

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья имени И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра Теоретических основ физического воспитания

Албычаков Андрей Артёмович

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Формирование и развитие навыков самостраховки средствами вольной борьбы у обучающихся 5 классов на уроках физической культуры.

Направление подготовки: 44.04.01. Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
«Физическая культура и здоровьесберегающие технологии»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
доктор педагогических наук, профессор
Сидоров Л.К. _____

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
доктор педагогических наук, профессор
Сидоров Л.К. _____

(дата, подпись)

Научный руководитель кандидат
педагогических наук, Кондратюк Т.А.

(дата, подпись)

Обучающийся
Албычаков А.А.

(дата, подпись)

Красноярск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ САМОСТРАХОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	8
1.1. Самостраховка, как основа снижения травматизма у обучающихся на уроках физической культуры	8
1.2.Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности обучающихся среднего школьного возраста при обучении навыкам самостраховки	17
1.3.Средства вольной борьбы в формировании и развитии навыков самостраховки обучающихся на уроках физической культуры.....	22
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	29
2.1.Методы исследования.....	29
2.2.Организация и проведение исследования.....	34
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ САМОСТРАХОВКИ СРЕДСТВАМИ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ	37
3.1.Обоснование и разработка комплекса упражнений для формирования и развития навыков самостраховки через упражнения вольной борьбы на уроках физической культуры	37
3.2.Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по формированию и развитию навыков самостраховки обучающихся 10-11 лет с использованием комплекса физических упражнений вольной борьбы.....	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	52
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	56
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	64

ВВЕДЕНИЕ.

Актуальность исследования заключается в том, что в настоящее время высокий уровень травматизма в образовательных учреждениях на уроках физической культуры и недостаточная профилактика травматизма у обучающихся.

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 устанавливает основные задачи реализации содержания предметной области «Физическая культура»: укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. [72].

По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации среди наиболее часто встречаемых заболеваний школьников значительное место занимают травмы. Травматизм происходит при занятиях физической культурой на уроках и во внеурочное время. По данным Национального медицинского центра травматологии и ортопедии имени Н.Н. Пирова, 55,1% травм, полученных учащимися, приходится на занятия по спортивной гимнастике, 23% — по легкой атлетике, лыжной подготовке и на коньках, 8,2% — по спортивным играм, на другие виды травматизма падает 13,7% повреждений. [32].

На первый взгляд они кажутся случайными: неудачно упал, катаясь на лыжах, санках или коньках, поскользнулся в прыжках, беге или игре, не ловко приземлился при спрыгивании, перепрыгивании и т.д. Тем не менее подобные травмы, объясняются не случайностью, а низкой физической подготовкой обучающихся и недостаточным вниманием тренеров и учителей

физической культуры к упражнениям, обучающим и развивающим гибкость и навыки самостраховки.

Во всех игровых видах спорта, предусмотренных школьной программой (волейбол, футбол, баскетбол и т.д.), а в особенности в видах спорта, связанных с неожиданными или преднамеренными падениями (гимнастика, акробатика и т.д.), обучающимся необходимо овладеть навыками самостраховки.[45]

Овладение приемами самостраховки позволит обучающимся избежать как спортивных, так и бытовых травм. Научить детей падать в любую сторону, из любого положения не ушибаясь, не повредив себе ни одной части тела – задача учителей физической культуры и тренеров.

Проблема формирования навыков самостраховки у обучающихся, относится к числу важнейших для профилактики травматизма при падениях и безопасности жизни. Она носит комплексный характер и является предметом исследования тренеров, ученых и специалистов в сфере травматизма.[23]. Особенно важна данная проблема для учителей физической культуры. В этой связи разработка комплекса упражнений для обучения и развития навыков самостраховки средствами вольной борьбы для профилактики травматизма при различных падениях приобретает особый смысл. Стоит отметить, что в традиционной учебной программе по физической культуре не предусмотрено использование средств вольной борьбы. Таким образом, возникает потребность в решении **противоречия** между:

- установленными требованиями образовательного стандарта и недостаточным методическим сопровождением развития навыков самостраховки на уроках физической культуры;

- высоким потенциалом разнообразных форм, средств и методов формирования и развития навыков самостраховки и недостаточным

востребованием данного потенциала в процессе физического воспитания образовательных организаций.

Проблема исследования заключается в том, как будет влиять разработанный комплекс физических упражнений для формирования навыков самостраховки у обучающихся 10-11 лет средствами вольной борьбы при изучении раздела «Гимнастика» на уроках физической культуры. Проблема исследования обусловила тему формирования и развития навыков самостраховки средствами вольной борьбы у обучающихся 5 классов на уроках физической культуры.

Объект исследования: процесс физического воспитания обучающихся 5 классов на уроках физической культуры.

Предмет исследования: формирование и развитие навыков самостраховки обучающихся 5 классов на уроках физической культуры.

Цель исследования: теоретическое обоснование, разработка и апробация комплекса физических упражнений для формирования и развития навыков самостраховки на уроках физической культуры средствами вольной борьбы.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу и выявить необходимость формирования и развития навыков самостраховки обучающихся 5 классов.
2. Обосновать и разработать комплекс физических упражнений, направленную на формирование и развитие навыков самостраховки обучающихся 5 классов на уроках физической культуры средствами вольной борьбы.
3. Проверить результативность комплекса упражнений в педагогическом эксперименте.

Исходя из вышеизложенного, была сформулирована **гипотеза исследования:** использование разработанного комплекса физических упражнений для формирования и развития навыков самостраховки будет эффективно способствовать снижению травм у обучающихся 10-11 лет при изучении учебного раздела «Гимнастика» на уроках физической культуры и самосохранения жизни во многих ситуациях повседневной жизни на базе МАОУ «Комплекс Покровский».

Методы, использованные в ходе работы:

1. Теоретические: анализ и обобщение научно-методической литературы;
2. Эмпирические: тестирование, наблюдение, педагогический эксперимент, метод обработки данных и математической статистики.

Научная новизна работы заключается в следующем: разработан и экспериментально обоснован комплекс физических упражнений для формирования и развития навыков самостраховки обучающихся 5 класса с помощью специальных физических упражнений из вольной борьбы, которые не используются в традиционной программе обучения. Комплекс физических упражнений улучшает не только уровень овладения навыком самостраховки, координационных способностей, уровня гибкости, но и более эффективно повышает уровень физического развития и физической подготовленности.

Теоретическая значимость нашего исследования заключается в обосновании результативности содержания комплекса физических упражнений для формирования и развития навыков самостраховки обучающихся 5 классов средствами вольной борьбы на уроках физической культуры.

Практическая значимость работы заключается в совершенствовании учебно-воспитательного процесса по физической культуре обучающихся средней школы.

На защиту выносятся следующие положения:

1. В физической культуре формирование и развитие навыков самостраховки необходимо для точного и стабильного выполнения двигательных действий при падениях. Это поможет нам сократить количество травм, возникающих в следствии: нарушения координации движений, увеличение времени двигательных реакций, снижения частоты движения, внимания и чувства времени.

2. Разработанный комплекс физических упражнений для формирования и развития навыков самостраховки обучающихся 5 класса средствами вольной борьбы включает упражнения, направленные на формирование и развития базовых навыков самостраховки. Комплекс состоит из упражнений на формирование и развитие гибкости и базовых навыков самостраховки, координации движений.

Личное участие обучающегося состоит в:

– самостоятельном проведении теоретического анализа о возможности использования средств из вольной борьбы, способствующих формированию и развитию навыков самостраховки обучающихся 5 классов на уроках физической культуры.

– формулировке цели и задач исследования, определении гипотезы, положений и этапов исследования;

– проведение педагогического эксперимента, доказавшего результативность применения комплекса упражнений для формирования и развития навыков самостраховки обучающихся 5 классов средствами вольной борьбы на уроках физической культуры.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечивалась теоретическими аргументациями, разработанным комплексом, соответствующей предмету, задачам. Реализацией современных

методов статистической обработки данных с использованием компьютерных программ.

Магистерская диссертация состоит из введения, трёх глав, списка источников и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ САМОСТРАХОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

1.1. Самостраховка, основа снижения травматизма у обучающихся на уроках физической культуры.

Травматизм на занятиях физической культуры - явление, не совместимое с оздоровительными целями физической культуры и спорта.

В установленном законодательством Российской Федерацией порядке школа несет ответственность за жизнь и здоровье учащихся. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев на занятиях физической культурой является одной из важнейших задач учителя, инструктора по физической культуре, администрации школы совместно с родителями учащихся.[21]

Основными причинами травматизма являются организационные недостатки при проведении занятий. Это нарушения инструкций о проведении уроков физической культуры, соревнований, неправильное составление программы, нарушений их правил. При проведении уроков по метаниям, неправильно проложенная лыжня или неподготовленная трасса для кросса; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованная смена снаряда и переход с места занятий в отсутствие преподавателя; чрезмерная самостоятельность учеников, их нежелание подчиняться справедливым требованиям учителя, которые направлены на сохранение здоровья детей.[56]

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения, отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых

и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности школьников.[10]

Причиной повреждения является пренебрежительное отношение со стороны учащихся к вводной части урока, неправильное выполнение техники физических упражнений, отсутствие страховки, неправильное ее применение.

Низкий уровень воспитательной работы. Отсутствие медицинского контроля. Причинами травм, могут стать допуск к занятиям учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение учителем и учениками врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп.[33]

Подводя итог причинам травматизма можно выделить следующие группы:

Причины методического характера.

1. Неправильные организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий;
2. Выполнение сложных, незнакомых упражнений;
3. Занятие без разминки или недостаточной разминки;
4. Отсутствие сосредоточенности и внимания у занимающихся.

Разберём следующие понятия и взаимосвязи, для выявления значимости овладения навыков самостраховки у обучающихся 10-11 лет при изучении раздела «Гимнастика» на уроках физической культуры.

Безопасность любого урока физической культуры обеспечивается 3-мя составляющими:

1. соответствие формы;

2. соблюдение дисциплины;
3. наличие страховки и само страховки.

Страховка – комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности занимающихся в процессе учебной деятельности. Различают индивидуальную и групповую страховку:

- индивидуальная страховка – осуществляется преподавателем или одним из занимающихся.
- Групповая страховка – осуществляется 2-мя или более людьми, при этом каждый страхующий располагается на своем месте и не имеет право надеяться на др. страхующегося.

Помощь заключается в физических усилиях, прилагаемых учителем или занимающим для правильного и успешного завершения части или всего изучаемого упражнения. К основным видам физической помощи относятся:

Проводка – это форма помощи от начала упражнения до его окончания.
Поддержка – один из важных методических приемов оказания помощи занимающимся. Поддержку используют, когда занимающийся находится в исходных, промежуточных и конечных положениях, а умение прилагать свои усилия еще недостаточно развито.

Фиксация – задержка обучаемого в определенной точки движения.

Подталкивание – это кратковременная помощь, оказываемая преподавателем по уходу исполнения отдельных, наиболее ответственных фаз движения.

Подкрутка – кратковременная помощь при вращательном движении.

По мере овладения упражнениями помощь уменьшается, а затем прекращается и заменяется страховкой. Злоупотреблять помощью нельзя, потому что можно лишить занимающихся уверенности в своих силах, на определенном этапе необходимо добиться самостоятельного выполнения.

Страхующий обязан:

- хорошо знать технику упражнения и в зависимости от обстановки правильно выбирать место для оказания страховки и помощи;
- умело использовать разновидности страховки, не мешая занимающему выполнять упражнения;
- знать индивидуальные особенности занимающихся.

Важно помнить, что одной из причин травматизма является недостаточная общая и специальная разминка. На занятиях не следует чрезмерно увлекаться прыжками и соскоками с большой высоты.

Самостраховка, очень важный элемент учебно-воспитательного процесса, когда занимающий правильно оценивает собственные возможности. Самостраховка - это способность занимающего своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений, которые могут возникнуть во время выполнения различных упражнений.

Чем выше уровень координационных способностей и развития гибкости, тем легче занимающий овладевает приемами самостраховки. Каждый педагог с самого начала занятий по физической культуре должен воспитывать у обучающихся эти навыки. Самостоятельная страховка значительно повышает ответственность занимающихся и является надежной защитой от травм.

Навыки самостраховки приобретаются в процессе изучения упражнения и совершенствования при их исполнении. Умение смягчать удары при падениях тела предохраняет от травм.[63]. Каждый должен автоматически выполнять соответствующие действия при любом падении. Основная задача при падении - сгруппироваться и погасить удар. Этого можно достичь тремя путями: использованием рук и ног в качестве амортизаторов; уменьшением кинетической энергии падающего тела за счет переката; встречным резким хлопком по ковру всей поверхностью прямых

рук. При падении нужно задерживать дыхание. Падение на выдохе может вызвать неприятные ощущения.

Навыки безопасных падений необходимо воспитывать посредством освоения специальных упражнений в следующем порядке:

- обучение приемам самостраховки следует начинать с освоения конечных положений, в которых оказывается партнер после броска;
- после освоения конечных положений необходимо переходить к изучению группировки;
- умение группироваться закрепляется посредством выполнения акробатических упражнений, объединенных в группы, сходные по технике движений. [41]

Виды упражнений для освоения группировки.

При группировке колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, руки захватывают снаружи голени ног.

Различают группировку в положении лежа, сидя и в приседе. Изучать способы самостраховки необходимо по принципу возрастающей их трудности. При проведении броска атакующий чаще всего остается в стойке, а его противник падает на спину, на бок, переворачивается в какую-либо сторону или делает кувырок вперед. Все способы самостраховки, за исключением падений вперед, заключается в мягких перекатах с боку на бок или на согнутой спине.[4]

Прежде чем приступить к изучению способов самостраховки, надо научиться различным перекатам на спине по диагонали, в стороны и выполнению группировок.[4]

Организационно-методические указания к выполнению приемов самостраховки и страховки:

1. При выполнении приемов самостраховки необходимо обращать особое внимание на умение падать, сохранять равновесие после проведения броска, уметь напрягать мышцы конечностей при проведении партнером болевого приема, мгновенно сигнализировать в случае болевого ощущения.
2. Перед выполнением приемов самостраховки и страховки необходимо за счет специальных упражнений повышать эластичность мышц и связок тех суставов, на которые приходится большая нагрузка при падениях.
3. Обучение приемам самостраховки и страховки следует начинать с выполнения простых и легких упражнений, от занятия к занятию усложняя как условия их выполнения, так и сами упражнения.
4. Для автоматизации навыка падения необходимо многократно повторять упражнения, следить за правильным положением конечностей, головы, и туловища в момент приземления, не допускать падений телом на партнера, падений на выставленную руку, бросков на голову и т.д.
5. При изучении сложных упражнений необходимо использовать поролоновые маты, поддержку в момент броска, лонжи, подводящие упражнения.
6. Страховка занимающегося выражается в поддержке падающего с целью смягчения его падения. Располагаться в момент броска необходимо таким образом, чтобы не мешать выполнению приема и чтобы броски производились от центра ковра к краю.
7. При выполнении упражнения необходимо, чтобы занимающиеся не торопились встать в стойку, а успевали проконтролировать свое положение лежа на ковре после броска.

