МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДИРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦЕПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВНИЕ СРЕДНЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №61

ТЕМА ПО САМООБРАЗОВАНИЮ

учителя физической культуры МБОУ СОШ № 61.:

**«РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

**У ДЕТЕЙ 11-12 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ АКРОБАТИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

Работу выполнил:

Учитель физической культуры

Чернышев Д. Ю.

ВВЕДЕНИЕ ……………………………………………….………………..……….4

1 АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ………..…………….6

1.1 Сущность и значение координационных способностей в управлении движениями средствами акробатики………………………………………..…......6

1.2 Влияние возрастных особенностей на развитие координационных способностей в среднем школьном возрасте……………………………………..7

1.3 Акробатические упражнения, как средство развития координационных способностей детей среднего школьного возраста………………………………………………………………………………9

2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ …………..……….………19

2.1 Методы исследования…………………………………………….……..19

2.2 Организация исследования…………………………………………..….21

Литература……………………………………………...………………….……….23

ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** В последнее время все большую популярность приобретает такой вид спорта, как акробатика. Спортсмены показывают высокие результаты на спортивной арене, проявляя мастерство в выполнении сложных акробатических трюков и упражнений, требующих от спортсмена высокого уровня общей физической подготовленности. Еще П.Ф. Лесгафт, говоря о задачах физического образования, отмечал важность "умение изолировать отдельные движения, сравнивать между собой,  сознательно управлять ими и приспосабливаться к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью".

Общая физическая подготовленность должна сочетать в себе задачи по развитию координационных способностей, выносливости, гибкости, силы и быстроты, так как выполнение акробатической программы содержит в себе выполнение упражнений, основанных на этих качествах. Тренеры подбирают методы воспитания двигательных качеств на основе собственного опыта, физической подготовленности ученика и этапа обучения.

Совершенствование двигательных качеств в комплексе с повышением уровня общей физической подготовленности следует рассматривать как один из важных разделов учебно-воспитательного процесса на различных этапах.

Направление нашего исследования связано с недостаточной освещенностью в научно-исследовательской литературе теоретических сведений об организации учебного процесса детей с помощью различных видов подготовки, способствующих совершенствованию как общей физической подготовленности в целом, так и развитию специальных координационных качеств, как залога успешной учебно-тренировочной деятельности.

**Объект исследования –** воспитание координационных способностей у детей 11-12 лет.

**Предмет исследования –** методика проведение занятий основанная на использовании элементов акробатики.

 **Цель исследования –** определить взаимосвязь использования элементов акробатики в учебном процессе с уровнем координационных способностей детей 11-12 лет.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

1. Изучить методику развития координационных способностей

2. Рассмотреть особенности подготовки акробатов в зависимости от возрастного периода

3. Выявить особенности развития координационных способностей детей 11-12 лет

 **Гипотеза исследования.** Предполагается, что использование методики повышения уровня координационных способностей у детей 11-12 лет средствами акробатки в учебном процессе в условиях МБОУ СОШ повысит уровень координационных способностей у детей за счет формирования у них статического равновесия, вестибулярной устойчивости.

1. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1.1 Сущность и значение координационных способностей в управлении движениями

Одной из важнейших задач физического воспитания является раз­витие двигательных функций и умение управлять своими движениями. Еще П.Ф. Лесгафт, говоря о задачах физического образования, отмечал важность "умение изолировать отдельные движения, сравнивать между собой, сознательно управлять ими и приспосабливаться к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью".

Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое соответственно поставленной задачи.

Значимость воспитания координационных способностей объясняет­ся четырьмя основными причинами:

1. Хорошо развитые координационные способности являются необходимы­ми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движения­ми, к увеличению двигательного опыта.
2. Только сформированные координационные способности – необходимое условие подготовки детей к жизни, труду, службе в армии. Они спо­собствуют эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями.
3. Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использова­ния, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходо­ванию сил.
4. Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития коор­динационных способностей - гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от учас­тия в спортивной деятельности.

Поэтому, помимо физических качеств, в школьном возрасте не ме­нее важно совершенствование координационных способностей детей и подростков. Тем более, что этот возраст, особенно младший школьный является наиболее благоприятным в этом отношении.

