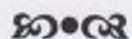


АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ПСКОВА  
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей  
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр «Юность»  
(МОУ ДОД ДООСЦ «Юность»)



МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
ОСНОВЫ ОТБОРА И РАННЕГО  
ОБУЧЕНИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ  
ГИМНАСТИКЕ

педагог дополнительного образования,  
Иванова Наталья Валерьевна

г. Псков  
2012 г.

## Содержание:

1. Введение .....	3
2. Глава 1	
Обзор научно-методической литературы.....	6
3. Глава 2	
Цель, задачи, методы и организация исследования....	18
4. Глава 3	
Результаты исследований.....	24
5. Выводы.....	28
6. Рекомендации.....	29
7. Список литературы.....	30
8. Приложение.....	31

## ВВЕДЕНИЕ.

Пожалуй, одним из самых зрелищных видов спорта по праву считается художественная гимнастика. Несмотря на то, что это – исключительно женский вид спорта, у него не меньше поклонников, чем у любого другого вида спорта. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность.

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством, развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

В современном обществе неуклонно растут возможности для гармоничного развития молодежи. Массовое вовлечение детей в систематические занятия спортом и рациональная организация занятий для самых маленьких – это задача большого круга специалистов. Успешное решение задач, стоящее перед детским спортом, способствует своевременному распознаванию одаренности ребенка. Что касается

спортивной науки, то она в долгу у художественной гимнастики. Практический опыт России, Украины, Белоруссии, Болгарии не имеют научного обоснования. Назрела необходимость усовершенствовать систему массовой работы с детьми дошкольного возраста, с тем чтобы успешнее подготавливать способных гимнасток. В последние годы в ряде видов спорта, в том числе и в художественной гимнастике, появилась тенденция к снижению начальной возрастной границы занимающихся, сокращению сроков обучения, совершенствованию и усложнению спортивной техники гимнасток. Все заметнее растет число юных гимнасток, достигающих высоких результатов.

В связи с этим перед тренерами стоит проблема поиска таких средств и методов, которые позволили бы юным гимнасткам в более короткие сроки осваивать все возрастающие по числу трудности двигательные действия и достигать более высокого уровня физической и эстетической подготовки.

Тема очень актуальна, от работы в этой области зависит вся работа тренера. Одним из путей решения этой проблемы является привлечение детей к занятиям художественной гимнастикой в возрасте 5-6 лет, а не с 7-8 лет как это было еще недавно.

Хотелось бы остановиться на общеобразовательной школе. К сожалению художественной гимнастики в школе нет. А хотелось бы. Гимнастика формирует правильную осанку, развивает силу, увеличивает подвижность в суставах, улучшает координацию движений. Занятия художественной гимнастикой содействуют формированию более полноценной личности. Художественная гимнастика положи-

тельно влияет на развитие таких чисто женских качеств, как мягкость, грациозность, плавность. Отсутствие этих качеств часто болезненно ощущают девочки подростки. Угловатость, нескладность фигуры в этом периоде развития ведут к застенчивости и часто к нежеланию заниматься физической культурой вообще. Но низкий уровень материальной базы не дает возможности заниматься, нет инвентаря, нет магнитофона, нет записей.

Цель работы: проследить положительные влияние физических упражнений на 5-6 летних детей.

*Задачи исследования:*

1. Провести анализ научно-методической литературы.
2. Определить уровень гибкости 5-6 летних.
3. Определить уровень гибкости 7-8 летних.
4. Сравнить результаты гибкости между детьми данного возраста.

*Для решения поставленных задач использовались методы:*

1. Анализ методической литературы.
2. Метод контрольных испытаний.
3. Педагогический эксперимент.
4. Графическое изображение полученного результата.

Работа состоит из введения, 3 глав выводов, рекомендаций, списка литературы.

Работа предназначена для начинающих тренеров.

## ГЛАВА 1:

### Обзор научно-методической литературы.

Художественная гимнастика как вид спорта формировалась в течение многих лет. Значительный вклад в научное обоснование физического воспитания девушек внес французский физиолог и педагог Жорж Демени (1850-1917гг.) Он доказал целесообразность применения динамических упражнений, упражнений на растягивание и расслабление мышц, танцевальных шагов, упражнений с предметами (булавами, палками, венками и др.), способствующих приобретению гибкости, ловкости, хорошей осанки, умению двигаться плавно и грациозно.

Большая заслуга в разработке теории выразительного двигательного навыка принадлежит другому французскому педагогу- Франсуа Дельсарту (1811-1871 гг.) . Изучая драматическое искусство, он пришел к выводу, что каждое переживание человека сопровождается определенными движениями тела, а следовательно, путем воспроизведения движений можно создать у зрителя впечатление переживаний. Созданная Дельсартом «Грамматика художественного жеста» стала применяться в физическом воспитании, особенно при подготовке массовых гимнастических выступлений, исполняемых с музыкальным сопровождением. Идеи и принципы, разработанные Дельсартом, нашли свое воплощение в искусстве знаменитой танцовщицы Айседоры Дункан (1878-1927гг.). Ее танцы, импровизации, построенные на движе-

ниях свободной пластики, во многом напоминают современную художественную гимнастику.

Наряду с гимнастикой выразительных движений в конце XIX- начале XX в. Широкое распространение получает ритмическая гимнастика, одним из создателей которой был профессор Женевской консерватории Жак Далькроз (1865-1914 гг.). Он разработал три тренировки слуха и импровизированные действия, которые воспитывали у занимающихся музыкальность и слух. Вначале ритмическая гимнастика была средством воспитания музыкантов и артистов, позднее стала применяться в области физического воспитания.

Системы Ж. Демени, Ф. Дельсарта, Ж. Далькро и их продолжателей оказали значительное влияние на возникновение и развитие ритмопластических школ «женской гимнастики» в дореволюционной России.

С первых дней существования Советского государства на предприятиях, заводах, фабриках, в учебных заведениях начали создаваться группы женской гимнастики. Их целью было укрепление здоровья, повышение работоспособности, развитие физических качеств женщины. Однако, уровень занятий в этих группах был невысок. В то время особенно остро ощущался недостаток в подготовке квалифицированных кадров для работы с женскими коллективами.

В 1923 году по распоряжению наркома просвещения А.В. Луначарского была создана «Студия пластического движения», руководимая З.Д. Вербовой. Программа обучения в студии включала ритмическую гимнастику и сольфеджио по Далькрозу, пластику, гимнастику,

акробатику, элементы хореографии, композицию вольных упражнений, анатомию, биомеханику, политграмоту. Студия готовила преподавателей физического воспитания для средних школ и техникумов.

