

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 им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Казакова Виктория Александровна
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Повышение уровня мотивации к занятиям физической культурой
посредством использования акробатики

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой, д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

_____ (дата, подпись)

Руководитель, д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

_____ (дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся Казакова В.А.

_____ (дата, подпись)

Оценка _____

_____ (прописью)

Красноярск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ	7
1.1. Спортивная акробатика — как вид спорта и её характеристика.....	7
1.2. Характеристика основных физических качеств, которые развиваются с помощью спортивной акробатики.....	10
1.3. Особенности внеучебной деятельности по спортивной акробатике.....	20
1.4. Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста	22
1.5. Младший школьный возраст: психолого-педагогические особенности развития.....	27
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	33
2.1. Методы исследования.....	33
2.2. Организация исследования.....	37
ГЛАВА 3. ОБОСНОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2-х КЛАССОВ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ И ОЦЕНКА ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТИ	39
3.1 Обоснование и разработка экспериментального комплекса упражнений по технической подготовке обучающихся 2-х классов посредством использования спортивной акробатики.....	39

3.2 Оценка эффективности разработанного комплекса упражнений....	43
3.3 Методические рекомендации по организации и проведению комплекса упражнений на развитие уровня физической подготовленности обучающихся 2-х классов посредством использования спортивной акробатики.....	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	52
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	54
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	59
Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня физической подготовленности обучающихся 2-х классов посредством использования спортивной акробатики.....	59

ВВЕДЕНИЕ

Спортивная акробатика — это вид спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы. Упражнения, выполняемые в спортивной акробатике, делятся на несколько видов: упражнения балансового характера (статика), упражнения темпового характера, упражнения вольтажного характера (броски) и комбинированные упражнения.

Актуальной является проблема повышения уровня мотивации к занятиям физической культурой посредством использования акробатики. Она обусловлена тем, что в младшем школьном возрасте формируются двигательные навыки, закладываются основы для их дальнейшего совершенствования, формируется мотивация к занятиям физической культурой и спортом, прививается любовь к физическим упражнениям, развиваются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Школьное физическое воспитание не в полной мере решает проблему оздоровления подрастающего поколения. Серьезные недостатки в организации процесса физического воспитания в системе общеобразовательных школ, способствуют снижению показателей состояния здоровья обучающихся. Возраст 7–8 лет – ответственный сенситивный период в формировании физических качеств ребенка. В этом возрасте закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются новые, ранее неизвестные упражнения и действия. В этом периоде происходит становление индивидуальных интересов и мотиваций к занятиям физическими упражнениями, в том числе и спортивными.

Младший школьный возраст, как показывают исследования, очень благоприятен для развития практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности человека. Если такой закладки не произошло, то время для формирования

физической и физиологической основы будущего кинезиологического потенциала можно считать упущенным, ибо все дальнейшие шаги в этом отношении окажутся противоречащими основным законам развития моторики человека. Спортивная акробатика – ничто иное, как лучшее средство для всесторонне-равного развития всех физических способностей ребенка.

Актуальность: настоящего исследования обусловлена тем, что в младшем школьном возрасте формируются двигательные навыки, закладываются основы для их дальнейшего совершенствования, формируется мотивация к занятиям физической культурой и спортом, прививается любовь к физическим упражнениям, развиваются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Гипотеза: мы предполагаем, что использование средств спортивной акробатики будет способствовать повышению уровня мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся.

Объект исследования: образовательный процесс по физической культуре в школе.

Предмет исследования: комплекс упражнений по спортивной акробатике, применяемый на уроках физической культуры с целью повышения уровня мотивации обучающихся.

Цель исследования: проверка эффективности разработанных комплексов упражнений, направленных на повышение уровня мотивации к занятиям физической культурой посредством использования спортивной акробатики.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научную и научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Ознакомиться с особенностями внеучебной деятельности по спортивной акробатике.
3. Обосновать и разработать экспериментальную методику повышения уровня мотивации к занятиям физической культурой посредством использования спортивной акробатики.
4. Экспериментальным путем проверить эффективность разработанной методики для повышения уровня мотивации к занятиям физической культурой посредством использования спортивной акробатики.

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1.1 Спортивная акробатика - как вид спорта и её характеристика

Акробатика — это разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, силу и равновесие. Как правило, дети начинают заниматься акробатикой в раннем возрасте.

Спортивная акробатика — это отдельный вид спорта, соревнования в выполнении комплексов специальных физических упражнений (прыжковых, силовых и др.), связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры. В спортивной акробатике существует несколько видов программ: прыжковая, парная и групповая. В прыжковой акробатике спортсмен выполняет акробатические прыжки на специальной дорожке длиной 30 метров. В парной и групповой акробатике спортсмены выполняют акробатические упражнения различной сложности парами или группами. Пары и группы могут быть мужскими, женскими или смешанными [21].

В спортивной акробатике различают следующие дисциплины: спортсмены выполняют акробатические прыжки, например сальто вперед прогнувшись, рондад, фляк, сальто назад и т.д.; пары (женские, мужские и смешанные), выполняющие статические или динамические упражнения и броски, комбинируя их с гимнастическими и акробатическими прыжками; группы (женские группы по 2-3 человека и мужские по 2-4 человека), исполнение статических пирамид или бросков, в качестве переходов для эстетического комбинирования упражнений используются гимнастические элементы; прыжки на батуте.

Таким образом, соревнования по спортивной акробатике заключаются в выполнении комплекса упражнений с сохранением равновесия и вращения тела. Баллы за исполнение начисляются по той же системе, что и

в спортивной гимнастике. Техника исполнения акробатических прыжков (прыжковая акробатика) аналогична технике исполнения вольных упражнений в спортивной гимнастике. Работа пар представляет собой согласованное чередование статических и динамических элементов. Для этого необходимо, чтобы верхний, более легкий партнер учитывал действие законов физики, а нижний партнер их разумно применял. Для исполнения вольтажей нужна особая техника. Вольтаж — это бросок верхнего партнера (нижним партнером) с рук на ноги или наоборот. Броски можно сочетать с сальто и поворотами вокруг продольной оси.

Занятия спортивной акробатикой рассчитаны на все возрастные группы. Воспитанники групп первого и второго годов обучения начинают изучать основы акробатической подготовки: основы техники выполнения акробатических элементов (кувырки, колеса, перевороты, сальто, шпагаты, мостики, все виды стоек, а также комплекс специальных физических упражнений на все группы мышц), прыжки с использованием специального инвентаря: камеры, батута, страховочного пояса и без них. Затем осваивают более сложный материал, например соединения из акробатических прыжков. Благодаря своей специфике акробатические прыжки завоевали большую популярность и признание как прикладной вид двигательной деятельности в спортивной, концертной и бытовой практике. После овладения методами и приемами основ акробатики - кувырков назад и вперед, переворотов назад и вперед, перекатов, фляков с места, полетов-кувырков, сальто вперед с камеры с разбега, рондадов — воспитанники успешно могут решать основные задачи физического и интеллектуального развития и воспитания. Спортивная акробатика позволяет ребенку развиваться комплексно (развивает все группы мышц, скорость реакции, быстроту мышления, дыхательную систему организма, координацию движений, вестибулярный аппарат, пластику, гибкость тела, и многое другое) [21].

Спортивная акробатика особенно важна для гармоничного развития ребенка. Именно движение приводит к тому, что ребенок выплескивает свою энергию, что гарантирует хорошее самочувствие и положительные эмоции. Давно доказано, что именно движение приводит к усилению обмена веществ, правильному развитию тела и, как следствие, улучшению умственной и психической деятельности.

Большинство детей очень подвижны, что весьма утомляет родителей, которые стремятся воспитать в них усидчивость. Подавление энергии зачастую негативно сказывается на здоровье ребенка, а детская акробатика позволяет играючи расходовать ее излишки и делать ребенка более спокойным дома без подавления его активности.

Из всех видов спорта именно спортивная акробатика отличается равномерно распределенной нагрузкой на все группы мышц человека, что позволяет маленькому организму развиваться целиком гармонично и правильно. К тому же акробатика для девочек и мальчиков это не только занятие, но и развлечение, преодоление некоторых страхов и формирование правильной, высокой самооценки.

Дети, которые занимаются акробатикой, развиваются быстрее сверстников и раньше избавляются от младенческой неуклюжести, поскольку такие занятия отлично развивают вестибулярный аппарат. Внимательность, ловкость, скорость реакции – все это пригодится и в повседневной жизни.

Акробатика для детей выгодно отличается от остальных видов спорта еще и тем, что она является зрелищной, коллективной, красивой, что нравится детям и вызывает в них желание непременно обучиться всему этому.

Спортивная акробатика положительно влияет на организм ребенка. Это один из немногих видов спорта, при занятиях которым, формируются все физические качества. На занятиях акробатикой развиваются:

- выносливость;
- сила;
- ловкость;
- координация;
- гибкость;
- быстрота;
- внимательность;
- формируется хорошая осанка.

Акробатика не только укрепляет тело ребенка и способствует гармоничному физическому развитию, но и помогает воспитать характер. Трудлюбие, настойчивость, уверенность в себе, ответственность — это только малая часть того, что дает этот вид спорта для детей [21].

1.2. Характеристика основных физических качеств, которые развиваются с помощью спортивной акробатики

Теория физического воспитания выделяет пять основных физических качеств: силу, быстроту, гибкость, выносливость, ловкость. Абсолютно все физические качества даны человеку от природы, но их нужно развивать и совершенствовать на протяжении всей жизни.

Важное значение имеет проблема выявления взаимосвязи процесса развития физических качеств и занятий определенным видом спорта, в данном случае — спортивной акробатикой. [25].

Сила. В теории и практики спорта сила рассматривается как способность мышц преодолевать сопротивления. При этом меры силы принята та величина максимального напряжения, которую мышца может развить при возбуждении. В основе этой способности лежит свойство мышечной ткани сокращаться на какое-либо раздражение. Вообще же, сила есть интегральное свойство целостного организма, а не одной только

мышечной системы. Действительно. Ведь сила мышц зависит и от их строения, и от их химических реакций, происходящих в них, и от питания, осуществляемого под строгим контролем нервной системы, и от пусковых импульсов, приходящих из центральной нервной системы, и от целого ряда других факторов. Один из наиболее существенных моментов, определяющих мышечную силу, — режим работы мышц.

Несмотря на то, что существует только две реакции мышц на раздражение-сокращение с уменьшением длины и напряжения, результаты проявленной силы оказываются различными в зависимости от того, в каком режиме работают мышцы.

Наибольшую силу мышцы проявляют в статическом режиме деятельности, хотя в целом для организма этот режим оказывается самым «трудным» и неблагоприятным в связи с тем, что возбуждение нервных центров, испытывающих очень высокую нагрузку, быстро сменяются тормозным охранительным процессом.

