

Отзыв

руководителя на выпускную квалификационную работу студентки 4-го курса
института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина
Прилепа Валентины Владимировны

Совершенствование процесса подготовки девочек 8-10 лет в спортивной гимнастике

Валентина Владимировна с первого курса обучения в университете решила проводить научные исследования в рамках такого вида спорта как спортивная гимнастика, поскольку является кандидатом в мастера спорта России по спортивной гимнастике и имеет стаж занятий в этом виде более 10 лет. Данный интерес определил и всю дальнейшую работу. В процессе написания выпускной квалификационной работы в течение 4 лет обучения В.В. Прилепа проявляла ответственность, поэтапно реализовывала все намеченное. Можно отметить недостаточно развитое умение Валентины Владимировны упорядочивать многочисленные идеи, в то же время это дело опыта и практики.

В процессе написания первой главы работы Валентина Владимировна изучила и представила в виде 6 параграфов особенности спортивной гимнастики как вида спорта, женские виды многоборья, профилактику травматизма и другие аспекты данного вида спорта.

В рамках второй главы автором представлены сроки проведения основных этапов исследования, например, анкетирование проходило в течение полугода, собрано 100 анкет, также представлены примененные методы исследования.

В третьей главе описываются исследования, проведенные методом анкетирования, наблюдения и педагогического эксперимента. Последний был проведен в два этапа, результаты подверглись анализу методом статистической обработки и представлены в виде заключения. Представлен библиографический список, содержащий 100 научных и учебно-методических трудов, около 25% которых опубликованы позднее 2000 года.

Выпускная квалификационная работа студентки 4-го курса Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина Прилепа Валентины Владимировны на тему «Совершенствование процесса подготовки девочек 8-10 лет в спортивной гимнастике» является законченным исследованием, соответствует требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам по направлению 49.03.01 Физическая культура, заслуживает положительной оценки и рекомендована к защите.

Руководитель:
кандидат педагогических наук
доцент кафедры теории и методики борьбы



О.Б. Завьялова



О документе ⚠
 Оригинальность: 67.35%
 Заимствования: 32.65%
 Цитирование: 0%
 Дата: 09.06.2016
 Источников: 20

[В кабинет](#) **Диплом Прилепа-ВВ.docx** [В кабинет](#)

История отчетов | Выгрузить .arpx | Выгрузить .pdf | Краткая информация | Версия для печати | Руководство

№	%	Источник	Ссылка	Дата	Найдено в
[1]	5.82%	Методика обучения стойке на голове с согнутыми ногами учеников 6-го класса - Педагогика - реферат - KazEdu.kz	http://kazedu.kz	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
[2]	5.77%	ПРОГРАММА секции «Спортивная гимнастика»	http://festival.1septembe...	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
[3]	5.48%	не указано	http://pedgazeta.ru	25.03.2016	Модуль поиска Интернет

Еще найдено источников – 17, заимствования – 22.9%

[Получить полный отчет](#)

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья имени им. И.С.Ярыгина
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

ПРИЛЕПА ВАЛЕНТИНА ВЛАДИМИРОВНА

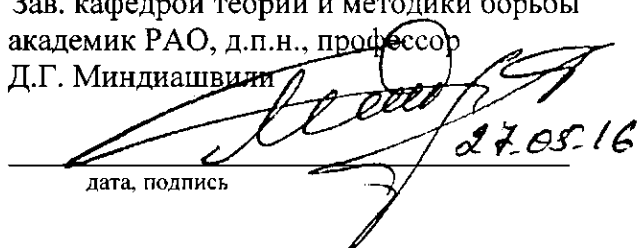
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ
ДЕВОЧЕК 8-10 ЛЕТ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Направление 49.03.01 – физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Форма обучения очная
Группа 43

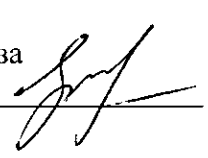
ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой теории и методики борьбы
академик РАО, д.п.н., профессор
Д.Г. Миндиашвили



дата, подпись 27.05.16

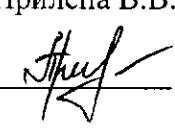
Руководитель:
к.п.н., доцент О.Б. Завьялова



дата, подпись 25.05.16

Дата защиты 28.06.16

Обучающийся Прилепа В.В.



дата, подпись 21.05.16

Оценка

отлично
прописью

Красноярск
2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ	
1.1 История гимнастики.....	5
1.2 Методика обучения выполнению гимнастических упражнений, гимнастическая терминология.....	10
1.3 Особенности проведения соревнования и судейство в них.....	16
1.4 Предупреждение травм на занятиях по гимнастике.....	19
1.5 Прогнозирование способностей гимнастов и методика отбора детей для занятий спортивной гимнастикой.....	21
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ	
2.1 Организация исследований.....	26
2.2 Методы исследований.....	27
ГЛАВА 3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК 8-10 ЛЕТ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ	
3.1 Выявление особенностей обучения элементам спортивной гимнастики.....	30
3.2 Особенности построения тренировочного процесса в спортивной гимнастике у девочек 8-10 лет (на основе наблюдения и тестирования).....	39
3.3 Повышение уровня физической и технической подготовленности гимнасток 8-10 лет (1 этап).....	49
3.4. Повышение уровня физической и технической подготовленности гимнасток 8-10 лет (2 этап).....	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	63
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	65

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: высокий уровень развития современной гимнастики требует постоянного совершенствования тренировочного процесса и выявления эффективных средств повышения уровня физической и технической подготовленности гимнастических резервов. Современные требования для достижения максимальных результатов в гимнастике выдвигают определенные изменения в подготовке гимнастов.

Объект исследования: тренировочный процесс гимнасток.

Предмет исследования: техническая и физическая подготовка гимнасток 8-10 лет.

Цель исследования: исследовать эффективность повышения уровня физической и технической подготовленности гимнасток 8-10 лет.

Задачи исследования:

1. Выявить основные особенности обучения в гимнастике.
2. Провести анализ особенностей организации тренировочного процесса гимнасток.
3. Определить эффективность построения процесса технической и физической подготовленности гимнасток.
4. Внедрить разработанный нами комплекс физических упражнений в учебно-тренировочный процесс гимнасток.
5. Установить эффективность разработанного нами комплекса специальных физических упражнений на повышение уровня технической и физической подготовленности гимнасток 8-10 лет.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что внедрение комплекса физических упражнений в тренировочный процесс гимнасток 8-10 лет, позволит повысить уровень подготовленности гимнасток.

Практическая значимость: в работе обоснована эффективность применения разработанного нами комплекса физических упражнений на повышение уровня развития подготовленности гимнасток.

ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

По теме «особенности тренировочного процесса в спортивной гимнастике» мы рассмотрели 100 литературных источников. Исследованные источники мы разделили на 6 разделов. Количество источников по каждому разделу представлено на рис.1.

