

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТОК 5-6 ЛЕТ БАЗОВЫМ
ЭЛЕМЕНТАМ С ПРЕДМЕТАМИ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.04.01 Педагогическое образование магистерская программа
Педагогические технологии в физической культуре
заочной формы обучения, группы 02011560
Куксиной Екатерины Вячеславовны

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

Рецензент
заслуженный тренер России,
тренер высшей категории
Савкина И.В.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
1. Научно – методические основы обучения гимнасток базовым элементам с предметами.....	7
1.1 Анатомо-физиологические особенности развития детей 5-6 лет	7
1.2 Особенности выполнения упражнений с обручем в художественной гимнастике	13
1.3 Особенности выполнения упражнений со скакалкой в художественной гимнастике	17
1.4 Методы и средства обучения гимнасток базовым элементам с предметами	19
2. Организация и методы исследования	26
2.1 Методы исследования	26
2.2 Организация исследования	27
3. Опытнo – экспериментальная работа по созданию методики обучения гимнасток 5-6 лет базовым элементам с предметами	29
3.1 Характеристика экспериментальной методики	29
3.2 Анализ результатов экспертного оценивания	34
Выводы.....	46
Практические рекомендации	48
Список литературы	49

ВВЕДЕНИЕ

Художественная гимнастика – сложно координационный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию [10].

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

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

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

В процессе занятий художественной гимнастикой формируются моральные и волевые качества, жизненно важные двигательные умения и навыки [5]. Так же она учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность [12].

Упражнения данного вида спорта, содействуя укреплению здоровья и развитию физических способностей, вместе с тем положительно влияют на формирование телесной красоты. В результате занятий у девочек развивается ловкость, быстрота реакции, сила и выносливость. Благодаря равномерному развитию всех мышечных групп у них формируется правильная осанка, вырабатываются легкость, изящность и непринужденность движений [2, 7].

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

Упражнения с предметом вызывает у детей интерес к занятиям, оказывает значительное влияние на освоение движений, развитие сенсорики, а так же двигательных качеств и способностей, таких, как выносливость, ловкость, быстрота, смелость и настойчивость. Активные действия с предметами в процессе их применения содействуют познанию веса, формы, качества материала и других свойств предметов. Действия с предметами создает возможность добиваться большей отчетливости двигательных представлений, которые основываются на различных ощущениях и восприятиях.

Зрительные восприятия создают образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Предметы создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных движений тела.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении частей тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп.

Поскольку упражнения с предметами в той или иной степени требуют работы пальцев рук, его активизирует деятельность анализаторных систем, совершенствует координацию движений пальцев, что очень важно для учебной деятельности ребенка.

При выполнении упражнений с предметами решаются и воспитательные задачи: дети приучаются аккуратно, бережно обращаться с ними, организованно и быстро брать и класть их на место, оказывать помощь тренеру [10].

Упражнения со скакалкой являются прекрасным средством для тренировки выносливости, быстроты, прыгучести, ловкости. Они развивают координацию и ритмичность движений. Особое влияние упражнения со скакалкой оказывают на укрепление кистей и формирование стопы.

Упражнения с обручем способствуют развитию координации, быстроты, двигательной реакции, точности движений, пространственной

ориентировки и др. Они дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц, увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияют на формирование правильной осанки.

Скакалка и обруч являются теми предметами, с которыми гимнастки знакомятся и начинают работу уже в первый год обучения. Поэтому весьма важным является обучение гимнасток базовым упражнениям с этими предметами. Так же, изучение базовых элементов с этими предметами вызывает у детей дошкольного возраста большой интерес, что способствует вовлечению детей к занятиям художественной гимнастикой.

Актуальность работы связана с последними изменениями тенденций в правилах соревнований по художественной гимнастике. С 2017 года каждая группа трудности (прыжок, равновесие, пируэт) и танцевальная дорожка, которая является обязательным элементом упражнения, должны выполняться с двухсторонней работой предмета, т.е. ведущей и не ведущей рукой.

Объект исследования – тренировочный процесс гимнасток 5-6 лет.

Предмет исследования – методика обучения гимнасток 5-6 лет базовым элементам с предметами.

Цель исследования: разработать методику обучения гимнасток 5-6 лет базовым элементам с предметами, основанную на работе не ведущей рукой.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Разработать и апробировать методику обучения гимнасток 5-6 лет базовым элементам с предметами.
3. Выявить эффективность разработанной методики обучения гимнасток 5 – 6 лет базовым элементам с предметами.

Гипотеза исследования: предполагалось, что работа с предметом преимущественно не ведущей рукой позволит быстрее овладеть базовыми элементами с предметами.

Научная новизна работы заключается в том, что обучение базовым элементам с предметами начинается с не ведущей руки.

Практическая значимость. Разработанная методика обучения гимнасток 5-6 лет базовым элементам с предметами может быть использована в тренировочных занятиях гимнасток групп начальной подготовки. Результаты исследования внедрены в тренировочный процесс гимнасток групп начальной подготовки 1 года обучения «СШОР №4 Белгородской области».

Методы исследования: для решения задач применялись следующие методы:

1. анализ научно-методической литературы;
2. педагогический эксперимент;
3. экспертное оценивание;
4. методы математической статистики.

База исследования: СШОР № 4 Белгородской области.

Глава 1. Научно-методические основы обучения гимнасток базовым элементам с предметами

1.1 Анатомо-физиологические особенности развития детей 5-6 лет

Физическое развитие детей – непрерывный процесс. На каждом возрастном этапе он характеризуется определенным комплексом связанных между собой и с внешней средой (при руководящей роли ЦНС) морфофункциональных свойств организма и обусловленным этими свойствами запасом физических возможностей [18].

К возрасту 5-6 лет формируются весьма тонкие координационные способности, позволяющие переходить к письму. Примерно с 5-летнего возраста в играх начинает преобладать созидательный мотив, ребенок пытается что то самостоятельно строить: домик из песка или из кубиков и т.д. это проявление созревания психических функций, но их реализация становится возможной лишь благодаря тому, что определенной, необходимой стадии созревания достигают скелетные мышцы и нервные центры, управляющие их активностью и координацией. Степень развития скелетных мышц и уровень скоординированности движений во многом определяют облик ребенка в этом возрасте [1].

В этом возрасте происходит первое изменение формы тела. Скорость роста тела в длину увеличивается (так называемый «полуростовой» скачек), причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище. Соотношение головы к туловищу становится ближе к таковому у взрослых, подкожножировой слой менее выраженным [18].

В результате полуростового скачка изменяется форма грудной клетки, проявляется ее типологическая конфигурация, которая тесно связана с развитием и функциональными возможностями легочной ткани. Так, в этом возрасте появляются, а в последующие годы более интенсивно развиваются признаки увеличения продольных размеров грудной клетки. Реберные дуги

нижних ребер в этих случаях сходятся в грудине под более острым эпигастральным углом. Такое строение содействует развитию органов грудной полости – легких и сердца, формируется так называемый торакальный тип телосложения, способствующий улучшению снабжения организма кислородом и развитию аэробной энергетики, связанной с окислительными процессами в мышцах. У других детей формируется широкая грудная клетка с более тупым эпигастральным углом. Это характерно для мышечного и особенно дигестивного типов телосложения. Могут быть и промежуточные варианты. Следует иметь в виду, что появления типологических особенностей на данном этапе развития еще не являются окончательными. Чаще всего окончательный тип телосложения складывается только в период полового созревания [1].

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

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

за партой, долго сохранять одно и то же положение тела предъявляет к организму ребенка неадекватные требования.

Для данного возраста характерен высокий уровень обменных процессов во всех тканях организма. Особенность обмена веществ у детей заключается в том, что значительная доля энергии идет на процессы развития растущего организма. Об этом необходимо помнить, регулируя питание девочек, занимающихся художественной гимнастикой. Потребность в белке у детей выше, чем у взрослых (недостаток белка замедляет развитие ребенка). Кроме того, важное значение имеют жиры (суточная норма жира на 1 кг веса тела составляет в 5-6 лет 2,5 г), углеводы (для детей характерна высокая интенсивность углеводного обмена), минеральные соли. Нельзя ограничивать детей в потреблении воды. Вода составляет 80% массы тела ребенка, общая суточная потребность воды составляет 1,5-2 л. При значительных физических нагрузках она увеличивается. Расход энергии так же зависит от возраста [15]. В покое расход энергии организмом ребенка 6 лет достигает 2 Вт в расчете на каждый килограмм массы тела (у взрослого 1 Вт). Этот сравнительно высокий уровень энергозатрат обеспечивается у детей более интенсивной работой сердца и дыхания [1]. С возрастом повышаются как абсолютные, так и относительные размеры сердца. Регулярные тренировки приводят к увеличению массы сердечной мышцы в основном за счет рабочей гипертрофии левого желудочка. Одновременно происходит и формирование сосудистой системы. По мере роста детского организма формируется дыхательный аппарат, увеличиваются размеры грудной клетки, развиваются дыхательные мышцы, урывается частота дыхания, изменяется общая емкость легких [18]. Так, в этом возрасте частота дыхания составляет 24 – 27 дыхательных циклов в минуту (у взрослых 12 – 18), частота сокращений сердца 94 – 98 ударов в минуту (у взрослого около 70).