Наименьшую, чем в статическом режиме, силу мышцы показывают при сокращении. Причем при средних скоростях сокращения показатели динамической силы оказываются самыми большими. Наименьшие же показатели силы оказываются результатом быстрого сокращения мышц.

Указанные особенности имеют естественно - физиологическую основу: работе мышц в каждом режиме соответствуют совершенно определенные изменения в функциональных системах организма.

Оказывается, что, с одной стороны, работу разных режимов обеспечивают разные двигательные единицы, которые в процессе эволюции приспособились к определенным типам деятельности, а с другой стороны, эта работа обеспечивается совершенно определенными, от других случаев, функциональными приспособительными реакциями организма.

В связи с этим в теории и практике все более распространенным стало понятие «силовые качества», отражающее специфичность работы организма в совершенно определенных условиях и механические результаты этой работы.

В специальной литературе описаны два силовых качества: статическая сила и скоростная, или «взрывная». Однако есть все основания выделять и третье основное качество — медленную динамическую силу. Особенно хорошо это понятно гимнастам и тяжелоатлетам, часто встречающимися в своей деятельности с такого рода движениями, требующими специальной подготовки.

Различают 3 метода силовой подготовки: метод максимальных усилий, метод повторных усилий (стандартного интервального упражнения), метод изометрических напряжений.

Метод максимальных усилий заключается в том, что ребенок, преодолевая или пытаясь преодолеть максимальное сопротивление, проявляет предельное мышечное усилие. Это можно делать, поднимая предельный вес отягощений, подтягиваясь, приседая, наклоняясь или отжимаясь с дополнительным отягощением. Этот метод используется в занятиях с хорошо подготовленными детьми для воспитания максимальной силы, скоростной силы.

Метод повторных усилий (стандартного интервального упражнения) имеет 3 зоны величины отягощения. В каждой из них упражнения выполняются многократно до полного утомления или «до отказа». Этот метод содействует улучшению обмена веществ, росту мышечной массы. При его использовании можно избирательно влиять на развитие мышечных групп, избегать напряжения и травм. Данный метод дает хороший оздоровительный эффект.

Метод изометрических напряжений дает хороший прирост силы (там, где требуется сила большой величины). При использовании данного метода

следует проявлять максимальное усилие. Наибольшие темпы прироста мышечной силы проявляются в 13–15 лет. Метод изометрических напряжений рассчитан на развитие максимальных силовых возможностей. Этим он отличается от метода статической тренировки.

Быстрота. Быстрота — это способность совершать движение с определенной скоростью. Как и у всякого двигательного качества основным критерием оценки уровня развития быстроты является максимально возможный показатель скорости движений. Другой критерий - способность управлять быстротой в соответствии с требованиями двигательной задачи. Важнейшие физиологические факторы, определяющие быстроту, — подвижность нервных процессов центральной нервной системы функциональные свойства мышц и их способность вырабатывать энергию в анаэробных условиях.

Значение естественных факторов так велико, что некоторые исследователи считают их чуть ли не единственными определяющими качества быстроты. Действительно, по данным ряда авторов, возможность достижения рекордных результатов двигательной деятельности, связанное с проявлением скоростно-силового потенциала или выносливости, обусловлено предопределенным генетическим соотношением в мышцах быстрых и медленных волокон.

Очень часто, достигнув определенного развития быстроты, дальнейшего спортсмена останавливаться в развитии и долгие годы не может улучшить показатели хотя применяет те же самые современные методы, которые другим спортсменам в то же время и в процессе тех же тренировок позволяют значительно повысить достижения.

И все же это не значит, что быстрота, предопределенная генетикой, не может быть развита. Ряд других исследователей и практика свидетельствует, что, во-первых, на совершенствование быстроты большое влияние оказывает направленность тренировки и характер применяемых

средств; во-вторых, в акробатике, требуемый уровень развития быстроты определяется отнюдь не беспредельным максимумом, а лишь требованиями стандартных акробатических упражнений.

Целая сумма разнообразных факторов обуславливает результат в любой специализированной двигательной деятельности. Поэтому, определив предрасположенность того или иного человека к избранному им виду деятельности, необходимо вести наблюдения за динамикой его приспособляемости к ее особенностям, сопоставлять изменения каждого фактора, находить причину задержки и определять направление и средства педагогического воздействия с целью достижения высоких результатов.

В спортивной акробатике проявления быстроты многообразно. Это: быстрота двигательных реакций, свободных движений, способность переключаться в работе с одних мышечных групп на другие быстро менять режим работы и т.д.

Быстрота, проявляемая акробатом, непосредственно связана со скоростной силой и зависит от нее. Скоростная сила - один из главных факторов, обуславливающих качества быстроты. Даже в относительно простых суставных движениях, выполняемых неотягощенными частями тела с места, быстрота сгибаний и разгибаний во многом зависит от скоростной силы мышц. Эта зависимость еще больше в тех случаях, когда часть тела уже имеет запас количества движения при перемещении по определенной траектории. Здесь уже мышца-антагонисту приходится в короткое время развивать усилий больше, чем этого бы потребовалось по отношению к покоящемуся звену.

Быстрота, имеющая и свои собственные качественные особенности, и естественно-биологическую основу, требует специальных путей развития, и является качеством, необходимым для успешного совершенствования акробатов.

В ходе тренировок быстрота проявляется в форме быстроты реакции скорости движения. Различают простую и сложную реакции. Улучшение быстроты простой реакции можно достичь путем многократного реагирования на разнообразные сигналы (свисток, хлопок, голос и т.д.).

Сложная реакция улучшается путем занимающихся в играх, где создаются наиболее благоприятные условия для постоянного реагирования на меняющиеся условия деятельности, в зависимости от поведения партнера.

В связи с этим в методике развития быстроты различают 2 направления: целостное совершенствование быстроты и аналитическое совершенствование тех факторов, от которых она зависит.

Целостное совершенствование быстроты осуществляется благодаря использованию повторного выполнения упражнений на скорость (бег и т.д.). Наиболее благоприятный возраст для развития быстроты 8–11 лет.

Гибкость. Гибкость часто рассматривают как анатомо-морфологическое качество, характеризующиеся способностью выполнять суставные движения с большой амплитудой. Различают 2 вида гибкости: активная и пассивная.

Пассивная гибкость соответствует анатомическому строению сустава. Она зависит от эластичности и длины окружающих суставов мышц, связок и суставных сумок и проявляется за счет воздействия сил, находящихся вне тела (с помощью партнера).

Активная гибкость зависит от тех же факторов, что и пассивная, а также от силы мышц, окружающих сустав и осуществляющих движений.

Пассивная гибкость всегда больше активной и является резервом для увеличения последней.

Подвижность в суставах тесно связана с силой мышц. Причем связь эта взаимная. При хорошей подвижности, может быть проявлена большая сила, поскольку длинные мышцы оказываются более сильны, но при

большей силе может быть произведено больше (при прочих равных условиях) по амплитуде движения в суставе.

Развития гибкости на высоком уровне требует сама специфика спортивной акробатики, в которой техника движений и ее оценка во многом определяются разносторонним и полным развитием всех двигательных способностей акробата. Поэтому развитие и совершенствование этого качества пренебрегать нельзя.

Виды гибкости взаимосвязаны: улучшение пассивной подвижности создает условия для совершенствования подвижности активной.

Процесс развития гибкости целесообразно разделить на два этапа. На первом наиболее эффективны упражнения с пассивным растягиванием.

На втором этапе развитие гибкости (активной) содержание и методика упражнений иные. Здесь упражнения выполняются не только за счет активных действий акробата, но и при дополнительном усложнении условий для проявления двигательной активности.

Применение упражнений для 2-го этапа развития гибкости основывается на тех же методах, что и развитие силы. Основным из принципов при этом является принцип повторных усилий с максимальным напряжением во всех режимах работы: медленном, скоростном и статическом.

В настоящее время появилась еще одна методика развития гибкости. Она разработана В.Т. Назаровым и группой его учеников. Это так называемая виброметодика, основанная на теории волновых колебаний и биопотенциальной энергии, то есть, энергии упругих напряжений активных мышц. Методика очень эффективна, но требует специальной аппаратуры.

Ловкость. Ловкость — это способность быстро усваивать сложно-координационные точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий. Если представить себе сложнейшую обстановку, проявление ловкости будет зависеть от наличия адекватной реакции на

появившиеся раздражитель, способности к быстрой оценке ситуации и выбора правильного решения и последующего точного выполнения двигательного действия.

Такое определение ловкости имеет большое значение, поскольку развитием этого комплексного качества следует заниматься уже на начальных этапах подготовки акробатов, не связанных еще со специализированным обучением и совершенствованием.

Чем точнее и разнообразнее работа двигательного аппарата и запас условно-рефлекторных связей, тем легче спортсмен осваивает новые формы движения и приспосабливается к условиям двигательной деятельности [25].

Развитие ловкости положительно влияет на рост мастерства акробатов, так как позволяет на основании умений комплексного проявления качеств и определенного двигательного опыта производить целесообразный выбор двигательных навыков.

Важно и то, что развитие ловкости — суть развития способности к овладению сложными двигательными координациями, т.е. то, что теснейшим образом связано со спецификой спортивной акробатики и отражает ее суть.

Основным условием развития ловкости является новизна изучаемых упражнений. На каждой тренировке необходимо развивать ловкость путем использования непривычных и путем выполнения известных упражнений в другую сторону, другой рукой, изменяя скорость и темп выполнения упражнений, выполняя изученные упражнения в комбинациях с другими и т.д.

Наиболее благоприятный период развития ловкости приходится на дошкольный и младший школьный возраст.

Выносливость. Выносливость в спорте — это способность противостоять утомлению специфической деятельности.

В основе выносливости лежат общие для любого организма естественно-биологические закономерности, обуславливающие ее, единые для всех, факторы. Тем не менее, выносливость зависит от условий и характера двигательной активности.

Применительно к спортивной акробатике, можно выделить три вида выносливости: общая, локальная и специальная.

Общая выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, их способностью долгое время находиться в возбужденном состоянии и посылать к работающим мышцам, органам и системам соответствующие сигналы-импульсы. Выносливость обеспечивается высокой дееспособностью вегетативных систем, слаженностью обменных процессов и совершенной координационной деятельностью двигательного аппарата и внутренних органов. Одним из важнейших факторов, определяющих общую выносливость акробата, является способность организма вырабатывать энергию преимущественно за счет анаэробных процессов и быстро восстанавливаться. Таким образом, общая выносливость характеризует потенциальные возможности организма противостоять утомлению во время мышечной работы. Однако характер нервных импульсов и соответствующих им процессов, обеспечивающих двигательную деятельность, во многом определяется двигательной установкой, двигательной задачей.

Поскольку такие разные задачи в определенном виде спорта оказываются однотипными (по характеру и специфике реагирования на них как на раздражители), в целом, они создают специфику вида, в соответствии с которой и проявляются способности спортсмена.