Каждый занимающийся борьбой, прежде чем приступить к изучению бросков, должен хорошо усвоить способы самостраховки при различных

падениях и способы страховки своего партнера при проведении на нем бросков. Страховка при выполнении бросков заключается в том, что борец:

- поддерживает падающего противника, смягчая удар его тела о ковер;
- при падении противника направляет его на перекат;
- при выполнении бросков не падает на противника и не наступает на него при потере равновесия. Самостраховка — это способы безопасных падений. Умение смягчать удары при различных падениях предохраняет от ушибов и сотрясений. Каждый борец должен автоматически выполнять соответствующие действия при любом падении. Это умение приобретается в процессе выполнения специальных упражнений, которые включаются в подготовительную часть каждого занятия.[39]

Изучать способы самостраховки необходимо по принципу возрастающей их трудности.

При проведении броска атакующий чаще всего остается в стойке, и его противнику приходится переворачиваться в какую-либо сторону или делать кувырок вперед. Все способы самостраховки, за исключением падений вперед, заключаются в мягких перекатах с боку на бок или на согнутой спине. Прежде чем приступить к изучению способов самостраховки, надо занимающихся научить различным перекатам (на спине и по диагонали), поворотам в стороны и выполнению группировок.[45]

Обучение **самостраховке при падении на спину** начинается с изучения конечного положения, которое должен занять борец при падении. Для этого нужно лечь на спину, поджать ноги к груди и захватить голени руками; не опуская ног, не отпуская ног, сделать несколько перекатов вперед и назад по спине. Затем при выполнении переката назад по спине следует сделать хлопок руками по коврику. [12]

После этого переходят к изучению падения на спину из положения полного приседа. Из этого положения, вытянув вперед руки и прижав подбородок к груди, надо плавно падать перекатом на спину, руками сделать хлопок по ковру. Ноги при падении должны быть прижаты к груди. При этом затылок не касается ковра, хлопок делается ладонями, руки располагаются под углом 45° к туловищу.[12]

Изучение **самостраховки при падении на бок** начинается с освоения занимающимися конечного положения (группировки), в которое они должны приходить при завершении броска. Когда группировка изучена, необходимо научиться быстро приходить в положение группировки из положения лежа. Занимающиеся делают хлопок одной рукой по ковру и подтягивают ноги к груди. При этом ногу, одноименную руке, делающей хлопок, следует, согнув, положить около руки, другую ногу поставить примерно на уровне середины голени лежащей ноги.[12]

Самостраховка: падение вперед с опорой на руки. Последовательность упражнений. 1. В упоре лежа сгибать и разгибать руки. 2. Из положения на коленях, руки назад, падение вперед прогнувшись с опорой на руки.

Самостраховка при падении на бок кувырком вперед через плечо. Встать на колени. Одноименную руку повернуть ладонью вниз и расположить под ногой. Выполняя переворот через одноименное плечо, принять конечное положение страховки при падении на бок.

1.2. Влияние анатомо-физиологических и психолого-педагогических особенностей обучающихся среднего школьного возраста при обучении навыкам самостраховки.

Средний школьный возраст (11-14 лет) совпадает с периодом завершения биологического созревания организма. В это время окончательно оформляется моторная индивидуальность, присущая взрослому человеку. В сфере психики идет сложный процесс становления характера, формирование интересов, склонностей, вкусов[4, С. 29].

Основная направленность физического воспитания подростков - формирование интереса к систематической, спортивной и оздоровительной подготовке. Важным элементом физического воспитания в этот период является формирование спортивного характера, его умение мобилизовать себя на преодоление трудностей, не пасовать перед неудачами, настойчиво трудиться для достижения поставленных целей.

Ранний подростковый возраст - период максимальных темпов роста всего организма, ответственный этап не только биологического созревания, но и социального взросления личности. В этот период происходит рост его самосознания, осуществляется переход от конкретного способа мышления к абстрактному, быстро развивается вторая сигнальная система. Возрастает ее роль в образовании новых условных рефлексов и навыков. Усиливается степень концентрации процессов возбуждения и торможения. При этом тормозящая функция коры больших полушарий головного мозга становится все более эффективной, возрастает ее контроль над эмоциональными реакциями. При осуществлении физического воспитания необходимо учитывать и некоторые особенности морфофункциональной организации [7, С. 54].

Средний школьный возраст характеризуется усилением окислительных процессов, резко выраженными эндокринными сдвигами, усилением процесса полового созревания. Интенсивный рост и увеличение всех размеров тела получили название второго ростового скачка, или второго «вытягивания».

В среднем школьном возрасте имеются существенные отличия в ритме развития тела у девочек и мальчиков. Так у девочек максимальный темп роста в длину отмечается в 11 - 12 лет. В этот период быстро изменяются пропорции тела, приближаясь к параметрам взрослого человека. Усиленно растут трубчатые, длинные кости конечностей и позвонки. При этом кости растут в длину, а в ширину их рост незначителен. При этом чрезмерные мышечные нагрузки, как факторы ускорения процесса окисления могут замедлить рост трубчатых костей. Заканчивается окостенение запястья и пястных костей, а межпозвоночных дисках только лишь появляются зоны окостенения. Позвоночный столб подростка по-прежнему очень подвижен.

В этом возрасте мышечная система развивается довольно быстрыми темпами, что особенно выражено в развитии мышц, сухожилий, суставно-связочного аппарата[30, С. 38].

Существенные изменения происходят в сердечно-сосудистой системе. Особенно заметно увеличение массы желудочков, преимущественно, быстро увеличивается объём сердца, несколько медленнее утолщаются стенки сердца. Наибольшие размеры прибавки сердца у девочек отмечается в возрасте 11-12 лет. Изменяется и микроструктура миокарда, прежде всего размеры мышечных волокон и ядер. Сердце подростка по структурным показателям практически не отличается от сердца взрослого человека.

Разнонаправленные изменения происходят в строении лёгочной артерии, она шире аорты, а к концу периода устанавливаются обратные соотношения. Увеличение объёма сердца опережает рост ёмкости сосудистой сети, что служит повышению сосудистого тонуса как предпосылку к росту артериального давления. По своим темпам рост сердца перегоняет в этом возрасте рост всего тела; в то время как масса сердца подростка увеличивается более чем в 2 раза, вес тела - лишь в 1,5 раза. Увеличение мощности сердца превосходит те возможности для его работы, которые предоставляются всё ещё относительно небольшими просветами артерий, в результате чего при мышечной работе значительно повышается кровяное давление. Поэтому подросткам противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких сильных движений или натуживания, а также соревнования в скоростном беге. Наиболее пригодны для данного возраста физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе (напр., ходьба на лыжах по пересечённой местности, катание на коньках и др.) [31, С. 44].

Период полового созревания отличается наиболее высоким темпом развития дыхательной системы. Объём лёгких увеличивается почти в два раза с 11-14 лет, значительно повышается МОД и растёт показатель ЖЕЛ. В этом возрасте увеличивается показатель гемоглобина в крови, эритроцитов, приближается к показателям взрослого человека. Аэробные возможности улучшаются быстрее, чем анаэробные. У мальчиков этого возраста максимальное потребление крови (МПК) увеличивается на 28%, а кислородный пульс на 24%, а у девочек на 17% и 18% [5, С. 23].

Экономичность кислородных режимов подростков при физических нагрузках ещё значительно ниже, чем у взрослых, но выше чем у детей

младшего возраста. В тоже время ликвидация кислородного долга у подростка происходит с высокой интенсивностью.

В подростковом возрасте глубокая перестройка происходит в эндокринной системе. В этот период начинается усиленный рост половых желез, повышается активность надпочечников и щитовидной железы. Активизация гормональной функции увеличивает количество хромоаффинных клеток.

Период полового созревания сопровождается резким усилением функций половых и других желез внутренней секреции. Это приводит к ускорению темпов роста и развитию организма. Умеренные физические нагрузки не оказывают существенного влияния на процесс полового созревания и функции желез внутренней секреции. Чрезмерные физические напряжения могут замедлить нормальные темпы развития подростков, а тем самым снизить их координационные способности

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, что способствует активному формированию и развитию навыков самостраховки, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости [33, с. 39-43].

Подвижность в суставах развивается неравномерно в различные возрастные периоды. У детей младшего и среднего школьного возраста активная подвижность в суставах увеличивается, в дальнейшем она уменьшается. Объем пассивной подвижности в суставах также с возрастом уменьшается. Причем, чем больше возраст, тем меньше разница между активной и пассивной подвижностью в суставах. Это объясняется

постепенным ухудшением эластичности мышечно-связочного аппарата, межпозвоночных дисков и другими морфологическими изменениями. Возрастные особенности суставов необходимо принимать во внимание в процессе развития и гибкости [2].

Специальное воздействие физическими упражнениями на подвижность в суставах должно быть согласовано с естественным ходом возрастного развития организма.

По мере развития организма гибкость также изменяется неравномерно. Так, подвижность позвоночника при разгибании заметно повышается у мальчиков с 7 до 14 лет, а у девочек с 7 до 12 лет, в более старшем возрасте прирост гибкости снижается. Подвижность позвоночника при сгибании значительно возрастает у мальчиков 7-10 лет, а затем в 11-13 лет уменьшается. Высокие показатели гибкости отмечаются у мальчиков в 15 лет, а у девочек в 14 лет, при активных движениях гибкость несколько меньше, чем при пассивных.

В суставах плечевого пояса подвижность при сгибательных и разгибательных движениях увеличивается до 12-13 лет, наиболее высокие результаты имеют место в 9-10 лет.

В тазобедренном суставе рост подвижности наибольший от 7 до 10 лет, в последующие годы прирост гибкости замедляется и к 13 – 14 годам приближается к показателям взрослых. У лиц разного возраста между гибкостью и силой мышц существует отрицательная взаимосвязь – с увеличением в результате тренировки силы мышц, как правило, уменьшается подвижность в суставах [24].

На уровень развития гибкости оказывают влияние наследственные факторы и факторы среды.

При проведении исследований Хольцингера были получены высокие коэффициенты наследственности, в частности, для тазобедренных суставов,

позвоночного столба и плечевых суставов, коэффициент наследственности Хольцингера равен соответственно 0,700; 0,841; 0,906. Поэтому уровень гибкости в суставах человека обусловлен преимущественно наследственными факторами (данное заключение требует дополнительных исследований и анализа).

На протяжении жизни человека значительно изменяется величина суставных поверхностей, эластичность мышечно-связочного аппарата, межпозвоночных дисков, суставных сумок. Естественно поэтому, что и величина подвижности в суставах в разном возрасте неодинакова [2].

Можно констатировать, что средний школьный возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. При правильной методике на занятиях по физической культуре в среднем школьном возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма занимающихся.

1.3. Средства вольной борьбы, как эффективное развитие гибкости и навыков самостраховки обучающихся на уроках физической культуры.

В издании И.И. Алиханова были рассмотрены основные физические упражнения для спортсменов борцов. [3]. С помощью этих физических упражнений нами был разработан комплекс упражнений направленный на формирование и развитие навыков самостраховки.

Разработанный нами комплекс физических упражнений для формирования и развития навыков самостраховки и его подробное описание будет представлен в этом параграфе.

Занятия на уроках физической культуры в общеобразовательной школе направлены на всестороннее физическое воспитание учащихся.

Во избежание травм на занятиях учеников следует обучить правильно выполнять страховку и само страховку при падениях и при проведении приемов, а также развить гибкость.

При обучении страховке и само страховке очень важно, чтобы у учащихся воспитывалось тактичное и заботливое отношение к своим товарищам. Во время выполнения любых действий они должны предупреждать возможные повреждения и тем более не наносить их.

В своем комплексе для формирования и развития навыков само страховки учащиеся изучают специальные физические упражнения из вольной борьбы. У учеников отсутствует специальная одежда, поэтому страховке и само страховке уделяется время на каждом уроке.

Рассмотрим следующие физические упражнения из вольной борьбы.

Само страховка при борьбе лежа

Способы само страховки при борьбе лежа заключаются в соответствующем напряжении мышц той руки или ноги, которая захвачена противником на болевой прием. Такое сопротивление как бы уравнивает силу противника, затрачиваемую им для проведения приема. Поэтому запрещается неожиданно расслаблять захваченную противником конечность. В критическом положении, когда уйти от приема нельзя, надо не прекращая сопротивления дать сигнал голосом (любой сигнал голосом – это сигнал о прекращении приема). Также нужно хлопнуть рукой по коврику, по телу противника. В тоже время страховка обязывает нападающего проводить болевой прием плавно, с учетом силовой возможности сопротивления взятого на прием ученика и по любому его сигналу немедленно прекращать прием, отпуская хват.

Страховка и самостраховка в положении стоя.

Учитель обязан объяснить ряд правил, которые учащиеся должны выполнять неукоснительно:

- при падении, занимающиеся не должны опираться кистями рук о ковер;
- при бросках, бросающий ученик, смягчает падение падающего поддержкой за руку;
- бросающий ученик, в целях самостраховки, должен избегать броски на свои ноги;
- при обоюдных нападениях, надо стремиться, не допускать падения друг на друга;
- проводя броски, следить чтобы по отношению к противнику отсутствовали болевые захваты или приемы;
- при борьбе стоя, когда создается опасное положение, первый заметивший это положение должен дать сигнал голосом и прекратить борьбу.

Важная часть самостраховки в борьбе состоит из умения падать на ковер из стойки, не получая при этом сотрясений и болевых ощущений. Такие навыки необходимо воспитывать специальными упражнениями, изучаемых в определенном порядке. Изучение падений начинается с исходных положений.

Падение на спину

- Из положения упор присев, выполнив группировку, сделать перекат на согнутой спине вперед и назад (3-5 раз), подбородок прижав к груди.
- Из положения упор присев, сделать перекат на согнутой спине, подбородок прижав к груди, сделать удар руками по коврику. В момент удара руки должны быть вытянуты вперед и ладони направлены вниз. Угол между туловищем и руками должен составлять примерно 40-50 градусов.
- Из положения упор присев, выполнить небольшой прыжок на спину,

сохраняя правильное положение головы, рук и ног. Падение на спину можно выполнять через партнера который стоит на четвереньках.



