

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 ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ С ДЕВОЧКАМИ
11-12 ЛЕТ В СЕКЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование профиль Физическая культура
очной формы обучения, группы 02011404
Воропаевой Ирины Евгеньевны

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

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ С ДЕВОЧКАМИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ	6
1.1. Гимнастика в системе физического воспитания	6
1.2. Средства гимнастики	9
1.3. Характеристика тренировочных занятий у гимнасток	13
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	21
2.1. Методы исследования	21
2.2. Организация исследования	23
ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	26
3.1. Обоснование экспериментальной методики	26
3.2. Результаты экспериментальной методики	30
ВЫВОДЫ	34
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	36
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	38
ПРИЛОЖЕНИЕ	43

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность нашего исследования заключается в том, что одним из основных средств, обеспечивающих разностороннее и гармоничное развитие и воспитание школьников, являются гимнастические упражнения, занятия которыми носят образовательно-развивающую и прикладную направленность, способствуя совершенствованию двигательной функции учащихся.

Гимнастика обеспечивает последовательное и полное овладение общими основами всех движений и специфическими основами наиболее распространенных прикладных двигательных действий. Вместе с тем гимнастика дает возможность избирательно воздействовать на развитие отдельных мышечных групп, и одновременно решать задачу общего физического развития школьников. Таким образом, гимнастике принадлежит значительное место в решении задач физического воспитания школьников.

Гимнастика оказывает общефизиологическое воздействие на организм, повышая обмен веществ; положительно влияет на сердечнососудистую, дыхательную и пищеварительную системы, развивает силу, гибкость, быстроту, выносливость, координацию движений (ловкость).

Проблема исследования заключается в поиске эффективных способов организации и проведения занятий гимнастикой с девочками в условиях общеобразовательной школы.

Цель исследования: разработать и выявить эффективность методики занятий гимнастикой с девочками 11-12 лет в секции общеобразовательной школы.

Объект исследования: физическое воспитание школьников среднего школьного возраста.

Предмет исследования: занятия гимнастикой в секции общеобразовательной школы.

В соответствии с поставленной целью решались следующие **задачи исследования:**

1.Провести теоретический анализ проблемы занятий гимнастикой с детьми среднего школьного возраста в секции общеобразовательной школы.

2.Разработать методику занятий гимнастикой с девочками 11-12 лет в секции общеобразовательной школы.

3.Определить эффективность разработанной методики занятий гимнастикой с девочками 11-12 лет в секции общеобразовательной школы.

4.Разработать практические рекомендации занятий гимнастикой с девочками 11-12 лет в секции общеобразовательной школы.

Гипотеза исследования: предполагалось, что тренировочный процесс занятий гимнастикой с девочками 11-12 лет в секции школы будет эффективнее, если использовать групповой способ организации занимающихся, а также упражнения физической подготовки выполнять повторным методом и методом круговой тренировки.

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

Новизна исследования: состоит в том, что в результате проведения педагогического эксперимента была разработана методика, основанная на использовании упражнений физической подготовки повторным методом и методом круговой тренировки.

Практическая значимость нашего исследования состоит в том, что разработанная методика занятий гимнастикой с девочками 11-12 лет в секции общеобразовательной школы может быть использована учителями по физической культуре, что, несомненно, повысит эффективность процесса физического воспитания с детьми среднего школьного возраста.

База исследования: Педагогический эксперимент был организован в Муниципальном автономном образовательном учреждении «Центр образования №1» (МАОУ "ЦО № 1").

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ С ДЕВОЧКАМИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

1.1. Гимнастика в системе физического воспитания

В физическом воспитании особое место принадлежит гимнастике, обеспечивающей общее физическое развитие и совершенствование основных двигательных способностей человека. Гимнастику отличает многообразие упражнений, предоставляющих широкие возможности для наиболее успешного решения конкретных педагогических задач.

Занятия различными видами гимнастики помогают решать одну из важнейших задач – обеспечить подготовку физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием физических и духовных сил [5, 9, 12].

Гимнастика – система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости.

Задачи гимнастики

1) *Оздоровительные* – укрепление здоровья, развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы; устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма; формирование правильной осанки, походки; общее развитие и укрепление органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение работоспособности организма;

2) *Образовательные* – формирование жизненно важных двигательных умений, навыков (в том числе прикладных и спортивных) и вооружение специальными знаниями, способствующими всестороннему физическому

развитию, воспитанию силы, гибкости, координации и выразительности движений;

3) *Воспитательные* – воспитание морально-волевых качеств, таких как дисциплинированность, коллективизм, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, инициативность и другие. Немалое место в гимнастике принадлежит и воспитанию эстетических качеств – культуры движения, музыкального вкуса, чувства ритма [5, 9, 12].

Характерные методические особенности гимнастики

1) *Разностороннее воздействие на организм человека.* С помощью гимнастических упражнений успешно совершенствуются функции всех органов человека, поэтому с помощью гимнастики можно успешно решать задачи общего физического развития и разностороннего совершенствования двигательных способностей человека;

2) *Широкое использование различных движений* способствует всестороннему и гармоничному развитию функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости);

3) *Избирательное воздействие на организм человека.* Большой диапазон упражнений позволяет воздействовать на отдельные мышечные группы человека, развивать силу, гибкость, координацию движений, прыгучесть, скорость, совершенствовать дыхательную и другие системы организма человека, восстанавливать функции поврежденных органов и исправлять недостатки физического развития занимающихся;

4) *Строгая регламентация учебного процесса и точное регулирование физической нагрузки.* Организация учебного процесса подчинена принципу последовательного решения частных задач обучения с использованием при этом многообразных методических приемов. Путем изменения темпа и амплитуды движения, увеличения или уменьшения количества повторений, изменения исходных и конечных положений, применения отягощений и

амортизационных устройств можно успешно регулировать нагрузку в соответствии с уровнем подготовленности занимающихся;

5) *Различная методика применения упражнений в зависимости от поставленных задач.* Например: в легкой атлетике, используя определенные методики, с помощью беговых упражнений можно добиться высоких спортивных результатов, и в то же время при определенных рекомендациях бег используется как средство укрепления сердечно-сосудистой системы. Упражнения на гимнастической стенке могут быть использованы как средства общеразвивающего характера и формирования правильной осанки;

6) *Возможность непрерывного усложнения и комбинирования упражнений;*

7) *Наличие музыкального сопровождения.*

Гимнастика – одно из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания человека. Ее значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств. Гимнастика имеет огромное оздоровительно-гигиеническое значение. Один из выдающихся философов древнего мира Плутарх, оценивая оздоровительное значение гимнастики, отметил, что гимнастика «есть целительная часть медицины» [15, 22].

Оценивая значение гимнастики в школе, П. Ф. Лесгафт писал, что умственное и физическое образование так тесно связаны между собой, что должны составлять нераздельную задачу школы; всякое одностороннее развитие непременно нарушит гармонию в образовании и не создаст условий для развития цельного человека.

Гимнастика – эффективное средство эстетического воспитания человека, так как в ней широко используется музыкальное сопровождение.

Овладение теоретическими основами гимнастики вооружает студентов знаниями и по другим смежным дисциплинам, что обеспечивает разностороннюю образованность будущего педагога, его нравственность, воспитанность и высокий уровень профессиональной подготовки.

1.2. Средства гимнастики

Средствами гимнастики являются:

1) *Строевые упражнения* – совместные действия в строю (в том числе и одиночные). Они содействуют воспитанию организованности и дисциплины, приучают к совместным организованным действиям, формируют правильную осанку человека, делают его более подтянутым, стройным. Строевые упражнения имеют большое педагогическое значение, так как благодаря им преподаватель имеет возможность правильно организовать учащихся, целесообразно разместить их в зале или на площадке для проведения совместных действий, а также решать двигательные задачи на уроке;

2) *Общеразвивающие упражнения (ОРУ)* способствуют совершенствованию опорно-двигательного аппарата и всего организма в целом, формируют правильную осанку. Они направлены на общее физическое развитие и подготовку занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. В эту группу входят самые разнообразные упражнения для развития силы, гибкости, быстроты, координации, способности напрягать и расслаблять мышцы. *Общеразвивающие упражнения* в зависимости от поставленных задач можно выполнять без предметов и с различными предметами (мячи, скакалки, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы и другие) [15, 22]. К этой же группе относятся упражнения в парах с сопротивлением напарника. ОРУ классифицируются по анатомическому признаку:

- а) упражнения для шеи, рук и плечевого пояса;
- б) для туловища;
- в) для ног;
- г) для всего тела.

