

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Кафедра теории и методики физической культуры**

**РАЗВИТИЕ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ У ДЕВОЧЕК  
6-7 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

**Выпускная квалификационная работа**  
обучающегося по направлению подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование профиль Физическая культура  
очной формы обучения, группы 02011404  
Бухтий Юлии Павловны

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

**БЕЛГОРОД 2018**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>3</b>
<b>ГЛАВА I. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....</b>	<b>6</b>
<b>1.1 ХАРАКТЕРИСТИКА МУЗЫКАЛЬНОЙ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ И ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ ДВИЖЕНИЙ.....</b>	<b>6</b>
<b>1.2 ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕВОЧЕК 6-7 ЛЕТ .....</b>	<b>12</b>
<b>1.3 ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПРИ РАЗВИТИИ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ У ГИМНАСТОК.....</b>	<b>14</b>
<b>ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....</b>	<b>17</b>
<b>2.1 МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....</b>	<b>17</b>
<b>2.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ.....</b>	<b>20</b>
<b>ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....</b>	<b>21</b>
<b>3.1 АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ ИСПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ ДЕВОЧКАМИ 6-7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....</b>	<b>21</b>
<b>3.2 МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ И КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ СРЕДСТВАМИ МУЗЫКАЛЬНЫХ ИГР И ТАНЦЕВ.....</b>	<b>23</b>
<b>3.3 АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА .....</b>	<b>29</b>
<b>ВЫВОДЫ .....</b>	<b>34</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ .....</b>	<b>36</b>
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>37</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Художественная гимнастика является одним из видов программы Олимпийских игр со сложно-координационной деятельностью, которая требует от спортсмена не только широкого спектра умений, навыков и качеств, но и высокой степени двигательной выразительности [1].

**Актуальность.** Современные произвольные упражнения стали довольно сложными, появилось большое количество уникальных связок и элементов. В этом отношении интерпретация ведущих средств выразительности в композициях произвольных упражнений безгранично многообразна. Высокий уровень мастерства непосредственно в искусстве выразительного гимнастического движения проявляется в способности спортсмена точно передать в процессе выполнения упражнений характер и эмоциональное содержание музыки, которое в художественной гимнастике принято называть выразительностью.

Поскольку художественная гимнастика считается довольно молодым видом спорта, необходимо развивать выразительность у девочек 6-7 лет, начинающих заниматься этим видом спорта. Поэтому практически с первых занятий необходимо развивать данное качество.

Однако до настоящего времени вопрос о формировании выразительности движений у девочек этого возраста мало изучен. Исходя из этого, на основе изучения психофункциональных особенностей были проведены исследования.

**Целью исследования** явилась разработка методики применения музыкальных игр для развития выразительности у девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

**Объектом исследования** явился тренировочный процесс девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

**Предмет исследования.** Развитие выразительности у девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой, посредством музыкальных игр и танцев.

В соответствии с целью работы в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Определить средства, позволяющие воспитывать выразительность и координацию движений.

2. Разработать методику применения музыкальных игр и танцев для развития выразительности и координации движения у детей 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

3. Проверить эффективность разработанной методики в педагогическом эксперименте.

**Гипотеза исследования.** Мы полагали, что с помощью специально подобранных музыкальных игр можно более эффективно развивать выразительность движений у девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

**Научная новизна.** Впервые разработаны методические подходы к использованию музыкальных игр в качестве средств развития выразительности детей 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

**Практическая значимость** выражается в разработке методических подходов к использованию музыкальных игр в качестве средств развития выразительности детей в возрасте 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Полученные данные могут служить руководством непосредственно для тренеров и спортсменов в совершенствовании композиции упражнений и исполнительского мастерства.

В процессе исследования для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Экспертная оценка.
4. Методы математической статистики.

# ГЛАВА I. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

## 1.1 Характеристика музыкальной выразительности и выразительности движений

Уже в древние времена танцы, физические упражнения под музыку использовались для развития хорошей осанки, походки и пластичности движений.

Система Франсуа-Дельсарта оказала большое влияние на развитие музыкально-двигательной культуры, пытаясь установить определенную связь между эмоциональными переживаниями человека и его жестами, мимикой. Работы Дельсарта и его последователей легли в основу теории выразительного движения и повлияли на развитие пантомимы, классического танца, послужившего основой для создания одного из направлений гимнастики - ритмопластики.

Основой гимнастики стала теория выразительности двигательных навыков Л.Н. Алексеевой. В ее системе «гармонической гимнастики» большое внимание уделялось этюдной работе импровизации, пантомимы и танца.

Среди явлений, которые вызвали интерес к гимнастике, культуре упражнений и выразительной пластичности, нельзя не упомянуть Айседору Дункан [25].

«Художественная гимнастика - один из немногих видов спорта, предметом обучения и оценки которых является искусство выразительного движения. Несмотря на очевидную гимнастическую специфичность, понятие «выразительное движение» относится к области психологии. В психологических исследованиях этот термин относится непосредственно к внешнему проявлению психических состояний, в частности эмоциональных, в мимике и экспрессии.»

О. Елизарова [10] связывает выразительность движений с эстетической стороной физических упражнений. Автор утверждает, что выразительность движений требует высокого уровня техники для их реализации, т.е. безупречное владение навыками, когда все элементы движения становятся автоматическими. Это достигается с высокой степенью совершенства, контролем движений, когда сознание спортсмена не столько сосредоточено на технике исполнения, сколько придает ему эстетический образ.

Высокая степень мастерства в искусстве выразительного гимнастического движения проявляется в способности спортсменов точно передавать характер и эмоциональное содержание музыки, что в художественной гимнастике принято называть выразительностью [31].

Но современные произвольные упражнения, по словам З. Вербовой, стали довольно сложными, появилось большое количество новых уникальных связок и элементов. Интерпретация основных средств выражения (таких как прыжки, равновесия, повороты, взмахи, волны, наклоны) в композициях произвольных упражнений бесконечно разнообразна. Богатство разнообразия зависит от музыкального произведения и индивидуальных навыков гимнастки. С помощью хореографии, по мнению Лисицкой Т. [16], решается одна из важнейших и сложных задач развития мастерства в гимнастике - это проблема воспитания выразительности движений. Особо высокие требования предъявляются к художественной гимнастике, где спортсменки стремятся к более находчивому решению композиций, что невозможно без знания устойчивых выразительных средств хореографической классики.

По словам известного искусствоведа В. Ванслова, «большинство хореографических движений балета - это движения и позы, которые эмоционально выразительны».

Ряд авторов Кряж В.В. [13], Вербова З., Костровицкая В., Писарева А., Евстратова Н.А. [6] предполагают, что способность к эмоциональному переживанию - это еще не выразительность, поскольку само проявление эмоциональности должно облекаться в красивую пластическую форму. По этой причине эмоции остаются без воплощения, если форма не выработана. Выразительность движений проявляется, как кажется, в «мелочах» - хорошей осанке, красивом положении головы и выражении лица: без наклонов головы, без ее поворотов ни одна поза не имеет законченного вида, выразительность лица и глаз одухотворяет позы. Способность брать правильное положение рук: они принимают самые разнообразные положения и выражают своей пластикой эмоциональное состояние спортсменки. С помощью рук создаются наиболее характерные признаки стиля, содержание фрагмента детализировано и раскрыто. Поэтому выразительность - это качество, которое проявляется в хорошей технике, в школе правильного движения, это хороший «апломб» и темп во время вращений, элегантность, большая амплитуда при полной ясности эмоционального содержания.