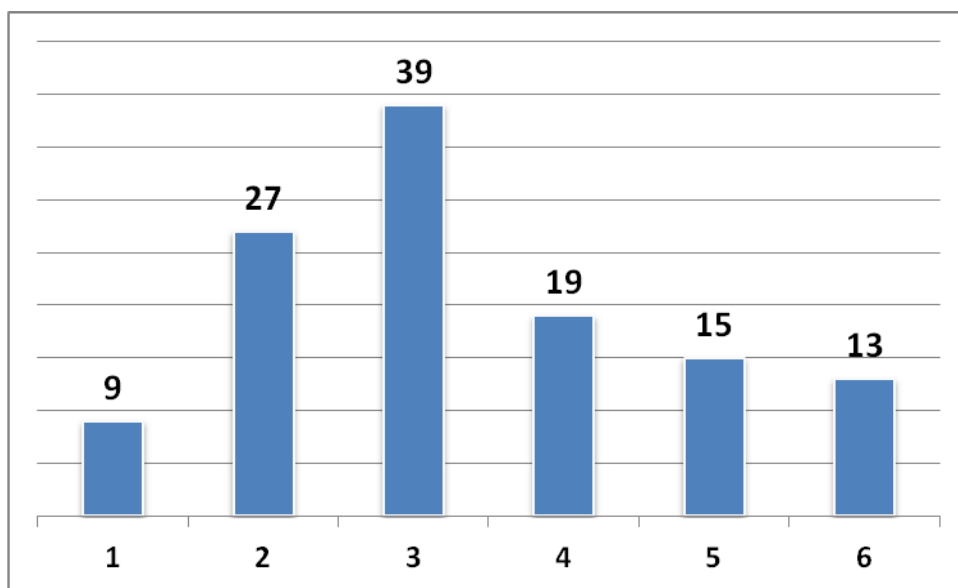


Рис.1. 1-История гимнастики; 2- Женские виды многоборья; 3- Методика обучения гимнастических упражнений, гимнастическая терминология; 4- Особенности проведения соревнования и судейство в них; 5- Предупреждение травм на занятиях по гимнастике; 6- Прогнозирование способностей гимнастов и методика отбора детей для занятий спортивной гимнастикой.

Из рис.1 видно, что наибольшее количество литературных источников – 39 – обнаружено нами по вопросу «Методика обучения гимнастических упражнений, гимнастическая терминология», потому что это наиболее легкий, но в тоже время очень важный метод исследования. Меньшее распространение получил вопрос «Женские виды многоборья» - 27 источников. Вопрос «Особенности проведения соревнования и судейство в них» освящен в 19 источниках. На рассмотрение вопроса «Прогнозирование способностей гимнастов и методика отбора детей для занятий спортивной гимнастикой» собрано 13 источников. В вопросе «Предупреждение травм на занятиях по гимнастике» проанализировано 13 источников. И наименьшее количество источников – 9 - мы обнаружили в вопросе «История гимнастики».

1.1. История гимнастики

Зарождение и эволюция гимнастики. Физические упражнения, напоминающие современные гимнастические, применялись людьми еще в глубокой древности [1;3].

Становление гимнастики органически связано с историей возникновения и развития физической культуры. На ее содержание и задачи всегда оказывали влияние экономический строй и культура человеческого общества. В то же время гимнастика и ее методы находились в зависимости от уровня военной техники и способов ведения войн, так как гимнастика всегда использовалась как эффективное средство военно-физической подготовки [1;3;4].

М.Л. Журавин и ряд других специалистов выделяют три периода до-революционного развития гимнастики:

Первый период (до 1863 г.) — гимнастика используется в системе военного ведомства как средство общей физической подготовки военнослужащих.

Второй период (1863—1907) — происходит образование и развитие спортивных обществ, кружков, развитие спортивной направленности занятий гимнастикой.

Третий период (1907—1914) — происходит становление спортивной гимнастики, выход ее на международную арену; продолжается использование гимнастики в качестве средства военно-физической подготовки учащейся молодежи [1;2;3;4].

Развитие гимнастики в СССР. После Великой Октябрьской социалистической революции в нашей стране появились большие возможности для развития гимнастики. При этом прослеживается ряд этапов, которые неразрывно связаны с политической, экономической и социальной жизнью страны. Новые задачи, поставленные в этот период, определили и содержание гимнастики [4;30].

По мнению Н.В. Решетникова, в нашей стране в советский период создавались условия для развития всех видов гимнастики, которые помогали более конкретно решать новые задачи физического совершенствования человека. Разработка вопросов теории и методики осуществлялась на кафедрах гимнастики институтов физической культуры и во вновь созданных научно-исследовательских институтах: совершенствовались учебники и классификационные программы, методические пособия, проводились специальные исследования и защищались диссертационные работы. Большую помощь в развитии гимнастики оказывали общественные органы: тренерские советы, федерации, коллегии судей СССР и союзных республик, городов, областей. Практическую работу вел многочисленный отряд преподавателей и тренеров [4;30;80].

Многоборье – объединение отдельных спортивных дисциплин внутри одного вида спорта. Виды соревнований в спортивной гимнастике, состоящие из нескольких видов упражнений, обязательных для выполнения участниками соревнований: женщины-вольные упражнения, опорный прыжок, упражнения на брусьях и бревне [82].

Вольные упражнения — ценное средство физической и технической подготовки гимнастов. Они развивают точность движений, пластичность и выразительность, особенно при выполнении упражнений с музыкальным сопровождением [5;29].

Ю.В. Верхошанский утверждает, что все элементы вольных упражнений по характеру нервно-мышечной работы можно разделить на динамические (скоростно-силовые и силовые) и статические. По форме движений и общности технической основы различают такие группы элементов вольных упражнений: прыжки, перевороты, падения, перекуты, перемахи ногами, повороты, равновесия, элементарные движения, танцевальные элементы [6].

По мнению В.М. Смолевского, композиция вольных упражнений — это творческий процесс их составления. Композиция должна быть оригинальной. Поэтому, учитывая требования правил соревнований и общее направление развития гимнастики, надо в составленном упражнении показать индивидуальные особенности каждого гимнаста, чтобы можно было отличить одного исполнителя от другого. Большое значение в композиции имеет противопоставление темповых, динамических элементов статическим позам, движений мягких, с проявлением большой гибкости — силовым элементам. Вот почему с точки зрения композиции иногда включение менее трудных элементов эффективнее, чем простое суммирование трудных элементов [7;61].

Обучение вольным упражнениям заключается не только в освоении акробатических прыжков, сложных элементов и запоминании всего комплекса. Для освоения вольных упражнений необходима хореографическая, акробатическая и специальная гимнастическая подготовка. Тренировочные упражнения, как правило, выполняются с музыкальным сопровождением. Их задача — развить пластичность движений и чувство ритма. Гимнасты приобретают важные навыки и качества: приучаются оттягивать носок и держать ногу прямой, сильно отталкиваться и мягко приземляться при прыжках, держать туловище прямым при поворотах [37;48].

Т.С. Лисицкая считает, что обучение обязательным и произвольным вольным упражнениям и тренировка в выполнении их предполагают хорошее владение каждым из элементов не только в отдельности, но и в соединении с другими. Необходимо также воспитывать специальную выносливость и совершенствовать качество выполнения упражнений. Вольные упражнения должны быть четкими и ритмичными и в том случае, если они выполняются без музыкального сопровождения [9].

Опорные прыжки — один из видов гимнастического многоборья. Это сложные по координации кратковременные движения, требующие большей концентрации мышечных усилий. Чтобы быстро чередовать фазы прыжка, спортсмен должен уметь правильно распределять внимание и моментально переключать его. С помощью прыжков развивается сила мышц, быстрота, ловкость и точность движений [10;29].