Для подготовки специалистов высокой квалификации в Институте физической культуры в Москве в 1934 г. Была создана кафедра художественного движения и акробатики, руководимая М.Т.Окуневым. В этом же году в Ленинграде при Институте физической культуры им. Лесгафта создается первая всесоюзная школа художественного движения.

В 1945 г. Всесоюзным комитетом по делам физической культуры и спорта при Совете Министров СССР проводилась конференция, которая приняла решение о развитии гимнастики для женщин со спортивной направленностью, получившей название «художественная гимнастика». 22 октября 1946 г. Был опубликован приказ Всесоюзного комитета «О развитии художественной гимнастики для женщин», который явился официальным признанием нового вида спорта.

Историю советской гимнастики как полноценного вида спорта можно условно поделить на два периода.

Первый период (1947-1963) характеризуется формированием художественной гимнастики как средства физического воспитания женщин, созданием советской школы художественной гимнастики.

Первые соревнования проводились в виде смотров-конкурсов (1-в Талине в 1947 г., 2- в Тбилиси в 1948 г.), а в 1949 г. Состоялось первое лично-командное первенство страны. Спортивная классификация, опубликованная в 1950 году, сыграла большую роль в развитии ху-



дожественной гимнастики. Единая программа и нормативные требования для гимнасток различных разрядов конкретизировали содержание и организацию учебной работы на местах. Программа для мастеров спорта, введенная в 1954 году, способствовала развитию художественной гимнастики и росту спортивно-технических достижений.

С 1963 г. Начинается второй этап развития художественной гимнастики в СССР. В этом же году создается техническая комиссия по художественной гимнастике при женском техническом комитете Международной федерации гимнастики. С этого периода советские гимнастки регулярно участвуют в международных соревнованиях, включая чемпионаты мира ( с 1963 ) и Европы (с1978г.). Художественная гимнастика завоевывает все большую популярность во всем мире. Закономерным итогом этого является включение художественной гимнастики в программу Олимпийских игр.

Проблема начального возраста в художественной гимнастике изучается более 30 лет. В 1970 г. Матвеев высказал аргументированные доводы в пользу занятий отдельными видами спорта в дошкольном возрасте. Ряд авторов (1,5) считают, что более благоприятные биологические предпосылки для формирования определенных двигательных навыков имеют дети 8-9 лет. Американские специалисты не имеют определенного мнения об оптимальном начальном возрасте. Многие же венгерские и чешские специалисты высказываются против снижения возрастной границы в детском спорте, мотивируя это тем, что большие эмоциональные нагрузки неблагоприятно отражаются на детской психике. По мнению Т.Морочко (6) педагога допол-

нительного образования г. Владимир и других тренеров Смоленска, Москвы,

С-Петербурга убеждают в реальной возможности работать с детьми 5-6 лет. Девочки в этом возрасте готовы к общению и функциональному совершенствованию с помощью специфических средств художественной гимнастики. На семинаре в г. Пермь тренер Лебедева (8) также говорила о реальной возможности успешно и продуктивно работать с детьми 5-6 лет. Есть преимущества в начале занятий в столь раннем возрасте: суставно-связочный аппарат более эластичен и подвижен, разрастание околосуставных тканей начинается после 7-8 лет. Этот возраст поэтому особенно благоприятен для целенаправленного развития гибкости.

Ряд болгарских тренеров (3) считают, что с детьми такого возраста работать лучше. Девочки готовы к общению и функциональному совершенствованию с помощью специфических средств художественной гимнастики. У детей 5-6 лет в результате тренировки заметно улучшается двигательная реакция, координация, развиваются понятия и представления, наблюдательность, ориентировка, ускоренно совершенствуется двигательная память, поэтому перед ними могут ставиться сложные задачи. В то же время следует отметить, что работа с детьми 5-6 лет должна существенно отличаться от занятий с гимнастками более старшего возраста. Между 4 и 6 годами начинаются окостенения длинных костей. Окостенение идет неравномерно и чрезмерные силовые нагрузки могут нарушить этот процесс. В этом же возрасте оформляются изгибы позвоночного столба и имеет место

недостаточно компенсированный поясничный лордоз. Поэтому у девочек появляется неправильная осанка. Продуманное, осторожное использование упражнений классического экзерсиса содействует правильному развитию позвоночника.

Но беда в том, что стремясь к быстрым спортивным успехам, преобладающая часть специалистов слишком рано и преждевременно вводит узкую специализацию. Сокращение сроков предварительной подготовки имеет особенно неблагоприятные последствия, поскольку только на базе разносторонней общей физической подготовки могут быть достигнуты стабильные и долговременные спортивные успехи.

Тренер Шишмонова отмечает, что в зал приходят разные дети. Одни с лучшими данными, другие с худшими. Одни усваивают быстро, другие медленно. Не надо спешить с оценками, из этой девочки выйдет гимнастка, из этой нет. Такая поспешность часто жестоко показывается. Те, кто на первых порах были объявлены «гениями» не добиваются ничего особенного, а неперспективные удивляют хорошими результатами. По ее же мнению на первом этапе главное внимание уделяется физическим данным: гибкости, прыгучести, быстроте. Тренер должен представлять себе в перспективе фигуру ребенка, его ритмичность, музыкальный слух.

Ряд других тренеров считают, мы часто проходим мимо талантливых, считая себя знатоками, которые легко могут разглядеть будущую гимнастку. Я думаю, пусть приходят в залы как можно больше детей- все в ком горит желание тренироваться. Некоторые из них на первый взгляд не блещут особыми физическими данными. Но они

скрывают в себе заряд таких важных качеств, как работоспособность, трудолюбие, а это часто стоит больше, чем ленивый талант. Впрочем, не все можно увидеть сразу. Иногда проходят месяцы, годы и вдруг в детях открывается что-то новое, неожиданное.

Выявление таланта в художественной гимнастике - сложный и трудный процесс. Все больше возрастают требования к двигательным способностям, артистичности. Поиск двигательно одаренных детей облегчается массовой работой. Так считает Варакина Т. - заслуженный тренер РФ. Проблема отбора важна во всех видах спорта независимо от начального возраста занимающихся. Она неразрывно связана с воспитанием и функциональным совершенствованием подрастающего организма. В последние годы эту проблему исследовало большое число специалистов. По их мнению, сущность отбора заключается в установлении соответствия между специфическими требованиями данного вида спорта и определенными способностями, необходимыми для достижения высокого результата в этом виде спорта.