Упражнения художественной гимнастики проводятся с учетом анатомических, физиологических и психологических характеристик женского организма, ее склонности к мягким, плавным, выразительным движениям, сопровождаемым музыкой. Утверждается, что в отличие от других видов упражнений, они основаны на принципах целостности, динамики и танцевального характера исполнения [5].

Целостность упражнений заключается в согласовании движений различными звеньями тела (симметричные, однонаправленные и разнонаправленные, асимметричные) выполняемых слитно и последовательно. Примером целостных упражнений являются «волны» и волнообразные движения.

Динамичность заключается в способности гимнастки выполнять движения в зависимости от темпа, ритма, амплитуды и силы музыкального сопровождения.

По утверждению Кулагиной И.Е. [14], Елизаровой О. [7], музыка и движение - трудно назвать более универсальное средство эстетического и нравственного воспитания ребенка. Движение облегчает восприятие и запоминание музыки, помогает запоминать движение. Все это постепенно порождает чувство ритма, музыкальную память детей и развивает эстетический вкус.

Музыкальные акценты подчеркивают дополнительные движения отдельных частей тела. Выразительные изгибы головы, акцентированное смещение туловища и другие двигательные акценты, вносящие в движения довольно важные нюансы, которые определяют эстетическую выразительность. В двигательных акцентах очень важно обратить внимание на определенную эстетическую выразительность.

Для упражнений в художественной гимнастике особенно важно достичь согласованности движений, которые составляют упражнение с их музыкальным материалом. Для моторного аппарата эти упражнения полезны, поскольку они тренируют движение в разных направлениях. Особенно полезной является необходимость ориентирования в создаваемых композициях, в сложных рисунках, составляющих упражнения [15].

При изучении художественной гимнастики упражнения наиболее важны для достижения скоординированных движений, составляющих упражнение его музыкального материала. Для костно-мышечной системы эти упражнения полезны, потому что они тренируют движение в разных направлениях.

Учитывая непрерывность понятий «музыка» и «движение», Лисицкая Т.С. [16] обнаружила, что музыка влияет на выбор средств выражения:

элементы выражения лица, пантомимы, выразительные раскраски, прыжки, повороты, равновесия, позы.

Музыка - одно из самых сильных средств эстетического воспитания детей, которое воспроизводит реальность вокруг нас в звуковых образах. Внедрение музыки в область физического воспитания в детских садах и школах повлияло на создание правильных представлений о характере движений, вырабатывает выразительность, точность и индивидуальность в манере исполнения упражнений, помогает улучшить содержание, построение, ритм и другие свойства музыкальных произведений [17,23].

По мнению Зиминной А.Н. [10] музыка не только сопровождает движение, но и определяет его сущность, т.е. движение не должно быть просто движением под сопровождение музыки или на фоне музыки, оно должно соответствовать:

Характеру музыки

Средствам музыкального выражения

Форме музыкального произведения.

Раскрывая требования к характеру музыки, нужно сказать, что каждая музыкальная работа имеет свой характер, выраженный всеми средствами музыкальной выразительности. Освоение их дает занимающимся возможность полностью отразить сущность музыки в своих движениях [5].

Чтобы достичь этого, нам нужен адекватный выбор музыкального сопровождения, который не только улучшит качество движений, но и даст им особую выразительность. Поэтому музыка, сопровождающая гимнастику, должна влиять на эмоциональное состояние детей, развитие координации движения, различные типы памяти.

Эмоциональность занятий будет возрастать, если дети будут заниматься под музыку, доступную для их восприятия. Лучше, если это будут детские песни. В любом случае следует учитывать индивидуальные

характеристики ребенка. Главное, чтобы музыка была ритмичной, жизнерадостной, эмоциональной [6,39].

Идеологическое и эмоциональное содержание музыкального произведения, как отмечает Ротерс Т.Т. [20], композитор передает через музыкальную выразительность - мелодию, гармонию, ритм, темп. Сочетание всех этих средств создает музыкальные образы, содержание которых отражает намерение композитора. Из вышеперечисленных средств темп, метроритм и динамика имеют особое значение для музыкальной и ритмической тренировки.

Темп - это скорость движения музыкальной работы; метроритм - организация сильных и слабых акций, соотношение различных длительностей; Динамика - сила (громкость) звучания.

По словам Евстратовой Н.А. [6] ритм неразрывно связан со всеми средствами выражения музыкальной работы в слухо-двигательной реакции ребенка как целостного восприятия музыки. Традиционно музыкальные и ритмические движения имеют первостепенную цель - усилить восприятие музыки, образов через выразительные движения, учить детей осознанному отношению к музыке, чтобы идентифицировать их музыкальные, двигательные и творческие способности.

Выделяя определенные средства музыкальной выразительности, нужно рассмотреть весь комплекс, который передает содержание работы в целом. Например, если вы даете задания для изменения силы движений, вам нужно выбирать музыку, в которой присутствует положительная эмоциональная основа, необходимая для обучения. В этом случае большое значение придается изменениям динамики.

При обучении движениям, согласованным со средствами музыкальной выразительности, трудно рекомендовать определенную последовательность. Однако следует помнить, что все они - темп, метр, ритм, тембр - объединяются мелодией.

## 1.2 Психофункциональные особенности девочек 6-7 лет

Начальный период жизни ребенка характеризуется интенсивным развитием всех органов и систем. Ребенок рождается с определенными унаследованными биологическими свойствами, в том числе и типологическими особенностями основных нервных процессов. Но эти особенности составляют лишь основу для дальнейшего физического развития, а определяющими факторами являются окружающая среда и воспитание ребенка (4).

Еще в 19 веке основоположник детской педиатрии С.Ф. Хотовицкий (1847) писал, что ребенок совершенно своеобразное существо, с рядом особенностей строения органов и тканей. Его организм отличается от организма взрослого человека и главное его отличие - это непрерывное развитие (20).

Немаловажным фактом является то, что к школьному 7 - летнему возрасту анатомическая структура, и физиологические функции слухового анализатора могут считаться в достаточной мере сформированными для систематического обучения детей музыке (40).

Физическое развитие ребенка представляет собой не простой процесс морфологических и функциональных изменений, который выражается во внешних изменениях размеров тела, соотношении отдельных частей тела друг с другом и уровне активности функций детского организма [8].

К 5-7 годам темп роста увеличивается - период второго вытягивания. Годовой прирост тела может составлять 7-10 сантиметров за это время [8].

Как отмечает Клюев М.Е. [11], развитие опорно-двигательного аппарата к 7-ми годам не завершено. Каждая из 206 костей скелета претерпевает изменение по форме, размерам и внутреннему строению. Продолжается процесс окостенения скелета, кости богаты хрящевой тканью, не обладающей большой прочностью, и легко поддаются искривлению.

Моторная деятельность ребенка имеет свои особенности и связана с функцией коры головного мозга. Установлено, что чем большую роль играет кора головного мозга в развитии движений, тем продолжительнее период их развития и тем сложнее и разнообразнее движения взрослого организма. У ребенка вначале начинают функционировать высшие анализаторы, а затем развиваются сложные локомоторные акты, требующие сложной координации. Эта закономерность требует воспитания движений в определенной последовательности (14).