Ю.В. Менхин опорные прыжки классифицирует по структурным признакам. Для всех структурных групп характерны общие и частные закономерности. К общим закономерностям относятся направление вращения тела гимнаста вперед после толчка ногами, к частным изменение или сохранение вращения после толчка руками, а также способ отталкивания руками. Все прыжки выполняются толчком о ближнюю или дальнюю часть снаряда без поворота и с поворотами на 180° и более [11].

По мнению Е.С. Белова, каждая структурная группа прыжков характеризуется особенностями выполнения основных двигательных действий. Так, для прямых прыжков характерно изменение направления вращения после толчка руками, для прыжков переворотом, наоборот, сохранение первоначального направления вращения, для боковых прыжков - поочередный толчок руками и положение тела гимнаста во время опоры о снаряд. Однако в каждом из прыжков есть и много общего [12].

Брусья женские (разной высоты). Нижняя жердь на высоте 161см, верхняя —241, расстояние между жердями 130—180 см. Диаметр жерди — 4 см, длина жерди — 240 см [29].

С.А. Александров утверждает, что характерная особенность упражнений на брусьях разной высоты заключается в том, что они выполняются на одних руках (за редким исключением на согнутых ногах в младших разрядах). В связи с этим гимнасткам необходима значительная сила мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса [15].

По мнению Ю.К. Гавердовского, упражнения на бревне очень разнообразны. Это равновесия, прыжки, кувырки, повороты и другие элементы, обычно используемые гимнастами в вольных упражнениях. Выполнять их на бревне труднее, чем на полу, поскольку необходимо сохранять равновесие на узкой и относительно высоко расположенной поверхности снаряда. Возможность падения и ушибов вызывает у занимающихся чувство неуверенности, приводящей к скованности, к излишней осторожности в движениях [17].

В.М. Смолевский все упражнения подразделяет на две группы: упражнения на месте и с переменой места опоры. Каждая из них состоит из двух подгрупп, отличающихся наличием или отсутствием вращения тела вокруг вертикальной и горизонтальной осей [18].

В первую разновидность подгруппы входят упражнения без фазы полета, во вторую — имеющие ее: бег, прыжки и др. [18].

Упражнения на бревне наиболее трудный вид женского многоборья. Высота бревна от пола — 125 см, от матов — 105 см (толщина матов 20 см), ширина рабочей поверхности — 10 см, длина бревна — 500 см. Гимнастическое бревно покрыто замшевой кожей или заменителем и вмонтировано в пол на двух прямых или наклонных металлических ножках [58;63].

Как правило, новые упражнения нужно изучать на полу и лишь потом исполнять на снаряде, постепенно увеличивая его высоту. Чтобы занимающиеся привыкли к высоте, целесообразно применять на бревне упражнения общеразвивающего типа, выполняемые под счет или музыкальный аккомпанемент. Начинать изучение упражнений нужно с наиболее простых вариантов исполнения, при неподвижном положении рук. Далее следует менять исходные положения рук, усложняя задачу сохранения равновесия. Изученные элементы следует объединять в связки и комбинации для дальнейшего совершенствования амплитуды движения, легкости и динамичности выполнения [20;92].

Весьма важное требование к композиции — слитность и целостность исполнения произвольных упражнений. Каждый элемент, независимо от структуры и принадлежности к той или другой классификационной группе, должен быть выполнен

слитно с предыдущим и последующим элементами, в одинаковых либо разных ритме и темпе [18;20].

* * *

Таким образом, подводя итог параграфа 1.1. «История гимнастики» можно сделать следующий вывод: в России ценный опыт применения физических упражнений с целью боевой подготовки войск был накоплен в эпоху Петра I. Многие из применявшихся упражнений относятся к числу гимнастических: ходьба, бег, метания, прыжки в длину, в высоту, в глубину, опорные, переползание по-пластунски, подползание, лазание по лестнице, канату, шесту, перелезание через различные препятствия и др.

Многоборье – объединение отдельных спортивных дисциплин внутри одного вида спорта. Виды соревнований в спортивной гимнастике, состоящие из нескольких видов упражнений, обязательных для выполнения участниками соревнований: женщины-вольные упражнения, опорный прыжок, упражнения на брусьях и бревне.

1.2. Методика обучения гимнастическим упражнениям, гимнастическая терминология

По мнению В.Д. Палыга, занятия по спортивной гимнастике должны проходить в специально оборудованных залах. При залах необходимы вспомогательные помещения для снарядов, комнаты для инструкторов, раздевалок (мужских и женских), а также душевые и уборные. Оборудование гимнастических залов. Для занятий основной, спортивной и другими видами гимнастики в залах должны быть специальные снаряды и инвентарь. Количество снарядов и инвентаря определяют с учетом числа одновременно занимающихся в зале. Естественно, учитывается при этом содержание занятий, состав занимающихся, возможное число подгрупп (учебных отделений) и целесообразное размещение снарядов [28].

Для большей эффективности учебно-тренировочного процесса Л.П. Матвеев рекомендует размещать снаряды в залах придерживаясь следующих правил:

1. Переносные снаряды расставлять в зависимости от размещения постоянных.
2. Учитывать содержание предстоящего занятия и меры безопасности [31].

Под методом обучения, в физическом воспитании ряд авторов, понимают способы, при помощи которых педагог и обучающийся решают поставленные задачи. Известно, что одни упражнения лучше осваиваются методом целостного обучения, а другие — расчлененного. Что касается рассказа, показа, объяснения и др., то они применяются и в одном и в другом случае. Так, например, расчленять при разучивании оборот назад из упора на перекладине нет смысла, в то время как прыжок боком через коня в ширину с ручками целесообразно разделить на части. При этом в процессе освоения первого и второго упражнений одинаково важны методы показа, объяснения, наблюдения занимающихся и т. п. [40;64;81;96].

В.С. Чебурев считает, что участниками учебного процесса являются учитель и ученик. Характер их отношений к этому общему делу и взаимоотношений определяет конечный итог совместной деятельности: успешность овладения занимающимися знаниями, умениями и навыками в выполнении упражнений, достижение спортивного мастерства. Они оба по отношению друг к другу выступают как личности, а их взаимоотношения носят личностный характер [43].

Обучение — это педагогический процесс, направленный на обучаемых лиц с целью обогащения их знаниями, умениями, навыками и опытом [47;56].

Процесс обучения гимнастическим упражнениям сводится к формированию двигательных навыков. Этот процесс условно можно разделить на три тесно связанные между собой фазы:

1. Создание предварительного представления об упражнениях.
2. Разучивание упражнений.
3. Закрепление и совершенствование двигательных навыков.

Для создания предварительного представления о движении применяется ряд приемов:

- 1) знакомство с терминологическим названием упражнения;
- 2) изучение наглядных пособий;
- 3) демонстрация техники выполнения упражнения;
- 4) объяснение техники;
- 5) выполнение пробных попыток.

В процессе разучивания упражнения гимнаст решает одновременно несколько задач:

- а) уточняет представление об упражнении;
- б) контролирует свои действия;
- в) устраняет ошибки в технике исполнения упражнения [41;43;49;60].

