



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮрГУГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Методика обучения акробатическим упражнениям в начальной школе  
Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Физическая культура»

Проверка на объем заимствований:  
54,4 % авторского текста

Выполнил:  
студент группы ЗФ-414-106-4-2  
Павельева Ольга Александровна

Работа рекомендована к защите

«28» 09 2017 г.  
зав. кафедрой БЖ и МБД

Томасева Зоя Ивановна



Научный руководитель:  
д.б.н, профессор кафедры БЖ и МБД  
Мамылина Наталья Владимировна

Челябинск  
2017

## Содержание

Введение 4

Глава 1. Теоретическое обоснование методики обучения акробатическим упражнениям в начальной школе 7

1.1 Общая характеристика акробатических упражнений..... 7

1.2 Методические основы занятий акробатикой в начальной школе ..... 12

1.3 Развитие физических качеств младших школьников средствами акробатических упражнений ..... 15

1.4 Особенности развития детей 6-7 лет ..... 20

Выводы по 1 главе 23

Глава 2. Экспериментальная работа по обучению акробатическим упражнениям в начальной школе 25

2.1 Организация исследования ..... 25

2.2 Методы исследования ..... 25

2.3 Методика проведения занятий по физической культуре с элементами акробатической гимнастики для учащихся 6-7 лет..... 30

2.4 Результаты общей физической подготовленности детей исследуемых групп..... 41

Выводы по 2 главе ..... 45

Заключение 46

Список литературы 48

Приложение 55

## Введение

**Актуальность.** В настоящее время наблюдается неуклонное ухудшение состояния здоровья населения, в том числе детского. Дети рождаются с различными отклонениями в здоровье, являющиеся следствиями эмбриопатий, а также различных внешних факторов, в том числе экологических. Задачами физического воспитания младших школьников являются развитие основных физических качеств, профилактика заболеваний, сохранение и укрепление здоровья. Современные дети страдают нарушениями опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопие и др.), зрения, психомоторики, у них недостаточно развита гибкость, координация движений, быстрота, ловкость.

Внедрение элементов акробатической гимнастики в учебный процесс по физической культуре у детей младших классов будет способствовать укреплению здоровья, общей физической подготовленности, закаливанию организма, воспитанию правильной осанки, укреплению внутренних органов и их систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной и др.). Кроме того, акробатические упражнения избирательно влияют на развитие любых групп мышц, суставов, органов и их систем. Занятия физической культурой с применением средств акробатики содействуют образованию двигательных навыков различной сложности и тем самым предъявляют высокие требования к нервной системе и функциям анализаторов организма ребёнка. Занятия акробатикой в начальной школе характеризуются точностью, дозированной нагрузкой, определяемой характером упражнений, темпом их выполнения, анализом и числом движений, особенностями исходных положений.

При преподавании физической культуры в школьных учреждениях начального звена используются отдельные элементы акробатики, в основном это подводящие к акробатическим упражнениям движения, которые подготавливают ребенка к выполнению более сложных упражнений в последующие возрастные периоды. Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки младших школьников, способствуют повышению

тонуса коры головного мозга, оказывают влияние на его функциональные возможности.

Методически правильно организованный учебный процесс по физической культуре с элементами акробатики у детей младшего школьного возраста позволит детям научиться правильно оценивать как свои собственные достижения в движениях, так и достижения своих товарищей. Занятия акробатическими упражнениями на уроках физической культуры способствуют развитию волевых качеств личности, дисциплинированности, концентрации внимания, памяти, мышления, что положительно сказывается на учебных достижениях детей на фоне повышенных умственных и эмоциональных нагрузок современного школьника. Применение элементов акробатических упражнений на уроках физической культуры повышает мотивацию школьников к выполнению физических нагрузок, расширяет круг интересов, воспитывает потребность к занятиям физической культурой и спортом. Всё вышесказанное определяет актуальность применения средств акробатических упражнений в преподавании физической культуры у детей младшего школьного возраста.

**Цель работы:** рассмотреть влияние занятий физической культурой с элементами акробатической гимнастики на развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста.

**Объект исследования:** учебно-воспитательный процесс по физической культуре в начальной школе.

**Предмет исследования:** методика проведения занятий по физической культуре с элементами акробатической гимнастики у детей в начальной школе.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что внедрение акробатических упражнений в структуру занятий по физической культуре у детей младшего школьного возраста будет способствовать развитию физических качеств и повышению уровня общей физической подготовленности детей.

Задачи исследования:

- 1) Проанализировать литературу по проблеме исследования.

2) Оценить уровень развития физических качеств у детей младшего школьного возраста.

3) Разработать методику проведения занятий по акробатической гимнастике для учащихся 6-7 лет и экспериментально доказать ее эффективность.

**База исследования:** Челябинская область, Саткинский район, посёлок Бердяуш, МОУ СОШ № 24.

Этапы исследования:

*Первый этап* – поисково-аналитический: изучение и анализ учебной и научно-методической литературы по проблеме исследования, составление литературного обзора.

*Второй этап* – опытно-экспериментальный: разработка и внедрение методики проведения занятий по акробатической гимнастике для учащихся 6-7 лет и экспериментальное доказательство ее эффективности.

*Третий этап* – итоговый: обработка и обобщение полученных в ходе исследования данных, формулировка и конкретизация выводов, положений исследования, оформление выпускной квалификационной работы в соответствии с требованиями.

**Структура выпускной квалификационной работы:** введение, две главы, заключение и список использованной литературы.

Во введении говорится об актуальности и новизне темы, объекте и предмете исследования, отражены цели и задачи работы.

В первой главе рассматриваются основные виды акробатической гимнастики в системе физического воспитания детей младшего школьного возраста, их характеристика с учётом возрастных особенностей развития детей.

Во второй главе говорится об организации педагогического эксперимента при исследовании физической подготовленности детей младшего школьного возраста и описываются результаты.

# Глава 1. Теоретическое обоснование методики обучения акробатическим упражнениям в начальной школе

## 1.1 Общая характеристика акробатических упражнений

Слово «акробат» произошло от греческого «акробатэс», что означает «хожу на цыпочках, лезу вверх». Акробатика, как вид физических упражнений, возникла в глубокой древности. Изображения на сохранившихся памятниках, сосудах, фресках и других изделиях свидетельствуют о том, что этот вид спорта был известен в Древнем Египте за 2300 лет до н. э.

Занимались акробатическими упражнениями и в Древней Греции. На Крите наряду с театрализованными процессиями, связанными с уборкой урожая и различными церемониями, проводились игры с быками, составной частью которых были акробатические упражнения [3,15].

Акробатические упражнения с быками в XIX в. встречались также у африканского племени фульбе в северной Нигерии (западная Африка), у племени мораван в южной Индии. Такие игры с быками русский профессор Ефименко видел даже в 1913 г. у басков в Пиринейских горах.

Подобные игры с быками, по-видимому, существовали в древности и у народов нашей страны: до сих пор в таджикской борьбе сохранилось название «бычий перекат».

В Древнем Риме акробатические упражнения демонстрировали странствующие артисты – «циркуляторы», которые наряду с этими упражнениями показывали и другие виды искусства: хождение по канату, дрессировку и т. п.

В 420 г. до н. э. была распространена пляска на вертящемся гончарном круге, сочетаемая с акробатическими упражнениями. Некоторые богатые римляне содержали при себе «акробатов и разного рода фокусников». Имеются сведения об акробатах, выполнявших различные упражнения на шесте, который держался на лбу. Упоминается об акробатах, которые выполняли сложные упражнения на гибкость.

В эпоху Возрождения в Италии Венецианская республика устраивала «конкурсы живой архитектуры», т. е. построения акробатических пирамид. Сенат присуждал приз той группе, которая построит наиболее высокую пирамиду. Известны случаи построения пирамид высотой около 9 метров.

Впервые технику акробатических упражнений попытался описать в специальном руководстве для акробатов-профессионалов Тюккаро. В конце XIX в. Стрели написал книгу «Акробатика и акробаты», в которой охарактеризовал различные жанры профессиональных артистов и описал технику ряда акробатических упражнений [10].

На Руси акробатика развивалась самостоятельно. Она пользовалась большим успехом у широких масс населения и составляла обязательную часть увеселительных зрелищ. Древнерусские скоморохи были плясунами, фокусниками, жонглерами и акробатами. Вначале они выступали по одному, а затем объединялись по двое, по трое и группами.

В первой половине XVII в. в России уже были свои мастера-акробаты различных специальностей, которые обучали акробатическим упражнениям.

В конце XVIII в. в европейских стационарных столичных цирках появляются акробатические упражнения, которые быстро становятся неотъемлемой частью профессиональных цирковых представлений. А в XIX в. акробатические упражнения начинают включаться в буржуазные национальные системы гимнастики. Таким образом, наметились две линии в дальнейшем развитии акробатики: профессионально-цирковая и спортивно-любительская.

В 1900 г. в Петербурге появились самодеятельные акробатические кружки, а в 1901 г. состоялось первое выступление акробатов-любителей. Вплоть до империалистической войны 1914 г. такими выступлениями акробатов-любителей сопровождается большинство крупных спортивных вечеров [11].

Большую роль в популяризации этого вида спорта сыграли Всесоюзные физкультурные парады, которые проходили регулярно с 1936 года. Но лишь в 1938 году А.К. Бондарев, руководитель Всесоюзной секции, разработал первую классификационную программу и правила соревнований по акробатике. В 1939

году в Москве прошли первые Всесоюзные соревнования по акробатике, которые стали и первыми в мире.

С 1940 в соревнованиях по акробатике участвуют женщины. С 1951 проводятся юношеские соревнования. С 1967 Федерация спортивной акробатики СССР организует международные матчи по телевидению, с 1972 - международные соревнования на приз памяти лётчика-космонавта СССР, почётного президента федерации В. Н. Волкова.

В системе физического воспитания ребенка школьного возраста выделяются различные виды гимнастики: общеразвивающая (к ней относятся - основная гимнастика, гигиеническая и др.), гимнастика со спортивной направленностью, включающая в себя элементы, доступные детям и направленные на повышение их общей физической подготовленности (к ней относятся художественная гимнастика, атлетическая и др.), прикладная, или лечебная.

Основная гимнастика. Основная гимнастика направлена на укрепление здоровья, общей физической подготовленности, закаливание организма, воспитание правильной осанки, укрепление внутренних органов и их систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной) [18].

В содержание основной гимнастики входят строевые (упражнения в построении и перестроении), общеразвивающие и основные движения.