В возрасте 6 – 7 лет происходит интенсивный рост ребер и изменяется их положение. Увеличивающиеся в длину ребра меняют форму грудной

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

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

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

Занятия гимнастикой с раннего возраста позволяют овладеть основными сложнотехническими навыками [12]. Возраст 5 – 6 лет характеризуется повышенной естественной двигательной активностью детей. Он играет большую роль в развитии основных двигательных качеств [15]. В эти годы легко усваиваются разнообразные формы двигательных действий. Это объясняется естественным развитием двигательных способностей, связанных главным образом с развитием двигательного анализатора [18]. Развитие движений у детей связано с созреванием мозга и всех его структур, участвующих в регуляции движений, совершенствованием связей между двигательной зоной и другими зонами коры, изменением структуры и функциональных возможностей скелетных мышц. Биодинамика движений верхних и нижних конечностей у детей отличает наличие лишних колебаний и неравномерность изменений скорости и ускорения. Даже такой наиболее ровно формирующийся вид локомоций, как ходьба, по своим биомеханическим показателям и биоэлектрической активности мышц еще не совершенен. В этом возрасте еще отсутствует зависимость между темпом ходьбы и длиной шага, длина шагов непостоянна, начинается развитие содружественных движений рук и ног. Эти особенности процесса совершенствования двигательных функций не мешают детям овладевать сложными двигательными координациями. Наиболее эффективным является формирование новых двигательных действий при высокой мотивации в условиях игровой деятельности [1]. Происходит интенсивное развитие способности к пространственной ориентировке, дифференцированию мышечных ощущений, что позволяет разучить технически сложные движения без предмета и с предметом [18].

С возрастом увеличивается масса мышц, однако каждая мышца или группа мышц развиваются неодновременно. Темпы развития мышц ног опережают темпы развития мышц рук, мышц-разгибателей – мышц-сгибателей. В онтогенезе изменяются не только конституционные, но и

функциональные свойства мышц, что выражается в увеличении возбудимости нервов и мышц, повышении подвижности [13].

На протяжении дошкольного возраста происходят существенные изменения в формировании внутреннего образа внешнего мира [1]. В возрасте 5 – 7 лет происходят существенные сдвиги в развитии воспринимающей функции [15]. Зрительное и осязательное обследование предмета становится более организованным и систематичным, повышается успешность обнаружения различных модификаций объекта. По мере овладения индивидуального опыта снижается удельный вес ощупывания в зрительном восприятии, и существенно преобразуются движения глаз.

С формированием сенсорной функции тесно связано развитие внимания. Созревание сенсорных систем и совершенствование воспринимающей функции мозга определяют возможность привлечения внимания к более сложным признакам объекта, а это в свою очередь способствует более глубокому и полному описанию и опoznанию. Формирование зрелого типа реакции активации расширяет сферу действия внимания, обеспечивает его направленность не только на стимулы, обладающие непосредственной привлекательностью, но и на более абстрактные, отвлеченные характеристики среды, ее информационный компонент [1]. В дошкольном возрасте фактор непосредственной эмоциональной значимости раздражителя является существенным не только для привлечения внимания, но и для его поддержания. Произвольное внимание в 6 лет становится устойчивым и представляет собой процесс, направленный на организацию деятельности [18].

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

1.2 Особенности выполнения упражнений с обручем в художественной гимнастике

Упражнения с обручем – это один из наиболее интересных предметов, используемых при проведении занятий художественной гимнастикой с детьми. Это прекрасное средство для развития координации, быстроты, двигательной реакции, точности движений, пространственной ориентировки. Упражнения с обручем дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц, увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияют на формирование правильной осанки [10].

В занятиях с детьми используют пластмассовые обручи разных размеров. Для выполнения упражнений – обручи уменьшенного размера, а для игр и эстафет – обручи диаметра 80-90 см [2; 7; 10]. На этапе предварительной подготовки нужно использовать обручи уменьшенного диаметра [2].

Форма обруча и его конструкция позволяют применять в занятиях очень разнообразные по характеру упражнения: плавные, динамичные, прыжковые, а так же связанные с риском. Все упражнения с обручем выполняются одной или двумя руками, в различных направлениях и плоскостях, в сочетании движения туловища и ног. Плоскость обруча относительно земли может располагаться вертикально, горизонтально и диагонально. По отношению к телу обруч может находиться в лицевой, боковой и промежуточной плоскостях. При проведении упражнений необходимо следить за точностью сохранения указанной плоскости.

Начинать обучение упражнениям с обручем рекомендуется со знакомства детей с хватами обруча и способов их изменения. Затем дети изучают повороты обруча, перекаты его по полу, махи и круги, прыжки в обруч и через него, а так же вращения [10].

Хваты обруча могут выполняться одной и двумя руками. Хват обруча одной рукой бывает сверху и снизу. Обхватывают обруч всеми пальцами без

напряжения (большой палец снаружи). Хват обруча двумя руками бывает снаружи и изнутри. Обруч держат тремя пальцами (большим, указательным и средним) легко и свободно. Производить смену хвата необходимо перебором пальцев или небольшим броском обруча.

Повороты обруча являются подготовительными движениями к изучению вращений [17]. Повороты обруча выполняются двумя руками в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях с различными движениями туловища и ног [7]. При выполнении поворотов обруча надо следить за точным сохранением плоскости его движения. Для этого необходимо ощущать его вес, чего можно добиться, только выполняя упражнения ненапряженной рукой [10].

Вращения обруча осуществляются в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях слегка согнутой в локтевом суставе рукой. При этом обруч находится между большим и указательным пальцами, кисть вертикальна, большой палец обращен вверх, для того чтобы обруч не соскальзывал на предплечье. Вращение производится только на кисти, независимо от положения руки (вперед, в сторону, вверх). Нарушение плоскости при вращении является ошибкой [17]. Вращение обруча можно выполнять так же вокруг ног и туловища. Вертушка – разновидность вращения обруча. Это энергичное вращение обруча вокруг оси, проходящей через его диаметр. Упражнение выполняется одной или двумя руками. Вращение может происходить на полу, на верхней части туловища, в воздухе после броска обруча.

Вращение обруча на полу. И.п. – обруч на полу справа, вертикально в лицевой плоскости, хват тремя пальцами правой руки сверху. С поворотом кисти наружу (замах) придать вращательное движение обручу внутрь резким поворотом кисти внутрь. Останавливать вращение обруча захватом его кистью снаружи. Для вращения наружу замах выполняется поворотом кисти внутрь. Во время вращения обруча на полу можно выполнять обходы его легким бегом или различными танцевальными шагами. Можно опускаться на

одно колено, выполнять скрестные повороты на 360° с остановкой вращения обруча после поворота.

Вращение обруча на талии. И.п. – стойка ноги врозь внутри обруча, хват двумя руками сверху. 1-8 – слегка повернуть обруч влево, прижав правой край к талии.левой рукой толкнуть обруч вправо, придав ему вращательное движение. Поддерживать движение обруча необходимо небольшими круговыми движениями нижней части туловища. Ягодичные мышцы, мышцы ног, спины и живота подтянуты. Вращение обруча придает упражнениям динамичность и своеобразие [10].

Махи и круги обручем выполняются по дуге, по кругу, восьмеркой в различных плоскостях; подразделяются на малые (выполняются движением кисти прямой руки), средние (сгибанием руки в локтевом суставе), большие (выполняются ненапряженной рукой от плеча) [17]. Маховые движения выполняются одной или двумя руками. Обруч должен быть продолжением руки, а не повисать [2]. Махи сопровождаются движением всего тела. Упражнения выполняются с большим размахом и предельной амплитудой [20]. Махи используются как связующие элементы между упражнениями основных структурных групп, вносят разнообразие и обеспечивают слитность движений с предметом.

Перекаты обручем могут быть выполнены по полу в боковой и лицевой плоскостях и по различным звеньям тела без нарушения направления движения и плоскости обруча [10]. Катые обруча выполняются плавным, но энергичным толчком руки. Нужное направление обручу задается сопровождающим движением пальцев. Рука провожает предмет, обеспечивая его плавное движение без вибрации и подскоков. Каты, выполняемые на полу, могут иметь направление прямолинейное, по дуге и окружности. Также каты по полу можно сочетать с перекатами по отдельным частям тела.

Перешагивание через обруч выполняется, когда предмет в покое или в движении (катится по полу). При перешагивании можно менять хват

предмета. По желанию преподавателя можно включить в программу перешагивание через катящийся обруч [17].

Прыжки в обруч и через него характеризуются сложной координацией движений. Выполняются в качающийся обруч в переднезаднем, боковом направлениях; обруч вращают как скакалку. При выполнении прыжка в качающийся обруч кисть с обручем прижата к туловищу на уровне пояса. После прыжка из обруча – прямая рука с обручем вперед (в сторону) параллельно полу. Прыжок в обруч, вращая его назад, выполняется в момент опускания его к пяткам. Прыжки в обруч и из него, через него выполняются легко, с мягким приземлением [10]. Обруч держат одной или двумя руками за ближний край, подскоки и прыжки могут выполняться с одной или двух ног. Прыжки выполняются вперед и назад с одинарным и двойным вращением обруча [7].

Броски и ловля обруча – сложные движения, выполняемые в наклонном, вертикальном и горизонтальном положениях, двумя или одной рукой. Чтобы обруч сохранил правильное положение в полете, необходимо придать ему нужное направление в исходном положении.

Начинать обучение броскам следует с бросков двумя руками. Броски двумя руками выполняются в наклонной плоскости (вперед-кверху), в горизонтальной плоскости (хватом обруча сбоку снизу), в вертикальной плоскости (хват обруча снизу). Броски сопровождаются пружинным движением ног.