У ребенка вначале начинают функционировать высшие анализаторы, а затем развиваются сложные локомоторные акты, требующие сложной координации. Эта закономерность требует воспитания движений в определенной последовательности [9].

Совершенствование движений продолжается многие годы и связано непосредственно с формированием соответствующих регулирующих звеньев, зависит от повторяемости действий, т.е. от двигательного воспитания, или тренировки.

О повышении точности и скорости движений с увеличением возраста детей свидетельствуют исследования Л.Е. Любомирского (1974, 1979). На примере изучения движений типа слежение - управления автором показано, что дети 7-8 лет придерживаются тактики преследования сигнала, у них отчетливо проявляется запаздывание регулирующих движений.

Существенное улучшение функции, обеспечивающей программирование начала действий происходит, по данным Л.Е. Любомирского (1974), в период от 7-8 до 11-12 лет [23].

Нервная регуляция деятельности сердца у детей еще несовершенна. Неравномерность частоты и силы сердечных сокращений наблюдается даже в покое. При физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется, поэтому упражнения во время занятий надо разнообразить. Артериальное давление у детей ниже, чем у взрослых, и колеблется от 73 до 76 мм. рт. ст.

Физические упражнения прекрасно тренируют сердечно - сосудистую систему: улучшается регуляция сердечной деятельности, работа сердца становится более экономичной.

Немаловажным фактом является то, что к школьному 7 - летнему возрасту анатомическая структура, и физиологические функции слухового анализатора могут считаться в достаточной мере сформированными для систематического обучения детей музыке.

### **1.3 Применение игрового метода в тренировочном процессе при развитии выразительности у гимнасток**

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

Игра является одной из основных форм деятельности ребенка. Она занимает особенно важное место в жизни детей. Понятие игры охватывает многие очень разные явления: от простейших движений малыша с погремушкой к спортивным играм.

Большинство скелетно-мышечных упражнений имеют детское содержание (образ игры), которое усиливает, проясняет и углубляет влияние музыки. Подкрепленное объяснением учителя, игровой образ пробуждает и направляет воображение детей, наполняет их движения интересным содержанием, делает музыку более ясной и понятной [6].

Игра - основная деятельность в дошкольном возрасте. По мере развития ребенка сами игры и их роль в умственном развитии меняются. Игры развивают общую двигательную активность детей, способствуют познавательной активности [26].

Сущность игры, по словам Аникеевой Н.П. [2], в том, что важен не результат, а процесс переживаний, связанных с игровыми действиями. Хотя ситуации, в которые играет ребенок, являются мнимыми, но чувства, которые испытывает ребенок, реальны.

Когда занятия проводятся в игровой форме, детям легче заметить и запомнить моторные задачи. Они выполняют упражнения через слуховой и двигательный анализаторы и воспроизводят движения, повторяя за тренером. Поэтому существуют предпосылки для улучшения слухового, моторного и визуального типов памяти [24].

Наблюдения показывают, что для маленьких детей недостаточно играть в игру просто для воспроизведения определенных действий, необходимо, чтобы у детей было определенное эмоциональное отношение к персонажу, представленному сюжетной игрой.

Ни в какой другой деятельности ребенок не проявляет столько выносливости, решимости и неутомимости, как в игре. Хорошей игре он отдается весь целиком и открывает ей все «поры» своей души.

Об огромном воспитательном воздействии игр на детей, Н.К. Кружская: «...Дети растут не только на учебе, но ... и в процессе игры они учатся организовываться, учатся узнавать жизнь».

Еще одно чрезвычайно важное преимущество игровой деятельности, как утверждает Фомина Н.А. [29], составляет внутренний характер ее мотивации, что также способствует развитию творческих способностей детей. Дети играют, потому что им нравится сам игровой процесс. Педагоги, которые ясно понимают ценность игры с точки зрения развития оригинального мышления у детей, могут использовать естественную потребность детей в игре и соответствующую высокую мотивацию для постепенного включения детей в более сложные и творческие формы игровой деятельности. Поэтому с соответствующей организацией игра создает благоприятные условия для развития и улучшения движений

дошкольника. Сложные моторные навыки не приобретаются ребенком в игре, но через прямое обучение, а игра создает условия для их дальнейшего совершенствования.

Это потому, что в игре сами движения, из средств достижения известных результатов, становятся самостоятельной целью игровой деятельности ребенка и тем самым становятся объектом его сознания. В определенной роли ребенок пытается сознательно воспроизвести движения определенного персонажа, сознательно передавая эти движения [18].

А вот Степаненкова Е.Я. [22] указывает, что красота движения проявляется в совершенном физическом контроле, который позволяет организму управлять пространством и временем. Во время игры ребенок удовлетворяет естественную потребность в физических упражнениях. Известно, что свободная сила воображения может развиваться, когда потребность будет удовлетворена. Шиллер Ф. писал правильно: "Реальность вещей - это их дело, видимость вещей - это дело человека, и дух, наслаждающийся видимостью, радуется уже не тому, что он воспринимает, а тому, что он воспроизводит"

Говоря о музыкальных играх в частности, имейте в виду, что дети слышат музыку при создании того или иного игрового образа и передают множество эмоций в движении. Так они учатся тонко чувствовать эмоциональный настрой работы. Способность замечать начало и конец музыкальной работы в движении, назначать ритмический рисунок мелодии, осознать средства музыкальной выразительности помогает детям [3].

Из вышесказанного можно сделать вывод, что уже с первых занятий девочек возраста 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой, необходимо развивать не только физические качества, направленные на повышение физической и технической подготовки спортсменов, но и обратить внимание на развитие выразительности движений.

## ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1 Методы исследования

В процессе исследования для решения поставленных задач использовались следующие *методы исследования*:

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Экспертная оценка.
4. Метод математической статистики.

Изучение и анализ литературных источников (статьи, авторефераты, учебные и учебно-методические пособия) проводились с целью ознакомления с состоянием исследуемой проблемы в литературе. Полученные сведения позволили определить гипотезу, цель, задачи, методы исследования, а также разработать методику развития выразительности у гимнасток 6-7 лет.

Для анализа развития выразительного исполнения и координации у девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой, брались контрольные упражнения, включающие бальную оценку от 1 до 5 баллов:

- 5 - согласованные действия (отличное)
- 4 - не всегда согласованные действия (хорошее)
3. - частично согласованные действия (недостаточное или удовлетворительное)
2. - практически отсутствие согласованных действий (слабое или неудовлетворительное)
- 1 - полное отсутствие согласованных действий.

Показатели выразительности движений:

Целостность

Тест 1. Волна руками (руки в стороны), 10 секунд.

Тест 2. Волна туловищем назад 3 раза.

Динамичность

Тест 3. Подскоки на каждый счет в течение 32 счетов. Музыкальное сопровождение 2/4 (быстрый темп).

Тест 4. Выведение ноги на носок (правая, левая) на сильную долю (акцент). Музыкальное сопровождение 3/4 (медленный темп).

Танцевальный характер

Девочкам необходимо изобразить кого-либо из животного мира, отвечающего характеру музыки:

Тест 5. Цыганские напевы;

Тест 6. Жаворонок;

Тест 7. Плюшевый медвежонок.