Выполнение физических упражнений проводится на гимнастических снарядах и с использованием физкультурного инвентаря. Под влиянием основной гимнастики улучшается деятельность внутренних органов, усиливается обмен веществ, укрепляется нервно-мышечный аппарат. Отечественные ученые считают гимнастику важным фактором повышения работоспособности, лучшим средством отдыха.

Гимнастика позволяет подобрать упражнения, избирательно влияющие на развитие любых групп мышц, суставов, органов и их систем. Занятия гимнастикой содействуют образованию навыков различной сложности и тем самым предъявляют высокие требования к нервной системе и функциям анализаторов. Для гимнастики характерна точная, дозированная нагрузка,

определяемая характером упражнений, темпом их выполнения, анализом и числом движений, особенностями исходных положений.

Акробатические гимнастические упражнения могут быть [22]:

- а) динамичными (направленными на более полное использование всех движущих сил при выполнении физических упражнений и одновременное уменьшение сил тормозящих);
- б) статическими (они связаны с неподвижным сохранением какого-либо положения тела и его позы).

Гимнастические упражнения могут носить анаэробный и аэробный характер (т.е. упражнения, выполняемые при минимальном или максимальном потреблении кислорода).

Гигиеническая гимнастика направлена на укрепление здоровья ребенка, воспитание правильной осанки, совершенствование функциональных систем организма. Средствами гигиенической гимнастики являются общеразвивающие упражнения в сочетании с закалывающими: водными, воздушными и солнечными процедурами; массажем и самомассажем. Гигиеническая гимнастика рекомендуется для всех возрастных групп детей.

Гимнастика со спортивной направленностью имеет целью повышение общей физической подготовленности человека. В работе с детьми дошкольного возраста можно применять только ее элементы [23].

Художественная гимнастика включает в себя упражнения со спортивной направленностью. Это могут быть упражнения без предметов или с предметами, а также упражнения с неопорными прыжками. Отличительной особенностью художественной гимнастики является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. Задача педагога состоит в том, чтобы упражнения художественной гимнастики стали доступными детям, а их движения гармоничными, естественными и грациозными. Сочетание движения и музыки, танцевальный характер упражнений придают им яркую динамическую структуру.

Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с предметами (мяч, обруч, ленты, скакалки, булавы, флажки и т.д.). Упражнения художественной гимнастики формируют координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц. В художественной гимнастике широко используется художественное движение – система физических упражнений преимущественно танцевального характера, отличающихся ритмичностью, пластичностью, выразительностью, утонченностью движений. Они органично связаны с музыкой, развивают способность к импровизации. В художественное движение включаются шаги, повороты, вращения, прыжки; при этом создаются композиции, сочетающиеся с определенной музыкой. В дошкольных учреждениях можно использовать доступные элементы художественного движения при проведении разных форм организации двигательной деятельности [34].

К спортивным видам гимнастики относится акробатика (от греч. – «подымающийся вверх»). В дошкольных учреждениях используются отдельные элементы акробатики, в основном это подводящие к акробатическим упражнениям движения, которые подготавливают ребенка к выполнению упражнений в школьном возрасте. В раннем возрасте акробатические движения выполняются вместе со взрослыми (мамой, папой, воспитателем) [10]. Ритмическая гимнастика представляет собой систему физических упражнений, выполняемых под музыку. Ритмическая гимнастика способствует развитию у детей мышечной свободы, выразительности, красоты, грациозности, ритмичности движений. Она развивает музыкальность, формирует чувство ритма. Ритмическая гимнастика в школьных учреждениях включается в разные формы двигательной деятельности: в утреннюю гимнастику, в вводную часть физкультурных занятий или как ритмические блоки в основную их часть и другие виды деятельности.

Прикладная гимнастика. К прикладной гимнастике относится лечебная гимнастика, или лечебная физкультура, направленная на восстановление

здоровья. Она используется для улучшения состояния нервной системы, повышения тонуса организма, снятия отрицательных эмоций, улучшения телосложения, исправления осанки.

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки. Среди них выделяются [41]:

- перекаты — вращательные движения (напоминающие раскачивания на качелях) с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову (например, перекаты на спине в группировке);
- кувырки — вращательные движения типа перекатов, но с переворачиванием через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись из разных и.п. в различные конечные положения;
- перевороты без фазы полета — движения тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову (переворот в сторону — «колесо»);
- перевороты с фазой полета — прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот с места и с разбега, рондат, фляк и др.)

Акробатические упражнения применяются в различных частях занятия в зависимости от поставленных задач. Чаще всего используются в разминке, так как способствуют подготовке суставов к выполнению сложных ТТД. При разучивании сложных кувырков и переворотов необходимо использовать дополнительные маты, обязательную помощь и страховку.

Акробатические упражнения делятся на три группы [50]:

1. Акробатические прыжки — перекаты, кувырки, перевороты, сальто. В различных соединениях они выполняются на акробатической дорожке, на снарядах (батут, качели) и с трамплина.
2. Балансирования. К ним относятся упражнения в равновесии или уравнивании: парные и групповые — стойки, стояния, седы, поддержки.
3. Бросковые упражнения, связанные с подбрасыванием и ловлей партнеров.

## **1.2 Методические основы занятий акробатикой в начальной школе**

Физическое воспитание в школах полного дня осуществляется в традиционных формах его организации, решая те же задачи, что и в обычной школе. Однако условия и режим работы школы позволяют более эффективно реализовать возможности всех форм физического воспитания на основе преемственности содержания классноурочных занятий со всеми внеучебными формами, взаимных связей содержания и методики проведения разнообразных форм внеклассной работы, определенных элементов обязательности для всех учеников участия во внеклассных мероприятиях, более широкой и разносторонней подготовки физкультурного актива и выявления интересов школьников для профориентационной работы на педагогическую профессию [64].

Основной формой организации учебной работы является урок. Уроки физической культуры проводятся в соответствии с государственными программами, едиными для всех школ страны. Однако специфические условия школы полного дня (единый для всех двигательный режим при широком диапазоне внеклассных занятий) позволяют внести некоторые коррективы в содержание и методику уроков. Во-первых, совершенствование изученных на уроке двигательных действий может осуществляться всеми учащимися в других формах организации (например, на динамическом часе); во-вторых, меньшая наполняемость классов позволяет увеличить количество повторений заданий, повысить моторную плотность уроков, а следовательно, сократить сроки освоения программного материала. В результате появляется возможность введения дополнительного учебного материала, например национальных средств физического воспитания; в-третьих, появляются условия для более широкой и качественной методической подготовки учащихся с целью использования их в будущем в роли групповодов и помощников [68].

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.

Далее, 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 [44].

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.

Цель учебной программы по физической культуре – всестороннее гармоничное развитие личности учащихся младшего школьного возраста.

Этой цели в педагогике соответствуют задачи [5]:

1. Сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, создавать основу для дальнейшего совершенствования двигательной культуры.
2. Развивать основные физические качества.
3. Приобщать школьников 1-4 классов к физкультурным знаниям, прививать интерес к уроку «Физическая культура», формировать добрые взаимоотношения, особенно при выполнении парной или групповой акробатики.
4. Укреплять здоровье детей, способствовать формированию правильного зрения, осанки, свода стопы, повышать работоспособность и решать другие оздоровительные задачи.

При обучении акробатике [10]:

- 1) в процессе обучения двигательным элементам различных видов спорта, на этапе совершенствования сформированных движений, для закрепления двигательного навыка используются акробатические упражнения;
- 2) физическая подготовка во всех разделах учебного материала реализуется средствами акробатики, к ним относятся традиционные упражнения: группировка, перекаты, стойка на голове и руках, гимнастический «мост», стойка на лопатках, равновесие «ласточка» и другие;
- 3) в разделе «Акробатика» учебный материал включает парные и групповые акробатические упражнения: хвататы, стойки, поддержки, пирамиды и так далее;
- 4) в процессе развития физических качеств младших школьников применяется дифференцированный подход, при котором с учетом разноуровневой физической подготовленности варьируется интенсивность и объем физической нагрузки;
- 5) в программе начального физкультурного образования разработаны контрольные упражнения и домашние двигательные задания по физической и технической подготовке для учащихся 1-4 классов.

Следует отметить, что на уроках акробатики в первую очередь обеспечивается акробатическая подготовка, где осуществляется развитие тех физических качеств, которые необходимы для изучения элементов индивидуальной и парно-групповой акробатики. Однако следует подчеркнуть особо, что уроки акробатики в школе несколько отличаются от тренировочных занятий в акробатической секции [9].

Акробатические упражнения, включенные в разделы учебной программы по физической культуре, способствуют реализации общих задач, обеспечивают выполнение стандартных норм и требований по физической подготовке, они не искажают сущность уроков по легкой атлетике, спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке, а как бы дополняют арсенал используемых средств. Теория и методика физического воспитания.

### **1.3 Развитие физических качеств младших школьников средствами акробатических упражнений**

Содержание основной гимнастики составляют основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения.

Основные движения – это жизненно необходимые для ребенка движения, которыми он пользуется в процессе своего бытия: ползание, лазание, бросание, метание, ходьба, бег, прыжки [12].

Формирование основных движений - одна из важнейших проблем теории и практики физической культуры. Ее изучение неотделимо от всей проблематики развития произвольных движений в онтогенезе человека. Сопровождая ребенка с раннего детства, основные движения естественны и содействуют оздоровлению организма, а также всестороннему совершенствованию его личности.

Рассматривая целостный двигательный акт как сенсомоторное единство, следует подчеркнуть, что развитие основных движений должно производиться не ради приобретения двигательных навыков, а для формирования умения использовать их в повседневной практической деятельности, производя при этом наименьшие физические и нервно-психические затраты. Конечная цель формирования навыков основных движений состоит в том, чтобы научить каждого ребенка [13]:

- сознательно управлять своими движениями;
- самостоятельно наблюдать и анализировать различные ситуации, выбирая наиболее эффективный способ реализации двигательного поведения применительно к конкретным условиям взаимодействия с окружающими;
- понимать особенности каждого вида основных движений, преимущество их использования;
- навыкам точных мышечных ощущений правильного выполнения движения, творческому использованию этих движений в повседневной жизни. Решение поставленных задач возможно только благодаря упражнениям в основных движениях в условиях двигательной активности самого ребенка, а также в процессе организованного обучения.

