

Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей специализированная
детско-юношеская школа олимпийского резерва
Пушкинского района Санкт-Петербурга

**Повышение качества тренировки гимнасток-художниц
учебно-тренировочной группы 1 года обучения
с использованием специальной терминологии**

Выполнила:
тренер-преподаватель
по художественной гимнастике
Лемяк В.И.

Санкт – Петербург
2012

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ	4
1.1. Анатомические характеристики детей младшего школьного возраста	4
1.2. Характеристика художественной гимнастики	7
1.3. Особенности тренировки детей младшего школьного возраста в гимнастике	10
1.4. Способы обучения и принципы обучения упражнениям	11
1.5. Методы обучения упражнениям	14
1.6. Этапы обучения упражнениям	15
1.7. Значение терминологии и метода слова в обучении в художественной гимнастике	17
1.8. Индивидуальный подход в обучении и воспитании детей младшего школьного возраста	20
ГЛАВА 2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1. Цель и задачи исследования	22
2.2 Методы и организация исследования	22
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	27
3.1. Результаты опроса	27
3.2. Результаты педагогического эксперимента	28
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	33
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	34

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время все более увеличивается значение развития и воспитания детей, как важнейшего условия успешности их жизнедеятельности.

Важнейшую роль для рационализации воспитания школьников играют знания об особенностях их физических кондиций, совершенствовании здоровья, обучения технике видов спорта в процессе занятий по физической культуре и спорту.

Достигнуть высокого физического совершенства, избавиться от некоторых врождённых и приобретённых физических недостатков могло лишь путём правильного и систематического использования физических нагрузок.

Однако, сделать это оказывается не простой задачей. Зачастую, еще недостаточными оказываются знания, позволяющие рационально построить тренировку в различных видах спорта, в том числе – и в гимнастике, так чтобы обеспечить формирование гармонично развитого человека, решить задачи воспитания. Это приводит к отрицательному отношению занимающихся и общества к спортивной тренировке.

Актуальность настоящей работы заключается в выявлении особенностей применения специальной терминологии во время тренировочного процесса у занимающихся в УТГ-1 года обучения. Тема повышения качества тренировок путем применения специальной терминологии у занимающихся данного контингента до настоящего момента еще не была достаточно раскрыта.

Объектом исследования являлся процесс обучения двигательным действиям в практике физического воспитания и спортивной тренировки.

Предметом исследования стали особенности воздействия специальной терминологии, используемой во время тренировочного процесса по художественной гимнастике, на занимающихся в УТГ-1 года обучения. А также анализ эффективности этого воздействия.

Научная новизна настоящей работы заключается в разработке специальных методов для обогащения существующих представлений об особенностях тренировочного процесса у занимающихся в УТГ-1 года обучения.

Практическая значимость работы состоит в том, что полученные в ней результаты могут быть применены во время тренировочного процесса у занимающихся в УТГ-1 года обучения с целью повышения эффективности достигаемых результатов.

ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ИЗУЧАЕМОЙ ТЕМЕ.

1.1. Анатомические характеристики детей младшего школьного возраста

С возраста 5-7 лет до 10-11 лет быстро увеличивается длина конечностей, превышая скорость роста тела. Прирост массы тела отстает от скорости увеличения длины тела.

В костях и скелетных мышцах у детей много органических веществ и воды, немало минеральных веществ. Гибкие кости могут легко изгибаться при неправильных позах и неравномерных нагрузках. Легкая растяжимость мышечно-связочного аппарата обеспечивает ребенку хорошо выраженную гибкость, но не может создать прочного «мышечного корсета» для сохранения нормального расположения костей. В результате возможны деформации скелета, развитие асимметричности тела и конечностей, возникновение плоскостопия. Это требует особого внимания к организации нормальной позы детей и использованию физических нагрузок.

Мышечные волокна ребенка тонкие и слабые, они гораздо менее возбудимы, чем взрослых. Их рост в толщину продолжается до 30-35 лет, а в длину—до 20-25 лет. С интенсивным ростом мышечных волокон происходит относительное уменьшение ядерной массы на единицу площади скелетных мышц — по сравнению с новорожденными их масса снижается к возрасту 6 лет в 4-5 раз, а к возрасту 10-14 лет — в 6 раз (Солодков А.С., Е.Б., 2001).

Происходит перестройка иннервационного аппарата мышц. В младшем школьном возрасте увеличиваются размеры и дифференциация элементов мышечных, суставных и сухожильных рецепторов, достигая достаточного совершенства к 6 годам. На протяжении данного возрастного периода происходит перераспределение положения мышечных веретен в скелетных мышцах — от равномерного их расположения в мышце у новорожденных к сосредотачиванию веретен в концевых областях мышц, где они подвергаются большему растяжению и, соответственно, точнее информируют мозг о движении мышц. До 11 -12 лет происходит также созревание нервно-мышечных синапсов, улучшая проведение моторных команд.

Мышечная масса детей невелика. Она составляет у новорожденных всего 20% от веса тела, у детей 7-8 лет — 27%, в то время как у 15-летних подростков — 32%, у взрослых нетренированных людей — около 44%, у спортсменов — порядка 50% (Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 2001).

В первые годы жизни (до 9-10 лет) ребенка тонус мышц-сгибателей превышает тонус разгибателей. Детям трудно длительное время сохранять вертикальную позу при стоянии, поддерживать выпрямленное положение спины при сидении.

Мышцы конечностей (особенно мелкие мышцы кисти) относительно слабее, чем мышцы туловища. Недостаточное развитие мышечно-связочного аппарата брюшного пресса может вызывать образование отвисшего живота и появление грыж при поднятии тяжестей. Сила мышц мальчиков в младшем школьном возрасте равна силе мышц девочек.

Несмотря на повышение абсолютной мышечной силы в возрасте 4-5 лет, относительная сила практически не изменяется, так как растет и вес тела ребенка. Лишь с возраста 6-7 лет прирост силы оказывается больше прироста массы тела, и начинает нарастать относительная сила мышц. При этом увеличиваются прыгучесть и скоростно-силовые возможности детей.

К моменту рождения ребенка все волокна его мышц являются медленными. Однако по ходу онтогенеза происходит развитие быстрых волокон, которое завершается лишь в 14-15 лет.

У детей младшего школьного возраста нервные центры характеризуются высокой возбудимостью, относительно слабым развитием процессов торможения (особенно условнорефлекторного внутреннего торможения). Дети отличаются быстрой утомляемостью, недостаточным развитием произвольного внимания и сильно выраженными ориентировочными реакциями (Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., 2001).

Малый двигательный опыт, слабое отражение в сознании функциональных изменений в организме при физических нагрузках обуславливают недостаточное развитие субъективных ощущений усталости. К тому же дети не умеют в нужной мере отражать изменения своего внутреннего состояния в речевых отчетах. Даже в возрасте 8-9 лет в 41 % случаев у них вообще отсутствует ощущение усталости, а при его наличии в 77% случаев дети сообщают о наступлении усталости лишь после окончания работы. Это требует особого внимания к тщательной дозировке мышечных нагрузок (Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., 2001).

Возрастные особенности управления движениями связаны с постепенным созреванием различных отделов ЦНС (спинного мозга, подкорковых отделов и, наконец, коры больших полушарий).

