

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение выс-
шего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕР-
СИТЕТ 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

Пригоршнев Виталий Анатольевич
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Повышение уровня физической
подготовленности школьников начальных классов на уроках
физической культуры средствами акробатических упражнений

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой, д-р пед. наук, профессор Си-
доров Л.К.

_____ (дата, подпись)

Руководитель ст. преподаватель Романенко Н.С.

Руководитель зав. кафедрой, д-р пед. наук Сидоров Л.К.

Дата защиты _____

Обучающийся Пригоршнев В.А.

_____ (дата, подпись)

Оценка _____

_____ (прописью)

Красноярск
2019

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	6
1.1. Анатомо-физиологические особенности учащихся начальной школы	6
1.2. Особенности проведения занятий по акробатике в школе	11
1.3. Акробатические упражнения как средство физической подготовленности школьников начальных классов	17
1.4. Техника и методика обучения акробатическим упражнениям.....	22
2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	31
2.1 Методы исследования.....	31
2.2 Организация исследования.....	34
3. ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗРАБОТАННЫХ КОМПЛЕКСОВ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ И ПРОВЕРКА ИХ ЭФФЕКТИВНОСТИ	37
3.1. Разработка комплекса акробатических упражнений в начальной школе	37
3.2. Результаты исследования и их обсуждение.....	41
Выводы	49
Практические рекомендации.....	50
Список литературы	52
Приложение.....	55

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Проблема начального физкультурного образования со временем не только не утрачивает своей актуальности, но и вызывает новые вопросы, решать которые необходимо с помощью современных научных методов в соответствии с требованиями средней школы.

Этап начального физкультурного образования охватывает 1-4 классы, решает задачи приобщения младших школьников к физической культуре, прививает интерес к уроку “физическая культура”, создает основы двигательных умений и навыков, развития физических качеств.

В практике начальной школы акробатические упражнения используются почти во всех разделах учебного материала по физической культуре. Следовательно, акробатические упражнения являются основой, базисом для формирования двигательных умений и навыков различных видов спота. Таким образом, акробатика, как “ядро” двигательной активности и координационной подготовки младших школьников, способствует созданию и обогащению двигательного фонда учащихся 1-4 классов.

В начальной школе, как правило, для развития физических качеств используются, в основном, общеразвивающие упражнения, а средства акробатики применяют лишь для формирования двигательной культуры младших школьников. Таким образом, физическая подготовка, как составная часть всего учебного процесса по физической культуре, основанная на акробатических упражнениях, является актуальной. [24, с.12-14].

Известно, что учащиеся младшего школьного возраста имеют различные исходные уровни развития физических качеств, неодинаковые темпы прироста показателей физической подготовленности в процессе учебного года.

Следовательно, разработка учебной программы начального физкультурного образования с дифференцированным развитием физических качеств средствами акробатики для учащихся 1-4 классов становится современной.

Не будет откровением утверждение, что многие учителя физической культуры не жалуют акробатику. Во-первых, за сравнительно низкую плотность занятий. Во-вторых, за повышенную в сравнении с уроками по другим разделам учебной программы травмоопасность плюс некоторые другие моменты, из-за которых не используется с достаточной эффективностью это ценнейшее средство разностороннего воздействия на занимающихся.

Между тем, необходимо придавать акробатике большое значение и отводить этому разделу учебной программы почетное место. И это естественно, поскольку в ее арсенале такие упражнения (искусственно выделенные из различных сфер человеческой деятельности и специально придуманные), которые позволяют в ходе уроков тонко регулировать нагрузки занимающихся, избирательно включать в работу практически любые группы мышц и суставы.

Цель: Обоснование применения акробатических упражнений на уроках физической культуры для повышения уровня физической подготовленности учащихся начальных классов и проверка их эффективности.

Перед исследованием были поставлены следующие задачи:

1. Изучить научно – методическую литературу по данной теме.
2. Разработать комплекс акробатических упражнений для повышения уровня физической подготовленности учащихся начальных классов
3. Внедрить данный комплекс в педагогический эксперимент и проверить его эффективность.

Объект исследования: учебно – воспитательный процесс с обучающимися МБОУ Курагинской СОШ № 1.

Предмет исследования: Повышение уровня физической подготовленности школьников начальных классов на уроках физической культуры средствами акробатических упражнений.

В работе выдвинута следующая гипотеза: предполагается, что применение разработанного комплекса акробатических упражнений на уроках физической культуры позволит повысить уровень физической подготовленности школьников начальных классов, если будут соблюдены следующие условия:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей;
- количество повторений физических упражнений;
- интервалы и характер отдыха;
- степень сложности акробатических упражнений.

1. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1. Анатомо-физиологические особенности учащихся начальной школы

Период 6 - 10 лет является сравнительно спокойным в развитии детей. Ежегодное увеличение массы тела составляет в среднем 3 - 4 кг, длина тела увеличивается на 4 - 5 см, а окружность грудной клетки — на 1,5 - 2 см. Изменяются пропорции тела: удлиняются ноги, уменьшается грудной показатель (отношение обхвата грудной клетки к длине тела), т. е. происходит как бы вытягивание тела. Четкой разницы между мальчиками и девочками в росте, массе тела и пропорциях частей тела не отмечается. Сила же мышц кисти у девочек 6 - 8 лет меньше, чем у мальчиков, примерно на 5 кг, а в 11-12 лет - уже на 10 кг. Кроме того, до 11-12 лет обхват грудной клетки у девочек меньше на 1,2 - 2 см, а жизненная емкость легких — на 100 -200 см по сравнению с мальчиками того же возраста. Поэтому нагрузки в циклических и силовых упражнениях у девочек должны быть несколько меньше [11].

Окостенение скелета происходит неравномерно: к 9 - 11 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев рук, несколько позднее, к 12 -13 годам, запястья и пясти. Кости таза интенсивнее развиваются у девочек с 8 до 10 лет. [9].

При занятиях физической культурой очень важно учитывать особенности формирования скелета. Резкие толчки во время приземления при прыжках, неравномерная нагрузка на левую и правую ногу могут вызвать смещение костей таза и неправильное их срастание.

Чрезмерные нагрузки на нижние конечности, когда процесс окостенения еще не закончился, могут привести к появлению плоскостопия.

Скелет детей содержит значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается.

Постепенно формируются изгибы позвоночника, к 7 годам устанавливается шейная и грудная кривизна, к 12 - поясничная. Позвоночник обладает большой подвижностью у детей до 8 - 9-летнего возраста. Поэтому у младших школьников нередки случаи нарушений осанки и деформации позвоночника. Длительное сидение на занятиях в школе и при выполнении домашних заданий способствует этому. В связи с этим одной из важнейших задач должно быть обеспечение правильного формирования скелета, укрепление мышечной системы и предупреждение нарушений осанки.

Следует отметить, что в возрасте 6 - 10 лет у детей мышцы конечностей развиты слабее, чем мышцы туловища. Однако относительные величины силы мышц (на 1 кг массы) близки к показателям взрослых людей. В связи с этим могут широко использоваться упражнения для развития силы, связанные с преодолением собственной массы тела. Но при этом следует избегать больших по объему и интенсивности нагрузок, так как они приводят к значительным энергозатратам, а это может повлечь за собой общую задержку роста. [16].

В младшем возрасте продолжается развитие головного мозга. Морфологическое развитие нервной системы достигает большой зрелости. Однако функциональные показатели нервной системы еще далеки от совершенства. Сила и уравновешенность нервных процессов относительно невелики, что может приводить к быстрой истощаемости клеток коры головного мозга, быстрому утомлению. Большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков. Этим объясняется тот факт, что дети 6 - 10 лет легко могут овладевать достаточно сложными формами движений. В то же время у них слабая устойчивость к воздействию посторонних раздражителей. Это следует учитывать особенно при упражнениях на выносливость и чаще практиковать переключения с одного вида мышечной деятельности на другой.

В 6-10-летнем возрасте идет дифференциация структуры сердечной мышцы. Она начинает напоминать по структурным показателям сердце взрослого. Однако полного морфологического и функционального совершенства сердце достигает лишь к 20 годам.

Возрастные изменения системы кровообращения в этом периоде характеризуются равномерностью и более медленными темпами увеличения объема сердца по сравнению с суммарным просветом сосудов. Сравнительно больше, чем у взрослых, суммарный просвет капилляров сети. Это является одной из причин относительно низкого артериального давления в этом возрасте.

Важно отметить что с возрастом постепенно замедляется частота сердечных сокращений: в 6 - 8-летнем возрасте она составляет в среднем 80-90 уд./мин, в 9 - 10-летнем — 75-85 уд./мин. Возрастное урежение пульса связано с качественными изменениями нервных влияний на сердце. С ростом ребенка усиливается воздействие на сердце блуждающего нерва.

От рождения к 10 годам объем легких увеличивается в 10 раз и составляет половину объема легкого взрослого. При этом увеличение объема легких происходит за счет увеличения объема альвеол.

Частота дыхания, являющаяся одним из показателей внешнего дыхания, с возрастом замедляется: в 6-7-летнем возрасте в среднем она равна 23 - 25 раз/мин, в 10-летнем - 19 - 20 раз/мин. А глубина дыхания, наоборот, увеличивается к 10 годам от 160 до 250 мл.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) возрастает с 6 - 7 до 10 лет с 1200 до 2000 мл, причем у девочек средние величины меньше, чем у мальчиков.