ОРУ составляют основное содержание занятий корригирующей, гигиенической, производственной, основной, атлетической и спортивно-прикладной гимнастикой;

3) *Прикладные упражнения* – бег, ходьба, метание, лазание, преодоление препятствий. С их помощью занимающиеся овладевают основными жизненно необходимыми навыками и умениями, учатся применять их различной обстановке. При помощи прикладных упражнений совершенствуется общая координация движений, развиваются и укрепляются отдельные мышечные группы.

Применяемые в комплексе прикладные упражнения – одно из действенных средств разностороннего физического развития;

4) *Прыжки* – хорошее средство совершенствования координационных способностей занимающихся. Они оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, в связи с чем занимают в гимнастике важное место;

5) *Упражнения на гимнастических снарядах* составляют основное содержание спортивной гимнастики. Это упражнения на перекладине, кольцах, параллельных брусьях, коне-махе, бревне, разновысоких брусьях – наиболее характерные средства спортивной гимнастики. Основное их назначение – совершенствование координации движений. Для успешного овладения упражнениями на данных гимнастических снарядах обязательной является всесторонняя физическая подготовленность, а также высокий уровень развития силы, гибкости, вестибулярного аппарата, волевых качеств [5, 9, 12].

Конструктивные особенности самих снарядов и необычные условия опоры (преимущественно на руках) обуславливают значительную интенсивность этих упражнений.

Помимо указанных снарядов, в гимнастике широко применяются снаряды массового типа (для одновременных занятий фронтальным, поточным и другими способами). К ним относятся гимнастические стенки и

скамейки, канаты, лестницы, а также многокомплектные снаряды, позволяющие выполнять различные упражнения большими группами одновременно;

б) *Вольные упражнения* – комбинации различных гимнастических упражнений в соединении с элементами акробатики и хореографии. Такие комбинации составляются в соответствии с установленными спортивной классификацией требованиями. Основная цель композиции – это совершенствование координационных способностей, воспитание чувства ритма и красоты движений. Вольные упражнения – эффективное средство формирования школы движений. Они могут выполняться без предметов (в спортивной гимнастике) и с различными предметами (в художественной гимнастике, в массовых гимнастических выступлениях);

7) *Акробатические упражнения* имеют широкий диапазон трудности – от простых до самых сложных. Простые по координации и мышечным усилиям упражнения включаются в программу подготовки гимнастов первого года обучения. Сложные упражнения, требующие очень высокой степени развития всех физических способностей человека, доступны только высококвалифицированным спортсменам [9, 12]. Акробатические упражнения являются важным средством совершенствования физических и морально-волевых качеств, силы, быстроты, ловкости, смелости, решительности и других. Они воспитывают ориентацию в пространстве при различных положениях тела и являются важным средством в тренировке вестибулярного аппарата. Акробатические упражнения выполняются как на полу (индивидуально, вдвоем, втроем и так далее), так и на специальных снарядах (трамплине, батуте, гимнастическом бревне).

Акробатические упражнения делятся на две группы:

- а) динамические (кувырки, перевороты, сальто);
- б) статические (равновесие на уменьшенной площади опоры, стойки, пирамиды).

Многие статические и динамические акробатические упражнения являются основным содержанием современных вольных упражнений спортивной гимнастики и используются в качестве подводящих при изучении упражнений на снарядах. В вольных упражнениях применяются одиночные акробатические упражнения – стойки на лопатках, голове, на руках, мосты, шпагаты и акробатические прыжки, а на снарядах – различные сальто, перевороты, соскоки;

8) *Упражнения художественной и ритмической гимнастики* включают в себя самые разнообразные движения, в том числе и танцевальные. Они органически связаны с музыкальным сопровождением и содействуют эстетическому воспитанию занимающихся. Эти упражнения применяются при занятиях с женщинами [12].

На занятиях гимнастикой широко применяют разнообразные *подвижные игры и спортивные эстафеты* для совершенствования и закрепления многих важных навыков, умений, а также повышения эмоционального тонуса занимающихся.

Вышеперечисленные основные средства гимнастики, учитывая их преимущественное воздействие, целесообразно объединить следующим образом:

а) упражнения, направленные на общее развитие физических качеств и двигательных способностей (это строевые упражнения, ОРУ, подвижные игры и эстафеты);

б) на формирование жизненно необходимых двигательных навыков и умений (прикладные упражнения, прыжки);

в) на интенсивное развитие и совершенствование двигательных способностей и волевых качеств (вольные упражнения, опорные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения и упражнения художественной гимнастики).

Такое деление основных гимнастических упражнений облегчает их подбор для решения тех или иных педагогических задач.

1.3. Структура урока гимнастики в школе

Урок является основной формой организации занятий в системе физического воспитания школьников. Преимущество урочной формы проведения занятий заключается в том, что руководящая роль в проведении занятий принадлежит учителю. Он обеспечивает эффективность учебно-воспитательного процесса путем плановой работы в соответствии со стабильным расписанием, правильного определения целей и задач занятия, четверти, полугодия и года, подбора средств для решения поставленных задач, оказания квалифицированной помощи и страховки учащимся, а также решает вопросы организации занимающихся при активном овладении специальными двигательными навыками [9, 12].

Кроме этого, к достоинствам урочной формы проведения занятий следует также отнести их коллективность. Находясь в среде своих товарищей, занимающийся может легче обнаружить и исправить свои недостатки.

Под руководством преподавателя он учит своих товарищей и учится у них не только правильным способам выполнения упражнений, но и этике поведения.

Типы и структура уроков. Уроки гимнастики в школе в зависимости от педагогических задач могут быть:

- вводными (в начале прохождения раздела), на которых учитель ставит задачи учебной работы, сообщает требования к учащимся, раскрывает содержание программного материала, может проверить уровень физической подготовленности и качество выполнения основных упражнений за предыдущий период;

- уроками изучения нового материала;

- уроками повторения, направленными на закрепление и совершенствование ранее освоенных упражнений и комбинаций, они могут предшествовать контрольным;

- комбинированными (смешанными) уроками, сочетающими изучение, повторение и совершенствование ранее освоенных упражнений (имеют наибольшее распространение в школе);

- контрольными уроками, которые проводятся либо после изучения части раздела программного материала, либо в конце раздела гимнастики и направлены на выявление успеваемости и подготовленности занимающихся.

На контрольных уроках оценивается техника выполнения гимнастических упражнений или комбинаций. Его желательно организовывать в виде соревнований по гимнастике [25, 39].

Структура урока подразумевает три части: подготовительную, основную и заключительную. Урок должен носить оздоровительный, образовательный и воспитательный характер; должен быть творческим; сохранять и осуществлять обучение и воспитание на всем протяжении урока, учитывать индивидуальные особенности занимающихся; иметь четкое конкретное определение цели и задачи; осуществлять правильный подбор методик и средств для решения поставленных задач; планировать уроки нужно так, чтобы каждый из них был органическим звеном в общей цепи уроков, тесно связанным по содержанию с предыдущим и последующими уроками.

Задачи, средства, методические положения подготовительной части урока. Общее назначение подготовительной части урока – подготовка занимающихся к выполнению задач основной части урока.

Задачи подготовительной части урока:

– организация учащихся и акцентирование их внимания на решении предстоящих двигательных задач;

– подготовка двигательного аппарата к выполнению упражнений на растягивание, требующих значительных мышечных напряжений;

– формирование навыков и умений выполнения двигательных действий с различными заданными параметрами (скорость, длительность, мышечное напряжение, направление, ритм, темп и другие).

Средствами подготовительной части урока являются построения, перестроения; различного рода передвижения (ходьба, бег, подскоки, танцевальные движения); ОРУ без предметов, с предметами и отягощениями, упражнения на гимнастической стенке, скамейке и другие.

Все эти упражнения должны выполняться учащимися в умеренной интенсивности и быть направлены на общую всестороннюю подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной систем и организма в целом. Интенсивное выполнение упражнений может снизить работоспособность в основной части урока, поэтому не рекомендуется в подготовительной части урока развивать такие физические качества, как сила, выносливость, выполнять упражнения, связанные с большим мышечным напряжением.