Рисунок 1



Рисунок 2



Рисунок 3



Рисунок 4

Падение на бок

Лечь на правый бок. Правую ногу, согнутую в колене подтянуть к груди, левую ногу поставить подошвой на ковер впереди правой голени. Туловище согнуть вперед, прижав подбородок к груди, голову приподняв вверх. Левое колено поднять выше, правое колено положить на ковер.

Правую руку вытянуть вперед, ладонью вниз, под углом 45-50 градусов по отношению к туловищу. Левую руку поднять вверх. Необходимо научиться быстро и точно принимать такое конечное положение при падении на правый и левый бок.

– Лежа на правом боку, сохраняя правильное положение ног, рук и головы, медленно перекатиться на левый бок, изменив при этом положение ног и выполнив удар рукой по коврику. Темп перекатов с бока на бок нужно увеличивать.

– Партнер становится на четвереньки, боком к падающему. Стать к нему лицом вперед, возле его правого (левого) бока. Положить левую (правую) руку на спину так чтобы ладонь лежала ближе к левому (правому) плечу, а локоть ближе к правой (левой) ягодице. Опереться рукой о спину и выполнить падение на правый (левый) бок, принимая правильное конечное положение при падении на бок.

– Стоя с партнером, взяться левыми (правыми) руками за запястье. Выполнить падение через руку, падая на правый (левый) бок. При выполнении падений, партнер выполняет страховку, подтягивая руку вверх.



Рисунок 5



Рисунок 6



Рисунок 7



Рисунок 8

Падение вперед

- Лечь на живот, согнутые руки поставить ладонями вниз на ширине плеч возле туловища, голову повернуть в сторону.
- Встать лицом к стене на расстоянии до 1 метра. Падая на стену, выставить руки вперед, под воздействием своего веса, сгибать руки не резко, поворачивая голову в сторону.
- Падая на ковер, выставить руки вперед, под воздействием своего веса, сгибать руки не резко, поворачивая голову в сторону, до касания грудью матов.
- Прыжком на ковер, выставить руки вперед, под воздействием своего веса, сгибать руки не резко, поворачивая голову в сторону, до касания грудью матов.



Рисунок 9



Рисунок 10



Рисунок 11

Научив правильно выполнять страховку и самостраховку, учитель и учащиеся будут находиться в безопасности при изучении и проведении уроков борьбы.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.

2.1. Методы исследования

В ходе проведения исследования были использованы следующие теоретические и эмпирические методы:

- теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;
- тестирование (контрольно-измерительные испытания);
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- метод обработки данных и математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы. Анализ научно-методической литературы подразумевал под собой изучение интернет ресурсов, монографий, научных статей в журналах, публицистических работ, учебно-методических пособий, диссертаций, авторефератов и др. Методы анализа и обобщения научно-методической литературы были использованы нами для изучения и раскрытия в полной мере выбранной темы исследования. С этой целью нами был проанализирован ряд литературных источников, с помощью которых нам удалось определить понятие и сущность «навыков самостраховки», «гибкость» и охарактеризовать возрастные, анатомио-физиологические и психолого-педагогические особенности обучающихся 10-11 лет, выявить современные средства развития навыков самостраховки, а также выделить наиболее подходящие методы для формирования и развития навыков самостраховки. Анализ литературы подтвердил, что выбранная тема исследования актуальна.

Метод педагогического наблюдения использовался с целью сбора необходимых данных об изучаемом процессе. Достоверные данные могли

быть получены только при объективном восприятии действительности. Метод наблюдения позволил оценить определенные детали педагогического процесса в их динамике и зафиксировать педагогические события непосредственно в момент их протекания. Также с помощью этого метода нам удалось получить собственные фактические сведения об изучаемом процессе.

Метод тестирования в проводимом исследовании предполагал прохождение обучающимися контрольных тестов с целью выявления уровня развития уровня координации и навыков самостраховки, получения сравнительной характеристики подготовленности обучающихся, обнаружения преимуществ и недостатков применяемых средств и методов формирования навыков самостраховки.

Педагогический эксперимент – специфическая совокупность методов исследования, которая способствует научно-обоснованной и доказательной проверке верности назначенного в самом начале исследования предположения (гипотезы). Характерной чертой эксперимента является запланированное вмешательство исследователя в изучаемый процесс или явление [18]. Метод проведения эксперимента применялся нами для выяснения эффективности применяемых в педагогической деятельности технологий, средств, методов, методических приемов и т.д.

Для оценки уровня навыков самостраховки оценивается уровень координационных способностей и функционального состояния вестибулярного аппарата обучающихся 10-11 лет нами применялись несколько видов проб.

Одной из таких проб является проба Б.Г. Ромберга, существующая в нескольких вариантах. Она является наиболее доступной и распространённой и представляет собой проверку уровня развития вестибулярного аппарата. При этом отсутствует коррекция со стороны

двигательного и зрительного анализаторов. Проба Б.Г. Ромберга воспроизводится в четырёх положениях, при этом постепенно уменьшается площадь опоры:

1. обследуемый в положении стоя соединяет пятки и носки вместе, руки вытянуты вперед, пальцы разведены (рис. 12, а);

2. в положении стоя обследуемый помещает левую ногу впереди правой на одной прямой линии так, чтобы большой палец одной ноги касался пятки другой, руки вытянуты вперед, пальцы разведены (рис. 12, б);

3. в положении стоя на одной ноге обследуемый пятку правой ноги фиксирует в области колени левой ноги, руки вытянуты вперед, пальцы разведены (рис. 12 в);

4. обследуемый стоит на одной ноге, наклонившись вперед, другая нога отведена назад (до горизонтального положения), руки в стороны (рис. 1.1, г).

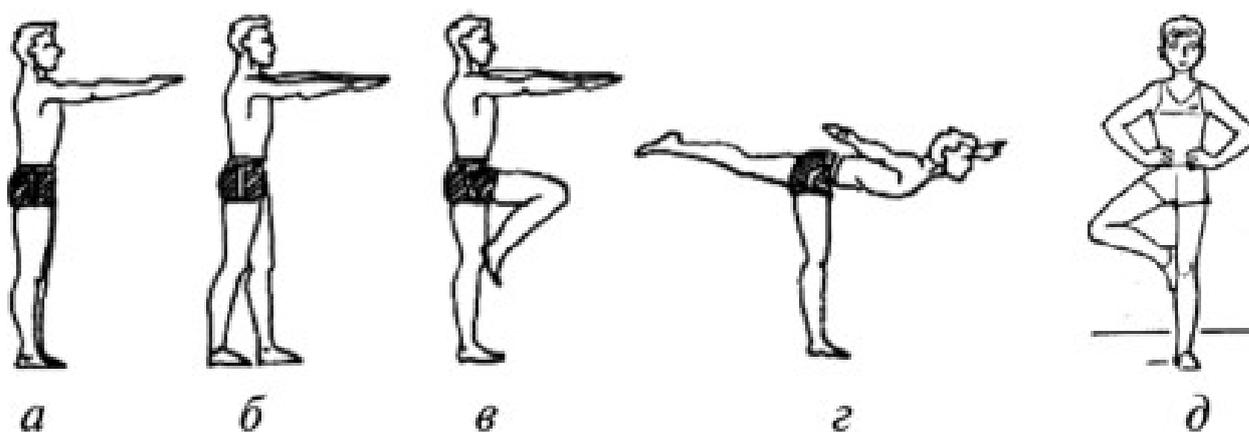


Рис. 12 – Исходные положения для определения способности к проявлению координации

Оценка уровня развития вестибулярного аппарата подразумевает собой учёт следующих показателей: степень устойчивости, наличие-отсутствие тремора (дрожание), длительность сохранения устойчивого положения. При каждом положении регистрируется время сохранения

устойчивости и время проявления тремора [21]. По завершению пробы, полученные результаты оцениваются следующим образом:

1. хорошая – испытуемый удерживается в позиции более 30 с., при этом наблюдается полное отсутствие тремора рук и век;
2. средняя или удовлетворительная – испытуемый также удерживается в позиции 30 с., но при этом наблюдается небольшой тремор рук и пальцев;
3. неудовлетворительная – удержание позы менее 30 с.

Пробу Б.Г. Ромберга стоит применять до и после занятий. На результаты пробы может повлиять утомление, перенапряжение, перетренированность, заболевание (простуда), длительный перерыв в занятиях физической культурой. Соответственно это может отрицательно сказаться на результатах [8].

Соответственно для определения сформировавшихся навыков самостраховки использовались контрольные тесты, состоящие из физических упражнений навыков самостраховки.

Для диагностики уровня развития гибкости в начале педагогического эксперимента было проведено контрольно-педагогическое тестирование, включающее в себя следующие тесты: наклоны вниз от скамьи, наклоны вперед из положения сидя, упражнение «Мостик» (расстояние в см. От пяток до ладоней), тест на подвижность в плечевом суставе.

На основании полученных данных был составлен перечень упражнений для развития гибкости.

Математико-статическая обработка данных использовалась с целью оценки результатов эксперимента, повышения надежности выводов, дальнейших теоретических обобщений по результатам обработки [26]. Обработка данных проводилась с помощью статистических формул

Критерий Стьюдента (t-тест). Нами были определены следующие математико-статические показатели:

1. Средние арифметические величины (\bar{X}) для каждой группы по формуле:

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n}$$

где Σ – знак суммирования;

X_i – значение отдельного измерения;

n – общее число измерений в группе.

2. Стандартное (квадратичное) отклонение (δ) в обеих группах по формуле:

$$\delta = \pm \frac{X_{i \text{ макс}} - X_{i \text{ мин}}}{K}$$

где $X_{i \text{ макс}}$ – наибольший показатель;

$X_{i \text{ мин}}$ – наименьший показатель;

K – табличный коэффициент.

3. Стандартная ошибка среднего арифметического значения (m) для каждой группы по формуле:

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

Вычисление стандартной ошибки среднего арифметического необходимо для того, чтобы иметь представление о том, как средняя арифметическая величина, полученная на выборочной совокупности, отличается от истинной средней арифметической величины, которая была получена на генеральной совокупности.

4. Средняя ошибка разности по формуле:

$$t = \frac{\bar{X}_{\text{Э}} - \bar{X}_{\text{К}}}{\sqrt{m_{\text{Э}}^2 + m_{\text{К}}^2}}$$

$\overline{X}_э$ - средняя арифметическая величина первого (экспериментальной группы) измерения;

$\overline{X}_к$ - средняя арифметическая величина второго (контрольной группы) измерения;

$M_э$ и $M_к$ – ошибки средних арифметических экспериментальной и контрольной групп.

Вычисление средней ошибки разности даёт представление о достоверности различия характеристик.

5. Достоверность различий были определены по таблице вероятностей $P > P_{t_{st}}$ «Граничные значения t-критерия Стьюдента для 5 и 1%-ного уровня значимости в зависимости от числа степеней свободы».

2.2. Организация и проведение исследования

Планирование эксперимента предполагал следующий ряд обязательных действий:

- определение целей, задач эксперимента;
- формулировка научной гипотезы;
- выбор типа эксперимента;
- составление общей программы эксперимента, программ ведения занятий в экспериментальной и контрольной группах, а также программы наблюдений.

Настоящее исследование проводилось на базе МАОУ Средняя школа «Комплекс Покровский» 2021-2023 учебных годов.

На начальном этапе эксперимента было проведено тестирование уровня навыков самостраховки обучающихся 10-11 лет, по результатам которого

были составлены экспериментальная и контрольная группы, по 12 человек в каждой.

Для проведения эксперимента было набрано 24 обучающихся в возрасте 10-11 лет, они были поделены на две группы по 12 обучающихся, на контрольную и экспериментальную. Обучающиеся контрольной группы на уроках физической культуры занимались по традиционной программе. А в экспериментальной группе на протяжении всего эксперимента два раза в неделю обучающиеся пятого класса занимались по предложенному нами комплексу, направленному на формирование навыков самостраховки и обучающихся 10-11 лет средствами вольной борьбы при изучении раздела «Гимнастика» на уроках физической культуры.

Проводимый нами педагогический эксперимент состоял из трех взаимосвязанных этапов: констатирующего, формирующего и контрольного.

1. Констатирующий этап (сентябрь – ноябрь 2021 года). Анализ педагогических источников с целью определения особенностей формирования навыков самостраховки обучающихся 10-11 лет, общей концепции исследования. Были выявлены основные параметры исследования, его цель, задачи, объект, предмет, гипотеза; определены методы педагогического контроля и этапы педагогического эксперимента. На этом же этапе проводилась разработка программы исследования, отдельных его компонентов. Определены основные направления работы по разработке комплекса физических упражнений, включающих использование средств из вольной борьбы направленных на формирование навыков самостраховки обучающихся 10-11 лет при изучении учебного раздела «Гимнастика» на уроках физической культуры.

2. Формирующий этап (ноябрь – октябрь 2021-22 годов). Реализация программы опытно-экспериментальной работы, проведение педагогического эксперимента. Проведение предварительное тестирование с

целью определения состава контрольной и экспериментальной групп. Распределение обучающихся пятого класса в контрольную и экспериментальную группу по 12 человек в каждой. Обучающиеся экспериментальной группы в процессе физического воспитания на уроках физической культуры при изучении учебного раздела «Гимнастика» занимались по комплексу физических упражнений, которые направлены на формирование навыков самостраховки. Комплексы упражнений предполагали использование средств из вольной борьбы.

3. Контрольный этап (октябрь – февраль 2023 года). Анализ результатов опытно-экспериментальной работы; оценка результативности применения комплекса физических упражнений, направленных на формирование навыков самостраховки обучающихся 10-11 лет при изучении раздела «Гимнастика» на уроках физической культуры. Проведение итогового тестирования и анализ полученных данных. Обработка, систематизация и обобщение результатов исследования; уточнение теоретических положений и выводов, полученных на первом и втором этапах работы. Представлен ряд заключительных выводов о целесообразности применения комплекса физических упражнений, направленных на формирование и развитие навыков самостраховки обучающихся 10-11 лет средствами вольной борьбы. Завершено написание и оформление магистерской диссертации. Результаты педагогического эксперимента обрабатывались с помощью методов математико-статической обработки данных.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ САМОСТРАХОВКИ СРЕДСТВАМИ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ.

3.1. Обоснование и разработка комплекса упражнений для формирования навыков самостраховки через средства вольной борьбы на уроках физической культуры.