Б.М. Шиян утверждает, что в основе обучения гимнастическим упражнениям лежат принципы:

1. Принцип сознательности и активности.
2. Принцип наглядности
3. Принцип доступности и индивидуализации
4. Принцип доступности и индивидуализации
5. Принцип систематичности
6. Принцип прогрессирования или постепенности [39;59].

Методы - это способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся [42;47;87].

По мнению В.М. Баршая, для гимнастических упражнений характерны следующие методические особенности:

1. Разностороннее воздействие на организм человека.
2. Широкое использование различных движений.
3. Избирательное воздействие на организм человека.
4. Строгая регламентация учебного процесса.
5. Возможность непрерывного усложнения и комбинирования упражнений [45].

Квалифицированное преподавание гимнастики возможно при условии твердого усвоения теоретических и методических основ обучения, воспитания и спортивной тренировки. Однако одних только этих знаний еще недостаточно, они должны быть доусвоены, отработаны в процессе педагогической практики [46;57;98].

К.Д.Ушинский указывал, что метод преподавания можно изучить из книги или со слов преподавателя, но приобрести навык в употреблении этого метода можно только деятельностью и долговременной практикой. В ходе практической деятельности каждый

педагог, в зависимости от его индивидуального склада характера и личностных свойств, отбирает наиболее эффективные методы и методические приемы [46;97].

По мнению Б.М. Шияна, при анализе техники гимнастических упражнений соблюдаются следующие правила:

а) указывается, к какой группе относится изучаемое упражнение (элемент) — к группе динамических или статических, дается его краткая характеристика и указывается основное назначение;

б) уточняются основные задачи упражнения, объясняется, из какого исходного и в какое конечное положение должен прийти гимнаст в результате выполнения упражнения;

в) техника исполнения упражнения объясняется по отдельным частям и фазам [62;94].

Г.И. Кукушкин считает, что современный этап развития спорта, особенно на уровне высших достижений, немислим без специально организованного научно-методического обеспечения. Основной организационной единицей этого процесса является комплексная научная группа (КНГ), в состав которой входят специалисты различного профиля: спортивные педагоги, врачи, физиологи, биомеханики, биохимики, психологи [44].

Оценка технической подготовленности гимнастов и гимнасток сборной команды страны всегда осуществлялась в соответствии с действующими правилами соревнований. При этом всегда предусматривались три основных показателя на всех видах многоборья:

- 1) содержание комбинаций - техническая оснащенность;
- 2) уровень владения техникой упражнений;
- 3) уровень надежности выполнения комбинаций [13;25;44;65].

По мнению Ю.Д. Железняка, в гимнастике терминология имеет огромное значение, так как на занятиях различными ее видами применяются специально разработанные упражнения, многие из которых отличаются от естественных, привычных, встречающихся в повседневной деятельности человека. Гимнастическая терминология - это система специальных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения гимнастических упражнений, общих понятий, названий снарядов,

инвентаря, а также система правил образования и применения условных сокращений и формы записи упражнений [21].

От слов общепринятой лексики *термины* отличаются точностью и специализированностью своего значения. Слова, становятся терминами, приобретают необходимую однозначность. К терминам предъявляются определенные требования: доступность, точность, краткость [22;71].

I. Способы и правила образования терминов. Наиболее распространенный способ образования терминов — придание нового терминологического значения существующим словам (переосмысливание). К таким терминам в гимнастике относятся, например, мост, вход, переход, выход и др.

II. Правила применения терминов. Гимнастическую терминологию следует применять с учетом квалификации занимающихся.

III. Правила условных сокращений (опускание отдельных обо значений) [23].

Б.А. Ашмарин выделяет основные формы записи гимнастических упражнений:

1.Обобщенная запись. Ею пользуются в тех случаях, когда необходимо перечислить содержание гимнастических упражнений в учебных и других программах, когда не требуется точность каждого движения.

2. Конкретная терминологическая запись предусматривает точное обозначение каждого упражнения в соответствии с правилами терминологии.

3. Графическая запись может иметь самостоятельное и вспомогательное значение [27;70].

По мнению ряда авторов, все гимнастические термины делятся на две основные группы: общие и конкретные термины.

Общие термины используют для обозначения:

- а) общих понятий, например: элемент, соединение, комбинация;
- б) групп упражнений, например: строевые упражнения, смешанные упоры, разноименные перемахи.

Конкретные термины определяют признаки конкретных упражнений и делятся, в свою очередь, на основные и дополнительные:

а) основные термины отражают структурные признаки определяемых действий, принадлежность к той или иной группе упражнений: стойка, вис, упор, сед, оборот и т.д.;

б) дополнительные термины уточняют информацию о конкретном двигательном действии, указывая: направление движения, например: вперед, влево, налево, наружу, боком; способ выполнения, например: разгибом, махом, переворотом; условия опоры, например: на лопатках, на предплечьях, на животе, на правой (ноге) [8;32;54;79;85].

* * *

Таким образом, подводя итог параграфа 1.2. «Методика обучения гимнастических упражнений, гимнастическая терминология» можно сделать следующие выводы:

1. Под методом обучения, в физическом воспитании понимают способы, при помощи которых педагог и обучающийся решают поставленные задачи. Обучение — это педагогический процесс, направленный на обучаемых лиц с целью обогащения их знаниями, умениями, навыками и опытом.

2. Процесс обучения гимнастическим упражнениям сводится к формированию двигательных навыков. Этот процесс условно можно разделить на три тесно связанные между собой фазы: создание предварительного представления об упражнениях, разучивание упражнений, закрепление и совершенствование двигательных навыков

1.3. Особенности проведения соревнования и судейство в них

П.К. Петров считает, что успех проведения соревнования любого масштаба в значительной степени зависит от проделанной подготовительной работы, которую целесообразно подразделить на три этапа:

На первом этапе необходимо определить даты и место соревнования, разработать, утвердить и довести до сведения участников и организаций, занятых в соревновании, положение о соревновании, выделить и утвердить оргкомитет.

На втором этапе необходимо ознакомиться с местом и условиями проведения соревнования.

На третьем этапе подготовки устанавливаются контакты между главной судейской коллегией и участниками по всем организационным вопросам, проводится совещание с представителями и раздаются им документы, уточняются именные заявки и окончательно комплектуются команды [51;52].

В своей работе судья по гимнастике руководствуется официальными правилами проведения соревнований, где в разделе судейства есть все необходимые указания: градация ошибок и шкала сбавок применительно к этой градации, классификация ошибок и целый ряд пунктов и параграфов, вносящих уточнения в те или иные тонкости судейства [53;99].

По мнению В.М. Смолевского, педагогическое значение соревнований состоит в том, что они являются составной частью учебно-тренировочного процесса и всей спортивно-массовой и воспитательной работы в учебных заведениях, спортивных коллективах. На них подводится итог всей этой сложной и многогранной работы. Соревнования носят системный характер, предусматривающий преемственность и регулярность их проведения. Они начинаются, как правило, в низовых коллективах, продолжаются в районах, городах, областях, краях, республиках и завершаются национальными чемпионатами и кубками страны [66].

При подготовке и проведении соревнований руководствуются следующими документами:

1. Календарь соревнований определяет место и сроки проведения соревнований, составляется, как правило, на год.