Подбор гимнастических упражнений для этой части урока должен быть направлен на подготовку тех мышечных групп, которые будут участвовать в решении двигательных задач основной части урока [25, 39].

Для осуществления задачи эффективной подготовки учащихся к выполнению упражнений из основной части урока к преподавателю предъявляются следующие требования. Преподаватель должен уметь пользоваться различными способами информирования занимающихся об упражнении; оказывать помощь при выполнении упражнений; исправлять ошибки в процессе выполнения упражнения; размещать занимающихся на площадке.

Существуют следующие способы информирования. Синхронный – сочетание показа с одновременным рассказом. Он доступен для любого состава занимающихся и дает возможность преподавателю объяснить назначение и другие характеристики заданного упражнения. Расчлененный, при котором преподаватель показывает упражнение, рассказывает, как его выполнять, разделяя его на элементарные движения, и предлагает занимающимся выполнять их одновременно с показом, что обеспечивает более точное выполнение каждой части и упражнения в целом с первой

попытки. Рассказ: преподаватель называет или пересказывает упражнение, не показывая его. Такой способ информирования активизирует внимание и способствует большей самостоятельности занимающихся в выполнении упражнений [25].

При проведении занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста преподаватель может вести сюжетный рассказ, который дети сопровождают действиями, доступными их воображению и двигательному опыту.

Показ: преподаватель показывает упражнение, не называя его занимающимся. После показа он может подать все необходимые команды для начала и окончания упражнения, а может предложить занимающимся копировать все его действия, в том числе в паузах между упражнениями. В последнем случае преподаватель не произносит ни одного слова до конца всего комплекса или какой-либо его части. Этим приемом можно пользоваться на занятиях с любым контингентом учащихся, но особенно хорошие результаты он дает на занятиях с детьми. Прием напоминает своеобразную игру, дети охотно принимают ее, проявляя при этом максимум внимания и стремления точно скопировать действия преподавателя [39].

Для обеспечения точности и согласованности выполнения упражнений преподаватель оказывает помощь занимающимся, используя при этом подсказки, зеркальный показ и подсчет. Иногда следует указывать на допущенные ошибки, не прекращая при этом выполнение упражнения. Желательно при этом делать указания, согласуя их с темпом и ритмом выполняемого упражнения. Если ошибки допускаются многими занимающимися, тогда целесообразнее прекратить выполнение упражнения и внести соответствующие поправки.

Качество выполнения упражнений занимающихся во многом зависит от места нахождения его на площадке. Преподавателю следует подбирать наиболее целесообразные построения и перестроения группы.

Продолжительность подготовительной части урока может составлять 8–15 мин.

Задачи, средства, методические положения основной части урока.

Общие задачи основной части урока:

– формирование жизненно необходимых и спортивных двигательных навыков;

– развитие физических и морально-волевых качеств занимающихся. На каждом уроке гимнастики эти задачи решаются совместно [42].

Овладевая техникой упражнений на гимнастических снарядах или изучая какой-либо способ преодоления препятствий, занимающиеся одновременно с этим развивают свои физические качества. Процесс обучения упражнениям на гимнастических снарядах требует значительного времени на операции, непосредственно не связанные с их выполнением (показ, объяснение техники, анализ попыток, постановка задач, а главное – очередность выполнения упражнений).

Моторная плотность этой части урока едва достигает 3–4% от ста возможных. В результате проведения занятий учащиеся хотя и приобретают умения и навыки в выполнении тех или иных упражнений, однако далеко не исчерпывают своих энергетических возможностей. При таких режимах занятий развитие физических качеств идет в бесперспективно медленном темпе. Для исправления создавшегося положения необходимо резервировать какое-то время основной части урока на выполнение специальных упражнений, обеспечивающих оптимальный режим развития физических качеств [42].

Относительно простая форма этих упражнений и возможность использования фронтального метода позволяют проводить их с любой необходимой моторной плотностью.

Средства основной части урока: упражнения на гимнастических снарядах; опорные прыжки; акробатические упражнения; прикладные упражнения; ОРУ повышенной интенсивности. Выбор упражнений для

конкретно взятого урока зависит от частных задач основной части, от возможностей занимающихся и других условий ее проведения. При этом особое значение придается индивидуальным возможностям занимающихся. Способности, трудолюбие, двигательная база у всех занимающихся в группе не могут быть одинаковыми.

Таким образом, при выборе средств для повышения уровня физической подготовленности индивидуализация просто необходима. Общие требования к проведению основной части урока:

- четкое представление занимающимися заданного упражнения;
- доступность выполнения упражнений (нарушение этого правила может привести к возникновению стойких ошибок, в отдельных случаях – к травмам);
- повышение качества выполнения заданного упражнения;
- оптимальное количество повторений заданных упражнений;
- безопасность выполнения упражнений [39].

Для выполнения перечисленных выше требований преподаватель должен уметь пользоваться всеми способами информирования занимающихся об упражнении; оказывать физическую помощь при выполнении упражнений; анализировать выполненное действие.

В зависимости от задач урока, учебного материала, контингента, подготовленности занимающихся, наличия спортивного инвентаря и оборудования используются такие методические приемы, как фронтальный, групповой, индивидуальный, а также применяется и круговой метод тренировки. Для занятий в целом типично комплексное использование существующих методов. Продолжительность основной части урока может быть 25–55 мин [39].

Задачи, средства, методические положения заключительной части урока. Основные задачи заключительной части урока:

- постепенное снижение двигательной активности занимающихся;

- создание благоприятных условий для приведения организма в относительно спокойное состояние;

- подведение итогов урока; – объяснение домашнего задания [39].

Средства заключительной части урока:

- успокаивающие (ходьба, упражнения на расслабление);

- отвлекающие (упражнения на внимание, музыкальные задания и другие);

- способствующие повышению эмоционального состояния занимающихся (игры, эстафеты, танцевальные движения и другие).

Не следует беспокоиться о возможном повышении частоты пульса и дыхания при выполнении этих упражнений, потому что оно будет относительно умеренным и быстро придет в норму. Педагогическое значение упражнений, способствующих повышению эмоционального состояния занимающихся, трудно переоценить. Они сплачивают коллектив, создают бодрое, жизнерадостное настроение, а главное – усиливают желание занимающихся регулярно посещать занятия гимнастикой. Продолжительность заключительной части урока составляет 5–8 мин [32].

Эффективность урока принято определять по плотности урока. Существует общая и моторная плотность урока. Причины снижения плотности урока: – неоправданные простои на уроках (опоздания, несвоевременная подготовка мест занятий и другие); – неподготовленность преподавателя к уроку; – излишняя или малоэффективная словесная информация; – неудовлетворительная дисциплина занимающихся. Моторная плотность урока определяется отношением потраченного времени непосредственно на выполнение упражнений к общему времени урока. В отличие от общей плотности, моторная плотность урока в идеале не стремится к ста процентам. По суммарному показателю моторной плотности всего урока нельзя судить о качестве его проведения.

Моторная плотность должна постоянно меняться в процессе урока. Неизбежность этих изменений объясняется, прежде всего, различием

содержания применяемых упражнений, местом их использования и методами проведения. Например, для подготовительной части подбираются упражнения небольшого энергетического веса, и проводятся они, как правило, фронтально, с незначительными паузами (иногда без пауз) для отдыха, поэтому подготовительная часть всегда имеет более высокий показатель моторной плотности. В основной части урока по спортивной гимнастике показатели моторной плотности обычно бывают ниже в связи с применением упражнений более высокого энергетического веса. Причем и внутри этой части урока показатели моторной плотности могут меняться в зависимости от вида занятий (имеется в виду гимнастическое многоборье).

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования**: теоретический анализ и обобщение литературных источников по данной проблеме; тестирование; экспертная оценка; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение литературных источников проводился с целью выявления современного состояния вопроса по исследуемой теме, для обоснования актуальности темы, определения задач и выявления путей их решения.

Тестирование. Для оценки динамики показателей уровня физической подготовленности девочек 11-12 лет нами использовались тесты, предложенные в рабочей программе по гимнастике для общеобразовательных школ.

Тестирование проводилось в два этапа: в начале и в конце педагогического эксперимента. Тестирование проводилось в одно и то же время в спортивном зале школы, как в начале, так и в конце педагогического эксперимента.