Занятия в экспериментальной и контрольной группах на уроках физической культуры в процессе физического воспитания, основной целью которого являлось формирование и развитие навыков самостраховки обучающихся пятого класса средствами вольной борьбы, проводились два раза в неделю. Отличительной чертой занятий в группах была в том, что обучающиеся контрольной группы занимались по общепринятой программе, а в экспериментальной группе обучающиеся занимались по предложенному нами комплексу физических упражнений, которые направлены на формирование и развитие навыков самостраховки через средства вольной борьбы. Комплекс упражнений предполагали использование средств из вида спорта вольная борьба: падение на бок, перекаты с одного бока на другой, кувырок вперед с перекатом по руке и плечу, падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках.

Работа по формированию навыков самостраховки средствами вольной борьбы обучающихся 10-11 лет предполагает учёт следующего обязательного перечня характеристик нагрузки занятия:

1. Интенсивность;
2. Продолжительность (длительность) выполнения упражнений;
3. Интервал отдыха между упражнениями;
4. Характер отдыха;
5. Число повторений.

Формирование навыков самостраховки через средства вольной борьбы обучающихся 10-11 лет будет успешным, если на уроках физической культуры будет производиться учёт перечисленных характеристик нагрузки с соответствующим расположением упражнений в течении занятий.

Педагогический эксперимент включал использование на уроках физической культуры комплекс упражнений с использованием средств из вида спорта вольная борьба: падение на бок, перекаты с одного бока на другой, кувырок вперед с перекатом по руке и плечу, падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Они непосредственно воздействуют формирование и развитие навыка самостраховки, а также развитие координационных способностей и ловкости.

Для диагностики уровня навыков самостраховки в начале педагогического эксперимента было проведено контрольно-педагогическое тестирование, включающее в себя следующие тесты: вестибулярная устойчивость – проба Яроцкого, способность к сохранению динамического равновесия – ходьба по гимнастической скамье, способность к статическому равновесию – проба Ромберга «Аист».

Комплекс физических упражнений для формирования и развития навыков самостраховки средствами вольной борьбы:

Упражнение №1. Падение на бок.

Ученик ложится на правый бок, правую ногу сгибает и подтягивает бедро как можно ближе к груди. Левую ногу ставит ступней на ковер возле голени правой ноги (скрестив ноги), пятка левой ноги упирается в подъем правой. Правую, незначительно согнутую руку кладет на ковер ладонью вниз. Предплечье данной руки должно располагаться на расстоянии примерно 10 см от колена правой ноги. Левую руку поднять вверх. Затем ученику, занявшему правильное положение на правом боку, следует

несколько раз хлопнуть ладонью правой руки по ковру: хлопок должен получиться громким, резким. После этого следует сделать хлопок по ковру ступней левой ноги. Упражнение повторяется несколько раз до тех пор, пока хлопки не получатся четкими и громкими. В такой же последовательности на уроке изучается положение группировки на левом боку.



Рисунок 13.

Упражнение №2. Перекаты с одного бока на другой.

По сигналу учителя ученик, лежащий в положении на правом боку (см. рис. 14), отталкиваясь правой рукой от ковра, перекачивается на спину (рис. 15), а затем на другой бок (рис. 16) и выполняет хлопок ладонью по ковру (при перекате на левый бок левой рукой, на правый — правой). После хлопка рукой должен последовать хлопок ступней по ковру левой (правой) ногой.



14



15



16

Упражнение №3. Кувырок вперед с перекатом по руке и плечу.

Встать на правое колено (рис. 17); ладонью левой руки упереться в ковер, правую руку повернуть ладонью вниз и расположить на ковре между ногами. Далее из этого положения толчком ног выполнить кувырок вперед через плечо, перекатываясь по правой руке и плечу (рис. 18); в конце кувырка (рис. 19) выполнить хлопок левой рукой по коврику и сгруппироваться на левом боку, как было изучено на предыдущих уроках.

Затем идет усложнение: это же упражнение выполняют из исходного положения — наклон прямым туловищем на широко расставленных ногах (рис. 20-24) В дальнейшем упражнение можно выполнять в движении — сначала шагом, потом с разбега и наконец в прыжке (полет-кувырок).

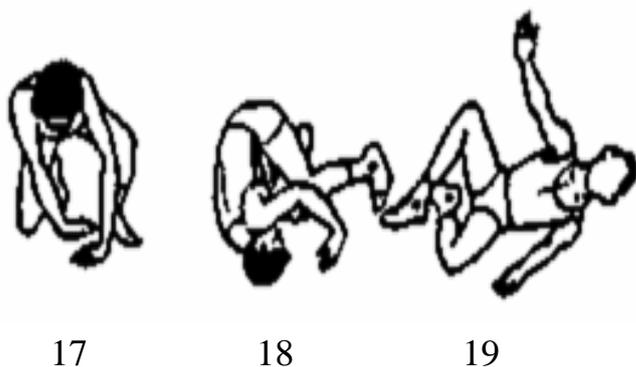


Рис.20-24

Упражнение №4. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках.

Обучение этому приему самостраховки также начинается с показа. Один из партнеров становится на четвереньки (низкий партер), опираясь на локти так, чтобы спина была параллельна полу (ковру), выполняющий падение, становится спиной к нему у его левого бока и правой рукой захватывает за его шею (рис. 25). Затем, подняв правую ногу и вытянув левую руку вперед, падает назад через партнера и завершает падение, держась за шею партнера, на левый бок, как было изучено на предыдущих уроках (рис. 26).

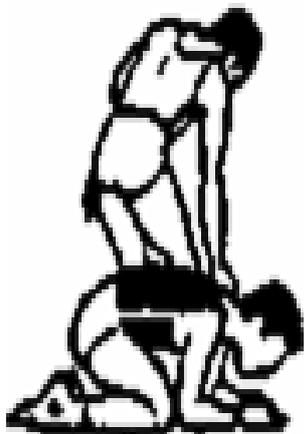


Рис. 25-26

Методически правильно строя работу по предупреждению и исправлению типичных ошибок, преподаватель от занятия к занятию должен помогать обучающимся по элементам закреплять технику самостраховки; постоянно отмечать учеников, допускающих ошибки и индивидуально разъяснять технику выполнения самостраховки.

Пары занимающихся следует составлять с таким расчетом, чтобы их индивидуальные особенности способствовали усвоению материала урока. Так, если на высоком партнере прием не получается, нужно подобрать более низкого и т. д. Если в группе нечетное число занимающихся и одному из них не хватило партнера, то он присоединяется к одной из пар, и обучающиеся занимаются втроем, попеременно заменяя друг друга.

После выполнения упражнений на формирование навыков самостраховки в заключительную часть урока включить упражнения расслабляющего характера. Это позволит ускорить процессы восстановления и повысить общий тонус мышц, а также получение результата.

3.2. Анализ опытно-экспериментальной работы по формированию и развитию навыков самостраховки обучающихся 10-11 лет с использованием комплекса физических упражнений средствами вольной борьбы.

На констатирующем этапе были выявлены и определены основные параметры исследования: цель, задачи, объект, предмет и гипотеза. Для проверки эффективности разработанного комплекса физических упражнений были подобраны контрольно-педагогические тесты, которые позволят оценить динамику развития координационных способностей, также уровень развития гибкости обучающихся 10-11 лет, которая покажет уровень овладения навыками самостраховки и развитие гибкости.

Отбираемые контрольно-педагогические тесты должны соответствовать следующим требованиям:

- информативность и надежность;
- простота измерений результатов и их оценки;
- отражать специфику развивающего компонента;
- учитывать особенности конкретного контингента обучающихся.

В педагогическом эксперименте были применены следующие контрольно-педагогические тесты:

1. Для определения уровня вестибулярной устойчивости – проба Яроцкого. Обучающийся выполняет круговые движения головой в одну сторону со средней скоростью 2 вращения в 1 секунду. Устойчивость вестибулярного анализатора определяется по времени, в течении которого обучающийся может выполнять круговые движения головой, сохраняя равновесие.

2. Для определения способности к сохранению динамического равновесия – ходьба по гимнастической скамье. Обучающийся должен пройти по гимнастической скамье (длина скамьи – 4 метра, высота – 20 сантиметров, ширина 25 сантиметров), руки разведены в стороны, необходимо пройти с максимальной скоростью. Отчёт времени ведётся с момента постановки ноги на скамью. Тест выполняется 3 раза, учитывается средний результат.

3. Для определения способности к сохранению статического равновесия – проба Ромберга «Аист». Тестирование предполагает то, что обучающийся должен стоять на одной ноге, другая нога согнута в колене и касается коленного сустава опорной ноги, руки вытянуты вперёд или находятся в положении – на поясе, глаза закрыты. Показателем является время устойчивости в этой позе.

На формирующем этапе были определены составы контрольной и экспериментальной групп. В каждой из групп количество испытуемых равнялось 12-ти обучающимся.

Анализируя показатели, полученные до проведения эксперимента следует сказать, что средние значения близки в обеих группах и достоверных различий не имеют. Это говорит нам о том, что обе исследуемые группы (контрольная и экспериментальная) имеют относительно одинаковый уровень подготовленности, а значит могут быть привлечены к педагогическому эксперименту с равного начального состояния.

Для диагностики уровня развития вестибулярного аппарата в начале педагогического эксперимента было проведено контрольно-педагогическое тестирование, включающее в себя следующие тесты: вестибулярная устойчивость – проба Яроцкого, способность к сохранению динамического равновесия – ходьба по гимнастической скамье, способность к статическому равновесию – проба Ромберга «Аист». На основании полученных данных была разработана экспериментальная методика развития вестибулярного аппарата, которая позволит сформировать навыки самостраховки.

Результаты контрольной группы, полученные до эксперимента представлены в таблице 1. Результаты экспериментальной группы, также полученные до проведения эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 1. – Результаты тестирования контрольной группы до проведения эксперимента

№	Проба Яроцкого (сек)	Ходьба по гимнастической скамье (сек)	Проба Ромберга «Аист» (сек)
1	15,2	3,2	33,2
2	18,3	3,3	30,4
3	19,5	3,5	34,7

4	16,6	3,2	28,9
5	13,4	4,2	29,3
6	17,6	2,9	32,2
7	12,1	3,5	26,4
8	17,4	3	35,3
9	15,1	3,2	31,8
10	15,7	3,1	30,6
11	16,7	3,1	32,3
12	13,3	4	27,5
M	16	3,3	31
	2,04	0,36	2,8
m	0,53	0,09	0,72

Таблица 2. – Результаты тестирования экспериментальной группы до проведения эксперимента

№	Проба Яроцкого (сек)	Ходьба по гимнастической скамье (сек)	Проба Ромберга «Аист» (сек)
1	15,8	3,1	35,1
2	17,9	3,4	33,1
3	19,1	3,3	32,7
4	17,1	3,2	27,8
5	13,9	3,9	30,3
6	17,9	2,6	31,4
7	11,6	3,3	29,4
8	17,1	3,1	34,5
9	16,1	3	33,2
10	16,2	3	28,4

11	16,8	3,2	33,5
12	14,4	3,6	25,2
M	16,2	3,2	30,9
	1,88	0,32	2,8
m	0,48	0,08	0,72

На контрольном этапе педагогического эксперимента была проведена оценка эффективности комплекса физических упражнений с использованием средств вольной борьбы, направленных на формирование и развитие навыков самостраховки обучающихся 10-11 лет путём проведения контрольно-педагогического тестирования, которое состояло из следующих тестов: вестибулярная устойчивость – проба Яроцкого, способность к сохранению динамического равновесия – ходьба по гимнастической скамье, способность к статическому равновесию – проба Ромберга «Аист».

Результаты контрольно-педагогического тестирования контрольной и экспериментальной групп после проведения педагогического эксперимента представлены в таблице 3 и таблице 4 соответственно.

Таблица 3. – Результаты тестирования контрольной группы после проведения эксперимента

№	Проба Яроцкого (сек)	Ходьба по гимнастической скамье (сек)	Проба Ромберга «Аист» (сек)
1	15,4	3	32,7
2	18,6	2,9	30,7
3	19,2	2,8	34,5
4	16,2	3,3	29,7

5	13,3	2,9	30,3
6	17,9	2,7	32,8
7	11,9	3,3	26,7
8	17,7	3,2	35
9	14,8	3,1	32
10	15,9	3	30
11	17,2	3,3	32,2
12	13,5	3,2	28,3
M	16	3	31,2
	2,08	0,2	2,66
m	0,54	0,05	0,69

Таблица 4. – Результаты тестирования экспериментальной группы после проведения эксперимента

№	Проба Яроцкого (сек)	Ходьба по гимнастической скамье (сек)	Проба Ромберга «Аист» (сек)
1	17,2	2,8	35,9
2	18,3	2,7	34,7
3	20,4	2,8	33,1
4	17,5	3,1	30,8
5	13,6	3,3	33,8
6	18,8	2,9	32,2
7	13,3	3	30,5
8	18,1	2,8	34,8
9	17,4	3	35,1
10	18,7	2,9	29,9
11	18	3	34

12	15	2,9	27,7
M	17,1	2,9	32,4
	2,04	0,15	2,46
m	0,53	0,04	0,64

Анализируя динамику показателей контрольно-педагогического тестирования в контрольной и экспериментальной группах важно отметить, что в экспериментальной группе произошли существенные изменения (таблица 5). Такие существенные и значимые изменения показателей являются следствием целенаправленного формирования и развития навыков самостраховки средствами вольной борьбы обучающихся 10-11 лет, в основу которого был заложен комплекс физических упражнений с использованием средств из вольной борьбы.

Контрольная группа на уроках физической культуры занималась по общепринятой программе, вследствие чего не было выявлено существенных изменений в динамике развития навыков самостраховки и координационных способностей обучающихся 10-11 лет.

После повторного контрольно-педагогического тестирования в процессе математико-статической обработки были получены данные, которые подтверждают, что различия между результатами контрольной и экспериментальной групп считаются достоверными (таблица 5).

Таблица 5. – Анализ результатов

Контрольно-педагогические тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Т
	до	после	до	после	
Проба Яроцкого	16±2,04	16±2,23	16,2±1,88	17,1±2,35	P<0,05
Ходьба по гимнастической скамье	3,3±0,36	3±0,45	3,2±0,32	2,9±0,89	P<0,05

Проба Ромберга «Аист»	31±2,8	31,2±2,98	30,9±2,8	32,4±3,01	P<0,05
--------------------------	--------	-----------	----------	-----------	--------

В контрольно-педагогическом тестировании «Проба Яроцкого» результат экспериментальной группы равен 16,2±1,88 до и 17,1±2,35 после эксперимента, а в контрольной группе 16±2,04 до и 16±2,23 после соответственно.