По мнению П.Ф. Лесгафта, основные движения развивают «кинестетические ощущения, которыми ребенок постепенно научается владеть и руководствоваться при всех своих действиях». Каждый двигательный акт сопровождается

кинестетическими ощущениями, уточняющими представления ребенка о его выполнении. В то же время они содействуют точному восприятию и осознанному воспроизведению двигательных действий в ходе его двигательной активности. Установлено, что формирование комплексной чувствительности организма детей (кинестетических ощущений) происходит в результате направленной двигательной деятельности ребенка. Оно включает в себя восприятие движений, кожно-мышечную чувствительность, представление движений, работу дистантных анализаторов (зрения, слуха). Имея двоякую направленность, кинестетические ощущения, с одной стороны, сами развиваются в процессе основных движений. А с другой стороны, - более высокий уровень развития кинестетических ощущений позволяет совершенствовать качество движений за счет дифференцированного контроля за ходом его выполнения и производить срочную коррекцию по итогам анализа поступающей информации [20].

Упражнения в основных движениях повышают тонус коры головного мозга, оказывая влияние на его функциональные возможности. Так, установлено, что в скелетной мускулатуре находятся проприорецепторы, стимулирующие импульсы, идущие в кору головного мозга. Они несут информацию о производимых мышечных усилиях организма: натяжении мышц, связок, сухожилий. Поступающие данные анализируются, и на их основе вырабатывается ответная реакция, опосредованно активизирующая и корректирующая работающие мышцы. Этот процесс имеет замкнутую кольцевую систему реагирования, что обеспечивает его непрерывность и стабильность.

Указывая на важность эстетического развития ребенка при выполнении основных движений, следует отметить, что в психолого-педагогической литературе подчеркивается, что стремление к «красоте тела, к красоте движений, к красоте и выразительности в проявлении чувств» в ходе выполнения движений должно быть естественными и постоянными, составлять сущность любой двигательной активности [25].

В процессе выполнения движения активизируется мыслительная деятельность как необходимое условие овладения саморегуляцией движения. Анализируя и

сопоставляя результаты движений, ребенок, сначала под руководством педагога, а затем и самостоятельно, способен делать простейшие обобщения, выделять наиболее эффективные способы выполнения, осознанно их применять с учетом конкретных условий. При правильной организации обучения движению старшие дошкольники способны оценивать как свои собственные достижения, так и достижения своих товарищей. В основных движениях развиваются и волевые усилия.

Основные движения делятся на циклические и ациклические.

*Циклическими* называются движения, в которых наблюдается повторяемость одних и тех же фаз в строгой последовательности. К циклическим движениям относятся различные локомобции, в том числе ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде и т.п. Отличительной чертой циклических движений является их быстрая усвояемость и способность автоматизироваться. Автоматизация двигательной деятельности характеризуется тем, что при выполнении привычных, повторяющихся действий человек заранее не обдумывает каждый их элемент, мельчайшие детали, - мысли человека в это время могут быть заняты чем-либо другим [27].

Последовательность циклов, связанная с чередованием движений и соответствующими мышечными ощущениями при повторении их, вырабатывает ритм данного движения.

Движения ациклического типа не имеют повторных циклов. Такие движения заключают в себе строгую последовательность двигательных фаз, имеют определенный ритм выполнения отдельных фаз. К ациклическим движениям относят метание, прыжки. Они характеризуются сложной координацией движений, сосредоточенностью и волевым усилием.

Основные движения формируются постепенно с первых месяцев жизни ребенка.

Последовательность их построения характеризуется выдвинутым Н.А. Бернштейном положением о том, что процесс развития последовательности основных движений повторяет путь, которым прошло человечество в ходе эволюции.

Построение движений направлено на то, чтобы каждое предшествующее основное движение подготавливало кору больших полушарий головного мозга и опорно-двигательный аппарат к возникновению последующего [48].

Одними из первых основных движений у ребенка являются схватывание, хватание, бросание, позднее перерастающие в различные манипуляции с мячом, метанием и ловлей. Манипуляции с погремушкой, мячом в значительной степени влияют на развитие психики, моторики ребенка.

Существует прямая связь между занятиями физической культурой и умственным развитием ребенка.

Акробатическая гимнастика развивает двигательную мускулатуру и тем самым улучшают обмен газов между вдыхаемым воздухом и кислородом.

Большое значение имеет игровая направленность. С детьми младшего школьного возраста рекомендуется проводить уроки по единому игровому сюжету. Уроки, содержащие игровые элементы, способствуют формированию и поддержанию интереса к оздоровительным занятиям.

В результате двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Прежде всего это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений и т.д. Простое решение двигательной задачи, как выполнить упражнение быстрее, что нужно сделать, чтобы исправить ошибку, - представляет собой цепь умственных операций, которые включают наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи различной степени трудности, дети приобретают опыт творческой деятельности [49].

Индивидуальное варьирование нагрузок имеет особое значение, так как перегрузка, как и недогрузка, функциональных систем организма отражается на состоянии здоровья школьников и их общем развитии. Индивидуально-дифференцированная работа с детьми позволяет обеспечить максимальное физическое развитие и подготовленность каждого ребенка, мобилизацию их самостоятельности и активности.

Таким образом, систематическая двигательная активность, занятия физической культурой, спортом, аэробикой, гимнастикой оказывают положительное воздействие на организм человека, в том числе на органы кровообращения. Все воздействия в процессе выполнения гимнастических упражнений должны быть направлены на создание у детей потребности в физической культуре. Для того, чтобы школьники понимали необходимость работы, нужно ставить перед ними понятные задачи и стремиться к тому, чтобы они были лично значимы для них [54].

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период школьного возраста у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. При исследовании основных видов гимнастики в системе физического воспитания детей школьного возраста, можно сказать, что содержание занятий составляют все доступные детям виды физических упражнений: основные и танцевальные движения, строевые, общеразвивающие, спортивные упражнения.

#### **1.4 Особенности развития детей 6-7 лет**

Возрастной период от 6 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см.

Развитие опорно-двигательной системы ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.

Эти особенности тренер должен учитывать при проведении акробатических гимнастических упражнений, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам. Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры – ходьба по скамейке, рейке, при прыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом - у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и

тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям нужно давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру [59].

У детей 6-7 лет наблюдается незавершенность строения стопы, поэтому нужно предупреждать появление и закрепление плоскостопия.

К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы, особенно конечностей рук, но еще слабы мелкие мышцы, поэтому возникают трудности при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в играх: «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу» и др.

У детей семи летнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает [70].

Занятия по гимнастике в старшей группе детского сада проводятся продолжительностью в 30 мин. Структура занятий по акробатической гимнастике общепринятая с вводной частью (4-6 мин), основной (18-20 мин) и заключительной (3-4 мин). В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, несложные игровые задания.

Воспитателю следует обращать особое внимание на чередование упражнений в ходьбе и беге: их однообразие утомляет детей, снижает качество упражнений, а также может привести к нежелательным последствиям (нарушению осанки, уплощению стопы и т.д.). Во второй части занятия обучают упражнениям общеразвивающего характера, основным видам движений, проводится подвижная игра. В заключительной части используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания [11].

Общеразвивающие упражнения направлены на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, а также способствуют улучшению координации движения, ориентировке в пространстве, положительно влияют на

сердечно-сосудистую и дыхательную функций организма. Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений имеет исходное положение. Используют различные исходные положения: стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине и животе. Изменяя исходное положение, воспитатель может усложнить или облегчить двигательную задачу.

При обучении упражнениям общеразвивающего характера в старшей группе тренер применяет мелкий (флажки, кубики, скакалки, косички, палки, кегли и т.д.) и крупный (рейки, обручи большого диаметра, веревка) физкультурный инвентарь [63].

В зависимости от того, какой инвентарь будет использован на занятии, воспитатель продумывает и планирует построение; например, в упражнениях с палками, флажками целесообразно построение в колоннах и на достаточном расстоянии друг от друга, так как построение в шеренгах не позволит достигнуть необходимой амплитуды движений и, кроме того, может привести к травмам. В старшей группе при выполнении общеразвивающих упражнений перед детьми ставятся более сложные задачи: четко принимать различные исходные положения, выполнять упражнения с разной амплитудой (большой, малой), соблюдать направление движения и т.д.

По указанию тренера дети самостоятельно берут флажки, палки, кубики и т.д., а по окончании упражнений кладут их на место. При перестановке и переноске крупного инвентаря тренер привлекает детей. При этом необходимо учитывать, что излишняя нагрузка вредна для ребенка-дошкольника и может привести к нежелательным последствиям: образованию пупочных и паховых грыж, нарушению осанки.

Обучение основным видам движений является определяющим. Упражнения подбираются в соответствии с требованиями «Программы воспитания и обучения в детском саду». В целях гармоничного физического развития детей в течение года предусматривается примерно одинаковое количество упражнений по каждому виду движений.

На каждом занятии даются три основных вида движений. Их повторяют в определенной последовательности, усложняя и варьируя через сравнительно небольшие интервалы времени. При этом важна не только сочетаемость движений, но и задачи обучения для каждого вида на разных этапах: при разучивании упражнений, при повторении и закреплении [69].

В первую неделю каждого месяца следует разучивать с детьми упражнения в равновесии, повторять упражнения в прыжках и закреплять упражнения в метании; во вторую – для обучения используют упражнения в прыжках, а повторяют и закрепляют умения в метании и лазанье; в третью - разучивают упражнения в метании, а повторяют и закрепляют лазанье и равновесие; в четвертую – обучают лазанью, а упражняют в равновесии и прыжках.

Заключительная часть обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность.

### **Выводы по 1 главе**

В системе физического воспитания ребенка школьного возраста выделяются различные виды гимнастики: общеразвивающая (к ней относятся - основная гимнастика, гигиеническая и др.), гимнастика со спортивной направленностью, включающая в себя элементы, доступные детям и направленные на повышение их общей физической подготовленности (к ней относятся художественная гимнастика, атлетическая и др.), прикладная, или лечебная.

К спортивным видам гимнастики относится акробатика (от греч. – «подымающийся вверх»). В дошкольных учреждениях используются отдельные элементы акробатики, в основном это подводящие к акробатическим упражнениям движения, которые подготавливают ребенка к выполнению упражнений в школьном возрасте. В раннем возрасте акробатические движения выполняются вместе со взрослыми (мамой, папой, воспитателем).

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки.

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.

Содержание основной гимнастики составляют основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения.

Акробатическая гимнастика развивает двигательную мускулатуру и тем самым улучшают обмен газов между вдыхаемым воздухом и кислородом.