В исследования нами были предложены тесты, характеризующие уровень физической подготовленности девочек 11-12 лет:

1. *Челночный бег 2x10 м (сек)* – испытуемая становилась у линии старта, по сигналу начинал выполнять бег до отметки 10м, касался линии и с разворотом выполнял бег к линии старта с максимальным ускорением. Фиксировалось время пробегания.

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

3. *Прыжок в длину с места (см)* – испытуемая принимает исходное положение, стоя ноги врозь у линии, вдоль которой находится разметка. Выполняет прыжок вперед-вверх. Фиксируется лучший результат из трех попыток по ближней точки к линии отталкивания.

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

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

6. *Поднимание ног из виса на гимнастической стенке за 30 с (кол-во раз)* – испытуемая принимает исходное положение вис на гимнастической стенке. Выполняет поднимание ног в течение 30 с. Считается количество повторений.

7. *Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье (см)* - испытуемая принимает исходное положение, стоя ноги врозь на гимнастической скамье с зафиксированной сантиметровой разметкой. Расстояние между стопами не более 15см, стопы стоят параллельно. По сигналу выполняет 2 пружинящих наклона вперед, 3-й наклон выполняет максимально вниз и фиксирует результат на 2сек. Ноги должны прямыми, результат зафиксирован. Засчитывается результат в см по подушечкам средних пальцев.

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

Мелкие ошибки: небольшое отклонение от идеальной линии из-за сгибания рук, ног, корпуса, разведение ног, неправильное положение головы, рук, стоп, легкое касание снаряда или пола, необоснованные остановки (небольшое нарушение ритма), потеря равновесия (неуверенное приземление

на пол или бревно, дополнительные движения руками, ногами), недостаточная амплитуда движений – сбавка 0,1-0,2 балла.

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

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

Педагогический эксперимент проводился на базе Муниципального автономного образовательного учреждения «Центр образования №1» (МАОУ "ЦО № 1") с целью подтверждения выдвинутой гипотезы исследования.

В экспериментальной группе (n=12) тренировочный процесс был организован по разработанной нами методике. Эффективность разработанной методики осуществлялось путем сравнения результатов исследования до и после педагогического эксперимента.

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

- если $P < 0,05$, то ошибка меньше 5% и результат является достоверным;

- если $P > 0,05$, то ошибка больше 5% и результат соответственно недостоверен.

2.2. Организация исследования

Педагогический эксперимент проводился на базе Муниципального автономного образовательного учреждения «Центр образования №1» (МАОУ

"ЦО № 1"). В исследовании приняли участие девочки 11-12 лет в количестве 12 человек, которые являлись учащимися школы и занимались в секции гимнастики. Все они составили экспериментальную группу.

Исследование проводилось в три этапа.

Первый этап – подготовительный - май – ноябрь 2017 года. На этом этапе осуществлялся анализ литературы по гимнастике. Особое внимание уделялось изучению методики проведения занятий с девочками среднего школьного возраста.

Была выделена проблема по организации занятий гимнастикой с девочками 11-12 лет в школьной секции. На данном этапе разрабатывалась методика занятий гимнастикой с девочками 11-12 лет в школьной секции, определялись критерии ее эффективности. Проводилось предварительное тестирование показателей уровня физической подготовленности, что позволило выделить экспериментальную группу для проведения педагогического эксперимента.

Второй этап – основной - декабрь 2017 года - март 2018 года. На этом этапе осуществлялся педагогический эксперимент по внедрению в тренировочный процесс экспериментальной методики занятий гимнастикой с девочками 11-12 лет в школьной секции.

В эксперименте приняли участие девочки 11-12 лет, занимающиеся в секции гимнастики в количестве 12 человек, которые составили экспериментальную группу. Все участники прошли медицинский осмотр и относились к основной медицинской группе. В начале педагогического эксперимента в экспериментальной группе было проведено предварительное тестирование для выявления уровня физической подготовленности.

Методика занятий гимнастикой с девочками 11-12 лет в школьной секции основывалась на применении в тренировочном процессе группового способа организации занимающихся, а также выполнении упражнений физической подготовки повторным методом и методом круговой тренировки

при организации физической подготовки занимающихся в экспериментальной группе.

При групповом способе организации учащихся мы девочек 11-12 лет делили на 2 группы (отделения) в основной части занятий для работы на снарядах. Таким образом, в работу вовлекаются все занимающиеся, что повышает их интерес и активность.

Круговой метод предусматривал разделение всех занимающихся по станциям для выполнения установленных на каждой «станции» упражнений. Этот способ обеспечивает значительное повышение моторной плотности занятий и используется одновременно как один из методов тренировки.

В зале устанавливались необходимые снаряды и подготавливались места для выполнения упражнений круговым способом. Их расстановка должна быть такой, чтобы занимающиеся могли после выполнения одних упражнений переходить к другим по кругу или квадрату, не мешая друг другу. Группа делилась на отделения, и каждое из них располагалось у снаряда или места выполнения упражнений. После объяснений и показа упражнений подавалась команда начать упражнения.

Занятия проводились 2 раза в неделю (вторник, пятница) по 2 академических часа. Тренировочное занятие имело общепринятую структуру и состояло из подготовительной, основной и заключительной частей.

По завершении педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование. Сравнение изменения динамики этих показателей в экспериментальной группе позволило нам судить об эффективности разработанной экспериментальной методики.

Третий этап – заключительный - март - апрель 2018 года. На этом этапе проводилась обработка полученных результатов исследования математическими методами, обсуждение полученных результатов и оформление выпускной квалификационной работы.

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Обоснование экспериментальной методики

Педагогический эксперимент проводился на базе Муниципального автономного образовательного учреждения «Центр образования №1» (МАОУ "ЦО № 1"). В исследовании приняли участие девочки 11-12 лет в количестве 12 человек, которые являлись учащимися школы и занимались в секции гимнастики. Все они составили экспериментальную группу.

В основе нашей методики с занимающимися в экспериментальной группе были выбраны групповой способ организации занимающихся, а выполнение упражнений физической подготовки проходило повторным методом и методом круговой тренировки.

При групповом способе организации учащихся мы девочек 11-12 лет делили на 2 группы (отделения) в основной части занятий для работы на снарядах. Таким образом, в работу вовлекаются все занимающиеся, что повышает их интерес и активность.

Метод круговой тренировки хорошо сочетает в себе избирательно направленное и комплексное воздействия, а также строгое упорядоченное и вариативное воздействие на группы мышц.

Основу метода «круговой тренировки» составляет серийное повторение нескольких видов общеразвивающих упражнений, которые были доведены до двигательного навыка, и располагаются в зале по кругу (станции).

Метод круговой тренировки хорошо сочетает в себе избирательно направленное и комплексное воздействия, а также строгое упорядоченное и вариативное воздействие на группы мышц. Основу метода «круговой тренировки» составляет серийное повторение нескольких видов

общеразвивающих упражнений, которые были доведены до двигательного навыка, и располагаются в зале по кругу (станции).

Занятия проводились 2 раза в неделю (вторник, пятница) по 2 академических часа. За весь период педагогического эксперимента мы провели 28 тренировочных занятий в экспериментальной группе. Тренировочное занятие имело общепринятую структуру и состояло из подготовительной, основной и заключительной частей.

В основе круговой тренировки лежит метод непрерывно-поточного выполнения упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Данный метод способствует комплексному развитию двигательных качеств. Особенность этого метода – постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы (от 40-60% максимума) и сложности выполняемых упражнений.

В нашей экспериментальной методике мы разработали комплексы круговой тренировки, которые включают упражнения, способствующие развитию физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, тесно связанных с укреплением опорно-двигательного аппарата.

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

Основная часть тренировочного занятия составляла 55 минут. Содержание основной части включало в себя решение образовательных задач тренировочного занятия – изучение базовых элементов, соединений, выполнение комбинаций на снарядах и т.д.

Занимающиеся были поделены на 2 группы, работая на снарядах, затем выполнялся переход.

Во вторник занимающиеся выполняли упражнения на бревне и акробатике. В пятницу – выполнялись упражнения на брусьях и опорном прыжке.

На бревне выполнялись следующие упражнения: ходьба на носках с различным положением рук, боком, приставным шагом, со взмахами ног, голопом, равновесие, удержание ног, угол в упоре на руках, соскок махом одной толчком другой и т.д.