Показатели музыкальной выразительности:

Динамика

Тест 10. Под музыкальное сопровождение, в котором присутствует тихое и громкое звучание выполняется ходьба на носках в полу приседе и прыжки на двух соответственно.

Метроритм

Тест 11. Под музыкальное сопровождение 2/4 детям предлагается выполнить хлопок на сильную долю, а затем на слабую по 16 счетов.

Тест 12. Под музыкальное сопровождение 3/4 на сильную долю необходимо топнуть, на две слабых доли прохлопать. Задание выполняется в течение квадрата.

Примечание: 8, 9 тесты - темп, характер исполнения определяется по показателям динамичности, поэтому автоматически переносятся.

Оценка результатов исследования выразительного исполнения и координации осуществлялась методом выставления баллов за каждое контрольное упражнение и выявлялось среднее арифметическое в каждом показателе выразительности движений и музыкальной выразительности.

Организация педагогического эксперимента осуществлялась для доказательства рабочей гипотезы в соответствии с общепринятыми требованиями (чистота условий, достаточная выборка).

Для этого до и после реализации экспериментальной методики было проведено экспертное оценивание. Эксперимент проводился с ноября 2017 г. по январь 2018 года на занятиях по художественной гимнастике.

Главная задача эксперимента заключалась в том, чтобы проверить эффективность методики применения музыкальных игр и танцев для развития выразительности и координации в тренировочном процессе.

В эксперименте приняло участие 18 девочек в возрасте 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой. Эксперимент проводился на базе культурно-спортивного центра в с. Ближняя Игуменка.

В эксперименте исследовалось влияние применения музыкальных игр и танцев на развитие выразительности движений у детей 6-7 лет.

Данный эксперимент осуществлялся с помощью сравнения развития выразительности движений, музыкальной выразительности, координации движений экспериментальной и контрольной групп путем применения музыкальных игр и танцев на занятиях.

Однородность обеих групп определяли следующие показатели: возраст испытуемых, уровень физического развития и двигательной подготовленности.

Обработка полученных в ходе исследования данных проводилась с помощью математико-статистических методов и заключалась в определении достоверности различий по T-критерию Уайта, вычислении среднего арифметического (M).

Статистически достоверными считались различия при  $p < 0,05$ , что является надежным уровнем значимости в педагогических исследованиях.

Расчет указанных показателей проводится с помощью ПЭВМ, по стандартным методикам.

## 2.2 Организация исследований

Исследования по заданной теме проводили на базе культурно-спортивного центра в с. Ближняя Игуменка с гимнастками 6-7 лет, занимающихся в группе начальной подготовки (НП-1). В эксперименте приняли участие 18 гимнасток.

1. Подготовительный этап (ноябрь 2017г) носил констатирующий характер. Был посвящен выбору методики, формированию цели, задач и гипотезы исследования. Разрабатывался ход исследования и определялось основное направления работы.
2. Основной этап (декабрь 2017 – январь 2018 г.).Имел формирующую направленность и предопределял проведение педагогического эксперимента. На данном этапе был сформирован состав контрольной и экспериментальной группы по 9 человек в каждой. В занятия экспериментальной группы была включена разработанную нами методику.
3. Заключительный этап (февраль – март 2018 г.)имел обобщающий характер. В нем осуществлялась оценка эффективности, разработанной нами методики развития выразительности движений гимнасток 6-7 лет. На этом этапе проводилось итоговое тестирование, осуществлен сравнительный анализ полученных данных, сделаны заключительные выводы.

Для проведения экспертного оценивания исходного и итогового тестирования были приглашены Петрова Татьяна Александровна, судья Всероссийской категории и Пономарева Юлия Ивановна судья первой категории, хореограф.

## ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

### 3.1 Анализ показателей выразительности исполнения движений девочками 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой

В нашем исследовании мы проверяли выразительность движений по следующим показателям: динамичность, целостность, танцевальный характер, темп, метроритм, характер, динамика. Более подробно они охарактеризованы во 2 главе.

В исследовании принимали участие 2 группы детей: контрольная и экспериментальная. По 9 гимнасток в каждой.

Результаты тестирования по показателям выразительности изображены графически на рис.3.1 и приведены в таблице 3.1.

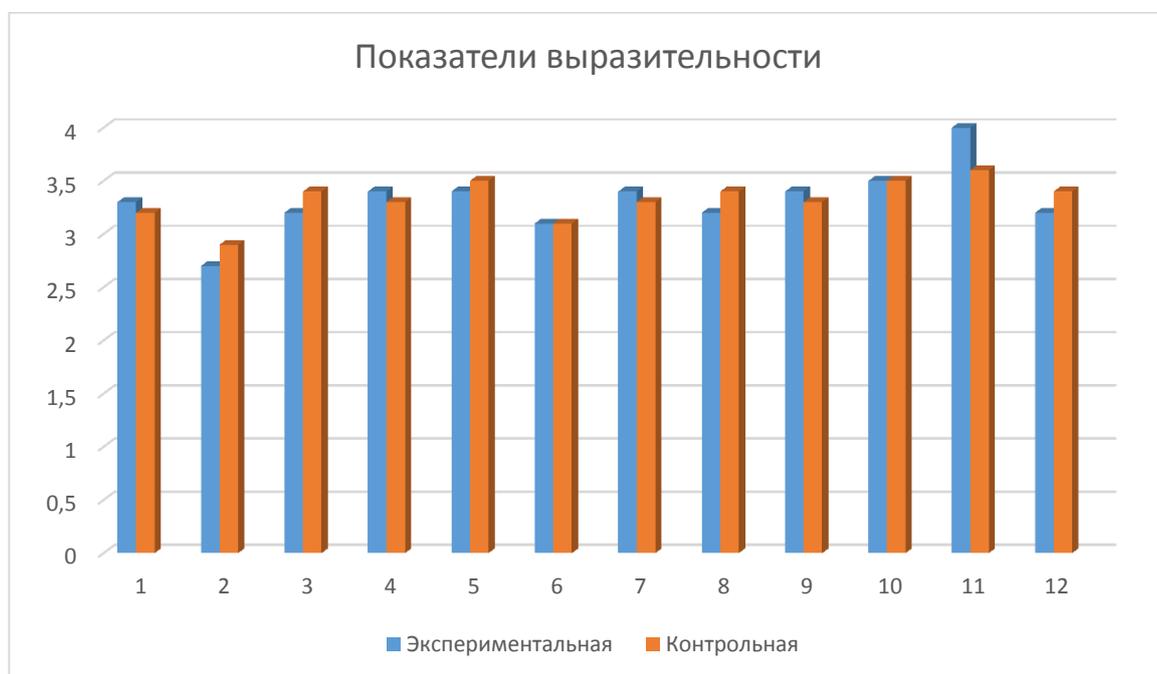


Рис.3.1. Средние показатели выразительности исходного тестирования детей экспериментальной и контрольной групп (баллы).

Таблица 3.1.

Результаты исходного тестирования показателей выразительности.