Таким образом, систематическая двигательная активность, занятия физической культурой, спортом, аэробикой, гимнастикой оказывают положительное воздействие на организм человека, в том числе на органы кровообращения.

## **Глава 2. Экспериментальная работа по обучению акробатическим упражнениям в начальной школе**

### **2.1 Организация исследования**

Исследование проводилось на базе начальной школы МОУ СОШ № 24 п. Бердяуш Челябинской области Саткинского района. В эксперименте приняли участие 24 школьника 6-7 лет, из которых были сформированы две группы (экспериментальная и контрольная) по 12 человек в каждой. Школьники контрольной группы занимались по традиционной программе общеобразовательной школы начального звена. Детям экспериментальной группы была предложена модифицированная программа, включающая элементы акробатической гимнастики.

Этапы исследования:

1 этап: анализ научно-методической литературы по теме исследования (2015/2016 г.).

2 этап: проведение эксперимента, тестирование общей физической подготовленности детей, внедрение экспериментальной методики (2016/2017 г.).

3 этап: обработка полученных результатов, формулирование выводов и рекомендаций.

### **2.2 Методы исследования**

Область физического воспитания, в том числе и акробатическая гимнастика, относится к педагогическим наукам, ее развитие во многом зависит от уровня развития таких наук, как педагогика, психология, социология, физиология, биология, математика, информатика и др. В связи с этим в исследованиях, проводимых по физическому воспитанию, находят широкое применение различные методы научного познания из других областей науки и техники. С одной стороны, это явление можно считать положительным, так как оно дает

возможность изучить исследуемые вопросы комплексно, рассмотреть многообразие связей и отношений. С другой – обилие всевозможных методов в какой-то мере затрудняет выбор соответствующих конкретному исследованию. Говоря о возможностях применения в области физического воспитания и спорта методов и приемов научного познания из других областей знаний, следует подчеркнуть, что по своему характеру эти исследования определяются не фактом использования тех или иных методов, а задачами учебно-тренировочного процесса. Так, например, в физиологических и психологических исследованиях условия жизни, включая обучение и воспитание, изучаются в целях объяснения физиологических и психологических явлений, в целях раскрытия законов жизнедеятельности, включая и законы психики. В педагогических исследованиях физиологическая и психологическая деятельность изучается в целях раскрытия закономерного характера учебно-воспитательного процесса, в целях объяснения эффективности педагогических воздействий, в целях придания конкретности и достоверности изучаемым педагогическим явлениям. Поэтому при подобной постановке вопроса в любом педагогическом исследовании, в том числе и в области физического воспитания и спорта, ведущими методами являются методы педагогических исследований, а другие методы рассматриваются в качестве подчиненных в решении педагогических закономерностей.

В квалификационной работе были применены следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Контрольные испытания (тестирование общей физической подготовленности детей).
4. Педагогический эксперимент.
5. Математико-статистические методы.

**Педагогический эксперимент.** Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки. В отличие от изучения сложившегося опыта с

применением методов, регистрирующих лишь то, что уже существует в практике, эксперимент всегда предполагает создание нового опыта, в котором активную роль должно играть проверяемое нововведение. Педагогическая наука широко использует эксперимент. Совершенствуется и получает дальнейшее развитие методика его проведения, приобретают новое содержание применяемые методы.

Для большей объективности выражения результатов педагогического эксперимента в последние годы при обработке его показателей стали широко использоваться некоторые математические методы, и прежде всего методы математической статистики и теории вероятностей. Проведение педагогического эксперимента представляет большую сложность, и, что особенно существенно, его содержание, используемые методы ни в коем случае не должны противоречить общим принципам. Каковы бы ни были результаты эксперимента, знания занимающихся, приобретаемые навыки и умения, уровень здоровья не должны в итоге исследований снижаться или ухудшаться. Поэтому одним из основных мотивов педагогического эксперимента всегда является введение каких-то усовершенствований в учебно-тренировочный процесс, повышающих его качество.

Необходимость проведения педагогического эксперимента может возникнуть в следующих случаях: учеными выдвигаются новые идеи или предположения, требующие проверки; необходимо научно проверить интересный опыт, педагогические находки практиков, подмеченные и выделенные исследователями, дать им обоснованную оценку; нужно проверить разные точки зрения или суждения по поводу одного и того же педагогического явления, уже подвергнувшегося проверке; необходимо найти рациональный и эффективный путь внедрения в практику обязательного и признанного положения.

Уравниваемыми условиями проведения эксперимента называются условия, обеспечивающие сходства и не изменчивость протекания эксперимента в контрольных и экспериментальных группах. Сравнимые группы требуют выполнения некоторых условий идентичности:

они должны иметь полное равенства начальных данных (состав испытуемых в экспериментальных и контрольных группах примерно одинаковый по количеству, подготовке, разряду, возрасту, полу и т.п.);  
иметь равенства условий работы (одна и та же смена, использование одинакового, стандартного инвентаря, типовых залов, стадионов, бассейнов и т.д.);  
быть независимыми от личности преподавателя, тренера. При этом допускается, что в экспериментальных и контрольных группах занятия может вести один и тот же преподаватель или разные.

Варьируемыми условиями называются точно определяемые и сопоставимые условия, подлежащие изменению с целью экспериментального сравнения с аналогичными условиями в контрольных группах. Следовательно, это то, что подлежит экспериментальной проверке и сравнению. В перекрестном эксперименте отпадает необходимость в создании специальных контрольных групп, так как каждая из пары групп поочередно бывает то контрольной, то экспериментальной, что повышает достоверность получаемых результатов, снижает возможность влияния случайных факторов. При необходимости сравнения не двух вариантов, а трех-четырех и более применяют построение эксперимента по схеме латинского квадрата. Объясним это на конкретном примере.

Организация педагогического эксперимента связана с планированием его проведения, которое определяет последовательность всех этапов работы, а также с подготовкой всех условий, обеспечивающих полноценное исследование. Сюда входит подготовка соответствующей обстановки, приборов, средств, инструктаж помощников, планирование наблюдения, выбор экспериментальных и контрольных групп, оценка всех особенностей экспериментальной базы и т.д. Одной из труднейших задач при проведении эксперимента является подведение его итогов. Выводы по эксперименту прежде всего должны быть ориентированы на выдвинутую с самого начала общую гипотезу и разработанные затем при составлении программы эксперимента частные гипотезы. Они должны подтверждать гипотезу или противоречить ей. В первом случае следует кратко

воспроизвести основные данные, свидетельствующие в ее пользу, во втором случае – дать объяснение, попытаться выяснить причины возникающих расхождений и в случае принятия объективных данных, опровергающих гипотезу, изменить ее в соответствии с ними. Второе, что очень важно учесть при подведении итогов, - требование о том, чтобы выводы были соизмеримыми с экспериментальной базой и собранными данными, т.е. чтобы они не были «глобальными», выходящими за пределы поставленных задач и области конкретных исследований. Однако исследователь может высказать некоторые предположения о связи проведенных исследований с пограничными проблемами и вопросами необходимости проведения дальнейших исследований с целью выяснения их влияния на изучаемые факторы. Если результаты эксперимента свидетельствуют о том, что следует ставить вопрос о необходимости внедрения в учебно-тренировочный процесс тех или иных проверившихся средств, методов и приемов его совершенствования, студент, завершая свое исследование, может наметить некоторые пути осуществления этого внедрения.

Полученные материалы исследований были подвергнуты статистической обработке общепринятыми методами статистики (по Стьюденту) с определением средней арифметической вариационного ряда ( $M$ ), ошибки среднего арифметического ( $m$ ). При статистической обработке использована программа Microsoft Excel.

Полученные результаты сравниваются с граничным значением  $p$  при 0,05 уровне значимости. Если результаты меньше или равен этому значению, то изменения не произошли, а если результаты равен или больше этого значения, то это указывает на влияние занятий на физические способности.

В целом при подведении итогов педагогического эксперимента необходимо учитывать следующее:

- соотнесение вывода и результатов с общей и частной гипотезой;
- четкое ограничение области, на которую могут быть распространены полученные выводы;

- высказывание предположений о возможности их распространения на некоторые пограничные области и указание основных направлений дальнейших исследований в этой и смежных областях;
- оценку степени надежности выводов в зависимости от чистоты условий эксперимента;
- оценку роли и места эксперимента в системе других применявшихся в данном исследовании методов;
- практические предложения о внедрении в практику результатов проведенного исследования.

Исследования физических способностей проводились по следующим качествам (таблица 1).

Таблица 1

Упражнения для исследования физических способностей школьников

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)
Скоростные	Бег, 30 м
Координационные	Плечный бег 3x10 м, с; поднимание туловища из положения лёжа на спине
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см; сгибание и разгибание рук в упоре
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см

Данные качества были выбраны потому, что основная программа в области физической культуры и спорта базируется на этих стандартных тестах, которые просты в выполнении и информативны.

### **2.3 Методика проведения занятий по физической культуре с элементами акробатической гимнастики для учащихся 6-7 лет**

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. 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 ободрить и исправить ошибки гарантируют устойчивый интерес. Не менее важное значение имеет рациональный подбор и чередование упражнений.

С целью повышения эффективности уроков физической культуры рекомендуется включить разработанные комплексы упражнений во все четверти учебного года.

Все составленные комплексы упражнений имеют определенную структуру, включающие в себя следующие группы упражнений:

- Упражнения для развития скоростных способностей (быстроты).

Комплексы упражнений и игры, направленные на воспитание скоростных способностей (быстрые движения всем телом, действия на быстроту реакции из различных исходных положений и т.д.) занимают 10-15 минут.

- Упражнения силового характера.

При проведении силовой тренировки применяется принцип постепенного увеличения нагрузки: каждое упражнение выполняется в 1-2 подхода при повторении, начиная от 6-8 раз и доводя до 10-12 раз. Выполняются поточным способом или в виде круговой тренировки в среднем темпе (120-130 уд/мин), без интервалов отдыха, в исходном положении лежа, на четвереньках и сидя. Все упражнения силовой тренировки требуют правильной техники выполнения, т.к. некоторые могут быть потенциально опасными при выполнении с плохой осанкой, а также сами по себе травмоопасными. Основные требования, предъявляемые к выполнению силовых упражнений в гимнастике – это уменьшение амплитуды движений, снижение количества повторений и скорости их выполнения, что позволяет добиться правильного положения таза и позвоночника, и включает в работу те мышцы, на развитие которых направлено данное упражнение.

- Упражнения на развитие ловкости (координационные способности).