На акробатике выполнялись следующие упражнения: равновесие, кувырки вперед, назад, перекаты, мост, стойка на лопатках, шпагаты, прыжки вверх с поворотом на 180 и 360 градусов и т.д.

На брусьях выполнялись следующие упражнения: различные висы и упоры, удержание угла в висячем и в висе, согнув руки, подъем переворотом, отмахом назад соскок, махом вперед соскок и т.д.

На снаряде опорный прыжок выполнялись прыжок, согнув ноги, ноги врозь, боком, согнувшись.

В конце основной части занятия, занимающиеся экспериментальной группы выполняли упражнения повторным методом и методом круговой тренировки, что на фоне общего утомления позволило эффективно развивать физическую подготовленность.

Мы разработали 2 комплекса упражнений физической подготовки для девочек 11-12 лет. Во вторник применялся комплекс упражнений повторным методом, а в пятницу – комплекс методом круговой тренировки. Рассмотрим их подробнее.

Комплекс упражнений повторным методом

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

8. И.п. – лежа на спине. Поочередно сед углом к правой, левой – по 15 раз.

9. И.п. – лежа на спине. Поднимание ног с касанием за головой – 20 раз.

10. И.п. – упор лежа. Удержание планки – 3х40 с.

11. И.п. – лежа на животе, руки вверх. Удержание лодочки – 30 с.

Прыжки:

1. Прыжки вверх с двух ног – 2 дорожки.

2. Прыжки вверх с двух ног спиной вперед – 2 дорожки.

3. Прыжки в группировку – 2 дорожки.

4. Прыжки из приседа – 2 дорожки.

5. Ходьба в упоре на руках, ноги держит партнер – 2 дорожки.

6. Прыжки в группировку с одной ноги поочередно правой, левой – 2 дорожки.

7. Ускорение по диагонали – 3 дорожки.

Комплекс упражнений методом круговой тренировки выполнялся по кругу друг за другом. Время выполнения упражнения на станции составляло 30 с, отдыхом служил переход к следующей станции, встряхивание рук и ног – продолжительность 30 с.

Комплекс упражнений методом круговой тренировки

Станция №1. Лазанье по канату.

Станция №2. Поднимание согнутых ног на гимнастической стенке.

Станция №3. Подтягивание в висе лежа на перекладине.

Станция №4. Прыжки через низкое бревно.

Станция №5. Прыжки на возвышение 50 см.

Станция №6. Сед углом к правой и левой поочередно.

Станция №7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Станция №8. Отжимания в упоре сзади.

Заключительная часть тренировочного занятия была продолжительностью 15-20 минут. В ней использовались упражнения на развитие активной и пассивной гибкости (махи, наклоны, шпагаты, мост).

В конце тренировочного занятия проводилось подведение итогов и давалось задание на дом – выполнять упражнения на гибкость (шпагаты, мост).

После проведения педагогического эксперимента нами было проведено контрольное тестирование по показателям уровня развития физических качеств. Полученные данные и результаты представлены в следующем параграфе.

3.2 Результаты экспериментальной методики

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

Перед проведением педагогического эксперимента нами было проведено предварительное тестирование девочек 11-12 лет, занимающихся в секции гимнастики, по выделенным критериям с целью выявления исходного уровня освоения комбинаций на снарядах и развития физических качеств.

Предварительное тестирование было организовано вначале основной части тренировочного занятия после разминки со всеми девочками 11-12 лет. Полученные результаты позволили нам выделить экспериментальную группу, которая имела однородные показатели развития физических качеств и освоения комбинаций на снарядах. Результаты тестирования представлены в таблице 3.1 и приложении 2.

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

Самыми отстающими в развитии оказались силовые способности гимнасток, так как результаты тестирования были приближены к низкому уровню развития.

В тесте челночный бег 3x10 м предварительный средний результат в экспериментальной группе гимнасток составил 10,4 с. В тесте бег 20 м предварительный средний результат в экспериментальной группе гимнасток составил 4,32 с. В тесте прыжок в длину с места предварительный средний результат в экспериментальной группе гимнасток составил 147,8 см. В тесте подтягивание из виса лежа предварительный средний результат в экспериментальной группе гимнасток составил 12,5 раз. В тесте сгибание - разгибание рук в упоре лежа на параллельных стоялках предварительный средний результат в экспериментальной группе гимнасток составил 10 раз. В тесте поднятие ног из виса на гимнастической стенке за 30 с предварительный средний результат в экспериментальной группе гимнасток составил 14 раз. В тесте наклон вперед, стоя на гимнастической скамье предварительный средний результат в экспериментальной группе гимнасток составил +7 см.

Проанализировав выполнение комбинаций на снарядах, мы выяснили, что средний балл на брусьях составил 8,2 балла, на бревне – 8,3 балла, на акробатике – 8,7 баллов, в опорном прыжке – 8,8 балла (приложение 2).

После окончания педагогического эксперимента в экспериментальной группе было проведено контрольное тестирование с целью определения уровня освоения комбинаций на снарядах и развития физических качеств у девочек 11-12 лет, занимающихся в секции гимнастики.

Полученные результаты между показателями тестирования до и после проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе стали достоверными, так как $p < 0,05$. Результаты тестирования представлены в таблице 3.1 и приложении 2.

Проанализировав полученные результаты тестирования с рекомендованными данными в программе по гимнастике, мы выяснили, что

занимающиеся вышли на высокий уровень развития физических качеств.

Таблица 3.1

Показатели развития физических качеств у девушек 11-12 лет в экспериментальной группе до и после эксперимента

№ п/п	Контрольное упр. (тест)	До эксперимента	После эксперимента	достоверность
1	Челночный бег 3x10 м (сек)	10,4±0,3	9,5±0,3	p<0,05
2	Бег 20 м (сек)	4,32±0,2	4,12±0,2	p<0,05
3	Прыжок в длину с места (см)	147,8±0,3	157,3±0,3	p<0,05
4	Подтягивание из виса лежа (кол-во раз)	12,5±0,3	21,5±0,3	p<0,05
5	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа на параллельных стоялках (кол-во раз)	10±0,2	18±0,2	p<0,05
6	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке за 30 с (кол-во раз)	14±0,2	21±0,2	p<0,05
7	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье (см)	+7±0,2	+14±0,2	p<0,05

В тесте челночный бег 3x10 м контрольный средний результат в экспериментальной группе гимнасток составил 9,5 с.

В тесте бег 20 м контрольный средний результат в экспериментальной группе гимнасток составил 4,12 с.

В тесте прыжок в длину с места контрольный средний результат в экспериментальной группе гимнасток составил 157,3 см.

В тесте подтягивание из виса лежа контрольный средний результат в экспериментальной группе гимнасток составил 21,5 раз.

В тесте сгибание - разгибание рук в упоре лежа на параллельных стоялках контрольный средний результат в экспериментальной группе гимнасток составил 18 раз.

В тесте поднимание ног из виса на гимнастической стенке за 30 с контрольный средний результат в экспериментальной группе гимнасток составил 21 раз.

В тесте наклон вперед, стоя на гимнастической скамье контрольный средний результат в экспериментальной группе гимнасток составил +14 см.

Наибольший прирост мы получили в таких тестах как подтягивание из виса лежа, сгибание - разгибание рук в упоре лежа на параллельных стоялках и наклон вперед, стоя на гимнастической скамье. Можно сделать вывод о том, что наибольшее развитие в ходе нашего педагогического эксперимента получили такие качества как силовые способности и гибкость.

В тесте подтягивание из виса лежа средний результат в экспериментальной группе гимнасток улучшился на 9 раз. В тесте сгибание - разгибание рук в упоре лежа на параллельных стоялках средний результат в экспериментальной группе гимнасток улучшился на 8 раз. В тесте наклон вперед, стоя на гимнастической скамье средний результат в экспериментальной группе гимнасток улучшился на 7 см.

Проанализировав выполнение комбинаций на снарядах, мы выяснили, что средний балл на брусьях стал 8,6 балла, на бревне – 8,8 балла, на акробатике – 9,4 балла, в опорном прыжке – 9,7 балла (приложение 2).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что разработанная нами методика занятий гимнастикой с девочками 11-12 лет в секции общеобразовательной школы является эффективной.

