



Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение города Москвы  
Спортивно-педагогический колледж  
Департамента физической культуры и спорта города Москвы

# Спортивная подготовка в художественной гимнастике

Выполнил: Смирнова Дарья Вадимовна  
Научный руководитель: Крылов М.С.

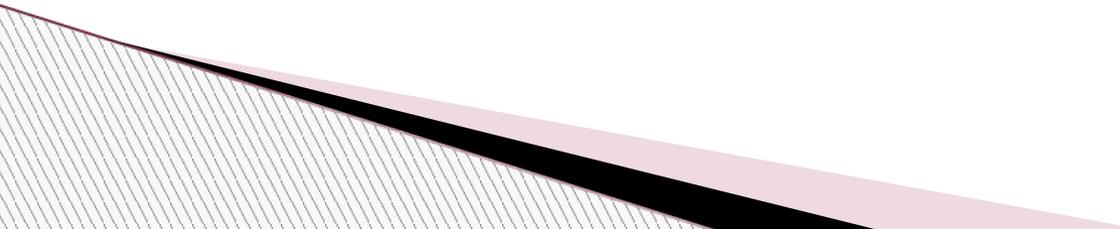
Москва, 2016

**Цель исследования:** усовершенствовать методику спортивной подготовки в художественной гимнастике.

## **Задачи:**

1. Анализ методической литературы.
2. Разработать методику усовершенствованной спортивной подготовки
3. Проверить методику на эффективность

# Методы исследования

- 1) Теоретический анализ специальной литературы;
  - 2) Педагогический эксперимент;
  - 3) Метод наблюдения;
  - 4) Метод математической статистики.
- 

# Организация исследования

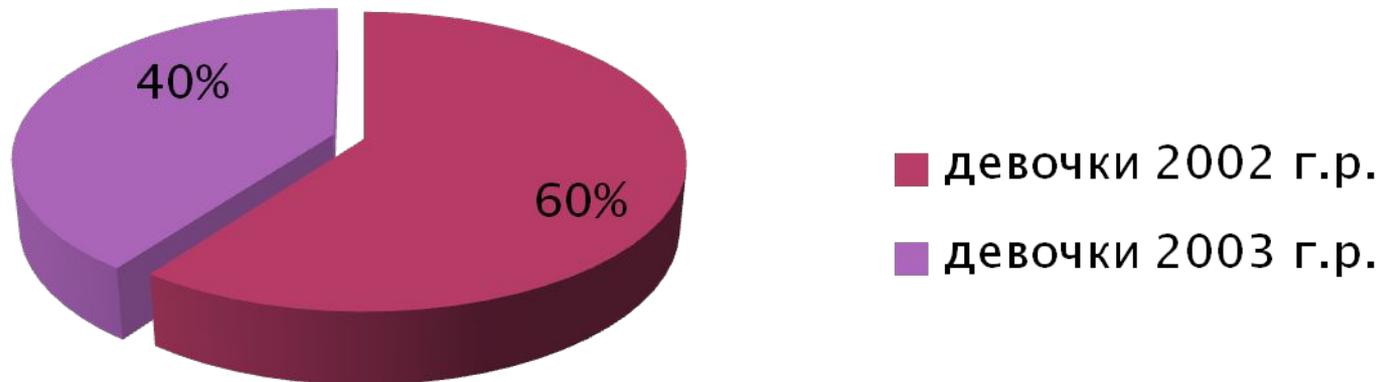


База исследования:  
СШОР № 42  
г. Москва,  
ул.Ереванская,  
Вл. 18-20.

Тренер:  
Егорова Н.В. – М.С.

# Контингент испытуемых

в исследовании принимали участие 20  
спортсменов



# Результаты первичного тестирования

## ноябрь 2015 г.

№	Имя испытуемого	Техника выполнения	Элементы	Сумма баллов
1	Альбина Г.	8.0	2.3	10.3
2	Алина А.	7.7	1.6	9.3
3	Вероника И.	7.7	1.9	9.6
4	Даниэлла Б.	8.1	2.8	10.9
5	Анита С.	7.9	2.0	9.9
6	София Е.	7.6	1.8	9.4
7	Радислава К.	7.8	2.0	9.8
8	Анастасия К.	7.9	1.9	9.8
9	Олеся П.	8.0	1.9	9.9
10	Александра Ж.	7.7	1.6	9.3
				Сумма 98.2

# В тренировочный процесс гимнасток были внесены следующие изменения



- 1) Гимнастки выполняли свои композиции не целиком, а по частям до полного совершенствования.
- 2) При исправлении ошибок допущенных в упражнении, отработать 10 чистых раз, после чего сдать тренеру и приступить к следующему элементу.
- 3) В конце тренировки спортсменки выполняют ОФП и подкачку.
- 4) «Отработка» мелкой работы с предметами, а так же элементов из упражнения с применением утяжелителей, специальными гимнастическими резинами и полусферами для удержания равновесий.