Для воспитания ловкости рекомендуется включать в урок комплексы круговой тренировки. Ориентировочное время непрерывной работы в группе - в пределах 5-25 сек. Общеподготовительные упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, и др.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны:

элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии. Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению.

- Упражнения на развитие гибкости.

Необходимо уделять наибольшее внимание на упражнения, направленные на растягивание тех мышц, на которые падает максимальная нагрузка. В основном это упражнения статического характера: каждое упражнение выполняется без рывков, пружинящих движений и без болевых ощущений в течение 10-20 секунд. Эффективность упражнений на гибкость, как и силовых упражнений, зависит от соблюдения принципов травмобезопасности и правильной техники выполнения.

При проведении урока физической культуры, необходимо придерживаться времени, специально отводимого для разных частей урока: длительность подготовительной части занятия должна составлять примерно 20% от продолжительности всего времени урока, основной части - 70% и заключительной 10%.

Рекомендуется применять комплексы физических упражнений в подготовительной части каждого урока физической культуры по 10 минут в течение всего учебного года.

В комплексы, предназначенные для основной части уроков физической культуры, желательно включать вспомогательные упражнения из различных видов спорта, предусмотренные программой по физическому воспитанию.

С целью повышения стабильности выполнения упражнения выполнять упражнения не более 5-7 раз на одном занятии.

Рассмотрим более подробно методики обучения в таблицах 2-5.

Таблица 2

Методика обучения группировке и кувырки боком

Упражнение	Методические указания
Группировка (ознакомление)	Колени плотно прижать к плечам, каждая рука держится за одноимённую ногу

<p>Наклоны вперёд ноги вместе и ноги врозь</p>	
<p>Совершенствование группировки в упражнениях («Ёжики»)</p>	<p>«Ёжики» должны спрятать от лисы свои животики. – и по сигналу учителя быстро принимают положение «группировка»</p>
<p>Перекаты в группировке</p>	<p>«Ёжики» готовят гнёздышко для зимы, накалывают стишки на свои иголки. – Дети выполняют перекаты</p>
<p>Стойка на лопатках</p>	<p>и должны плотно упираться в спину, локти держать узко.</p>
<p>Положение «лёжа на спине, коснуться носками за головой»</p>	
<p>Кувырок боком из положения, лёжа на животе, прогнувшись</p>	
<p>Кувырок боком в группировке</p>	
<p>Кувырок боком из положения, сидя ноги врозь («звёздочка»)</p>	
<p>Кувырок назад через плечо</p>	

Таблица 3

Методика обучения и совершенствование кувырков вперёд

Упражнение	Методические указания
Кувырок вперёд	I. – упор присев. В начале движения колени не касаются, смотреть на свой живот или на стопы ног. Продолжить движение сгибая руки, выпрямляя ноги и не касаясь опоры головой, произвести кувырок вперёд.
кувырок вперёд с горки матов (сверху вниз)	
кувырок вперёд на горку матов (невысокую)	С небольшого разбега
кувырок вперёд на горку матов различной высоты с разбега	
Несколько кувырков вперёд в группировке подряд	Контролировать группировку
кувырки вперёд шагом одной с приходом на другую	
Кувырки вперёд на одной	Вторую поджать
кувырки вперёд с опорой одной рукой	
кувырки вперёд в парах, держась за руки	
кувырки вперёд без помощи рук	
Кувырки вперёд прыжком (длинный кувырок вперёд)	
Кувырки через препятствия различной высоты и ширины	
кувырки вперёд в парах (и.п. – лёжа на спине, подняв ноги, опираясь за ноги партнёра; другой,	

тоит возле головы партнёра, держится за его ноги)	
--	--

Таблица 4

Методика обучения и совершенствование кувырков назад

Упражнение	Методические указания
Группировка	
Перекаты	
И.п. - стоя спиной к стене, выучить постановку рук внизу и перенос рук за голову	
И.п. - лёжа на спине, поставить руки за голову для кувырка назад	Повторять это упражнение в разном темпе
Перекаты из упора присев в упор присев	

<p>То же с постановкой рук за голову для кувырка назад</p>	
<p>кувырок назад с горки матов</p>	<p>Обратить внимание на правильную постановку рук</p>
<p>кувырок назад с горки матов в упор стоя согнувшись, ноги врозь</p>	<p>оканчивая кувырок, не выпрямляться, а наоборот стараться поставить прямые ноги как можно раньше, можно взять носки на себя.</p>
<p>кувырок назад из п. ноги врозь в упор стоя согнувшись, ноги врозь</p>	<p>Освоить безопасное падение в наклоне вперёд.</p>
<p>кувырок назад в группировке</p>	
<p>кувырок назад согнувшись</p>	
<p>кувырок назад в стойку на руках</p>	



Таблица 5

Методика обучения гимнастическому элементу «Мост»

Упражнение	Методические указания
<p>п. – упор лёжа согнув руки 1 – упор лёжа прогнувшись 2 – и.п.</p>	<p>Сивот от пола не отрывать, руки выпрямить, плечи опустить</p>
<p>.п. – Лёжа на животе, хватить ноги руками. Перекаты на животе вперёд – назад</p>	
<p>И.п. – упор лёжа прогнувшись. Ногами коснуться головы</p>	
<p>п. – стойка на коленях, пятки вместе, колени розь. Наклоны назад</p>	<p>стремиться достать головой ног, а тянуться животом вперёд, чтобы развивать подвижность тазобедренных суставов</p>
<p>п.п. – Лёжа на спине – "мост"</p>	<p>Руки выпрямить</p>
<p>ка на горке матов, упор руками о пол, ногами на маты – "мост"</p>	<p>перенести центр тяжести на руки, завести плечевые суставы вперёд</p>

<p>«Мост», выпрямляя колени с переносом ести тела с ног на руки и обратно</p>	
<p>1. – стоя спиной к стене на расстоянии шага, наклоны назад с постановкой рук на стену и встать</p>	<p>По стене не ходить. Наклон выполнять руками.</p>
<p>То же, но с опорой на горку матов (возвышенность)</p>	<p>По мере освоения выполняется с помощью и без помощи на полу.</p>

В результате использования данной методики ребята с удовольствием занимаются акробатикой на уроках, многие осваивают более сложные элементы.

Пример конспекта урока представлен в Приложении.

Для повышения эффективности предлагаемой методики рекомендуется научить детей самостоятельно или под руководством кого-либо применять предлагаемые упражнения в группе продленного дня, либо в свободное время во внешкольной обстановке. Некоторые упражнения могут быть рекомендованы детям и их родителям в качестве домашнего задания («Зеркало», «Волшебное животное», «Знакомство», комплексы утренней гигиенической гимнастики), способствуя общению ребенка с родителями. Также это поможет привлечь внимание родителей к физическому воспитанию детей.

Для гибкого регулирования нагрузки, повышения моторной плотности, а также воспитания потребности и устойчивого интереса к физическим упражнениям следует, учитывая индивидуальные особенности детей и использовать для этого:

- строгое дозирование нагрузок, направленных на развитие общей и силовой выносливости в зависимости от пола, физической подготовленности, состояния здоровья (детям, относящимся к II-III группам здоровья, объем этих упражнений, возможно, снизить на 10-15%);
- проведение упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, общей выносливости в виде игр, внося в них элементы разнообразия, мотивируя детей к выполнению задания;
- контроль внешних проявлений состояний, возникающих при выполнении физических упражнений (т.е. контроль дыхания, произвольного мышечного напряжения, мимики и т.д.) – учитель физической культуры сам наблюдает за учащимися и обучает детей основам самоконтроля.

Поскольку каждое упражнение дает представление об индивидуальных особенностях, поведенческих характеристиках и стилях взаимоотношений детей, педагогу необходимо фиксировать результаты наблюдений и применять их в дальнейшей работе с первоклассниками.

## **2.4 Результаты общей физической подготовленности детей исследуемых групп**

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие ребенка. Занятия физической культурой с элементами акробатической гимнастики способствуют развитию гибкости, пластичности, вестибулярной устойчивости, координации у детей младшего школьного звена.

Ниже представлены результаты оценки эффективности предложенной нами программы физической культуры с элементами акробатики (таблица 6).

Таблица 6

Контрольные результаты тестирования общей физической подготовленности у школьников исследуемых групп

Тесты	Группы			
	Контрольная группа		экспериментальная группа	
	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май
Плечевой бег 3x10(с)	10,5±0,6	9,5±0,3 100%	10,8±0,2	8,9±0,3* 93,5%
Бег 30 м (с)	9,2±0,1	8,4±0,3 100%	9,5±0,3	9,2±2,3* 109,4%
Броски в длину (см)	13,5±4,3	115,1±5,2 100%	110,3±5,9	121,2±5,9 105,3%
Наклон вперед из положения сидя (см)	8,3±0,5	8,8±0,3 100%	8,6±0,1	9,3±1,6* 106,2%
Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз)	15,2±0,4	15,7±0,6 100%	15,4±0,5	18,2±0,5** 115,9%
Поднимание и разгибание ног в упоре (кол-во раз)	4,2±0,3	7,6±0,5 100%	4,5±0,3	9,4±0,7** 123,7

Примечание: р – достоверность отличий результатов экспериментальной группы по отношению к контрольной: \*-  $p < 0,05$ ; \*\* -  $p < 0,01$ .

В таблице 6 и на рисунках 1 и 2 представлены результаты тестирования общей физической подготовленности детей исследуемых групп в динамике учебного года.