ВЫВОДЫ

1. Анализ литературных источников позволил выяснить то, что одним из важных условий в занятиях с гимнастками является сочетание общей и специальной физической подготовки, компонентами которой являются силовые способности, быстрота, гибкость и координация движений.

Гимнастика обеспечивает последовательное и полное овладение общими основами всех движений и специфическими основами наиболее распространенных прикладных двигательных действий. Вместе с тем она дает возможность избирательно воздействовать на развитие отдельных мышечных групп, и одновременно решать задачу общего физического развития школьников. Таким образом, гимнастике принадлежит значительное место в решении задач физического воспитания школьников.

2. В ходе нашего исследования мы разработали методику занятий гимнастикой с девочками 11-12 лет в секции общеобразовательной школы, которая основывалась на применении группового способа организации занимающихся, а также выполнении упражнений физической подготовки повторным методом и методом круговой тренировки.

3. Эффективность разработанной методики занятий гимнастикой с девочками 11-12 лет в секции общеобразовательной школы мы определяли при помощи тестирования следующих показателей: Челночный бег 3x10 м (сек), бег 20 м (сек), прыжок в длину с места (см), подтягивание из вися лежа (кол-во раз), сгибание - разгибание рук в упоре лежа на параллельных стоянках (кол-во раз), поднятие ног из вися на гимнастической стенке за 30 с (кол-во раз), наклон вперед, стоя на гимнастической скамье (см).

В конце педагогического эксперимента мы провели контрольное тестирование, результаты которого между предварительными и контрольными показателями в экспериментальной группе стали достоверными, так как $p < 0,05$.

Наибольший прирост мы получили в таких тестах как подтягивание из виса лежа, сгибание - разгибание рук в упоре лежа на параллельных стоянках и наклон вперед, стоя на гимнастической скамье. Можно сделать вывод о том, что наибольшее развитие в ходе нашего педагогического эксперимента получили такие качества как силовые способности и гибкость.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что разработанная нами методика занятий гимнастикой с девочками 11-12 лет в секции общеобразовательной школы является эффективной.

4. В ходе проведения педагогического эксперимента были разработаны практические рекомендации по применению методики занятий гимнастикой с девочками 11-12 лет в секции общеобразовательной школы. Представленные рекомендации могут быть использованы учителями по физической культуре, что, несомненно, повысит эффективность процесса физического воспитания с детьми среднего школьного возраста.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Большое значение в спортивной гимнастике имеет такое физическое качество, как гибкость. Достаточная гибкость позвоночника, растянутость в плечевых и тазобедренных суставах дают возможность выполнять движение широко, мягко, с плавными переходами. Закрепощенность же суставов может явиться препятствием к выполнению того или иного элемента и соединения.

Развивая у девочек гибкость, не следует чрезмерно увлекаться наклонами назад: при недостаточно развитой мышечной системе это может привести к поясничному лордозу (повышенная кривизна поясничного отдела позвоночника), что, в свою очередь, может вызвать увеличение наклона таза и создать тем самым неблагоприятные условия для расположения органов малого таза.

При занятиях с девочками щадить мышцы и органы малого таза, избегать упражнений, вызывающих повышенное внутрибрюшное давление. Это касается упражнений с задержкой дыхания, натуживанием, подниманием тяжестей, прыжков в глубину.

В современной женской гимнастике специальная силовая подготовка необходима более всего для работы на брусках. Для этого снаряда характерны элементы, требующие активной работы приводящих мышц плечевого пояса и мышц брюшного пресса, поэтому следует в процессе силовой подготовки уделять особое внимание упражнениям, способствующим укреплению соответствующих групп мышц.

Для успешного выполнения опорных прыжков и акробатических упражнений применяются упражнения скоростно-силового характера (бег, различные прыжки и др.). Подбирая упражнения для развития гибкости, следует помнить, что в гимнастике важно не только уметь делать, например, высокие взмахи ногой вперед, назад или в сторону до 170-180°, но и удерживать ногу в соответствующем положении на высоте 140-150° и более.

С этой целью кроме упражнений махового характера следует выполнять упражнения силового и статического характера, а также упражнения с отягощением.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: Молодость и современность [Текст] / Теория и практика физической культуры. 1995, № 4, - с. 2
2. Бальсевич В.К., Шестаков М.П. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания школьников [Текст] / Бальсевич В.К., Шестаков М.П. // Спорт, духовные ценности, культура. М., 1997. - Вып. 7. - С.232-237.
3. Бирючков Б.И. Методика подготовки и проведения урока гимнастики в школе: [Текст] / Учеб. пособие для преподавателей, методистов и студентов старших курсов РГАФК/РГАФК. М., 1998.
4. Бирючков Б.И. Методические особенности развития двигательных способностей учащихся на уроках гимнастики в школе. [Текст] / Учеб. Пособие. М., 2002-111с.
5. Блинков С.Н. Индивидуализация физического воспитания школьников 12-14 лет на основе учёта структуры моторики: [Текст] / Автореф. дисс. канд. пед. наук. М., 2000 - 24 с.
6. Богданова В.А. Дифференцированный подход в физкультурном образовании младших школьников: [Текст] / Автореф. дисс. канд. пед. наук. Тюмень, 2001, - 24 с.
7. Бутин И.М., Викулов А.Д. Развитие физических способностей детей. [Текст] / М., Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 80 е.: ил. - (Б-ка учителя начальной школы).
8. Видякин М.В. Начинающему учителю физкультуры. [Текст] / Волгоград., Учитель, 2004. - 156 с.
9. Внеклассные мероприятия по физической культуре в средней школе [Текст] / Авт.- сост. М.В.Видякин. Волгоград., Учитель, 2004. - 154 с.

10. Гимнастика и методика её преподавания: [Текст] / Учеб. для факультетов физической культуры / Под ред. Н.К.Меньшикова; ГРПУ им, А.И.Герцена. -СПб.: РГПУ им. А.И.Герцена, 1998.
11. Гимнастика: [Текст] / Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.: Под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 448 с.
12. Инновационная образовательная технология спортизированного физического воспитания обучающихся в общеобразовательной школе. [Текст] / Под ред. Л.Н.Прогонюк. Сургут: Дефис, 2001, - 212 с.
13. Касаткин В.Н. Комплексная программа здоровья в школе [Текст] / Школа здоровья, 1998, № 3, с. 2-15.
14. Классификационная программа по спортивной гимнастике 1 юношеского разряда. [Текст] / Физическая культура в школе. 2001. - № 3. - с. 46 - 49.
15. Колтановский А.П. Элементы вольных упражнений. [Текст] / М.: Физкультура и спорт, 2008. - 88 с.
16. Кофман Л.Б. Система повышения уровня физической подготовленности учащихся. [Текст] / Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. Л.Б.Кофмана; Авт.-сост. Г.И.Погадаев. -М.: ФиС, 1998, с. 71, 159.
17. Кузин В.В. Государственный подход [Текст] / Спорт в школе, № 11, 2003, 1 с.
18. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. [Текст] / М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - 176 е.: ил. - (Б-ка учителя физической культуры).
19. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: [Текст] / Методич. пособие. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. - 136 с. - (Портфель учителя).

20. Мейксон Г.Б. Физ. культура в школе. [Текст] / 1994. - N 1. - С.43-48; N2. - С.32-38; N3. - С.28-37.
21. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. [Текст] / М.: Просвещение, 1996. -106-205 с.
22. Матвеев А.П. Концепция формирования основ учебного предмета физической культуры в общеобразовательной школе [Текст] / РГАФК. М., 1997.
23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: [Текст] / Уч-к для ИФК. М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 е.: ил.
24. Методика физического воспитания школьников [Текст] / Д.А.Аросьев, Л.В.Бавина, Г.А.Баранчукова и др.; Под ред. Г.Б.Мейксона, Л.Е.Любомирского. М.: Просвещение, 1989. - 143с. - (Б-ка учителя физ. культуры).
25. Михайлов В.В. Урок гимнастики в общеобразовательной школе: [Текст] / Метод. Пособие / МОГИФК. Малаховка, 1993.
26. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / Ред. Кофман Л.Б. -М.: ФиС, 1998.
27. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / Авт.-сост. Пога-даев Г.И. М.: ФиС, 2000.
28. Настольная книга учителя физической культуры: [Текст] / Справочно-методическое пособие / Сост. Мишин Б.И. М.: АСТ: Астрель, 2003.
29. Неверкович С.Д. Построение программ по физической культуре для начальной школы [Текст] / Неверкович С.Д., Киршев С.П. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997. - № 2. - с. 12-16.
30. Общая гимнастика в школе. [Текст] / Сборник документов по проведению соревнований по общей гимнастике среди учащихся общеобразовательных школ / Лагутин А.Б., Михалина Г.М. М., 2002. - 37 с.

