноги, стоя на коленях и т.д.

В третью группу следует включать элементы, выполняемые зеркально, то есть ведущей и не ведущей стороной опорно-двигательного аппарата.

Четвертую группу составляют уже более сложные, специальные упражнения, развивающие двигательно-координационные способности, такие как жонглирование двумя, тремя предметами (мяч, булавы), работа с предметом в различных плоскостях и направлениях, разнообразные способы ловли предмета после броска. Например, ловля мяча ногами сидя на полу или ловля обруча одной рукой за спиной и др.

И, наконец, *пятую группу упражнений* составляют специальные асимметричные упражнения с предметами. Например, одной рукой отбив мяча от пола, а другой обволакивание мяча вокруг кисти» [26]. Наконец, в качестве одного из главных методических положений учитывается процесс непрерывного совершенствования спортивной техники. Этап начальной спортивной специализации включает в себя непрерывное совершенствование спортивной техники как основную задачу, потому что за данным этапом следует этап спортивного совершенствования, характеризующийся большим ростом объемов и интенсивности нагрузок, и требующий высокой степени надежности координации движений при работе с предметами.

«Развитие двигательно-координационных способностей является необходимым условием для успешной работы с предметами в

художественной гимнастике. Наибольших успехов в их развитии можно достичь лишь до 10-11-летнего возраста девочек, следовательно, основная работа в данном направлении должна осуществляться на этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации. Методика развития двигательно-координационных способностей должна включать в себя упражнения, развивающие как общие, так и специфические проявления данных качеств. Прекрасным средством развития простых координации движений юных гимнасток являются обще развивающие упражнения (учебная программа по художественной гимнастике). Движения туловища, головы, рук и ног могут производиться в трех плоскостях по отношению к телу: лицевой, боковой, горизонтальной. Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве могут быть:

- одноименными (например, вправо отводятся правые рука и нога);
- разноименными (во время подскоков поднимаются правая рука и левая нога, и наоборот);
- однонаправленными (обе руки подняты вверх);
- разнонаправленными (одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону);
- одновременными (лежа на спине, поднимать и опускать обе ноги);
- поочередными (стоя, руки на поясе, сначала выставляется на носок одна нога, затем другая);
- последовательными - движения рук или ног следуют одно за другим с отставанием на половину амплитуды (стоя, вращательные движения прямых рук: в то время как правая находится вверху, левая внизу)» [21].

«Легче всего согласовывать одновременные и однонаправленные движения, более трудны поочередные движения. Самые сложные - разноименные разнонаправленные движения. В упражнениях на развитие двигательно-координационных способностей следует учитывать нарастание сложности. Кроме того, нужно давать упражнения, в которых как бы изолированно тренируются руки, ноги, туловище, а затем постепенно

вводить упражнения, объединяющие движения этих частей тела. В начале дается сочетание из двух звеньев (например, поднять руки вверх и подняться на носки), затем из трех и более звеньев (например, из исходного положения, стоя, руки вверх, наклонить туловище, отводя руки в стороны и выставляя вперед ногу). И, наконец, эффективны такие упражнения, в которых происходит смена направлений движения частей тела (например, правая рука в сторону, левая - в сторону, правая - вверх, левая - вверх и т.п.). Необходимыми условиями при развитии двигательных-координационных способностей являются постепенность в усложнении задач, разнообразие движений и ускорение темпа выполнения упражнений», - отмечает в своих работах Е.Н. Медведева, Р.Н. Терёхина [13].

Одним из необходимых компонентов любого двигательного действия считается пространственная ориентировка, без которой невозможно координировать действия. Помощь обще развивающих упражнений в процессе развития способностей к пространственной ориентировке заключается в наиболее эффективном их развитии. Это достигается благодаря тому, что происходит одновременное задействование зрительных и кожно-мышечных ощущений, а также благодаря сопровождающим пояснениям, указаниям и командам тренера. Наилучших результатов удастся добиться при совместной работе нескольких анализаторов. Зрение, на первом этапе овладения пространственной ориентировкой, является основным способом контроля происходящих изменений в положении отдельных частей тела. На следующем - втором этапе гимнастики овладевают словесным обозначением различных направлений по отношению к частям тела самих девочек. Только переходя на третий этап юные гимнастки способны верно определить направление по отношению друг к другу и к предметам. Также здесь появляется представление по словесному описанию о направлении движения до его выполнения.

Гимнасткам дошкольного возраста с целью развития способностей в пространственной ориентировке целесообразным будет использование данной последовательности:

- движений рук, благодаря тому, что они наиболее управляемы и имеют положение в максимально широком поле зрения спортсменки (различные способы положений рук и совершения ими движений вперед);
- движений рук, при нахождении их в поле зрения гимнастки только частично (в процессе освоения основополагающих положений рук, а именно руки вверх, назад и в стороны);
- совершения движения туловищем в трех плоскостях: лицевая, боковая, горизонтальная;
- совершения движений ног вперед, назад и в стороны;
- совершения движений различных частей тела в направлении к предмету и в направлении к другой гимнастке;
- совершения движения любой части тела с непрерывно увеличивающимися требованиями к точности направления, амплитуды и быстроты ориентировки (пример, разведение рук в стороны, несколько выше уровня плеч, выставив в прямую ногу вперед; повторить тоже самое в обратную сторону и после выполнить в более ускоренном темпе) [16].

Благоприятное воздействие на овладение гимнастическим стилем и школой движений оказывает необходимость сохранения правильной осанки, частоты и четкости выполнения упражнений для улучшения пространственных ориентировок.

1.3 Особенности развития двигательно-координационных способностей у юных гимнасток групп начальной подготовки

Девочкам дошкольного и младшего школьного возраста намного сложнее дается процесс развития временной ориентировки, как одного из основных компонентов процесса по формированию двигательной функции. Большинству упражнений свойственно оказывать активное влияние на

скорость и качество развития способности к временной ориентировке, благодаря тому, что они имеют свой темп и ритм. «Целесообразна следующая последовательность обще развивающих упражнений:

- упражнения под счет тренера с выдержкой пауз, в определенном ритме;
- упражнения под музыку;
- наряду с упражнениями под музыку - упражнения под счет с четким ритмическим рисунком («раз - руки в стороны, два - вниз») или такие движения, в которых части ритмически неравномерны («раз, два, три - присесть, четыре - встать»);
- хорошо известные упражнения для самостоятельного выполнения (тренером лишь дается команда для начала их исполнения).

Однако, внимание в большей степени должно быть направлено на специфическое проявление двигательно-координационных способностей, характерное именно для художественной гимнастики» [21].

«Под специфическим проявлением двигательно-координационных способностей в данном случае подразумевается способность гимнасток управлять движениями в пространстве и дифференцировать их по усилиям или, другими словами, точность работы с предметом. Особенность методики развития точности заключается в том, что ее воспитание должно осуществляться в условиях, максимально приближенных к художественной гимнастике, то есть посредством работы с различными предметами», - отмечает в своих работах Е.Н. Медведева [13].

Построение учебно-тренировочного процесса и занятий девочек-гимнасток необходимо строить на основных принципах подбора упражнений на развитие точности. Гимнастка, столкнувшись со сложным упражнением, может ощутить длительное торможение, при этом движения будут скованными, по причине невозможности его выполнения. В процессе обучения необходимо руководствоваться дидактическим правилом перехода от простого к сложному. А также требуется соблюдение правила «от

легкого к трудному», в связи с возможностью появления непреодолимых трудностей, при осуществлении сложных упражнений даже у опытной гимнастки и с достаточно развитой координацией, причем трудности эти могут быть связаны с недостаточным развитием некоторых качеств, например, силы. Соблюдая эти принципы необходимо помнить, что в некоторых случаях неудачи в работе гимнасток вызваны индивидуальными особенностями.

«Даже незначительное отклонение от структуры упражнения приводит к его искажению, а точность выполнения движений является важным условием, обеспечивающим его качество, возникает необходимость в рассмотрении физиологических механизмов точности, факторов и условий, влияющих на ее формирование. Одним из таких условий, обеспечивающих эффективность двигательного действия гимнастки, является степень его точной оценки и воспроизведения по пространственным, временным и силовым характеристикам. В зависимости от сложности упражнения возможны разные проявления данного качества», - как отмечает в своих работах Е.А. Земсков [8].