Ряд российских (4,7) авторов подчеркивают, что проблема отбора все еще находится в стадии поиска. Спортивная наука не располагает достаточно аргументированной и эффективной методикой отбора. И все же в содержание основного отбора в художественной гимнастике входят следующие компоненты:

1. оценка состояния здоровья (отсутствие отклонений в морфологии, дефектов осанки, стопы);
2. оценка внешних данных;

3. оценка физических качеств;
4. оценка специальных способностей – пластичности, музыкальности, выразительности;
5. оценка увлеченности, интереса, желания заниматься и трудиться.

Сложность отбора в художественной гимнастике, также как и в других видах спорта, вызывает необходимость сделать его более длительным, на протяжении 1-3 лет занятий. Кроме того важное значение имеют не только исходные данные, но и темпы развития способностей. Поэтому в настоящее время рекомендуют проводить отбор в 3-4 этапа. (Лебедева Т., г. Пермь)

**1 этап** – начальный, оцениваются внешние данные, состояние здоровья, исходный уровень гибкости, координации.

**2 этап** – текущий, в течение 1-3 лет занятий оцениваются показатели физической, технической и специальной подготовки и темпы их прироста.

**3 этап** – основной, по завершению этапа начальной подготовки оцениваются все выше названные данные и даются рекомендации по дальнейшей подготовке

**4 этап** – специализированный, осуществляется в течение 5-6 лет

Такие авторы и тренеры как Ванкова, Гинриенова из Болгарии считают при отборе предпочтение отдавать детям с хорошей фигурой,

удлиненными конечностями, тонкой костью, маленькими кистями и стопами, удлиненными мышцами нормального тонуса

По данным профессора Иваницкого М.Ф. – следует отдать предпочтение детям с равномерным ростом всех параметров тела. Противопоказан прием детей, у которых пропорции тела широкие, укороченные, короткие ноги и удлиненное туловище

Таблица 1.

*Требования к росту и весу девочек при отборе*

Возраст	рост	вес (кг)
5-6 лет	112-114	18-20

*Контрольные тесты физических качеств*

1. Мост с прямыми ногами - для оценки подвижности позвоночного столба.
2. Шпагат - для оценки подвижности в тазобедренном суставе.
3. Бег 30 м – быстроты (6.0-7.5 сек).
4. Прыжок в длину с места 100-120 см.

Художественная гимнастика вид спорта наиболее полно соответствующий особенностям женского организма. У девочек врожденное стремление к танцу, пластике, грациозности. Работая с детьми, тре-

нер должен помнить, что строгий голос дисциплинирует взрослых, а дети могут испугаться, сделаться робкими, скованными. В работе с детьми нужно непрерывно стремиться к разнообразию. Хорошо, например, в качестве одной методической единицы взять одно лишь движение во всех его вариантах. Не нужно торопиться с накоплением большого объема материала. Лучше постепенно закреплять навык, отрабатывать детали, воспитывая интерес и вкус к хорошему исполнению. Именно в это время дети должны запомнить, что необходимо синхронизировать движения рук, головы, туловища. Нельзя переходить к следующему упражнению, если не усвоено то, что было начато. С этого начинается воспитание трудолюбия, которое абсолютно необходимо для гимнастики. Нужно помнить, что маленькая гимнастка должна тренироваться с удовольствием, а не до изнеможения. Необходимо сделать так, чтобы девочке было интересно заниматься. Маленькие поощрения помогут поддержать ее интерес к работе. Тренировка должна быть похожа на игру и одновременно давать ребенку все, что необходимо для гимнастики. Поэтому о поощрениях не следует забывать. Если девочка хорошо работала, нужно об этом сказать ей при всех - это окрылит, поддержит ее. Постепенно голос тренера заменяется музыкой. Музыка должна быть разнообразной, создавать детям настроение, увлекать их. По мере освоения все новых и новых движений обогащается и восприятие музыки. Каждый ребенок имеет что-то свое и тренер обязан это открыть - это и есть сущность работы тренера в художественной гимнастике.

С первых шагов должен воспитываться вкус к красоте. Чувство красивого развивается в процессе внимательной тщательной работе. При этом широко используется метод сравнения. Например, вот волна, которая выполнена неверно, вот посредственная волна, вот хорошо выполненная, а вот красивая волна. Ученица должна стремиться к красивой волне, и отрабатывать ее до тех пор, пока не будет достигнута именно эта – красота.

Еще очень важно в этот период уделять внимание эстетическому воспитанию. Гимнасткам нужно внушать, что художественная гимнастика будет сопровождать их повсюду. От них будет требоваться красиво ходить, потому что они гимнастки, одеваться опрятно, потому что гимнастки не могут быть неряшливыми, хорошо держаться потому что это тоже входит в понятие гимнастка. Постепенно у них должно сложиться убеждение, что звание гимнастки почетное звание, которое подразумевает и свои обязанности. Не трудные но абсолютно необходимые.

Цель раннего обучения состоит в том, отмечает Чегеджиева (3), чтобы научить детей разнообразным движениям, обеспечивающим уверенное и эффективное выполнение элементов техники. Это может быть достигнуто с помощью общей физической подготовки девочек. Продолжительность раннего обучения составляет 2-3 года. В этот период идет постепенная специализация упражнений, т.е. приближение их по форме и характеру к упражнениям художественной гимнастики. Игры, в которых ведущими являются имитационно-подражательные упражнения, заменяются более сложными по коор-



динации действиями. Техническая подготовка направлена на овладение базовыми упражнениями, с тем чтобы обеспечить более успешное формирование двигательных навыков, умений.

*Обобщая практический опыт, данные специальной литературы, рекомендуется следующая последовательность в отборе:*

1. Агитационная работа.
2. Наблюдение за поведением детей вне занятий в спортивной школе.
3. Проведение нескольких занятий в детском саду под музыку.
4. Медицинский осмотр (инфекционные болезни, нарушение осанки, плоскостопие).

Успех системы отбора будет зависеть от хорошей организации и комплексного подхода.

## Г Л А В А 2.

### Цель, задачи и методы исследования.

*Цель исследования* - проследить как влияют упражнения на гибкость 5-6 летних детей и 7-8 летних.

*Цель определяет конкретные задачи:*

1. Провести анализ научно-методической литературы.
2. Определить уровень гибкости 5-6 летних и 7-8 летних детей.
3. Выявить влияние упражнений на гибкость данных детей.
4. Сравнить результаты.

*Для решения поставленных задач использовались следующие методы:*

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Метод контрольных испытаний.
3. Педагогический эксперимент.