Броски одной рукой выполняются в боковой и лицевой плоскостях, после маха или с вращения. Сложность выполнения бросков будет зависеть от исходного положения, ловли и дополнительных движений во время полета обруча [10].

Передача обруча выполняется при исполнении махов и кругов, после бросков, катов и т. п., на месте и в движении, из одной руки в другую, около отдельных частей тела. Это требует одинакового участия обеих рук, вносит разнообразие в связки между отдельными элементами [2].

По мере освоения детьми тех или иных упражнений с обручем, преподаватель может составить несложные комбинации на 8 или 16 счетов. Их выполнение позволит добиваться большей точности движений, согласованности с музыкой и выразительности. Кроме того, данные комбинации будут являться показателями освоения детьми изучаемого материала.

Элементы упражнений с обручем можно включать в различные игры и эстафеты. Однако надо стараться использовать лишь те элементы, при выполнении которых в быстром темпе не искажается техника выполнения [10].

1.3 Особенности выполнения упражнений со скакалкой в художественной гимнастике

Упражнения со скакалкой являются прекрасным средством для тренировки выносливости, быстроты, прыгучести, ловкости. Они развивают координацию и ритмичность движений. Общеразвивающие упражнения со скакалкой тренируют отдельные мышечные группы, улучшают гибкость и подвижность суставов. Особое влияние упражнения со скакалкой оказывают на укрепление кистей и формированию стопы.

Скакалка может быть резиновой, веревочной или капроновой. Длина скакалки зависит от роста ребенка. Что бы определить оптимальную, необходимую длину скакалки для ребенка следует встать на ее середину, ноги вместе натянуть концы кверху и коснуться кистями подмышечных впадин.

При обучении упражнениям со скакалкой прежде всего нужно научиться свободно держать ее, сохранять форму движения и не допускать касания тела, скручивания и запутывания. При выполнении различных упражнений со скакалкой важно сохранять правильную осанку, излишне не напрягать мышцы, что приводит к быстрой утомляемости занимающихся.

Начинать обучение упражнениям со скакалкой рекомендуется с махов и кругов скакалкой, прыжков и общеразвивающих упражнений со скакалкой.

Махи и круги можно выполнять одной и двумя руками, по часовой и против часовой стрелки, в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях. Чаще всего их используют для активного отдыха между прыжками и для того, чтобы менять направление вращаемой скакалки.

Махи и круги делятся на большие (выполняемые в плечевом суставе), средние (в локтевом) и малые (кистью). Это зависит от вращения скакалки. Так, если движение выполняется в быстром темпе и по небольшой амплитуде, то оно производится только в лучезапястном суставе. При движениях по большой амплитуде в умеренном темпе участвуют локтевой и плечевой суставы. Движения выполняются сначала стоя на месте, затем с переносом тяжести тела с одной ноги на другую. Чтобы придать движениям мягкий, раскачивающийся характер, ноги во время выполнения махов слегка пружинят, а туловище немного наклоняется в сторону маха.

Движения при выполнении махов и кругов должны быть равномерными, скакалка должна слегка касаться пола и ни в коем случае не касаться тела.

Прыжки через скакалку – это очень типичный, традиционный вид движений с этим предметом, требующий хорошей координации.

При выполнении прыжков скакалку вращают вперед или назад движениями в лучезапястных суставах при слегка согнутых локтевых (плечо и предплечье образуют тупой угол). Скакалку следует держать между большим и указательным пальцами, не напрягая рук. Движение предмета должно быть непрерывным и достаточно быстрым, так как снижение скорости приводит к изменениям ее формы и техническим ошибкам.

Выполняя прыжки через скакалку, очень важно согласовывать движения скакалки и действия ребенка. Полуприсед перед толчком должен совпадать с положением скакалки вверху. В момент отрыва ног от пола скакалка находится впереди, а по достижении высшей точки прыжка внизу. Толчок перед вылетом необходимо делать энергичный. Во время полета дети

должны сохранять правильную осанку, предельно оттягивать колени и носки. Приземляться надо мягко в полуприсед перекатом с носков на всю стопу.

Поскольку прыжки через скакалку являются упражнениями высокой интенсивности, нужно быть внимательными при их дозировке. Детям прыжковые упражнения необходимо выполнять сериями, чередуя их с общеразвивающими упражнениями, например, на силу или гибкость.

Общеразвивающие упражнения включаются как в подготовительную, так и в основную часть урока с детьми. Они не только развивают отдельные физические качества, но и проводятся с целью снижения физиологической нагрузки при выполнении прыжковых упражнений.

Как правило, для общеразвивающих упражнений используют скакалку, сложенную в два или четыре раза. Проводя эти упражнения, необходимо следить за тем, что бы скакалка была постоянно натянута, не провисала, облегчая тем самым выполнение упражнения.

1.4 Методы и средства обучения гимнасток базовым элементам с предметами

Обучение упражнениям происходит при помощи следующих методов:

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

- обучать двигательным действиям любой сложности;
- избирательно воздействовать упражнениями на различные части тела;
- строго дозировать нагрузку от минимальной до предельной;
- развивать отдельные двигательные способности до возможного предела;

- обеспечивать индивидуализацию в процессе физического воспитания;
- использовать физические упражнения в занятиях с любым контингентом людей.

Последовательность обучения базовым элементам с обручем:

Последовательность обучения поворотам обруча:

1. Вертикальные повороты обруча в лицевой плоскости. И.п. – обруч вертикально вперед, хват снаружи. Повороты обруча по и против часовой стрелки. То же в сочетании с приставными шагами.
2. И.п. – руки вверх, хват обруча с наружи с боков, с поворотом обруча в горизонтальной плоскости направо и налево до скрещивания рук. То же, но из положения, находясь в центре обруча.
3. Выполнить упражнение 2 в сочетании с шагами польки, вальса, шагами русской пляски.
4. И.п. – стойка на носках, обруч вертикально справа (левая рука вверх, правая вперед). Повороты обруча в боковой плоскости в сочетании с полуприседом.
5. И.п. – обруч вертикально вперед, хват снаружи. Перебирая пальцами, выполнить повороты обруча вокруг горизонтальной оси.
6. И.п. – стоя по кругу, руки в стороны, обруч горизонтально справа, держась за свой обруч и обруч соседа слева хватом сверху. 1-2 – поворот обруча вокруг горизонтальной оси; 3-4 – и.п. Затем упражнение выполнить в два раза быстрее и в сочетании с приставными и скрестными шагами.

Последовательность обучения перекатам обруча по полу:

1. И.п. – стойка на правой, левая в сторону на носок, обруч вертикально на полу справа в лицевой плоскости, хватом правой сверху. Переноса тяжесть тела на левую, перекат обруча по полу влево.
2. Выполнить упражнение 1, но перекачивая обруч за спиной.

3. И.п. – стойка на носках, обруч на полу справа вертикально в боковой плоскости, левая рука лежит сверху на обруче, слегка придерживая его правая с правого бока хватом снаружи, перекат обруча по полу вперед и легкий бег за ним.

4. И.п. – то же, но стоя в парах лицом друг к другу на расстоянии трех метров. Перекаты обруча по полу с партнером.

5. И.п. – упражнение 3. Перекат обруча по полу вперед, бег за ним и, догнав обруч, прыгнуть в него.

6. Преподаватель выполняет обратный перекат обруча по полу. Когда обруч возвращается назад, ребенок пробегает через обруч, стараясь не задеть его.

Последовательность обучения махов и кругов:

1. И.п. – обруч вертикально в лицевой плоскости, хватом двумя сверху. 1-2 – стойка на носках, мах обруча вперед-вверх; 3-4 – и.п.

2. И.п. – то же. 1-2 – полуприсед, мах обруча вправо; 3-4 – и.п. Затем выполнить упражнение в другую сторону.

3. И.п. – стойка ноги врозь, обруч вертикально на полу справа в лицевой плоскости, хватом правой снизу. 1-2 – стойка на носках, передача обруча над головой в левую руку; 3-4 – и.п. обруч в левой руке. То же выполнить с другой руки.

4. И.п. – обруч вертикально в боковой плоскости справа, хватом правой сверху. 1-2 – мах обруча вперед-вверх; 3-4 – мах обруча вниз с последующей передачей за спиной в другую руку; 5-8 – выполнить упражнение с другой руки.

5. И.п. – то же, но стоя в парах лицом друг к другу на расстоянии одного метра. 1-2 – мах обруча вперед-вверх и передача его партнеру; 3-4 – и.п. Затем упражнение выполнить другой рукой.

6. И.п. – обруч вертикально за спиной, хватом снаружи двумя руками. 1-2 – стойка на носках, обруч вправо (левая рука согнута); 3-4 – и.п. Затем упражнение выполнить влево.

7. И.п. – обруч вертикально впереди хватом изнутри. 1-4 – мах обруча вверх с последующим выкрутом в плечах и спусканием его назад и вниз; 5-8 – движение в обратном направлении.

Последовательность обучения прыжкам в обруч и через него:

1. Обруч лежит на полу перед собой. 1-2 – впрыгнуть в обруч; 3-4 – выпрыгнуть из него. Затем повернуться кругом и повторить упражнение.

2. И.п. – то же. 1-2 – впрыгнуть в обруч; 3-4 – выпрыгнуть из него назад.