Реакции детей на физическую нагрузку особенно заметны по показателям функции дыхания и кровообращения.

У них по сравнению с подростками отмечаются более низкие величины максимального потребления кислорода (МПК), характеризующего интенсивность окислительных обменных процессов при продолжительных физических нагрузках. Так, у мальчиков 8 -9 лет МПК достигает в среднем лишь 1500 мл/мин, а у девочек - 1000 мл/мин (у взрослых - 3000 -4000 мл/мин).

При напряженной мышечной деятельности дыхание у детей младшего школьного возраста оказывается более частым, чем у взрослых (соответственно 60 - 70 и 20 - 40 дыханий в минуту).

Отсюда следует, что у детей этого возраста при физической нагрузке артериальное давление повышается меньше, чем у взрослых, что объясняется слабым еще развитием сердечной мышцы, малым объемом сердца и более широким просветом сосудов относительно размеров сердца. По сравнению со взрослыми у них меньше коэффициент использования кислорода и менее эффективно снабжение тканей кислородом. У детей 6 - 10 лет также менее интенсивно происходит ликвидация кислородного долга, а потребление кислорода в восстановительном периоде осуществляется при менее экономной функции внешнего дыхания и кровообращения.

Все это дает основание считать, что для детей младшего школьного возраста характерны большая напряженность функции кровообращения и дыхания и менее экономичное расходование энергетического потенциала при мышечных нагрузках по сравнению со старшими учащимися и взрослыми. У них также ниже способность выполнять мышечную работу в условиях недостатка кислорода.

Итак, акробатические упражнения содействуют развитию общей физической подготовленности младших школьников, а также силы, быстроты реакции, ловкости, ориентировки в пространстве.

Благодаря разностороннему влиянию на организм занимающихся, большой эмоциональности и доступности они являются одним из важных средств в физическом воспитании младших школьников. [24, с.16],

1.2. Особенности проведения занятий по акробатике в школе

Программой по физическому воспитанию в школе предусмотрено выполнение акробатических упражнений с 1-го по 11-й класс. Перечень основных элементов сравнительно невелик: перекаты вперед и назад; кувырки вперед и назад; полушпагаты, шпагаты, мосты; равновесия, стойки (на лопатках, голове, предплечьях, руках); перевороты (колесом, вперед); упражнения вдвоем (стойки, входы на плечи, поддержки) и различные соединения перечисленных элементов.

Эти упражнения введены в программу в качестве средств воспитания ловкости, силы, гибкости и повышения устойчивости вестибулярных функций.

Наиболее рационально изучать акробатические упражнения на уроках фронтальным методом, при котором весь класс строится на две шеренги по обе стороны акробатической дорожки или матов, уложенных дорожкой). Первые номера выполняют задание преподавателя по счету или сигналу, вторые наблюдают, помогают и подмечают ошибки, а затем ученики меняются ролями. Указанным методом можно изучать большинство упражнений школьной программы (за исключением соединений из нескольких кувырков или переворотов с продвижением в одном направлении). Фронтальный метод позволяет добиться высокой плотности выполнения акробатических упражнений. [7].

За 15 - 20 мин, отводимых в уроке на акробатику, следует выполнить 5 - 8 упражнений, повторяя каждое 4- 8 раз. Примерная схема чередования упражнений: перекаты - кувырки - стойки - соединения кувырков - мосты - прыжки - перевороты - соединения стоек с перекатами и кувырками - выполнение упражнений в виде соревнования или игры.

Различные равновесия, шпагаты, мосты, стойки и общеразвивающие упражнения вдвоем следует вводить в подготовительную часть не только уроков гимнастики, но и игр, легкой атлетики, художественной гимнастики, борьбы, так как эти упражнения наиболее эффективны для воспитания двигательных качеств.

Успех проведения урока и освоения упражнений во многом зависит от проявления учениками интереса к занятиям. Возникновение интереса связано в первую очередь с мастерством педагога. Его требовательность и заинтересованность, умение образно объяснить задание вместе с готовностью ободорить и исправить ошибки гарантируют устойчивый интерес. Не менее важное значение имеет рациональный подбор и чередование упражнений.

Изучение акробатических упражнений осуществляется при помощи методов расчленение-конструктивного и целостного обучения. Более широкое применение имеет расчлененно-конструктивный метод. Он заключается в том, что изучаемый элемент расчленяется на составные части, которые последовательно осваиваются занимающимися.

Метод целостного обучения используется при изучении технически сложных элементов и соединений, а также в случаях, когда формируемый навык не поддается расчленению без существенного искажения структуры действия. В практике нередки случаи, когда этот метод применяется в сочетании с расчлененно - конструктивным [25].

При совершенствовании техники выполнения акробатических упражнений широко используется целостный метод, в том числе многократное повторение элемента без изменения структуры и прилагаемых усилий; варьирование усилий и скорости в различных подходах (прыжки с места, подскок, разбег); введение соревновательной мотивации. [15]

Существенно облегчает и ускоряет процесс формирования двигательного навыка использование подводящих упражнений, дополнительных ориентиров, варьирование условий и другие методические приемы

Процесс обучения двигательным действиям условно делится на три этапа:

- 1) этап создания предварительного представления об изучаемом упражнении;
- 2) этап детализированного разучивания;
- 3) этап закрепления и совершенствования двигательного навыка.

Первый этап соответствует стадии иррадиации, второй - концентрации, третий - стабилизации нервных процессов.

Этап создания предварительного представления. Об основной массе акробатических упражнений, подлежащих изучению, ученики чаще всего имеют весьма поверхностное представление. Перед преподавателем на этой фазе обучения стоят две задачи: во-первых, доходчиво поставить перед учеником двигательную задачу и, во-вторых, максимально облегчить поиск наиболее рационального варианта ее решения, т. е. помочь ученику составить программу действий. [16]

Ознакомление с изучаемым упражнением осуществляется путем показа или объяснения. Показ преследует цель создания представления об образе действия, т. е. о пространственно-временных его параметрах. Учитывая, что первые пробные попытки ученика основаны на стремлении к подражанию, показ должен быть максимально точным. Демонстрация упражнения осуществляется учителем или одним из наиболее подготовленных учеников. Во втором случае учитель может прибегнуть к помощи, облегчающей решение двигательной задачи. Последнее время в спортивной практике широко применяется моделирование упражнения.

Представление о последовательности и характере - действий отдельных звеньев тела создается при помощи моделирования их на специально изготовленной фигурке человека, имеющей все основные суставы.

Объяснение основ техники разучиваемого упражнения должно быть образным, лаконичным, основанным на приобретенных ранее знаниях и умениях.

Абсолютно неприемлемо перечисление всех или большинства компонентов упражнения. Необходимо концентрировать внимание занимающихся на одном, максимум двух главных компонентах.

Двигательный акт, согласно концепции П. Я. Гальперина, состоит из главных и второстепенных компонентов. Главные компоненты определяют конечный результат действия и подлежат особо тщательной отработке. Ориентировка на них обеспечивает более полную концентрацию внимания, форсируя решение двигательной задачи.

Например, главными компонентами переворота вперед являются опора (толчок) руками, интенсивное отталкивание одной ногой и мах с последующим торможением другой; точное приземление. По мере освоения техники при изолированной отработке главные компоненты синтезируются в целостное действие.

Отсюда следует, что пристального внимания заслуживает идея создания условий, исключающих выполнение упражнения с ошибкой. Важным является умение тренера превратить каждое задание урока в оптимально трудное для занимающихся. Достигается это варьированием условий выполнения упражнения, направленным на облегчение или усложнение двигательной задачи. Нецелесообразно, однако, облегчать условия, если они не стимулируют главные усилия или побуждают к сокращению их. [22]

Не следует злоупотреблять физической помощью. Многократные повторения с помощью приучают учащихся прикладывать ровно столько усилий, сколько необходимо для выполнения упражнения с помощью.

Завершается этап первоначального разучивания на стадии возникновения двигательного умения.

Этап детализированного разучивания. Задачей этого этапа является выработка тонких дифференцировок в двигательном анализаторе и установление четкой системности в протекании нервных процессов. Ведущее место при решении этой задачи занимает дидактический принцип активности.

Старательность, стремление больше узнать и глубже осмыслить повышают уровень возбудимости нервных клеток, ускоряя процесс образования двигательного стереотипа. Уровень активности произволен от доступности изучаемого упражнения, методов обучения и индивидуальных особенностей занимающихся. В подборе учебного материала и обеспечении высокого уровня активности занимающихся ведущая роль принадлежит учителю. Наряду с ясным представлением о наиболее целесообразной последовательности изучения упражнений учителю необходимо умение индивидуализировать подход к занимающимся на основе учета их психофизических особенностей. [17]

Этап детализированного разучивания знаменуется совершенствованием техники исполнения главных компонентов упражнения. Ведущую роль приобретает метод отработки компонентов в целостном двигательном акте.

Успешность отработки компонентов еще более возрастает, если учителю удастся создать условия, активизирующие действия ученика.