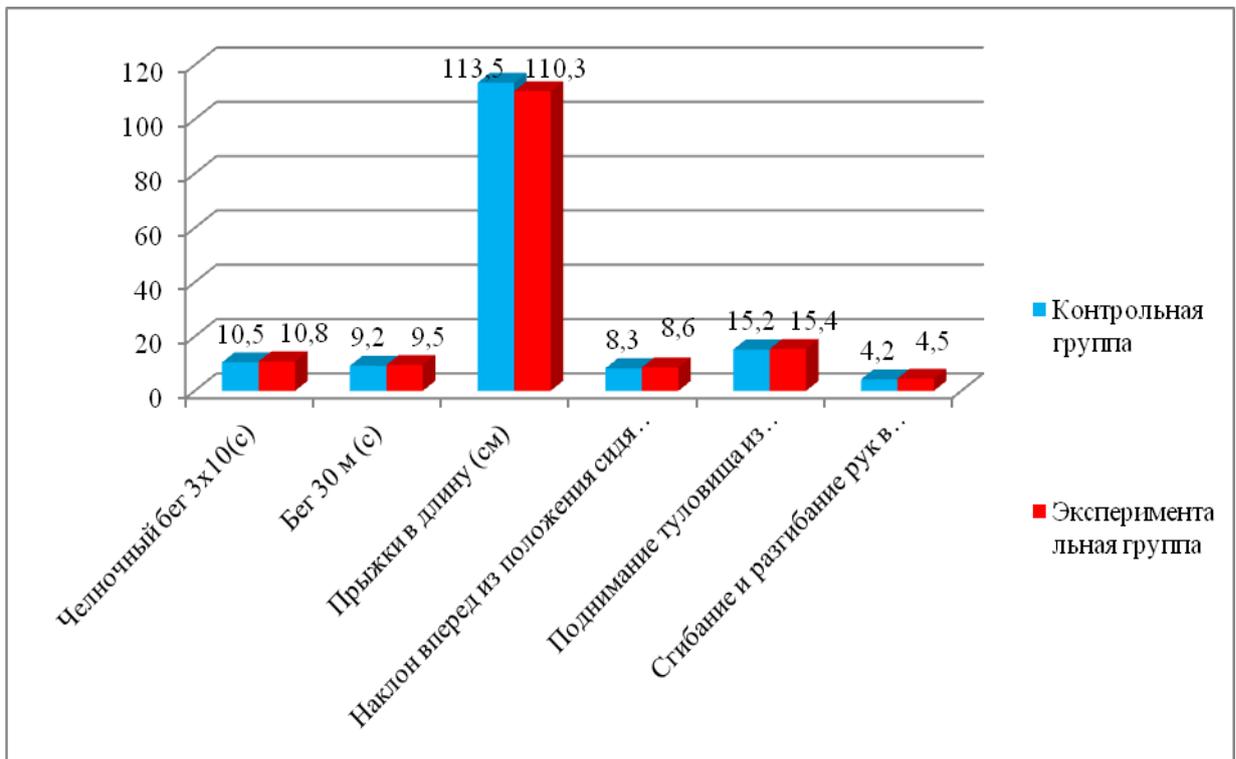


Рисунок 1 – Контрольные результаты тестирования общей физической подготовленности у школьников в начале эксперимента

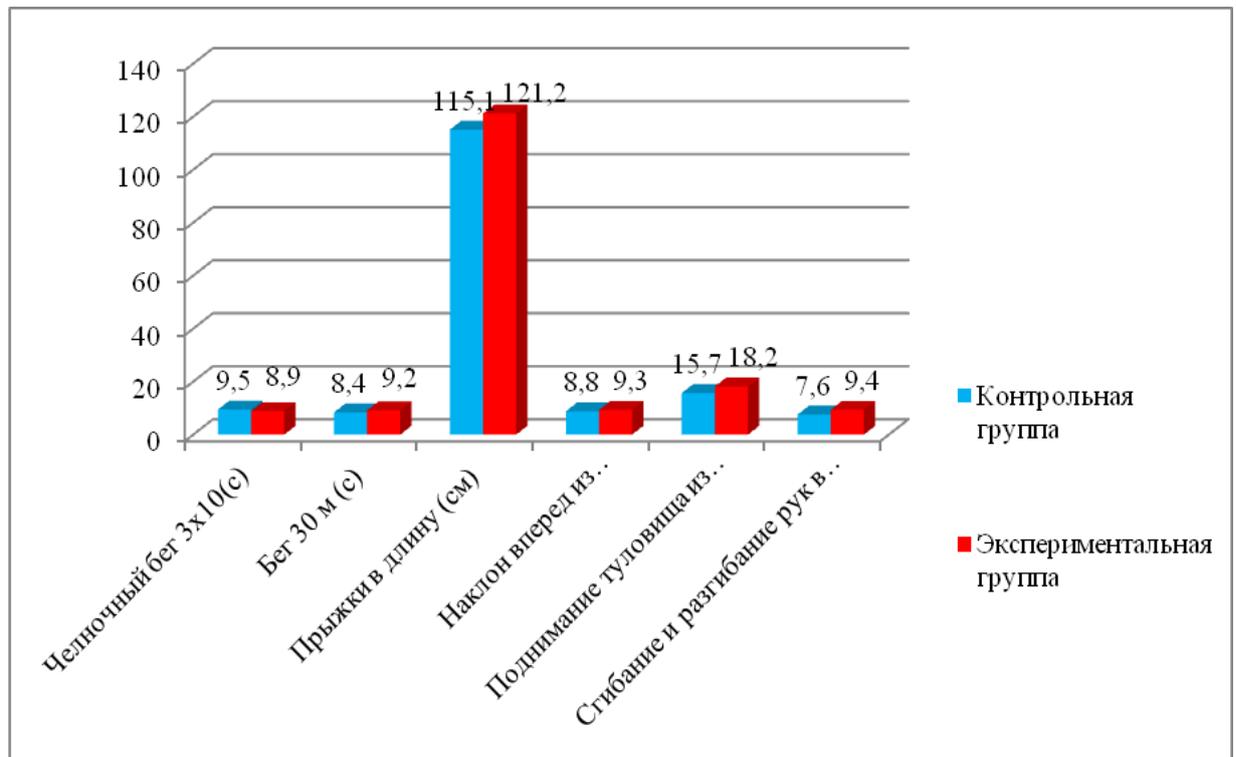


Рисунок 2 – Контрольные результаты тестирования общей физической подготовленности у школьников в конце эксперимента

В начале учебного года нами не были выявлены достоверные отличия по уровню общей физической подготовленности у детей контрольной и экспериментальной групп.

Как следует из данных таблицы 6, в динамике учебного процесса у детей контрольной группы наблюдалась тенденция к улучшению показателей общей физической подготовленности по следующим тестам: челночный бег 3x10 – на 9,5% ( $p<0,05$ ); бег на 30 м – 8,7% ( $p<0,05$ ); прыжки в длину – на 1,4%; наклон вперед из положения сидя – на 5,6% ( $p<0,05$ ); поднимание туловища из положения лёжа – на 3,2% ( $p<0,05$ ); сгибание и разгибание рук в упоре – на 44,7% ( $p<0,01$ ) по сравнению с началом учебного года.

В динамике учебного процесса у детей экспериментальной группы наблюдалась тенденция к улучшению показателей общей физической подготовленности по следующим тестам: челночный бег 3x10 – на 17,6% ( $p<0,05$ ); бег на 30 м – 3,2%; прыжки в длину – на 9,0% ( $p<0,05$ ); наклон вперед из положения сидя – на 7,5% ( $p<0,05$ ); поднимание туловища из положения лёжа – на 15,4%; сгибание и разгибание рук в упоре – в два раза ( $p<0,01$ ) по сравнению с началом учебного года.

В конце учебного процесса у детей экспериментальной группы по сравнению с контрольной наблюдалось улучшение показателей общей физической подготовленности по применяемым тестам: челночный бег 3x10 – на 6,5% ( $p<0,05$ ); бег на 30 м – 9,4% ( $p<0,05$ ); прыжки в длину – на 5,3% ( $p<0,05$ ); наклон вперед из положения сидя – на 6,2% ( $p<0,05$ ); поднимание туловища из положения лёжа – на 15,9% ( $p<0,05$ ); сгибание и разгибание рук в упоре – на 23,7% ( $p<0,01$ ) по сравнению с началом учебного года (рисунок 3).

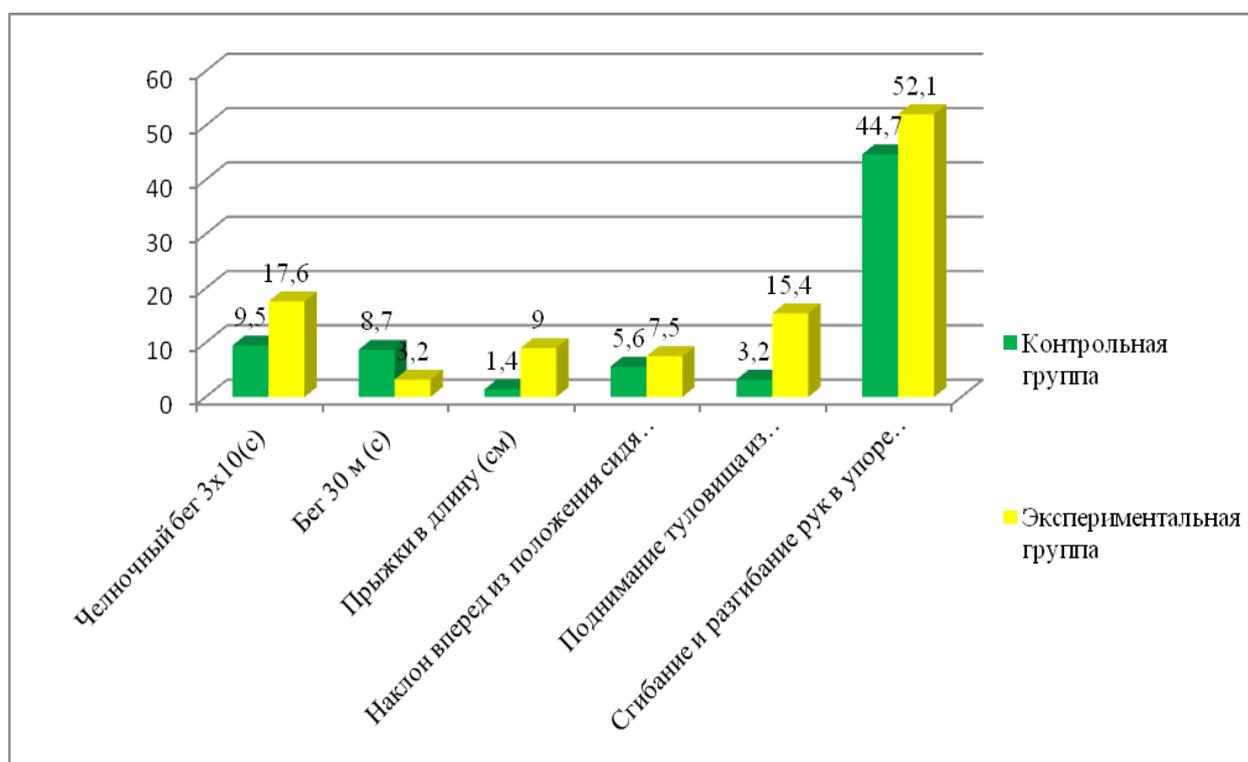


Рисунок 3 – Результаты тестирования общей физической подготовленности у школьников исследуемых групп, %

По данным эксперимента видно, что акробатическая гимнастика положительно влияет на физическую подготовленность младших школьников.