3. И.п. – обруч лежит на полу справа. 1-2 – впрыгнуть в обруч; 3-4 – выпрыгнуть из него вправо; 5-6 – впрыгнуть в обруч; 7-8 – выпрыгнуть из него влево.

4. И.п. – обруч вперед горизонтально, хватом двумя сверху за передний край. Раскачивая обруч в лицевой плоскости назад и вперед, прыжки в обруч и из обруча толчком двумя.

5. И.п. – то же. Выполнить упражнение 4, но прыжки проделать с ноги на ногу. Затем то же, но раскачивая обруч одной рукой.

6. И.п. – руки в стороны, обруч в правой горизонтально, хватом сверху за передний край. Раскачивая обруч влево и вправо в боковой плоскости, прыжки в обруч и из него толчком двумя, а затем с ноги на ногу.

7. И.п. – обруч вертикально вверх, хватом двумя сверху. Вращая обруч вперед как скакалку, прыжки толчком двумя с промежуточными прыжками. То же, но выполняя прыжки с одной ноги на другую.

8. И.п. – то же. Выполнить упражнение 7, но вращая обруч назад [4].

Последовательность обучения базовым элементам со скакалкой:

Последовательность обучения махам и кругам скакалкой:

1. И.п. – руки вперед, локти слегка согнуты, концы скакалки в обеих руках. Махи скакалкой влево и вправо, сопровождаемые небольшими пружинными движениями ног и наклонами туловища в сторону маха.

2. То же, но концы скакалки в одной руке, другая в сторону.

3. И.п. – одна рука со скакалкой, сложенной в двое, вперед, другая в сторону. Махи скакалкой в боковой плоскости.
 4. Круги скакалкой в лицевой плоскости по часовой и против часовой стрелки, держа ее за концы одной и двумя руками.
 5. Сочетание махов и кругов скакалкой в лицевой плоскости.
 6. Круги скакалкой в боковой плоскости вперед и назад, держа ее одной рукой за концы. То же, но концы скакалки в двух руках.
 7. Сочетание кругов скакалкой в боковой плоскости справа и слева, держа ее за концы одной и двумя руками.
 8. Сочетание махов и кругов скакалкой в боковой плоскости.
 9. И.п. – концы скакалки в одной руке. Круги скакалкой в горизонтальной плоскости над головой.
 10. Выполнять упражнение 9, но в сочетании с поворотом на 360 градусов.
 11. Горизонтальный круг скакалкой на уровне пояса с передачей ее за спиной из одной руки в другую.
 12. Горизонтальные круги скакалкой внизу с прыжками через скакалку.
- Последовательность обучения прыжкам:
1. И.п. – скакалка в обеих руках впереди. Перешагивания вперед и назад через свободно висящую скакалку.
 2. То же, но выполнить перепрыгивания через скакалку.
 3. И.п. – двое детей держат скакалку и раскачивают ее, третий ребенок перепрыгивает через скакалку.
 4. И.п. – скакалка сложена в двое в правой руке. Вращение скакалкой в боковой плоскости вперед. При касании скакалкой пола выполнить подскок на двух ногах.
 5. То же, но вращение скакалки в боковой плоскости назад.
 6. Прыжки на двух, вращая скакалку вперед.
 7. То же, но прыжки с одной ноги на другую.

8. Выполнить упражнения 6 и 7, но вращая скакалку назад.
9. И.п. – скакалка в двух руках сзади. Четыре круга скакалкой вперед справа, затем четыре прыжка на двух, вращая скакалку вперед. Повторить упражнение, но круги скакалкой выполнить слева.
10. И.п. – скакалка в двух руках впереди. Выполнить упражнение 9, но вращая скакалку назад.
11. И.п. – все стоят по кругу, один из детей стоит в центре и вращает развернутую скакалку – остальные перепрыгивают через нее.

Перечень общеразвивающих упражнений со скакалкой:

1. И.п. – стойка ноги врозь скакалка сложена вчетверо внизу за спиной. 1-3 – три пружинящих наклона, скакалку назад; 4 – и.п.
2. И.п. – стойка ноги врозь, скакалка сложена вдвое внизу, держа ее на ширине плеч. 1-2 – поднимая руки вверх, перевести скакалку назад (руки не сгибать); 3-4 – поднимая руки назад-вверх, перевести скакалку вперед.
3. И.п. – скакалка вверх, сложенная вчетверо. 1-3 – наклоняясь приподнять вначале носки, а затем пятки и продеть скакалку под ногами; 4 – выпрямиться, скакалка внизу за спиной. Затем то же выполнить в обратном направлении.
4. И.п. – сед согнув ноги, скакалка внизу, сложенная вчетверо. 1-2 – скакалку вперед-вниз под правую ступню; 3-4 – разогнуть правую вперед-вверх; 5-6 – согнуть правую; 7-8 – и.п. Затем то же с другой ноги.
5. И.п. – стойка на коленях, руки вверх, скакалка сложена вчетверо. 1-2 – сед на бедро вправо, руки влево; 3-4 – и.п.; 5-6 – сед на бедро влево, руки вправо; 7-8 – и.п.
6. И.п. – стойка ноги скрестно, руки вверх, скакалка сложена вчетверо. 1-4 – сед, руки вперед; 5-6 – встать в и.п.
7. И.п. – руки вперед-вниз, скакалка сложена вчетверо. 1-2 – перешагнуть через скакалку правой ногой; 3-4 – то же левой; 5-8 – пауза. Затем упражнение выполнять в обратном направлении.

8. И.п. – лежа на спине, руки вверх, скакалка сложена вчетверо. 1-2 – сгибая ноги, скакалка вперед, продеть их между руками и скакалкой; 3-4 – приподнимая туловище и опуская руки вниз, встать на лопатки, носками коснуться пола за головой; 5-6 – опуская туловище, продеть ноги между руками и скакалкой; 7-8 – и.п.

9. И.п. – стоя, скакалка лежит на полу. Захватить скакалку пальцами ног и поднять ее. То же другой ногой. Упражнение можно выполнять из и.п. – сед согнув ноги.

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

III.Методы наглядного воздействия. В процессе физического воспитания используются зрение, слух и двигательные ощущения. С помощью зрения можно оценивать и исправлять пространственные характеристики движения. Использование звуков помогает использовать временные и пространственно-временные характеристики движения. Методы и приемы двигательной наглядности направлены на организацию восприятия занимающегося ощущения, поступающего от двигательного аппарата.

IV.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.

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

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1 Методы исследования

В процессе исследования для решения задач применялись следующие методы:

1. Анализ литературных источников.

В процессе исследования изучалась специализированная научно-методическая литература, раскрывающая вопросы особенностей методики обучения гимнасток 5 – 6 лет базовым элементам с предметами, что позволило составить объективное представление о степени разработки проблемы. Полученные сведения позволили определить гипотезу, цель исследования, задачи, методы, а так же разработать экспериментальные комплексы упражнений.

2. Педагогический эксперимент

проводился с целью оценки эффективности разработанной методики направленной на обучение гимнасток 5 – 6 лет базовым элементам с предметами, на базе СШОР № 4 Белгородской области по художественной гимнастике с сентября 2016 года по январь 2017 года. В педагогическом эксперименте принимали участие 32 гимнастки 5-6-ти лет, занимающиеся тренировочных группах 1-го года обучения. В экспериментальной и контрольной группах тренировки проводились три раз в неделю по 2 часа согласно расписанию.

3. Экспертное оценивание

проводились на подготовительном и заключительном этапах педагогического эксперимента и включало в себя следующие контрольные упражнения:

1. Бросок обруча. При выполнении броска оценивается сохранение заданного направления движения обруча, сохранение равновесия после выполнения броска и ловля кистью одной руки.

2. Вертушка – разновидность вращения обруча. Это энергичное вращение обруча вокруг оси, проходящей через его диаметр. Упражнение выполняется одной рукой.
 3. Вращение скакалки. При выполнении вращения оценивается сохранение заданной плоскости вращения, натянутость скакалки и положение гимнастки.
 4. «Эшаппе» - бросок одного конца. Элемент связанный с риском. Выполнение вращения назад с дальнейшим выбрасыванием одного конца и его ловли. Оценивается траектория полета, натянутость скакалки, ловля и положение гимнастки.
4. *Методы математической статистики.* Данные цифрового материала, полученные в процессе педагогического эксперимента, подвергались математико-статистической обработке, с помощью вычисления t-критерия Уайта.

2.2 Организация исследования

В эксперименте определяющим эффектом разработанной методики, направленной на обучение гимнасток 5 – 6 лет базовым элементам с предметами приняло участие 16 человек. Эксперимент проводился на базе СШОР № 4 Белгородской области. Этапы организации исследования представлены в таблице 1.