Дети младшего школьного возраста отличаются недостаточно развитыми взаимосвязями между нейронами в коре больших полушарий. Это отражается в малом числе выраженных взаимосвязей (синхронности и синфазности) электрической активности различных точек коры

В возрасте 7-9 лет деятельность зрительно-двигательной системы начинает полностью контролироваться хорошо выраженными проприоцептивными обратными связями, которые приобретают значение

ведущего механизма управления движениями. Механизм кольцевого рефлекторного регулирования достигает своего совершенства.

У детей 8-10 лет с ростом скоростно-силовых возможностей повышается высота вертикального прыжка. У мальчиков она на 2-4 см больше, чем у девочек.

К 9-летнему возрасту у детей завершается формирование представления о схеме пространства, что отражает очередной этап созревания заднего третичного поля коры. Ребенок хорошо ориентируется в пространстве, обладает достаточным глазомером. Однако в 7-9 лет еще недостаточно развиты процессы экстраполяции, планирования действий в предстоящие моменты. Это происходит из-за более медленного созревания передних третичных полей — ассоциативных лобных зон коры (Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., 2001).

С 9-летнего возраста начинается развитие механизмов центральных команд когда ребенок программирует предстоящие кратковременные движения не имея обратной информации от периферических афферентов о результатах действия. При таком программном управлении все движение должно быть точно запрограммировано еще до его начала.

Абсолютная мышечная сила в младшем школьном возрасте нарастает умеренно. Ее прирост связан с увеличением толщины и силы отдельных мышечных волокон, развитием быстрых мышечных волокон в составе мышц и общим увеличением мышечной массы. В различных мышечных группах прирост мышечной массы, изменение состава волокон и мышечной силы происходит неравномерно. Основной прирост мышечной силы происходит после переходного периода онтогенеза (с 14 лет) (Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 2001).

К концу периода младшего школьного возраста объем легких составляет половину объема легких взрослого. Минутный объем дыхания возрастает с 3500 мл/мин у 6-летних детей до 4400 мл/мин у детей в возрасте 11 лет. Жизненная емкость легких возрастает с 1200 мл в 7-летнем возрасте до 2000 мл в 10-летнем. Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм (Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., 2001).

Сила мышц рук и ног у детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) заметно меньше, чем у детей младшего школьного возраста (7-8 лет). У дошкольников сила мышц туловища больше, чем мышц конечностей. За период от 4 лет до 7 лет сила различных мышц увеличивается примерно в 1,5-2 раза. Например, становая сила — от 18 кг до 29 кг, сила правой руки — от 7 кг до

12кг, сила левой руки— от 5кг до 10кг. За период от 7 до 11 лет сила увеличивается еще в 1.5-2 раза (становая сила—до 65.4 кг, сила правой руки — до 21.4 кг, левой руки —до 19.5 кг). Сила мышц мальчиков и девочек в 7-8 лет одинакова, а в 10-11 лет в связи с более быстрым развитием женского организма сила девочек превышает силу мальчиков.

В 6-7 лет наибольшую силу имеют мышцы сгибатели туловища, бедра и подошвенные сгибатели. В 9-11 лет увеличивается сила разгибателей этих звеньев тела. Мала сила мышц позвоночника — она составляет в 7-8 лет всего 35% величины у взрослых. Отсутствие сильного «мышечного корсета» приводит к нарушению осанки, искривлению позвоночника при систематическом положении ребенка в неправильных позах. Слабость мышц стопы при больших отягощениях приводит к развитию плоскостопия. Указанные особенности мышечной системы требуют специального внимания при организации занятий физическими упражнениями с детьми.

Скоростно-силовые возможности ребенка развиваются постепенно, по мере повышения лабильности мотонейронов, скорости активации и вовлечения в работу отдельных двигательных единиц, возможности их синхронизации. Эти функциональные особенности определяют так называемую взрывную силу, которая проявляется в показателях бросков, прыжков, метаний. Ее показатели у дошкольников невелики — дети 5-6 лет осваивают лишь около половины прыжковых упражнений.

Некоторое увеличение прироста скоростно-силовых показателей (прыжков в высоту, длину, дальности бросков и пр.) наблюдается в 7-9 лет, но основной прирост происходит лишь после 11 лет. Средние показатели прыжка в длину с места в 4 г. составляют 47 см в 7г: прыжка в высоту в 4 г.—14см, в 7л.—26см (Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 2001).

С психологической точки зрения, ведущей деятельностью для детей 8-10 лет является учебная, направленность ее на психическими новообразованиями для этого возраста является произвольность психических явлений, внутренний план действий и рефлексия (Попов А.Л., 2001).

1.2. Характеристика художественной гимнастики

Упражнения художественной гимнастики составлены с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей организма женщин, их склонности к мягким, плавным, выразительным движениям, выполняемым под музыкальное сопровождение. Разнообразие, широкий диапазон трудности упражнений позволяет применять их в занятиях с группами различного возраста и подготовленности. От других видов упражнений они отличаются целостностью, динамичностью и танцевальным характером исполнения.

Целостность упражнений характеризуется одновременностью выполнения основного и дополнительных движений, отсутствием остановок и фиксаций промежуточных положений в упражнениях и соединениях и предполагает участие всех звеньев тела в любом выполняемом движении. Примером целостных упражнений служат «волна» и волнообразные движения, взмахи.

Динамичность обусловлена интенсивным передвижением по площадке, а также разнообразными изменениями скорости, темпа, ритма, амплитуды, направления и силы движений.

Танцевальный характер упражнения приобретают благодаря тесной связи с музыкой и элементами народных танцев, умению придать движениям различный характер и разную эмоциональную окраску. При этом движения выполняются в определенном ритмическом рисунке и повторяются в необходимой последовательности (циклично).

Целостность, динамичность, танцевальный характер выполнения упражнений тесно взаимосвязаны.

К средствам художественной гимнастики относятся: строевые, общеразвивающие, акробатические и прикладные упражнения, а также элементы танца, специальные упражнения без предмета и с предметами (мячом, скакалкой, лентой, обручем, булавами), специальные упражнения на согласование движений с музыкальным сопровождением.

Эти средства предоставляют большие возможности для разностороннего воздействия на занимающихся: повышение у них функциональных возможностей организма, обогащение знаниями области художественной гимнастики и смежных с ней практических и теоретических дисциплин, двигательным опытом, развития координации движений, быстроты и точности двигательных реакций, гибкости, прыгучести, выносливости к мышечной работе, видов и свойств внимание, памяти на движение, чувство ритма, музыкального слуха, воспитание эстетических, нравственных и других личностных свойств, формирование правильной, красивой осанки, легкой походки, грациозности, изящества движения (Журавин М.Л., 2002).

Художественная гимнастика — незабываемое зрелище, прекрасное средство пропаганды физической культуры и спорта. (Мавромати Д.П., 1972).

К элементам гимнастики относятся разновидности шагов и бега, прыжки, равновесия, пружинные движения, «волны» и волнообразные движения, повороты, элементы народных и бальных танцев, упражнения с предметами. (Козакевич Н.В., Соболева Н.Ю., 1998).

В публикации Л.П. Морозовой (1998) раскрыты психолого-педагогические особенности художественной гимнастики.

Наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с различными по фактуре предметами (булавами, мячом, скакалкой, обручем и лентой), упражнения без предмета, акробатические упражнения, элементы танца и хореографии. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются её основным содержанием.