Общую выносливость развивают в процессе применения средств, вовлекающих в работу многие группы мышц и все системы, обеспечивающие их деятельность. К таким средствам относятся:

– бег на длинные дистанции;

- кроссы;
- бег на лыжах и коньках;
- езда на велосипеде;
- игра с мячом;
- продолжительные прыжки со скакалкой.

Для общей выносливости целесообразна работа средней или малой интенсивности, но большой продолжительности. Работа разной интенсивности осуществляется разными «внутренними» механизмами.

Целая двигательная деятельность акробата отличается от деятельности, например бегунов, тяжелоатлетов, баскетболистов. Поэтому выносливость его отлична от выносливости, которая проявляется представителями других видов спорта. Эта выносливость - специальная. Она органически включает в себя общую выносливость, но не тождественна ей, ибо базируется на специфике интенсивной, напряженности и продолжительности работы, ее темпе, ритме, скоростях и амплитудах движения, совершаемых в соответствии с особенностями вида спорта.

Для развития специальной выносливости наиболее целесообразно применять следующие виды упражнений:

- продолжительные прыжки на батуте;
- акробатические прыжки без продолжительных пауз;
- вольные упражнения целиком и по половинкам;
- упражнения по методу круговой тренировки;

Упражнения выполняются с условием обязательного преодоления чувства усталости.

В целом функциональные возможности организма складываются из потенциальных возможностей разных групп мышц. Оказывается, что общая выносливость организма не влияет, например, на выносливость приводящих групп мышц плеча, но с ростом выносливости приводящих групп мышц увеличивается и общая выносливость организма. И в то же время удержание

креста на кольцах почти полностью связано с выносливостью приводящих мышц рук. Таким образом, важное значение имеет особое (во всяком случае, особо выделяемая на основе объективных признаков) локальная выносливость. Но всякая двигательная деятельность осуществляется силовыми качествами, отличительная черта которых тоже локальность. Поэтому правомерно локальную и силовую выносливость отождествлять.

Спортивная акробатика, за счет своих специфических упражнений, прекрасно тренирует все группы мышц, развивает силу и выносливость, делает тело гибким, укрепляет вестибулярный аппарат, улучшает координацию движений и ориентацию в пространстве.

1.3. Особенности внеучебной деятельности по спортивной акробатике

В спортивной акробатике развитие и совершенствование движений ребенка в период дошкольного детства осуществляются разными путями. С одной стороны, обогащению двигательного опыта детей, приобретению новых навыков и умений способствуют их самостоятельная деятельность, игры, труд, с другой - специально организованные мероприятия по акробатике, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера.

Акробатика — одно из важных средств физической культуры. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития ребёнка и совершенствованию его двигательных способностей.

Основной формой обучения детей движениям признаны физкультурные занятия. В то же время весьма существенное место в системе физического воспитания дошкольников занимает кружковая, секционная работа.

В спортивной акробатике происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений. Развитие и совершенствование некоторых из них обусловлено повседневностью их применения. Это такие движения, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание, которые не только широко применяются детьми в самостоятельной деятельности, в творческих играх, но являются неотъемлемым элементом содержания организованных подвижных игр.

Движения подобного характера обычно выполняются под музыку и в начале урока и имеют подготовительный характер: являются своеобразной разминкой, способствует развитию ритмических навыков, тренируют ОФП (общую физическую подготовку).

Основную часть занятия составляют акробатические движения. Акробатические упражнения представляют собой преимущественно движение с переворачиванием через голову или упражнения с вращательными компонентами и делятся на три группы. Первая группа: индивидуальные акробатические прыжки, перекуты, перевороты, сальто. Вторая группа: балансирование — стойка на лопатках, на плече, на голове и руках, на предплечьях, на руках. Сюда же относятся парные упражнения, пирамиды из двух трех, четырех человек. Третья группа: бросковые движения — подбрасывание и ловля партнеров.

На этапе начальной подготовки средствами основной части занятия могут являться следующие акробатические упражнения СФП (специальной физической подготовки): группировки, перекуты, кувырки, колеса, прогибы, мосты, стойки, равновесия, специальные упражнения для формирования правильной осанки, хореографические упражнения, равновесия, упражнения на гибкость, ритмические, прикладные упражнения, хореография, упражнения на связь движений с музыкой.

Заключительную часть занятия составляют упражнения из раздела ОФП: приседания, наклоны, отжимания, прыжки, сгибания и разгибания туловища и т.д.

Затем постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление, потряхивание ног и рук, ускоряющее восстановительные процессы в мышцах, самомассаж. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры, плавные и мягкие движения руками, медленные и спокойные танцевальные шаги. Оглашение домашнего задания: проделать упражнения на силу, гибкость, растягивание, повторить элементы акробатических упражнений.

В повседневной жизни необходимо применять метод самостоятельной отработки упражнений. И так как спортивная акробатика — это все-таки парно-групповой вид спорта, с юных лет идет привитие взаимопомощи и взаимостраховки. Более способные активно помогают отстающим. Внеучебные занятия дают детям представления о разнообразии движений, развивают пластику и артистичность, улучшают телосложение, способствуют выработке правильной осанки, воспитывают силу воли и выносливость, стремление к лидерству и помощь ближнему.

Потребность ребенка в активных движениях в достаточной мере удовлетворяются занятиями спортивной акробатикой и помогают сформировать из него физически полноценного человека, а также сильную личность. Даже если в результате занятий спортивной акробатикой ребенок по каким-то причинам не станет чемпионом, то результатом упражнений будет ни с чем несравнимое ощущение владения собственным телом.

1.4 Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста

Педагогу, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью.

Изменения, происходящие в строении и функциональном состоянии организма юных спортсменов, обусловлены не только воздействием систематических занятий физическими упражнениями, но и возрастными особенностями.

Границы младшего школьного возраста, совпадающие с периодом обучения в начальной школе, устанавливаются в настоящее время с 6–7 до 9–10 лет. В этот период происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе [5].

Начиная с 7-летнего возраста, мальчики в созревании систем организма и развитии высшей нервной деятельности отстают от девочек примерно на 2 года. В этом возрасте основные нервные процессы возбуждения и торможения обладают значительной силой, подвижностью, уравновешенностью, а условные рефлексы – достаточной стабильностью. Угасание условных рефлексов происходит быстрее, а прочность выработки дифференцировок увеличивается по сравнению с детьми 5–7 лет. Но образование тонких дифференцировок, следовых и запаздывающих условных рефлексов, формирование сложных систем временных связей нередко происходят с трудом.

Значительного развития достигает речевая функция и сенсорные системы. Совершенствуется взаимодействие первой и второй сигнальных систем. Словесная информация становится более конкретной и полной.

Усиливаются временные связи между словом, как раздражителем и двигательной функцией. Повышается способность к более полному и глубокому словесному выражению своих двигательных ощущений. Физическое воспитание и спортивное совершенствование расширяют влияние речи и мышления на двигательную функцию.

В школьном возрасте система зрительного восприятия продолжает усложняться и совершенствоваться за счет включения передне-ассоциативных областей. Эти области, ответственные за принятие решения, оценку значимости поступающей информации и организацию адекватного реагирования, обеспечивают формирование произвольного избирательного восприятия.

Развитие детей в младшем школьном возрасте идет довольно интенсивно и относительно равномерно. В среднем ежегодно у мальчиков и девочек длина тела увеличивается на 4–5 см, масса – на 2–3 кг, окружность грудной клетки – на 1,5–2 см. После периода первого физиологического вытяжения (6–7 лет) скорость роста относительно стабилизируется. У 8-летнего ребенка он 130 см, в среднем. Масса тела также возрастает более упорядоченно. Вес семилетнего ребенка – около 25 кг.

Костная система младшего школьника еще находится в стадии формирования. К 7 годам устанавливается шейная и грудная кривизна. Позвоночник обладает наибольшей подвижностью с 8–9 лет. Именно в этот период нередко нарушения осанки и деформации позвоночника. Процесс окостенения кисти и пальцев в младшем школьном возрасте также еще не заканчивается полностью, поэтому мелкие точные движения пальцами и кисти затруднительны и утомительны. Стоит отметить, что в возрасте 7 лет рост увеличивается и становится максимальным после 11 лет.

С 7 до 13 лет отмечается медленный рост всего черепа за счет мозгового отдела. В это время в основном растет свод мозгового черепа,

объем его полости достигает 1200–1300 см³. В младшем школьном возрасте происходит функциональное совершенствование мозга, развивается аналитико-систематическая функция коры. По мере прогрессивного созревания коры больших полушарий совершенствуются сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов. Развитие процессов коркового торможения создает условия для быстрого и дифференцированного формирования условных связей. Формированию связей в высших отделах ЦНС способствует интенсивное созревание в этом возрасте внутрикорковых ассоциативных путей, объединяющих различные нервные центры.

В младшем школьном возрасте происходит нарастание мышечной массы, увеличивается мышечная сила. Мальчики и девочки в возрасте 7–8 лет имеют одинаковую силу большинства мышечных групп, после чего процесс нарастания идет неравномерно.

Так же в младшем школьном возрасте скелетные мышцы ребенка существенно меняются, обеспечивая высокую подвижность и неутомляемость. Во всех органах и системах происходят морфофункциональные преобразования, создающие благоприятные условия для осуществления больших объемов мышечной работы. Только к этому возрасту морфофункциональное развитие мышц обеспечивает длительное поддержание работоспособности.

Сердце ребенка не велико по объему и мышца его не обладает достаточной силой. Физическая нагрузка вызывает значительное повышение пульса. Усиленный приток крови к работающим мышцам обеспечивается увеличением частоты пульса, а не силой сокращения сердечной мышцы. Суммарный просвет сосудов в этот период относительно больше, чем у взрослых. Это является одной из причин низкого артериального кровяного давления.

Функциональные показатели нервной системы в это период далеко не совершенны. Сила и уравновешенность нервных процессов относительно невелики. И хотя все виды внутреннего торможения выражены достаточно хорошо, преобладают процессы возбуждения, что может привести к быстрой истощаемости клеток коры головного мозга, к быстрому утомлению. Расширяются аналитические возможности. Ребенок размышляет над своими поступками и окружающими. Все же в поведении ребят младшего школьного возраста еще много игровых элементов, они еще не способны к длительной сосредоточенности. Некоторые, особенно дети, которые воспитывались без сверстников, замкнуты, с трудом приживаются в коллективе, что впоследствии может сказаться на их психическом типе характера.

Развития организма сопровождается усилением функций дыхания. Увеличивается жизненная ёмкость лёгких. В покое дети дышат чаще, чем взрослые, при меньшей глубине дыхания. В 5–7 лет частота дыхания достигает 22–26 раз в 1 мин., а глубина 160–240 мл. Минутный объем дыхания в абсолютных цифрах с возрастом повышается. У растущего организма более высокая потребность в кислороде. В 7–10 лет организм извлекает каждый литр кислорода из 29–30л. Половые различия типа дыхания начинают выявляться с 7–8-летнего возраста и полностью формируются в подростковом периоде онтогенеза.