Характеристика этапов исследования

Этапы исследования и сроки выполнения	Содержание работы	Методы исследования
1. Июнь – август 2016г.	1. Предварительный сбор информации о состоянии вопроса в литературе и на практике. 2. Написание 1-й главы.	Анализ и обобщение данных литературных источников и документальных материалов
2. Август 2016г.	1. Проведение предварительного обследования. 2. Разработка экспериментальной методики на основе информации, полученной на 1-м этапе исследования.	1. Анализ и обобщение данных литературных источников, документальных материалов и полученной информации.
3. Сентябрь 2016г.- январь 2017 г.	1. Проверка эффективности экспериментальной методики. 2. Написание 2-й главы.	1. Педагогический эксперимент. 2. Педагогическое наблюдение. 3. Тестирование двигательных способностей.
4. Февраль – октябрь 2017г.	1. Анализ результатов педагогического эксперимента. 2. Написание 3-й главы.	1. Анализ и обобщение данных литературных и документальных материалов и полученной в результате проведения эксперимента информации. 2. Методы математической статистики.
5. Ноябрь 2017г. – январь 2018г.	Оформление дипломной работы и предоставление ее в деканат	

Глава 3. Опытнo – экспериментальная работа по созданию методики обучения гимнасток 5-6 лет базовым элементам с предметами

3.1 Характеристика экспериментальной методики

За основу нашей методики мы взяли выполнение упражнений с преобладанием количества повторений для не ведущей руки. Упражнения целесообразно выполнять вначале на не ведущую руку. Все упражнения выполнялись под музыкальное сопровождение. Музыкальный материал должен быть выразительным, ритмически разнообразным, побуждающим к движениям определенного характера. Во время тренировочных занятий кроме выполнения комплекса специальных двигательных упражнений необходимо выполнять комплексы упражнений для развития координационных способностей, силы и гибкости в определенной мере. Развитие этих качеств необходимо для того, что бы гимнастки в полной мере овладели базовыми элементами с предметами.

Комплекс на развитие координационных способностей мы применяли в подготовительной части занятия, т.к. это помогает мобилизовать гимнасток перед основной частью занятия. Упражнения, входящие в комплекс, выполнялись под музыку (Г. Гладков, Б. Савельев). В комплекс развития координационных способностей были включены следующие упражнения:

I. Преподаватель выполняет обратный перекат обруча по полу. Когда обруч возвращается назад, гимнастка пробегает через обруч, стараясь не задеть его. Выполнить 8 раз. Упражнение выполняется поточным способом по сигналу преподавателя.

II. И.П. – О.С.

1 – правую ногу назад на носок, правую руку к плечу, локоть в сторону, левую руку вверх, голову повернуть направо.

2 – приставить правую ногу, руки вниз, голову прямо.

3 – левую ногу назад на носок, левую руку к плечу, локоть в сторону, правую руку вверх, голову повернуть налево.

4 – приставить левую ногу, руки вниз, голову прямо.

5 – поворот налево кругом с хлопком руками над головой, смотреть на руки.

6 – прыжок толчком двумя, согнув ноги, руки на пояс.

7 – поворот налево кругом с хлопком руками за спиной.

8 – прыжок толчком двумя, согнув ноги, руки в стороны.

Выполнить 2 подхода по 4 раза. Упражнение выполнялось под музыку Г. Гладкова «Ничего на свете лучше нету».

III. И.П. – О.С., обруч на полу вертикально слева в боковой плоскости, хватом сверху.

1-2 – вертушка обруча на полу.

3-4 – шаг правой ногой вправо, пережат обруча вправо за спиной.

5-6 – приставить левую ногу к правой, передача обруча над головой в левую руку.

7-8 – вертушка обруча.

Выполнить на левую руку 2 подхода по 4 раза, на правую 1 подход по 4 раза. Упражнение выполняется под музыку Г. Гладкова «Куда ты, тропинка, меня привела».

IV. И.П. – О.С., обруч на полу вертикально слева в боковой плоскости, хватом сверху.

1-2 – вертушка по полу с передачей в правую руку.

3-4 – мах правой ногой вперед, пережат под ногой в левую сторону.

5-6 – шаг правой вперед, приставить левую, пережат вправо за спиной.

7 – о.с. правая рука в сторону, обруч горизонтально полу, прыжок в обруч.

8 – выпрыгнуть из обруча, и.п.

Выполнить на левую руку 2 подхода по 4 раза, на правую 1 подход по 4 раза. Упражнение выполняется под музыку В. Шаинского «Ужасно интересно». После выполнения этого комплекса подготовительная часть заканчивается и начинается основная.

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

1. И.П. – стойка на левой, правая в сторону на носок, обруч вертикально на полу слева в лицевой плоскости, хватом левой сверху. Переноса тяжесть тела на правую, перекаат обруча по полу вправо. Передача обруча над головой вертикально в левую руку. Выполнить 12 раз левой рукой и 8 раз правой.

2. Выполнить упражнение 1, но перекааты обруча за спиной.левой рукой выполнить 12 раз, правой – 8 раз.

3. И.П. – стойка на носках, обруч на полу слева вертикально в боковой плоскости, правая рука лежит сверху на обруче, слегка придерживая его, левая с левого бока хватом снаружи. Стоя в парах лицом друг к другу на расстоянии двух метров, перекаат обруча с партнером. Выполнить 12 раз левой рукой, 8 раз правой.

4. И.П. – стойка на носках, обруч на полу слева вертикально в боковой плоскости, правая рука лежит сверху на обруче, слегка придерживая его, левая с левого бока хватом снаружи. Перекаат обруча по полу назад, легкий бег за ним и, догнав обруч, прыгнуть в него. Выполнить 12 раз левой рукой и 8 раз правой.

5. И.П. – О.С., правая левая рука вперед, обруч между большим и указательным пальцами вертикально. Покачивания обруча вперед и назад. Выполнить 12 раз левой рукой, 8 раз правой.

6. И.П. – О.С., левая рука вперед, обруч между большим и указательным пальцами вертикально. Выполняем одно вращение обруча вперед и останавливаем обруч. Повторить 12 раз левой рукой, 8 раз правой.

7. И.П. – О.С., обруч вертикально в боковой плоскости слева, хватом левой сверху. Мах обруча вперед – вверх. Выполнить 12 раз левой рукой, 8 раз правой рукой.

8. И.П. – О.С., обруч вертикально в боковой плоскости слева – сзади, хватом левой сверху. Бросок обруча на высоту 10-20см. Выполнить 12 раз левой рукой, 8 раз правой.

9. И.П. – О.С., обруч вертикально в боковой плоскости слева – сзади, хватом левой сверху. Бросок обруча, хлопок руками над головой (за спиной) и ловля кистью левой руки. Выполнить 12 раз левой рукой, 8 раз правой.

10. И.П. – О.С., скакалка сложенная вдвое в левой руке. Четыре лицевых круга вправо и влево. Выполнить 12 раз левой рукой, 8 раз правой.

11. И.П. – О.С., скакалка сложенная вдвое в левой руке. Большие горизонтальные круги внизу с прыжками через скакалку. Выполнить 12 раз левой рукой, 8 раз правой.

12. И.П. – О.С., скакалка сложенная вдвое в левой руке. Горизонтальные круги внизу и сверху. Выполнить 12 раз левой рукой, 8 раз правой.

13. И.П. – О.С., скакалка сложенная вдвое в левой руке. Большой горизонтальный круг сверху, большой горизонтальный круг внизу с перепрыгиванием через скакалку. Выполнить 12 раз левой рукой, 8 раз правой.

14. И.П. – О.С., скакалка сложенная вдвое в левой руке. Восьмерки в переднезаднем направлении. Выполнить 12 раз левой рукой, 8 раз правой.

15. И.П. – стойка ноги врозь, скакалка впереди, концы ее в обеих руках. Движение руками с полу приседом в лево, вправо и влево, перебросить скакалку, поймать ее левой рукой за один конец. Выполнить 12 раз левой рукой, 8 раз правой.

16. И.П. – О.С., скакалка сложенная вдвое в левой руке. Сделать мах скакалкой назад-вперед и прямой рукой бросить ее. В полете скакалка

перевертывается, ее концы разъединяются. Поймать двумя руками. Выполнить 12 раз левой рукой, 8 раз правой.

17. И.П. – О.С., скакалка сложенная вдвое в левой руке. Быстрым круговым движением кисти закручиваем скакалку в правую сторону, затем в левую. Выполнить 12 раз левой рукой, 8 раз правой.

Во второй половине основной части занятия гимнастики выполняли комплекс на развитие силы и гибкости. Упражнения выполняются по сигналу преподавателя. Мы считаем, что целесообразно будет чередовать упражнения, 2-3 упражнения направленные на развитие силы и одно на развитие гибкости. В основном упражнения входящие в комплекс будут направлены на развитие силы мышц рук, ног и гибкости в плечевом, лучезапястном суставах. Упражнения для развития силы выполняются ритмично в среднем темпе, а на развитие гибкости – в медленном темпе, до боли. В комплекс общей физической подготовки на развитие силы и гибкости входят следующие упражнения:

1. И.П. – упор стоя на коленях, руки на ширине плеч. Сгибание и разгибание рук, до прямого угла. Туловище прямое. Выполнить 2 подхода по 5 раз.
2. И.П. – лежа на животе, ноги вместе, руки в стороны, ладонями вниз, поднятие рук вверх. Выполнить 2 подхода по 8 раз.
3. И.П. – стойка лицом к гимнастической стенке, руки вперед вверх на опоре, пружинные движения «стульчик». Выполнить 4 подхода по 8 счетов.
4. И.П. – О.С., скакалка внизу в руках, выкруты спереди – назад и обратно. Выполнить 2 подхода по 10 раз.
5. И.П. – лежа на животе, руки подняты на 45° , ноги вместе на полу. «Ножницы» горизонтальные и вертикальные. Выполнить 2 подхода по 16 сек.
6. И.П. – лежа на спине, ноги подняты на 45° , руки вниз. «Ножницы» горизонтальные и вертикальные. Выполнить 2 подхода по 16 сек.