Тесты	Группы	Предварительное тестирование		
		X	T	p
Волна руками	Экспериментальная	3,3	1,15	>0.05
	Контрольная	3,2		
Волна туловищем	Экспериментальная	2,7	1,25	>0.05
	Контрольная	2,9		
Подсоки на каждый счет, 32	Экспериментальная	3,2	0,52	>0.05
	Контрольная	3,4		
Выведение ноги на носок	Экспериментальная	3,4	1,35	>0.05
	Контрольная	3,3		
Цыганские напевы	Экспериментальная	3,4	1,28	>0.05
	Контрольная	3,5		
Жаворонок	Экспериментальная	3,1	1,45	>0.05
	Контрольная	3,1		
Плюшевый медвежонок	Экспериментальная	3,4	1,17	>0.05
	Контрольная	3,3		
Подсоки на каждый счет, 32	Экспериментальная	3,2	1,22	>0.05
	Контрольная	3,4		
Выведение ноги на носок	Экспериментальная	3,4	1,41	>0.05
	Контрольная	3,3		
Ходьба на носках, прыжки под муз. сопровождение	Экспериментальная	3,5	1,15	>0.05
	Контрольная	3,5		
Хлопки на слабую и сильную доли	Экспериментальная	4,0	1,52	>0.05
	Контрольная	3,6		
Топнуть на сильную долю, хлопнуть – на слабую	Экспериментальная	3,2	1,25	>0.05
	Контрольная	3,4		

Таким образом, в экспериментальной группе по показателям выразительности выявлены следующие средние величины: целостность 3,3 и 2,7, динамичность 3,2 и 3,4, танцевальный характер 3,4, 3,1 и 3,4, темп 3,2 и 3,4, динамика 3,5, метроритм 4,0 и 3,2.

Тестирование детей контрольной группы выглядит практически аналогичным образом. Так, показатели целостности составили 3,2 и 2,9, динамичности 3,4 и 3,3, танцевального характера 3,5, 3,1 и 3,3, темп 3,4 и 3,3, динамики 3,5 и метроритма 3,6 и 3,4.

Таким образом, анализ полученных данных свидетельствует о достоверной однородности детей контрольной и экспериментальной групп. При этом уровень развития их выразительности оценивается как средний.

### **3.2 Методика развития выразительности и координации движений средствами музыкальных игр и танцев**

Анализ методической и научной литературы показывает, что художественная гимнастика один из видов спорта со сложно координационной деятельностью, требующей от спортсменок не только широкого круга умений, навыков и качеств, но и проявление высокой степени выразительности и координации движений.

В имеющихся работах, затрагивающих данную проблему, преимущественно рассматриваются гимнастки уже высокого класса. Исходя из этого, нами была разработана методика развития выразительности и координации движений у детей 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой, посредством специально подобранных музыкальных игр и танцев. Методика разработана с учетом основных принципов построения занятий. [5]

На этапе начальной подготовки на занятиях по разрабатываемой методике предполагалось решать следующие задачи:

1. Разучить музыкальные игры и танцы
2. Развивать музыкальную выразительность
3. Развивать выразительность движений

Занятия художественной гимнастикой строятся по общепринятой схеме и состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

Музыкальные игры были поделены на 2 группы по 5 игр в каждой группе. Первая группа включает игры, направленные на развитие двигательной выразительности ("Море и ручеек", "Будь ловким", "Звероловы

и звери", "Воротца", "Карусель"), вторая группа - игры, направленные на развитие музыкальной выразительности ("Снеговики и снежинки", "Три медведя", "Зайцы и медведь", "Круг и кружочки", "Змейка").

1 группа музыкальных игр.

1.«Море и ручеек»

Содержание программного обеспечения. Научить детей различать длинные и короткие ноты.

1 вид. Дети сидят на стульях, расположенных полукругом. Когда звучат длинные ноты, дети медленно поднимают и опускают руки. Если короткие звуки, дети помахивают кистями рук. Длинные и короткие ноты чередуются несколько раз в случайном порядке. В конце игры самые внимательные дети поощряются. Конечно, «наградные действия» включают в себя всех детей, а не только победителей.

II вид. Дети делятся на две команды: «Море» и «Ручеек». Когда раздаются длинные звуки, дети команды «Море» движутся в комнате и мягко двигают руками вперед и назад. С короткими звуками дети команды «Ручеек» двигаются легким бегом. Длинные и короткие звуки чередуются несколько раз в случайном порядке.

2."Будь Ловким"

Содержание программного обеспечения. Научить детей двигаться в соответствии с веселым характером музыки; отмечать в движениях метрические акценты, своевременно изменять движения, начинать и оканчивать их.

Задачи. Воспитывать внимание, выдержку, развивать быстроту реакции.

Описание игры. По широкому кругу расставлены стулья спинками наружу, дети стоят позади них. Ведущий присаживается на корточки в центре круга.

Такт 1. Все дети садятся на стул, ведущий встает.

Такт 2. Все дети встают, а ведущий садится.

Такт 3-4. Движения тактов 1-2 повторяются.

Такт 5-12. Дети бегут по кругу в ту же сторону что и ведущий.

В конце музыки все дети вбегают в круг и садятся на любой стул. Один ребенок остается без места. Его не следует выбирать в качестве ведущего, так как он будет вознагражден за свою неловкость. Если игра проводится снова, ведущий должен выбрать самого ловкого ребенка. В конце игры, пока дети бегают, рекомендуется поставить еще один стул, чтобы все дети оказались ловкими.

### 3.«Звероловы и Звери»

Содержание программного обеспечения. Научить детей координировать движения с характером и формой музыки; выразительно воплощать образы игры.

Задачи. Совершенствовать навыки восприятия музыки; воспитывать внимание, выдержку, ориентировку в пространстве, развивать творческую активность.

Содержание игры. Выражается в образном рассказе о том, как в лесу жили медведи, волки, лисы и зайцы. Но в лес пришли звероловы, чтобы забрать зверей в зоопарк. Так звери выходили гулять по лесу, и звероловы поймали их.

Дети делятся на 4 группы и 4 водящих. Первая группа медведи, вторая – волки, третья – лисы, четвертая зайцы. Водящие звероловы.

Ведущий включает музыку по характеру схожей с характером и поведением зверей, дети запоминают, какая музыка принадлежит их группе.

Далее начинается игра. Ведущий включает любую из четырех мелодий, и дети должны выйти гулять по условному лесу пока не закончится музыка, в это время звероловы ловят зверей. Игра продолжается пока все звери не будут пойманы. Поощряются дети, которые дольше всех продержались в игре.

#### 4.«Воротца»

Дать понятие о длительности ритмических рисунков, четвертей и восьмых в музыкальных частях произведения размером 2/4, 4/4.

Дети встают парами по кругу и держатся за руки. Пары рассчитываются на первые и вторые.

На начало музыки пары идут по кругу, сохраняя интервалы. На «Раз!» 8-го такта ведущий дает команду «Первые!» или «Вторые!». Пары, чьи номера называются, останавливаются и образуют «воротца», становясь лицом друг к другу и поднимают руки вверх, держась за руки. Неназванные «вторые» или «первые» пробегают в образовавшиеся «воротца». К концу музыкальной фразы они должны добежать до своего места, оббежав весь круг.

#### 5."Карусель"

Программное содержание. Передавать в движении ярко контрастный характер музыки, учитывая ритм и регистровую окраску. Развивать ритмичность, умение ускорять, замедлять действие в соответствии с изменениями в музыке. Упражнять в легком беге. Воспитывать выдержку, дружеские взаимоотношения. Соблюдать правила игры.