2. Положение о соревнованиях — руководящий документ для всех организаций, принимающих участие в соревнованиях [67;68].

А.М. Шлемин утверждает, что судейство современных соревнований представляет большую сложность. Поэтому судьям создаются благоприятные условия для успешной работы и проводится предварительная подготовка к судейским обязанностям. Она заключается в детальном изучении (уточнении) правил и программ соревнований, дополнительных спецтребований и техники наиболее сложных гимнастических упражнений [69].

По мнению В.П. Артемьева, система соревновательной деятельности и ее содержание определяются прежде всего направленностью на достижение высшего результата и должны рассматриваться с двух взаимосвязанных сторон - внешней и внутренней. К внутренним факторам соревновательной деятельности гимнаста относятся подготовленность спортсмена, его собственно соревновательные действия и поведение. Внешняя сторона соревновательной деятельности заключается в организации данной деятельности и условиях ее функционирования [55;75].

* * *

Таким образом, подводя итог параграфа 1.3. «Особенности проведения соревнования и судейство в них» можно сделать следующий вывод: успех проведения соревнования любого масштаба в значительной степени зависит от проделанной подготовительной работы. Подготовка и проведение соревнований обеспечивается большим количеством служб. Успешная работа каждой из них приводит к четкому, слаженному проведению соревнований, которые в настоящее время представляют собой не только собственно соревнования спортсменов, но и высокоэмоциональное зрелищное мероприятие (праздник зрителей).

1.4. Предупреждение травм на занятиях по гимнастике

Как утверждает Л.П. Матвеев, на занятиях гимнастикой необходимо строго соблюдать правила организации учебно-тренировочной работы. Нарушение правил нередко приводит к травмам. К основным причинам травматизма относятся:

1. Несоблюдение правил организации занятий.
2. Невыполнение педагогических и методических требований, предъявляемых к проведению занятий.
3. Несоответствие костюма и обуви.
4. Несвоевременная и недостаточно внимательная проверка оборудования и инвентаря, несоблюдение санитарно-гигиенических условий, неиспользование технических средств, обеспечивающих безопасность занятий.
5. Отсутствие или несистематическое проведение врачебного контроля и самоконтроля.

6. Недостаточная воспитательная работа, проводимая с занимающимися.

Во время занятий следует:

а) соблюдать правила их организации;

б) проверять перед началом занятия на каждом снаряде исправность креплений, расположение матов возле снарядов; качество магнезии, канифоли;

в) использовать современные методы обучения, прибегать к помощи и страховке [33;90].

Страховка и помощь на занятиях гимнастикой позволяют не только успешно решать задачи овладения техникой гимнастических упражнений, но и избегать травм. Страховка и помощь имеют немаловажное психологическое значение, так как снимают страх при выполнении рискованных элементов и тем самым ускоряют их освоение [35;83].

По мнению А.М. Максименко, параллельно с освоением техники гимнастических упражнений занимающиеся под руководством преподавателя должны изучать приемы физической помощи и страховки. Вначале преподаватель демонстрирует гимнастам приемы страховки и помощи в процессе изучения нового элемента и дает необходимые пояснения, затем каждого гимнаста вызывает для помощи или страховки, а преподаватель страхует исполнителя с другой стороны, наблюдая одновременно за тем, как страхующий справляется со своим заданием [36;100].

Гимнасты обязаны не реже одного раза в год проходить диспансеризацию — полное медицинское обследование. Перед соревнованиями, а особенно после болезней и травм, спортсмену как правило, необходимо проверить состояние здоровья. Особое значение в спортивной практике имеет самоконтроль, данные которого позволяют тренеру и гимнасту следить за состоянием тренированности. Данные самоконтроля (сон, самочувствие, болевые ощущения, вес, пульс, аппетит, настроение, удовлетворение, степень утомления и др.) ежедневно регистрируются гимнастом в специальном дневнике [38;50;89]

* * *

Таким образом, подводя итог параграфа 1.4. «Предупреждение травм на занятиях по гимнастике» можно сделать следующие выводы:

1. На занятиях гимнастикой необходимо строго соблюдать правила организации учебно-тренировочной работы. Нарушение правил нередко приводит к травмам.

2. Гимнасты обязаны не реже одного раза в год проходить диспансеризацию — полное медицинское обследование. Перед соревнованиями, а особенно после болезней и травм, спортсмену как правило, необходимо проверить состояние здоровья. Особое значение в спортивной практике имеет самоконтроль, данные которого позволяют тренеру и гимнасту следить за состоянием тренированности.

1.5. Прогнозирование способностей гимнастов и методика отбора детей для занятий спортивной гимнастикой

Занятия гимнастикой со спортивной направленностью предъявляют специфические требования к анатомическому строению тела, здоровью и способностям занимающихся. Ведущими способностями являются: координация движений, мышечная сила, гибкость, быстрота двигательных действий, скоростная и силовая выносливость, ориентировка в пространстве, внимание, память на движения, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость [72;84].

А.Т. Брыкин считает, что ориентация детей на занятия гимнастикой со спортивной направленностью представляет собой систему научно обоснованных рекомендаций, советов педагога в целесообразности занятий этим видом спорта. При ориентации учитываются: устойчивость интереса ребенка к занятиям гимнастикой, его склонности, способности, условия жизни в семье, школьная успеваемость, обучаемость, воспитуемость и другие индивидуальные особенности, необходимые для успешного овладения этим видом спорта. Спортивный отбор — это выявление лиц, наиболее одаренных для занятий спортивной гимнастикой [73].

Отбор для занятий спортивной гимнастикой представляет собой очень сложный и длительный процесс. Условно его разделяют на три этапа.

Первый этап включает в себя начальный и основной виды отбора.

Второй этап предусматривает более детальное изучение юного гимнаста и прогнозирование его возможности справиться с программой углубленной спортивной подготовки, достичь высших спортивных результатов.

Третий этап отбора направлен на выявление спортсменов, достойных включения в сборную команду для участия в ответственных соревнованиях [73;86].

Спортивная тренировка — это основной вид подготовки гимнастов. Она представляет собой многолетний, круглогодичный процесс, направленный на развитие у них способностей, необходимых в достижении спортивного мастерства. В процессе тренировки осуществляется общая и специальная физическая, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовка гимнастов. Тренировка проводится на учебных, учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, внеурочных и внесоревновательных мероприятиях и на других видах занятий [19;34;74].

По мнению С.В. Брянкина, начальная спортивная тренировка 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.
2. Повышение специальной физической подготовленности с целью развития способностей гимнаста.
3. Совершенствование взаимодействия сенсорных систем (зрительной, вестибулярной, тактильно-мышечной) при выполнении сложных упражнений на уменьшенной площади опоры, вращательных движений в опорном и безопорном положении тела [76;95].

Тренировка в спортивной гимнастике строится на основе общих для спортивной деятельности принципов. Специализация и направленность к высшим достижениям — систематическая работа над овладением все более сложными упражнениями, программным материалом более высоких спортивных разрядов [14;26;77].

Непрерывность тренировочного процесса вытекает из дидактического принципа систематичности и последовательности. Овладение большим объемом резко отличающихся друг от друга по структуре движений, энергетическому и сенсорному обеспечению упражнений, соединений, комбинаций, предел сложности которых трудно определить, требует многолетней, круглогодичной тренировки [16;24;77;88;93].