7. И.П. – лежа на животе, ноги подняты на 45° , руки вверх, туловище не поднимать. «Ножницы» горизонтальные и вертикальные. Выполнить 2 подхода по 16 сек.
8. И.П. – лежа на животе, руки вверх, отведение рук вверх – назад до предела с помощью партнера. Выполнить 2 подхода по 8 счетов.
9. И.П. – лежа на животе, руки вдоль туловища. Отведение рук назад с помощью партнера. Выполнить 2 подхода по 8 счетов.
10. И.П. – лежа на спине, руки в стороны. Поднимание ног вперед. Выполнить 2 подхода по 10 раз.
11. И.П. – стоя на рейке лицом к гимнастической стенке, руки согнуты на уровне груди. Поднимание и опускание на полупальцы. Выполнить 1 подход по 10 раз.
12. И.П. – И.П. сед на пятках, ладонями упираемся о пол, пальцы рук назад, локти не сгибаем. Выполнить 2 подхода по 8 счетов.

В заключительной части занятия проводится подвижная игра, с целью привлечения гимнасток к занятиям спортом.

3.2 Анализ результатов экспертного оценивания

На заключительном этапе педагогического эксперимента осуществлялась оценка эффективности разработанной нами методики обучения гимнасток 5-6 лет базовым элементам с предметами.

Экспертное оценивание: бросок обруча, вертушка, вращение скакалки, «эшаппе» осуществлялось по средствам оценки технических характеристик выполнения данных элементов. Подробное описание признаков эталона техники выполнения элементов и соответствующие шкалы ошибок по каждому элементу представлены в таблицах 3.1-3.8.

Признаки эталона техники выполнения броска обруча одной рукой в
боковой плоскости

Требования к исполнению	Стоимость в баллах	
<p align="center"><u>Исходное положение</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка на полупальцах, ноги выпрямлены в коленных суставах, пятки соединены вместе; - обруч удерживается одной рукой, слегка согнутой в локтевом суставе, вращается в боковой плоскости, другая рука в сторону; - пальцы руки, вращающей обруч, плотно соединены. 	0,8 1,0 0,2	2,0
<p align="center"><u>Бросок обруча</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - слегка согнув ноги и опустившись на всю стопу, быстрым, но плавным движением вернуться в исходное положение с одновременным выпрямлением руки с обручем в положение вперед-вверх; -выпустить предмет в наивысшей точке. 	2,6 0,9	3,5
<p align="center"><u>Фаза полета обруча</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранять во время полета обруча основную стойку, без лишних перемещений, опустив руки вдоль туловища; - в конце фазы полета обруча поднять выпрямленную руку вперед–вверх, подготовившись к ловле предмета; - бросок выполняется на высоту не менее 3-х метров. 	0,5 0,2 0,8	1,5
<p align="center"><u>Ловля обруча</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сохраняя положение, поймать обруч строго на кисть выпрямленной руки; - опустив руку вместе с предметом до уровня талии и не прерывая при этом вращение предмета, принять исходное положение. 	1,7 1,3	3,0
Итого	10 баллов	

Шкала ошибок и стоимость их в баллах соответственно признакам эталона техники выполнения броска обруча одной рукой в боковой плоскости

Характеристика ошибок	Стоимость в баллах	
<p style="text-align: center;"><u>Исходное положение</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - недостаточно высокие полу пальцы, носки вместе, пятки врозь; - ноги согнуты в коленных суставах, - туловище наклонено; - обруч удерживается чрезмерно согнутой рукой; - свободная рука согнута в локтевом суставе; - пальцы на руке, вращающей обруч, не соединены; - обруч вибрирует во время вращения. 	<p style="text-align: center;">0,3 0,2 0,5 0,3 0,2 0,2 0,3</p>	2,0
<p style="text-align: center;"><u>Бросок обруча</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - чрезмерное либо недостаточное сгибание ног в коленных суставах; - туловище наклонено; - неполное выпрямление ног во время выполнения броска; - недостаточный подъем на полупальцы; - неполное выпрямление руки, выполняющей бросок; - отсутствие максимального усилия при выполнении броска; - отсутствие согласованности между отдельными частями тела и работой обруча; - незафиксированное положение руки в момент финального усилия. 	<p style="text-align: center;">0,3 0,3 0,4 0,2 0,7 0,7 0,4 0,5</p>	3,5
<p style="text-align: center;"><u>Фаза полета обруча</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - изменение положения гимнастки во время полета обруча; - недостаточно высокий бросок предмета (менее 3-х метров); - вибрирование обруча во время полета. 	<p style="text-align: center;">0,3 1,0 0,2</p>	1,5
<p style="text-align: center;"><u>Ловля</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - значительное сгибание руки при ловле обруча; - туловище наклонено; - ловля обруча с перемещением гимнастки; - ловля выполнена на предплечье; - нарушение формы вращения обруча; - потеря равновесия. 	<p style="text-align: center;">0,5 0,5 0,5 0,7 0,3 0,5</p>	3,0
Итого	10 баллов	

Признаки эталона техники выполнения вертушки

Требования к исполнению	Стоимость в баллах	
<p style="text-align: center;"><u>Исходное положение</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка на полупальцах, ноги выпрямлены в коленных суставах, пятки соединены вместе; - обруч удерживается одной рукой в стороне, рука прямая, другая рука в сторону. 	0,8 1,2	2,0
<p style="text-align: center;"><u>Замах обруча</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - быстрым и резким движением кисти закручиваем обруч вокруг кисти и одновременно отпускаем; -четыре пальца вместе, большой отдельно. 	2,6 0,9	3,5
<p style="text-align: center;"><u>Фаза вращения обруча</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранять во время вращения обруча основную стойку, без лишних перемещений; - во время вращения рука с обручем прямая; - обруч вращается четко вокруг кисти. 	0,5 0,5 1,5	2,5
<p style="text-align: center;"><u>Ловля обруча</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сохраняя положение, поймать обруч строго кистью прямой руки; - остановить обруч четко в лицевой плоскости. 	1,5 0,5	2,0
Итого	10 баллов	

Шкала ошибок и стоимость их в баллах соответственно признакам эталона
техники выполнения вертушки

Характеристика ошибок	Стоимость в баллах	
<p style="text-align: center;"><u>Исходное положение</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - недостаточно высокие полу пальцы, носки вместе, пятки врозь; - ноги согнуты в коленных суставах; - туловище наклонено; - обруч удерживается согнутой рукой; - свободная рука согнута в локтевом суставе; - обруч опущен на пол или вниз. 	0,4 0,3 0,5 0,3 0,2 0,3	2,0
<p style="text-align: center;"><u>Замах обруча</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание ног в коленных суставах; - опускание на всю стопу, не полный выход на полупальцы; - туловище наклонено; - согнутая рука с обручем; - отсутствие максимального усилия при выполнении замаха; - отсутствие согласованности между отдельными частями тела и работой обруча; - наклон обруча вниз, смена плоскости. 	0,4 0,4 0,4 0,4 0,3 0,8 0,8	3,5
<p style="text-align: center;"><u>Фаза вращения обруча</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - вращение обруча на руке, а не кисти; - отклонение от оси вращения; - согнутая рука с обручем в локтевом суставе. 	1,0 1,0 0,5	2,5
<p style="text-align: center;"><u>Ловля</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - туловище наклонено; - не четкая остановка предмета; - смена плоскости; - потеря равновесия. 	0,5 0,5 0,5 0,5	2,0
Итого	10 баллов	

Признаки эталона техники выполнения вращения скакалки

Требования к исполнению	Стоимость в баллах	
<p style="text-align: center;"><u>Исходное положение</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка на полупальцах, ноги выпрямлены в коленных суставах, пятки соединены вместе; - скакалка удерживается одной рукой, слегка согнутой в локтевом суставе, другая рука в сторону; - пальцы руки, держащие скакалку, плотно соединены. 	0,8 1,0 0,2	2,0
<p style="text-align: center;"><u>Замах скакалки на вращение</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - слегка согнув ноги и опустившись на всю стопу, быстрым, но плавным движением вернуться в исходное положение с одновременным выпрямлением руки со скакалкой в положение вперед; - свободная рука в сторону. 	1,0 0,5	1,5
<p style="text-align: center;"><u>Фаза вращения скакалки</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранять во время вращения скакалки основную стойку, без лишних перемещений; - вращение скакалки выполняется прямой рукой, сохраняя заданную плоскость; - скакалка должна быть натянутой во время вращения, концы скакалки спрятаны в ладонь. 	1,0 1,5 1,0	3,5
<p style="text-align: center;"><u>Остановка скакалки после вращения</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сохраняя положение тела, поймать свободный конец скакалки, сохраняя при этом натянутость предмета; - конец скакалки спрятан в ладонь. 	2,0 1,0	3,0
Итого	10 баллов	

Шкала ошибок и стоимость их в баллах соответственно признакам эталона
техники выполнения вращения скакалки