На этом этапе можно широко использовать соревновательный метод. В качестве требований следует избирать технически правильное исполнение главных компонентов изучаемого упражнения:

точность группировки или поворота, сохранение или увеличение темпа серии прыжков, высоты прыжка или точности приземления. Второй этап соответствует стадии уточнения двигательных представлений и начальной фазе формирования навыка.

Этап закрепления и совершенствования двигательного навыка имеет свои, сугубо специфические, задачи, такие, как:

- 1) постепенная автоматизация двигательного навыка, которая заключается в сужении внимания на крайне ограниченном количестве главных компонентов упражнения;

- 2) стабилизация навыка, которая выражается в умении многократно повторять упражнение без ошибок и существенных отклонений от нормы, в том числе и в соревновательной обстановке;

3) создание предпосылок дальнейшего роста спортивного мастерства за счет усложнения и модификации упражнения.

Процесс закрепления и совершенствования двигательного навыка предполагает многократное повторение изучаемого упражнения. При этом изменяется уровень осознания его, приобретается уверенность, совершенствуется координация, развивается ловкость, сила, быстрота и другие физические качества. В свою очередь, воспитание этих качеств при помощи других подготовительных упражнений ускоряет процесс формирования двигательного навыка, обеспечивает более высокий уровень технического мастерства. Таким образом, совершенствование двигательного навыка достигается повышением двигательных возможностей у учащихся. Это осуществляется на всех этапах обучения в процессе выполнения акробатических упражнений, а также средствами общей и специальной физической подготовки.

1.3. Акробатические упражнения как средство физической подготовленности школьников начальных классов

В комплексной программе физического воспитания учащихся начальной школы большое внимание уделяется освоению сравнительно несложных акробатических упражнений. Перечень упражнений невелик, однако благодаря своей динамичности и эмоциональности они широко используются на уроках гимнастики в школе и являются эффективным средством физического воспитания учащихся. При их выполнении воспитывается смелость, умение управлять своим телом во времени и пространстве, совершенствуется функция вестибулярного аппарата. [24]

Большое значение акробатические упражнения имеют и как средство развития таких физических качеств, как сила, гибкость, ловкость, прыгучесть.

Процесс обучения отдельному упражнению, а, следовательно, содержание и последовательность применяемых методов и методических приемов можно представить в виде трех тесно связанных друг с другом этапов. Каждый этап имеет свои методические задачи.

Отсюда следует, что основной задачей начального этапа обучения является создание предварительного представления об изучаемых упражнениях. Учащиеся должны познакомиться с гимнастической терминологией (упор присев, вис, упор лежа, упор сидя сзади и т.д.) На этом этапе большое значение имеет словесный метод и метод показа. Показ упражнения должен быть безошибочным, т.е. образцовым. Перед показом учитель обращает внимание учащихся на составные части упражнения с таким расчетом, чтобы во время исполнения они знали, на что обратить внимание.

Основной задачей второго этапа обучения, этапа разучивание акробатических упражнений, наибольшее распространение получил метод целостного выполнения упражнения, который подразумевает выполнение изучаемого движения в целом. Его применяют при освоении несложных по технике исполнения элементов и соединений и в случаях, когда разучиваемое упражнение не поддается расчленению. На этом этапе важен выбор наиболее эффективных методов обучения, уточнение представлений об изучаемом упражнении и устранении ошибок.

Каким бы полным ни было предварительное представление, оно не может быть абсолютно точным при исполнении. В первых попытках оно уточняется в результате непосредственно воспринимаемых ощущений. С этой целью применяется страховка. С помощью специальных приемов учитель помогает ученику получить правильное ощущение, осознать своевременность и интенсивность главных усилий. [27]

На этом этапе используется метод подводящих упражнений. Он заключается в выполнении ранее изученных движений, которые входят в содержание выполняемого движения. Например, кувырок вперед можно разделить на ряд составных движений: упор присев (1), перекат вперед (2), группировка (3), упор присев (4), основная стойка (5) (рис. 1).

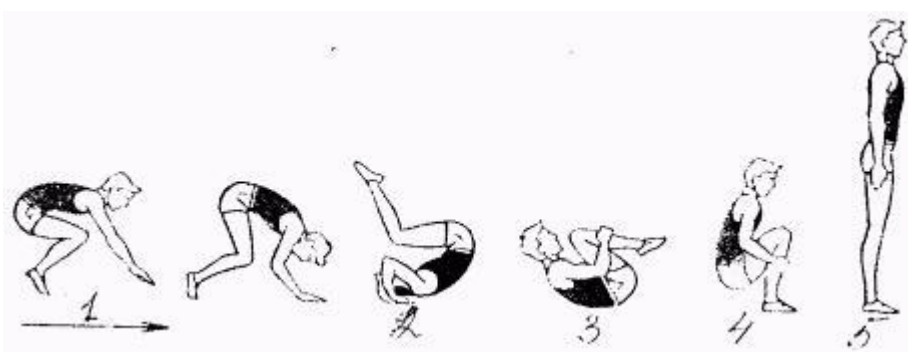


рис.1 Кувырок вперед

Эти элементы изучают как отдельные, самостоятельные упражнения, а при обучении кувырку вперед как “подводящие упражнения”.

Результатом завершения данного этапа является технически правильное и самостоятельное выполнение упражнения, что даёт возможность перейти к третьему этапу обучения – этапу закрепления и совершенствования упражнения, возможность его выполнения в сочетании с другими элементами.

Наряду с обучением гимнастическим упражнениям перед учителем стоит другая, не менее важная задача - развитие физических качеств: силы, гибкости, координационных способностей.

Развитие физических качеств связано с формированием двигательных навыков, закреплением и совершенствованием двигательных умений.

Уровень их развития может быть оценен только при выполнении двигательных действий.

Именно в младшем школьном возрасте наиболее успешно развиваются выше названные физические качества. Наиболее распространенными упражнениями для развития силы являются упражнения без предметов для различных групп мышц рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса. К ним относятся висы на прямых, согнутых руках, подтягивание, упоры, лёжа с прямыми, согнутыми руками, наклоны вперёд из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки, пола. [21]

Наиболее эффективными упражнениями для развития гибкости в тазобедренных суставах и позвоночного столба являются наклоны туловища из различных исходных положений и в различных направлениях, “мост” из положения лёжа на спине и наклоном назад; пружинящие приседания из положения выпада вперёд, сторону, маховые движения ногами.

Для развития подвижности в плечевых суставах используются круговые движения руками в различных плоскостях, рывковые движения с прямыми и согнутыми руками. Хороший эффект дают покачивания вперёд и назад в положении “мост”.

Важное значение в умении управлять своими движениями имеют упражнения на координацию движений (умение сочетать движения различными частями тела, быстро переключаться с одних движений на другие, имеющие различную координационную сложность). Важно усложнять координационную трудность постепенно и последовательно от одновременных, однонаправленных движений руками и ногами до разнонаправленных асимметричных движений руками в сочетании с движениями разноименной ногой, выполнять упражнения, в которых изолированно тренируются руки, ноги, туловище, а затем постепенно вводить упражнения, объединяющие эти части тела. Вначале даётся сочетание из двух звеньев (например, поднять руки вверх и подняться на носки), затем из 3 и более звеньев (например, 1 - руки вверх, 2 - наклон туловища, 3 - присесть, руки вперёд, 4 - о.с.). Полезны упражнения, в которых происходит смена направлений движения частей тела (правая рука в сторону, левая - в сторону, правая - вверх, левая - вверх и т.д.). Это упражнение можно выполнять стоя на месте, с прыжками ноги вместе, ноги врозь.

Разнообразие движений, ускорение темпа, постепенность в усложнении задач - необходимые условия для развития координации. [19]

Большое значение в обучении акробатическим упражнениям имеют представления детей о самом элементе, из каких частей он состоит, какова последовательность их выполнения, какие ошибки могут быть при их выполнении, поэтому учитель должен знать порядок усвоения составляющих данноупражнения.

Прежде всего учащихся следует познакомить с простыми элементами как упор присев, группировка, перекаат из различных исходных положений (И.п.).

Итак, в соответствии с программой учащиеся первого класса должны освоить упражнения в группировке и перекаты в группировке, второго класса - кувырок вперед и стойку на лопатках согнув ноги, третьего класса – перекаты назад в группировке с последующей опорой руками за головой, стойка на лопатках и «мост» из положения лежа на спине, четвертого класса- кувырок назад с выходом в основную стойку.

Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм занимающихся. С их помощью совершенствуются ловкость, сила мышц, быстрота и точность движений, ориентировка в пространстве и чувство равновесия. Акробатические упражнения разнообразны, эмоциональны, не требуют специального оборудования. [2]

В практике начальной школы акробатические упражнения используются почти во всех разделах учебного материала по физической культуре. Следовательно, акробатические упражнения являются основой, базисом для формирования двигательных умений и навыков различных видов спорта. Таким образом, акробатика, как “ядро” двигательной активности и координационной подготовки младших школьников, способствует созданию и обогащению двигательного фонда учащихся 1-4 классов.

Процесс обучения акробатическим упражнениям чрезвычайно сложен, и успех его немислим без учета дидактических принципов и использования передовых методов обучения. [15]

Акробатические элементы могут быть освоены качественнее и всеми учащимися класса, если широко использовать подготовительные и подводящие упражнения в период подготовки к прохождению материала по разделу «Гимнастика», правильный показ упражнений, грамотную страховку и помощь учителя физической культуры.