В.М. Волков считает, что рост спортивного мастерства гимнастов до уровня международных требований возможен в том случае, если их подготовка будет ориентирована на современные тенденции в развитии мировой спортивной гимнастики. Они сводятся к следующим основным положениям:

1.Обострение конкуренции в результате появления на мировой арене высококлассных гимнастов из так называемых «негимнастических» стран.

2.Рост и концентрация сложности соревновательных упражнений, требующих тщательного анализа техники их исполнения с опорой на законы механики, сведения из анатомии, физиологии и психологии.

3.Унификация методики подготовки гимнастов высшей квалификации в результате быстрого овладения соперниками передовой системой этой подготовки и внедрение ее в учебно-тренировочный процесс на основе его программирования и учета способностей гимнастов.

4.Систематическое изучение способностей гимнастов и на этой основе осуществление дифференцированного, индивидуального и личностного подхода в процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований [78;91].

* * *

Таким образом, подводя итог параграфа 1.5. «Прогнозирование способностей гимнастов и методика отбора детей для занятий спортивной гимнастикой» можно сделать следующие выводы:

1.Занятия гимнастикой со спортивной направленностью предъявляют специфические требования к анатомическому строению тела, здоровью и способностям занимающихся.

2.Отбор для занятий спортивной гимнастикой представляет собой очень сложный и длительный процесс. Условно его разделяют на три этапа.

3.Начальная спортивная тренировка 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.

* * *

Заключение по 1 главе

1. В России ценный опыт применения физических упражнений с целью боевой подготовки войск был накоплен в эпоху Петра I. Многие из применявшихся упражнений относятся к числу гимнастических: ходьба, бег, метания, прыжки в длину, в высоту, в глубину, опорные, переползание по-пластунски, подползание, лазание по лестнице, канату, шесту, перелезание через различные препятствия и др. Многоборье – объединение отдельных спортивных дисциплин внутри одного вида спорта. Виды соревнований в спортивной гимнастике, состоящие из нескольких видов упражнений, обязательных для выполнения участниками соревнований: женщины-вольные упражнения, опорный прыжок, упражнения на брусках и бревне.

2. Под методом обучения, в физическом воспитании понимают способы, при помощи которых педагог и обучающийся решают поставленные задачи. Обучение — это педагогический процесс, направленный на обучаемых лиц с целью обогащения их знаниями, умениями, навыками и опытом.

3. Процесс обучения гимнастическим упражнениям сводится к формированию двигательных навыков. Этот процесс условно можно разделить на три тесно связанные между собой фазы: создание предварительного представления об упражнениях, разучивание упражнений, закрепление и совершенствование двигательных навыков.

4. Успех проведения соревнования любого масштаба в значительной степени зависит от проделанной подготовительной работы. Подготовка и проведение соревнований обеспечивается большим количеством служб. Успешная работа каждой из них приводит к четкому, слаженному проведению соревнований, которые в настоящее время представляют собой не только собственно соревнования спортсменов, но и высокоэмоциональное зрелищное мероприятие (праздник зрителей).

5. Гимнасты обязаны не реже одного раза в год проходить диспансеризацию — полное медицинское обследование. Перед соревнованиями, а особенно после болезней и травм, спортсмену как правило, необходимо проверить состояние здоровья. Особое значение в спортивной практике имеет самоконтроль, данные которого позволяют тренеру и гимнасту следить за состоянием тренированности.

6. Занятия гимнастикой со спортивной направленностью предъявляют специфические требования к анатомическому строению тела, здоровью и способностям занимающихся.

7. Начальная спортивная тренировка 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.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1. Организация исследований

1 этап – на протяжении всего процесса обучения с 2012 по 2016 год мы осуществляли сбор и анализ литературных источников, научных исследований по теме «Особенности обучения элементам спортивной гимнастики».

2 этап – с мая 2013 по ноябрь 2013 года мы провели анкетирование (n=100) с целью выявить особенность обучения элементам спортивной гимнастики. В анкетировании приняли участие 100 человек, из них, как видно из рисунка 2, - 18% мастера спорта России, 32% - кандидаты в мастера спорта России, 39% обладатели 1 взрослого разряда, 11% - 2-го взрослого разряда.

3 этап – с февраля по май 2014 года нами было проведено наблюдение (n=100) с целью выявить особенности построения учебно-тренировочного процесса в спортивной гимнастике у детей 8-10 лет. В ходе проведения педагогического наблюдения нами было просмотрено и проанализировано 100 учебно-тренировочных занятий по спортивной

гимнастике. Нами был разработан протокол проведения педагогического наблюдения, в котором отражались номер учебно-тренировочного занятия и содержание тренировки.

Также при проведении педагогического наблюдения мы проанализировали уровень развития общей и специальной физической подготовленности юных гимнасток и оценивали уровень развития.

4 этап – с ноября по декабрь 2014 года в течение двух месяцев, нами был проведен педагогический эксперимент (первый этап). Эксперимент проходил с целью повышения уровня физической и технической подготовленности гимнасток 8-10 лет. В эксперименте приняли участие 20 гимнасток, которых мы разделили на две группы: контрольная и экспериментальная. Контрольная группа тренировалась по обычному плану, а в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы нами мы внедрили, разработанный нами комплекс специальных упражнений.

5 этап – в период с марта по апрель 2015 года мы приступили к проведению второго этапа педагогического эксперимента. Цель эксперимента осталась прежней. Эксперимент длился месяц. Занятия проходили 3 раза в неделю. Мы выбрали 20 гимнасток, разделив их на 2 группы - контрольную и экспериментальную. Контрольная группа тренировалась по своему обычному плану. Экспериментальная группа также не отходила от основного графика, но именно для спортсменов, находящихся в этой группе, мы внедрили разработанный нами комплекс упражнений.

6 этап – на заключительном этапе нашей работы нами осуществлялась статистическая обработка полученных результатов и подведение итогов всех исследований, выявление эффективности наших экспериментальных исследований.

2.2. Методы исследований

1. Анализ литературных источников – этот метод мы использовали для выяснения основных вопросов, связанных с оптимизацией процесса подготовки спортсменок в спортивной гимнастике. Нами были проанализированы современные литературные источники по проблемам психологических, технико-тактических и физических особенностей гимнасток.

2. Анкетирование – наиболее распространенный метод сбора информации. Опрос предусматривает письменное обращение исследователя к определенной совокупности

людей. Нами анкетирование проводилось с целью выявления особенностей обучения элементам спортивной гимнастики.

3. Педагогическое наблюдение – метод сбора данных, который заключается в преднамеренном, целенаправленном, систематическом непосредственном восприятии и регистрации фактов, подвергающихся контролю и проверке. В наблюдении была поставлена цель: выявить основные особенности построения учебно-тренировочного процесса в спортивной гимнастике у девочек 8-10 лет. В ходе проведения педагогического наблюдения мы выявляли у участников педагогического наблюдения уровень их физической подготовленности.

Мы оценивали уровень развития по баллам и далее выявляли уровень развития, нами использовалась шкала баллов разбитая на три категории:

1. Уровень развития – сформирован.
2. Уровень развития – на стадии формирования.
3. Уровень развития – не сформирован.