Количество крови в организме детей 7–12 лет на 1 кг веса тела равно 70 мл, у взрослых 50–60 мл. Для детей характерно более низкое содержание глюкозы в крови. В 7 лет 70–80 мг %, в 12–14–90–120 мг %, что уже соответствует данным взрослых. С возрастом снижается ферментативная способность крови к расщеплению углеводов. У взрослых она в 4 раза меньше по сравнению с детьми 7–8 лет. У детей ниже содержание

гемоглобина, меньше кислородная емкость артериальной крови. С возрастом увеличивается и абсолютные размеры сердца, особенно при систематической тренировке на выносливость. Совершенствование деятельности сердца сопровождается увеличением просвета сосудов. В возрасте 8–12 лет увеличиваются длина внутриорганных сосудов, их диаметр, количество межсосудистых анастомозов, число сосудов на единицу объема органов. Благодаря этому создаются условия для лучшего кровоснабжения тканей работающих органов. Мышечная деятельность обеспечивает формирование новых сосудов, что усиливает периферическое кровообращение. С возрастом увеличивается продолжительность сердечного цикла: у 6-7 летних – 0.64 с, а частота сердцебиений в 7 лет – 85-90 уд./мин.

В младшем школьном возрасте у детей максимальная частота сердечных сокращений достигает 200 уд./мин, а в покое – 90 уд./мин. К 10 годам она снижается до 78 уд./мин. Значительно увеличивается систолический объем крови, что расширяет резервные возможности организма при адаптации.

1.5 Младший школьный возраст: психолого-педагогические особенности развития

Младший школьный возраст – этап развития ребёнка, который соответствует периоду обучения в начальной школе. Хронологические границы этого возраста различны в разных странах и в разных исторических условиях. Эти границы могут быть условно определены в интервале от 6–7 до 10–11 лет, их уточнение зависит от официально принятых сроков начального обучения [28].

В этом возрасте у детей происходит перестройка всех психических и познавательных процессов, это связано, прежде всего, с поступлением ребенка в школу. Развитие психики младших школьников происходит главным образом на основе ведущей для них деятельности – учения. Организация учебной деятельности обеспечивает ребенку овладение обобщенными способами деятельности, несет в себе большие возможности для развития самооценки. В младшем школьном возрасте далее закрепляются и развиваются те основные человеческие характеристики познавательных процессов, необходимость которых так важна для новой деятельности ребенка – учебной.

Возрастные психологические особенности младшего школьника, по мнению Г.С. Тарасова, включают в себя:

- моторную активность;
- сенсорно-перцептивную активность (способность и потребность в новых сенсорных впечатлениях, их сохранения и воспроизведения);
- интеллектуально-волевою активность (интеллектуальная инициативность, любознательность, интерес к выявлению связей, причинно-следственных отношений, объективизация и воспроизведение ситуаций, выделение себя из «поля деятельности» и т.д.);
- мотивацию и эмоционально-выразительную активность (социальный диапазон жизненных мотивов, способность к их выявлению, символизации, замещению);
- способность к включению всех этих форм психической активности в реальную деятельность, поведение, общение (включая учение и игру) для их эффективного построения, регулирования;

В младшем школьном возрасте закрепляются и развиваются те основные человеческие характеристики познавательных процессов

(мышление, интеллект, память, внимание, эмоции, воображение, восприятие и речь), необходимость которых связана с поступлением в школу.

Ребенок начинает обучаться в школе, обладая конкретным мышлением. Он видит внешнюю сторону предметов и явлений. На начальном этапе обучения для него являются знакомыми форма, краски, звуки, ощущения. Под влиянием обучения происходит постепенный переход от познания внешней стороны явлений к познанию их сущности, отражению в мышлении существенных свойств и признаков, что дает возможность делать первые обобщения, первые выводы, проводить первые аналогии, строить элементарные умозаключения. В рамках учебной деятельности младший школьник усваивает основы теоретического сознания и мышления людей. В процессе такого усвоения у него возникают главные психологические новообразования – произвольность, содержательная рефлексия, анализ и планирование, которые определяют существенно-качественные изменения, как познавательных процессов, так и всей его личности.

Теоретическое мышление позволяет обучающемуся решать задачи, ориентируясь не на внешние, наглядные признаки и связи объектов, а на внутренние существенные свойства и отношения. К концу четвертого класса в развитии собственного мышления обучающиеся выходят на новый качественный уровень – они умеют понимать причинно-следственные связи. И все-таки, образное мышление – основной вид мышления в младшем школьном возрасте.

В целом, комплексное развитие интеллекта, как основы познавательного интереса, у младших школьников идет в нескольких направлениях:

- усвоение и активное использование речи, как средства мышления;
- соединение и взаимообогащающее друг друга влияние всех видов мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического);
- выделение и независимое развитие в интеллектуальном процессе двух фаз (подготовительной и интеллектуальной).

Р.С. Немов подчеркивает, что в умственном развитии детей данного возраста происходит значительный прогресс.

Большое значение в познавательной деятельности школьника имеет память. Память ребенка имеет преимущественно наглядно-образный характер. Безошибочно запоминается интересный, конкретный, яркий материал. Однако младшие школьники не могут пока распорядиться своей памятью и подчинить ее задачам обучения.

Выготский подчеркивает, что у младших школьников активно развивается механическая память на связанные логические единицы информации.

Произвольная память становится функцией, на которую опирается учебная деятельность, и ребенок приходит к пониманию необходимости заставить работать на себя свою память.

Внимание младших школьников произвольно, недостаточно устойчиво, ограничено по объему. Поэтому весь процесс обучения и воспитания ребенка начальной школы подчинен воспитанию культуры внимания. Произвольное внимание развивается вместе с другими функциями, прежде всего, с мотивацией учения, чувством ответственности за успех учебной деятельности.

Что касается переключаемости, то она в этом возрасте даже выше, чем в среднем у взрослых. Это связано с молодостью организма и подвижностью процессов в центральной нервной системе ребёнка. Однако и здесь внимание ребёнка сохраняет ещё некоторые признаки «детскости». Свои наиболее совершенные черты внимание у детей обнаруживает лишь тогда, когда предмет или явление, непосредственно привлёкшие внимание, особенно интересны для ребёнка.

С приходом в школу изменяется эмоциональная сфера ребенка. С одной стороны, у младших школьников, особенно первоклассников, в значительной степени сохраняется характерное и для дошкольников свойство бурно реагировать на отдельные, задевающие их, события и ситуации. Дети чувствительны к воздействиям окружающих условий жизни, впечатлительны и эмоционально отзывчивы. Они воспринимают, прежде всего те объекты или свойства предметов, которые вызывают непосредственный эмоциональный отклик, эмоциональное отношение. Наглядное, яркое, живое воспринимается лучше всего. С другой стороны, поступление в школу порождает новые, специфические эмоциональные переживания, т. к. свобода дошкольного возраста сменяется зависимостью и подчинением новым правилам жизни. Большинство первоклассников эмоционально положительно воспринимают школу, проявляют живой интерес к школьному обучению. Сильный и устойчивый интерес побуждает ребенка к учебной активности, к творчеству, преодолению встречающихся трудностей в процессе учения. Именно интерес делает процесс учения приятным, если ребенок испытывает радость.

В данном возрасте продолжает развиваться и воображение. Ребенок уже может создавать разнообразнейшие ситуации. В условиях учебной деятельности к воображению предъявляют специальные требования, которые побуждают его к произвольным действиям. Неустанная работа

воображения – важнейший путь познания и освоения ребёнком окружающего мира, способ выйти за пределы личного практического опыта, важнейшая психологическая предпосылка развития способности к творчеству и способ освоения нормативности социального пространства.

Восприятие младших школьников отличается неустойчивостью и неорганизованностью, но в то же время остротой и свежестью, «созерцательной любознательностью». Обучающимся интересна окружающая жизнь, которую они наблюдают с любопытством, пытаются увидеть в ней что-то новое и необычное, неизведанное ими. Малая дифференцированность восприятия, слабость анализа при восприятии компенсируется ярко выраженной эмоциональностью восприятия. К четвёртому классу восприятие усложняется и углубляется, становится более организованным. Воспринимая изучаемые объекты, обучающиеся, используют свои аналитические умения, дифференцируют их.

Исходя из выше сказанного, можно сделать следующий вывод: учебная деятельность требует развития высших психических функций – произвольности, продуктивности и устойчивости всех познавательных процессов: внимания, памяти, воображения. Внимание, память, воображение младшего школьника уже приобретают самостоятельность – ребёнок научается владеть специальными действиями, которые дают возможность сосредоточиться на учебной деятельности, сохранить в памяти увиденное или услышанное, представить себе нечто, выходящее за рамки воспринятого раньше. От доминирования наглядно-действенного и элементарного образного мышления, от допонятийного уровня развития и бедного логического размышления школьник поднимается до словесно-логического мышления на уровне конкретных понятий. Всё это способствует уровню интеллектуального развития и позволяет решать разнообразные учебные и жизненные задачи.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Обобщение педагогического опыта;
4. Контрольное тестирование;
5. Педагогический эксперимент;
6. Математико-статистическая обработка данных.

Анализ научно-методической литературы – данный метод был использован для изучения состояния вопросов, исследуемых в данной работе, с целью чего было проанализировано большое количество литературных источников. Анализ литературных источников позволил составить представление о состоянии исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся вопроса повышения мотивации к занятиям физической культурой посредством использования акробатики.

Педагогическое наблюдение предполагает целенаправленное, планомерное и систематическое восприятие и фиксацию проявлений психолого-педагогических явлений и процессов. Наблюдение понимается как долговременное рассмотрение объекта в естественных для него обстоятельствах. Иными словами, наблюдение – это метод сбора информации путем непосредственного изучения явления в его естественных условиях [39].

Наблюдение представляет собой определенную систему обнаружения, фиксации и регистрации изучаемых явлений, свойств и связей.

В целом, педагогическое наблюдение, в отличие от обыденного:

1. Подчинено педагогической цели, четко сформулированной исследовательской задаче;
2. Планируется по заранее обдуманной процедуре;
3. Данные фиксируются в протоколах или дневниках по определенной схеме [39].

К достоинствам наблюдения по сравнению с некоторыми другими методами исследования можно отнести следующее:

- Возможность изучения предмета в его целостности, естественном функционировании, живых многогранных связях и проявлениях;
- В то же время этот метод не позволяет вмешиваться в изучаемый процесс, изменять его или намеренно создавать определенные ситуации;
- Результаты обязательно должны быть подкреплены данными, полученными при помощи других методов психолого-педагогического исследования [44].