1.4. Техника и методика обучения акробатическим упражнениям

В обучении акробатическим упражнениям большое значение имеют представления детей о самом элементе, из каких частей он состоит, какова последовательность их выполнения, какие ошибки могут быть допущены при их выполнении, поэтому учитель должен знать порядок освоения компоненты этого упражнения.

В программе 3 класса по спортивной гимнастике в разделе акробатика предусмотрены следующие акробатические упражнения: кувырок вперед и в сторону, стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках согнув ноги.

Обучение акробатическим упражнениям начинается с простейших упражнений, к которым относятся перекаты и группировки.

Перед тем как перейти к изучению нового материала следует повторить простые упражнения, такие как перекаты и группировки, изучаемые в 1 классе.

Группировка - это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены). Группировка служит основным подводящим упражнением к перекатам, кувыркам и сальто в группировке [18, с. 275].

Группировка выполняется из упора присев, колени подтягиваются к груди, локти прижать к туловищу, кисти рук захватывают голень, спина круглая. Группировку выполняют в приседе (рис. 2-а), сидя (рис. 2-б), лежа на спине (рис. 2-в).



Рисунок 2. Выполнение группировки

Последовательность обучения:

1. Из упора присев, оттолкнуться руками от пола, принять положение группировки в приседе, округлив спину, находясь на всей ступне.

2. Из положения упора сидя сзади (руки в упоре за спиной) быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

3. То же, из и.п. лёжа на спине.

Типичные ошибки:

1. Откинута голова назад.

2. Ноги разведены.

3. Неправильный захват руками голени.

4. Неплотная группировка и поэтому прямая спина.

Требования к выполнению. Выполнять каждое упражнение несколько раз, постепенно ускоряя движение и фиксируя положение группировки, перед выполнением акробатических упражнений включать в разминку и, как «подводящее» упражнение, для совершенствования более сложных.

Перекаты – это движения вперёд и назад с последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекат является составной частью кувырка назад, стойки на лопатках и «подводящим» упражнением для обучения этим элементам [18, с. 276].

Программой предусмотрены перекаты вперёд и назад в группировке, в стороны из упора стоя на коленях, лёжа на животе прогнувшись.

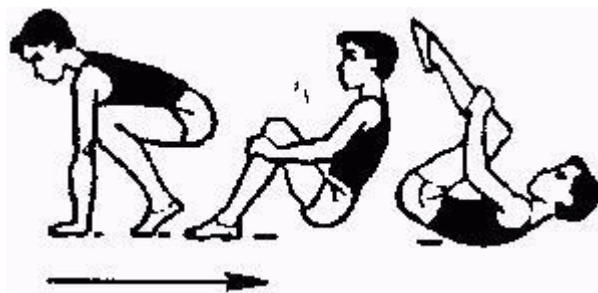


Рисунок 3. Перекаты вперед и назад в группировке

Техника выполнения: из упора присев легким толчком ног с одновременным захватом руками за середину голеней (группировка) выполнить перекат на круглую спину (до касания затылком пола), опуская при этом голову на грудь. Перекат вперед осуществляется энергичным движением вперед плечами и ногами с сохранением плотной группировки (рис. 3) [9, с. 24-25].

Последовательность обучения:

1. Из положения сидя, в группировке перекаты назад, вперед на спине, не останавливаясь, несколько раз повторить – вернуться в исходное положение.
2. То же из упора присев – перекат назад, вернуться в упор присев.
3. То же из упора присев – перекат назад, вернуться в основную стойку.
4. То же, выполнить перекат до касания мата плечами, вернуться в упор присев.
5. Перекаты вперед и назад прогнувшись, в положении лёжа на животе.

Прогнуться лёжа на животе, голову наклонить назад и принять упор лёжа на бёдрах. Быстро сгибая руки, выполнять перекат вперед, затем разгибая руки совершить перекат назад.

Типичные ошибки:

1. Потеря группировки при перекате назад и падение на спину.
2. Слабое отталкивание ногами для сохранения группировки.
3. В положении на спине ноги не прижаты к груди.
4. Отсутствие «круглой» спины.

Требования к выполнению: Из приведенных перекатов наиболее сложным является перекат из упора присев в упор присев. Для успешного освоения этого элемента вначале его можно давать из исходного положения упора присев спиной к мату, когда ноги находятся на полу около мата, что облегчает возвращение в исходное положение.

Во время выполнения перекатов обращать внимание на правильность и плотность группировки [18, с. 277].

Первый вариант переката - это перекат назад в группировке. Для этого нужно принять упор присев и из этого положения выполнить перекат назад, а затем постараться перекатиться обратно в исходное положение.

Дети, которые в детском саду даже не пробовали выполнять перекаты, могут испытывать трудности в выполнении упражнения. Поэтому им может понадобится помощь для того чтобы набрать скорость как в одну, так и в другую сторону.

Обязательно необходимо следить за тем, чтобы ребята держали голову (прижимали подбородок к груди) и не дергали ею назад при перекате назад. Иначе, если такая привычка появится, от нее будет трудно избавиться. Также нужно стараться возвращаться в исходное положение без помощи рук, а для этого нужно научиться с помощью переката набирать скорость, с помощью которой будет проще вернуться в исходное положение.

Второй вариант переката - это перекат вправо-влево в группировке.

Этот перекат выполняется из положения лежа на спине в группировке. Задача - перекатиться набок сначала в одну сторону, затем вернуться в исходное положение, затем совершить перекат в другую сторону.

Во время переката надо стараться и не упираться лицом в мат, а также удерживать положение группировки.

Третий вариант переката - перекат вправо-влево прямым телом.

Выполняется из положения лежа на животе или спине, ноги прямые, руки вверх. В этом положении можно сделать полный круг, то есть перекатиться со спины на живот и далее на спину, затем в обратную сторону.

Четвертый вариант - перекат прямым телом вправо-влево, но с согнутыми ногами.

Также можно сделать полный круг в одну сторону, затем в другую.

Пятый вариант - перекат прямым телом, руки прижаты к груди или руки вдоль туловища. Также можно сделать полный круг.

Для того чтобы голова не закружилась от такого количества перекатов, можно делать паузу между сменой вариантов, которую отвести или под объяснение, или под упражнения на гибкость или расслабление [16, с. 16].

Кувырок вперёд

Техника выполнения: Из упора присев, подать плечи вперёд и перенести тяжесть тела на руки, выпрямляя ноги наклонить голову до касания подбородка груди оттолкнуться ногами и переворачиваясь через голову, сделать перекат, опускаясь на лопатки, спину, затем согнуть ноги, руки после отталкивания положить на голени, сохраняя группировку, придти в упор присев.

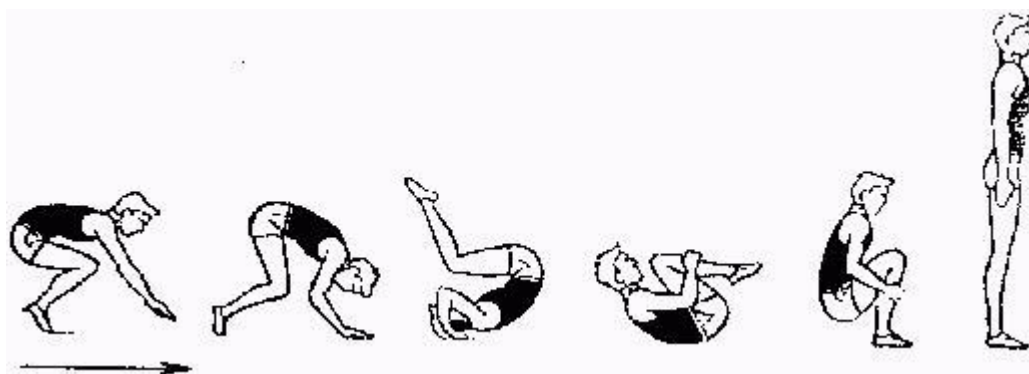


Рисунок 4. Кувырок вперёд

Последовательность обучения:

1. Повторить движения в группировке, ранее изученных перекатах из различных исходных положений.
2. Исходное положение, стойка ноги врозь лицом к мату, наклон вперёд, руки поставить на мат, подавая плечи вперёд, голову прижать к коленям.
3. То же подняться на носки, постараться увидеть верхнюю часть спины – держать.
4. Исходное положение, стойка ноги врозь, опуская руки перед собой на мат, сгибая руки. Опускаясь на спину отталкивание поочерёдно ногами, руками выполняется кувырок вперёд в сидящую группировку.
5. Исходное положение, то же кувырок вперёд в упор присев.
6. Из упора присев, оттолкнуться двумя ногами, подтянуть колени к груди — группировка.
7. Исходное положение, упор присев — кувырок вперёд в упор присев.

Типичные ошибки:

1. Опускание на голову и как результат падение на спину.
2. В упоре присев локти направлены в стороны, а не назад.
3. Отсутствие движения вперед, вследствие слабого отталкивания руками и ногами.
4. Отсутствие или недостаточная группировка в начале или в конце исполнения упражнения.