Специалисты отмечают следующую особенность художественной гимнастики, которая заключается в постоянном контакте гимнастки с предметом. Предмет, как независимый снаряд может совершать переместительные и вращательные движения. При этом ось вращения в полете всегда проходит через центр тяжести или общий центр массы предмета, а переместительное движение совершается по параболе. Свободное движение совершается при бросках и перекатах. Хотя при этом и сохраняется контакт гимнастки с предметом, во время самого движения предмета, например, при перекатах или в начальной или конечной фазах выполнения элемента, например, во время броска.

Среди движений которые выполняются в контакте «гимнастка - предмет», наиболее простыми являются махи, круги и вращения. При этом особое значение имеет правильный хват предмета. Для занятий с большинством предметов характерен жесткий хват (махи и круги) и свободный (при вращении). Выполнение тех или иных движений с предметами определяется фактурой предмета. Характерная специфика особенности «гимнастка - предмет» требует от гимнастки постоянной концентрации внимания, двигательной памяти и «чувства предмета» при выполнении элемента или композиции.

Необходимо подчеркнуть насыщенность художественной гимнастики большим количеством из различных структурных групп, связанных координационной сложностью. Постоянный прогресс в развитии художественной гимнастики ставит перед тренерами все более сложные задачи по созданию техники виртуозных и оригинальных композиций, требующих разносторонней подготовки гимнасток, постоянного поиска новых эффективных методов, гарантирующих высокое качество реализации сложно-координационных действий. И, следовательно, требует увеличения уровня тренировочных нагрузок.

Количественные показатели объема и интенсивности тренировочной работы гимнасток определяют ориентацию тренеров в подготовке спортсменов высокой квалификации (Царькова Н.И., 1977). Объем нагрузки - это количественная характеристика тренировочной работы. Он определяется

общим количеством элементов, соединений и комбинаций, выполняемых за тренировку, а также продолжительностью учебно-тренировочного занятия.

1.3. Особенности тренировки детей младшего школьного возраста в гимнастике

Начальная спортивная тренировка в художественной гимнастике начинается с 7 - 8 лет, а в ряде случаев и с 5 - 6-летнего возраста. Этот период рассчитан на 3 — 4 года непрерывной учебно-тренировочной работы по 3 - 4 занятия в неделю продолжительностью не менее 120 мин каждое. Наполняемость групп - 10 - 12 человек.

На этом этапе решаются следующие основные задачи:

1. Изучение индивидуальных особенностей детей: их задатков, склонностей, способностей, интересов, особенностей характера и других индивидуальных свойств формирующейся личности, а также биографии и условий быта в связи с пригодностью к занятиям гимнастикой со спортивной направленностью.

2. Повышение общей физической подготовленности как фундамента для успешного овладения сложными гимнастическими упражнениями.

3. Повышение специальной физической подготовленности с целью развития способностей гимнасток.

Совершенствование взаимодействия сенсорных систем (зрительной, вестибулярной, тактильно-мышечной) при выполнении сложных упражнений.

Решение этих задач достигается включением в содержание занятий главным образом упражнений для повышения общей физической подготовленности. От 40 до 60 % времени уделяется подвижным и упрощенным спортивным играм, остальное время урока идет на хореографическую и акробатическую подготовку.

Занимающиеся обогащаются разнообразным двигательным опытом, им прививается интерес к занятиям, у них постепенно формируется сознательное и активное отношение к гимнастике. Оно в соответствии с теорией отражения предполагает педагогическое воздействие на чувства, разум и практическую деятельность юных гимнастов. Чувственное восприятие гимнастики стимулирует осознанное к ней отношение и готовность к практической деятельности. В свою очередь, осмысление сущности гимнастики активизирует чувственное восприятие ее и готовность гимнаста к практическим занятиям. Учебно-тренировочная деятельность повышает чувственное и рациональное (осмысленное) к ней отношение. Степень вовлечения этих форм отражения в активное взаимодействие при

формировании у юных гимнасток сознательного и активного отношения к гимнастике зависит от методического мастерства педагога-тренера. Большое значение придается индивидуальному подходу к юным гимнасткам. При этом используются следующие методические приемы: убеждение и внушение в процессе групповых и индивидуальных бесед, поощрение, порицание, индивидуальные задания на занятиях, домашние задания для самостоятельной работы над собой; согласование оздоровительных, образовательных и воспитательных воздействий на юных гимнасток с их родителями, врачами и школьными учителями (Журавин М.Л., 2002).

1.4. Способы обучения и принципы обучения упражнениям

Помимо последовательности прохождения этапов обучения и воспитания в методике занятий физкультурными упражнениями важное значение имеют способы обучения.

Способы обучения - это пути и методы, при помощи которых преподаватель передает обучаемым знания, формирует у них соответствующие двигательные навыки и специальные физические качества.

Способы обучения упражнениям основаны на использовании слова, чувственного восприятия, взаимного контакта преподавателя с обучаемым в процессе учебно-воспитательной деятельности. Основой является первоначальное формирование образа в сознании занимающегося (Ананьев Б.Г., 1968).

В практике обучения и воспитания имеют место различные словесные, наглядные и практические методы, которые применяются во взаимосвязи на всех этапах обучения. Хотя их можно использовать дифференцировано на определенных этапах. Выбор того или иного способа зависит от содержания учебного материала, от задач обучения, практической подготовленности руководителя и его методического мастерства.

Словесные способы основаны на использовании слова как средства воздействия на занимающихся и включают объяснение, рассказ, беседу, подачу команд, указаний, замечание.

Наглядные способы обучения - это показ, демонстрация видеофильмов, программ, фотографий, плакатов, схем, которые создают у обучаемых образные представления об изучаемых упражнениях. Их показ должен быть четким, образцовым, иначе он отрицательно воздействует на психику обучаемого, ведет к неправильному выполнению приемов и действий. Он важен на первоначальном этапе обучения, когда объяснение не дает полного представления об упражнении. В случае необходимости применяется

"зеркальный" способ показа. Одна из форм использования этого способа обучения – показные занятия. Практические способы играют решающую роль в формировании двигательных навыков, развития и совершенствования физических и специальных качеств у занимающихся. Это, как правило, повторение упражнений целеустремленно и многократно с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки.

Важным в обучении и такие методические приемы, как опробование, выполнение упражнений по командам преподавателя, самостоятельное выполнение упражнений, оценка и поощрение, оказание помощи и страховка, игры, эстафеты, соревнования, подготовительные упражнения. Все это применяют в тесной взаимосвязи чтобы добиться высокой эффективности от каждого учебного занятия (Боген М.М., 1982).

Перечислив различные способы обучения физическим упражнениям, необходимо упомянуть принципы, лежащие в основе методики занятий физкультурными упражнениями. Обучение осуществляется в соответствии с основными педагогическими принципами: активности, сознательности, систематичности, наглядности, постепенности и доступности, прочности овладения знаний. Принцип активности означает целеустремленное участие занимающихся в учебном процессе, что достигается следующими условиями:

а) четкостью процесса обучения, живым и интересным проведением занятий, повышением внимания обучаемых, заинтересованности в успешном выполнении упражнений;

б) применением состязательности и приданию обучению увлекательности, эмоционального подъема, проявлению значительных волевых усилий.

Состязательность вызывает у обучаемых стремление к максимальному эффективному выполнению упражнений. Однако, надо учитывать, что в начальном периоде обучения соревновательный метод применять не целесообразно, так как при слабой подготовленности могут возникать ошибки, которые затем будет сложно исправлять. Объективная оценка и поощрение стимулируют обучаемых к активности уверенности в своих силах. Нельзя необоснованно снижать оценки или наоборот преувеличивать.