Обобщение педагогического опыта. Под педагогическим опытом следует понимать накопленные преподавателями и мастерами в ходе педагогической деятельности способы учебно-воспитательной работы.

Обобщение педагогического опыта имеет большое значение в аспекте укрепления педагогической теории с практикой обучения и воспитания. Из практики опыта в процессе исследования делаются новые, важные для педагогической науки, выводы.

Под обобщением понимается выведение из конкретных методических, организационных, образовательных решений своеобразной общей идеи, которая может стать основой продуктивного осуществления ряда педагогических задач.

Как итог работы опыт оценивается по уровню его обобщения (например, модифицирующий или новаторский), по адресной направленности (для кого пригоден опыт, условия его использования), а также внести предложения по корректировке опыта, его совершенствования и развития [44].

Изучить опыт можно на основании наблюдения уроков, беседы с обучающимися и преподавателями; изучения педагогической документации; проведения контрольных испытаний и тестирований; анализа культуры труда и поведения обучающихся; коллективной экспертной оценки.

Контрольные испытания (тестирования) – это исследовательский метод, который позволяет выявить уровень знаний, умений, навыков, способностей и других качеств личности, а также их соответствие определенным нормам путем анализа способом выполнения испытуемым ряда специальных заданий. Такие задания принято называть тестами.

Контрольные испытания помогают: выявить уровень технической подготовленности обучающихся, сравнить подготовленность как отдельных занимающихся, так и целых групп, выявить преимущества и недостатки применяемых средств и методов обучения и форм организации занятия.

Педагогический эксперимент – является фундаментом для любого исследования, проводимого в области педагогики. Он характеризуется вмешательством исследователя в положение изучаемых объектов, активным воздействием на предмет исследования с помощью различных приборов и экспериментальных средств. Это социальный эксперимент, имеющий нацеленность на преобразование.

Методы математической статистики широко применяется для обработки полученных в ходе исследования данных, их логический и

математический анализ для получения вторичных результатов, т.е. факторов и выводов, вытекающих из интерпретации переработанной первичной информации.

Полученные результаты обобщаются и анализируются и с использованием t - критерия Стьюдента выявляется достоверность различий.

Для начала рассчитывается средняя арифметическая по формуле:

$$M = \frac{\sum x}{n};$$

где

M - среднее арифметическое;

X - значение отдельного измерения (варианты);

\sum - символ суммы

n - общее число изменений (вариантов).

Далее рассчитывается среднеквадратичное отклонение (δ) по формуле:

$$\delta = \frac{\sqrt{\sum(x - M)^2}}{(n - 1)}$$

Рассчитав, вычисляем среднюю ошибку среднего арифметического (m) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n}};$$

где δ – среднеквадратичное отклонение.

Затем производим оценку достоверности различий по t – критерию Стьюдента по формуле:

$$t = \frac{|M_1 - M_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}};$$

где

M_1 - среднее значение переменной по одной выборке данных;

M_2 - среднее значение переменной по другой выборке данных;

m_1 и m_2 - интегрированные показатели отклонений частных значений от двух сравниваемых выборок от соответствующих им средних величин.

Полученные значения оцениваются по таблице Критические точки t критерия Стьюдента при различных уровнях значимости. В спортивно-педагогических и биологических исследованиях гипотеза считается доказанной при 95% уровне надежности, т.е. если P (вероятность или уровень значимости) меньше 0,05. Это происходит если $t > 0$.

С помощью методов статистической обработки экспериментальных данных непосредственно проверяются, доказываются или опровергаются гипотезы, связанные с экспериментом.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в городе Красноярск на базе МАОУ СШ № 157 с сентября 2022 года по май 2023 года и состояло из четырех этапов. Для проведения эксперимента было выбрано 20 обучающихся в возрасте 7–8 лет с одинаковым уровнем физической подготовленности. Обучающиеся были поделены на две группы по 10 человек в каждой (контрольная и экспериментальная).

Исследование проводилось в 4 этапа:

1 этап (сентябрь-октябрь 2022 г.) – изучение научно-методической литературы, разработка документов для проведения педагогического эксперимента, изучение анатомо-физиологических особенностей обучающихся 5–6 классов, посещение уроков физической культуры.

2 этап (октябрь-ноябрь 2022 г.) – разработка и внедрение экспериментальной методики для повышения уровня мотивации к занятиям

физической культурой обучающихся 7–8 лет посредством использования акробатики.

3 этап (ноябрь-декабрь 2022 г.) – проведение педагогического эксперимента. В данном эксперименте участвовало две группы по 10 обучающихся. В экспериментальной группе обучающиеся на уроках физической культуры занимались с использованием разработанного комплекса упражнений из спортивной акробатики, а в контрольной группе согласно тематическому планированию.

4 этап (март-май 2023 г.) – обработка и систематизация полученных результатов, анализ и оформление выпускной квалификационной работы.

ГЛАВА 3. ОБОСНОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2-Х КЛАССОВ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ И ОЦЕНКА ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТИ

3.1 Обоснование и разработка экспериментального комплекса упражнений по технической подготовке обучающихся 2-х классов посредством использования спортивной акробатики

Нами был разработан комплекс упражнений с использованием средств спортивной акробатики у обучающихся 7–8 лет на уроках физической культуры. Перечень средств спортивной акробатики включают упражнения на месте, с предметами, с использованием гимнастической стенки и гимнастической скамейки. В состав комплекса были включены специальные и общеразвивающие упражнения.

Разработанные нами комплексы применялись в педагогическом процессе последовательно повышая нагрузку. Для их проведения нами был выбран метод круговой тренировки. Данный метод характеризуется выполнением упражнений по станциям с заданным количеством раз в неизменном порядке.

Метод круговой тренировки заключался в работе по станциям. Для этого обучающиеся экспериментальной группы были разделены на группы по 2 человека. Каждой группе давалось определенное задание.

Для избегания ошибок при выполнении упражнений были даны четкие рекомендации для выполнения комплекса, разобраны примеры упражнений, показ типичных ошибок всей группе. Также, по мере необходимости, проводилась индивидуальная работа.

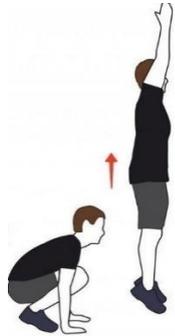
Комплекс состоял из 5 упражнений. В первые две недели комплекс

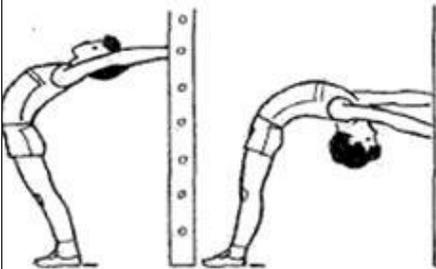
проводился с минимальной нагрузкой, на третьей и четвертой неделях увеличивалось время на станции, на пятой и шестой сокращалось время отдыха между кругами, на седьмой и восьмой неделях увеличивалось число кругов.

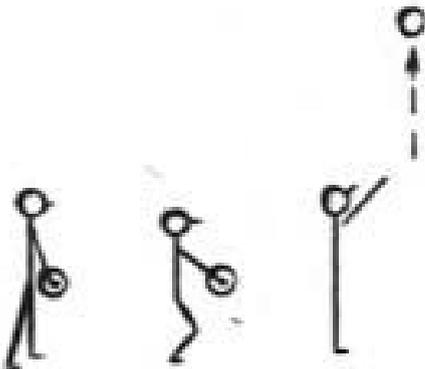
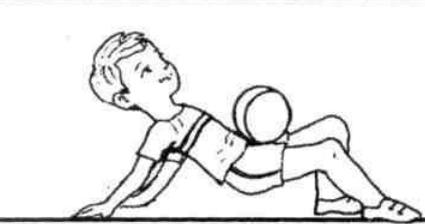
В таблице 1 представлен комплекс упражнений круговой тренировки, направленный развитие физической подготовленности у обучающихся 2-х классов на уроке физической культуры посредством использования спортивной акробатики.

Таблица 1

Комплекс упражнений для развития физической подготовленности у обучающихся 2-х классов

№ станции	Название упражнения	Содержание упражнения	Пример выполнения упражнения
1	Выпрыгивание из упора присев на месте	Упор присев. Выпрыгнуть вертикально вверх, руки вверх. Приземлиться в упор присев.	
2	Кувырок вперед	Упор присев. Опираясь руками впереди ступней на полшага, слегка разогнув ноги, начать толчок. Перенести тяжесть тела на руки, одновременно	

		<p>согнуть их, наклонить голову вперед и, до конца разгибая ноги, закончить толчок стопами. Перевернувшись, перекатиться вперед через голову в положении плотной группировки, коснувшись пола сначала затылком, затем шеей, лопатками, спиной и тазом. Перекатываясь на спине, сразу после касания стопами пола отпустить ноги и, посылая руки вперед, встать.</p>	
3	«Мост» из положения стоя с помощью гимнастической стенки	<p>Стойка ноги врозь, спиной к гимнастической стенке. Перейти в положение «мост», опираясь руками на рейки стенки.</p>	
4	Бросок мяча над головой из приседа	<p>Ноги на ширине плеч, колени развернуты в стороны, носки смотрят в ту же сторону, что и колени. Руки</p>	

		<p>удерживают перед грудью набивной мяч. Выполняется приседание. Затем необходимо подняться из приседа и одновременно с этим оттолкнуть мяч от груди, подбросив его над собой. Далее поймать мяч обеими руками, одновременно сгибая локти, и опуститься обратно в положение приседа.</p>	
5	«Каракатица» с мячом	<p>Сед согнув ноги, набивной мяч на животе, ногами и руками опереться об пол, затем оторвать корпус от пола, оставаясь на четырех точках опоры. После этого начать перемещение по площадке вперед-назад, правым и левым боком так, чтобы мяч оставался на животе и не падал.</p>	

3.2 Оценка эффективности разработанного комплекса упражнений

Для оценки уровня развития физической подготовленности применялись тестовые упражнения (приложение А):

1. Прыжки на скакалке (1 мин.);
2. Челночный бег (3x10м);
3. «Мост»;
4. Прыжок в длину с места;
5. Бег на 30м с высокого старта.

Вначале педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование, оценивающее исходный уровень развития физической подготовленности обучающихся 2-х классов (табл. 2).

Таблица 2

Результаты тестов контрольной и экспериментальной групп обучающихся в начале эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа $X_{ср} \pm m$ (см/сек)	Контрольная группа $Y_{ср} \pm m$ (см/сек)	$t_{расч}$	Достоверность
Прыжки на скакалке (1 мин.)	$43 \pm 1,6$	$42,1 \pm 1,43$	0,42	Не достоверно
Челночный бег (3x10м)	$10,02 \pm 0,26$	$10,06 \pm 0,29$	0,1	Не достоверно
«Мост»	$51,4 \pm 2,5$	$52,3 \pm 2,9$	0,66	Не достоверно
Прыжок в длину с места	$145,7 \pm 4,46$	$146,7 \pm 3,99$	0,16	Не достоверно

Бег на 30м с высокого старта	$7,02 \pm 0,2$	$7 \pm 0,21$	0,06	Не достоверно
------------------------------	----------------	--------------	------	---------------

Исходя из данных таблицы 2, можно сделать вывод, что различие между экспериментальной и контрольной группами обучающихся во всех тестах не являются достоверным, т.е. группы однородны.