В контрольно-педагогическом тестировании «Ходьба по гимнастической скамье» результат экспериментальной группы равен 3,2±0,32 до и 3±0,89 после эксперимента, а в контрольной группе 3,3±0,36 до и 3±0,45 после педагогического эксперимента.

В контрольно-педагогическом тестировании «Проба Ромберга» результат экспериментальной группы равен 30,9±2,8 до и 32,4±3,01 после эксперимента, а в контрольной группе 31±2,8 до и 31,2±2,98 после эксперимента.

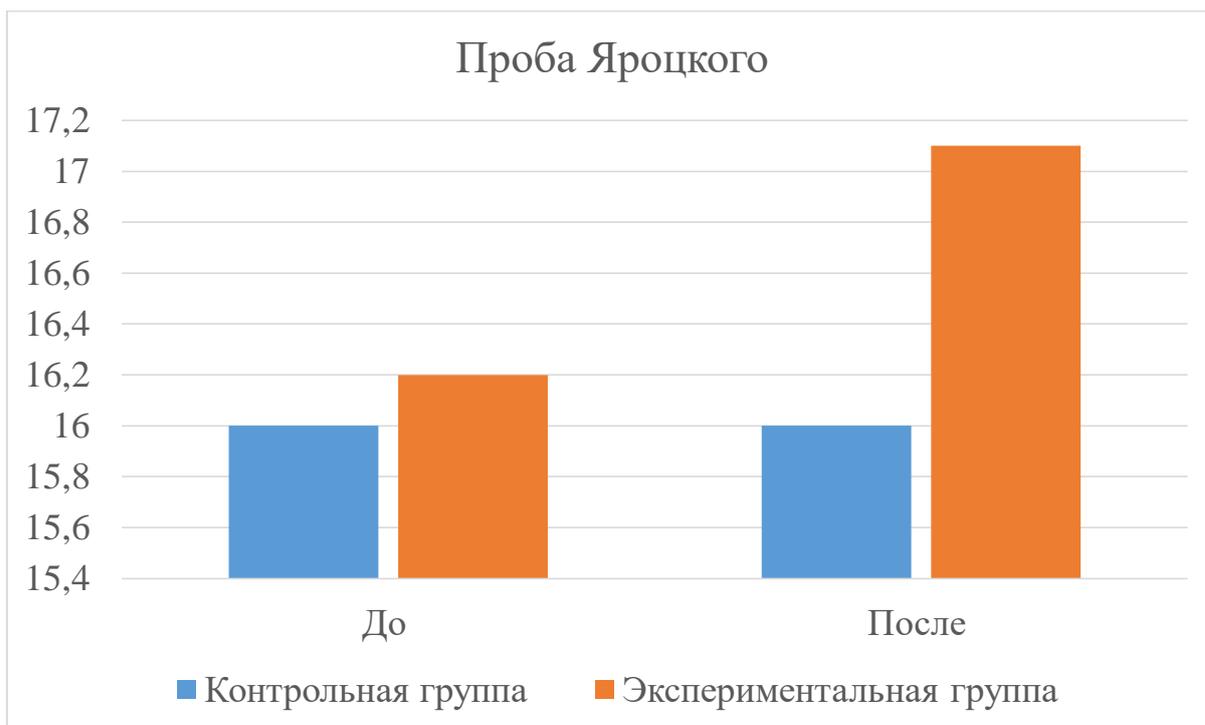


Рисунок 27 – Изменение показателей педагогического тестирования «Проба Яроцкого»

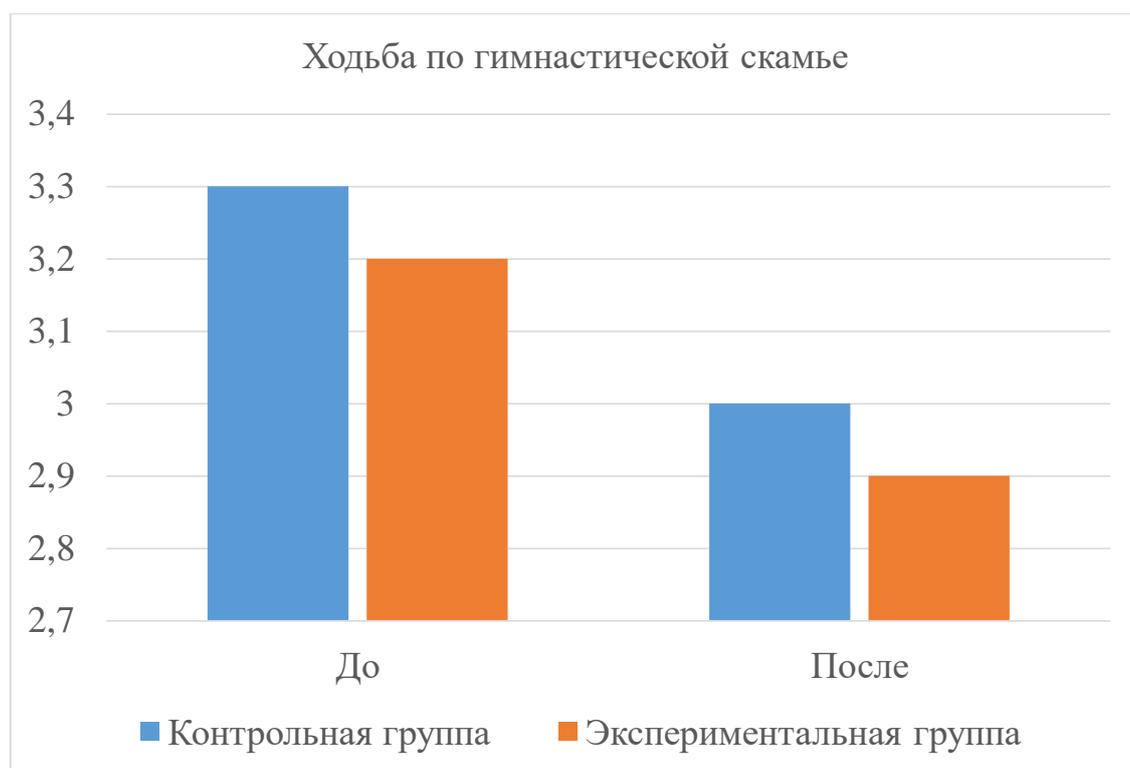


Рисунок 28 – Изменение показателей педагогического тестирования «ходьба по гимнастической скамье»

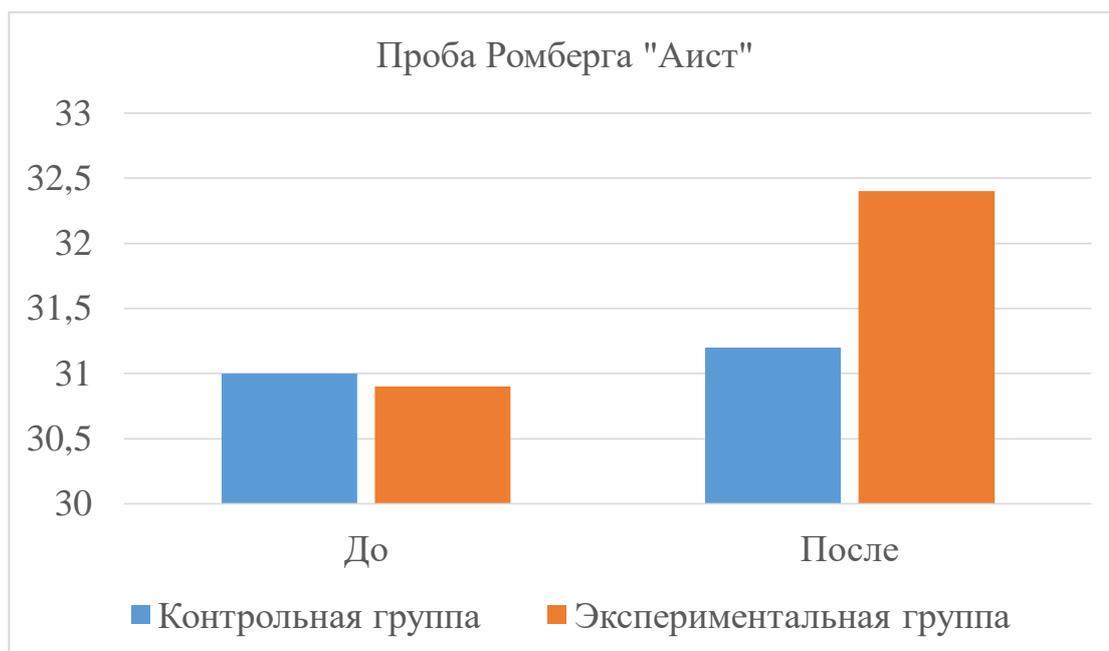


Рисунок 29 – Изменение показателей педагогического тестирования «Проба Ромберга»

В экспериментальной группе была выявлена тенденция к увеличению показателей контрольно-педагогического тестирования, которое включало следующие тесты: определение уровня вестибулярной устойчивости – проба Яроцкого, определение способности к сохранению динамического равновесия – ходьба по гимнастической скамье, определение способности к сохранению статического равновесия – проба Ромберга «Аист». Результаты, которые показали обучающиеся 5 класса, имеют позитивную динамику, наблюдается тенденция к их росту.

Результаты, полученные в ходе педагогического эксперимента, подтверждают гипотезу о том, что разработанный комплекс физических упражнений через средства вольной борьбы будет способствовать формированию и развитию навыков самостраховки обучающихся 10-11 лет при изучении учебного раздела «Гимнастика» на уроках физической культуры.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

В физической культуре формирование и развитие навыков самостраховки и необходимо для точного и стабильного выполнения двигательных действий в условиях, когда вестибулярная сенсорная система подвергается воздействию внешнего раздражителя, снижению травматизма у обучающихся, развитию координации. Формирование навыков самостраховки средствами вольной борьбы обучающихся 10-11 лет при изучении учебного раздела «Гимнастика» на уроках физической культуры также способствует успешному освоению образовательных программ.

В магистерской диссертации был изучен процесс формирования и развития навыков самостраховки средствами вольной борьбы обучающихся 10-11 лет с помощью разработанного комплекса физических упражнений, включающих использование средств из вида спорта вольная борьба.

На констатирующем этапе был проанализирован ряд литературных источников, который позволил выявить следующие определения:

1. Самостраховка, очень важный элемент учебно-воспитательного процесса, когда занимающий правильно оценивает собственные возможности. Это способность занимающего своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений, которые могут возникнуть во время выполнения различных упражнений.

Чем выше уровень координационных способностей и развития ловкости, тем легче занимающий овладевает приемами самостраховки. Каждый педагог с самого начала занятий по физической культуре должен воспитывать у обучающихся эти навыки. Самостоятельная страховка значительно повышает ответственность занимающихся и является надежной защитой от травм.

2. Координационные способности – это, во-первых, способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять,

организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий; во-вторых, способность перестраивать координацию движения при необходимости изменить параметры освоенного действия или при переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий [41].

Также были рассмотрены теоретические основы формирования и развития навыков самостраховки, особенности развития его в возрастной период 10-11 лет, при учёте анатомо-физиологических, психолого-педагогических и возрастных особенностей, среди которых:

- учёт типа реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку;
- учёт типа конституции (телосложения);
- совокупность антропометрических параметров и физиологических составляющих;
- учёт типов темпераментов;
- учёт скорости психических процессов и темпа изучения упражнений;
- учёт особенностей внимания младших школьников;
- учёт наиболее благоприятных периодов.

Было выявлено, что возраст 10-11 лет является сенситивным (наиболее благоприятным) периодом для целенаправленного формирования и развития навыков самостраховки [41]. Разработанный нами комплекс физических упражнений для формирования и развития навыков самостраховки был основан на педагогической технологии формирования навыков самостраховки для профилактики травматизма при падениях С.С. Бондина, Р.В. Едигарева, С.В. Григорьевы.

На первом этапе педагогического эксперимента также были выявлены основные параметры исследования: цель, задачи, объект, предмет и гипотеза.

Формирующий этап представлял собой определение состава контрольной и экспериментальной групп. Для проведения эксперимента с помощью педагогических тестов (вестибулярная устойчивость – проба Яроцкого, способность к сохранению динамического равновесия – ходьба по гимнастической скамье, способность к статическому равновесию – проба Ромберга «Аист») были отобраны обучающиеся 10-11 лет, которые показали относительно равные показатели. Обучающиеся контрольной группы занимались по общепринятой программе, а обучающиеся экспериментальной группе обучающиеся занимались по предложенному нами разработанному комплексу физических упражнений, который направлен на формирование навыков самостраховки и развитие гибкости. Комплекс физических упражнений предполагал использование средств из вольной борьбы: падение на бок, перекаты с одного бока на другой, кувырок вперед с перекатом по руке и плечу, падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках.

Применяемые на уроках физической культуры в экспериментальной группе комплекс физических упражнений с использованием средств вольной борьбы благоприятно повлиял на процесс формирования и развития навыков самостраховки у обучающихся 10-11 лет. Этому свидетельствовали положительные изменения показателей контрольно-педагогических тестов. В контрольно-педагогическом тестировании «Проба Яроцкого» результат экспериментальной группы равен $16,2 \pm 1,88$ до и $17,1 \pm 2,35$ после эксперимента, а в контрольной группе $16 \pm 2,04$ до и $16 \pm 2,23$ после соответственно. В контрольно-педагогическом тестировании «Ходьба по гимнастической скамье» результат экспериментальной группы равен $3,2 \pm 0,32$ до и $3 \pm 0,89$ после эксперимента, а в контрольной группе $3,3 \pm 0,36$ до и $3 \pm 0,45$

после педагогического эксперимента. В контрольно-педагогическом тестировании «Проба Ромберга» результат экспериментальной группы равен $30,9 \pm 2,8$ до и $32,4 \pm 3,01$ после эксперимента, а в контрольной группе $31 \pm 2,8$ до и $31,2 \pm 2,98$ после эксперимента.