*Гипотеза:* если применять упражнения на гибкость в более раннем возрасте, то значительно разовьется подвижность суставов.

*Работа велась по этапам:*

1. Обработка научно-методической литературы ( июль-сентябрь 2001 г.)

2. Проведение эксперимента (сентябрь 2001 г.- февраль 2002г.)
3. Обработка полученных данных- март 2002 г.
4. Написание работы (январь- март 2002 г.)

## АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

Вся научная деятельность начинается с углубленного изучения специальной литературы. Исследовательская деятельность-это предварительный этап любого научного труда, который позволяет определить современное состояние вопроса.

*Работа над научно-исследовательской литературой включает в себя ряд этапов:*

1. Подбор необходимой литературы и предварительное ознакомление с ней. На этом этапе получилось представление о месте и значении этой темы среди других проблем и вопросов.
2. Систематизация и использование литературы в процессе ее исследования.

В ходе работы было изучено 11 источников. Полученные научные данные были проанализированы с точки зрения их применения в учебной деятельности: выявлены контрольные упражнения, встречающиеся в литературе и практике.

*Задача эксперимента заключается в эффективности раннего обучения.*

Эксперимент проводился в двух группах. В каждой группе было по 8 человек.

Группа - д\к № 53

Фамилия И.	Возраст (лет)	пол
1. Пчелина В.	5	Ж
2. Садовникова Л.	5	Ж
3. Иванова А.	5	Ж
4. Васильева К.	5	Ж
5. Романова М.	5	Ж
6. Мулева Л.	5	Ж
7. Гец О.	5	Ж
8. Кустова Л.	5	Ж

Группа- зал ППК.

Фамилия И.	Возраст (лет)	пол
1. Пискун Ю.	7	Ж
2. Тришкина В.	7	Ж
3. Егорова Ж.	7	Ж
4. Евсеева Н.	7	Ж
5. Яцинович Н.	7	Ж
6. Кульчитская Д.	7	Ж
7. Исаева Л.	7	Ж
8. Иванова В.	7	Ж

В группах были предложены контрольные упражнения в начале и в конце эксперимента. Контрольные упражнения проводились с целью выявления гибкости в более раннем возрасте. Таким образом, были получены данные до эксперимента и затем после. Это дало возможность увидеть, произошли ли изменения после занятий двух групп.

В эксперименте использовались 3 контрольных упражнения, которые помогли проследить изменения в развитии такого качества как гибкость.

*Контрольные упражнения:*

1. Наклон вперед со скамейки. Это упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги вместе. Нужно как можно ниже наклониться к полу. Оценивается подвижность позвоночного столба.
2. Мост выполняется с прямыми руками и ногами. Измеряется расстояние между ногами и руками.
3. Шпагат – для оценки подвижности в тазобедренном суставе. Измеряется расстояние до пола.

С этими группами была проведена одинаковая работа. На занятиях по хореографии развивалась гибкость, координация, укреплялся опорно-двигательный аппарат.

*Цифровое наблюдение до эксперимента:*

## ДЕТСКИЙ КОМБИНАТ № 53

## Улучшился результат

Таблица №1

Фамилия	Наклон со скамейки вперед (см)	Мост (см)	Шпагат (см)
П.В.	10	20	5
С.Л.	9	18	5
И.А.	10	15	5
В.К.	8	13	3
Р.М	11	12	7
М.Л.	12	15	8
Г.О.	12	15	7
К.Л.	13	12	6

*Цифровое наблюдение до эксперимента:*

## ППК

Таблица №2

Фамилия	Наклон со скамейки вперед (см)	Мост (см)	Шпагат (см)
П.Ю.	5	25	10
Т.В.	4	28	10
Е.Ж.	4	25	8
О.Н.	6	26	8
Я.Н.	4	25	10
К.Д.	5	25	10
И.Л.	5	21	8
И.В.	5	20	8

*Примерный недельный план занятий:*

Вторник – хореография, упражнение на гибкость.

Четверг - игры, элементы танцев, гибкость.

Пятница - игры, элементы партерной хореографии, гибкость.

Занятия проводились 3 раза в неделю.

## Г Л А В А 3.

### Результаты исследований и их обсуждение.

В результате проведенного эксперимента были получены следующие данные:

#### ДЕТСКИЙ КОМБИНАТ № 53

Таблица № 3

Фамилия	До эксперимента			После эксперимента		
	наклон	мост	шпагат	наклон	мост	шпагат
П.В.	5	25	10	10	20	5
С.Л.	5	22	10	9	18	5
И.А.	4	20	10	10	15	5
В.К.	4	20	10	8	13	3
Р.М	5	20	10	11	12	7
М.Л.	5	20	10	12	15	8
Г.О.	4	20	10	12	15	7
К.Л.	5	18	10	13	12	0



## ППК

Таблица № 4

Фамилия	До эксперимента			После эксперимента		
	наклон	мост	шпагат	наклон	мост	шпагат
П.Ю.	1	28	11	5	25	10
Т.В.	2	28	12	4	28	10
Е.Ж.	0	27	10	4	25	8
О.Н.	0	28	10	6	26	8
Я.Н.	2	30	10	4	25	10
К.Д.	3	28	11	5	25	10
И.Л.	2	25	12	5	21	8
И.В.	2	25	10	5	20	8

Таблица № 5      **Вычисление среднего арифметического (М)**

## ДЕТСКИЙ КОМБИНАТ № 53

В результате проведенного эксперимента были получены следующие данные.

Контрольные упражнения						
М	До эксперимента			После эксперимента		
	наклон	мост	шпагат	наклон	мост	шпагат
	4,6	20,6	10	10,6	13,5	5

Таблица № 6

ППК

Контрольные упражнения						
М	До эксперимента			После эксперимента		
	наклон	мост	шпагат	наклон	мост	шпагат
	1,5	27,375	10,75	5	24,375	9

## ДЕТСКИЙ КОМБИНАТ № 53

Улучшился результат

Таблица № 7

Фамилия	наклон	мост	шпагат
П.В.	На 5 см	На 5 см	На 5 см
С.Л.	4	4	5
И.А.	6	5	5
В.К.	4	7	7
Р.М	6	8	3
М.Л.	7	5	2
Г.О.	8	5	3
К.Л.	8	6	10

## ППК

Таблица № 8

Фамилия	наклон	мост	шпагат
П.Ю.	На 4 см	На 3 см	На 1 см
Т.В.	2	0	2
Е.Ж.	4	2	2
О.Н.	6	2	2
Я.Н.	2	5	0
К.Д.	3	3	1
И.Л.	3	4	4
И.В.	3	5	2

Из таблиц видно, что результативность после эксперимента увеличилась:

в Д/К № 53      наклон на 6 см, мост на 6 см, шпагат на 3,5 см.