### Выводы по 2 главе

1. Анализ литературных источников позволил сделать вывод о целесообразности внедрения элементов акробатической гимнастики в учебный процесс по физической культуре у школьников младших классов, так как данный возрастной период является сенситивным для развития физических качеств этого вида спорта.
2. Результаты фонового тестирования свидетельствовали об отсутствии достоверных отличий уровня физической подготовленности у детей исследуемых групп.

3. Предложенная нами программа физических упражнений с элементами акробатической гимнастики направлена на развитие гибкости, координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей детей младшего школьного возраста.
4. В конце учебного процесса у детей экспериментальной группы по сравнению с контрольной наблюдалось улучшение показателей общей физической подготовленности по применяемым тестам: челночный бег 3x10 – на 6,5% ( $p < 0,05$ ); бег на 30 м – 9,4% ( $p < 0,05$ ); прыжки в длину – на 5,3% ( $p < 0,05$ ); наклон вперед из положения сидя – на 6,2% ( $p < 0,05$ ); поднимание туловища из положения лёжа – на 15,9% ( $p < 0,05$ ); сгибание и разгибание рук в упоре – на 23,7% ( $p < 0,01$ ) по сравнению с началом учебного года.
5. Результаты работы свидетельствуют об эффективности занятий гимнастикой, которую целесообразно применять для повышения уровня физического здоровья и двигательной активности, а также формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом у детей дошкольного возраста.

## Заключение

Результаты исследования показали, что занятия акробатической гимнастикой способствуют развитию координационных способностей, т.е. дети научились выполнять упражнения повышенной сложности, содержащие элементы новизны, комбинируя выработанные в процессе занятий физической культурой двигательные навыки. Например, сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов, выполняя упражнение по сигналу или за ограниченный промежуток времени.

Кроме того, занятия по гимнастике способствуют развитию скоростно-силовых качеств и гибкости. По результатам тестирования скоростно-силовых показателей в экспериментальной группе видно, что у детей в динамике учебного года развилась быстрота реакции, быстрота движений на фоне увеличения силовых способностей.

Достоверное увеличение результатов тестирования гибкости у детей экспериментальной группы доказывает эффективность предложенной нами программы, способствующей гармоничному развитию ребенка как личности.

## Список литературы

1. Абросимова, Л.И. Определение физической работоспособности детей и подростков / Л.И. Абросимова, В.Е. Карасик // Медицинские проблемы физической культуры. – 1978. – № 6. – С. 38–41.
2. Анашкина, Н.В. Взаимодействие педагогов и родителей в Центре игровой поддержки ребенка / Н.В. Анашкина // Инструктор по физкультуре. – 2013. – № 4. – С. 83–85.
3. Бадмаев, Б.Ц. Психология в работе учителя: в 2 кн./Б.Ц. Бадмаев. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – Кн. 1: Практическое пособие по теории развития, обучения и воспитания. – 233 с.
4. Блинков, С.Н. Методика реализации индивидуального подхода к физической подготовке школьников – подростков / С.Н. Блинков, С.П. Левушкин// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 1. – С. 8–12.
5. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям: учеб. пособие /М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
6. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности. – Москва–Воронеж: МОДЭК, 1997. – 352с.
7. Бунак, В.В. Антропометрия: учеб. пособие / В.В. Бунак. – М.: Учпедгиз, 1941. – 368 с.
8. Власов, Г.А. Взаимосвязь проблем здоровья и физкультурно-оздоровительных мероприятий среди подрастающего поколения / Г.А. Власов, Б.П. Андриевский // Сборник научных трудов: Проблемы физической культуры и спорта / Хабаровский ГИФК. – Хабаровск, 1991. – С. 84–85.
9. Воротилкина, И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном учреждении / И.М. Воротилкина. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. – 144 с.

10. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособие. - М.: Тера - Спорт, 2002. - 512 с.
11. Гимнастика: Учеб. для студентов вузов / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Академия, 2001. - 448 с.
12. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Владос, 1999. - 175 с.
13. Глазырина, Л.Д. Физическая культура дошкольникам: Младший возраст: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. - М.: Владос, 1999. - 272 с.
14. Делбани, Х. Методы оценки конституционального статуса школьников в процессе физического воспитания / Х. Делбани // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 5. – С. 17–21.
15. Домашенко, И.А., Ратанова Т.А., Психология человека: Учебник для студентов всех специальностей педагогических вузов – М., МГОПУ. АНОО НОУ, 1999. – 272 с.
16. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте/ Ю.Д. Железняк, П.К. Петров - М.: Академия, 2001. - 264 с.
17. Жуков, О.Ф. Учет индивидуально-типологических особенностей в процессе физического воспитания школьников/О.Ф. Жуков, В.А. Гончаров,
18. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет / Науч. ред. М. М Безруких. - М.: Владос, 2001. - 336 с.
19. Зимняя, И.А. Педагогическая психология: Учебник для вузов. Изд. второе, доп., испр. И перераб. – М. :Логос, 2001. – 384 с.
20. Зимонина, В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника: Развитого, организованного, самостоятельного, инициативного, неболеющего, коммуникабельного, аккуратного. Расту здоровым: Програм. - метод,

- пособие для педагогов дошкол. образоват. учреждений/ В.Н. Зимонина. -  
М.: Владос, 2003. - 304 с.
- 21.Изотова, Е.И., Никифорова Е.В., Эмоциональная сфера ребёнка: Теория  
и методика: Учеб. Пособие для высш. учеб. заведений. – М.:  
Издательский центр «Академия», 2004. – 288 с., 16л. ил.
- 22.Ильин, Е.П. Психология спорта –СПб: Питер, 2009. – 352с.
- 23.Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: учебник для  
институтов факультетов физической культуры: 2–е изд., испр. и доп. –  
СПб,: Изд–во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.
- 24.Кенеман, А. Теория и методика физического воспитания детей  
дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 1985. - 271 с.
- 25.Климов, Е.А. Педагогический труд: психологические составляющие:  
Учеб. пособие / Е.А. Климов. – М.: Издательство Московского  
Университета; Издательский центр «Академия», 2004. – 240 с.
- 26.Кожухова, Н.Н. Воспитатели по физической культуре в дошкольных  
учреждениях. - М.: Академия, 2002. - 316 с.
- 27.Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей  
дошкольного возраста: Схемы и таблицы/ Н.Н. Кожухова, Л.А.  
Рыжкова, М.М. Борисова. - М.: Владос, 2003. - 192 с.
- 28.Козина, Ж. Методологические основы индивидуальной регуляции  
величины физической нагрузки у школьников средних классов при  
занятиях баскетболом. – 2011. – № 4. – С. 37–43
- 29.Кон, И.С. Психология юношеского возраста. – М.: Просвещение, 1997.  
– 225 с.
- 30.Лёвушкин, С.П. Оптимизация физического состояния школьников 7–  
10 лет на основе влияния мышечных нагрузок различной  
направленности: учебное пособие / С.П. Лёвушкин, Р.Р. Салимзянов. –  
Ульяновск: ИПК ПРО, 2003. – 144 с.
- 31.Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. –  
М.: Политиздат, 1977 - 304 с.

- 32.Маланов, СВ. Развитие умение и способностей у детей дошкольного возраста. Теоретич. и метод, материалы: Учеб. - метод, пособие/ СВ. Маланов. - Рос. Акад. образования. Москов. психолого-социальный ин-т. - Воронеж: Модэк; М.: МПСИ, 2001. - 160 с.
- 33.Масальгин, Н.А. Математико-статистические методы в спорте/  
Н.А.Масальгин // – М.: «Физкультура и спорт», 1974. – 148с.
- 34.Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учеб. пособие / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 443 с.
- 35.Милорадонова, Н.Г. Психология и педагогика: Учебник – М. Гардарики, 2005. – 335 с.
- 36.Небылицын, В.Д. Темперамент. Психологии индивидуальных различий. Тексты/Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. М.: Изд-во МГУ, 1982. – 159 с.
- 37.Немов, Р.С. Н50 Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. — кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психо– логическое исследование с элементами математической статистики. – 640 с.
- 38.Немов, Р.С. Психодиагностика: Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. Кн. 3 /Немов, Р.С. психология: учебное пособие для студентов педагогических вузов. В 3 кн. – М., 1999. – 269 с.
- 39.Никандров, В.В. Психология: учебник / В.В. Никандров. –М.: Волтерс Клувер, 2009. – 1008 с.: ил; табл.
- 40.Николаенко, В.М., Залесов, Г.М., Андрюшина, Т.В. и др. Психология и педагогика: Учебное пособие; Отв. ред. канд. филос. наук, доцент В.М.Николаенко. — М.: ИНФРА-М;Новосибирск: НГАЭиУ, 2000. – 175 с.
- 41.Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.: Владос, 2001. - 128 с.

42. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. - М.: Просвещение, 1988. - 143 с.
43. Пискова, Д.М. Индивидуализация физического воспитания юношей 17–18 лет на основе учета структуры моторики: автореф. дис. канд. пед. наук / Пискова Дмитрий Михайлович. – М., 1993. – 24 с.
44. Под редакцией Смирнова, С. А. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии. Изд. 4, испр. – М. Академия, 2001. – 512 с.
45. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф.Райс. – СПб.: Питер, 2000. – 255с.
46. Римская, Р. Римский С. Практическая психология в тестах – М.: АСТ–ПРЕСС, 1997. – 376 с.
47. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2001. – 720 с.
48. Середина, Н.В. Шкуренко, Д.А Основы медицинской психологии: общая клиническая, патопсихология – Ростов–на–Дону, Феникс, 2003. – 210 с.
49. Смирнов, С.А. Педагогика: педагогические теории, схемы, технологии, 4 изд. испр. – М.: Академия, 2001. – 402 с.
50. Смирнова, Е.О. Особенности общения с дошкольниками: Учеб. Пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2000. - 160 с.
51. Соломатин, В.Р. Учет возрастных особенностей биологического развития как основа индивидуального подхода и повышения эффективности построения многолетней тренировки у девушек-пловчих / В.Р. Соломатин // Вестник спортивной науки. – 2008. – № 3. – 26–31 с.
52. Сонькин, В.Д. Индивидуально-типологические подходы в физическом воспитании школьников и студентов/В.Д. Сонькин // Материалы конференции: Моделирование спортивной деятельности в