# Результаты вторичного тестирования март 2016 г.

№	Имя испытуемого	Техника выполнения	Элементы	Сумма баллов
1	Альбина Г.	8.0	2.9	10.9
2	Алина А.	8.1	2.0	10.1
3	Вероника И.	8.4	3.0	10.4
4	Даниэлла Б.	7.9	2.1	10.0
5	Анита С.	8.2	3.0	11.2
6	София Е.	8.4	3.2	11.6
7	Радислава К.	8.1	2.7	10.8
8	Анастасия К.	7.9	2.4	10.3
9	Олеся П.	7.7	2.2	9.9
10	Александра Ж.	8.3	3.0	11.3
				Сумма:107.5

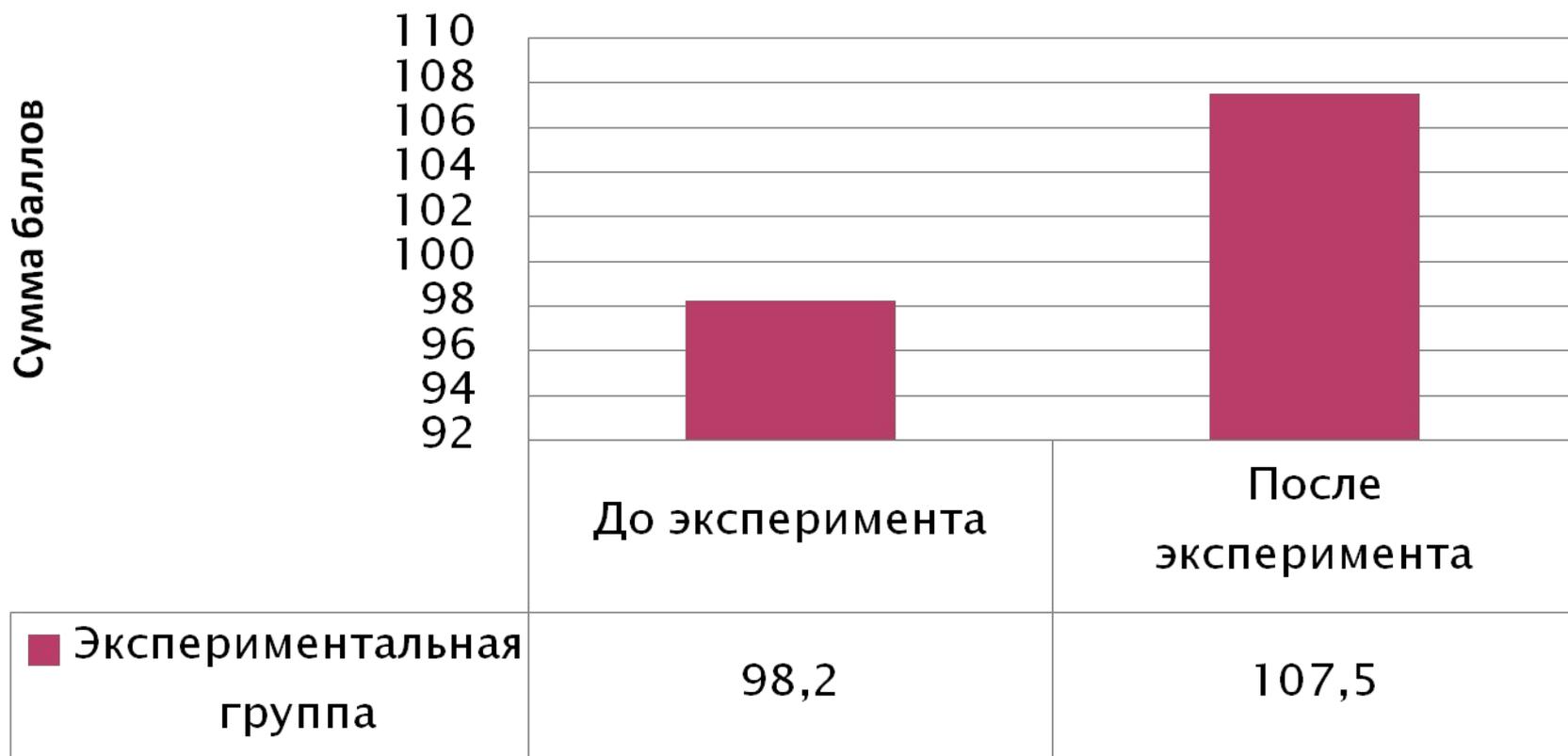
# Анализ результатов

(сравнение результатов первичного и вторичного тестирования)



# Анализ результатов (сравнение результатов первичного и вторичного тестирования)

## Экспериментальная группа



# Благодарю за внимание!