О.И. Загrevский в своих работах пишет: «точность пространственного восприятия двигательного действия гимнастки объясняется механизмами дифференцировочного торможения: раздражители, которые ранее не различались и воспринимались как сходные, по мере улучшения показателей. Другими словами, с самого начала выполнения любого двигательного акта необходим предварительный анализ всех составляющих его движений с их последующим точным воспроизведением. Например, при выполнении обратного ката обруча по полу необходимо, в первую очередь, воспроизвести его пространственные характеристики: принять правильное исходное положение, определить расстояние, на которое следует сделать кат и, наконец, приложить соответствующее мышечное усилие» [7].

«Нарушение точности движений, несоразмерность мышечных усилий при выполнении гимнастками упражнений с предметами вызваны двумя

факторами: иррадиацией нервных процессов и слабостью дифференцировочного торможения. Иррадиация нервных процессов в двигательном анализаторе способствует вовлечению в работу излишнего числа двигательных единиц, что делает работу неэкономичной, а движения неточными. Торможение отличается слабостью - отсюда у детей наблюдается излишняя торопливость. У детей дошкольного возраста наблюдается быстрая утомляемость, так как свойства нервной системы находятся в стадии становления», - отмечает в своих работах П.К. Петров [16].

Как отмечает в своих работах Е.А. Земсков: «высокая степень точности решения двигательной задачи также обеспечивается мышечной и внутримышечной координацией. Известно, что экономичность движений связана с уменьшением количества вовлеченных в работу двигательных единиц за счет их строгого дозирования. Например, при броске скакалки результат во многом зависит от точности положения руки гимнастки в момент финального усилия. Следовательно, качество двигательной деятельности гимнастки при работе с предметами в значительной мере определяется уровнем развития точности, как одной из ведущих двигательных характеристик в художественной гимнастике» [8].

Е.Н. Медведева в своих работах пишет: «основными компонентами точности являются форма двигательного действия, его содержание и ритм. О структуре, сложности и красоте двигательного действия гимнастки судят по его внешней стороне, которая характеризуется определенными пространственными, временными и силовыми параметрами. Важный компонент точности в художественной гимнастике - содержание упражнений. Любой сравнительно сложный двигательный акт имеет несколько частей или фаз. Например, для броска мяча одной рукой необходимо предварительно отвести руку с мячом вниз-назад для замаха (подготовительная фаза), выполнить замах и, усиливая движение за счет работы ног, вывести руку вперед-вверх (основная фаза), кистью руки

завершая действие в нужном направлении (заключительная фаза). В этом упражнении не все движения имеют одинаковое значение. Предмет можно бросить и без предварительного отведения руки, но результат при этом окажется значительно хуже» [13].

Д.Д. Донской пишет: «выполнение ведущего компонента движения и деталей техники с высокой степенью точности во всех его фазах - необходимое условие эффективности исполнения упражнения с предметом. Действия гимнасток на этапе начальной подготовки характеризуются неточностью, они не в состоянии выделить паузу перед главной фазой двигательного акта. Итогом является невозможность достижения высоких показателей при выполнении упражнений с предметами. Но кроме внешней, видимой, имеется и внутренняя сторона. Она определяет взаимосвязь различных процессов, протекающих в организме, и оказывает определенное влияние на качество выполнения движения с предметом» [3].

«Важным условием успешной работы с предметом является стабильность физиологических механизмов точности, согласованность внешней и внутренней сторон двигательного действия, таких как:

- соответствие движения пространственным, временным и силовым характеристикам;
- координация двигательных и вегетативных функций;
- выработка дифференцировочного торможения.

Кроме формы и содержания большое значение имеют ритмические характеристики двигательного действия - третий компонент точности. Каждое движение выполняется с различной скоростью и величиной прикладываемых усилий. Равномерное чередование больших и малых усилий создает оптимальный ритм, при котором нагрузка сменяется отдыхом. Это вносит определенный порядок в деятельность всех органов, мышечных групп и физиологических систем. Выделение главного усилия через заданный промежуток времени создает необходимый ритм двигательного действия. Следовательно, ритм движений является неотъемлемым

компонентом точности выполнения гимнасткой упражнения с предметом. Контроль над точностью усилий во времени и пространстве является важным условием эффективности выполнения двигательного акта» [21].

Стоит отметить, что разные упражнения требуют не только соответствующего уровня развития данного качества, но и его различных проявлений. Благодаря анализу самых распространенных видов упражнений стало возможным выявление специфических и неспецифических проявлений точности. В группу таких проявлений точности, относящихся к неспецифическим входят все ее естественные разновидности, участвующие в видах деятельности человека: трудовая, бытовая, то есть те виды деятельности, которые не требуют специальной подготовки.

Специфическими проявлениями точности, имеющими прямое влияние на работу спортсменок-гимнасток являются следующие виды точности:

- воспроизводимость движений по параметрам (пространственный, временной, силовой);
- дифференцирование усилий в соответствии с условиями выполнения конкретного двигательного действия;
- точность движения тела и его частей при влиянии внешнего раздражителя;
- точность исполнения баллистического движения;
- точность при манипулировании предметом в пространстве;
- реакция на движение предмета.

Отмечается высокое значение точности воспроизведения движения по пространственному, силовому и временному параметрам при осуществлении всех видов двигательных актов спортсменки с предметами. Рациональное распределение усилий в фазах упражнения - характеристика данного проявления точности.

Относительно следующего проявления точности - дифференцирование усилий по условиям двигательного акта, она проявляется в процессе выполнения с предметами сложных упражнений. Усилия на выполнение

одного и того же упражнения разнятся в зависимости от условий его выполнения. Примером может являться бросок мяча одной рукой в залах с разной высотой потолка.

Одним из важных проявлений точности считается точность движений тела и его частей (звеньев) в результате воздействия внешнего раздражителя, которым может послужить старт воспроизведения музыки или предшествующее основному - предварительное действие.

Говоря о точности баллистических движений можно охарактеризовать их как обладающие некоторой зависимостью от результата как от пространственно-временной характеристики и количества усилий, так и от наиболее выгодной траектории перемещения в пространстве тела и предмета.

Выполнение такого двигательного акта в изменяющихся условиях - отличительная черта манипулирования предметами в пространстве. Примерами такой работы являются: работа предметом в прыжке и на месте, сочетая их с поворотами, танцевальными движениями и так далее. Здесь особенности предмета задают характер и основные параметры движений.

Работа со скакалкой. Вращения сложенной скакалки в лицевой, в боковой, в горизонтальной плоскостях; прыжки на двух ногах вперед, назад (скрестно); прыжки в двое сложенную скакалку вперед и назад (в приседе); двойные прыжки (вперед, назад); мельница сложенной в 4 скакалкой, раскрытой скакалкой; бросок сложенной скакалкой со входом в скакалку в прыжок; бросок развернутой скакалкой с ловлей в прыжок с поворотом, бросок ногой развернутой скакалкой, бросок ногой в переворот, подскоки в поворот в развернутую скакалку; разнообразные броски без помощи рук и разные по способам ловли (с акробатическими элементами).

Работа с обручем. Вращение обруча в лицевой, в боковой, в горизонтальной плоскости; бросок обруча двумя руками из жесткого хвата; бросок одной рукой из жесткого хвата; различные виды ловли; вращения на шее, на талии, на ноге во время бега; перекал по полу, телу, обратный

перекат, бросок в горизонтальной плоскости с ловлей на полу, бросок с переворотом и ловля без помощи рук; разнообразные броски без помощи рук и разнообразные по способам ловли (с акробатическими элементами).

Работа с мячом. Перекат по одной, двум рукам; перекат по ногам; перекат со спины на руки и обратно; восьмерка прямая и обратная; бросок с двух рук и ловля на две руки; бросок одной рукой и ловля одной рукой; бросок и ловля ногами на полу.

Работа с булавами. Махи, круги, различные виды мельниц (тройные, двойные, в лицевой плоскости, горизонтальные, вертикальные, круговые), маленькие броски и переброски, высокие броски, улиты, разучивание движений без помощи рук.

Работа с лентой. Махи, круги, «змейки», «спирали» в разных плоскостях, эшапе, броски, «бумеранги», ловля после броска, отбивы, работа разными частями тела, переброски, отмахи, восьмерки, работа над предметом, работа без помощи рук.