Результаты, полученные в ходе педагогического эксперимента, подтверждают гипотезу о том, что комплекс физических упражнений с использованием средств из вида спорта вольная борьба будет способствовать формированию и развитию навыков самостраховки, а также координационных способностей обучающихся 10-11 лет при изучении учебного раздела «Гимнастика» на уроках физической культуры.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анисимова, М.С. Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста / М.С. Анисимова. - М.: Детство-Пресс, 2018. - 288 с.
2. Анисимова М.С. Основы методологического мышления, М. 2019. -234 с.
4. Анохин П.К. Узловые вопросы функциональных систем. М.: Наука, 1980. -196 с.
5. Аркаев Л.Я. «I Чемпионату России по гимнастике сто лет (достижения, проблемы и перспективы российской гимнастики)» //Теория и практика физической культуры. -2019. -С.23-29.
6. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г, Методологические основы современной системы подготовки гимнастов высшего класса/Теория и практика физической культуры .- 2020, -С 7-25.
7. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г, Как готовить чемпионов. М,: Физкультура и спорт, 2016, - 32с.
8. Апанасенко Г.Л., Епифанов В.А., Лубух К.Д. Врачебный контроль // Лечебная физкультура и врачебный контроль /Под ред. В.А. Епифанова и Г.А. Апанасенко. М., 1990. - С. 10-66.
9. Ашмарин Б.А, Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение. 1979.-355 с.
10. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
11. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.
12. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и

спорта для всех//Теория и практика физической культуры. 1993. № 4.С.21-23 с.

13. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) //Теория и практика физической культуры. 1999. № 4. –С 21-26,39-40.

14. Барсагон М.Д. Методика специальной подготовки гимнастов к приземлению в соревновательном упражнении на основе биомеханики двигательных действий; дис., канд. пед. наук: КБГУ. Нальчик. 2005. -191 с.

15. Бишаева, А.А. Физическая культура (для бакалавров) / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КноРус, 2018. - 167 с.

16. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. М., Физкультура и спорт, 1987. -176 с.

17. Башкиров В.Ф, Причины травм и их профилактика // Теория и практика физической культуры. 1989 - №9. -С. 35-39.16, Бернштейн Н.А. О построении движений. М. Медицина, 1947. -255с.

18. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М. Медицина, 1966. - 166 с.

19. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активности: сб. –М.: Наука, 1990 .494 с.

20. Бернштейн Н.А. О ловкости и развитии. М. Физкультура и спорт, 1991. -288 с,

21. Булкин В. А., Ершова Е.Н., Б.А. Медведев В.Н. Теоретические основы предсоревновательной подготовки спортсменов. Вопросы физического воспитания студентов, XXII Межвузовский сборник, Изд-во Ленинградского ун-та. 1991 -С 6-25 с.

22. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика.М.: Юрайт, 2019. 174 с.

23. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климакова Р.В., Кузьмичева Е.В., Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссу-зов физической культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 279 с,
24. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.
25. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: Просвещение, 1993.-128 с.
26. Верхошанский Ю.В, Программирование и организация тренировочного процесса. М: Физкультура и спорт, 1985, - 176 с.
27. Верхошаиский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. -М-, 1988.-С 10-42.
28. Воробьев Г.П. Почему возникают травмы и как их предупредить //Теория и практика физической культуры. 1989., -С, 31-33.
29. Гаверловский Ю. К. Опыт трактовки ортодоксальной дидактики в современном контексте обучения спортивным упражнениям//Теория и практика физической культуры, -1991. -№8. -С, 38-44.
30. Гавердовский Ю.К. Теория и практика физической культуры, -1997. - №11. -С. 47-53.
31. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. -М.: Терра-Спорт, 2002. -512с.
32. Гавердовский Ю.К, О каузальной структуре спортивных движений// Теория и практика физической культуры и спорта, -2003. -№2. -С. 14-19.
33. Гальперин Г.Я. Психология мышления и учение о поэтапном формировании умственных действий//Исследование мышления в советской психологии. -М. Наука, 1966. С.24-32.
34. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед, учеб. заведений/под ред. МЛ-Жу-равина, Н.К. Меньшикова. М., 2001. - 448 с.
35. Гогун Ф.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. -М,, 2000,-287 с.

36. Гороховский Л.З. Биомеханические основы техники создания вращений и управление ими в сложнокоординационных видах спорта / МПГУ им. В. И. Ленина М : Прометей, 1992, - 122с.
37. Григорьян И. А. Случайность или закономерность //Теория и практика физической культуры, -2002. -т. –С, -38.
38. Дембо А.Т. Актуальные проблемы современной спортивной медицины, / Предисловие В.У.Агеевна, М., 1980, - 295 с.
39. Дембо А.Т. Заболевания и повреждения при занятиях спортом, Л., 1970, 311 с.
40. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо традиция воинских искусств. -М., 1992. 429 с.
41. Дмитриев С. В. Учись читать движения, чтобы строить действия: Учебное пособие для студентов и преподавателей по биомеханике Н. Новгород: Изд-во НГПУ. 2003, -178с.
42. Дмитриев С. В., Оленев Д.В, Технология обучения двигательным действиям: предметная область и основания. Монография. -Н. Новгород, 2001.-261с,
43. Донской ДД Биомеханика с основами спортивной техники.- М.: Физкультура и спорт, 1971.- С.5 -78.
44. Донецкой Д.Д. Биомеханика.- М.: Просвещение. 1975-- 339 с.
45. Евстафьев Б.В. О сущности и соотношении понятий «система и подсистема», «целое и часть», «род и вид», «компонент к элемент» в физической культуре, //Тезисы доклада итоговой научной конференции за 1985г. Л.; ВДКИФК, 1986.-С.91-93,
46. Зайцев В.Н, Спортивный травматизм при занятиях гимнастикой и его профилактика: авторство. дне. . канд, пед. наук. Тарту, 1972. - 17 С.46.Зайцев В.Н. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой: Лекция, - Смоленск: СГИФК, 1989. 29 с.

47. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М.,1983. -358 с,
48. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., непр. н доп. СПб.: Гл-по РГГТУ им. А.И. Геривна, 2000. - 486 с.
49. Ильин Е.П. - Психомоторная организация человека: Учебник для вузов. С. -Пб. «Питер», 2003. - 384 с.
50. Исаев И.К. Материалистическая диалектика и системный метод а науке. -Киев, 1984. -186 с.
51. Кадочников А.А., Ингерлейб М.Б. Специальный армейский рукопашный бой: Система А. Кадочникова. Ростов-на-Дону, 2002, - 352 с,
52. Коренберг В.Б. Психологический ракурс гимнастики. //Гимнастика, Вы п.2. М, Физкультура и спорт. - 1977. - С.35-45.
53. Коренберг В.Б. Надежность решения двигательных задач// Теория и практика физической культуры. 1997. - № 10, - С, 18 - 24.
54. Коханович К. Некоторые взгляды на проблему ловкости в подготовке юных гимнастов. //Совершенствование средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки: сборник научных трудов. Д.: 1980, - С.85-89.
55. Кретьева Е.В. Методика определения гибкости у юных фигуристов н гимнастов. //Организация и методы спортивной тренировки: Тезисы докладов научно-практической конференции. Томск, 1989. — С.42-44.
56. Кузьмин В.П. Принципы системности в теории н методологии К.Маркса. -М.: Политиздат, 1986 -С,219-383.
57. Куколевский Г.М, Врачебные наблюдения за спортсменами. М., 1975. - 335 с.
58. Курись В.Н. Основы познания физического упражнения: Учебное пособие, Ставрополь: Изд-во СГУ, 1998, -130 с.

59. Куракин А.Г., Новикова Л.Н. Школьный ученический коллектив: проблемы управления. М.: Знание, 1982, - 96 с,
60. Лукьянов В.В. Техника безопасности на тренировках: жизненная необходимость и свидетельство профессионализма тренера./ Методологические и методические аспекты спортивно-боевых единоборств и практика реализации их потенциала: С.-Пб., 1999. - С.58-64.
61. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры, М., Физкультура и спорт. 1991. - 543 с.
62. Матвеев Л. П. От теории спортивной тренировки — к общей теории спорта //Теория и практика физической культуры, -1998, № 5. -С. 5-8,
63. Менхин Ю.В. Дескриптивно конструктивный подход в обеспечении результативности физических упражнений //Теория и практика физической культуры и спорта. -1997. -№10, -С.7-12
64. Менхин Ю.В. Методологические основы физической подготовки гимнастов. // Теория и практика физической культуры и спорта. -1997. -№11. -С26-43,
65. Менхин Ю.В. Физическая подготовка к высшим достижениям в видах спорта со сложной координацией действий: доктор, пед. наук. М Л 990, -48с.
66. Менхин Ю.В. Батут в тренировке гимнаста. Метод, разработка для студ. РГАФК, Специализирующихся в спортивной гимнастике. — М.: «Аякс — Н»,1996,-26 с
67. Миллер Д. Искусство дзю-дзюцу: 108 приемов шкалы Фукури-рю. Минск.1997.-304 с.
68. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богущкая Е.В., Балиева И.А. Перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов. М., Физкультура и спорт, 1982.-96 с.
69. Михайлов В.М. Шлемин А.М., Смирнов Ю.К. К педагогической оценке силовых качеств гимнастов //Гимнастика. 1975. - Вып,2- - С.30-34.

70. Палыта В.Д, Гимнастика: Учеб. пособие для студентов фак, физ. воспитания пед. нн-тов по спец. №211 «Физ. воспитание». М-. 1982. - 288 с,
83-Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. - Пермь, 1993. - 303 с,
71. Петерсон Л., Ренстрем П. Травмы в спорте, М: Физкультура и спорт, 1981. -271 с.
72. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. Киев; Здоровья, 1980, -336 с.
73. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, «Олимпийская литература», 1997. 583 с.
74. Платонов В.Н. О "Концепции периодизации спортивной тренировки" и развитии общей теории подготовки спортсменов //Теория и практика физической культуры. -1998. -№8. С. 23 - 26,39 - 46.
75. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М: Издательский центр «Академия», 2000. - 184с.
76. Пилюк И. П. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации. -Краснодар: КубГАФК, 2000.-185с.
77. Пуин А.Ц. Очерки психологии спорта. М., Физкультура и спорт, 1972. - 357 с.
78. Седиверстов С.А. Самбо, М., 1997. - 510 с.
79. Селуянов В.Л., Шалманов А. А. Биомеханизмы как основа развития биомеханики движений человека (спорта/Теория и практика физической культуры .1995- № 7. - С 6 - 9.
80. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. Киев, 1999. - 462 с.
81. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая, Спортивная. Возрастная: Учебник, М; Олимпия Пресс, 2005. - 528 с.

82. Спортивная гимнастика: Учебник для ин-тов физ.культ./Под ред. Ю.К.Гаввердовского, В.М. Смолевского. М Физкультура и спорт, 1979. - 327 с.
83. Стеблецов Е.А. Аналитическая унификация динамической структуры взаимодействия с опорой при выполнении отталкивания ударного характера, //Теория и практика физической культуры и спорта. .2002, -С.55-61.
84. Щербак А. П. Физическое развитие детей среднего школьного возраста. Здоровьесберегающие технологии, конспекты физкультурных занятий, спортивные развлечения / А.П. Щербак. - М.: Академия развития, 2018. - 160 с.



Рисунок 1



Рисунок 2



Рисунок 3



Рисунок 4



Рисунок 5



Рисунок 6



Рисунок 7



Рисунок 8



Рисунок 9



Рисунок 10



Рисунок 11

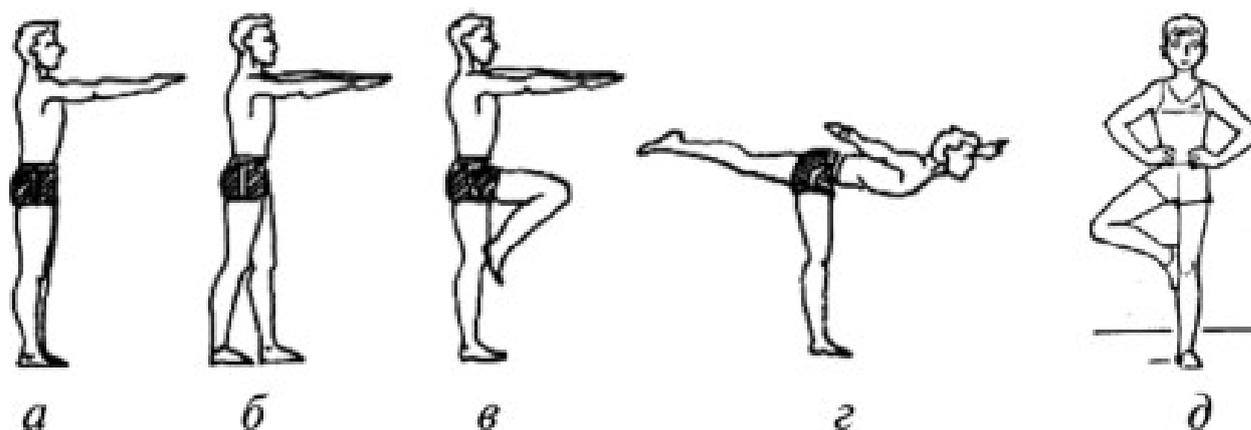


Рис. 12 – Исходные положения для определения способности к проявлению координации

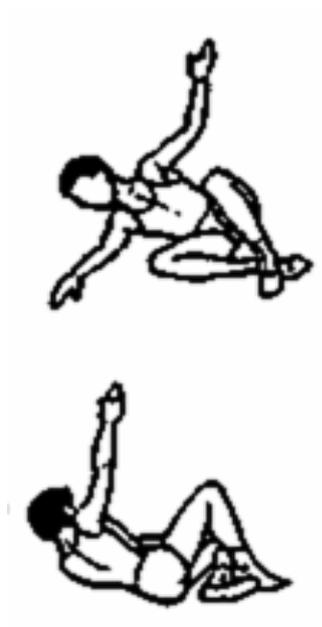


Рисунок 23.