в ППК            наклон на 3,375 см, мост на 3 см, шпагат на 1,8 см.

Таким образом можно отметить, что результаты испытаний свидетельствуют о том, что маленькие девочки оказались более мягкими и гибкими.

## ВЫВОДЫ.

В результате проведенного эксперимента можно сделать  
ВЫВОДЫ:

1. Необходимо целенаправленное обучение и развитие способностей в более раннем возрасте, причем обучение должно быть систематическим и проходить в форме игры.
2. На начальном этапе подготовки юные гимнастки должны пройти хорошую хореографическую школу. Для этого должна быть создана база всесторонней физической подготовки, образован запас двигательных возможностей, которые значительно повысят двигательную эрудицию занимающихся.
3. Применение специальных упражнений на гибкость повлияло на хорошие результаты обеих групп.
4. Сравнив результаты показателей занимающихся, видно что дети 5-6 лет имеют уровень гибкости выше чем дети 7-8 лет.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ.**

В результате проведенного исследования рекомендуется набирать детей для занятия художественной гимнастикой в 5-6 летнем возрасте.

Работа предназначена для начинающих тренеров по художественной гимнастике.

### Список литературы:

1. Вайцеховский С.М., «Книга тренера», физкультура и спорт 1971 г., 223 стр.
2. Варшавская М., Варакина Т. и др., «Поэзия движения», лениздат. 1987 г.,  
114 стр.
3. Кечеджиева Л., Ванкова М., Ширянова М., «Обучение детей художественной гимнастике», физкультура и спорт 1985 г., 6 стр.
4. Лисицкая Т., «Хореография в гимнастике», физкультура и спорт 1984 г., 5 стр.
5. Филин В.П., «Теория и методика юношеского спорта», физкультура и спорт 1987 г., 55 стр.
6. Жешишманова Ф и С 1980 г.
7. Морочко Т., газета «Спорт в школе».
8. Быстрицкая Э., «Музыка, движение, личность», журнал «Советская культура» 1984 г., 23ф.
9. Лебедева Г., статья.
10. Методические материалы семинара тренеров ДЮСШ Псковской области 1988 г.
11. «Теория и практика Физической культуры» №7 1980 г.