Контрольная группа обучающихся занималась по обычному плану занятий, а в план экспериментальной группы был добавлен комплекс упражнений для развития физической подготовленности посредством использования спортивной акробатики.

В конце педагогического эксперимента снова было проведено контрольное тестирование обеих групп обучающихся.

Выявлено, что за время педагогического эксперимента произошли изменения во всех результатах тестов, как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе обучающихся 2-х классов. Однако, прирост показателей экспериментальной группы обучающихся достоверно выше, чем у контрольной группы (табл. 3).

Таблица 3

Результаты тестов контрольной и экспериментальной групп обучающихся в конце эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа $X_{ср} \pm m$ (см/сек)	Контрольная группа $Y_{ср} \pm m$ (см/сек)	$t_{расч}$	Достоверность
Прыжки на скакалке (1 мин.)	$55 \pm 1,5$	$45 \pm 1,43$	4,5	Достоверно
Челночный бег (3x10м)	$8,8 \pm 0,24$	$10 \pm 0,37$	3,15	Достоверно

«Мост»	46,8 ± 2,1	51,1 ± 2,6	2,84	Достоверно
Прыжок в длину с места	160 ± 3,57	151 ± 3,93	1,6	Достоверно
Бег на 30м с высокого старта	6,2 ± 0,16	6,7 ± 0,21	1,87	Достоверно

На рисунках 1-5 представлены результаты тестов экспериментальной и контрольной групп обучающихся до и после эксперимента.

По результатам теста «Прыжки на скакалке» в обеих группах произошли изменения по сравнению с результатами, показанными до начала педагогического эксперимента, однако, величина изменений достоверно выше в экспериментальной группе (табл.3, рис. 1).

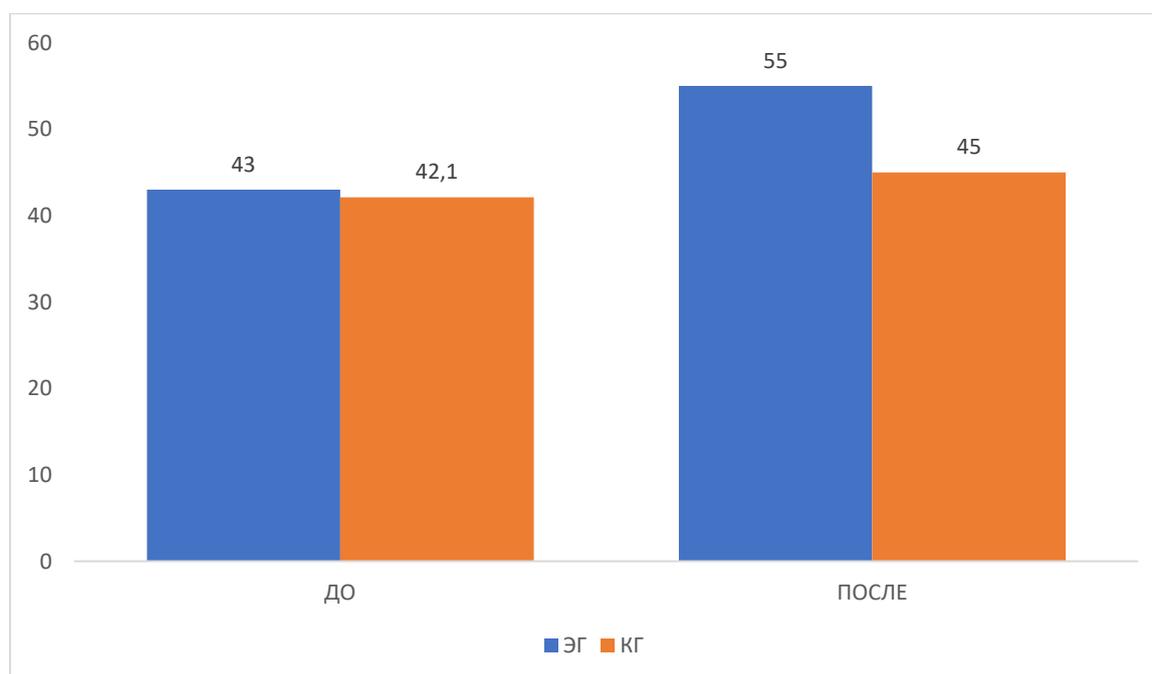


Рис. 1. Результаты теста «Прыжки на скакалке» у контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента (1 мин.)

По результатам теста «Челночный бег (3x10м)» в обеих группах произошли

изменения по сравнению с результатами, показанными до начала педагогического эксперимента, однако, величина изменений достоверно выше в экспериментальной группе (табл. 3, рис. 2).

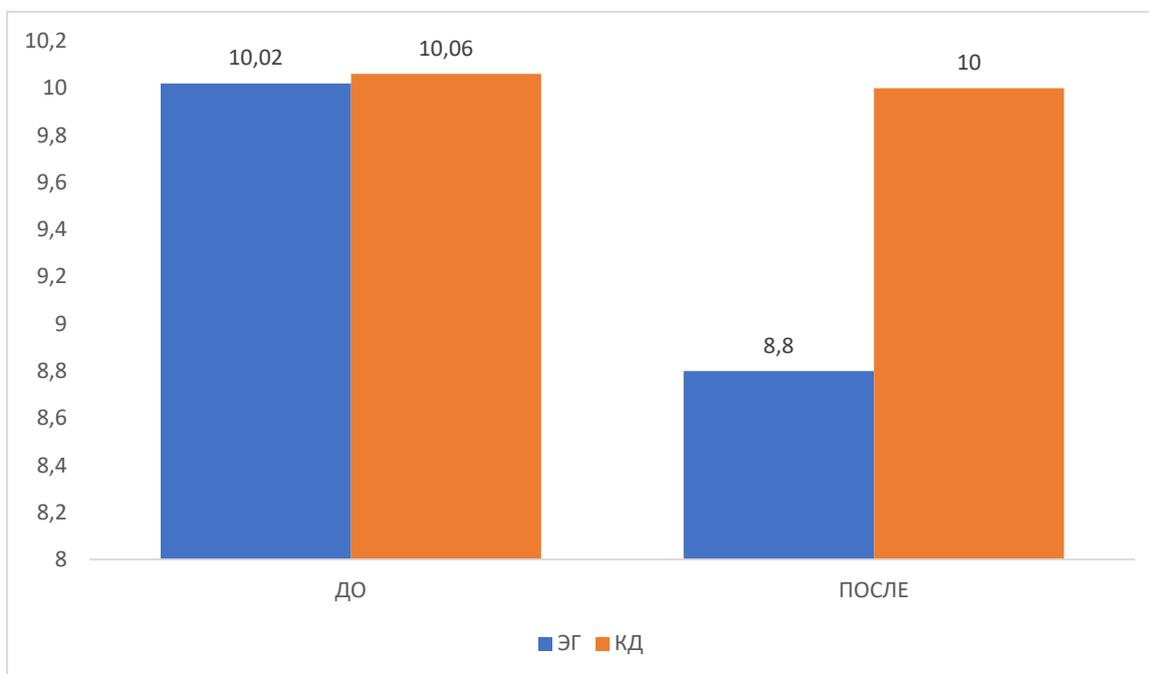


Рис. 2. Результаты теста «Челночный бег (3x10м)» у контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента (сек.)

По результатам теста «Мостик» в обеих группах произошли изменения по сравнению с результатами, показанными до начала педагогического эксперимента, однако, величина изменений достоверно выше в экспериментальной группе (табл. 3, рис. 3).

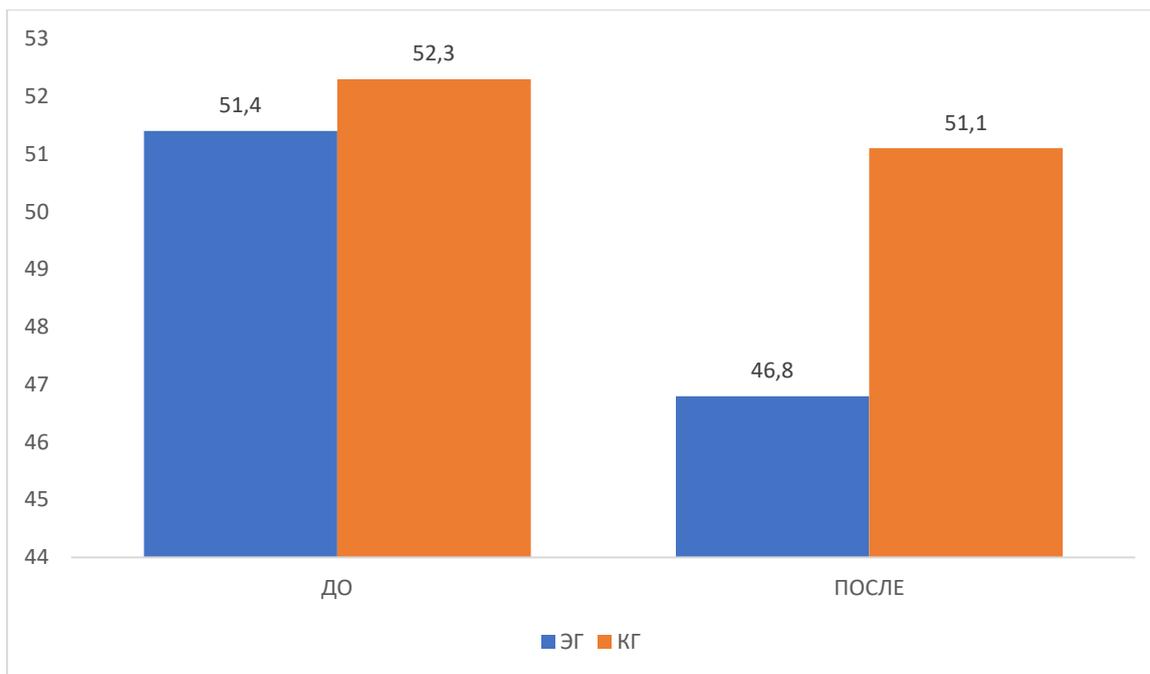


Рис. 3. Результаты теста «Мостик» у контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента (см.)

По результатам теста «Прыжки в длину с места» в обеих группах произошли изменения по сравнению с результатами, показанными до начала педагогического эксперимента, однако, величина изменений достоверно выше в экспериментальной группе (табл. 3, рис. 4).