31. Общая гимнастика. [Текст] / Сборник документов по проведению соревнований. Разрядные требования, классификационная программа, регламент и правила судейства соревнований по общей гимнастике на 2001-2003 годы. -М., 2002.

32. Петров П.К. Гимнастика в школе: [Текст] / Учеб. пособие. Ижевск: Изд-во Удм. Ун-та, 1996. 460 с.

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

34. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. [Текст] / М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с. (Библиотечка тренера).

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

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

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

38. Солодков А.С. Физиологическая характеристика урока физической культуры: [Текст] / Учебно-метод. пособие / СПбГАФК; Солодков А.С., Симоненко Н.П., Чусляева Е.Е. / Солодков А.С., Симоненко Н.П., Чусляева Е.Е. СПб., 1997. - 47с.

39. Спортивная гимнастика: [Текст] / учебник под ред. В.М.Смолевского, Ю.К.Гавердовского. Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.

40. Урок физкультуры в современной школе: [Текст] / Методические рекомендации для учителей. Вып. 1. 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2004. - 160 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Рис. 1. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Челночный бег 3х10м"

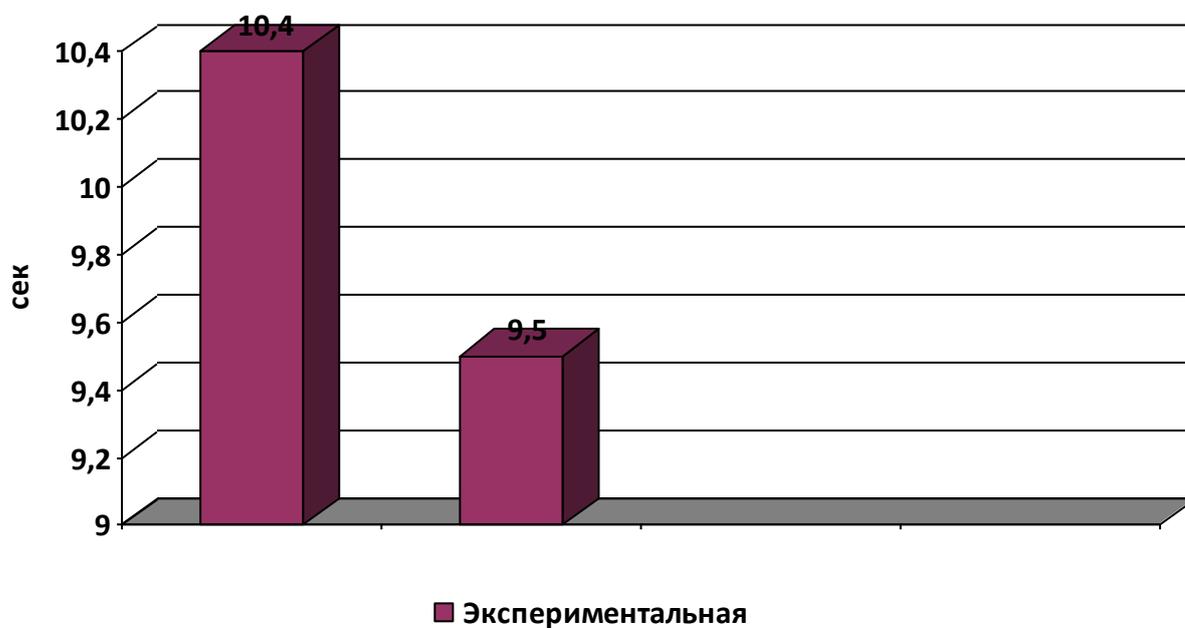


Рис. 2. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Бег 20м"

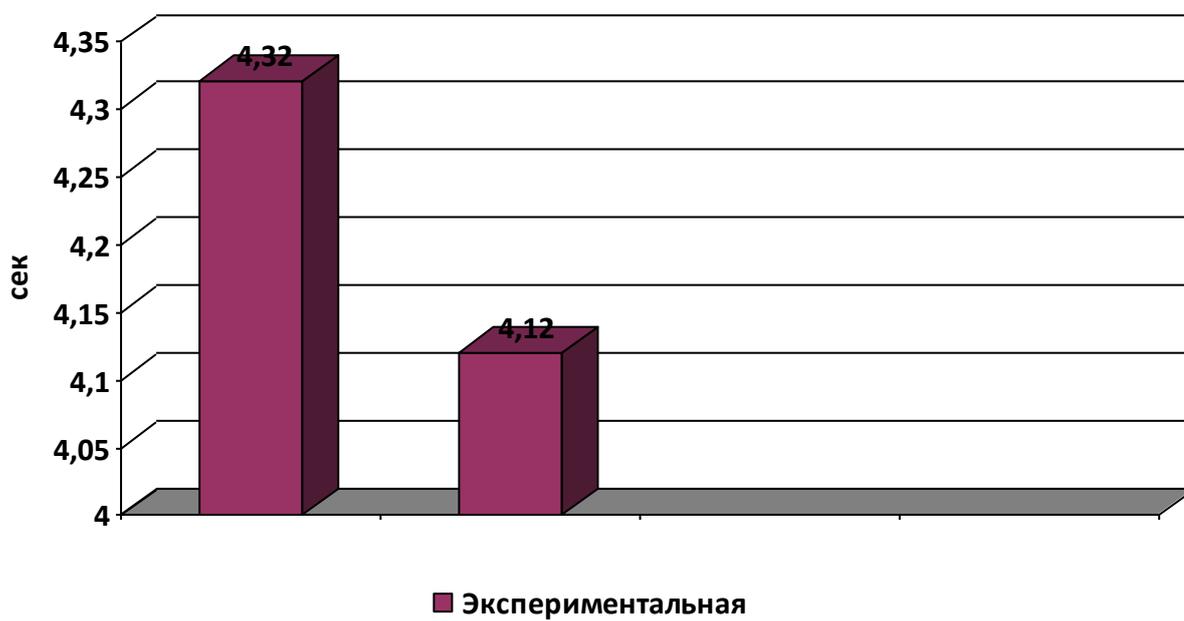


Рис. 3. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Прыжок в длину с места"

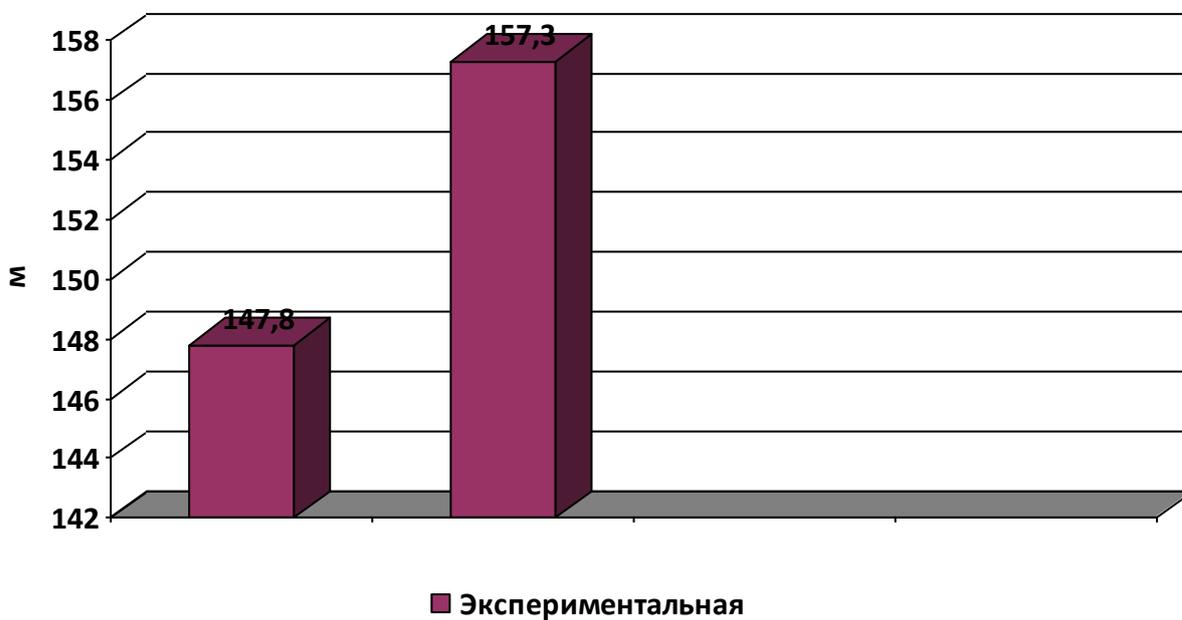


Рис. 4. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Подтягивание из виса лежа"