Упражнения 4, 7 в начале обучения выполняются с помощью учителя, чтобы избежать ошибки №1, 3 помочь детям почувствовать движение плеч вперед, перекат на спину, отталкивание руками, ногами.

В большинстве случаев избежать типичных ошибок можно при многократном повторении элементов группировки и перекатов, используя разнообразные варианты их исполнения, развивая и поддерживая интерес детей к этим упражнениям.

Страховка и помощь. В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения.

Обычно помощь нужна только некоторым учащимся. При этом партнер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивает мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.

Кувырок в сторону

Техника выполнения: Выполняется из упора присев или стоя на коленях. Первая часть кувырка такая же, как и у переката в сторону из упора стоя на коленях, однако вращение тела необходимо продолжить в том же направлении и, переворачиваясь через спину, прийти снова в упор, стоя на коленях или в упор присев.

Последовательность обучения:

1. Группировка из положения лежа на спине.
2. Перекат в сторону из упора стоя на коленях.

3. Кувырок в сторону из упора стоя на коленях.
4. Из упора присев кувырок в сторону в упор присев.

Типичные ошибки:

1. В начале кувырка рука не ставится на предплечье.
2. Неплотная группировка.

Страховка и помощь. Стоя сзади, помогать переворачиванию, поддерживая около тазобедренных суставов.

Стойка на лопатках, согнув ноги.

Техника выполнения: Стойка на лопатках выполняется перекатом назад в группировке. Перекатившись до плеч, поставить локти на мат, ближе к туловищу, удерживая туловище в вертикальном положении, затем поставить кисти рук на спину, ближе к лопаткам, голени вертикально.

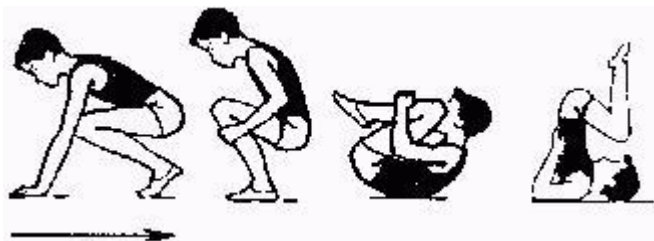


Рисунок 5. Стойка на лопатках, согнув ноги

Последовательность обучения:

Основу этого упражнения составляют те же элементы, которые уже упоминались: группировка, перекат.

1. Повторить «подводящие» упражнения, совершенствующие группировку и перекаты из различных и.п.
2. Спinoй к мату с прямыми ногами, руки вверх, перекат назад, касаясь мата плечами. Вернуться в исходное положение.
3. То же – вернуться в исходное положение – основная стойка.
4. Спinoй к мату – группировка – перекат назад с постановкой локтей на мате вдоль туловища, держать спину вертикально с согнутыми ногами. Кисти рук на спину не ставить.

5. Из положения лёжа на мате, руки вверх: а) поставить локти рук вдоль туловища; б) прогнуться, опираясь о мат стопами, локтями, затылком, держать; в) и.п.

6. Спина к мату – группировка - перекат назад с постановкой локтей на мат вдоль туловища, затем кистей рук под спину, ближе к лопаткам.

7. То же, но из исходного положения – упор присев.

В этом упражнении важно перед перекатом назад сначала подать плечи вперёд для активного отталкивания руками.

Типичные ошибки:

1. При перекате назад опускание на прямую спину (нарушена группировка).

2. Локти ставятся на мат раньше, чем закончен перекат, и как следствие, нарушается вертикальное положение туловища, широко разведены локти.

3. Кисти рук расположены ближе к пояснице, как следствие локти разведены, нарушается вертикальное положение туловища.

Упражнение стойка на лопатках, согнув ноги заканчивается перекатом вперёд в упор присев. Сначала нужно выполнить группировку, подавая плечи вперёд, отталкиваясь спиной от мата, перекат вперёд и вернуться в и.п.

Страховка и помощь. Помогать стоя сбоку в момент перехода в упор присев, подталкивая под спину или плечо.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока: Из упора присев, кувырок вперед в упор присев — перекатом назад стойка на лопатках, согнув ноги — перекатом вперед упор присев — кувырок в стороны в упор присев и основную стойку. 18, с. 280].

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

Для решения поставленных задач был использован следующий метод:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников.
 2. Метод контрольных испытаний.
 3. Педагогический эксперимент.
 4. Статистические методы обработки экспериментальных данных.
1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников.

Анализ литературных источников позволил составить представление о состоянии исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся вопроса общей физической подготовки школьников с преимущественным применением акробатических упражнений, рассмотреть методы и особенности организации уроков с элементами акробатики, а также определить критерии оценки уровней физической подготовленности школьников.

2. Метод контрольных испытаний по определению показателей физической подготовленности.

Для анализа состояния мышечной системы использовались тесты 1-7.

1. Подтягивание на перекладине. И.п. - вис на перекладине хватом сверху на ширине плеч, руки прямые. Учащиеся подтягивают тело к перекладине до уровня подбородка, затем возвращаются в и.п. Выполнять плавно, без рывков.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. И.п. - упор лежа, руки на ширине плеч. Сгибая руки, касаться пола грудью. При разгибании выход на прямые руки. Туловище прямо.

3. Подъем туловища. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на 90°. Партнер держит ноги. Руки крест накрест прижаты груди. Руки не отрывать. Подъем туловища. Руки касаются бедер.
4. Подъем туловища (разгибание). И.п. - лежа на гимнастическом коврике животом вниз поперек, руки за голову. Партнер удерживает ноги. Подъем туловища до прямой линии «туловище - ноги».
5. Приседание на обеих ногах. И.п. - ноги врозь, руки опущены. Приседания, руки вперед, пятки не отрывать от пола. Считать количество повторений за 30 сек.
6. Прыжки со скакалкой. И.п. - скакалка в руках. Прыжки со скакалкой на обеих ногах. Считать количество прыжков за 30 сек.
7. Тестирование выносливости определяется количеством пробегаемых метров за 6 мин. Содержание теста и оценка результатов тестирования оформлены в специальной таблице (таблица 1).

Время проведения тестов, характер отдыха между попытками были постоянными для всех испытуемых.

3. Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент являлся основным методом исследования, в котором решались поставленные задачи и проверялась гипотеза.

Проводилось изучение организации и наблюдение за проведением уроков с использованием элементов акробатики в 3-х классах школы МБОУ Курагинская СОШ № 1.

4. Статистические методы обработки экспериментальных данных.

Обработка данных, полученных в ходе тестирования, осуществлялась методами математической статистики.

Достоверность различий результатов эксперимента определялась по критерию Стьюдента. Для расчетов использовались: средняя арифметическая величина, стандартное отклонение, стандартная ошибка среднего арифметического, средняя ошибка разности, прирост показателей. Расчеты произведены по формулам:

Средняя арифметическая величина

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

где \sum – знак суммирования; X_i – полученные в исследовании значения; n – количество человек в группе.

Стандартное отклонение

$$\delta = \pm \frac{X_{i \max} - X_{i \min}}{K}$$

где: $X_{i \max}$ – наибольшее значение показателя в каждой группе;
 $X_{i \min}$ – наименьшее значение показателя в каждой группе;
 K – табличный коэффициент, для вычисления стандартного отклонения по амплитуде вариантного ряда.

Стандартная ошибка среднего арифметического значения

$$m = \pm \frac{\delta}{\sqrt{(n-1)}}, \text{ при } n < 30,$$

где n – количество человек в данной группе.

Средняя ошибка разности

$$t = \frac{\bar{X}_э - \bar{X}_к}{\sqrt{(m_э^2 + m_к^2)}}$$

где: $\bar{X}_э$ и $\bar{X}_к$ – средние арифметические величины в каждой группе.

Если $tp < t_t$, то достоверного отличия между результатами тестов до и после эксперимента нет. Если $tp > t_t$, достоверность отличий существует на выбранном уровне значимости ($t_{0,05} = 2,05$).

2.2 Организация исследования

Исследование проводилось в период с сентября 2018г. по март 2019 гг. на базе МБОУ Курагинская СОШ № 1. В исследовании принимали участие ученики 3-их классов данной школы. Для исследования были взяты 2 группы испытуемых учеников - экспериментальная и контрольная.

Экспериментальная работа проводилась с февраля 2019г. по март 2019 год.

Тестирование проводилось в 2 этапа:

1 этап - работы тестирование. Проверка физической подготовленности.

2 этап – Разучить комплекс акробатических упражнений.

Общее количество испытуемых - 20 человек: по 10 человек в каждой группе. Сущность эксперимента заключается в следующем: сравнить результаты контрольной и экспериментальной групп. В контрольной применялись общеразвивающие упражнения а в экспериментальной- комплекс акробатических . В феврале было тестирование исходного уровня развития физических качеств в двух группах. Для отслеживания изменений показателей физических подготовленность школьников в течение эксперимента в феврале было проведено промежуточное тестирование. В марте были получены итоговые данные уровня физической подготовленности школьников.