Описание. По кругу ставятся стулья боком к центру. Стульев на 2-3 меньше количества детей. По команде ведущего дети садятся на стулья, тем кому не хватило стульев – отходят в сторону (не хватило билета).

Начинается музыка, ускоряя свой темп – карусель кружится. Дети должны притопывать, так же вместе с музыкой ускоряться. Затем музыка замедляет свой темп, дети тоже топают медленнее. Дети встают с карусели, и становятся вокруг стульев, вместе с ними и дети, которым не хватило билета.

Игра начинается сначала.

II группа музыкальных игр.

#### 1.«Снеговика и снежинки»

Программное содержание. Учить детей различать спокойную и бодрую танцевальные мелодии.

I вид. Дети сидят полукругом, поделенные на 2 группы: «Снеговики» и «Снежинки». Когда звучит полька снеговики хлопают в ладоши, под музыку вальса снежинки плавно вращают кистями. Мелодии исполняются несколько раз в разной последовательности.

II вид.«Снеговики» и «Снежинки» стоят в разных сторонах зала. Под музыку польки снеговики двигаются шагами польки, по вальс кружатся снежинки.

III вид. Те же задания дети выполняют в двух кругах.

## 2.«Три медведя»

Программное содержание. Учить детей различать высоту звуков.

I вид.Детям раздаются карточки с изображением медведей – большого, среднего и маленького. Под музыку в высоком регистре выходят гулять медвежата (дети показывают карточку с маленьким изображением медведя), когда в среднем – медведи побольше, а в низком – большие медведи. Преподаватель варьирует смену регистров.

II вид. Дети делятся на 3 группы – мишутки, мамы-медведи и папы-медведи. Когда мелодия звучит в высоком регистре выходят гулять мишутки, когда в среднем- мамы-медведи, в низком – папы-медведи.

III вид.Идентичные задания выполняются в трех кругах(водят хоровод).

## 3.«Зайцы и медведь»

Программное содержание. Учить детей двигаться в соответствии с музыкой различного характера, заканчивать движение в момент окончания звучания музыки, эмоционально выполнять легкие прыжки зайцев, тяжелую поступь медведя.

Задачи.Воспитывать слуховое внимание, выдержку; развивать творческую активность.

Описание игры. Выбирается водящий – медведь, остальные дети зайчики. Зайчики сидят у стеночки, медведь в противоположном углу. Под мелодию Н. Римского-Корсакова «зайчики» выходят из норки и прыжками двигаются по комнате, попадая в такт музыки. Когда начинает звучать музыка низкого регистра из берлоги выходит «медведь». Он ходит тяжело, переваливаясь, "Зайцы" при появлении "медведя" убегают в свои "норки".

#### 4.«Круг и кружочки»

Группа делится на 4 команды. Каждая команда становится в круг, взявшись за руки в углу зала. По сигналу каждая команда выстраивается в один общий круг. Под вальс двигается по кругу простыми танцевальными движениями, когда музыка звучит громче, команды должны встать на свое место. Побеждает самая быстрая команда.

#### 5.«Змейка»

Дети выстраиваются в колонну. Когда звучит полька, дети прыгают на месте или хлопают в ладоши, когда вальс - двигаются змейкой по залу. Мелодии включаются в разной последовательности.

Первая группа игр была включена в основную часть занятий, чтобы еще больше мотивировать работу гимнасток, подготовить девочек к изучению новых элементов, позволить без особых усилий освоить эти элементы и повысить интерес к дальнейшей работе.

Вторая группа игр использовалась в заключительной части тренировки, так как такие игры не требуют особых усилий и являются хорошим способом снизить напряжение у детей после занятия, а также помочь решить установленные задачи.

Игры чередуются в зависимости от показателей развития двигательной и музыкальной выразительности, их продолжительность обусловлена содержанием.

Учитывая психофункциональные характеристики девочек в возрасте от 6 до 7 лет, детские танцы на основе известных анимационных фильмов

использовались в качестве основного средства развития выразительности и координации движений.

На начальном этапе обучения было отобрано 8 танцев различной сложности и интенсивности.

В дополнение к разминке, в конце подготовительной части, были включены простые танцы, состоящие из прыжков, беговых упражнений, подскоков (3-5 движений), предназначенных для разогревания организма (Папуас, братец Луи). Каждый танец исполнялся 2-4 раза без перерыва.

В конце основной части, как активный отдых, для снятия усталости и отвлечения от монотонной работы были подобраны более продолжительные и технически сложные танцы, с большим количеством шагов и сложной координацией рук и ног (например, латиноамериканские).

Занятия для детей 6-7 лет проводятся 3 раза в неделю, в каждое из них было включено по 2 игры из каждой группы на протяжении 7 занятий, и музыкальные танцы на протяжении оставшихся 6 занятий.

Таким образом, считаем целесообразным включение в содержание тренировочных программ по художественной гимнастике специально подобранных музыкальных игр и танцев.

### **3.3 Анализ результатов педагогического эксперимента**

Цель педагогического эксперимента заключалась в проверке эффективности разработанной методики для развития выразительности и координации средствами специально подобранных музыкальных игр и танцев.

Контрольная группа детей занималась по традиционной программе, в экспериментальной группе были добавлены упражнения в соответствии с разработанной нами методикой.

Для наших исследований мы взяли показатели двигательной выразительности: целостность, динамичность, танцевальный характер; музыкальной выразительности: темп, динамика, характер, метроритм [7, 12].

Результаты тестирования экспериментальной группы до и после проведенного эксперимента представлены в таблице 3.2 и графически изображены на рис.3.2.

Таблица 3.2

Средние показатели тестирования выразительности гимнасток 6-7 лет экспериментальной группы в педагогическом эксперименте.

Тесты	Группы	X	T	p
Волна руками	До	3,3	2,45	<0.05
	После	4,3		
Волна туловищем	До	2,7	3,04	<0.05
	После	3,6		
Подсоки на каждый счет, 32	До	3,2	2,24	<0.05
	После	4,1		
Выведение ноги на носок	До	3,4	2,44	<0.05
	После	4,5		
Цыганские напевы	До	3,4	2,35	<0.05
	После	4,3		
Жаворонок	До	3,1	2,86	<0.05
	После	4,4		
Плюшевый медвежонок	До	3,4	2,27	<0.05
	После	4,5		
Подсоки на каждый счет, 32	До	3,2	2,24	<0.05
	После	4,1		
Выведение ноги на носок	До	3,4	2,44	<0.05
	После	4,5		
Ходьба на носках, прыжки под муз. сопровождение	До	3,5	3,04	<0.05
	После	4,6		
Хлопки на слабую и сильную доли	До	4,0	2,35	<0.05
	После	4,9		
Топнуть на сильную долю, хлопнуть – на слабую	До	3,2	2,86	<0.05
	После	4,2		