Самостоятельное выполнение упражнений закрепляет успех в заинтересованности обучения и воспитания. Принцип сознательности означает, что занимающийся ясно понимает необходимость разучивания упражнений и сознательно относится к их овладению. Реализация данного принципа зависит от разъяснения обучаемым следующих условий:

а) значения физической культуры и спорта в повышении и улучшении качества учебы и физического состояния;

б) целей, задач и программы обучения, конкретные требования, необходимые для выполнения каждого упражнения;

в) сущности изучаемых упражнений и их влияние на организм, ясное понимание техники выполнения упражнений;

г) необходимости формирования навыков анализа и обобщения своих успехов и неудач.

Принцип систематичности означает последовательное и регулярное прохождение учебной программы с таким расчетом, чтобы предыдущие простые упражнения были подводящими для более сложных, с закреплением и развитием достигнутых результатов,

Регулярность обучения обеспечивается использованием всех форм физической культуры. Систематичность при разучивании упражнений достигается методически правильном распределении материала в процессе обучения. Регулярность использования всех форм физической культуры и спорта обеспечивается многократным повторением упражнений. Перерывы между занятиями и тренировками не должны превышать 2-3 дней. Иначе занятия не дадут эффекта и снизят уровень физической подготовленности обучаемых.

Принцип наглядности предполагает образцовый показ преподавателем изучаемых упражнений в сочетании с доходчивым и образцовым объяснением. Целостное, ясное и правильное представление у обучаемых о разучиваемых приемах и действиях при их образцовом показе позволяет быстрее освоить технику выполнения упражнений.

Для этого необходимо умело использовать наглядные пособия, учебные программы, видеофильмы, плакаты, схемы, макеты.

Принцип постепенности и доступности означает непрерывное усложнение упражнений и их возможность выполнения каждым обучаемым. Надо соблюдать последовательность в переходе от легких упражнений к более сложным и трудным. Сначала разучивают их по элементам в простой обстановке, затем совершенствование в более сложных условиях.

Постепенное повышение нагрузки в процессе обучения достигается ее соответствием уровню функционального состояния организма и доступности для занимающихся. В противном случае это может привести к различным травмам. При хорошей подготовленности можно применять и повышенные нагрузки.

Принцип прочности означает закрепление сформированных двигательных навыков, сохранение высокого уровня развития физических и специальных качеств в течении длительного времени. Условиями обеспечения прочности достигается многократным повторением упражнений в различных

сочетаниях и разнообразной обстановке, а также систематической проверкой и оценкой достигнутых результатов (Боген М.М., 1982).

1.5. Методы обучения упражнениям

Существует несколько видов классификации методов обучения. Наиболее логичной является классификация, определяющим фактором которой является способ восприятия обучаемыми информации: слух, зрение, нервно-мышечная система. Поэтому методы обучения двигательным действиям делятся на три группы: слова и звукового воздействия, наглядный, практического упражнения. В свою очередь каждая группа методов конкретизируется рядом методических приемов.

Метод слова и звукового воздействия подразделяется на следующие методические приемы: рассказ, описание, беседа, объяснение, анализ, задание, указание (распоряжение), команда, оценка, подсчет. Для облегчения ориентации занимающихся в темповых, ритмических и временных характеристиках упражнения возможно применение метронома, звуколидера и музыкального сопровождения.

Метод обеспечения наглядности включает две группы методических приемов, к которым относятся наблюдение и демонстрация.

Наблюдения могут быть качественные и количественные. Простейшим способом организации наблюдения за качеством выполнения упражнения является использование зеркала. Количественные наблюдения, как правило, требуют применения измерительных приборов.

Основным методом демонстрации двигательного действия является показ, включающий большое количество методических приемов: образцовый показ и утрированный показ, показ выполнения упражнения со стандартной скоростью и с замедленной, синхронный показ и т.д. В большинстве случаев показ сочетается с методом слова.

Метод практического упражнения.

1. Варьирование физических упражнений (выполнение подводящих, имитирующих, упрощенных, стандартных и усложненных упражнений, а также выполнение упражнений по частям).

2. Варьирование внешних условий выполнения физических упражнений (упрощение и усложнение внешней среды, оказание физической помощи и страховки, применение отягощений и сопротивлений).

3. Варьирование состояния занимающихся при выполнении физических упражнений (выполнение упражнений в условиях проверки, игры, соревнования, на фоне утомления).

1.6. Этапы обучения упражнениям

Согласно Н.М. Моисееву (1999) выделяют следующие этапы обучения упражнениям, применимые в разных видах спорта.

1-й этап - начальное разучивание. Цель этапа: сформировать умение выполнять основу техники двигательного действия.

Задачи 1-го этапа:

1. Создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им.

2. Восстановить предшествующий опыт выполнения действий, близких по технике вновь изучаемому.

3. Разучить звенья основы техники, не освоенные ранее, предупредить возникновение грубых ошибок.

4. Добиться самостоятельного выполнения основы техники двигательного действия в целом.

Методы и методические приемы, применяемые на 1-ом этапе:

1. Метод слова: рассказ, объяснение, сравнение, указание.

2. Метод обеспечения наглядности: образцовый показ, адаптированный (замедленный, выразительный) показ.

3. Метод практического упражнения: разучивание в целом или по частям (если движение сложное), подводящие упражнения, выполнение упражнений с помощью тренера-преподавателя.

Формы контроля: предварительная проверка и многократная попутная проверка.

Формы оценивания: оценочное суждение.

2-й этап - углубленное разучивание.

Цель: формирование умения выполнять двигательное действие относительно совершенно, в объеме намеченных технических требований.

Задачи 2-го этапа:

1. Углубить понимание закономерностей техники изучаемого действия и значения ее частей, предупредить возникновение значительных и незначительных ошибок.

2. Последовательно разучить общие и малые детали и усовершенствовать пространственные, временные и динамические характеристики техники действия.

3. Добиться слитного выполнения упражнения в полном объеме изученных технических требований в условиях, позволяющих обучаемым концентрировать внимание на технике двигательного действия.

Методы и методические приемы, применяемые на 2-м этапе:

1. Метод слова: словесный анализ выполнения учебных заданий, отчеты и самоотчеты занимающихся, замечания и указания преподавателя. Обязательно акцентируется внимание на прикладном назначении того или иного элемента; также рекомендовано применение образных сравнений.

2. Метод обеспечения наглядности: особенно актуальным становится просмотр видеозаписей с замедлением и использованием “стоп кадра”, позволяющий сравнивать реальное исполнение упражнения с моделью, акцентируя внимание на неточностях и ошибках в деталях техники двигательного действия. Достаточно широко используются схемы, чертежи и кинограммы. Незаменим показ, сопровождаемый словесными указаниями, акцентирующими внимание на деталях техники.

3. Метод практического упражнения: целостное исполнение, выполнение по частям возможно, но в отличие от 1-го этапа более ограничено. Применяется выполнение упражнения в условиях соревнования на качество техники.

Формы контроля: многократная попутная проверка качества решения задачи урока. Специально организованная проверка выполнения двигательного действия в полном объеме изученных технических требований.

Формы оценивания: оценочное суждение, устная оценка в баллах, комплексная поурочная оценка. Оценка с выставлением балла в журнал.