Функциональная система. Схему проводимого эксперимента можно представить следующим образом:

1. Проводится диагностика физической подготовленности учащихся.
2. Показатели теста переводят в очки, и в зависимости от набранного их количества каждому учащемуся устанавливается уровень (один из пяти) его физической подготовленности. Уровень физической подготовленности оценивается по результатам тестов. За каждый тест начисляется столько очков, сколько выполнено повторений упражнения или преодолено в беге метров. Заключение об общем уровне физической подготовленности составляется на основании суммирования набранных очков.

При оценке результатов отдельных тестов определяется уровень той или иной мышечной группы.

Уровни физической подготовленности школьников:

1-й уровень - очень низкий, с резко сниженными возможностями мышц и функциональных систем, не позволяет успешно адаптироваться к изменениям окружающей среды. Часто встречаются отклонения в физическом развитии. Низкие резервы организма, низкая физическая работоспособность. Риск заболеваний высокий.

2-й уровень - низкий. Сниженный уровень мышечной и функциональных систем. Низкие резервы организма, низкая физическая работоспособность, недостаточная адаптация в условиях неблагоприятных факторов (например, длительное статическое напряжение мышц при умственной работе). Встречаются отклонения в физическом развитии. Риск заболеваний и отклонений в организме высокий.

3-й уровень - средний. Уровень мышечной и функциональных систем удовлетворительный. Резервы организма и физиологические показатели близки к норме, но имеет место несовершенный уровень отдельных систем. Физическое развитие организма недостаточное. Риск в отклонениях здоровья и заболеваемости сохраняется.

4-й уровень - выше среднего, или хороший. Незначительное напряжение мышечной и функциональных систем. Резервы организма, работоспособность, адаптация к неблагоприятным условиям на хорошем уровне. Риск отклонений в здоровье и заболеваемости незначительный.

5-й уровень - высокий, или оптимальный. Достаточность уровня мышечной и функциональных систем. Резервы организма, работоспособность, адаптация достаточные. Риск отклонений в здоровье и заболеваемости малый. Результаты тестирования учащихся оформлены в таблицах 2, 3 и (экспериментальная группа) и в таблицах 4, 5 (контрольная группа). Результаты, полученные в ходе эксперимента по комплексу тестов, представлены в таблице

3. ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗРАБОТАННЫХ КОМПЛЕКСОВ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ И ПРОВЕРКА ИХ ЭФФЕКТИВНОСТИ

3.1. Разработка комплекса акробатических упражнений в начальной школе

Занятия в экспериментальной группе проводятся в форме уроков по обычной схеме (подготовительная часть, основная часть, заключительная часть), но с применением элементов акробатики.

В ходе занятий решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Программой по физическому воспитанию в школе предусмотрено выполнение акробатических упражнений для мальчиков и для девочек. [15]

Перечень основных элементов, изучаемых в экспериментальной группе, сравнительно невелик: перекаты вперед и назад; кувырки вперед и назад; полушпагаты, шпагаты, мосты; равновесия, стойки (на лопатках, голове, предплечьях, руках); перевороты (колесом, вперед); упражнения вдвоем (стойки, входы на плечи, поддержки) и различные соединения перечисленных элементов. Эти упражнения введены в программу в качестве средств воспитания ловкости, силы, гибкости и повышения устойчивости вестибулярных функций.

Наиболее рационально изучать акробатические упражнения на уроках фронтальным методом, при котором весь класс строится на две шеренги по обе стороны акробатической дорожки (или матов, уложенных дорожкой). Первые номера выполняют задание преподавателя по счету или сигналу, вторые наблюдают, помогают и подмечают ошибки, а затем ученики меняются ролями. Указанным методом можно изучать большинство упражнений школьной программы (за исключением соединений из нескольких кувырков или переворотов с продвижением в одном направлении).

Фронтальный метод позволяет добиться высокой плотности выполнения акробатических упражнений.

За 15-20 минут, отводимых в уроке на акробатику, следует выполнить 5-8 упражнений, повторяя каждое 4-8 раз. Примерная схема чередования упражнений: перекаты – кувырки – стойки – соединения кувырков – мосты – прыжки – перевороты – соединение стоек с перекатами и кувырками – выполнение упражнений в виде соревнования или игры.

Различные равновесия, шпагаты, мосты, стойки и общеразвивающие упражнения вдвоем следует вводить в подготовительную часть игр, легкой атлетики и др., так как эти упражнения наиболее эффективны для воспитания двигательных качеств. [1]

Успех проведения урока и освоения упражнений во многом зависит от проявления учениками интереса к занятиям. Основное внимание необходимо уделить тренировочной направленности занятий по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости) и координационных (быстрота перестроения и согласования двигательных действий, произвольное расслабление мышц, вестибулярная устойчивость) способностей, а также их сочетаний.

Вместе с тем закрепляются и совершенствуются соответствующие двигательные навыки (техники и тактики): продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях. Затем в заключительной части урока силовые упражнения для развития всех физических качеств. Важное значение имеет подбор и чередование упражнений. [23]

В тех случаях, когда необходимо выявить преимущество одних методов обучения перед другими, без педагогического эксперимента вообще обойтись невозможно.

Наибольшее распространение получил сравнительный педагогический эксперимент. Для его проведения формируются как минимум две группы испытуемых: опытная и контрольная.

Лучше всего подбирать группы испытуемых случайной выборкой из лиц одного пола, возраста и примерно одной подготовленности. Перед началом эксперимента проводится контрольная проверка для определения исходного уровня подготовленности групп. В зависимости от задач исследования эта проверка должна по возможности предусматривать объективные критерии оценки (данные фиксируются с помощью экспериментальных методов). Например, если изучается степень повышенной вестибулярной устойчивости после периода выполнения акробатических упражнений, то исходный и последующий уровень вестибулярной устойчивости оценивается количественными данными. В других данных требуется определить рост технической подготовленности в результате экспериментальных занятий. Для решения такой задачи создается квалифицированная комиссия, которая оценивает уровень подготовленности до и после экспериментальных занятий. Для комиссии разрабатывается шкала оценок, в которой предусматриваются сбавки за факторы, изучаемые в эксперименте. Как правило, фиксируется не один, а несколько факторов. В приведенных примерах, кроме уровня вестибулярной устойчивости и роста технической подготовленности, необходимо зафиксировать (при помощи тестов) уровень физического развития и физической подготовленности. Все данные, полученные на контрольной проверке перед началом эксперимента, обрабатываются методами математической статистики. Если окажется, что группы не равны по всем параметрам, то более сильную следует сделать контрольной – только в этом случае полученные в результате эксперимента данные можно считать достаточно объективными.

[19]

Во время экспериментальных занятий в опытной группе применяются одни методические приемы, в контрольной – другие. Затем проводится заключительная проверка по тем же показателям. Полученные данные опять обрабатываются методами математической статистики. Сравнение изменений дает возможность судить о результатах эксперимента.

Наряду с описанной формой проведения педагогического эксперимента существуют и некоторые разновидности, в частности перекрестный эксперимент. В этом случае опытная и контрольная группы меняются местами при решении различных задач. [24, с.25].

Комплекс акробатических упражнений для 3 класса

А . Выполняют фронтально под команды учителя все ученики на своих дорожках из трех гимнастических матов:

1. Упор присев, кувырок назад, кувырок вперед, перекат назад — «березка», перекат вперед в упор присев, о.с.

2. Упор присев, перекат назад — «березка», перекат вперед в упор присев и кувырок назад, встать, руки вверх в стороны, о.с.

Б. Выполняет по очереди каждый ученик вдоль своей гимнастической дорожки:

1. О.с. на центральном гимнастическом мате. Упор присев, кувырок назад, перекат назад — «березка», перекат вперед в упор присев и два кувырка вперед, упор присев, о.с.

2. Упор присев, перекат назад — «березка», перекат вперед в упор присев, кувырок вперед в упор присев, кувырок назад, о.с.

3. Равновесие на одной ноге, выпрямиться, руки вверх, упор присев, два кувырка вперед в упор присев, кувырок назад, о.с.

4. И.п. — упор стоя на коленях, ладони на матах, голова на тыльных сторонах ладоней. Перекат в сторону до и.п. Толчком ногами упор присев, скрестив ноги, поворот в сторону направления движения, кувырок вперед в упор присев, перекат назад — «березка», перекат вперед в упор присев, кувырок назад, о.с.