Как отмечает в своих работах И.А. Винер-Усманова: «различным проявлениям и разновидностям изучаемых двигательных-координационных способностей должны соответствовать конкретные критерии. Один из них - воспроизведение внешней формы двигательного действия. Выполняемое движение сравнивается с его изображением или предварительным показом тренера. При этом внимание концентрируется не только на основном звене упражнения, но и на деталях техники. Следующий критерий оценки - соответствие движений пространственным и временным характеристикам данного двигательного действия. Однако эти параметры невозможно разграничить. Чем сложнее упражнение, тем тщательнее должны быть рассмотрены все его составляющие. В зависимости от конечной цели двигательного действия подробнее рассматриваются либо пространственные, либо временные характеристики. Временные характеристики движения представлены латентным периодом двигательной реакции и его моторным компонентом. Соразмерность этих параметров - одно из условий успешного

решения двигательной задачи. Соответствие двигательного действия его силовым характеристикам - следующий критерий оценки точности. Величина развиваемых усилий при выполнении разных фаз упражнения различна. Каждая фаза требует приложения определенных усилий: чем сложнее упражнение, тем более рационально эти усилия должны распределяться» [22].

Д.Д. Донской в своих работах отмечает: «точность – это компонент, обеспечивающий наиболее полное соответствие двигательного действия его пространственным, временным и силовым параметрам в зависимости от конкретной ситуации и условий. Достаточное развитие данного качества имеет наибольшее значение при подготовке юных гимнасток» [3].

Обучение музыкальному такту в художественной гимнастике начинается с первых дней занятий, где разминка и иные упражнения проходят под музыкальное сопровождение аккомпаниатора. Это необходимо для развития чувства ритма, темпа, правильного понимания музыкальных жанров. В дальнейшем гимнастки должны овладеть навыками выполнения своих собственных упражнений под музыку, уметь правильно сопоставлять движение и музыку. Гимнастка полностью овладевает умением составления упражнения под музыку, а также, компоновать музыкальное произведение, воспроизводить такие движения, как: волна, делать повороты на одной ноге, уметь ходить и двигаться на полупальце, выполнять шпагат, мост (переворот), уметь выполнять комплекс упражнений под музыку.

Элементарные упражнения на растяжку особенно необходимы в этом возрасте, так как мышечные связки наиболее мягкие, тренеру-преподавателю рекомендуется использовать метод индивидуального подхода к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для достижения результатов. Это необходимо учитывать при работе над силовой выносливостью девочек, художественная гимнастика благоприятно влияет на развитие функций равновесия и вестибулярной устойчивости. На это указывает не только наиболее высокий уровень развития этих показателей у

занимающихся гимнастикой, но и тот факт, что у девочек наблюдается значительное ухудшение функции равновесия, чего нет у гимнасток. На этом этапе необходимо выявить индивидуальные особенности гимнасток и вести дальнейшую подготовку, учитывая личностные особенности.

Следует постоянно увеличивать объем заданий, овладевать теоретическими знаниями, непосредственно связанными тренировочным процессом. В ходе тренировочного процесса надо формировать активное сознание победителя, уметь активно и всесторонне себя проявлять, не допуская грубых технических и тактических ошибок. Планирование тренировочных занятий по художественной гимнастике в группах и распределение тренировочного материала по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с планом, годовым планом, графиком распределения тренировочных часов. Учёт - процесс выявления, регистрации, осмысления и оценки фактов, имеющих отношение к спортивной подготовке занимающихся (посещаемость, пройденный материал, качество его усвоения, результаты тестирования, спортивные результаты, медицинские наблюдения, восстановительные и реабилитационные мероприятия). В соответствии с календарем соревнований выделяют периоды подготовки. В конкретном случае это - соревновательный, переходно - подготовительный, подготовительный. Соответственно запланированным стартам, а также задачам, на каждом этапе подготовки, выделяют мезоциклы. Стабильность выступления на соревнованиях обеспечивается прежде всего общим количеством комбинаций, выполненных за период подготовки к ним. Поэтому удобно планировать предстоящую работу по количеству комбинаций в целом.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Мы проводили педагогическое исследование в период с 2016 г. по 2018 год на базе МБОУ ДОД СШ им. Лобановой Ж.Б. г. Дмитровград. Основная цель педагогического исследования - совершенствовать методику развития двигательного-координационных способностей юных гимнасток на этапе начальной подготовки.

На первом этапе исследования (2016 г.) определяли основное направление работы, выявляли проблему, анализировали научно - методическую литературу по теме исследования. Разрабатывали план работы и экспериментальную методику, направленную на развитие двигательного-координационных способностей девочек 7-8 лет в МБОУ ДОД СШ им. Лобановой Ж.Б. г. Дмитровград по художественной гимнастике.

На втором этапе исследования (2017-2018 г.г.) уточняли гипотезу исследования, определяли контингент испытуемых. Была рассмотрена актуальность выбранной темы, выдвинута гипотеза, поставлена цель и задачи работы, определены методы, и методика исследования, с помощью которой предполагалось решить поставленные задачи. Теоретический анализ специальной и научно-методической литературы производился на протяжении всего исследования. Проводили формирующий педагогический эксперимент, и определяли влияние экспериментальной методики на уровень развития двигательного-координационных способностей юных гимнасток 7-8 лет, а так же на качество выполнения базовых элементов соревновательных упражнений с предметами.

На третьем этапе исследования (2018 г.) оформляли бакалаврскую работу, прописывали заключение, которое основано на результатах контрольной и экспериментальной групп девочек. Составляли презентационный материал и доклад к защите, проходили предзащиту на кафедре.

2.2 Методы исследования

В ходе педагогического исследования мы использовали традиционные методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Контрольные испытания (тесты).
5. Метод математической статистики.

Анализ научно-методической литературы.

Нами были изучены результаты научных исследований, посвященных теме нашей проблемы, а так же мы применяли знания в дисциплинах, имеющих непосредственное отношение к изучаемому вопросу (физиологии, биомеханики, психологии и т.п.).

Педагогическое наблюдение.

В ходе педагогического наблюдения проводился анализ физического состояния юных гимнасток с целью подбора правильной нагрузки на занятиях. Педагогическое наблюдение необходимо для определения влияния экспериментальной методики на уровень развития двигательно-координационных способностей юных гимнасток 7-8 лет и качество выполнения базовых элементов соревновательных упражнений с предметами.

Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проходил на базе МБОУ ДОД СШ им. Лобановой Ж.Б. г. Димитровград. В экспериментальной группе приняли участие девочки 7-8 лет в количестве 12 человек, в контрольной группе девочки такого же возраста в количестве 12 человек. Всего в эксперименте приняло участие 24 девочки. Педагогический эксперимент организовывался с целью улучшения развития двигательно-координационных способностей юных гимнасток средствами общефизической подготовки и работе над техникой выполнения базовых соревновательных упражнений с предметами.

Контрольные испытания (тесты).

В процессе эксперимента в каждой группе проводились тестирования по общей физической подготовке юных гимнасток при помощи контрольных тестов:

- бег 30 м, с
- прыжок в длину с места, см
- отжимания, раз
- мост из положения стоя, см.
- прыжки на скакалке (кол-во раз за 10 сек)

Изучая координационные способности юных гимнасток экспериментальной и контрольной группы, мы использовали следующие контрольные тесты:

- три кувырка вперед (с)
- челночный бег 3x10 (с)
- проба Ромберга (с)
- равновесие «пассе» руки в сторону удержание в сек. с обеих ног

И использовали результаты экспертного оценивания выполнения гимнастками базовых упражнений с предметами (в баллах):

- прыжок через скакалку на двух ногах
- бросок скакалки
- бросок обруча одной рукой
- перекаат обруча из руки в руку.

Метод математической статистики.

Полученные материалы исследования обрабатывались методами математической статистики. Для определения достоверности результатов исследований и оценки разработанной и использованной методики мы использовали t-критерий Стьюдента.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Особенности экспериментальной методики развития

двигательно-координационных способностей

юных гимнасток 7-8 лет

Экспериментальная методика основана на совершенствовании развития специальных двигательных - координационных способностей юных гимнасток средствами общефизической подготовки и работе над техникой выполнения базовых соревновательных упражнений с предметами.