3-й этап - закрепление и совершенствование.

Цель: закрепление умения в навык и формирование способности выполнять двигательное действие в условиях его практического применения.

Задачи 3-го этапа:

1. Закрепить в необходимой мере технику двигательного действия.

2. Совершенствовать изучаемое действие в соединениях с другими двигательными действиями.

3. Сформировать дополнительные варианты техники для целесообразного выполнения действия в различных внешних условиях и ситуациях.

4. Совершенствовать малые и индивидуальные детали техники двигательного действия.

5. Совершенствовать выполнение действия в условиях повышения волевых и физических усилий, вплоть до максимальных.

Методы и методические приемы:

1. Метод слова: указание, команда, подсчет, оценка.

2. Метод обеспечения наглядности: образцовый показ.

3. Метод практического упражнения: соревновательный метод, другие варианты усложнения упражнения, внешних условий, внутреннего состояния занимающегося.

1.7. Значение терминологии и метода слова в обучении в художественной гимнастике

Слово педагога как средство и метод направленного воздействия на обучаемых лиц применяется в комплексе с гимнастическими упражнениями, музыкальным сопровождением занятий и условиями, в которых они проводятся. Слово — основной компонент этого комплекса.

Как единица речи слово служит для выражения отдельного понятия. В гимнастике есть свои специфические понятия — термины. Ими пользуются гимнасты и педагоги в процессе занятий и спортивных соревнований. Гимнастическая терминология строго соблюдается в научно-методической и научной литературе по гимнастике (Журавина М.Л., 2002).

Каждое понятие (гимнастический термин) включает в себя другие, менее общие понятия, образующие своеобразную систему. Например, «гимнастическое упражнение» как понятие представляет собой систему, включающую в себя его назначение, отдельные движения, энергетическое, информационное (сенсорное) обеспечение, способы выполнения в зависимости от его назначения.

Диапазон значения слова беспредельно широк — от условного обозначения отдельного свойства предмета, движения, личности, деятельности, способностей до абстрактных представлений и понятий, являющихся содержанием человеческого мышления.

Удачным подбором и применением слов можно воздействовать на функции организма, психические и личностные свойства гимнастов, обогащать их необходимыми знаниями, двигательными умениями и навыками, развивать способности, необходимые для успешного овладения сложными гимнастическими упражнениями. Это оказывается возможным потому, что слово, как считал И.П.Павлов, благодаря всей предшествующей жизни взрослого человека связано со всеми внешними и внутренними раздражителями, приходящими в большие полушария, все их сигнализирует, все их заменяет и потому может вызвать все те действия, которые обуславливают эти раздражители.

При занятиях гимнастикой сила слова определяется его значением для занимающихся, тем, в какой степени оно затрагивает жизненные интересы. В этой связи для выражения мыслей педагога большое значение имеют удачный

подбор слов, их эмоциональная окраска. При этом следует учитывать психологическое состояние занимающихся и их готовность воспринимать содержание слов педагога. От этого зависит убеждающая и внушающая сила слова.

Убеждение словом — это метод педагогического воздействия на чувства, сознание и опыт лиц, занимающихся гимнастикой.

Большая сила убеждения достигается тогда, когда слова педагога не расходятся с тем, что и как он делает сам, с его нравственностью, справедливой требовательностью и уважительным отношением к обучаемым. Об убеждающей силе словесных воздействий педагога на обучаемых можно судить по качественной стороне этого процесса, по их отношению к занятиям гимнастикой (посещение, активность, любознательность), по стремлению в совершенстве овладеть знаниями в области гимнастики, техникой сложных упражнений, по дисциплинированности, организованности на занятиях и в быту, по чувству долга и ответственности за результаты спортивной подготовленности.

Внушение словом представляет собой психологическое воздействие педагога на обучаемых, с тем чтобы вызвать у них желаемые ему двигательные действия, поведение, суждения, представления. Внушение рассчитано на веру, на некритическое вприятие того, что сообщает педагог, что он утверждает или отрицает без достаточных доказательств, категорично, уверенно, однозначно, бескомпромиссно. Этой однозначностью и достигается решающий эффект. Сила внушения, как и убеждения словом, зависит от восприимчивости учеников или учениц к внушающим воздействиям и авторитета педагога. Внушающее воздействие может быть прямым и опосредованным.

Прямое словесное внушение осуществляется путем непосредственного воздействия самой речи, имеющей определенную смысловую значимость и императивное воздействие на высшую нервную деятельность, через нее на первую сигнальную систему и на подкорку, а отсюда и на всю соматическую и эндокринно-вегетативную деятельность.

Сила внушения зависит от функционального состояния в данный момент коры головного мозга человека, воспринимающего внушение. Оно определяет степень его внушаемости. Сила внушения обусловлена смысловым содержанием внушаемого словесного комплекса. При этом виде словесного внушения на кору головного мозга воздействует лишь само слово (словесный раздражитель) в его чистом виде.

Словесное внушение не должно противоречить моральным установкам лиц, занимающихся гимнастикой, так как оно может не реализоваться. Настойчивое и упорное внушение (принуждение) нередко приводит к

возникновению невротической реакции, а в тяжелом случае к срыву высшей нервной деятельности и последующему невротическому состоянию. Нельзя принуждать обучаемых к выполнению непосильных для них упражнений (Журавина М.Л., 2002).

Опосредованное словесное внушение предусматривает использование какого-либо предмета или гимнастического упражнения. Например, с помощью гимнастического упражнения можно замаскировать преднамеренное словесное внушение со стороны педагога-тренера. Нерешительным ученикам и ученицам никогда не надо говорить об этом их недостатке. Наоборот, следует подчеркивать их способность к решительным и смелым действиям при овладении новыми сложными, но доступными упражнениями. В процессе выполнения таких упражнений педагог подчеркнуто говорит занимающимся, что они действуют решительно и смело, способны успешно осваивать более сложные упражнения. Для того чтобы внушить им уверенность, предлагается выполнить ряд упражнений, с которыми занимающиеся заведомо могут успешно справиться. При разборе выполнения каждого из них подчеркивается решительность и смелость действий. После нескольких таких удачных попыток и словесных внушений, возможно даже по прошествии ряда занятий, предлагается выполнить действительно сложное упражнение, конечно, предварительно создав о нем и о технике его исполнения четкое представление и подготовив занимающихся физически. Во время первых попыток можно слегка помочь и незаметно подстраховать занимающихся там, где это нужно. При разборе качества выполнения упражнения акцент делается на смелые и решительные действия.

Опосредованное словесное внушение по силе своего воздействия превосходит прямое словесное внушение и оказывается тем более сильным, чем более является скрытым. Эффект от этого вида внушения может проявляться не сразу, а через некоторое время. Оно необходимо для того, чтобы обучаемые смогли прочувствовать и осознать оказанное на них внушающее воздействие.

Образное, эмоционально окрашенное слово в сочетании с показом изучаемого упражнения, наглядных пособий обеспечивает полноценное осуществление принципа наглядности, чувственного и осмысленного познания назначения упражнения и техники его исполнения. Удачно подобранные слова, гимнастические упражнения и музыкальное сопровождение имеют особенно важное значение при занятиях гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Слово педагога наряду с гимнастическими упражнениями и музыкой — это наиболее сильное средство воздействия на занимающихся. При умелом

использовании указанных средств можно сформировать личность гимнасток, а при неумелом — непоправимо навредить их здоровью, психике и нравственности. Поэтому подбору этих средств при занятиях с юными гимнастками должно уделяться самое серьезное внимание (Журавина М.Л., 2002).