14



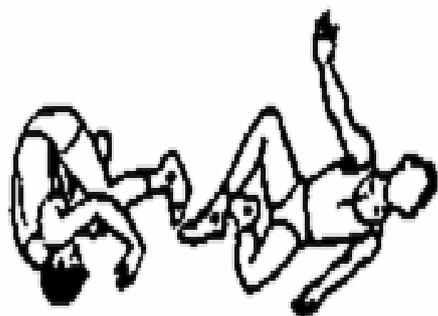
15



16



17



18

19



Рис.20-24

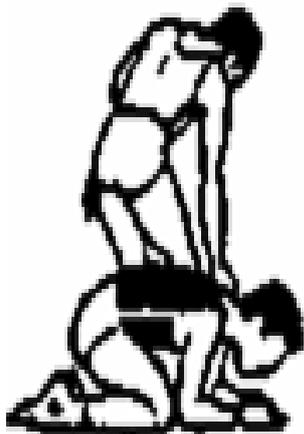


Рис. 25-26

Таблица 1. – Результаты тестирования контрольной группы до проведения эксперимента

№	Проба Яроцкого (сек)	Ходьба по гимнастической скамье (сек)	Проба Ромберга «Аист» (сек)
1	15,2	3,2	33,2
2	18,3	3,3	30,4
3	19,5	3,5	34,7
4	16,6	3,2	28,9
5	13,4	4,2	29,3
6	17,6	2,9	32,2
7	12,1	3,5	26,4
8	17,4	3	35,3
9	15,1	3,2	31,8
10	15,7	3,1	30,6
11	16,7	3,1	32,3
12	13,3	4	27,5
М	16	3,3	31
	2,04	0,36	2,8
m	0,53	0,09	0,72

Таблица 2. – Результаты тестирования экспериментальной группы до проведения эксперимента

№	Проба Яроцкого (сек)	Ходьба по гимнастической скамье (сек)	Проба Ромберга «Аист» (сек)
1	15,8	3,1	35,1
2	17,9	3,4	33,1
3	19,1	3,3	32,7
4	17,1	3,2	27,8
5	13,9	3,9	30,3
6	17,9	2,6	31,4
7	11,6	3,3	29,4
8	17,1	3,1	34,5
9	16,1	3	33,2
10	16,2	3	28,4
11	16,8	3,2	33,5
12	14,4	3,6	25,2
М	16,2	3,2	30,9
	1,88	0,32	2,8
m	0,48	0,08	0,72

Таблица 3. – Результаты тестирования контрольной группы после проведения эксперимента

№	Проба Яроцкого (сек)	Ходьба по гимнастической скамье (сек)	Проба Ромберга «Аист» (сек)
1	15,4	3	32,7
2	18,6	2,9	30,7
3	19,2	2,8	34,5
4	16,2	3,3	29,7
5	13,3	2,9	30,3
6	17,9	2,7	32,8
7	11,9	3,3	26,7
8	17,7	3,2	35
9	14,8	3,1	32
10	15,9	3	30
11	17,2	3,3	32,2
12	13,5	3,2	28,3
М	16	3	31,2
	2,08	0,2	2,66
m	0,54	0,05	0,69

Таблица 4. – Результаты тестирования экспериментальной группы после проведения эксперимента

№	Проба Яроцкого (сек)	Ходьба по гимнастической скамье (сек)	Проба Ромберга «Аист» (сек)
1	17,2	2,8	35,9
2	18,3	2,7	34,7
3	20,4	2,8	33,1
4	17,5	3,1	30,8
5	13,6	3,3	33,8
6	18,8	2,9	32,2
7	13,3	3	30,5
8	18,1	2,8	34,8
9	17,4	3	35,1
10	18,7	2,9	29,9
11	18	3	34
12	15	2,9	27,7
M	17,1	2,9	32,4
	2,04	0,15	2,46
m	0,53	0,04	0,64

Таблица 5. – Анализ результатов

Контрольно-педагогические тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Т
	д	после	до	после	
Проба Яроцкого	16±2,04	16±2,08	16,2±1,88	17,1±2,04	P<0,05
Ходьба по гимнастической скамье	3,3±0,36	3±0,2	3,2±0,32	2,9±0,15	P<0,05
Проба Ромберга «Аист»	31±2,8	31,2±2,66	30,9±2,8	32,4±2,46	P<0,05

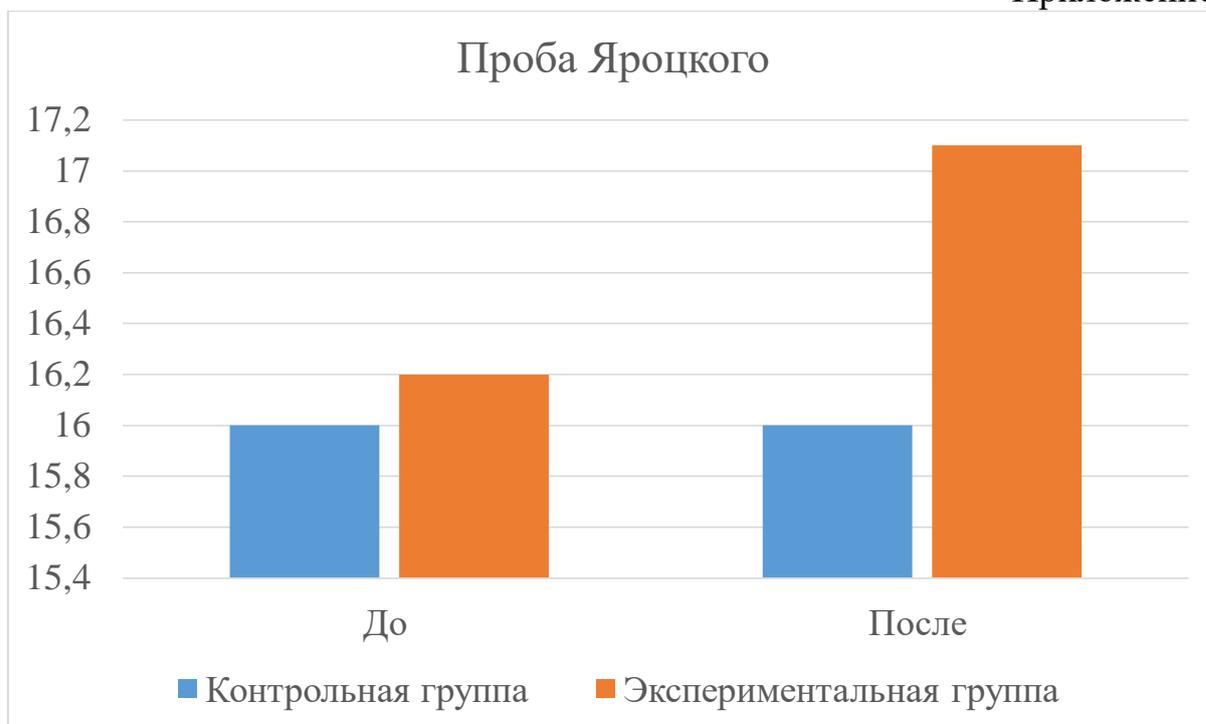


Рисунок 27 – Изменение показателей педагогического тестирования «Проба Яроцкого»

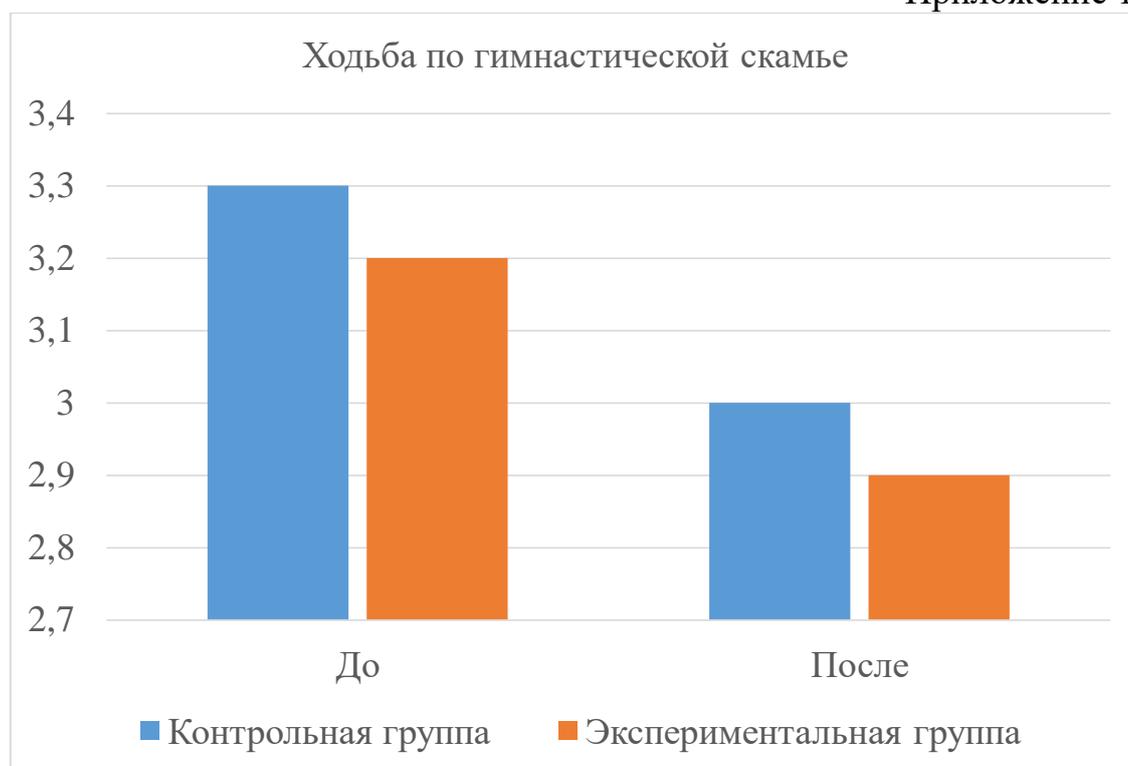


Рисунок 28 – Изменение показателей педагогического тестирования «ходьба по гимнастической скамье»

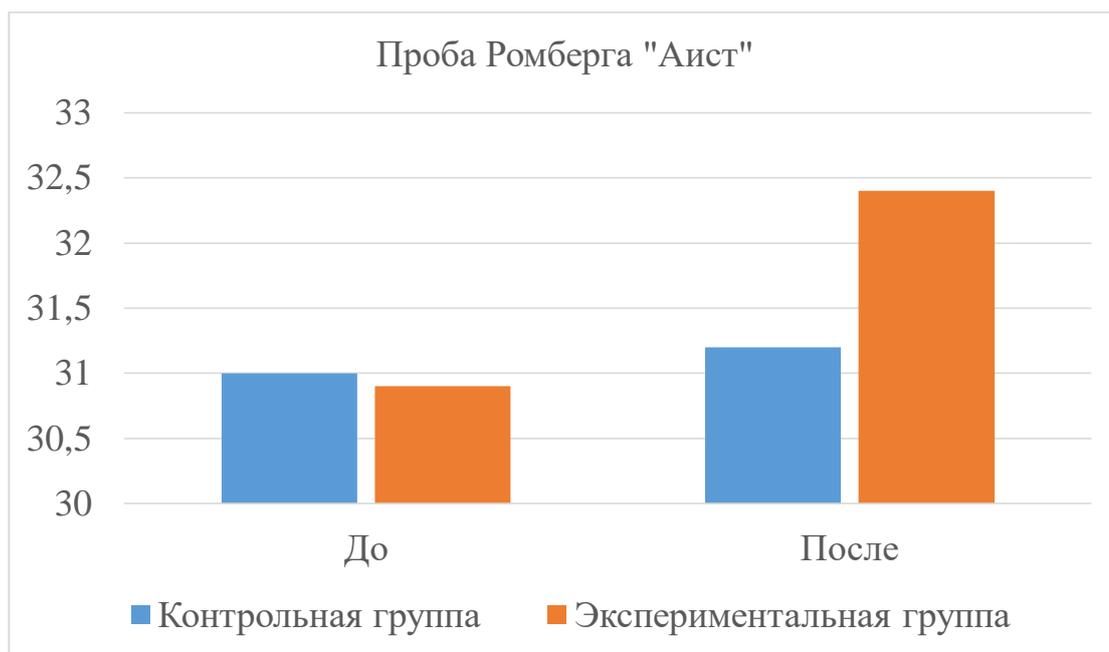


Рисунок 29 – Изменение показателей педагогического тестирования
«Проба Ромберга»

Конспект урока по физической культуре с использованием комплекса.

Педагог: Албычаков Андрей Артёмович, тренер-преподаватель по спортивной борьбе, МАОУ «Комплекс Покровский».

Направление: Физическая культура и спорт.

Образовательный курс: группа начальной подготовки 1 года обучения.

Возраст обучающихся: 10-11 лет.

Тема занятия: «Обучение страховки и само страховки, развитие ловкости и координационные качества».

Необходимое оборудование: борцовский ковер или гимнастические маты.

Место проведения: борцовский зал.

Метод проведения: индивидуальный, групповой, игровой.

Продолжительность занятия: 45 минут.

Цель занятия: изучить навыки безопасного падения, позволяющие занимающимся предохранить себя от ушибов и травм, связанных с падениями. В комплексе предусмотрено изучение следующих приемов само страховки: падение на бок и перекаты с одного бока на другой; кувырок вперед с перекатом по руке и плечу; падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках.

Задачи занятия:

Образовательные:

- Выполнения координационных упражнений для совершенствования равновесия, двигательных навыков, на уменьшенной площади опоры с применением элементов борьбы в игровом методе;
- Обучение детей правильному дыханию при выполнении упражнений на развитие скорости и координации, самоконтроль при выполнении упражнений;
- Обучение правилам безопасности, страховке и помощи при

выполнении упражнений с элементами игры;

Воспитательные:

- Воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
- Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
- Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

Оздоровительные:

- Формирование у детей правильной осанки.
- Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Формирование знаний о личной гигиене, влияние физических упражнений на организм и сохранения здоровья.

Образовательные технологии:

- здоровьесбережения,
- поэтапное формирование двигательных способностей, умение ориентироваться в пространстве,
- дифференцированного подхода в обучении,
- педагогики сотрудничества, проблемного обучения,
- развитие творческих способностей учащихся,
- информационно – коммуникационные.

Система деятельности:

Познавательная деятельность:

- информационная – владение информацией;
- деятельностная – владение техникой упражнений;
- личностная – осознание личностного значения познавательного предмета.

Преобразующая деятельность:

- самостоятельность, которая выражается в познавательной активности проявляющей в интересах, стремлении и потребностях;

- готовность к преодолению трудностей связанных с силой воли;
- оперативность, которая предполагает правильное понимание стоящих перед обучающимися задач и действия их решения.

Общеучебная деятельность:

- разностороннее развитие ребенка, вооружение его знаниями, умениями и навыками необходимыми в спорте и жизни;
- применение современных технологий обучения, ИКТ, предусматривает формирование у учащихся общеучебных умений и навыков;
- занимательный, познавательный интерес – игры, которые вызывают у учащихся живой интерес к процессу познания, помогают освоить учебный материал.

Самоорганизующаяся деятельность:

- владение знаниями ОРУ, которые являются содержанием утренней гимнастики, динамических пауз во время приготовления уроков;
- умение пользоваться иллюстрациями, таблицами, в которых описаны те или иные упражнения.

1. Организационный момент

Цель: проверка готовности обучающихся к занятию.

Задача: повысить эмоциональное состояние занимающихся, подвести их к подготовительной части занятия.

Деятельность учащихся	Деятельность преподавателя	Дозировка упражнений	Примечание
Построение группы, рапорт старосты группы преподавателю.	Проверка присутствующих. Объяснение задач и целей учебного занятия.	5 мин	Выполнение строевых упражнений. «Равняйся!» «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!».
	Проверка гигиенического состояния занимающихся.	5 мин	Проверить, острижены ли ногти. Проверить форму одежды, обувь.