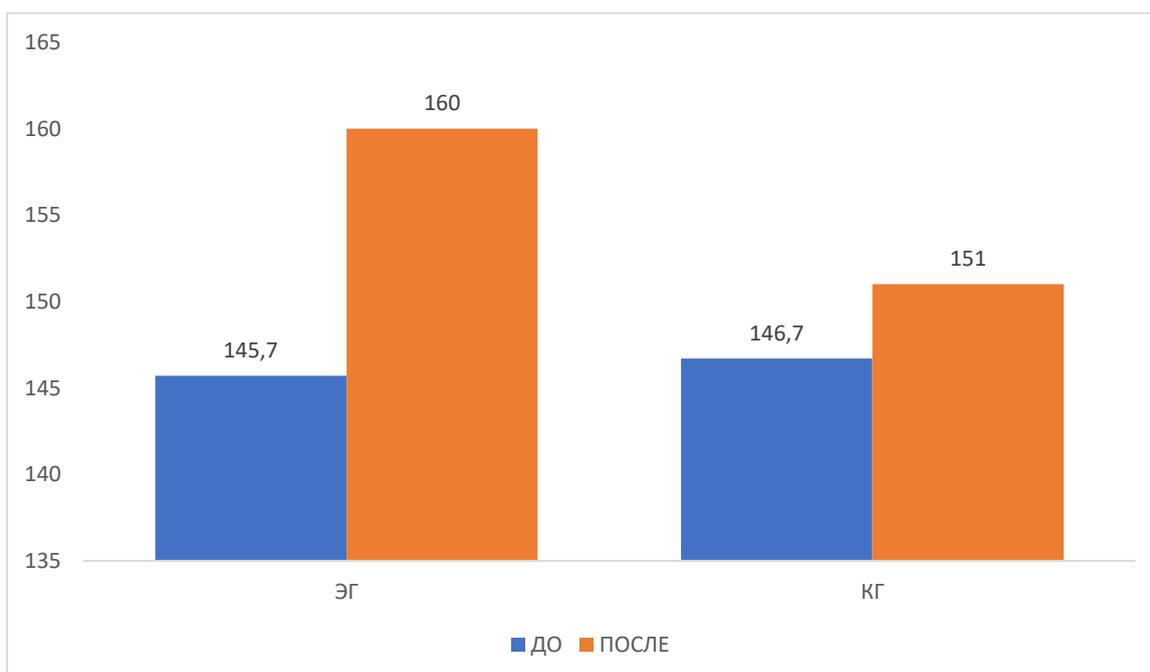


Рис. 4. Результаты теста «Прыжок в длину с места» у контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента (см.)

По результатам теста «Бег на 30м с высокого старта» в обеих группах произошли изменения по сравнению с результатами, показанными до начала педагогического эксперимента, однако, величина изменений достоверно выше в экспериментальной группе (табл. 3, рис. 5).

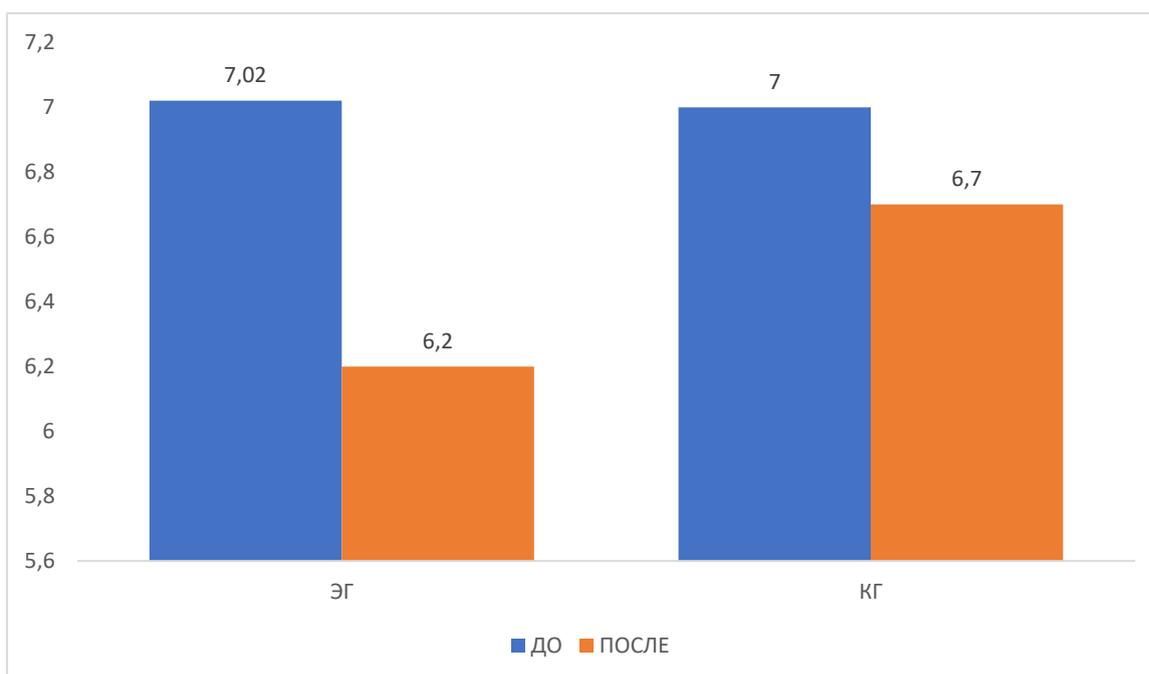


Рис. 5. Результаты теста «Бег на 30м с высокого старта» у контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента (сек.)

Для оценки произошедших изменений в результате педагогического эксперимента сравнивались средние групповые показатели до и после педагогического воздействия, высчитывались данные прироста изучаемых показателей в процентах до и после эксперимента, которые представлены в таблице 4.

Из таблицы 4 видно, что наибольший прирост в экспериментальной группе обучающихся наблюдается в тесте «Прыжки на скакалке (1 мин.)» и он составил 27,9%, наименьший – 8,9% в тесте «Мостик». В контрольной

группе наибольший прирост наблюдается в тесте «Прыжки на скакалке (1 мин)» 6,8%, наименьший – 0,6% в тесте «Челночный бег (3x10м)».

Таблица 4

Прирост показателей уровня развития физической подготовленности после эксперимента у контрольной и экспериментальной групп обучающихся

Тест	Группа	Среднее значение на начало эксперимента	Среднее значениена конец эксперимента	Прирост, %
Прыжки на скакалке (1 мин.)	ЭГ	43	55	27,9
	КГ	42,1	45	6,8
Челночный бег (3x10м)	ЭГ	10,02	8,8	12,1
	КГ	10,06	10	0,6
Мост	ЭГ	51,4	46,8	8,9
	КГ	52,3	51,1	2,3
Прыжок в длину с места	ЭГ	145,7	160	9,8
	КГ	146,7	151	2,9
Бег на 30м с высокого старта	ЭГ	7,02	6,2	11,7
	КГ	7	6,7	4,3

На рисунке 6 представлена диаграмма прироста показателей (в %) у контрольной и экспериментальной групп.

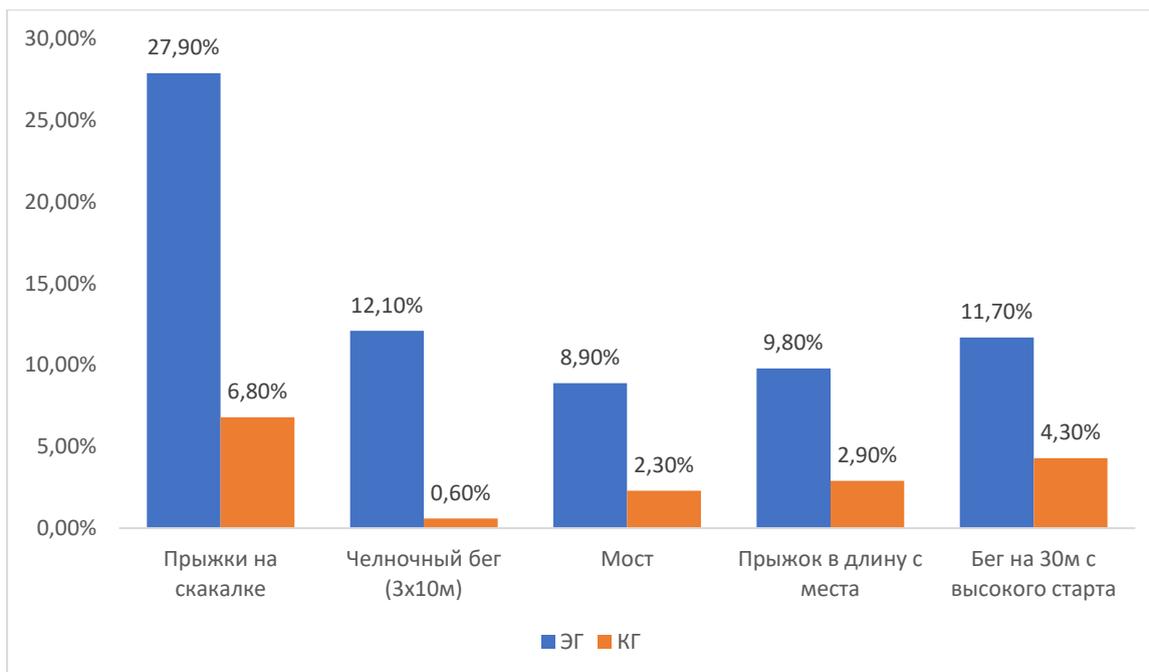


Рис. 6. Прирост показателей (в %) у контрольной и экспериментальной групп

В результате педагогического воздействия прирост результатов в контрольной группе в тесте «Прыжки на скакалке» составил 6,8%, в экспериментальной – 27,9%, в тесте «Челночный бег (3x10м)» в контрольной группе составил 0,6%, в экспериментальной группе – 12,1%, в тесте «Мост» в контрольной группе составил 2,3%, в экспериментальной группе – 8,9%, в тесте «Прыжок в длину с места» в контрольной группе составил 2,9%, в экспериментальной группе – 9,8%, в тесте «Бег на 30м с высокого старта» в контрольной группе составил 4,3%, в экспериментальной группе – 11,7%.

Таким образом, в ходе педагогического эксперимента была доказана эффективность разработанного комплекса упражнений для развития физической подготовленности обучающихся 2-х классов посредством использования спортивной акробатики, которые были добавлены в учебный процесс экспериментальной группы на уроках физической культуры. Это подтвердилось достоверным приростом показателей всех тестов у

экспериментальной группы по отношению к контрольной группе обучающихся.

3.3 Методические рекомендации по организации и проведению комплекса упражнений на развитие уровня физической подготовленности обучающихся 2-х классов посредством использования спортивной акробатики

После проведения педагогического эксперимента мы выяснили, что метод круговой тренировки эффективен, если идет постепенное наращивание нагрузки. Комплекс круговой тренировки усложнялся по принципу адаптации организма к физической нагрузке.