1.8. Индивидуальный подход в обучении и воспитании детей младшего школьного возраста

Для воспитания учащихся необходимо использовать несколько групп методов.

Наиболее последовательной и современной классификацией этих методов является классификация, разработанная Г. И. Щукиной (1966), в которой выделяют такие группы:

- Методы разностороннего воздействия на сознание, чувства и волю учащихся;
- Методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения;
- Методы стимулирования поведения и деятельности.

Первый этап правильно организованного воспитания - знание (понимание) воспитанником тех норм и правил поведения, которые должны быть сформированы в процессе воспитания.

При работе с детьми младшего школьного возраста важной задачей является формирование смыслообразующих мотивов. Ведь, действительно, трудно воспитать, выработать какое-либо качество, не добившись прежде всего ясного понимания значения этого качества. К влияниям, которые создают нравственные установки, смыслообразующие мотивы, отношения, формируют представления, понятия, идеи, относятся методы, получившие общее название методов формирования сознания личности.

Убеждение в воспитательном процессе достигается при использовании различных приемов и методов.

Каждый из методов имеет свою специфику и область применения. Несмотря на кажущуюся простоту, все без исключения методы этой группы требуют высокой педагогической квалификации.

Одним из наиболее часто применяемых методов является разъяснение.

В практике воспитания разъяснение опирается на внушение. Внушение используется для усиления воздействия других методов воспитания.

Нужно отметить, что в реальных условиях педагогического процесса методы воспитания выступают в сложном и противоречивом единстве.

Решающее значение здесь имеет не логика отдельных «уединенных» средств, а гармонично организованная их система (Дьяченко В.К., 1989).

Проектирование индивидуального воспитания ребенка связано с проектированием коллектива.

В этом нет противоречия, ибо только перспективное видение каждого ребенка делает коллектив, в целом, «совокупным субъектом».

Индивидуальный подход и воспитание в коллективе, через коллектив не противоречат друг другу. А.С. Макаренко (1987), призывая строить учебно-воспитательную работу с учётом индивидуальных особенностей учащихся, говорил о педагогике «индивидуального действия», рассчитанной на каждую конкретную личность со всем её индивидуальным своеобразием. Вместе с тем он подчёркивал, что индивидуальный подход - это не «парная педагогика», не камерное воспитание, не «разрозненная возня с каждым воспитанником». Индивидуальный подход осуществляется в коллективе и с помощью коллектива и в этом смысле гармонично дополняет общий воспитательный процесс (Петрова Л.И., 2007).

ГЛАВА 2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Цель и задачи исследования

Целью исследования было выявление специфики тренировок включая особенности специальной терминологии у детей младшего школьного возраста (на примере девочек 6-8 лет) при занятиях художественной гимнастикой, является актуальной.

Задачи, с помощью которых достигалась цель:

1. Исследовать особенности тренировочного процесса занимающихся художественной гимнастикой младшего школьного возраста в плане специфики использования при работе с этим контингентом специальной терминологии.

2. Выявить степень использования в тренировочном процессе тренерами при работе с гимнастками младшего школьного возраста (на примере девочек 6-8 лет) специфики терминологии.

3. Определить степень влияния рационализации использования специальной терминологии на успешность освоения техники гимнастками-девочками 6-8 лет.

2.2 Методы и организация исследования.

Методами исследования были:

1. анализ и обобщение научно-методической литературы,
2. опрос в виде беседы (тренеры),
3. экспертная оценка,
4. педагогический эксперимент,
5. метод математической статистики.

Метод анализа и обобщения литературы.

Исследовались и обобщались литературные источники по теории и методике гимнастики, физиологии, спортивной педагогике.

Метод опроса.

Опрос производился в устной форме. С помощью него определялся уровень тренеров по гимнастике по степени использования ими специальной методики применения упрощенной гимнастической терминологии, при работе с гимнастками младшего школьного возраста. Выделялось три уровня:

– высокий (широко и творчески применяются различные упрощенные термины, заменяющие и объясняющие гимнастическую терминологию, обладающие высокой образностью и разнообразием).

– средний (упрощенные термины, заменяющие и объясняющие

гимнастическую терминологию, применяются формально, степень их разнообразия средняя).

– низкий (упрощенные термины, заменяющие гимнастическую терминологию, применяются эпизодически).

Кроме того, определялась степень индивидуализации тренировочного процесса, характерная для каждого из тренеров (оценивалось соотношение индивидуальных средств тренировки к общим). Всего было опрошено 12 тренеров.

Метод экспертной оценки.

Техника выполнения упражнений художественной гимнастики оценивалась комиссией из 5 человек по 10-балльной шкале. Высшая и низшая оценка отбрасывались. По остальным оценкам определялось среднее значение отдельно за следующие разновидности техники:

– выполнение ранее изученных элементов без учета времени (3-5 элементов 2 попытки каждый)

– выполнение ранее изученных прыжков без учета времени (3-5 прыжков по 2 попытки каждый).

Метод педагогического эксперимента.

Заключался в использовании в экспериментальной группе собственной методики тренировки детей младшего школьного возраста, занимающихся художественной гимнастикой, заключавшейся в рационализации использования терминологии (метода слова) и индивидуализации тренировочного процесса.

Методы математической статистики.

С целью объективного и качественного анализа полученных характеристик исследования использовались следующие статистические показатели: средняя арифметическая (M), показатель среднего квадратического отклонения (σ), ошибка средней (m), достоверность различий по критерию Стьюдента для связанных выборок (t). Все показатели вычислялись автоматизированно при помощи ПК.

Организация исследования.

Исследование было организовано на базе СДЮШОР.

Группа - 20 человек;

Возраст - 6 - 8 лет, девочки; объем тренировочных нагрузок – 18 часов в неделю.

Этап – начальное обучение. Материал изучения техники – следующие профилирующие элементы прыжки:

– Толчком двумя "разножка".

– Толчком двумя прогнувшись.

- Толчком двумя в кольцо одной.
- "Казак".
- Шагом толчком одной.
- Касаясь в кольцо.
- Перекидной.
- Открытый.

Профилирующие элементы равновесия, повороты, гибкость:

- Равновесие в кольцо.
- Равновесие в затяжку.
- Равновесие аттитюд с переводом в равновесие вперед.
- Поворот в кольцо.
- Поворот в затяжке.
- Поворот в аттитюде.
- «Мексиканка».
- «Колбаса».

На следующем этапе нашего исследования был проведен педагогический эксперимент длительностью в 4 месяца, в ходе которого предполагалось получить данные о влиянии рационализации использования терминологии и индивидуализации тренировки на эффективность овладения техникой гимнастками младшего школьного возраста 6-8 лет.

Дети были разделены на две однородные по составу (возрасту) группы экспериментальную и контрольную, численностью по 10 человек. Группы были однородными также по результатам, полученным в первом тестировании по уровню оценок. □

Некоторые приемы объяснения гимнастической терминологии при изучении определенных элементов в экспериментальной группе отражены в таблицах 1, 2, 3.

Таблица 1:

Описание методики обучения прыжкам в игровом методе.