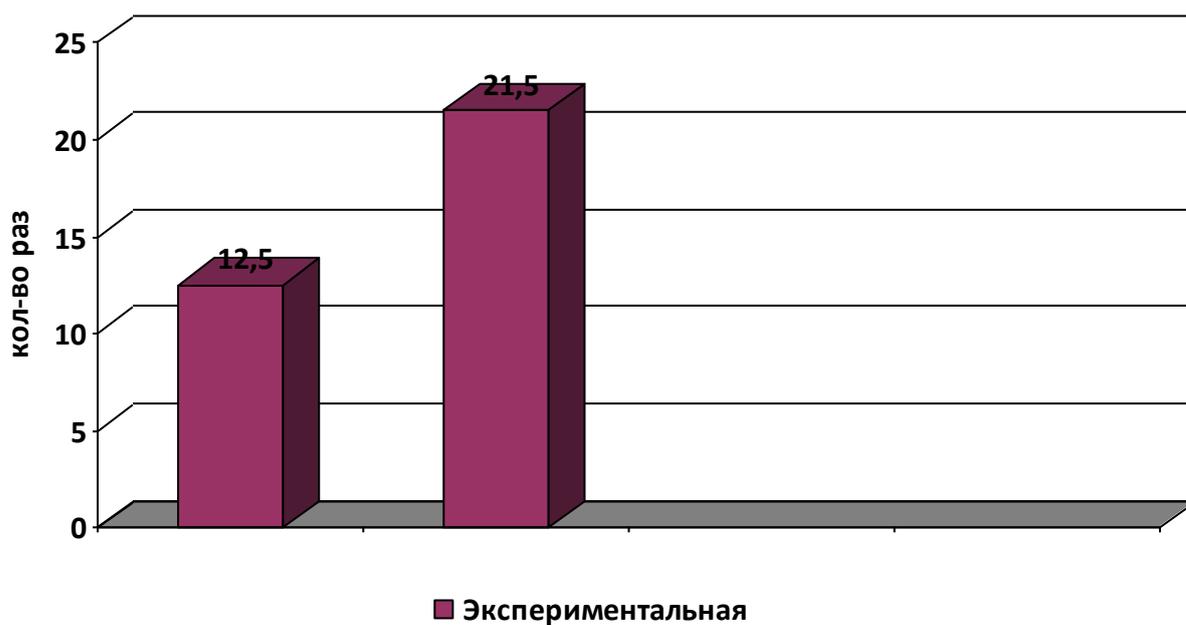


Рис. 5. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на параллельных стоялках"

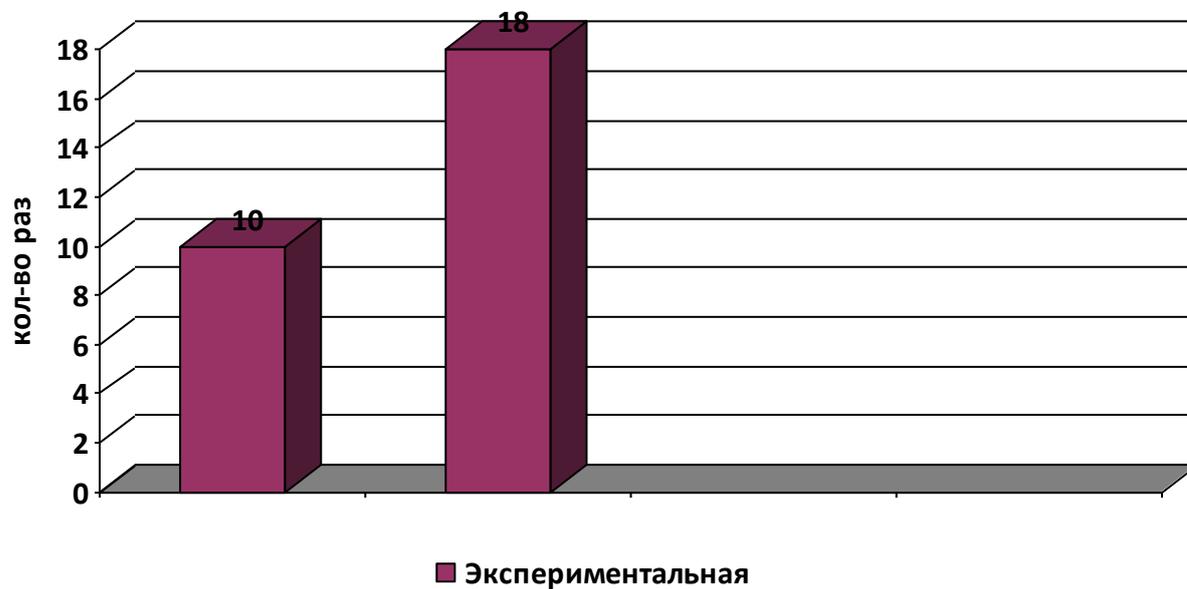
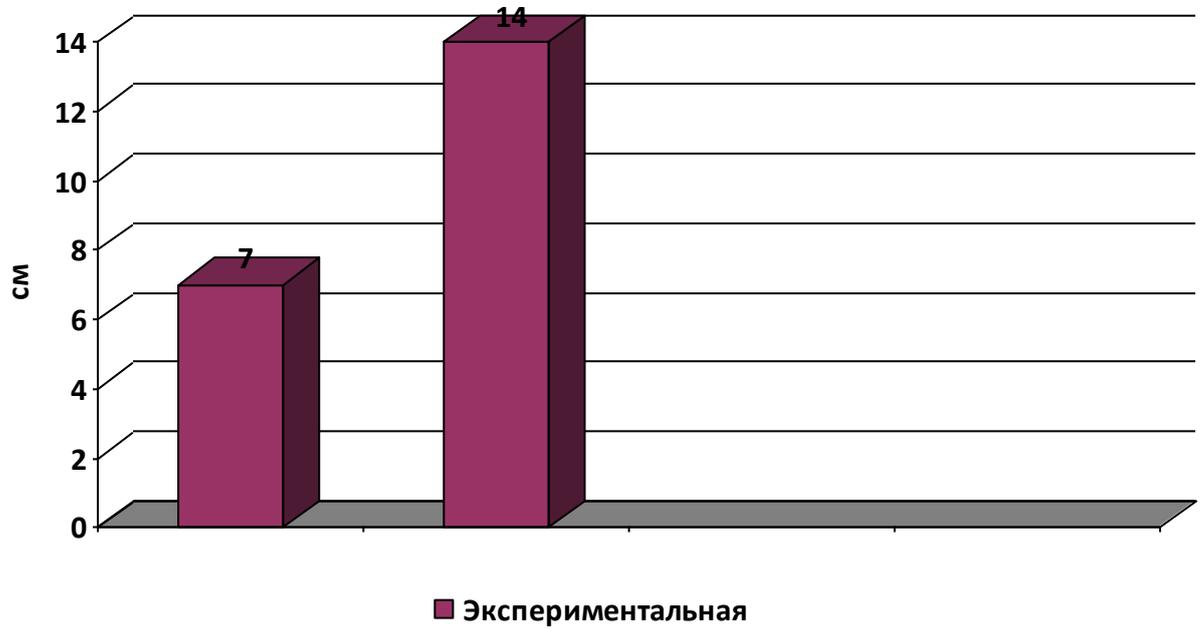


Рис. 6. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Поднимание ног из виса на гимнастической стенке"



Рис. 7. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье"



**Показатели развития техники освоения выполнение комбинаций
на снарядах девочками 11-12 лет в секции общеобразовательной школы
в экспериментальной группе до и после эксперимента**

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