Рекомендуемый комплекс упражнений для развития двигательных - координационных способностей девочек:

1. 4-серии два переворота боком - на одну ногу правую (левую), ногу держать вверх - перевести назад в вертикальное равновесие, стоять на высоких полупальцах, приставить. Удерживать вертикальное равновесие 4 счета, руки в стороны или вверх. При переводе ногу не опускать.

2. 8-10 раз переворот назад на одну ногу, другую держать в равновесии в шпагат, выйти в вертикальное равновесие, ногу перевести вперед через сторону и с нее выполнить переворот назад. Во время переворота, переходя через вертикальное положение - спина и живот подтянуты, ногу поставить на пол медленно, на 20 см от рук. Равновесие выполнить на полупальцах. Перевод ноги, повышая ногу. Переворот выполнить с обеих ног.

3. 6-8 раз кувырок боком, сед согнув ноги, встать в "мост" на одну толчком одной руки - держать, приставить к опорной ноге. Кувырок выполнять в быстром темпе. Выходя в "мост", таз вытолкнуть вверх, точно над пяткой опорной ноги, маховая нога в шпагат.

4. 4-8 раз кувырок вперед, боком, встать в вертикальное равновесие, сразу поворот на пасе на 360/720 на той же ноге, два переворота вперед на одну, поставить ногу в 6-ю позицию, "волна" туловищем на двух ногах. Повороты и перевороты выполнять с обеих ног. При выполнении "волны" руки работают сверху вниз. Все упражнения выполнять без дополнительных шагов.

5. 6-8 раз переворот вперед, выпад, поворот 720 в аттитюде, остановка в переднем равновесии. Выполнять в медленном темпе. Выход из переворота через вертикаль, а не падение. После поворота остановка в вертикальное равновесие, затем перейти в переднее, повышая ногу, а корпус как можно дольше оставляя в вертикальном положении.

6. 6-8 раз переворот вперед на две ноги. Выполнять в медленном темпе. Зафиксировать вертикаль в стойке на руках, затем медленно опустить прямые ноги в мост, держа их вместе.

7. 4-6 раз выполнять в быстром темпе. "Вертолет" выполнять без помощи рук и без шага после поворота. После "вертолета" остаться на опорной ноге, затем шаг и заднее равновесие.

8. 4-6 переворотов вперед на одну ногу в равновесии на полупальцах, нога впереди, перевести через 1-ю позицию назад. Выполнять в медленном темпе.

9. 4-6 раз два "вертолета", два кувырка вперед, переворот вперед на одну ногу, наклон назад. При выполнении наклона назад, руками коснуться пола. Выполнять в быстром темпе.

10. 4-6 раз два прыжка шагом, кувырок, встать, поворот на 360, нога назад, вертикальное равновесие, шаг, поворот на пассе, приставить. Выполнять с обеих ног, после поворота удерживать равновесие. Следить за положением рук. После поворотов оставаться в вертикальном равновесии.

11. 4-6 раз сидя спиной к опорной ноге, ноги вытянуты прямые, 4 кувырка разведя ноги в поперечный шпагат, ноги соединять после каждого кувырка, встать через мост, переворот назад, поворот на 360 в аттитюде, остановка в равновесии. Во время выполнения кувырков ноги в коленях не сгибать. Выполнять в среднем темпе, равновесие удерживать 4 счета.

12. 6-8 раз два переворота назад, переднее равновесие в шпагат, одноименный поворот переступанием на 360, остановка на полупальцах.

13. Работа в парах - ходьба на руках. Выполняется по прямой, затем гимнастки меняются местами. Выполнять 2-3 раза.

14. 8 поворотов на 360, нога на пассе, равновесие, переворот назад, держать равновесие. Выполнять на правой и левой ноге, равновесие держать 3 счета, после 2 переворотов 8 счетов.

Комплекс упражнений для развития равновесия

1. 3 кувырка вперед и выйти в равновесие 2 мин
2. Бег, прыжок с поворотом туловища на 360°. 1 хлопок - вправо, 2 хлопка влево. Выполнять прыжок точно вверх, точно по сигналу.
3. Бег, по сигналу (1 хлопок), поворот на 180°. Выполнять точно по сигналу, после поворота продолжать бег, но в другом направлении.
4. Бег по сигналу. 1 хлопок - кувырок вперед, 2 хлопка - упор лежа. Элемент выполнять точно по сигналу.

Упражнения с применением игрового метода:

1. Кувырок вперед с ловлей предмета, бросок выполняет тренер без зрительного контроля гимнастки. Выполнять - 5-6 раз.
2. Полоса препятствий: прыжки с двойным вращением скакалки – 10 раз. "Уголки" (на гимнастической стенке) - поднимание ног до 120° - 10 раз. Прыжки через скамейку, вдоль нее на 2-х ногах - 10-15 раз. Упор лежа, отжимание - 10 раз. От одного упражнения к другому переходить, только закончив предыдущее.
3. Группу разделить на две команды, перед гимнастической стенкой на расстоянии 3-5 метров. По команде тренера по одному человеку от каждой команды бегут к гимнастической стенке и обратно, преодолевая при этом препятствия. Эстафету выполнять с линии старта, следующий член команды начинает выполнение только после того, как ему передадут эстафету. Прибежав к своей команде, хлопком ладоши выполнивший передает эстафету следующему члену команды, а сам встает в конец колонны. Победитель - команда, закончившая первой.
4. «Координационный комплекс» и.п. - стойка на левой ноге, правая вперед, руки вверх, переворот вперед «колесо», кувырок вперед, «циркуль», и т.п. наклон назад. 10-12 сек 5раз

5. «Бег пингвинов» Команда выстраивается в колонну возле стартовой линии. Первый игрок зажимает между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. В таком положении он должен достигнуть отметки, расположенной в 10-12 шагах и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. И так до последнего игрока. Играть 3 мин.

Упражнения с различными предметами

1. «Жонглирование» (2 булавы), правая и левая рука 10 раз
2. «Жонглирование» (2 теннисных мячика), правая и левая рука 10 раз
3. «Упражнения с двумя обручами» При броске первого обруча выполняется три прыжка во второй обруч.

Упражнения на удержание равновесия

1. "Флажок" стойка на левой ноге, правая согнута (правая стопа касается левого колена, колено направлено вперед), руки в сторону "флажок"
- 1- 2 - подъем на полупалец.
- 3- 8 - зафиксировать положение.

Выполняется с закрытыми глазами без опускания на пятку, без опускания рабочей ноги. С правой и левой ноги по 2 раза. То же с левой.

2. "Юла" Выполняется с закрытыми глазами при вращении без схождения с места и опускания на пятки при стойке. 2 раза.

3. "3 кувырка - стойка"

1-3-3 кувырка вперед.

- 4- 16 - стойка на полупальцах, руки в сторону.

Выполняется максимально быстро (кувырки), без паузы между кувырками и стойкой. 4 раза.

4. "Поворот - равновесие"

И.п. - выпад с правой, правая рука вперед, левая в сторону.

- 1- 4 - поворот "арабеск"

- 5- 8 - равновесие "арабеск" на полупальце.

Выполняется без опускания рабочей ноги на высоком полупальце, руки в сторону. С правой и левой ноги по 4 раза. 14. То же с левой.

5. "Взмах"

1 - взмах (быстрый подъем рук вверх и подъем на полупальцы с прохождением полуприседа).

2- 8 - стойка на полупальцах, руки вверх. Выполняется на высоких полупальцах без схождения с места.

6. Равновесия на повышенной опоре (скамейка). Боковое равновесие

И.п. - стойка на левой, правая в сторону в шпагат с помощью руки.

1-2 - подъем на полупалец.

5-8 - зафиксировать положение.

Выполняется на скамейке без пошатывания, без опускания на пятку, не опуская рабочей ноги. С правой и левой по 2 раза.

Комплекс упражнений с булавами

1. Броски: средние броски с ловлей в жесткий хват, булава вертикально, то же после параллельного броска 2 булавы, то же после предварительных поочередных бросков малой высоты с ловлей за голову.

2. Круги:

а) по 4 малых круга в боковой плоскости правой и левой рукой.

б) круг рукой в боковой плоскости с одновременными малыми кругами булавой.

из и.п. - рука с булавой вверх, перекал булавы с ловлей за спиной другой рукой и перекал тот плеча в и.п.

в) круговой перекал с передачей булавы.