Характеристика ошибок	Стоимость в баллах	
<p style="text-align: center;"><u>Исходное положение</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - недостаточно высокие полу пальцы, носки вместе, пятки врозь; - ноги согнуты в коленных суставах, - туловище наклонено; - скакалка удерживается чрезмерно согнутой рукой; - свободная рука согнута в локтевом суставе; - пальцы на руке, держащей скакалку, не соединены; - скакалка лежит на полу во время вращения. 	<p style="text-align: center;">0,3 0,2 0,5 0,3 0,2 0,2 0,3</p>	2,0
<p style="text-align: center;"><u>Замах скакалки на вращение</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - чрезмерное либо недостаточное сгибание ног в коленных суставах; - туловище наклонено; - неполное выпрямление ног во время выполнения замаха; - недостаточный подъем на полупальцы; - отсутствие согласованности между отдельными частями тела и работой скакалки; 	<p style="text-align: center;">0,3 0,3 0,4 0,2 0,3</p>	1,5
<p style="text-align: center;"><u>Фаза вращения скакалки</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - изменение положения гимнастки во время вращения скакалки; - недостаточно интенсивное вращение; - касание скакалки пола во время вращения; - сгибание руки в локтевом суставе; - изменение заданной плоскости вращения скакалки. 	<p style="text-align: center;">0,3 1,0 0,7 0,5 1,0</p>	3,5
<p style="text-align: center;"><u>Остановка скакалки после вращения</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - значительное сгибание руки при ловле скакалки; - туловище наклонено; - ловля скакалки с перемещением гимнастки; - нарушение натянутости скакалки во время ловли; - конец скакалки не спрятан в ладони; - потеря равновесия. 	<p style="text-align: center;">0,5 0,5 0,5 0,7 0,3 0,5</p>	3,0
Итого	10 баллов	

Признаки эталона техники выполнения «эшаппе»

Требования к исполнению	Стоимость в баллах	
<p style="text-align: center;"><u>Исходное положение</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка на полупальцах, ноги выпрямлены в коленных суставах, пятки соединены вместе; - скакалка удерживается за концы, прямыми руками вперед; 	1,5 1,0	2,5
<p style="text-align: center;"><u>Замах и выбрасывание одного конца</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - быстрым, но плавным движением выполнить замах назад-в сторону с отведением одной руки с концом скакалки в сторону, другую согнуть на уровне груд, выполнить обволакивание скакалки через прямую руку; - выпустить конец скакалки в согнутой руке, сохранить основную стойку без лишних перемещений. 	2,6 0,9	3,5
<p style="text-align: center;"><u>Фаза полета</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранять во время полета скакалки основную стойку, без лишних перемещений, руки вперед; - сохранить натянутость скакалки и продолжение полета по намеченной траектории. 	0,7 0,8	1,5
<p style="text-align: center;"><u>Ловля скакалки</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сохраняя положение, поймать конец скакалки, сохраняя положение тела; - конец скакалки спрятан в ладони. 	1,5 1,0	2,5
Итого	10 баллов	

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

Характеристика ошибок	Стоимость в баллах	
<p align="center"><u>Исходное положение</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - недостаточно высокие полу пальцы, носки вместе, пятки врозь; - ноги согнуты в коленных суставах, - туловище наклонено; - скакалка удерживается согнутыми руками; - скакалка касается пола. 	<p align="center">0,6 0,5 0,5 0,4 0,5</p>	2,5
<p align="center"><u>Замах и выбрасывание одного конца</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание ног в коленных суставах; - туловище наклонено; - опускание на полную стопу, либо приспущенные полупальцы; - чрезмерное обволакивание скакалкой прямой руки; - отсутствие согласованности между отдельными частями тела и работой скакалки; - незафиксированное положение руки в момент финального усилия. 	<p align="center">0,5 0,5 0,6 0,3 0,8 0,8</p>	3,5
<p align="center"><u>Фаза полета</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - изменение положения гимнастки во время полета скакалки; - касание скакалкой пола; - нарушение траектории полета скакалки. 	<p align="center">0,4 0,5 0,6</p>	1,5
<p align="center"><u>Ловля скакалки</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - значительное сгибание руки при ловле скакалки; - туловище наклонено; - ловля скакалки с перемещением гимнастки; - потеря равновесия; - конец скакалки не спрятан в ладонь. 	<p align="center">0,5 0,4 0,5 0,6 0,5</p>	2,5
Итого	10 баллов	

В результате анализа протоколов экспертного оценивания выполнения гимнастками базовых элементов с предметами, проведенного по окончании работы по программе эксперимента, было выявлено, что гимнастки

экспериментальной группы набрали достоверно большее количество баллов во всех упражнениях (табл. 3.9).

Таблица 3.9

Результаты экспертного оценивания выполнения гимнастками экспериментальной и контрольной групп базовых элементов с предметами (после эксперимента)

Упражнение		Бросок обруча	Вертушка	Вращение скакалки	«Эшапе»
–	эксп. группа	9,0	8,6	9,2	9,0
X	контр. группа	7,8	7,1	7,8	7,8
–d		1,2	1,2	1,5	1,4
t		9,59	10,41	4,98	13,67
p		p<0,001	p<0,001	p<0,001	p<0,001

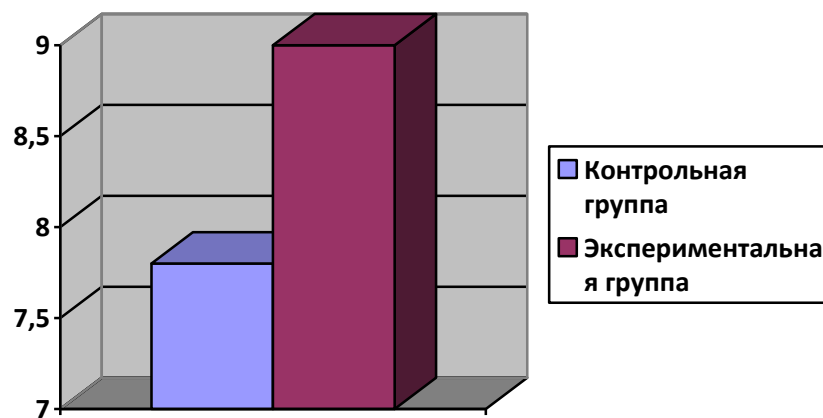


Рис. 3.1 Результаты экспертного оценивания в контрольном упражнении бросок обруча одной рукой в боковой плоскости

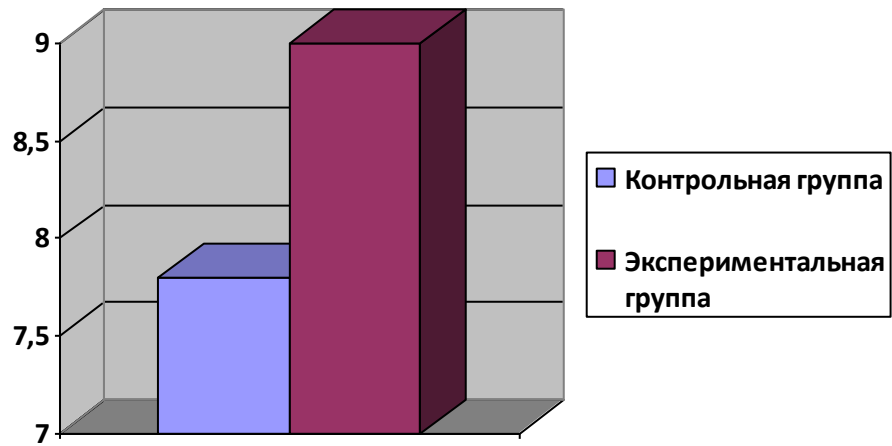


Рис. 3.2 Результаты экспертного оценивания в контрольном упражнении
вертушка

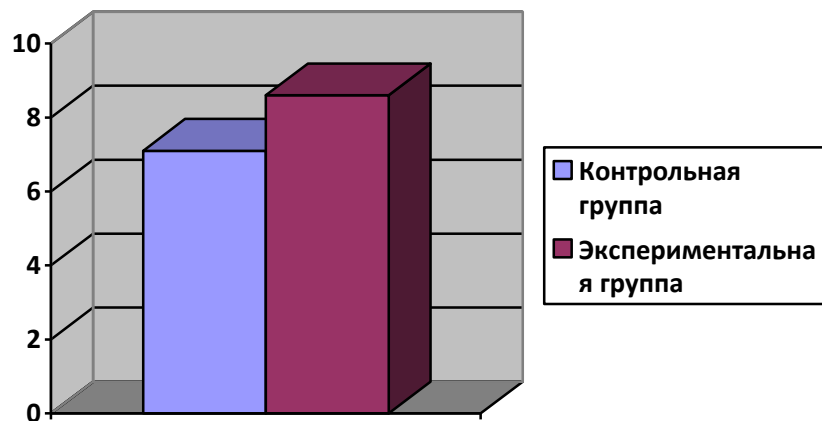


Рис. 3.3 Результаты экспертного оценивания в контрольном упражнении
вращение скакалки

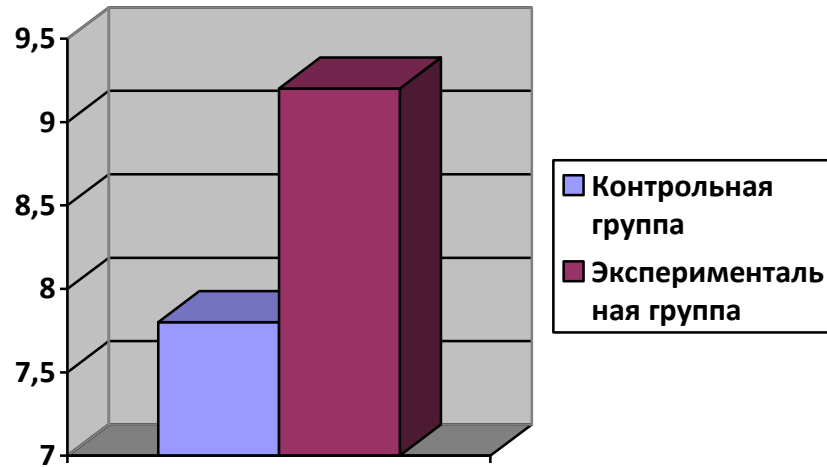


Рис. 3.4 Результаты экспертного оценивания в контрольном упражнении «Эшаппе»

Из данных представленных в таблицах и гистограммах в процессе проведенного сравнения количественных изменений результатов можно судить о динамике роста показателей в контрольных упражнениях у гимнасток дошкольного возраста и в контрольной и в экспериментальной группах. Отметим, что результаты экспертного оценивания контрольных упражнений в экспериментальной группе достоверно выше, чем в контрольной группе.