Методические приемы.
1. Представьте, что вы прыгаете через пропасть (яму, бассейн с крокодилами и т.д.) точку отталкивания и приземления обозначить ориентирами; 2. Скользите маховой ногой как по столу; 3. Представьте, что вы отбиваете воздушные шарики ногами, маховая нога подбивает шарик стопой, а толчковая коленом; 4. Руки должны быть такие сильные, как будто у вас к локтям приделаны веревочки и вас за них несут.

Таблица 2:

Обучение элементам без предмета

Описание упражнения	Методические приемы.
1. Высокие полупальцы.	А) Вы стоите на тоненьких хрустальных шпильках и если опуститесь, то сломаете их.
2. Равновесия, повороты.	А) На плечах хрустальные (стеклянные) стаканы, если плечи повернуть то стаканы разобьются.
3. Повороты	А) Держать прямоугольник (2 плеча 2 бедра). Б) При замахе рукой ударить как об стенку. В) Пяткой опорной ноги вращать весь поворот.
4. Равновесия с переводом.	6. Представьте что вы разрезаете торт: воздух это торт, стопа-нож.

Таблица 3:

Выполнение упражнений СФП.

Название.	Описание упражнения.
1. «Кошечка, собачка»	И.П. – упор стоя на коленях, спина прогнута. 1 – выгнуть спину 2 – И.П.
2. «Бабочка»	И.П. – сед ноги в стороны согнуты в коленях, стопы прижаты друг к другу. 1 – 3 – колени тянутся к полу, 4 – И.П.
3. «Лягушка».	И.П. – лежа на животе ноги в стороны согнуты в колене, стопы соединены. Руки согнуты в локтевом суставе. 1 – 3 – выпрямить руки с одновременным наклоном назад, 4 – И.П.
4. «Складка»	И.П. – лежа на спине руки вверх. 1 – одновременно поднять руки с туловищем и ноги вверх, 2 – И.П.
5. «Стульчик»	И.П. – «Мост» ноги вместе. 1 – 3 – согнуться в тазобедренном суставе, 2 – И.П.
6. «Коробочка»	И.П. – стойка на груди. 1 – 7 – ноги согнуть в коленном суставе и поставить на пол, 8 – И.П.
7. «Корзиночка»	И.П. - лежа на животе, ноги согнуты в коленном суставе. Смежной с ногой кистью руки взяться за стопу. 1 – 7 – поднять ноги с пола, 8 – И.П.

Таким образом, по общей продолжительности и техническому материалу, занятия в контрольной и экспериментальной группе не отличались, но в экспериментальной группе во-первых, активно использовались метод слова при обучении в виде применения специальной упрощенной терминологии, во вторых, в экспериментальной группе более широко использовались методы индивидуализации тренировки.

В конце педагогического эксперимента, техническая подготовленность гимнасток была вновь исследована. Полученные данные были обработаны и проанализированы, а на их основе сформулированы выводы.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1. Результаты опроса

На основании проведенного анализа литературных источников и в соответствии с выдвинутой нами гипотезой исследования мы провели исследование

владения специальной упрощенной терминологией с учетом специфики контингента – детей младшего школьного возраста. В таблице 4 приводятся обработанные результаты опроса тренеров.

Таблица 4

Уровень использования тренерами специальной упрощенной терминологии (метода слова)	% тренеров
Высокий	57,1
Средний	28,6
Низкий	14,3
Соотношения средств тренировки общей и индивидуальной направленности (% общих средств тренировки)	
70-80	72,4
60-70	27,6

Результаты опроса тренеров о применении упрощенной терминологии (уровне творчества при применении метода слова) и индивидуализации подготовки в тренировочном процессе гимнасток младшего школьного возраста

Результаты показывают, что более половины тренеров (57,1%) обладают высоким уровнем мастерства в плане использования упрощенной терминологии при работе с гимнастками - младшими школьницами, а еще 28,6%

используемых большинством тренеров

тренировочных средств (соответственно, индивидуальных – 20-30%).

Выявленные результаты, позволяют предположить, что повышение уровня мастерства в плане использования упрощенной терминологии при работе с гимнастками - младшими школьницами, а также – степени индивидуализации тренировки, позволит повысить эффективность обучения технике гимнастики.

3.2. Результаты педагогического эксперимента

Тестирование уровня технической подготовленности гимнасток экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента дало результаты, приведенные в таблице 5, аналогичные показатели в контрольной группе в таблице 6.

Таблица 5

Результаты исследования технической подготовленности гимнасток экспериментальной группы в начале эксперимента.

Имя испытуемой	Вид показателя	
	Техника отдельных элементов, баллы	Техника прыжков, баллы
Анна С.	4,3	5,2
Мария Г.	5,3	6,1
Ярославна К.	6,2	5,7
Мария П.	4,7	4,9
Ника М.	5,1	5,1
Алина Ш.	5,8	5,2
Полина Ю.	4,7	4,9
Анастасия Р.	4,7	5,1
Марина З.	5,1	5,2
Полина К.	6,0	6,4

Таблица 6

Результаты исследования технической подготовленности гимнасток контрольной группы в начале эксперимента.

Имя испытуемой	Вид показателя	
	Техника отдельных элементов, баллы	Техника прыжков, баллы
Айгуль Н.	5,3	5,7
Любовь К.	5,7	4,9
Дарья М.	4,4	4,8
Дарья У.	3,8	3,8
Диана Р.	5,5	5,9
Анна С.	6,2	6,8
Анастасия М.	3,8	3,9
Мария М.	6,0	5,8
Елизавета П.	5,6	5,9
Анна А.	5,1	5,4

Затем, как уже указывалось, нами был проведен сравнительный формирующий педагогический эксперимент, в ходе которого в экспериментальной группе была применена методика тренировки, основывающаяся на акцентированном применении упрощенной терминологии при работе с гимнастками - младшими школьницами, а также – степени индивидуализации их тренировки.

В следующих таблицах 5 и 6 показан уровень технической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах после эксперимента.

Результаты исследования технической подготовленности гимнасток
экспериментальной группы после эксперимента.

Имя испытуемой	Вид показателя	
	Техника отдельных элементов, баллы	Техника прыжков, баллы
Анна С.	4,5	5,3
Мария Г.	5,4	6,1
Ярославна К.	6,2	5,7
Мария П.	4,8	5,2
Ника М.	5,2	5,3
Алина Ш.	5,9	5,3
Полина Ю.	4,8	4,9
Анастасия Р.	4,9	5,3
Марина З.	5,3	5,3
Полина К.	6,1	6,5

Полученные данные говорят о том, что в экспериментальной группе уровень технической подготовленности повысился более значительно, чем в контрольной группе.

Это можно объяснить использованием методики тренировки, основывающаяся на акцентированном применении упрощенной терминологии, а также – степени индивидуализации тренировки

Более детальное заключение можно дать после обработки данных методами математической статистики.

Результаты исследования технической подготовленности гимнасток
контрольной группы после эксперимента

Имя испытуемой	Вид показателя	
	Техника отдельных элементов, баллы	Техника прыжков, баллы
Айгуль Н.	5,4	5,8
Любовь К.	5,8	4,9
Дарья М.	4,3	4,9
Дарья У.	3,8	3,8
Диана Р.	5,5	5,8
Анна С.	6,3	6,9
Анастасия М.	3,9	3,9
Мария М.	6,0	5,8
Елизавета П.	5,7	6,0
Анна А.	5,1	5,4

Все полученные данные были подвергнуты математической обработке.