График № 1 прироста показателей в Д/К № 53

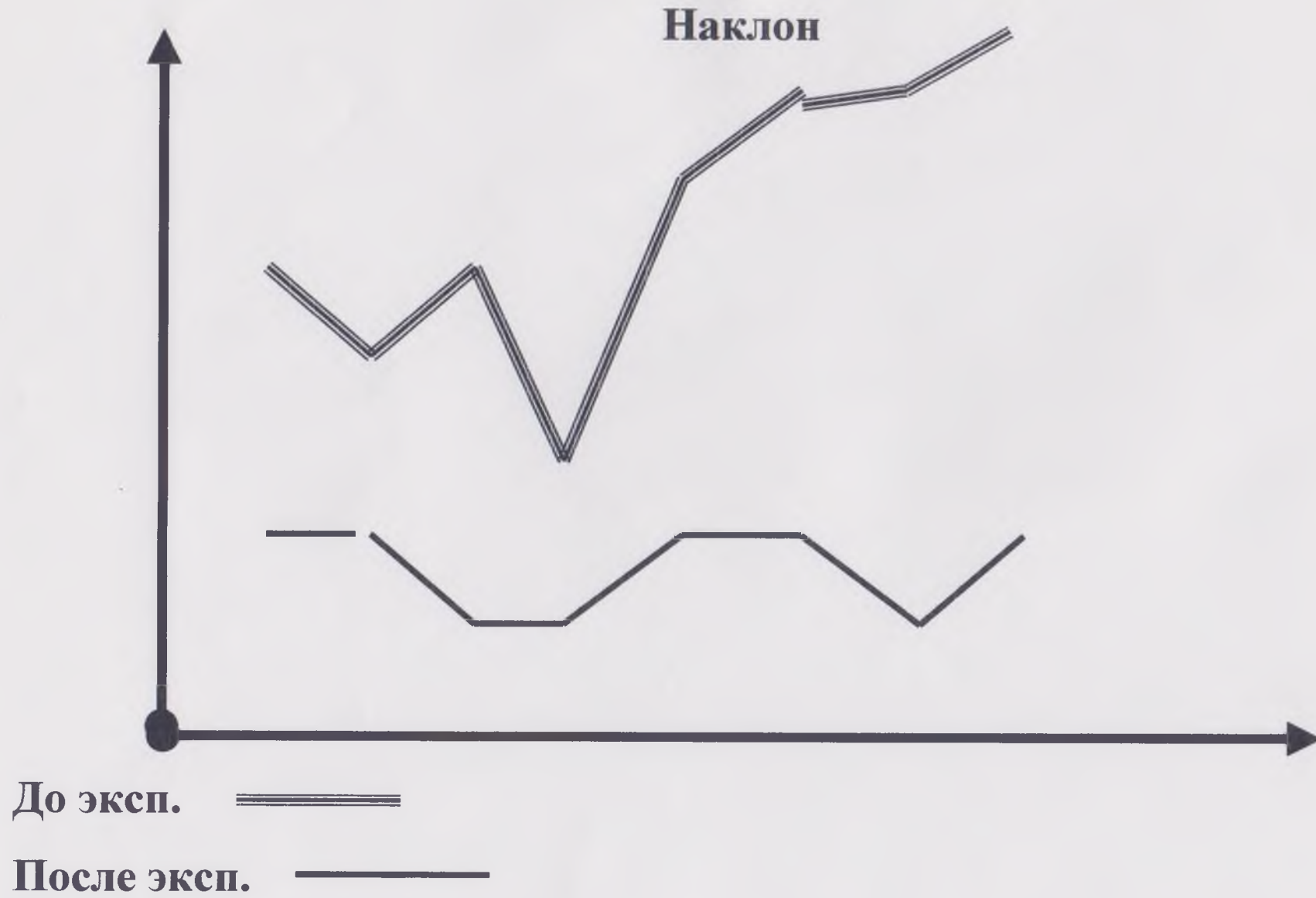


График № 2 прироста показателей в Д/К № 53

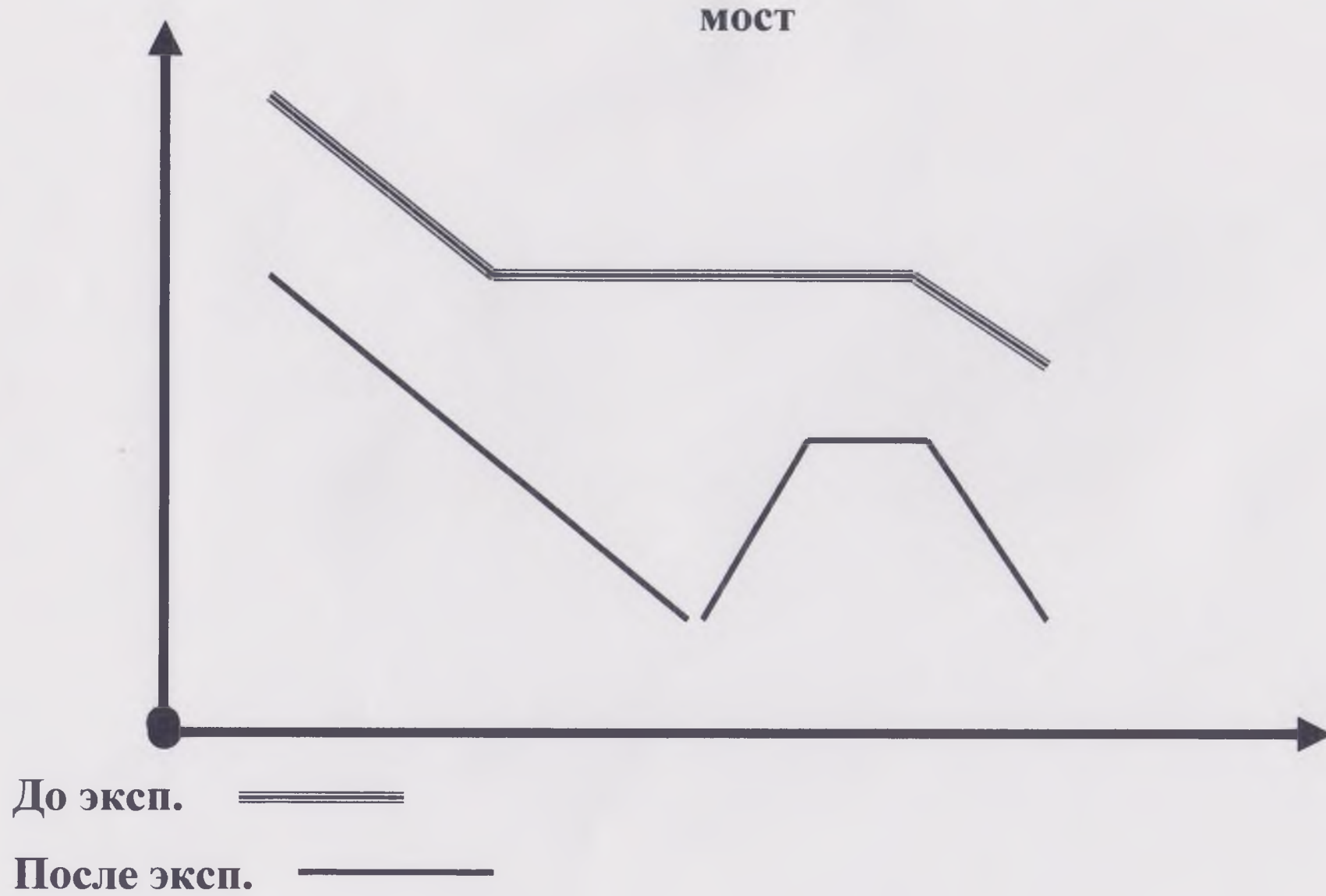
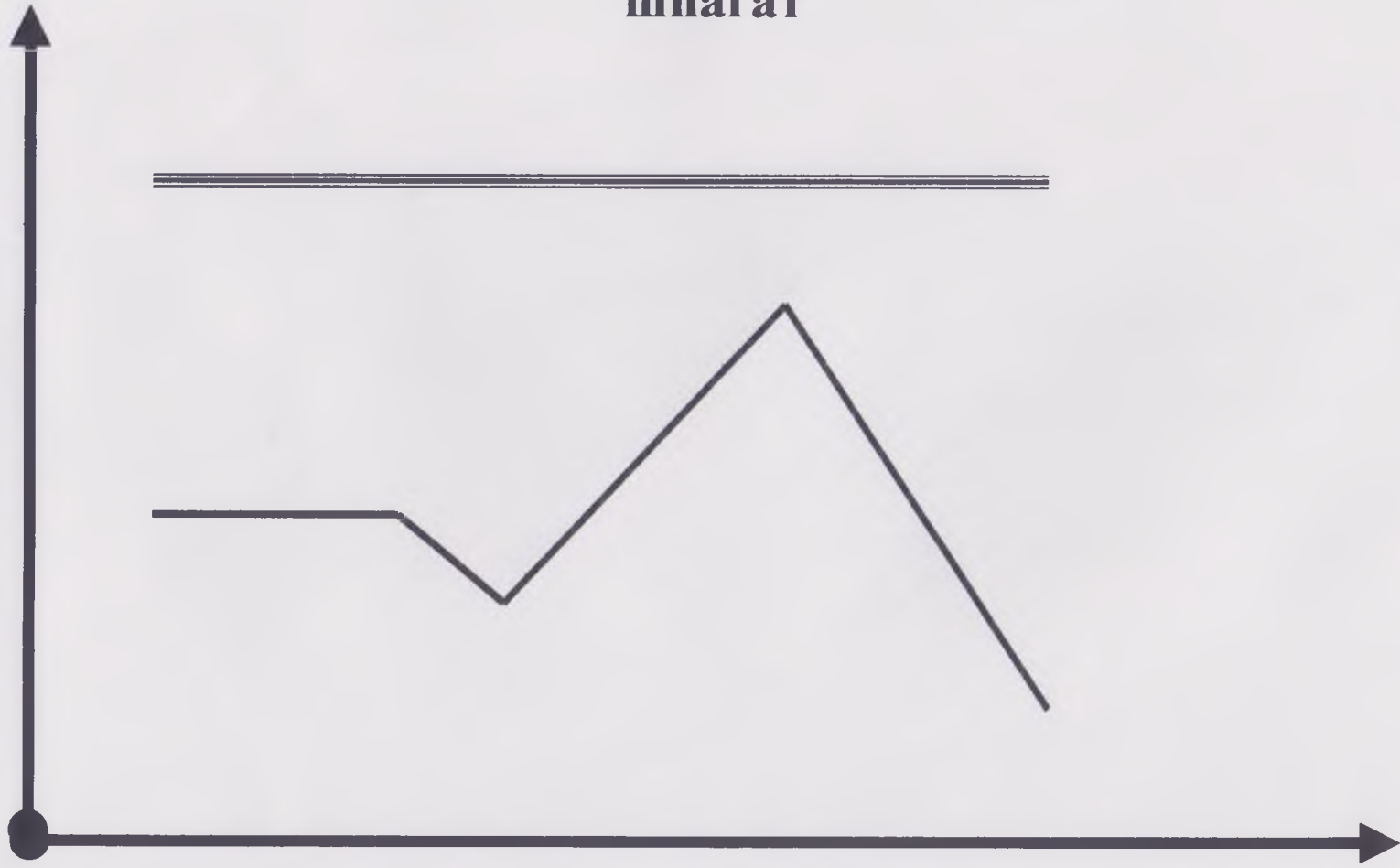