4. Педагогический эксперимент – слово «эксперимент» (от лат. experimentum – «проба», «опыт», «испытание»). Существует множество определений понятия «педагогический эксперимент». Это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез.

Нами был проведен педагогический эксперимент, который был направлен на повышение уровня физической и технической подготовленности гимнасток 8-10 лет. Нами был разработан комплекс специальных упражнений, который был внедрен в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы.

5. Контрольные упражнения – применялись нами с целью выявления эффективности разработанной нами методики, направленной на повышение уровня физической и технической подготовленности гимнасток. Контрольные упражнения проводились в начале и конце педагогического эксперимента, а также в ходе проведения педагогического наблюдения.

6. Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по t – критерию Стьюдента.

данный метод заключается в следующем:

Во-первых, мы вычисляли среднюю арифметическую величину. Чтобы её подсчитать, мы суммировали все значения ряда и разделили сумму на количество суммированных значений.

$$X = (X_1 + X_2 + X_3 + X_4) / n,$$

где X – значение отдельного измерения; n – количество человек.

Во-вторых, вычисляли среднее квадратическое отклонение (обозначаемое греческой буквой сигма) и называемое также стандартным отклонением. Для вычисления используется следующая формула:

$$\delta = (X_{\max} - X_{\min}) / K,$$

где X_{\max} – наибольшее значение варианты; X_{\min} – наименьшее значение варианты; K – табличный коэффициент, соответствующий определённой величине размаха.

В-третьих, вычисляли стандартную ошибку среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = (\delta) / \sqrt{n - 1}$$

В-четвёртых, находили среднюю ошибку разности по формуле:

$$t = (X_{\text{э}} - X_{\text{к}}) / \sqrt{m_{\text{э}}^2 + m_{\text{к}}^2}$$

Затем по специальной таблице мы определяли достоверность различий. Для этого полученное (t) сравнивалось с граничным при 5%-ном уровне значимости ($t_{0,05} = 2,45$) при числе степеней свободы $f = n_{\text{э}} + n_{\text{к}} - 2$, где $n_{\text{э}}$ и $n_{\text{к}}$ – общее число индивидуальных результатов соответственно в контрольной и экспериментальной группах.

ГЛАВА 3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК 8-10 ЛЕТ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

3.1. Выявление особенностей обучения элементам спортивной гимнастики

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведения анализа литературных источников было установлено, что процесс обучения гимнастическим упражнениям сводится к формированию двигательных навыков. Этот процесс условно можно разделить на три тесно связанные между собой фазы: создание предварительного представления об упражнениях, разучивание упражнений, закрепление и совершенствование двигательных навыков.

Проведенный анализ особенностей организации учебно-тренировочного процесса гимнасток показал, что большинство опрошенных (62%) тренируются 5 раз в неделю. Основная часть респондентов уделяют времени ОФП за одну тренировку (87%) – 30 и более минут. Основная часть опрашиваемых респондентов (63%) уделяют ОФП вне тренировки – 30 минут. Длительность тренировки - это спорный момент поскольку сильно долго нельзя тренироваться можно перегрузиться, а сильно мало не хватит для того чтоб сформировать в себе достаточно высокий уровень. Чаще всего тренировка длится – 3 часа (45%).

В результате проведения педагогического наблюдения нами было выявлено, что у 53% юных гимнасток общий уровень развития общей и специальной подготовленности «Сформирован», у 38% гимнасток уровень находится «На стадии формирования», и у 9% юных гимнасток уровень развития общей и специальной подготовленности не сформирован.

В экспериментальной группе произошел достоверный прирост результатов во всех контрольных испытаниях. В контрольной группе прирост результатов во всех контрольных испытаниях не достоверен.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что разработанные нами специальные упражнения эффективны их внедрение в учебно-тренировочный процесс гимнасток 8-10 лет позволяет повысить у них уровень физической и технической подготовленности.

В работе с юными гимнастками 8-10 лет при построении учебно-тренировочного процесса необходимо также воспитывать специальную выносливость и совершенствовать качество выполнения упражнений. Необходимо с первых занятий

учить детей выполнять упражнения четко и ритмично и в том случае, если они выполняются без музыкального сопровождения.

Начинать обучение новых технических элементов необходимо на полу, а потом постепенно переходить на снаряды, постепенно увеличивая высоту снаряда. Начинать изучать новые технические элементы необходимо с наиболее простых вариантов выполнения, при неподвижном положении рук. Затем следует менять исходные положения рук. Изученные элементы следует объединять в связки и комбинации для дальнейшего совершенствования амплитуды движения, легкости и динамичности выполнения.

При отборе детей учитывать: устойчивость интереса ребенка к занятиям гимнастикой, способность к обучению, уровень его физической подготовленности и другие индивидуальные особенности, необходимые для успешного овладения этим видом спорта.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с, ил.
2. Баршай, В.М. Гимнастика / В.М. Баршай. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 336 с.
3. Учебник для техникумов физической культуры. Под редакцией М. Л. Украна и А. М. Шлемина. М.: Физкультура и спорт, 1977. – 422 с.
4. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с.
5. Гимнастическое многоборье: Женские виды / Под ред. Гавердовского Ю.К. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 335 с.
6. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 336 с.
7. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для ин-тов физ. культ. Под ред. В.М. Смолевского. Издание 3-е, перераб., доп., М., Физкультура и спорт, 1987. – 336 с., ил.
8. Годик, М.А. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность / М.А. Годик. – М.: Советский спорт, 1991. – 96 с.
9. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике / Т.С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1984 – 176 с.
10. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ин-тов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
11. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
12. Гимнастика и методика преподавания: [Учеб. для ин-тов физ. культуры / Смолевский В. М., Белов Е. С., Билевский В. М., Белов Е. С., Бирючков Б. И. и др.]; Под общ. ред. В. М. Смолевского. – 3-е изд., перераб. и доп.. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 335 с.

13. Гимнастика с методикой преподавания: [Для спец. 03.03 "Физ. культура"/ Ред. Николай Меньшиков. – М.: Просвещение, 1990. – 222 с.
14. Палыга В. Гимнастика: [Учеб. пособие для фак. физ. воспитания пед. ин-тов по спец. "N 2114 "Физ. воспитание"] / Виталий Палыга. – М.: Просвещение, 1982. – 288 с.
15. Гимнастическая терминология: Справ. по курсу "Гимнастика" / Сост. С.А. Александров. – Гродно: ГрГУ, 2000. – 43 с.
16. Гимнастическое многоборье: Женские виды / Под ред. Гавердовского Ю.К. – М.: Физкультура и спорт, 1987, – 335 с.
17. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие / Ю.К. Гавердовский. – М.: Terra–Спорт, 2002. – 512 с.
18. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
19. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
20. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М. : Советский спорт, 2005. – 420 с.
21. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.
22. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания с основами теории: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и учащихся пед. уч-щ / А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – М.: Просвещение, 1991. – 191 с.
23. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ж.К. Холодов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
24. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. Под редакцией М.Л. Украна и А.М. Шлемина. М., «Физкультура и спорт», 1977. – 422 с.