Каждые 2 недели комплексы упражнений усложняются:

1 неделя (1–3 урок) – проводился комплекс упражнений (2 круга, работа в течение 20 сек., отдых между кругами 3 мин.);

2 неделя (4–6 урок) – проводился комплекс упражнений (с увеличением времени на станции на 10 сек.);

3 неделя (7–9 урок) – проводился комплекс упражнений (с сокращением времени отдыха между кругами на 1 мин.);

4 неделя (10–12 урок) – проводился комплекс упражнений № 1 (с увеличением числа кругов);

5 неделя (13–15 урок) – проводился комплекс упражнений (2 круга, работа в течение 20 сек., отдых между кругами 2 мин.);

6 неделя (16–18 урок) – проводился комплекс упражнений (с увеличением времени на станции на 10 сек.);

7 неделя (19–21 урок) – проводился комплекс упражнений (с сокращением времени отдыха между кругами на 1 мин.);

8 неделя (22–24 урок) – проводился комплекс упражнений (с увеличением числа кругов).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Проанализировав научную и научно-методическую литературу по теме, исследования было выявлено, что возраст 7–8 лет является ответственным сенситивным периодом в формировании практически всех физических качеств ребенка. В этом возрасте закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются новые, ранее неизвестные упражнения и действия. В этом периоде происходит становление индивидуальных интересов и мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе и спортивными.
2. Ознакомившись с особенностями внеучебной деятельности по спортивной акробатике, было представлено, что у младшего школьника не только формируются разные по структуре и характеру основные движения и развиваются все физические качества, но и из ребенка воспитывается физически полноценный человек, а также сильная личность.
3. Разработанный и обоснованный нами комплекс упражнений, направленный на повышение уровня мотивации к занятиям физической культурой посредством использования спортивной акробатики, в результате экспериментальной проверки подтвердил гипотезу о том, что использование средств спортивной акробатики будет способствовать повышению уровня мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся.
4. Экспериментальным путем была проверена и доказана эффективность разработанного комплекса упражнений для повышения уровня мотивации к занятиям физической культурой посредством использования спортивной акробатики, который был добавлен в учебный процесс по физической культуре экспериментальной группы. Это подтвердилось достоверным приростом показателей всех тестов у экспериментальной группы по отношению к контрольной группе обучающихся. Наибольший прирост

результатов тестов в экспериментальной группе обучающихся наблюдается в тесте «Прыжки на скакалке (1 мин.)» он составил 27,9%, а наименьший прирост составил 8,9% в тесте «Мостик». Из данных, полученных в результате эксперимента видно, что по всем видам тестов у экспериментальной группы после применения разработанного комплекса упражнений, показатели оказались выше, чем в контрольной группе, где комплекс упражнений не использовался. Следовательно, разработанный нами комплекс упражнений мотивировал обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адольф В.А., Ильин А.С. Модель информационно-педагогического обеспечения деятельности педагога по реализации федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2017. №1 (39). С. 50-55
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 2010. – 235 с.
3. Бабушкин Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой / Г. Д. Бабушкин. – Омск.: СибГУФК, 2014. – 328 с.
4. Бальсевич, В.К. Теория и технология спортивноориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2005. - № 5. - С. 50-53.
5. Баранова, А.А. Физиология роста и развития детей и подростков. - М.: издательская группа «ГЭОТАР - Медиа», 2006. - 414 с.
6. Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций: Учебное пособие / И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова. – М.: Юнити, 2016. – 295 с.
7. Белова Н.А. Стретчинг как средство развития гибкости младших школьников / Н.А. Белова, А.Г. Штреккер // Педагогический опыт: теория, методика, практика: материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 19 февр. 2016 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.] – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – С. 351-352.
8. Биленко А.Г. Практикум по спортивной метрологии II часть / А.Г. Диденко, Л.П. Говорков, Л.Л. Ципин: Учебно-методическое пособие / ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2019. - 62 с.

9. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика / М.М. Боген. – М.: КД Либроком, 2019. – 226 с.
10. Болотина, Л.Р. Обеспечение преемственности в работе ДОУ и школы. - М.: Айрис-пресс, 2006. - 144 с.
11. Бумарскова Н. Н. Комплексы упражнений для развития гибкости. Учебное пособие / Н.Н. Бумарскова. - М.: МГСУ, 2015. - 128 с.
12. Бутин, И.М. Физическая культура в начальных классах. - М.; Владос пресс, 2006. -175 с.
13. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А. А. Васильков. - Ростов н/Д: Феникс, 2013. - 381 с.
14. Вайнбаум, Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. - М.: Просвещение, 2007. - 64 с.
15. Власенко, Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) / Н.Э. Власенко. – СПб.: Детство-Пресс, 2015. – 112 с.
16. Востриков, В.А., Физкультурное образование школьников: характеристика, основные задачи / В.А. Востриков // Физическая культура в школе. - 2017.- №4.- С. 3-4.
17. Выдрин, В. М. Деятельность специалиста физической культуры: уч. Пособие. - СПб.: 2006. -74 с.
18. Годик, М.А. спортивная метрология: Учебник для ин-тов физ.культ.- М., 2009-192 с.
19. Грачев, О.К. Физическая культура / О.К. Грачев. - М: ИКЦ «МарТ», 2005 – 464 с.
20. Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным: Пер. с англ./ Г. Доман. - М.: Аквариум, 2010. -336 с.
21. Игнащенко, А.М. Акробатика / А.М. Игнащенко. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 157 с.

22. Еркомайшвили, И.В. Основы теории физической культуры. Курс лекций / И.В. Еркомайшвили. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ, 2004.- 192 с.
23. Железняк, Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник /Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов. – М.: Academia, 2017. – 576 с.
24. Запорожанов, В. А. Основы управления в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов. Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – 168-170 с.
25. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена [Текст] / В. М. Зациорский. – М.: ФиС, 2003. – 239 с.
26. Землянская, Е.Н. Теория и методика воспитания младших школьников: Учебник и практикум для академического бакалавриата / Е.Н. Землянская. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 507 с.
27. Калмыков, С.А. Особенности развития гибкости обучающихся в процессе занятий физической культурой / С.А. Калмыков, А.М. Пятахин // Вестник Тамбовского университета, 2017.
28. Козлова С.А., Купинова Т.А. Школьная педагогика: Учебное пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений: 2-е изд., перераб. и доп. / С.А. Козлова, Т.А. Купинова – М.: ИЦ Академия, 2000. – 416 с.
29. Крючек, Е.С. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: Учебник / Е.С. Крючек. – М.: Академия, 2019. – 400 с.
30. Крючек, Е.С. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: Учебник / Е.С. Крючек. – М.: Академия, 2019. – 400 с.
31. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры: Учебник / В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2016. – 224 с.
32. Кузнецова, З.И. Когда и чему: Критические периоды в развитии двигательных качеств школьников / З.И. Кузнецова // Физическая культура в школе:- 2019, -№1.- С. 7-9.

33. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина-2-е изд. испр-М.: Советский спорт, 2012. - 464с.
34. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основа знаний / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2005. – 224 с.
35. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. - М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
36. Масалова, О.Ю. Теория и методика физической культуры / О.Ю. Масалова. – РнД: Феникс, 2018. – 572 с.
37. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для интов физ. культуры / Л.П. Матвеев. - М.: ФИС, 2014. – 543 с.
38. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физ. культуры. / Л.П. Матвеев. - М.: Омега-Л, 2010.- 160с.
39. Матюшкина, М.Д. Методы педагогического исследования: Учебное пособие / М.Д. Матюшкина – М.: СПб, 2012. – 149 с.
40. Методические рекомендации по математической статистике для студентов института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина; Краснояр.гос.пед.ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2012.-36с.
41. Менхин, Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика: учебн. пособие - М.: «СпортАкадемПресс», 2015. – 322 с.
42. Минкевич, М. А. Врачебный контроль за физическим воспитанием в школе / М. А. Минкевич. - М.: Медгиз, 2017- 65 с.
43. Немов, Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. — 4-е изд. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - Кн. 1: Общие основы психологии. — 688 с.
44. Новиков, А.Д. Теория и методика физического воспитания / А.Д. Новиков. - М.: Физкультура и спорт, 1976. – 354 с.

45. Образцов, П.И. Психолого-педагогическое исследование: методология, методы и методика: Учебное пособие. – Орел, 2012. – 77 с.
46. Оленчук, П.Т. Здоровье дарит спорт. – Николаев: 2003. – 265 с.
47. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение [Текст] / В. Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
48. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын – М.: «Академия», 2000.
49. Ситничук С.С. Некоторые аспекты теории физкультурного образования: учебное пособие / Крас.гос.пед.ун-т им. В.П. Астафьева.- Красноярск, 2019. – 184 с.
50. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для студентов / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - М.: ВЛАДОСПРЕСС, 2012. - 608 с.
51. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб.пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 8-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2010. – 480 с.
52. Теория и методика гимнастики: Учебник / Под ред. Журавина М. – М.: Academia, 2016. – 208 с.
53. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2017. – 480 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

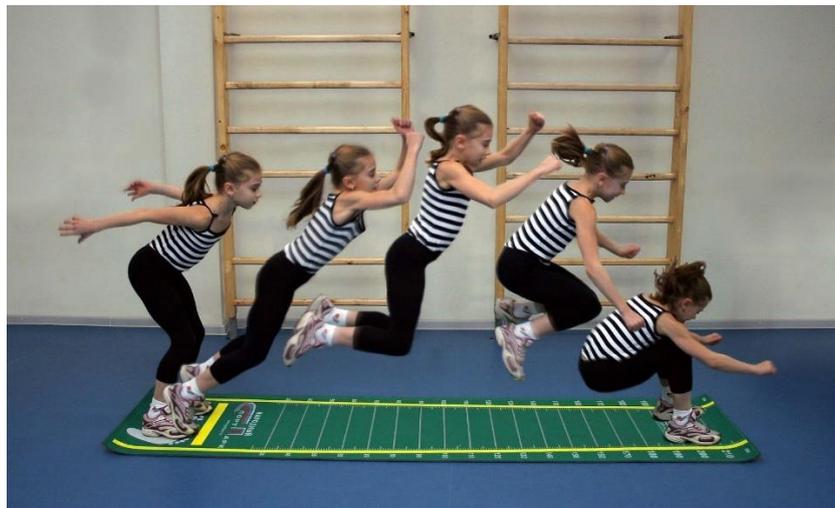
Приложение А

Контрольные упражнения (тесты) для определения
уровня физической подготовленности обучающихся
2-х классов

Тест 1. Прыжки на скакалке (1 мин.)



Тест 2. Прыжок в длину с места



Тест 3. Мост



Тест 4. Челночный бег (3x10м)



Тест 5. Бег на 30м с высокого старта