График № 3 прироста показателей в Д/К № 53

шпагат

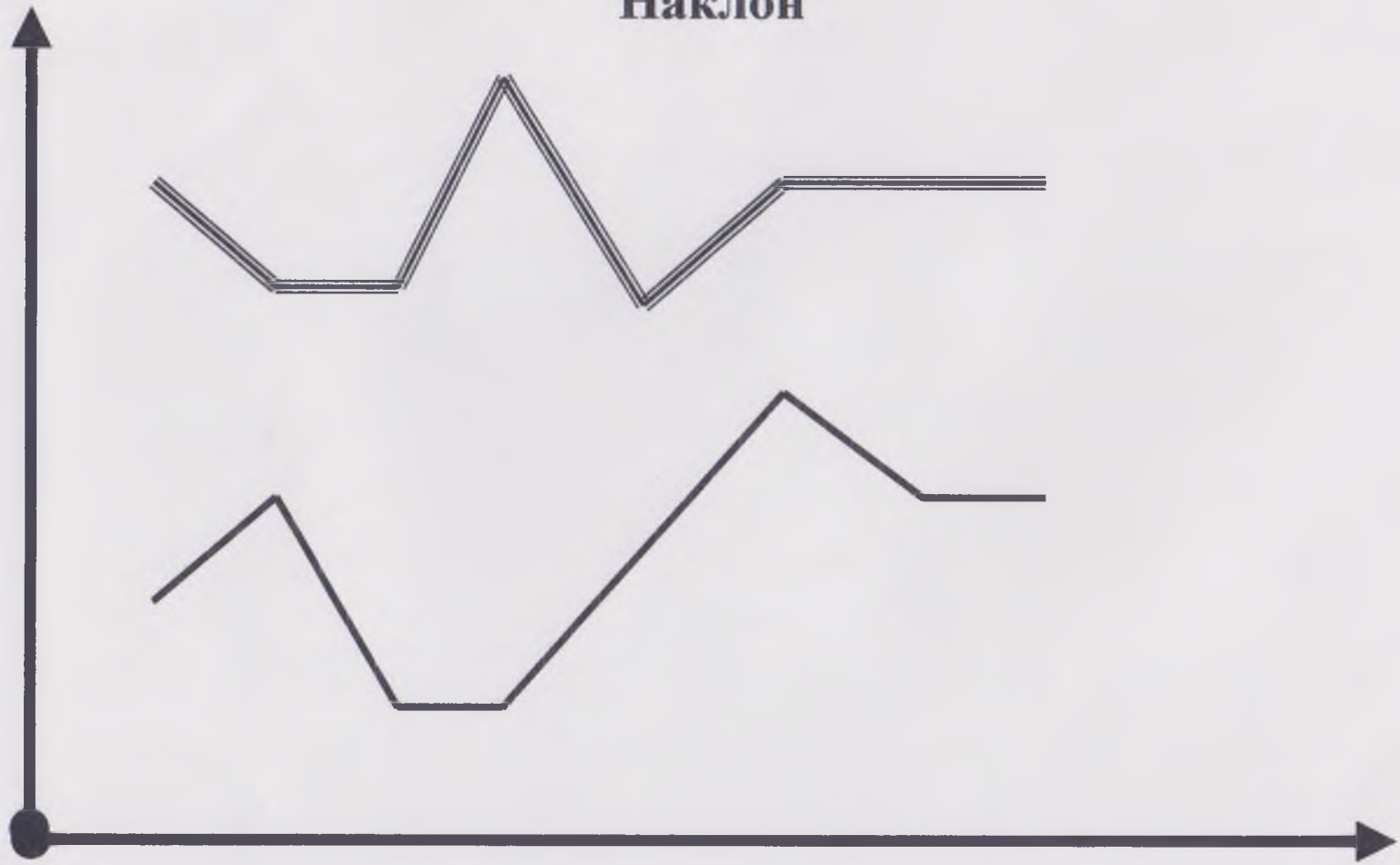



До эксп. 

После эксп. 