- искусственно созданной среде (стенды, тренажеры, имитаторы). – М.: МПГУ, 1999. – 191–195 с.
53. Сосницкий, В.Н. Физическая подготовка допризывной молодежи с учетом типологии двигательных способностей – Волгоград, 2000. – 22 с.
54. Спирин, В.К. Индивидуализированная спортивно ориентированная система оценивания физической подготовленности учащихся. – 2013. – № 2. – С. 23–26.
55. Столярченко, Л.Д. Основы психологии: практикум. – Ростов–на–Дону.: Феникс, 2000. – 671 с.
56. Столярченко, Л.Д. Педагогическая психология. – Ростов–на–Дону.: Феникс, 2000. – 672 с.
57. Стрижак, Л.Н. Психология и педагогика: Учебное пособие. – М.: МГИУ, 1999. – 335(594) с.
58. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателя дет. сада: Из опыта работы/ В.А. Андерсон. - М.: Просвещение, 1991. - 63 с.
59. Филимонова, Т.А. Индивидуализация процесса физического воспитания дошкольников на основе учета состояния здоровья и показателей психофизического развития / Т.А. Филимонова, А.А. Курбанов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 5. – С. 13–15
60. Фильченков, Д.А. Методика реализации индивидуального подхода в физическом воспитании старшеклассников: автореф. дис. канд. пед. наук/ Фильченков Дмитрий Александрович. – М., 1994. – 23 с.
61. Формирование нравственного здоровья дошкольников: Занятия, игры, упражнения/ Под ред. Л.В. Кузнецовой, М.А. Панфиловой. - М.: Сфера, 2002. - 64 с.
62. Фриш, Г.Л. Устав дошкольного образовательного учреждения. - М.: Перспектива, 2001. - 56 с.

63. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецов.- 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 480с.
64. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2012. – 479 с.
65. Цыбиз, Г.Г. Анализ изменений отдельных физических качеств в организме студентов при проведении занятий по физическому воспитанию / Г.Г. Цыбиз // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – 122–127 с.
66. Чурганов, О.А. Индивидуально-типологический подход к обучению в системе военного физкультурного образования / О.А. Чурганов,
67. Шаулин, В.Н. Урок физической культуры / В.Н. Шаулин // Физическая культура в школе. – 1993. – № 2. – С. 10–13.
68. Шахбанова, Г.И. Индивидуальный подход в работе с детьми разного уровня физического развития и здоровья / Г.И. Шахбанова // Инструктор по физкультуре. – 2013. – № 8. – С. 27–33.
69. Шиян, Б.М. Методика физического воспитания школьников : учеб. пособие / Б.М. Шиян. – Л.: ЛГУ, 1993. – 183 с.
70. Янсон, Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии: учеб. пособие / Ю.А. Янсон. – Ростов–н–Д: Феникс, 2005. – 429 с.

## Приложение

### План-конспект урока по физкультуре с элементами акробатики

**Цель урока:** развить физические качества

Задачи урока:

- совершенствовать технику кувырка вперед, стойки на лопатках, «моста»;
- формирование правильной осанки, содействие общему укреплению организма ребенка;
- развивать гибкость, координационные способности, внимание;
- воспитывать чувство коллективизма, дисциплину.

Место проведения: спортивный зал

**Оборудование и инвентарь:** обручи, гимнастические маты, гимнастическая скамья, скакалки, мяч

Часть урока	Содержание учебного материала	Длительность упражнения	Организационно – методические указания
Подготовительная часть	<ul style="list-style-type: none"><li>- Построение</li><li>- Приветствие</li><li>- Объявление задач</li></ul>	5 минут	Построение. Рапорт дежурного. - Здравствуйте! - Ребята, какие акробатические упражнения вы знаете? Сегодня мы будем совершенствовать технику кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста». Повторенье, мать ученье
	Целенаправленные развивающие упражнения Ходьба в колонне по одному; Ходьба на носках (руки в стороны,		Контролировать за правильностью выполнения упражнений

	<p>на прямая, голову поднять);  на пятках (руки за голову,  вперед не наклоняться);  перекаты с пятки на носок;  -выпад на каждый шаг  -обычный бег;  - Ходьба.</p>		<p>а направляющим легким  гом. Темп медленный, в  колонне держаться в  затылок;  - дистанция 2 шага.  Замедляем движение.  Переходим на шаг.  восстанавливаем дыхание.</p>
	<p>ОРУ с обручами  Стойка ноги врозь, обруч перед  головой(1-4 наклоны головы)  Стойка ноги врозь внутри  обруча(1-обруч вверх;  2-исходное положение;  3-4 – тоже.)  Широкая стойка ноги врозь,  обруч вверх горизонтально(1-  наклон влево;  2-исходное положение;  3-наклон вправо;  4-исходное положение.)  Стойка ноги врозь, обруч за  спиной вертикально(1-  отведение обруча назад;</p>	<p>8 раз  8 раз  8 раз</p>	<p>На какую форму похож  обруч?  Линия прямая, подбородок  приподнят.  При подъёме обруча вверх  руки прямые, взгляд  направлен вперёд.  руки и спина прямые,  дыхание ровное.</p>

	<p>2-исходное положение; 3-4 – тоже.)</p> <p>стойка ноги врозь обруч перед собой(1-шаг вперед левой, обруч вверх прогнуться; 2- шаг перед правой, обруч вверх прогнуться; 3-4 тоже.)</p>	8 раз	<p>спина прямая, подбородок приподнят. Упражнение выполняется в среднем темпе.</p>
	<p>широкая стойка ноги врозь обруч перед собой(1-3 наклон вперед,4-исходное положение)</p>	8 раз	<p>при подъеме обруча вверх руки прямые, взгляд направлен вверх.</p>
	<p>широкая стойка ноги врозь, обруч вверх, вертикально (1- обруч к правой ноге прямая; 2-исходное положение; 3- обруч к левой ноге прямая; 4-исходное положение.)</p>	8 раз	<p>спина прямая, подбородок приподнят</p>
	<p>узкая стойка ноги врозь, с лева обруч(1-пролезть сквозь обруч; 2- исходное положение слева; 3- пролезть сквозь обруч; 4- исходное положение справа.)</p>	8 раз	<p>спина прямые, ноги в коленях стараться не сгибать, носок на себя.</p>
	<p>стоя в обруче, руки на пояс(1- прыжок из обруча вправо; 2-прыжок, исходное</p>		

	<p>положение; 3- прыжок влево; 4-прыжок, исходное положение.)</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>руч не отрывать от пола, взгляд направлен вперёд.</p> <p>спина прямая, взгляд направлен вперёд, локти точно в стороны.</p>
<p>Основная часть</p>	<p>Деление на 4 группы: Класс делится на 4 группы вносят маты, мяч, скакалки. 1 группа: акробатические элементы 2 группа: прыжки в скакалку 3 группа: подвижная игра «Вышибалы» 4 группа: наклон вперед Гимнастика. кувырок вперед выполняется с упора присев: выпрямляя ноги, перенести вес тела на руки. Сгибая руки наклонить голову вперед; отталкиваясь ступнями ногами, перевернуться через голову, коснуться</p>	<p>20 минут</p>	<p>Какие числа меньше 10, делятся на 3? (команда: 9-6-3-на месте)  Организовывает детей, следит за дисциплиной.   сейчас будете выполнять кувырок вперед с последующей стойкой на лопатки и «мост» из положения лежа. Прежде, чем преступим,</p>

	<p>лопатками опоры, сгруппироваться и скатиться вперед до упора, исев. Выпрямляясь, встать. Стойка на лопатках. Затем выполняем из исходного положения, лежа на спине, стойку на лопатках. Согнуть ноги в коленях; поднимая туловище, опереться на локоть и лопатки. Сгибая руки в локтях, опереться ими в ягодицу; таз подать вперед, носки оттянуть.</p> <p>3. Упражнение «Мост» выполняется следующим образом: лежа на спине согнуть ноги, поставив их на пол, на уровне плеч: руками опереться за плечами; прогибаясь, согнуть руки и ноги, голову назад.</p> <p>Уносят маты.</p>	<p>правильное выполнение покажет . Смотрите и слушайте внимательно. Страхует учащегося. При показе рассказывает правильное выполнение, технику безопасности.</p> <p>Словесно поощряет выполняющего.</p> <p>Выполняйте правильно, не пропустите. Проверим кто: мальчики или девочки лучше справятся и будут дисциплинированнее.</p> <p>Подступайте к выполнению. Словесное поощрение всех, выделение особо отличившихся.</p> <p>Контроль за правильностью выполнения, техникой безопасности.</p>
--	---	---

	<p>ти становятся в шеренгу, по талочке выбираем водящего</p> <p>Игра «день и ночь»</p> <p>одящий отворачивается и произносит слово</p> <p>День</p> <p>то время все игроки бегают-рыгают-веселятся, хоть на овах стоят. Главное условие нельзя оставаться на месте.</p> <p>льше водящий произносит слово</p> <p>Ночь</p> <p>это время все должны сразу снуть" (замереть в тех позах торых на тот момент были).</p> <p>Водящий в этот момент рачивается, если он заметил рока, который не "спит", то мко говорит об этом (в том ле и называет, какое именно движение заметил), и игрок выбывает из игры (либо ановится водящим, зависит от количества игроков).</p> <p>Игра «кот и мыши»</p> <p>т сидит на краю площадки, акрыв глаза. Дети- мыши егают по площадке очень</p>		<p>Следить за техникой безопасности, соблюдении вил игры и дисциплиной.</p>
--	---	--	---

	<p>ихо, на носочках, чтобы не будить кота. Как только кот рывкает глаза и поднимается места, дети-мышы должны присесть и не двигаться. Кот произносит слова : «котик вышел погулять, поймать мышек». После окончания слов кот ловит мышек, которые встают и убегают от него. В конце игры выбирается новый кот, игра повторяется.</p>		
<p>ключительная часть</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Построение</li> <li>- заминка</li> <li>наклоны к носкам</li> <li>рыбка (медленно)</li> <li>перекаты</li> <li>- Подведение итогов.</li> <li>- Похвалить всех детей, выделить особо отличившихся.</li> </ul>	<p>5 минут</p>	<p>ети должны успокоиться.</p> <p>Молодцы, вы сегодня показали, что действительно дисциплинированный и физически очень подготовленный класс. С вами было приятно работать.</p> <p>Кому новому вы сегодня научились? (отвечают по поднятой руке)</p> <p>Оценка:</p> <p>активист</p> <p>кто провел разминку</p> <p>кто показал себя в игре</p>