Комплекс упражнений с лентой

1. Вертикальные (или горизонтальные) змейки лентой, соединенные с простейшими движениями ногами типа выпадов, поворотов скрестным шагом или переступая в связки на 8 счетов, повторяемые по 4 раза, начиная с левой руки.

2. Серии лицевых, а затем горизонтальных кругов лентой в различных сочетаниях:

а) большой лицевой - средний за головой - малый (кистью) за головой, на 4 счета по 4 раза.

б) 2 средних круга лентой перед собой (на полу) - большой горизонтальный круг над головой - шагнуть в круг на полу.

3. Спирали:

а) вертикальные спирали по 8 счетов внутрь и наружу, 2 раза левой, а затем правой рукой.

б) сочетание спирали с большим боковым кругом, во время спирали рука в ней.

в) спираль кистью - предплечьем - всей рукой.

4. Круги в сочетании с обводками, передачами и бросками:

а) малые круги с обводками палочки вокруг кисти (в лицевой или боковой плоскости).

б) увеличивающиеся круги в лицевой плоскости с поворотом спиной по ходу вращения ленты и переброской палочки по дуге в другую руку.

в) переброска из руки в руку над головой (без поворота)

г) большой бросок хватом за ткань ленты - ловля в рисунок после поворота кругом (выполняется без перемещения)

д) другие формы бросков (ногой, с возвратом палочки и т.п.) в сочетании с рисунками и передачами.

Комплекс упражнений с мячом

1. Броски:

а) 2 малых - 1 большой, поочередно, 4 серии.

б) последовательные большие броски, по 4 раза правой и левой рукой.

2. Перекаты:

а) по предплечью - 2 раза и большой из одной руки в другую.

б) "круговой" перекат с поддержкой мяча другой рукой, по 3 раза слева - направо, справа - налево.

в) большие перекаты в равновесие, из руки в руку по груди и спине, 8 раз.

3. Выкруты:

- а) лицевая восьмерка с передачей мяча и обволакиванием вокруг вертикальной оси.
- б) горизонтальные выкруты перед собой и над головой с обволакиванием мяча вокруг своей оси.
- в) в равновесии обволакивание и передача мяча за спиной во время поворота на двух.

4. Отбивы:

- а) 6 последовательных отбивов одной рукой с передачей мяча в другую.
- б) 3 сильных поочередных отбива с ловлей в обратный хват и горизонтальным выкруток.
- в) 3 последовательных отбива с приемом мяча на тыльную поверхность кисти, перемещая руку кверху.
- г) отбить мяч кистью, затем предплечьем согнутой и повернутой наружу руки, подбить коленом и поймать в другую руку.

5. Переброски:

- а) за спиной, поочередно 8 раз.
- б) под плечом, последовательно по 4 раза.
- в) под ногой, последовательно и поочередно.

Комплекс упражнений с обручем

Итогом базовой подготовки, может служить следующий комплекс. Время исполнения - 5 мин. Музыкальный размер - 4/5. метр - 100/120 в мин.

1. И.п. - лицом к о.н. ст. на носках с небольшим наклоном вправо, руки в стороны, обруч на полу справа, в лицевой плоскости, хватом сверху, смотреть на обруч;

1-2 - спружинив в стойку на носках, вертушка обручем внутрь, руки вверх;

3 - выпад влево с перекатом обруча спереди;

4 - с поворотом плеч налево остановка обруча хватом сверху левой рукой;

5-8 - то же в другую сторону. Повторить три раза. На последние 4 счета передать обруч в правую руку и выполнить 2 вращения внутрь в лицевой плоскости.

2. Из сомкнутой стойки:

1-2 - высокий бросок обруча (держат позу - стойка на носках, одна рука вверх, другая в сторону, голова приподнята).

3-4 - спружинить, принимая обруч, выполнить 2 вращения. Повторить по 4 раза правой и левой рукой.

3. Малые последовательные броски обруча без промежуточных вращений (в одно касание). По 4 раза правой и левой рукой. Направления вращения внутрь.

4. Поочередные броски средней высоты правой и левой рукой тем же приемом, 4 броска выполняются с вращением против часовой стрелки и 4 в противоположном.

5. И.п. - круглый полуприсед, обруч за спиной. Высокие броски махом в сторону по дуге над головой, из одной руки в другую, с перемещением приставными шагами по ходу полета обруча. Выполнить 4 раза.

6. И.п. - руки в стороны, обруч справа в лицевой плоскости жестким хватом, кисть собрана в кулак:

1 - поворот обруча на 180 градусов, движением кисти книзу.

2 - И.п.

3-4 - приставным шагом в сторону перекал обруча в другую руку по груди (на приеме обруча не поворачивать кисть ладонью назад)

5-8 - то же в другую сторону.

Из И.п. - стойка на носках, выполнить два вращения обруча правой рукой в лицевой плоскости: с поворотом кругом перекал обруча в левую руку по груди (в положении спиной к о.н. руки в стороны, с прогибом в грудном отделе); продолжая поворот еще на 180 град., передать обруч в правую руку

и выполнить два вращения; перекатить обруч по спине правой рукой под левое плечо. Упражнение повторить по 2 раза, начиная с правой, затем с левой руки.

8. Вертушка на ладони. Выполняется правой и левой рукой по 2 или 4 раза в зависимости от продолжительности вращения. (8 счетов или 4).

9. Вертушка вокруг горизонтальной оси с передачей обруча за спиной в повороте на 360 град, (на 4 счета) направо и налево. Повторить 4 раза.

10. Бросок обруча двумя руками перед собой на малую высоту с сильным подкручиванием вокруг вертикальной оси. Во время полета - стойка на носках, руки в стороны. Ловля одной рукой, останавливая обруч жестким хватом, в сагиттальной плоскости. Повторить прием по 4 раза правой и левой рукой, чередуя направления подкручивания (внутрь и наружу)

11. Быстрые, горизонтальные вращения обруча на кисти, поднятой вверх руки, замедляя темп, перевести обруч на предплечье, затем на плечо, шею, талию; при переходе на колени темп вращений ускоряется (можно включить перемещение по площадке); подхватывая обруч, выпрыгнуть из него.

12. Серия плавных движений с включением в работу туловища: переводы и восьмерки обручем в различных плоскостях (горизонтальной, боковой, лицевой), держа его двумя руками, наклоны, вращения и передачи из руки в руку, на 32-64 счета.

Предварительно разученный комплекс выполняется группой под музыку, без пауз и остановок. Необходимы синхронность, согласованность, а при оценке качества и полная безошибочность движений. Комплекс позволяет проверить помимо уровня владения базовыми навыками степень функциональной двигательной асимметрии, стабильность и вариативность техники, соответствии эталонам, способность к работе в групповых упражнениях, умение использовать небольшие пространства площадки, улавливать ритмические акценты.

Комплекс упражнений со скакалкой

1. Броски:

а) после вращения сложенной в двое скакалки в боковой плоскости, выполнить высокий бросок с передачей под плечом одного из концов.

б) 2 быстрых вращения скакалки - малый бросок - ловля после поворота на 360 градусов.

Спирали и обводки (хватом за один конец)

а) мельница в боковой плоскости с обводкой на кисти.

б) манипуляции концами (спирали) в боковой плоскости после обводки вокруг плеча.

в) спираль в лицевой плоскости с отходом назад - скрестный поворот с ловлей конца скакалки, выпуская другой конец, продолжить спираль.

г) после манипуляции концом в горизонтальной плоскости обводка вокруг ног и тела, раскручивая скакалку, манипуляции над головой.

3. Бег и подскоки через вращающуюся скакалку.

а) подскоки с ноги на ногу с между скоком.

б) последовательные подскоки по 4 на каждой ноге.

4. Прыжки с двойным вращением, скакалка крестом вперед (50 раз по 5 подходов).

5. Прыжки с двойным вращением скакалки назад (50 раз по 5 подходов).

6. Прыжки со сменой ног над скакалкой (30 сек по 3 подхода).

7. Прыжки на одной, другая согнута в колене (50 раз по 2 подхода).