# График № 4 прироста показателей в ППК

## Наклон

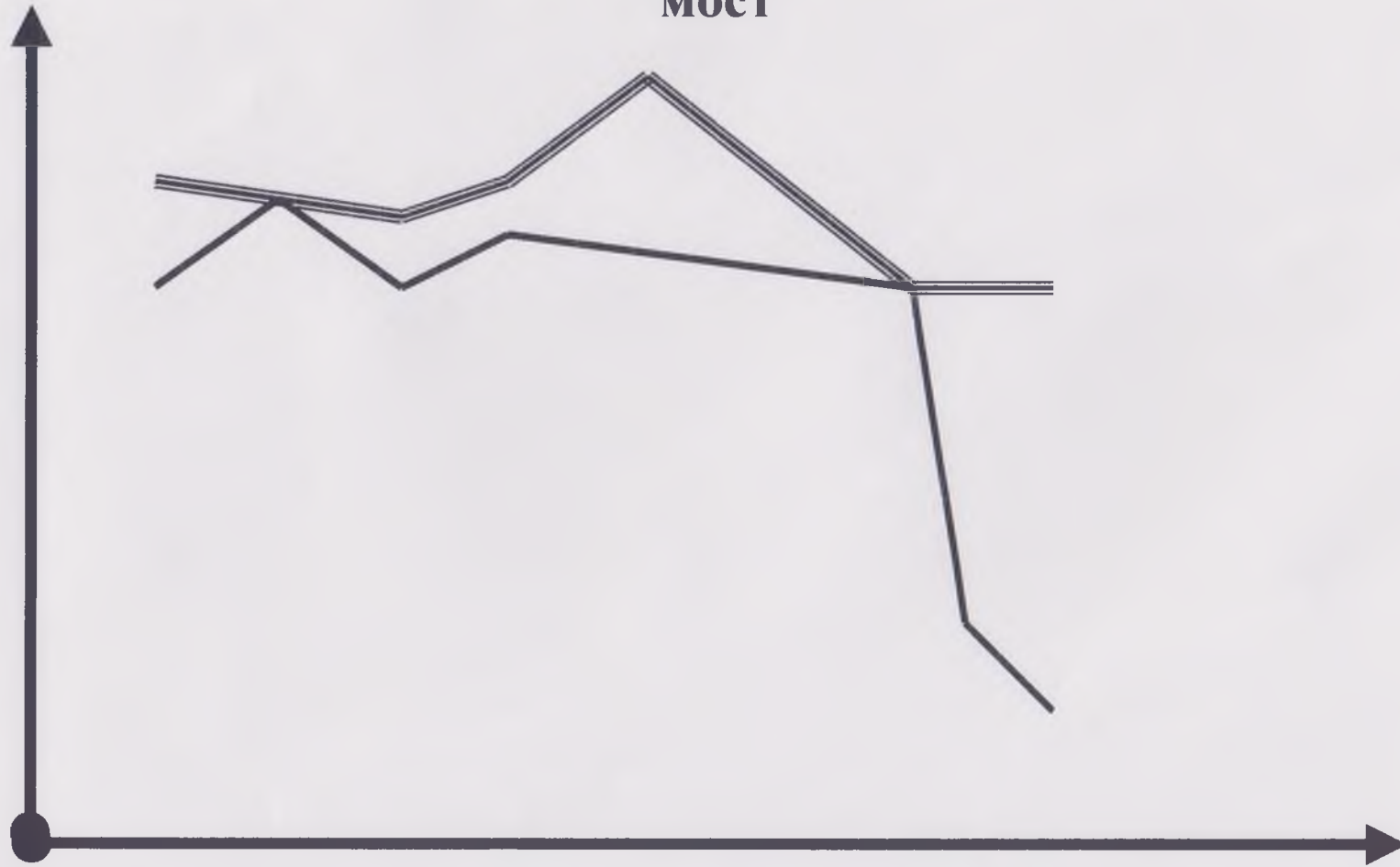



До эксп. 

После эксп. 

# График № 5 прироста показателей в ППК

МОСТ

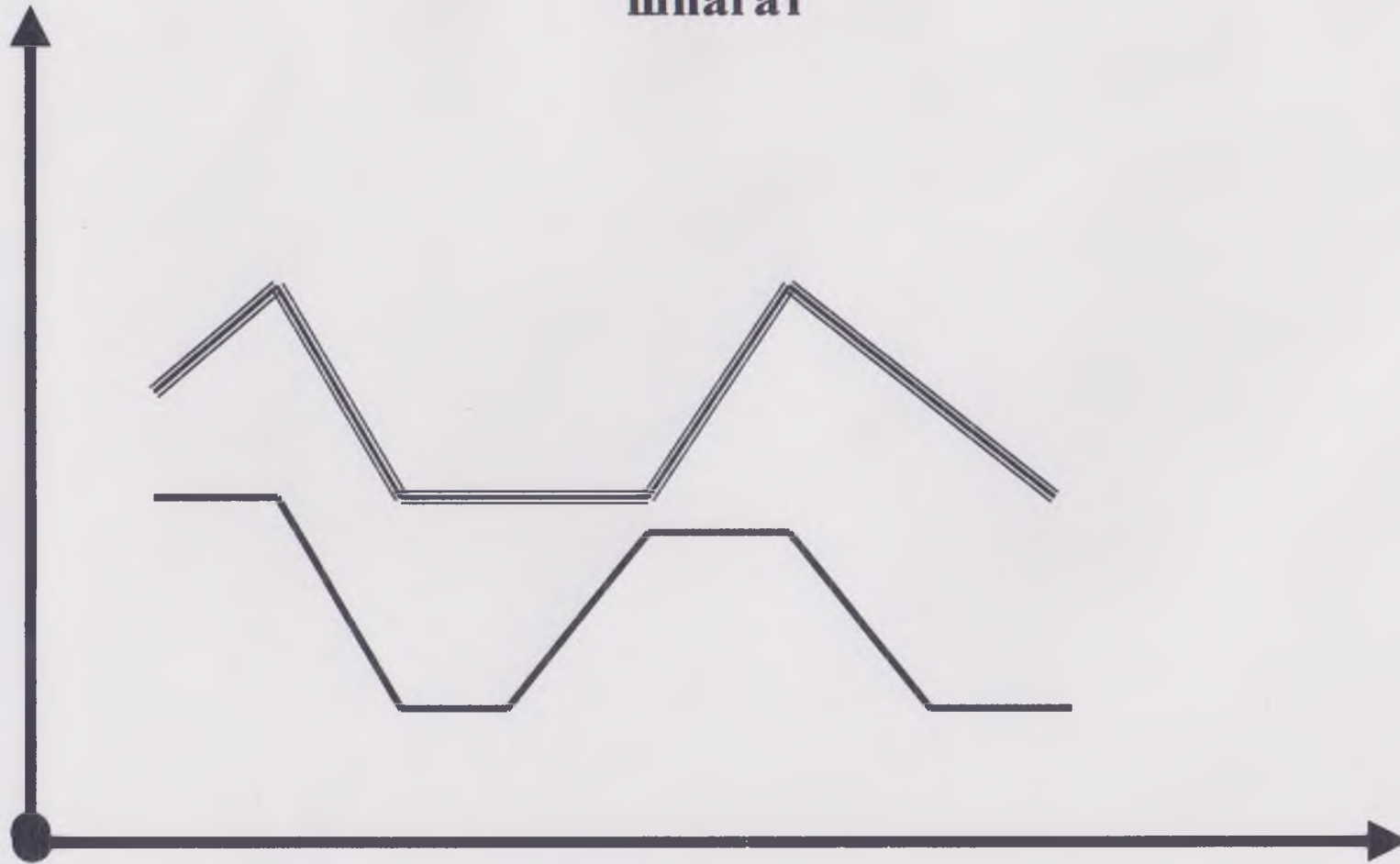



До эксп. 

После эксп. 

# График № 6 прироста показателей в ППК

шпагат



До эксп. 

После эксп. 