3.2. Результаты исследования и их обсуждение

В результате проведенных исследований мы получили следующие данные:

Таблица 1

Определения уровня физической подготовленности учащихся 3 классов

№ Теста	Тесты	Пол	Уровни				
			1	2	3	4	5
Мышечная система							
1	Подтягивание на перекладине (девочки - на низкой), кол-во повторений	М	1	2	3	4	5
		Д	4	6	8	14	16
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во повторений.	М	8	10	15	18	20
		Д	2	4	6	10	12
3	Подъем туловища (для мышц живота) за 30 сек., кол-во повторений	М	27	29	31	34	36
		Д	22	25	30	33	35
4	Подъем туловища (разгибание) за 30 сек., кол-во повторений	М	16	18	20	22	25
		Д	12	14	18	19	22
5	Приседание на обеих ногах за 30 сек, кол-во повторений	М	24	26	30	33	35
		Д	22	25	28	30	32
6	Прыжки со скакалкой за 30 сек., кол-во прыжков	М	50	53	60	62	65
		Д	49	50	54	57	60
	Сумма очков (мышечная система)	М	126	138	159	173	186
		Д	111	124	144	163	177
Функциональная система							
7	Бег 6 мин., кол-во м	М	700	900	1000	1200	1300
		Д	600	800	950	1050	1100
	Итоговая сумма очков	М	826	1038	1159	1373	1486
		Д	711	924	1094	1213	1277

Таблица 2

Определение уровня физической подготовленности
 учащихся 3 классов – экспериментальная группа

№	ФИО	Номера тестов								Ито- го оч- ков	Норматив- ное число	Уровень
		1	2	3	4	5	6	Сумма очков	7			
1	Даша А.	4	2	22	12	22	48	111	600	711	711	1
2	Максим А.	3	15	30	20	31	60	159	1000	1159	1159	3
3	Вова Ш.	3	14	31	21	30	59	158	1000	1158	1038	2
4	Саша Б.	6	4	25	13	24	52	124	800	924	924	2
5	Полина С.	6	3	24	14	25	52	124	800	924	924	2
6	Коля Ц.	4	15	29	20	32	59	159	1000	1159	1159	3
7	Даша Г.	16	12	35	20	32	62	177	1100	1277	1277	5
8	Леня А.	4	18	33	23	33	62	173	1200	1373	1373	4
9	Артем Т.	5	20	36	24	36	65	186	1300	1486	1486	5
10	Яна С.	14	10	33	18	29	59	163	1050	1213	1213	4

По результатам первоначального тестирования учеников 3-го класса (экспериментальная группа), проводимого в феврале 2019 года (таблица 2):

Даша А. имеет 1 уровень физической подготовленности; Максим А. - 3 уровень; Вова Ш. - 2 уровень; Саша Б. - 2 уровень; Полина С. – 2 уровень; Коля Ц. - 3 уровень; Даша Г. - 5 уровень; Леня А.- 4 уровень; Артем Т. - 5 уровень; П Яна С.- 4 уровень.

Определение уровня физической подготовленности
 учащихся 3 классов (март 2019г.) – экспериментальная группа

№	ФИО	Номера тестов								Ито- го оч- ков	Норматив- ное число	Уровень
		1	2	3	4	5	6	Сумма очков	7			
1	Даша А.	5	4	26	14	25	50	124	700	824	711	1
2	Максим А.	4	17	31	22	31	62	167	1100	1267	1159	3
3	Вова Ш.	4	16	31	21	32	62	166	1050	1216	1159	3
4	Саша Б.	10	6	27	15	26	54	138	950	1088	924	2
5	Полина С.	9	6	27	15	28	55	140	900	1040	924	2
6	Коля Ц.	4	16	33	22	33	62	170	1150	1320	1159	3
7	Даша Г.	16	13	35	21	32	64	181	1100	1281	1277	5
8	Леня А.	4	18	35	23	36	64	180	1250	1430	1373	4
9	Артем Т.	5	22	36	24	37	66	190	1300	1490	1486	5
10	Яна С.	14	10	34	18	30	59	165	1050	1215	1213	4

По результатам первоначального тестирования учеников 3-го класса (экспериментальная группа), проводимого в марте 2019 года (таблица 3):

Даша А. имеет 1 уровень физической подготовленности; Максим А. - 3 уровень; Вова Ш. - 2 уровень; Саша Б. - 2 уровень; Полина С. – 2 уровень; Коля Ц. - 3 уровень; Даша Г. - 5 уровень; Леня А.- 4 уровень; Артем Т. - 5 уровень; П Яна С.- 4 уровень.

Следует отметить тот факт, что уже за период с февраля по март 2019 г. заметно улучшились результаты тестирования учащихся экспериментальной группы. Например, если у Вовы Ш. в феврале был 2 уровень физической подготовленности, то уже в марте у него 3 уровень, так как общее количество очков в сумме составило 1216 (1158 – в феврале).

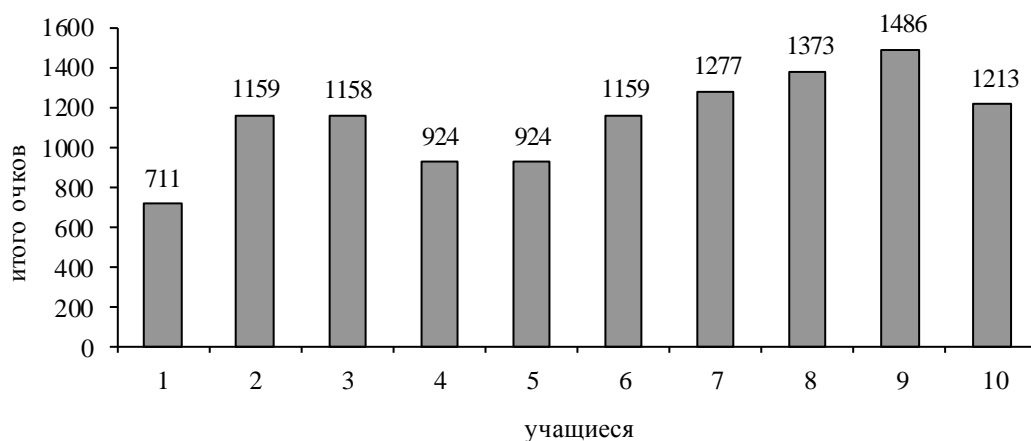


Рис.1. Результаты тестирования учащихся в феврале 2019г. – экспериментальная группа

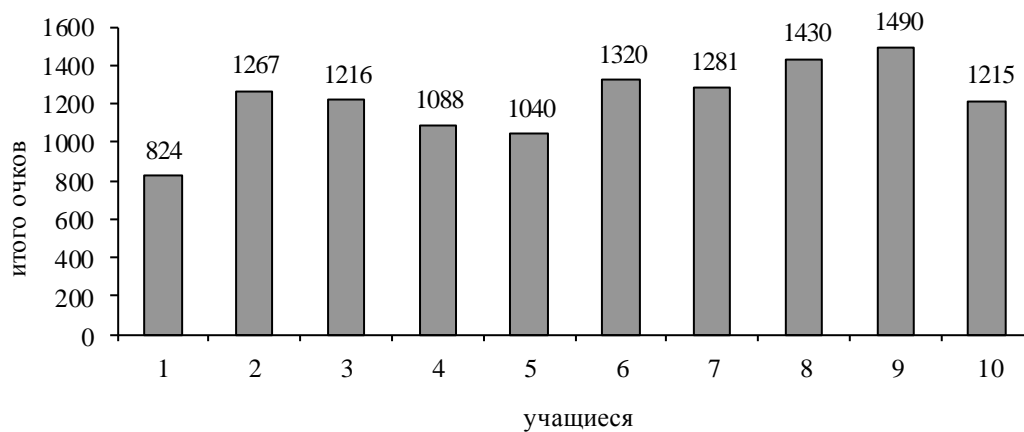


Рис. 3. Результаты тестирования учащихся в марте 2019г. – контрольная группа

Определение уровня физической подготовленности
 учащихся 3-их классов (февраль 2019г.) – контрольная группа

№	ФИО	Номера тестов								Ито- го очков	Нормативное число очков	Уровень
		1	2	3	4	5	6	Сумма оч- ков	7			
1	Софья К.	4	12	20	12	20	40	108	650	758	711	1
2	Вова А.	6	15	30	24	30	56	161	1000	1161	1159	3
3	Сема М.	13	4	26	16	25	52	136	950	1086	1038	2
4	Даша М.	5	20	25	24	34	62	170	800	970	924	2
5	Варя Т.	4	13	22	12	23	50	124	850	974	924	2
6	Дима П.	10	16	22	12	22	48	130	1100	1230	1159	3
7	Аня С.	14	10	33	18	28	58	161	1000	1161	1094	3
8	Лука Р.	3	14	30	20	30	60	157	1100	1257	1159	3
9	Андрей С.	4	18	30	21	34	52	159	1200	1359	1159	3
10	Юля С.	12	12	36	20	25	52	157	950	1107	1094	3

Таким образом, по результатам первоначального тестирования учеников 3-го класса (контрольная группа), проводимого в феврале 2019 года (таблица 4):

Софья К. имеет 1 уровень физической подготовленности,
 Вова А. имеет 3 уровень физической подготовленности,
 Сема М. имеет 2 уровень физической подготовленности,
 Даша М. имеет 2 уровень физической подготовленности,
 Варя Т. имеет 2 уровень физической подготовленности,
 Дима П. имеет 3 уровень физической подготовленности,
 Аня С. имеет 3 уровень физической подготовленности,
 Лука Р. имеет 3 уровень физической подготовленности,
 Андрей С. имеет 3 уровень физической подготовленности,
 Юля С. имеет 3 уровень физической подготовленности.