3.2 Результаты общей физической подготовки юных гимнасток

7-8 лет в ходе педагогического эксперимента

Основной формой организации является урок с четко выраженными частями, где учебный процесс предусматривает групповую и индивидуальную форму занятий. Основная цель занятий обеспечить углубленное обучение детей умениям и навыкам художественной гимнастике

в доступной для них форме. Эффективными методами развития и совершенствования необходимых качеств являются круговые тренировки по ОФП, СФП и контрольные испытания. Итоги работы за год проводятся в апреле-мае, где гимнасткам необходимо сдать контрольные нормативы по ОФП и СФП, участвовать в соревнованиях. По итогам всех испытаний и педагогических наблюдений в конце учебного года выявляется прирост развития физических качеств, делается заключение о целесообразности перевода гимнасток на следующий этап, либо оставление гимнастки повторно на этот же этап обучения

Основные направления деятельности по этапам подготовки:

1 год (ГНП-1) - сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и двигательных способностей, привитие интереса к регулярным занятиям, воспитание гигиенических качеств.

2 год (ГНП-2) - развитие творческой активности и инициативы, разучивание и закрепление базовых элементов и специальных упражнений, участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

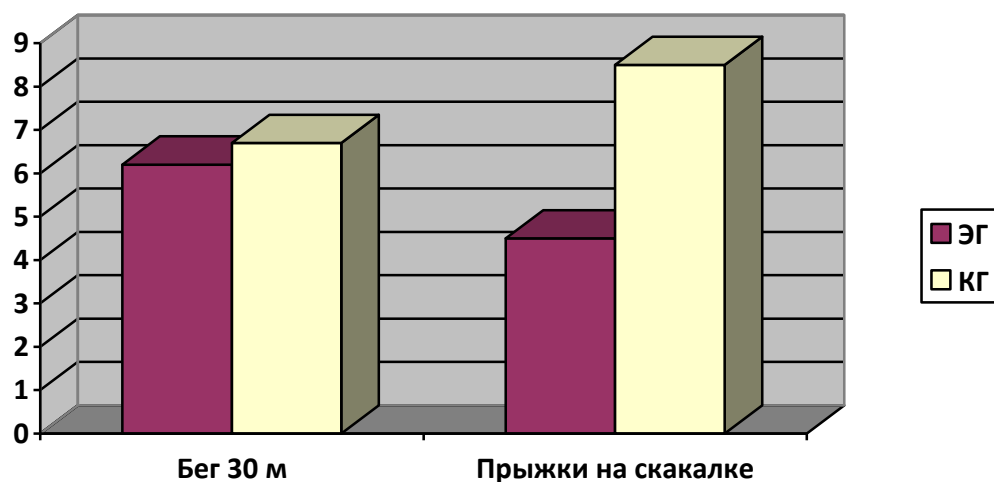
Основными формами работы являются групповые занятия, подведения итогов реализации программы по художественной гимнастике осуществляется через соревновательную деятельность и сдачу контрольных нормативов. Задачи: обучение и совершенствование техники гимнастических движений; всесторонняя физическая подготовка; поддержание устойчивого интереса и любви к занятиям художественной гимнастикой; стабильность состава занимающихся; закрепление и совершенствование индивидуальных специальных физических качеств.

Основными средствами ОФП являются упражнения на развитие координации, элементы других видов спорта (бег на скорость, прыжки в длину, танцевальные упражнения). Так же используются характерные для художественной гимнастики физические упражнения. Это упражнения на мышцы спины и брюшного пресса, силу ног, скоростно-силовые упражнения, различные прыжки на скамейку и через нее.

Таблица 1

Контрольные упражнения (тесты) по общей физической подготовке

Контрольные упражнения (тесты)	КГ	ЭГ	Р
Бег 30 м., сек	$6,7 \pm 0,3$	$6,2 \pm 0,2$	$\leq 0,05$
Прыжок в длину с места, см	$108,5 \pm 0,5$	$120,0 \pm 0,5$	$\leq 0,05$
Отжимания	$5,5 \pm 0,5$	$10,0 \pm 0,1$	$\leq 0,05$
«Мост» из положения стоя, расстояние в см. между руками и стопами	$24,2 \pm 0,2$	$15,7 \pm 0,5$	$\leq 0,05$
Прыжки на скакалке (кол-во раз за 10 сек)	$4,5 \pm 0,5$	$8,5 \pm 0,5$	$\leq 0,05$

**Рис.1 Результаты контрольных упражнений (тестов)**

В контрольном тесте «Бег 30 м», определяли быстроту девочек контрольной и экспериментальной групп (таблица 1), с целью изучения общей физической подготовки. Результаты контрольной группы девочек составил $6,7 \pm 0,3$ сек, экспериментальной $6,2 \pm 0,2$ сек., девочки экспериментальной группы по окончании педагогического эксперимента показали результаты выше. Так же в экспериментальной группе девочек в тесте «прыжки на скакалке» результат составил $8,5 \pm 0,5$ раз за 10 сек, а в контрольной $4,5 \pm 0,5$ раз (рис. 1).

Для определения гибкости юных гимнасток, проводили контрольный тест «Мост» из положения стоя, измеряли расстояние в см. между руками и стопами. Девочки экспериментальной группы показали результат $15,7 \pm 0,5$ см, контрольной группы $24,2 \pm 0,2$ см. (рис.2)

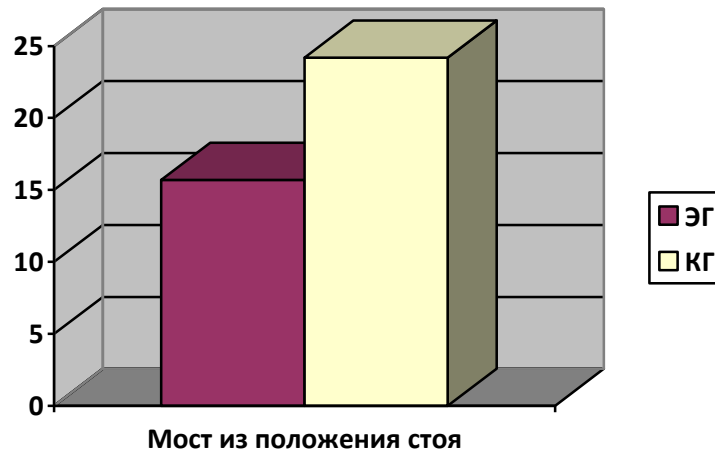


Рис. 2 Результат контрольного упражнения «Мост из положения стоя»

Содержание специальной физической подготовки в разработанной методике составляли упражнения, непосредственно направленные на развитие силы, гибкости, выносливости.

Специально - двигательные упражнения: махи лежа на полу во всех направлениях, разведение ног в сторону из и.п. лежа на спине, шпагаты с 1,2 возвышений.

Комплекс положений партерной специальной физической подготовки. Выполняются различные упражнения на растяжку: растяжка в парах на поперечный шпагат, в «лягушке»; растяжка лежа вперед, в сторону, стоя около стенки.

Упражнения на прыгучесть: галопы, прыжки на двух ногах, прыжки с коленями к груди, разножки, прыжки в лягушку, прыжки из полного приседа, открытые прыжки вперед, в сторону, назад, прыжки со сменой ног, наскок в кольцо, наскок, прыжки толчком 1 и с приземлением на две ноги.

Равновесия: в сторону, вперед без помощи руки, равновесие в казачке, равновесие в захвате, равновесия в заднем шпагате, турлянь в равновесии в сторону, в захвате, в аттитюд, турлянь в различных равновесиях на полупальцах.

Повороты: с ногой в пасе, с ногой вперед с помощью, с ногой вперед, назад, в сторону на 90° , в аттитюд, в казачке, в захват с согнутой, прямой ногой, в кольцо без помощи, в заднем шпагате.

Прыжки: касаясь, шагом, касаясь в кольцо (с наскока), кольцо двумя, шагом в кольцо, касаясь с поворотом, шагом с поворотом, казачок с поворотом, шагом к бедру, касаясь к бедру, касаясь в кольцо с поворотом, шагов к бедру с поворотом.

3.3 Результаты тестирования координационных способностей юных гимнасток в ходе педагогического эксперимента

По окончании педагогического эксперимента, мы анализировали динамику выполнения теста «Три кувырка вперед» нами установлено, что исходные средние показатели времени данного теста составили $5,61 \pm 1,08$ с в контрольной группе девочек и $4,74 \pm 0,91$ с в экспериментальной группе девочек (таблица 2, рис 3).