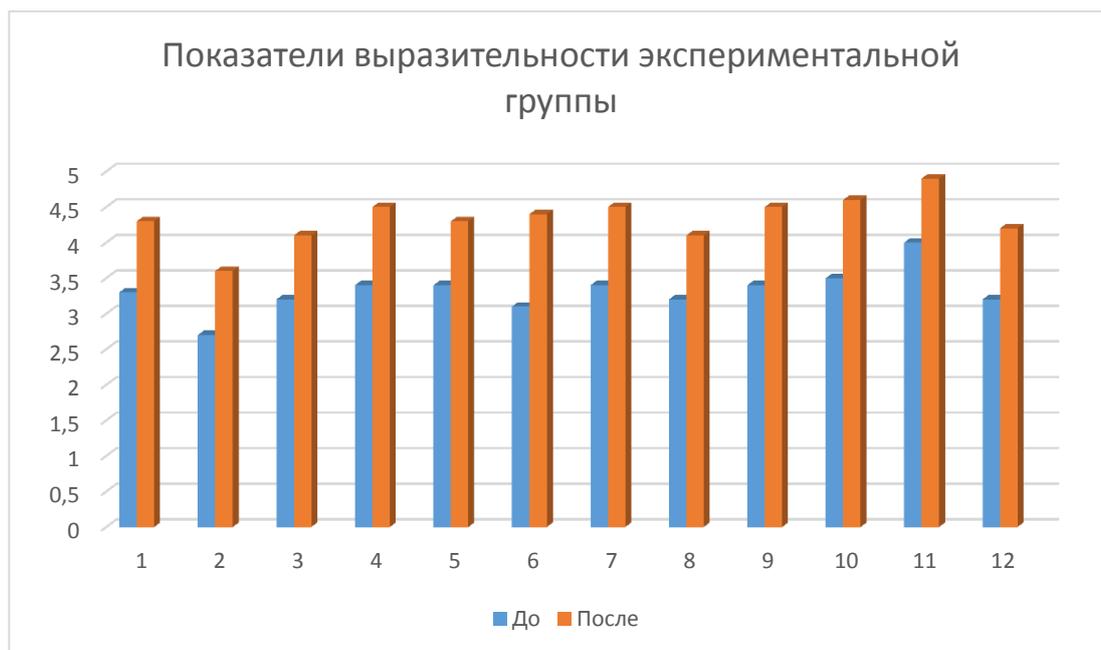


Рис.3.2. Средние показатели выразительности юных гимнасток экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента, (баллы).

Результаты тестирования контрольной группы до и после проведенного эксперимента представлены в таблице 3.3 и графически изображены на рис.3.3.

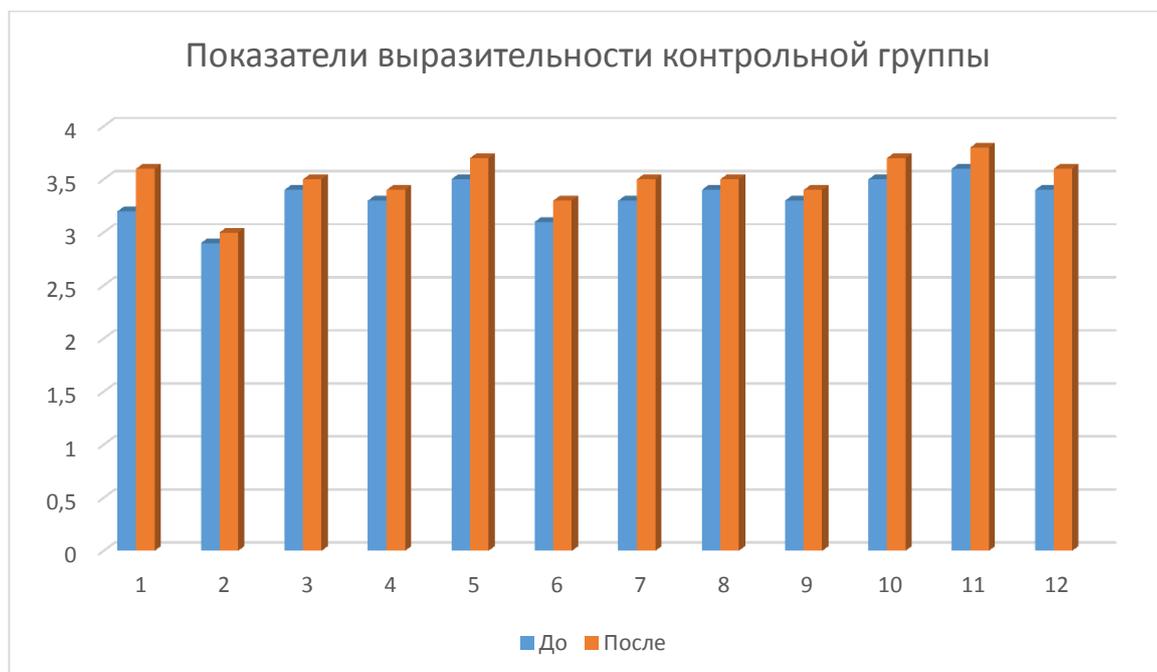


Рис.3.3 Средние показатели выразительности юных гимнасток контрольной группы до и после эксперимента, (баллы).

Таблица 3.3

Средние показатели тестирования выразительности гимнасток 6-7 лет контрольной группы в педагогическом эксперименте

Тесты	Группы	X	T	p
Волна руками	До	3,2	0,61	>0.05
	После	3,6		
Волна туловищем	До	2,9	1,20	>0.05
	После	3,0		
Подсоки на каждый счет, 32	До	3,4	1,11	>0.05
	После	3,5		
Выведение ноги на носок	До	3,3	0,88	>0.05
	После	3,4		
Цыганские напевы	До	3,5	0,24	>0.05
	После	3,7		
Жаворонок	До	3,1	1,40	>0.05
	После	3,3		
Плюшевый медвежонок	До	3,3	1,40	>0.05
	После	3,5		
Подсоки на каждый счет, 32	До	3,4	1,40	>0.05
	После	3,5		
Выведение ноги на носок	До	3,3	0,61	>0.05
	После	3,4		
Ходьба на носках, прыжки под муз. сопровождение	До	3,5	1,20	>0.05
	После	3,7		
Хлопки на слабую и сильную доли	До	3,6	1,11	>0.05
	После	3,8		
Топнуть на сильную долю, хлопнуть – на слабую	До	3,4	0,88	>0.05
	После	3,6		

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что у девочек как экспериментальной, так и контрольной групп через месяц занятий произошли изменения исследуемых показателей. Однако у девочек экспериментальной группы изменения исследуемых показателей более выражены, чем у девочек контрольной группы и статистически достоверны ( $<0,05$ ).

Следовательно, можно сделать вывод, что методика применения музыкальных игр и танцев в тренировочном процессе занятий оказалась более эффективной, чем традиционная методика.

В экспериментальной группе установлено значительное увеличение следующих показателей. Так, целостность движений в среднем увеличилась на 30,3% и 33,3%, динамичность - на 28,1% и 32,3%, танцевальный характер - на 26,4%, 41,9% и 32,3%, темп на 28,1% и 32,3%, динамика - на 31,4%, метроритм - на 22,5% и 31,2%.

В контрольной группе, где занятия проводились по традиционной методике, также наблюдался прирост показателей выразительности, но менее выраженный. Статистический анализ не выявил, что произошедшие изменения носят достоверный характер ( $>0,05$ ).

Так, целостность движений увеличилась на 12,5% и 3,4%, динамичность - 2,9% и 3%, показатели танцевального характера возросли на 5,7%, 6,4% и 6%, темп движений увеличился на 2,9% и 3%, динамика - 5,7%, метроритм движений увеличился на 5,5% и 5,9%.