Целью в данном случае было выявление разницы в темпах прироста уровня технической подготовленности в экспериментальной группе (в которой была применена экспериментальная методика) и в контрольной (в которой при организации тренировочного процесса, экспериментальная методика не применялась)

Были оценены различия между уровнем до и после эксперимента также по всем выборкам. Результаты вычислений приведены в таблице 7.

Таблица 9

Динамика технической подготовленности гимнасток в ходе педагогического эксперимента

Группа	Вид параметра	Результат на начало эксперимента	Результат после эксперимента	t-критерий Стьюдента	Заключение о различиях
Экспериментальная	Техника отдельных элементов, баллы	5,19	5,31	6,0	Значимы, $p < 0,05$
	Техника прыжков, баллы	5,38	5,49	3,49	Значимы, $p < 0,05$
Контрольная	Техника отдельных элементов, баллы	5,14	5,18	1,8	Незначимы
	Техника прыжков, баллы	5,29	5,32	1,41	Незначимы

Результаты подсчета и анализа динамики среднегрупповых значений показывают, что у испытуемых гимнасток во время педагогического эксперимента в обеих группах выросли показатели, технической подготовленности. Однако, этот рост в экспериментальной группе был более существенным и различия статистически значимы ($p < 0,05$). В то же время в контрольной группе прирост статистически незначим.

Таким образом, можно утверждать, что методика технической подготовки гимнасток младшего школьного возраста, основанная на использовании специальной терминологии привела к повышению эффективности обучения технике.

Эти результаты позволяют считать гипотезу подтвержденной, а цель исследования – достигнутой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ литературы показал, что младший школьный возраст является этапом интенсивного физического и психического развития ребенка. Занятия по физическому воспитанию и спорту (художественной гимнастикой) способствуют ускорению темпов физического развития школьников, развитию их двигательных качеств, формированию техники гимнастики, совершенствованию функционального состояния. При занятиях применяются в основном подвижные игры, общеразвивающие упражнения, упражнения на формирование основ техники.

Способы обучения упражнениям гимнастики основаны на использовании слова, чувственного восприятия, взаимного контакта преподавателя с обучаемыми в процессе учебно-воспитательной деятельности.

При работе с занимающимися младшего школьного возраста особенно важно целеустремленное участие занимающихся в учебном процессе, что достигается следующими условиями: а) четкостью процесса обучения, живым и интересным проведением занятий, повышением внимания обучаемых, заинтересованности в успешном выполнении упражнений; б) применением состязательности и приданию обучению увлекательности, эмоционального подъема, проявлению значительных волевых усилий.

Слово педагога (рациональное использование терминологии) наряду с гимнастическими упражнениями и музыкой — это наиболее сильное средство воздействия на занимающихся. При умелом использовании указанных средств можно сформировать не только технику, но и личность гимнасток

Анализ данных литературных источников позволил сформулировать следующую гипотезу исследования: предполагалось, что использование программы тренировки с учетом рационализации использования специальной терминологии позволит сделать более эффективным обучение технике гимнасток младшего школьного возраста.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ананьев Б.Г. Индивидуальные различия человека и константность восприятия. –М.: Просвещение, 1968-340с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям -М.: Изд-во ГЦОЛИФК, 1982 -65с.
3. Гавердовский Ю.К. Об интерпретации концепции П.Я. Гальперина в контексте обучения спортивным упражнениям / Гавердовский Ю. //Спортивный психолог. - 2004. - N 1. - С. 19-26.
4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. -М.: Тера-Спорт, 2002-508с.
5. Гальперин П.Я. Основные результаты исследований по проблеме "Формирование умственных действий и понятий": автореф. дис. ... д-ра пед. наук МГУ. - М., 1965. - 50 с.
6. Давиденко Е.В. Дифференцирование физического воспитания дошкольников в условиях дошкольных учреждений: автореф. дисс...канд. пед. наук КГИФК, Киев, 1986-20с.
7. Дорохов Р.Н. Соматические типы и варианты развития детей и подростков: автореф. дисс...докт. пед. наук М.:, 1984-40с.
8. Дьяченко В.К. Организационная структура учебного процесса. -М.: Педагогика, 1989.-340с.
9. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов Педагогические проблемы управления. - М.: Физкультура и спорт., 1972. - 231с.
10. Ермак Н.Н., Шебеко В.Н. Методика обучения физическим упражнениям // В кн. Физическое воспитание дошкольников М.: Академия, 2000 С.25-89
11. Журавин М.Л. Гимнастика: учебник для ВУЗ-ов./Под ред. М.Л. Журавина и Н.К. Меншикова _М.: Академия, 2002 -448с.
12. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания М.: Просвещение, 1980-199с.
13. Казакевич, Н.В. Гимнастика и методика ее преподавания /Н.В. Казакевич, Н.Ю. Соболева - Спб.: Издательство РГПУ им. АК.И. Герцена, 1998. – 463с.
14. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития –М.: Терра-Спорт, 2000. –140с.
15. Лях В.И. Мой друг ☐ физкульту
общеобразовательных учреждений. _М.: просвещение, 1999-192с.
16. Мавромакти Д.П. Упражнения художественной гимнастики. /Д.П. Мавромакти -М.: Физическая культура и спорт, 1972. – 143с.

17. Мазниченко В.Д. Методы физического воспитания / В кн. Основы теории и методики физической культуры: учебник для техн. физ. культ./ Под ред. А.А. Гужаловского М: Физкультура и спорт. , 1986 С.36-45
18. Макаренко А.С. Собрание сочинений в 4-х т., М.: Изд-во АПН 1987.
19. Моисеев Н.М. Структура процесса обучения двигательным действиям В кн. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие\ Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; С-ПбГАФК им П.Ф. Лесгафта ,1999-280с.
20. Петрова Л.И. Индивидуальный подход в воспитании младшего школьника - Ростов н/Д.: Феникс, 2007-336с.
21. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая, возрастная - М. Терра-спорт, 2001-520 с.
22. Травин Ю.Г. О развитии двигательных качеств у школьников // Физическая культура в школе 1981 №4 С.9-15
23. Урынсон А.М. Возрастная динамика роста тела детей и подростков в возрасте от 4 до 18 лет //Рост и развитие ребенка М.: МГУ, 1973 С.3-21
24. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1975. 21-98с.
25. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие -М.: «Академия», 2001. -420 с.
26. Художественная гимнастика: Учебник. / Под ред. Л.А. Карпенко. - М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. - С. 165-175, 257-267.
27. Царькова Н.И. Управление тренировочными нагрузками спортсменок высших разрядов в художественной гимнастике: дис. ... канд. пед. наук / Царькова Н.И.; ГЦОЛИФК. - М., 1979. - 176 с.
28. Шитикова Г.Ф. Методические основы направленного использования физической культуры в различные периоды школьного возраста // Основы теории и методики физической культуры под ред. А.А.Гужаловского -М.: Физкультура и спорт, 1986.-С 223-236
29. Шишкарёва, Ю.Н., Художественная гимнастика. /Ю.Н. Шишкарёва, Л.П. Орлов: уч.пособ. для секций коллективов физической культуры. - 1954. – 400 с.
30. Щукина Г.И. Педагогика. /под ред. Г.И. Щукиной –М.: Педагогика, 1966 - 345с.