Таблица 2

Динамика тестирования координационных способностей

Показатели	КГ	ЭГ	Р
Три кувырка вперед (с)	$5,61 \pm 1,08$	$4,74 \pm 0,91$	$\leq 0,05$
Челночный бег 3x10 (с)	$10,37 \pm 1,14$	$8,64 \pm 1,18$	$\leq 0,05$
Проба Ромберга (с)	$9,0 \pm 3,1$	$13,3 \pm 3,5$	$\leq 0,05$
Равновесие «пасе» руки в сторону удержание в сек. с обеих ног	$4,0 \pm 0,9$	$6,0 \pm 0,8$	$\leq 0,05$

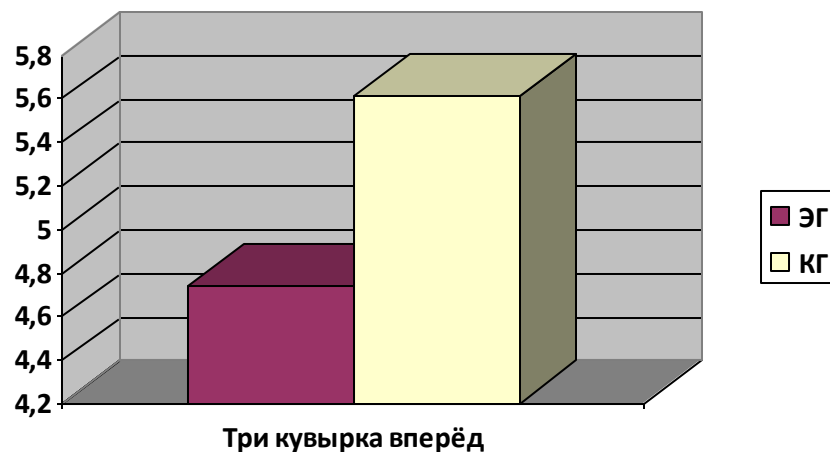


Рис. 3 Результаты теста «Три кувырка вперед»

Время выполнения данного теста девочками контрольной и экспериментальной группы имело достоверное значение $p \leq 0,05$. При выполнении контрольного теста «Челночный бег 3 x 10 м» среднее значение в экспериментальной группе девочек составил $8,64 \pm 1,18$ с, в контрольной группе данный тест имел результат $10,37 \pm 1,14$ с. По окончании экспериментального исследования данный показатель был выше у девочек экспериментальной группы (рис. 4).

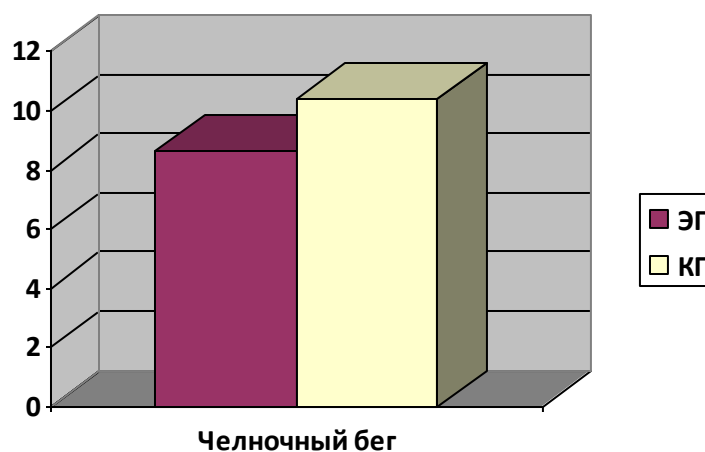


Рис. 4 Результаты теста «Челночный бег 3 x 10 м»

Сравнивая динамику выполнения теста «Проба Ромберга», характеризующего статическое равновесие, нами установлено, что контрольная группа девочек показала результат $9,0 \pm 3,1$ с, а

экспериментальная группа девочек $13,3 \pm 3,5$ с. Отмечался наибольший прирост времени удержания статической позы у девочек экспериментальной группы (рис. 5).

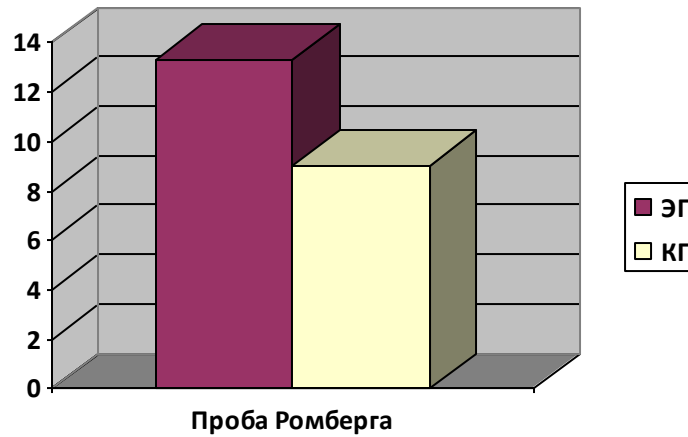


Рис. 5 Результаты теста «Проба Ромберга»

Контрольный тест - равновесие «пассе» руки в сторону удержание в сек. с обеих ног, девочки экспериментальной группы показали результат $6,0 \pm 0,8$ с, а девочки контрольной группы $4,0 \pm 0,9$ с. (рис.6). Итоги результатов тестирования доказывают положительное влияние подобранной методики на формирования двигательно - координационных показателей.

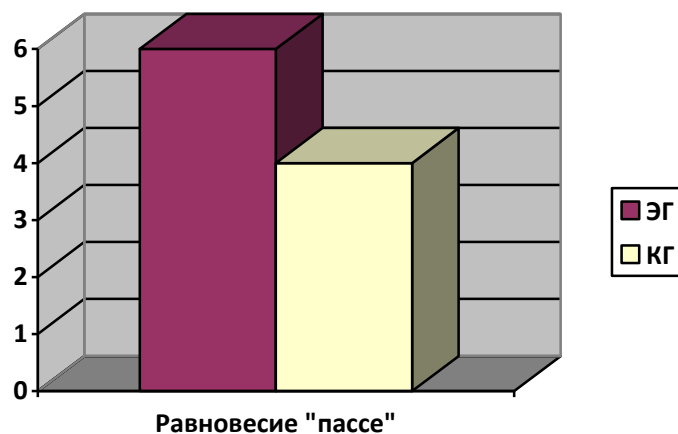


Рис. 6 Результаты теста «Равновесие «пассе» руки в сторону с обеих ног»

В ходе педагогического эксперимента мы проводили анализ наличия у гимнасток ошибок в работе с разными предметами, с этой целью мы подключали экспертов (таблица 3).

Таблица 3

Результаты экспертного оценивания выполнения гимнастками базовых упражнений с предметами (в баллах)

Группы	Прыжок через скакалку на двух ногах	Бросок скакалки	Бросок обруча одной рукой	Перекал обруча из руки в руку	Р
КГ	6,3±1,2	4,0±0,9	5,2±1,1	6,3±0,9	≤0,05
ЭГ	7,5±1,1	5,8±0,7	6,6±0,9	8,2±0,8	≤0,05

Гимнастки экспериментальной группы в основном допускали несущественные ошибки, которые не нарушали основного звена техники.