Оценивая полученные результаты исследования контрольной группы, необходимо отметить, что на занятиях с детьми 6-7 лет, на начальном этапе подготовки, использовались только азы хореографии. Поэтому развитие выразительности у детей данного возраста только этим средством является не столь эффективным. Это в свою очередь может объяснять менее выраженные изменения показателей выразительности у девочек контрольной группы в педагогическом эксперименте.

Таким образом, полученные в ходе эксперимента данные свидетельствуют о том, что разработанная нами методика оказывает положительное воздействие на развитие показателей выразительности детей 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

## ВЫВОДЫ

На основе теоретического анализа научной и методической литературы, педагогического эксперимента, экспертной оценки и применения методов математической статистики были сделаны следующие выводы:

1. Проанализировав научно-методическую литературу, можно сделать вывод, что первенство будут удерживать гимнастки, которые на фоне безупречного владения телом и предметами будут демонстрировать артистичность исполнения соревновательных программ, усиливая, тем самым, зрелищный эффект выступления. Это дает основание заключить, что существует необходимость поиска новых (более эффективных) дополнительных средств для развития двигательной и музыкальной выразительности у девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой, поскольку именно в этом возрасте закладываются азы двигательной и музыкальной выразительности. Такими средствами выступают музыкальные игры и танцы.

2. Разработана методика развития выразительности у детей 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой, на основе специально подобранных музыкальных игр, направленных на развитие двигательной и музыкальной выразительности, и танцев, которые выступали в качестве активного отдыха, для того что бы снять утомление, а также отвечающих основным психофункциональным особенностям детей данного возраста.

3. Разработанная методика для развития выразительности посредством музыкальных игр и танцев обеспечивает существенное улучшение показателей, характеризующих уровень развития музыкальной выразительности и выразительности движений у детей 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой. Это указывает на её

эффективность и целесообразность применения на начальном этапе подготовки юных гимнасток.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Игры рекомендуется разбить по группам в зависимости от их направленности и чередовать, учитывая, сколько раз в неделю проводятся занятия.

2. Для большей эффективности разработанной методики рекомендуется включать музыкальные игры и танцы в те части занятия, в которых наиболее целесообразно развивать выразительность, исходя из интенсивности тренировки и уровня утомляемости занимающихся:

- игры, направленные на развитие двигательной выразительности в основную часть;
- игры, направленные на развитие музыкальной выразительности в заключительную часть;
- несложные танцы в подготовительную часть;
- сложные танцы в основную часть;

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

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверкович Э.Г. Анализ произвольных упражнений в художественной гимнастике и пути совершенствования исполнительского мастерства сильнейших гимнасток. Авторефер. дис. на соиск. учен. степени канд. пед. наук. - М., 1980. - 1-15с.
2. Аникеева Н.П. Воспитание игрой: Книга для учителя. - М.: Просвещение, 1987. - 144с.
3. Бекина С.И. и др. Музыка и движение. (Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет) М.: Просвещение, 1983. - 208с.
4. Винер И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / И.А. Винер, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р.Н. Терехина - М., Человек, 2014. - 200с. + 16 стр. вклейка.
5. Гимнастика и методика ее преподавания: Учебник для факультетов физической культуры. / Под редакцией Н.К. Меньшикова. - СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 1998. - 463с.
6. Евстратова Н.А. Движение под музыку в системе организации здорового образа жизни дошкольников в детском саду. Автореферат Дис. канд. пед. наук, Самара, 1997. - 20с.
7. Елизарова О. Физиологическая характеристика гимнастики: Лекция для студентов и слушателей факультета усовершен. - М.: ГЦОЛИФК, 1980. - 29с.
8. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: Учебное пособие для студентов пед. вузов. - М.: высшая школа, 1985. - 384с.
9. Захарьева Н.Н. Возрастная физиология детей дошкольного возраста: Учебное пособие. - Волгоград. ВГАФК, 1999. - 71с.
10. Зими́на А.Н. Основы музыкального воспитания детей младшего возраста: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: ВЛАДОС, 2000. - 304с.

11. Ключев М.Е. Учет анатомо-физиологических особенностей при проведении физических упражнений с младшими школьниками. - Рига, 1981. - 38с.
12. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для воспитателей и педагогов. - М.: Гром-Пресс, 1997. - 64с.
13. Кряж В.В. Гимнастика, ритм, пластика. - М.: Просвещение, 1990. - 170с.
14. Кулагина И.Е. Художественное движение (Метод Л.Н. Алексеевой): Пособие для преподавателей дошкольных учреждений и общеобразовательных школ. М.: Флинта: наука, 1999. - 120с.
15. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. - М.: Тера-Спорт, 2001. - 96с.
16. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 176с.
17. Музыка и танцы на уроках гимнастики: Учебное пособие. - Волгоград: ВГАФК, 1996. - 78с.
18. Нестеров В.А., Воротилкина И.М., Могилев В. С. Мотивационно - эмоциональный аспект двигательной активности детей дошкольного возраста/ Учебное пособие. - Хабаровск: Дальневосточный ГАФК, 1998. С.4-17
19. Плеханова, М.Э. Особенности исполнительского мастерства в технико-эстетических видах спорта: Учеб. пособие / М.Э. Плеханова. – М.: ВНИИФКиС, 2006. – 31 с.
20. Роттерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учебное пособие для учащихся пед. училищ. - М.: Просвещение, 1989. - 175с.
21. Собинов Б.М. "Танцующая" гимнастика. - М.: Сов. Россия, 1972. - 176с.

22. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пос. - М.: Академия, 2001. - 368с.
23. Физиология развития ребенка. /Под редакцией В.И. Козлова, Д.А. Фарбер; науч.-исслед. Институт физиологии детей и подростков Академии пед. наук СССР. - М.: Педагогика, 1983. - 296с.
24. Фомина Н.А. В музыкальном ритме сказок: Учебно-методическое пособие. - Волгоград: ВГАФК, 1999. - 81с.
25. Фомина Н.А. Музыкально-двигательная подготовка в системе физического воспитания: Учебно-методическое пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2000. - 35с.
26. Фомина Н.А. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2000. - 33с.
27. Фомина Н.А. Формирование двигательных, интеллектуальных и психомоторных способностей детей 4-6 лет средствами ритмической гимнастики сюжетно-ролевой направленности. Дис. На соиск. Ученой степени канд. пед. наук. Волгоград, 1996. С.10-24.
28. Фомина Н.А., Максимова С. Ю, Дрописнова Е.П. Использование музыкально-двигательных средств в физическом воспитании детей дошкольного возраста // Подготовка спортивного резерва и здоровье: Материалы Всероссийской научно-практической конференции "Активные проблемы оздоровления физической культуры и подготовки спортивных резервов" (26-29 окт.) - Волгоград: ВГАФКД998. - С.221-223
29. Фомина Н.А., Яценко А. М. Сказочный мир движений: Учебно-методическое пособие. - Волгоград: Перемена, 1999. - 43с.
30. Шмаков С.А. Ее величество - игра: забавы, потехи, розыгрыши для детей, родителей, воспитателей. - М.: Мир "Магистр", 1992. - 160с.
31. Эмоциональная выразительность спортсменов в художественной гимнастике и ее психологические причины: Метод. рекомендации. - Смоленск, 1987. - 13с.