Определение уровня физической подготовленности
учащихся 3-их классов (март 2019г.) – контрольная группа

№	ФИО	Номера тестов								Ито- го оч- ков	Нормативное число очков	Уровень
		1	2	3	4	5	6	Сумма оч- ков	7			
1	Софья К.	4	12	20	12	20	30	98	650	748	711	1
2	Вова А.	6	15	30	22	30	56	159	950	1109	1038	2
3	Сема М.	13	4	26	12	25	52	132	950	1082	1038	2
4	Даша М.	5	20	25	24	34	50	158	800	958	924	2
5	Варя Т.	4	7	22	12	23	40	108	650	758	711	1
6	Дима П.	10	6	22	12	22	44	116	1100	1216	1159	3
7	Аня С.	14	10	33	18	28	58	161	850	1011	924	2
8	Лука Р.	3	14	25	25	32	58	157	1100	1257	1159	3
9	Андрей С.	4	18	30	21	34	52	159	1200	1359	1159	3
10	Юля С.	7	12	32	14	25	52	142	950	1092	924	2

Таким образом, по результатам первоначального тестирования учеников 3-го класса (контрольная группа), проводимого в марте 2019 (таблица 5):

Софья К. имеет 1 уровень физической подготовленности,

Вова А. имеет 2 уровень физической подготовленности,

Сема М. имеет 2 уровень физической подготовленности,

Даша М. имеет 2 уровень физической подготовленности,

Варя Т. имеет 1 уровень физической подготовленности,

Дима П. имеет 3 уровень физической подготовленности,

Аня С. имеет 2 уровень физической подготовленности,

Лука Р. имеет 3 уровень физической подготовленности,

Андрей С. имеет 3 уровень физической подготовленности,

Юля С. имеет 2 уровень физической подготовленности.

Из полученных результатов видно, что уровень физической подготовленности учащихся в течение эксперимента в обеих группах изменялись достоверно.

При сравнении данных между контрольной и экспериментальной группами (см. Таблицы) можно увидеть, что в обеих группах на первом этапе уровень физической подготовленности учащихся был примерно одинаков.

К концу второго этапа были достигнуты небольшие улучшения в контрольной группе и более существенные - в экспериментальной (см. таблицы). К концу эксперимента (см. таблицы) контрольная группа уровень физической подготовленности снизился, а в экспериментальной достигнуто повышение уровня физической подготовленности по всем тестам, проводимым в эксперименте.

Это дает основание утверждать, что использование данной методики эффективно влияет на развитие физических качеств школьников.

Динамика результатов исследования по тестам и прирост показателей в процентах представлены в таблице. Например, результаты, полученные в ходе эксперимента по комплексу тестов, описанных в работе, представлены в таблице

Из полученных результатов видно, что уровень физической подготовленности учащихся 3-их классов в обеих группах изменялся достоверно.

Выводы

1. Была изучена учебно-методическая и психолого-педагогическая и специальная литература. Рассмотрены основные подходы разных авторов и выработаны наиболее целесообразные с точки зрения автора основные понятия, связанные с указанной темой, определены основные требования к состоянию физической подготовленности учащихся в начальной школе, сформирована многоуровневая система физической подготовленности школьников;
2. Разработаны комплексы акробатических упражнений в начальной школе, применяемые на уроках физической культуры.
3. Разница показателей по тесту подтягивание на перекладине от первого среза к третьему составила -29, 3% в контрольной группе и 41, 5% соответственно в экспериментальной группе. Сравнение результатов в тесте сгибание и разгибание в упоре лежа в контрольной группе -20, 9%, а в экспериментальной группе 35,4, что также говорит о приросте показателей экспериментальной группе. Прирост показателей к окончанию эксперимента также был выявлен в следующих тестах: подъем туловища за 30 секунд -2, 2% в контрольной группе и 14, 8% в экспериментальной. Подъем туловища, разгибание за 30 секунд - 8, 9% в контрольной группе и 16,8% в экспериментальной. Приседание на обеих ногах за 30 секунд - 4, 8% в контрольной группе и 11, 6% в экспериментальной. Прыжки со скакалкой за 30 секунд - 14,5% в контрольной группе и 7, 3% в экспериментальной. Бег 6 минут - 7% в контрольной группе и 36% в экспериментальной.

Практические рекомендации

Для успешного перехода на более высокий уровень физической подготовленности по результатам тестирования ученикам предлагается программа выполнения акробатических упражнений, как на уроках физической культуры, так и во время самостоятельных занятий.

Для повышения эффективности воздействия акробатических занятий применяется их дозировка, характеризуемая параметрами интенсивности и объема. Упражнение повторяется 8-10 раз до отказа. Выполняются 2-3 таких серии. Отдых между сериями 60-90 сек.

Учащиеся, которые не могут выполнить данную нагрузку в силу своей неподготовленности, выполняют упражнения в облегченных условиях.

Двухсерийный вариант обеспечивает поддерживающий эффект, трехсерийный - развивающий.

На уроках физической культуры акробатические упражнения и упражнения на выносливость выполняются в зависимости от темы и задач урока во вводной и основной его частях. Таким образом, диагностика физической подготовленности позволяет отслеживать физическое развитие, своевременно вносить определенные коррективы в реализацию индивидуальной двигательной программы физического развития учащихся.

Список литературы

1. Большая Российская энциклопедия. – М., 2001.
2. Болонов, Геннадий Павлович. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения. Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга [Текст] : методические рекомендации / Г. П. Болонов. - М. : Сфера, 2003.
3. Буш-Остерманн, Эрика. Гимнастика для позвоночника [Текст] : научно-популярная литература / Э. Буш-Остерманн; Пер с нем. В. Малахова. - М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2005. - 56 с
4. Гавердовский, Юрий Константинович. Техника гимнастических упражнений [Текст] : популярное учебное пособие / Ю. К. Гавердовский. - М. : Terra-Спорт, 2002. - 512 с.
5. Гимнастика [Текст] : учебник для студентов высших учебных заведений / М. Л. Журавин [и др.] ; ред.: М. Л. Журавин, Н. К. Меньшиков. - 4-е изд., испр. . - М. : Академия, 2006. - 445 с
6. Глейберман, Абрам Нахманович. Групповые упражнения без предметов [Текст] : сборник / А. Н. Глейберман. - [Б. м.] : Физкультура и спорт, 2004. - 232 с.
7. Железняк, Юрий Дмитриевич. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М. : "Академия", 2002. - 264 с. Железняк, Юрий Дмитриевич.
8. Козлов, Валерий Владимирович. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика [Текст] : учебное пособие / В.В. Козлов. - М. : ВЛАДОС, 2005. - 63 с.
9. Лукьяненко В.П. Формирование здорового образа жизни// Физическая культура в школе. - 2001. - №3.
10. Максимов, Вячеслав Георгиевич. Педагогическая диагностика в школе [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. Г. Мак-

- симв. - М. : Академия, 2002.
11. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М. : "Академия", 2002. - 264 с.
 12. Обреимова, Наталья Ивановна. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков [Текст] : учебное пособие для студентов дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений / Н.И. Обреимова, А.С. Петрухин. - М. : Академия, 2000. - 376 с. : 4 л. ил.
 13. Петров, Павел Карпович. Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Петров П. К. - М. : ВЛАДОС, 2000. - 448 с.
 14. Решетников, Николай Васильевич. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н. В. Решетников, Юрий Леонидович Ю. Л. - М. : Академия, 2002. - 152 с.
 15. Сапин, Михаил Романович. Анатомия и физиология детей и подростков [Текст] : учеб. пособие для студ. пед. вузов / М. Р. Сапин, З. Г. Брыксина. - М. : Издательский центр "Академия", 2000. - 456 с. : ил.
 16. Станкин М.И. Арифметика взаимопонимания // Физическая культура в школе. – 2001. - № 4.
 17. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник / ред. Ю. Ф. Курамшин. - 2-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2004. - 463 с.
 18. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник / ред. Ю. Ф. Курамшин. - 2-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2004. - 463 с.
 19. Урок физкультуры в современной школе [Текст] : методические рекомендации для учителей. Вып. 4. Спортивная гимнастика. - М. : Советский спорт, 2005. - 72 с. : ил.
 20. Холодов, Жорж Константинович. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М. : Академия, 2001. - 144 с.

21. Янсон, Юрий Александрович. Физическая культура в школе [Текст] : научно-педагогический аспект : книга для педагога / Ю. А. Янсон. - Ростов н/Д : Феникс, 2004. - 621 с. : ил. - (Библиотека учителя).
22. Янсон, Юрий Александрович. Физическая культура в школе [Текст] : научно-педагогический аспект : книга для педагога / Ю. А. Янсон. - Ростов н/Д : Феникс, 2004. - 621 с.
23. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 314 с.
24. Бейлин В.Р. Перекаты и кувырки / В.Р. Бейлин, В.А. Ярмолук / Физическая культура в школе, 2003. -№ 3. - С. 43.
25. Гимнастика: Учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с.
26. Горбачев М.С. Общеразвивающие упражнения с гимнастическим обручем /М.С. Горбачев // Физическая культура в школе, 2012. - № 2. - С. 24-26.
27. Гугин А.А. Гимнастика в школе. Изд-во: «Физкультура и спорт». – Москва, 1962. – 210 с.
28. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с. Журавин М.Л. Гимнастика с методикой преподавания. – М.: Просвещение, 1990. – 156 с.
29. Корнеева Л.Ф. Укрепляя здоровье с помощью подвижных игр / Физическая культура в школе, 2012. - № 2. – С. 20-24.
30. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика: пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2014. – 80 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
31. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физкультуры в школе. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 176 с.: ил. – (Б-ка учителя физической культуры).