2. Подготовительная часть

Цель: повысить работоспособность занимающихся, подготовить их к основной части занятия, с помощью общеразвивающих и специальных упражнений развить и усовершенствовать такие качества, как быстрота, ловкость, сила, гибкость, смелость, решительность, упорство и др.

Форма организации: Фронтальная.

Методы: объяснительно-показательный, игровой, формирование интереса к

обучению.

Используемые средства: наглядность «Делай как я», на примере других учащихся.

Критерий уровня внимания и интереса обучающихся к излагаемому педагогом учебному материалу: практическое использование изучаемого материала.

Методы мотивирования (стимулирования) учебной активности обучающихся в ходе освоения нового учебного материала: игры, игровые задания и эстафеты.

Деятельность учащихся	Деятельность преподавателя	Дозировка упражнений	Примечание
<p>Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба.</p> <p>Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу.</p> <p>Ходьба в полуприседе, обычная ходьба.</p> <p>Построение группы по ковру и выполнение упражнений:</p> <p>И. п. — основная стойка. На «раз» присесть, руки выставить вперед, на «два»</p>	<p>Контроль за техникой выполнения упражнения, исправление ошибок по ходу занятия.</p> <p>Наглядный показ упражнений «Делай как я».</p>	<p>20 мин</p> <p>10 раз</p>	<p>Ходьба налево в обход. Обратить внимание на осанку.</p> <p>При движении правым боком левая нога попеременно ставится то спереди, то сзади правой ноги</p>

встать в исходное положение.			
И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения тазом вправо и влево.		По 10 раз	
И. п. — упор присев. На «раз» сделать кувырок вперед, на «два» — кувырок назад и принять и. п.		5 раз	
Н. п. — упор руками и лбом в ковер, ноги шире плеч. Прodelать сгибание шеи вперед и назад. При движении вперед коснуться ковра затылком, при движении назад — лицом.		10 раз	
И. п. — то же самое, касаясь ковра затылком. Прodelать сгибание шеи в стороны. При движении вправо коснуться ковра правым ухом, влево — левым.		По 10 раз	
3. Основная часть (изучение нового учебного материала и практика)			
<p>Цель: усвоения обучающимися группировки или конечного положения, в которое должен перейти занимающийся на завершающей стадии падения (после приземления).</p> <p>Задачи: изучение следующих приемов самостраховки: падение на бок и перекаты с</p>			

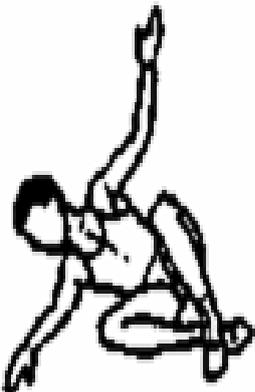
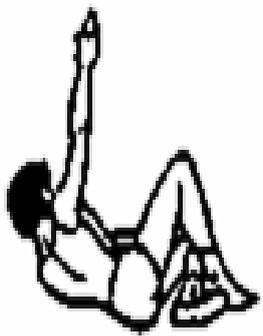
одного бока на другой; кувырок вперед с перекатом по руке и плечу; падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках.

Методы: наглядный и практический.

Пути и методы реагирования на ситуации затруднения выполнения поставленной цели: методически правильно строя работу по предупреждению и исправлению типичных ошибок, преподаватель от занятия к занятию должен помогать юношам по элементам закреплять технику самостраховки; постоянно отмечать учеников, допускающих ошибки и индивидуально разъяснять технику выполнения самостраховки.

Пары занимающихся следует составлять с таким расчетом, чтобы их индивидуальные особенности способствовали усвоению материала урока. Так, если на высоком партнере прием не получается, нужно подобрать более низкого и т. д. Если в группе нечетное число занимающихся и одному из них не хватило партнера, то он присоединяется к одной из пар, и борцы занимаются втроем, попеременно заменяя друг друга.

Деятельность учащихся	Деятельность преподавателя	Дозировка упражнений	Примечание
<p>Падение на бок. Ученик ложится на правый бок, правую ногу сгибает и подтягивает бедро как можно ближе к груди. Левую ногу ставит ступней на ковер возле голени правой ноги (скрестив ноги), пятка левой ноги</p>	<p>Преподавателю следует добиваться, чтобы юноши быстро приседали, занимая положение полного приседа</p>	<p>5 раз</p>	<p><i>Типичные ошибки:</i> откидывание при падении головы назад — она касается ковра; бедро не подтянуто к животу, спина недостаточно кругла,</p>

<p>упирается в подъем правой. Правую, незначительно согнутую руку кладет на ковер ладонью вниз. Предплечье данной руки должно располагаться на расстоянии примерно 10 см от колена правой ноги. Левую руку поднять вверх. Затем ученику, занявшему правильное положение на правом боку, следует несколько раз хлопнуть ладонью правой руки по ковру: хлопок должен получиться громким, резким. После этого следует сделать хлопок по ковру ступней левой ноги. Упражнение повторяется несколько раз до тех пор, пока хлопки не получатся четкими и громкими.</p> <p>В такой же последовательности на уроке изучается положение группировки на левом боку.</p> <p>Перекаты с одного бока на</p>	<p>и дальше выполняли движения по ранее изученной схеме.</p> <p>Методически правильно строя работу по предупреждению и исправлению типичных ошибок, педагог от урока к уроку должен помогать юношам по элементам закреплять технику самостраховки при падении на бок; постоянно отмечать учеников, допускающих ошибки.</p> <p>Следует повторно объяснить и показать, как</p>	<p>5 раз</p> <p>5 раз</p>	<p>голени не скрещены; подбородок не прижат к груди; рука, лежащая на ковре, сильно согнута и не расположена по отношению к туловищу под углом 40—50 .</p> <div style="text-align: center;">   </div> <p>Когда юноши усвоят</p>
---	--	---------------------------	--

другой.

По сигналу учителя ученик, лежащий в положении на правом боку (см. рис. 14), отталкиваясь правой рукой от ковра, перекачивается на спину (рис. 14), а затем на другой бок (рис. 16) и выполняет хлопок ладонью по коврику (при перекате на левый бок левой рукой, на правый — правой). После хлопка рукой должен последовать хлопок ступней по коврику левой (правой) ногой.

Кувырок вперед с перекатом по руке и плечу.

Встать на правое колено (рис. 17); ладонью левой руки опереться в ковер, правую руку повернуть ладонью вниз и расположить на коврике между ногами. Далее из этого положения толчком ног выполнить кувырок вперед через плечо, перекачиваясь по правой руке и плечу (рис. 18); в конце кувырка (рис. 19)

следует выполнить тот или иной элемент, затем предложить ученику выполнить самостраховку, акцентируя внимание на правильном исполнении нужного элемента и всего упражнения в целом.

положение группировки на правом и левом боку, преподавателю следует научить их быстро переходить из положения лежа на спине в положение на одном, а затем на другом боку.



14

15

16



17

18

19

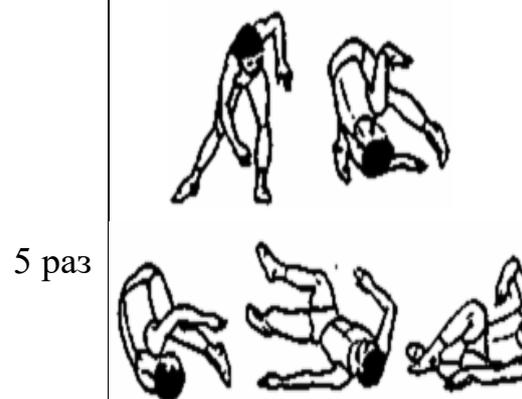
5 раз

Обучение данному способу самостраховки учителю следует начинать с показа группировки.

выполнить хлопок левой рукой по ковру и сгруппироваться на левом боку, как было изучено на предыдущих уроках.

Затем идет усложнение: это же упражнение выполняют из исходного положения — наклон прямым туловищем на широко расставленных ногах (рис. 20—24).

В дальнейшем упражнение можно выполнять в движении — сначала шагом, потом с разбега и наконец в прыжке (полет-кувырок).



5 раз

Рис.20-24

5 раз

Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках.

Обучение этому приему самостраховки также начинается с показа. Один из партнеров становится на четвереньки

(низкий партер), опираясь на локти так, чтобы спина была параллельна полу (ковру), выполняющий падение, становится спиной к нему у его левого бока и правой рукой захватывает за его шею (рис. 25). Затем, подняв правую ногу и вытянув левую руку вперед, падает назад через партнера и завершает падение, держась за шею партнера, на левый бок, как было изучено на предыдущих уроках (рис. 26).

5 раз

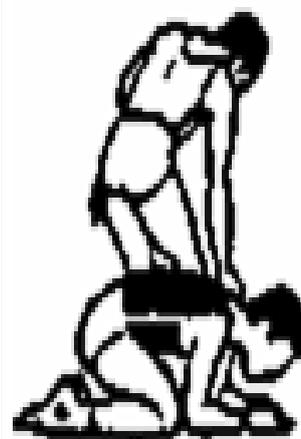


Рис.25-26

Дифференциация работы по степени сложности:

I степень – освоение базовой самостраховки и перекатов;

II степень – освоение самостраховки «кувырок вперед с перекатом по руке и плечу со стойки»;

III степень - освоение самостраховки «падение на бок через партнера, стоящего

на четвереньках».

4. Закрепление учебного материала

Учебная цель предполагает, что каждая группа справится с поставленной задачей. Для преподавателя важно варьировать степень усложнения для каждой группы. Методически правильно строя работу по предупреждению и исправлению типичных ошибок, преподаватель от занятия к занятию должен помогать юношам по элементам закреплять технику самостраховки; постоянно отмечать учеников, допускающих ошибки и индивидуально разъяснять технику выполнения самостраховки.

Деятельность учащихся	Деятельность преподавателя	Дозировка упражнений	Примечание
1. Кувырок вперед выполняется с последующими усложнениями: а) в группировке (с захватом голени); б) с прямыми ног (в исходном положении ноги вместе, сгибать их только в конце кувырка); в) с выходом на одну ногу — «пистолетиком» (вставать в стойку после кувырка с опорой только на одну ногу); г) то же с захватом ноги двумя руками; д) с захватом скрещенных ног (сидя скрестив ноги, захват руками за наружную сторону стоп); е) с набивным мячом в руках (то же, зажимая мяч ногами).	Преподавателю следует повторно объяснить и показать, как следует выполнить тот или иной элемент, затем предложить ученику выполнить самостраховку, акцентируя внимание на правильном исполнении	5 раз	Чтобы изучение данного приема самостраховки проходило успешно, в уроки рекомендуется включать следующие упражнения для развития ловкости.

<p>2. Полет-кувырок выполняется с такими усложнениями:</p> <p>а) через набивной мяч;</p> <p>б) через лежащего партнера;</p> <p>в) через партнера, стоящего на четвереньках.</p> <p>1. И. п.— упор лежа. 1 — согнуть руки; 2 — в темпе разгибая руки, хлопок ладонями перед грудью (грудью ковра не касаться); 3—4 — и. п.</p> <p>2. И. п.— стоя руки в стороны. Встречные круги руками.</p> <p>3. И. п.— лежа на спине. Встречные одновременные движения руками и ногами.</p> <p>4. И. п.— стоя ноги врозь. 1 — в прыжке ноги вместе, руки в стороны; 2 — ноги врозь, руки к бедрам.</p> <p>5. И. п.— сидя на полу. 1 — ноги врозь, руки вперед скрестно; 2 — ноги вместе, руки в стороны; 3—4 — и. п.</p>	<p>нужного элемента и всего упражнения в целом.</p>	<p>5 раз</p>	<p>В значительной степени усвоению изученного приема самостраховки будут также способствовать и упражнения с элементами, изменяющими или усложняющими координацию движений.</p>
--	---	--------------	---

5. Итоги занятия, задачи на перспективу, рефлексия

Подведение итогов занятия, отметить и поощрить обучающихся. Дать индивидуальные задания на дом.

<p>Деятельность учащихся</p> <p>Построение занимающихся, упражнение на внимание.</p>	<p>Деятельность преподавателя</p> <p>Подведение итогов занятия. Отметить и</p>	<p>Дозировка упражнений</p> <p>5 мин</p>	<p>Примечание</p> <p>Исходя из индивидуальных особенностей</p>
--	--	--	--

поощрить
обучающихся.
Индивидуальное
задание на дом.

учащихся дается
определенная группа
трудности заданий на
дом.

Индивидуально задание:

Первая группа трудности.

1. Из стойки на коленях ноги врозь наклон назад до касания головой мата — и. п.
2. Сед углом, руки в стороны (вперед, вверх) 3х20 сек.
3. Из упора присев два кувырка вперед в сед.
4. Длинный кувырок вперед в группировке. Из упора присев кувырок вперед в сед углом, руки в стороны.
6. Из упора присев кувырок вперед в сед с захватом.
7. Из стойки на лопатках кувырок назад.

Вторая группа трудности.

1. Из упора присев пять кувырков вперед в группировке — прыжок вверх прогнувшись руки в стороны — о. с.
2. Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.
3. Из седа с наклоном кувырок назад в упор стоя согнувшись - выпрямиться, руки в стороны.
4. Из седа с прямыми ногами кувырок назад через прямые руки в упор присев.
5. Силой согнувшись стойка на голове и руках.
6. Из стойки на голове и руках кувырок, вперед в группировке
7. В стойке на руках у стены сгибание и разгибание рук. 2 раза.
8. Махом одной и толчком другой стойка на руках – «мост».
9. Из стойки ноги врозь с наклоном назад «мост».

Третья группа трудности.

1. Длинный кувырок вперед через препятствия на высоте 80—90 см.

2. Из седа с наклоном кувырок назад через стойку на руках с помощью.
3. Из стойки на лопатках кувырок назад в упор руки стоя согнувшись с помощью – выпрямиться, руки в стороны.
4. Из седа с прямыми ногами кувырок назад через прямые руки в упор стоя согнувшись - выпрямиться, руки в стороны.
5. Силой согнувшись стойка на голове и руках – опускание ног до касания пола и обратно. 4 раза.
6. Из стойки на голове и руках силой стойка на руках с помощью.
7. Стойка на голове и предплечьях.
8. Из стойки на руках кувырок вперед в группировке с помощью.
9. Из стойки на руках опускание вперед в «мост» с помощью.
10. Из упора лежа согнувшись на лопатках подъем разгибом на согнутые ноги.
11. Из упора лежа на спине быстрым хватом за голени присед.
12. Встать с «моста».