25. Менхин, Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
26. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с.
27. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: Пособие для учителя / Б.А. Ашмарин. – М.: Академия, 2001. – 272 с.
28. Палыга, В.Д. Гимнастика. Учебное пособие для студентов факультета физ. воспитания / В.Д. Палыга. – М.: Просвещение, 1982. – 340 с.
29. Матвеев, Л.П. Теория и методика физ. культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – М.: Лань, 2004. – 160 с.
30. Решетников, Н.В. Физическая культура / Н.В. Решетникова. – М.: Академия, 2012. – 176 с.
31. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-тов физ. Культуры / Л.П. Матвеев [и др.]; под ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт; 1976. – Т.1. – 304 с.
32. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост.Ф.П. Суслов, Д.А.Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с.
33. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-тов физ. Культуры / Л.П. Матвеев [и др.]; под ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт; 1976. – Т.1. – 304 с.
34. Артемьев, В.П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: Учеб. Пособ / В.П. Артемьев. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2004. – 284 с.: ил.
35. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-тов физ. Культуры / Л.П. Матвеев [и др.]; под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т.2. – 256 с.
36. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 544с.

37. Харабуги, Г.Д. Теория и методика физического воспитания. Изд. 2-е, дополн. Учебник для техникумов физической культуры / Г.Д. Харабуги. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 384с.
38. Спортивная гимнастика. Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 320 с.
39. Шиян, Б.М., Ашмарин Б.А., Минаев Б.Н. Теория и методика физического воспитания: Учеб. Пособие для студентов пед. ин-тов и пед. уч-щ по спец. «Нач. воен. подготовка и физ. воспитание» и «Физ. культура»; Под ред. Б.М. Шияна. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.
40. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков. – М.: Юнити–Дана, 2009. – 432 с.
41. Теория и методика гимнастики: Под ред. В.И.Филипповича . – М.: Просвещение, 1971 . – 447с.
42. Железняк, Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений / Ю.Д. Железняк. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.
43. Чебураев, В.С. Научно-методическое обеспечение подготовки сборных команд страны по спортивной гимнастике / В.С. Чебураев // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №11. – С. 44–46.
44. Теория физического воспитания: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Г.И. Кукушкин [и др.]; под ред. Г.И. Кукушкина. – М.: Физкультура и спорт, 1953. – 458 с.
45. Баршай, В.М. Гимнастика / В.М. Баршай – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 284 с.
46. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. Под редакцией М.Л. Украна и А.М. Шлемина. М., Физкультура и спорт, 1977. – 354 с.
47. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика. – М.: Академия, 2012. – 288 с.
48. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В. М. Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. —336 с, ил.

49. Павлов, И.Б. Гимнастика с методикой преподавания / И.Б.Павлов. – М.: Просвещение, 1985. – 208 с.
50. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-тов физ. Культуры / Л.П. Матвеев [и др.]; под ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт; 1975.– 228 с.
51. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / П.К. Петров. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.
52. Спортивная гимнастика / Правила соревнований для женщин. М.: Физкультура и спорт, 1988. – 96 с.
53. Мартовский, А.Н. Гимнастика в школе / А.Н. Мартовский. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 186 с.
54. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры/Под редакцией А. Т. Брыкина и В. М. Смоленского. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 300 с.
55. Артемьев, В.П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: Учеб. пособ / В.П. Артемьев. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2004. – 284 с.
56. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для ин-тов физ. культ. Под ред. В.М. Смолевского. Издание 3-е, перераб., доп., М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
57. Григорьянц, И.А. Спортивная гимнастика: от Сиднея до Афин / И.А. Григорьянц // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. – 2005. – №4. – С. 28–34.
58. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. Под редакцией М.Л. Украна и А.М. Шлемина. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 354 с.
59. Чубарев, В.С. Научно-методическое обеспечение подготовки сборных команд страны по спортивной гимнастике / В.С. Чебураев // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №11. – С. 44–46.
60. Розин, Е.Ю. Спортивная гимнастика: переворот в оценке мастерства / Е.Ю. Розин // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. – 2007. – №5. – С. 38–40.

61. Зарина, Т.Р. Гимнастика спортивная / Т.Р. Зарина // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. – 2002. – №8. – С. 28–30.
62. Шиян, Б.М. Теория и методика физического воспитания / Б.М. Шиян. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.
63. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смоленского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с., ил.
64. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / П.К. Петров. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.
65. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Г484 М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.; Под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с.
66. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для ин-тов физ. культ. Под ред. В.М. Смолевского. Издание 3-е, перераб., доп., М., Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
67. Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании / А.А. Дмитриев. – М.: Академия, 2002. – 176 с.
68. Евсеев, Ю.И.. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 448 с.
69. Учебник для техникумов физической культуры. Под редакцией М. Л. Украна и А. М. Шлемина. – М.: «Физкультура и спорт», 1977. – 422 с.
70. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В.Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К.Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с.
71. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с, ил.
72. Ашмарин, Б.А. Тория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 223 с.
73. Гимнастика / Под ред. Брыкина А.Т. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 351 с.

74. Баландин, В.И. Прогнозирование в спорте / В.И. Баландин. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 192 с.
75. Вайцеховский, С.М. Книга тренера / С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 312 с.
76. Брянкин, С.В. Спортивный отбор и ориентация / С.В. Брянкин. – Смоленск: СГИФК, 1997. – 68 с.
77. Бальсевич, В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры, 1990. – №1. – С. 33-31.
78. Волков, В.М. Спортивный отбор/ В.М. Волков. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
79. Спортивная гимнастика / Под ред. Гавердовского Ю.К., Смолевского В.М. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 327 с.
80. Годик, М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
81. Основы теории и методики физической культуры / Под ред. Гужаловского А.А. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
82. Жигалов, С.А., Дранч В.Я. Королевство акробатики / С.А. Жигалов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 325 с.
83. Коркин, В.П. Акробатика для спортсменов / В.П. Коркин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 92 с.
84. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.
85. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. Набатниковой М.Я. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
86. Гимнастика / Под ред. Орлова Л.П. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 656 с.
87. Палыга, В.Д. Гимнастика / В.Д. Палыга. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 160 с.
88. Платонов, В.М. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.М. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

89. Розин, Е.Ю. Методика отбора и прогнозирования способностей к занятиям спортивной гимнастикой: Учебное пособие для студентов факультета физической культуры / Е.Ю. Розин. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 34 с.
90. Смолевский, В.М. Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 160 с.
91. Спортивная гимнастика / Под ред. Украна М.Л., Попова Н.К. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 493 с.
92. Фарфель, В.С. Двигательные способности / В.С. Фарфель // Теория и практика физической культуры. – 1977. - №12. – С. 27-30
93. Гимнастика / Под ред. Украна М.Л., Шлемина А.М. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 422 с.
94. Филипович, В.И. Обучение и тренировка юных гимнастов / В.И. Филипович. – М.: Просвещение, 1965. – 267 с.
95. Филин, В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 255 с.
96. Юный гимнаст / Под ред. Шлемина А.М. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 254 с.
97. Фомин, Н.А. На пути к спортивному совершенствованию. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
98. Теория и методика гимнастики / Под ред. Филиповича В.И. – М.: Просвещение, 1991. – 477 с.
99. Матвеев, Л.П. Основы общей теории и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 384 с.
100. Гимнастика / Под ред. Брыкина А.Т., Смолевского В.М. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 368 с.