ВЫВОДЫ

1. К возрасту 5-6 лет формируются весьма тонкие координационные способности. Дети этого возраста неустойчивы к статическим физическим нагрузкам. Для них характерна повышенная естественная двигательная активность. Она играет большую роль в развитии основных двигательных качеств. Таким образом, на протяжении дошкольного периода происходят значительные преобразования мозговых механизмов организации познавательной деятельности и целенаправленного поведения ребенка, которые во многом определяют его готовность к систематическому обучению.

2. Начинать обучение упражнениям с предметами рекомендуется со знакомства детей с хватами обруча и способов их изменения. Затем дети изучают повороты обруча, перекаты его по полу, махи и круги, прыжки в обруч и через него, а так же вращения. В упражнениях со скакалкой, прежде всего, нужно научиться свободно держать ее, сохранять форму движения и не допускать касания тела, скручивания и запутывания.

3. Обучение упражнениям происходит при помощи следующих методов: строго-регламентированного упражнения, целостного разучивания упражнения, наглядного воздействия, методы игровой деятельности, соревновательный метод.

4. По итогам анализа научно-методической литературы были разработаны комплексы упражнений направленные на обучение гимнасток в возрасте 5-6 лет базовым элементам с предметами, основанные на работе не ведущей рукой.

5. Сравнив и проанализировав результаты полученные в ходе эксперимента было установлено, что технику выполнения базовых элементов с предметами усвоили гимнастки как в контрольной, так и в экспериментальной группах, но результаты итогового экспертного оценивания в экспериментальной группе намного выше.

6. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что обучение гимнасток 5-6 лет базовым элементам с предметами проходит эффективнее, если на каждом занятии применять специальные комплексы упражнений и начинать их выполнение с не ведущей руки. Таким образом, на основе представленных данных теоретическое предположение о более эффективном обучении базовым элементам с предметами по средствам комплексов упражнений, выполнение которых начинается с не ведущей руки доказано.

7. В ходе эксперимента было установлено, что выполнение большего количества повторений на не ведущую руку позволит быстрее и качественнее овладеть базовыми элементами с предметами.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Выполнение гимнастками упражнений с предметами необходимо начинать с не ведущей руки.
2. Количество повторений упражнений с предметами на не ведущую руку больше.
3. Во время тренировочных занятий кроме выполнения комплекса специальных двигательных упражнений необходимо выполнять комплексы упражнений для развития координационных способностей, силы и гибкости в определенной мере. Развитие этих качеств необходимо для того, чтобы гимнастки в полной мере овладели базовыми элементами с предметами.
4. Комплекс на развитие координационных способностей следует применять в подготовительной части занятия, т.к. это помогает мобилизовать гимнасток перед основной частью занятия.
5. В первой половине основной части занятия выполняется комплекс на овладение двигательными действиями.
6. В начале в комплекс включают простые упражнения, а затем по мере их усвоения и овладения гимнастками упражнения усложняются.
7. Во второй половине основной части занятия включаются упражнения направленные на развитие силы мышц рук, ног и гибкости в плечевом, лучезапястном суставах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркаев Л. Я. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике [Текст] / Л. Я. Аркаев, Н. И. Кузьмина. – М.: Госкомспорт СССР, 1989. - 20 с.
2. Архипова Ю. И. Базовая подготовка юных гимнасток в упражнениях с предметами [Текст]: дис. ... канд. пед. наук / Ю. И. Архипова. - СПб., 1998. - 8–30 с.
3. Бальсевич В. К. Эволюционная биомеханика: проблемы, достижения, перспективы практических приложений [Текст] / В.К. Бальсевич // Московский обл. гос. ин-т физ. культуры: сб. науч. трудов. - Малаховка, 1991. - С. 21-23.
4. Безруких М. М. Возрастная физиология [Текст] / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. - М.: Академия, 2007.
5. Белокопытова Ж. А. Комплексная оценка специальных двигательных способностей девочек на начальном этапе обучения упражнениям художественной гимнастики [Текст]: дис. ... канд. пед. наук / Ж. А. Белокопытова. - Киев, 1981. - 22 с.
6. Боброва Г. А. Художественная гимнастика в спортивных школах [Текст] / Г. А. Боброва. - М.: ФиС, 1974. - 264 с.
7. Боген М. М. Обучение двигательным действиям [Текст] / М. М. Боген. - М.: ФиС, 1985. - 192 с.
8. Буллер В. К. Методические указания по проведению учебно-исследовательской работы студентами методами математической статистики [Текст] / В. К. Буллер. - Алма-Ата.: Каз.И.Ф.К., 1982. - 44 с.
9. Вайцеховский С. М. Книга тренера [Текст] / С. М. Вайцеховский. - М.: ФиС, 1971. - 13, 193, 236 с.
10. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю. В. Верхошанский. - М.: ФиС, 1988. - 331 с.

11. Винер И. А. Я люблю рисковать [Текст] / И. А. Винер. - Мир художественной гимнастики, 2002. - 8-9 с.
12. Возрастная физиология [Текст]: учебное пособие для студентов небиол. спец. пед. ин-тов. / ред. А. Г. Хрипкина. - М.: Просвещение, 1978. - 287 с.
13. Гимнастика с методикой преподавания [Текст] / под ред. Н. К. Меньшикова. - М.: Просвещение, 1990. - 177–183 с.
14. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок [Текст] / М. А. Годик. - М.: ФиС, 1980. - 136 с.
15. Годик М. А. Спортивная метрология: учебник для институтов физ. культ. [Текст] / М. А. Годик. - М.: ФиС, 1988. – 188 с.
16. Голомазов С. В. Точность двигательных действий [Текст] / С. В. Голомазов, В. Н. Зациорский. - М.: ГЦОЛИФК, 1979. - 43-44 с.
17. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - М.: Академия, 2001.
18. Ильин Е. П. Ловкость – миф или реальность? [Текст] / Е. П. Ильин. - Теория и практика физ. культуры, 1982, №3, 51–53 с.
19. Ильин Е. П. Психология физического воспитания [Текст] / Е. П. Ильин. - СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 94-97, 117-135 с.
20. Карпенко Л. А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой [Текст] / Л. А. Карпенко. - Л.: ГДОИФК, 1989. - 19-20 с.
21. Карпенко Л. А. Методика оценки развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой [Текст] / Л. А. Карпенко, И. А. Винер, В. А. Сивицкий. – М.: 2007.
22. Кечеджиева Л. Обучение детей художественной гимнастике [Текст] / Л. Кечеджиева, М. Ванкова, М. Чипрянова. - М.: ФиС, 1985.

23. Коновалова Л. А. Средства и методы тренировки точности двигательных действий в художественной гимнастике [Текст]: дис. ... канд. пед. наук / Л. А. Коновалова. - СПб., 1993. – 21 с.
24. Коренберг В. Б. Проблемы физических и двигательных качеств [Текст] / В. Б. Коренберг. - Теория и практика физ. культуры. - 1996. - № 7. - 2-5 с.
25. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л. П. Матвеев. - М.: ФиС, 1991. - 312 с.
26. Набатникова М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов [Текст] / М. Я. Набатникова. - М.: ФиС, 1982. - 280 с.
27. Назарова О. М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: Методическая разработка для тренера [Текст] / О. М. Назарова. - М.: 2001. - 39 с.
28. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] / П. К. Петров. - М.: Владос, 2000. - 147-149 с.
29. Психология и педагогика [Текст]: учебное пособи. - М. - Новосибирск.: Инфра-М-НГАЭиУ, 2000. - 37-40 с.
30. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика [Текст] / Т. Т. Ротерс. - М.: Просвещение, 1989.
31. Сивакова Д. А. Уроки художественной гимнастики [Текст] / Д. А. Сивакова. - М.: ФиС, 1968.
32. Фомин Н. А. Физиология человека [Текст] / Н. А. Фомин. - М.: Владос, 1995. - 401 с.
33. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2000.
34. Шишманова Ж. Большой путь [Текст] / Ж. Шишманова. - М.: ФиС, 1980.
35. Гимнастика [Текст] / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М.: Академия, 2001.

36. Гимнастика [Текст] / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М.: Искусство, 2002. - 445 с.
37. Теория и методика физического воспитания [Текст] / под ред. Б. А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. – 148-149, 287 с.
38. Теория и методика физического воспитания [Текст] / под ред. Б. М. Шияна. - М.: Просвещение, 1988. – 73-75 с.
39. Физиология развития ребенка [Текст] / под ред. В. И. Козлова, Д. А. Фарбер. - М.: Педагогика, 1983.
40. Художественная гимнастика [Текст] / под общ. ред. проф. Л. А. Карпенко. - М., 2003. - 382 с.
41. Художественная гимнастика [Текст] / под ред. Т. С. Лисицкой. - М.: ФиС, 1982.