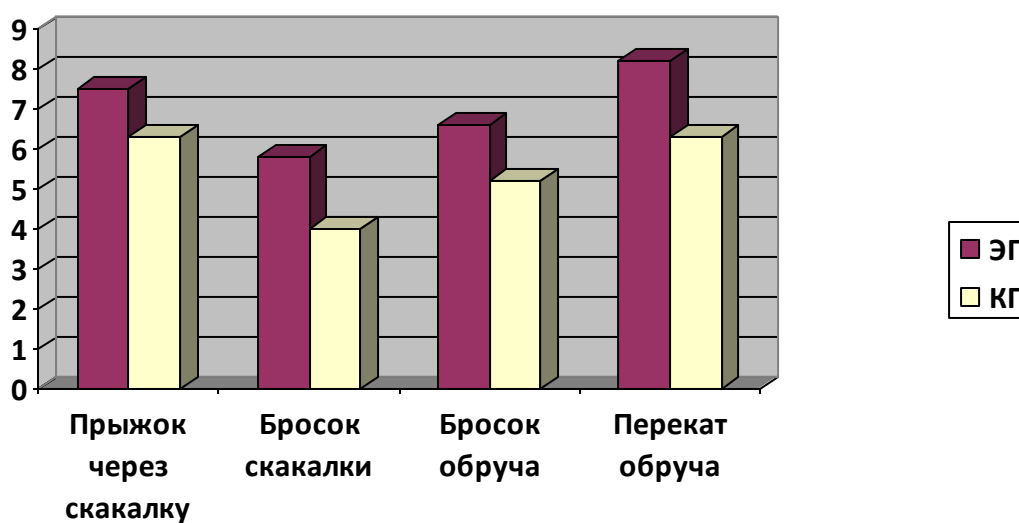


Рис. 7 Результаты выполнения базовых упражнений с предметами

Во всех контрольных упражнениях с предметами девочки экспериментальной группы показали результаты выше девочек контрольной группы (рис.7). Техника выполнения базовых упражнений с предметами юных гимнасток должна совершенствоваться, тренировочный процесс должен включать в себя разнообразные средства развития двигательного

координационных способностей девочек. В ходе нашего педагогического эксперимента разработанная методика улучшила развитие двигательных координационных способностей девочек 7-8 лет и способствовала эффективному обучению упражнениям с предметами.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение исследовательской работы мы пришли к следующим выводам:

1. Художественная гимнастика - это особый вид спорта, который наиболее полно соответствует особенностям женского организма, он удовлетворяет присущее девочкам стремление к танцу, пластике и грациозности. Девочки 7-8 лет имеют хорошие двигательные реакции и координацию, благодаря чему учатся выполнять довольно сложные двигательные задачи. Дополнительно требуются исследования по определению двигательно-координационных способностей, необходимых гимнасткам для качественного выполнения соревновательных упражнений с предметами. Гимнастки 7-8 лет овладевают техникой работы с тремя из пяти предметов, входящих в программу соревнований в художественной гимнастике. Отмечается, что к 11-12 годам необходимо полностью сформировать навык владения различными предметами, Из вышесказанного следует, возраст 7-8 лет требует интенсивного обучения юных гимнасток новым и сложным координационным движениям.

2. По мере роста квалификации элементы, выполняемые юными гимнастками становятся сложнее и разнообразнее, и техника их исполнения не должна препятствовать работе с предметом. Соответствующий уровень трудности, по правилам соревнований в художественной гимнастике, должна иметь определённый уровень сложности. Основным принципом при подборе средств является непременно присутствие элемента новизны в упражнениях, необходимость постоянного усложнения движений. Отмечается высокое значение точности воспроизведения движения по пространственному, силовому и временному параметрам при осуществлении всех видов двигательных актов спортсменки с предметами. Рациональное распределение усилий в фазах упражнения - характеристика данного проявления точности. В дальнейшем гимнастки должны овладеть навыками

выполнения упражнений под музыку, уметь правильно сопоставлять движение и музыку.

3. В ходе педагогического наблюдения проводился анализ физического состояния юных гимнасток с целью подбора правильной нагрузки на занятиях. По окончании педагогического эксперимента, мы анализировали динамику выполнения теста «Три кувырка вперед» нами установлено, что исходные показатели данного теста составили $5,61 \pm 1,08$ с. в контрольной группе девочек и $4,74 \pm 0,91$ с в экспериментальной группе девочек. При выполнении контрольного теста «Челночный бег 3 x 10 м» среднее значение в экспериментальной группе девочек составил $8,64 \pm 1,18$ с, в контрольной группе данный тест имел результат $10,37 \pm 1,14$ с. По окончании экспериментального исследования данный показатель был выше у девочек экспериментальной группы. Сравнивая динамику выполнения теста «Проба Ромберга», характеризующего статическое равновесие, нами установлено, что контрольная группа девочек показала результат $9,0 \pm 3,1$ с, а экспериментальная группа девочек $13,3 \pm 3,5$ с. Отмечался наибольший прирост времени удержания статической позы у девочек экспериментальной группы. Контрольный тест - равновесие «пассе» руки в сторону удержание в сек. с обеих ног, девочки экспериментальной группы показали результат $6,0 \pm 0,8$ с, а девочки контрольной группы $4,0 \pm 0,9$ с. Итоги результатов тестирования доказывают положительное влияние подобранной методики на формирования двигательно - координационных показателей юных гимнасток.

Во всех контрольных упражнениях с предметами девочки экспериментальной группы показали результаты выше девочек контрольной группы. В ходе педагогического эксперимента разработанная методика улучшила развитие двигательно-координационных способностей девочек 7-8 лет и способствовала эффективному обучению юных гимнасток упражнениям с предметами.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бреслав, И.С. Дыхание и мышечная активность человека в спорте: Руководство для изучающих физиологию человека: учеб. пособие - Москва: Советский спорт, 2013. - 336 с.
2. Григорьева, И.И. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног. - Москва, 2016. - 296 с.
3. Донской, Д.Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений - Москва: Советский спорт, 2015. - 178 с.
4. Дугина, В.В. Терминология в гимнастике: учебное пособие- Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. - 88 с.
5. Евдокимов, В.И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту: учеб. пособие / В.И. Евдокимов, О.А. Чурганов. - Москва: Советский спорт, 2010. - 246 с.
6. Жуков, Р.С. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие - Электрон. дан. - Кемерово: КемГУ, 2014. - 110 с.
7. Загrevский, О.И. Гимнастика в 1–4-х классах (методические рекомендации для студентов, преподавателей, учителей физической культуры): метод. рек. / О.И. Загrevский, А.И. Загrevская. - Томск: ТГУ, 2009. - 62 с.
8. Земсков, Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе [Электронный ресурс]: учеб. пособие - Электрон. дан. - Москва: Физическая культура, 2008. - 192 с.
9. Капилевич, Л.В. Физиология спорта: учебное пособие - Томск: ТГУ, 2013. - 192 с.
10. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт / Б. Кафка, О. Йеневайн. - Москва: , 2016. - 176 с.
11. Лебедева, Е.Г. Подвижные игры с мячом в игровых видах спорта: учебное пособие [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.Г. Лебедева, А.А. Рассказова, М.Г. Куликова. - Электрон. дан. - Вологда: ВоГУ, 2014. - 86 с.

12. Макарова, Г.А. Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта [Электронный ресурс]: справ. / Г.А. Макарова, Л.А. Никулин, В.А. Шашель. - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2009. - 272 с.
13. Медведева, Е.Н. Пути самосовершенствования педагога-тренера на примере гимнастики. Учебное пособие / Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. - Москва, 2016. - 160 с.
14. Менхин, А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика учеб. пособие [Электронный ресурс]: учеб. пособие - Электрон. дан. - Москва: Физическая культура, 2007. - 160 с.
15. Мясникова, Т.И. История и основы методологии научных исследований в спорте: учеб. пособие - Екатеринбург: УрФУ, 2015. - 243 с.
16. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе [Электронный ресурс]: учеб. - Электрон. дан. - Москва: Владос, 2014. - 447 с.
17. Пономарев, В.В. Формирование мотивации занятия спортом школьников: теоретические и практические аспекты: монография / В.В. Пономарев, А.В. Уколов, С.К. Рябинина. - Красноярск: СибГТУ, 2013. - 160с.
18. Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте: учеб. пособие / З.С. Варфоломеева [и др.]. - Москва: ФЛИНТА, 2012. - 153 с.
19. Семенов, Л.А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие - Москва: Советский спорт, 2011. - 200 с.
20. Семенова, Г.И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта: учеб. пособие - Екатеринбург: УрФУ, 2015. - 104с.
21. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике [Электронный ресурс]: учеб. пособие - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2014. - 264 с.

22. Теория и методика художественной гимнастики [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.А. Винер-Усманова [и др.]. - Электрон. дан. - Москва, 2014. - 120 с.
23. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования: учеб. пособие / И.А. Винер-Усманова [и др.]. - Москва, 2015. - 120 с.
24. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник [Электронный ресурс]: учеб. - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2010. - 392 с.
25. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - Электрон. дан. - Москва: , 2016. - 352 с.
26. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития: учеб. пособие / И.А. Винер-Усманова [и др.]. - Москва, 2014. - 200с.
27. Шиндина, И.В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.В. Шиндина, Е.А. Шуняева. - Электрон. дан. - Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. - 203с.