Под координационными способностями понимаются способности чело­века к согласованию и соподчинению отдельных движений в единую, целостную двигательную деятельность.

Для эффективного формирования координационных способностей необходимо на базе общего подхода к физическому воспитанию вырабо­тать конкретные пути и средства совершенствования соответствующих видов координационных способностей с учетом их места и роли в общей системе двигательной деятельности человека. Отсюда и вытекает необ­ходимость классификации координационных способностей.

Применительно к детскому спорту можно выделить следующие наиболее значимые, фундаментальные координационные способности челове­ка в процессе управления двигательными действиями:

- способность к реагированию;

- способность к равновесию;

- ориентационная способность;

- дифференцированная способность, разновидностями которой является способность к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения; ритмическая способность.

Способность к реагированию *-* это способность быстро и точно на­чать движения соответственно определенному сигналу. Различают зрительно-моторную реакцию и слухо-моторную реакцию. Критерием оценки служит время реакции на различные сигналы. Например, старт по свистку, отмашки флажка или сигнал, поданный голо­сом.

Способность к равновесию – это сохранение устойчивого положе­ния тела в условиях разнообразных движений и поз. Различают стати­ческое и динамическое равновесие. Первыми применять так называемые упражнения на "равновесия", то есть движения и позы в условиях, затрудняющих сохранение равновесия. К ним относятся упражнения на раз­личные виды равновесия на одной или двух ногах с продвижением вперед или шагом, бегом, прыжками, различные виды лазания и так далее.

Второй путь основан на избирательном совершенствовании анализов, обеспечивающих сохранение равновесия. Для совершенствова­ния вестибулярной функции следует применять упражнения с прямолиней­ными и угловыми ускорениями. Например, кувырок вперед, перекат в сторону (колесо).

Ориентационная способность– это способность к определению и изменению положения тела в пространстве и во времени, особенно с учетом изменяющихся ситуаций или движущегося объекта. Например, вы­ход после прыжка в три оборота, акробатические прыжки, вольные упражнения в спортивной гимнастике и так далее.

Способность к дифференцированию – это способность к достиже­нию высокой точности и экономичности отдельных частей и фаз движе­ния, а также движения в целом. Например, бросок в кольцо с различ­ных точек, ритмическая способность при броске.

Ритмическая способность – это способность определять и реализовывать характерные динамические изменения в процессе двигательного акта. Ритмический характер работы организма позволяет выпол­нять наиболее эффективно каждое двигательное действие с относитель­но маленькими наполнениями. Например, выполнение вольных упражне­ний под музыку.

Основным средством для воспитания координационных способнос­тей являются физические упражнения повышенной координационной слож­ности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличивать за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий. Можно изменять порядок расположения средств, их вес, высоту; изменять площадь опор или увеличивать ее подвижность в упражнениях на равновесие и так далее; комбинировать двигательные навыки; сочетать ходьбу с прыж­ками, бег и ловлю предметов, выполнять упражнения по сигналу или в ограниченное время. Особой эффективностью обладает методический прием, направленный на представление дополнительной информации. Так, использование зеркала или ориентиров для контроля движения облегчает освоение навыка. Ограниченное или полное исключение, например, зрительной информации (очки, закрывание глаз, затемненное помещение) значительно усложняют выполнение двигательных действий.

Наиболее широкую и доступную группу средств, для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с пред­метами (мячами, гимнастическими палками, скакалками и другие), 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 другие), упражнения в равновесии.

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраи­вать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой, высокоэффективными средствами служат подвижные и спор­тивные игры, кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности.

Специальные упражнения для совершенствования координационных движений разрабатываются с учетом возраста, специфики избранного вида спорта, профессии. Это координационно-сходные упражнения с технико-тактическими действиями в избранном виде спорта.

На занятиях применяют две группы средств:

1. Подводящие упражнения, способствующие освоению новых форм движений того или иного вида спорта.
2. Развивающие упражнения, направленные на непосредственное воспитание координационных способностей, проявляющихся конкретных видах спорта (например, в баскетболе специальные упражнения в затрудненных ус­ловиях - ловля и передача мяча партнеру при прыжках через гимнастическую скамейку).

Упражнения, направленные на развитие координационных способнос­тей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автомати­чески. Затем, они теряют свою ценность, так как любое, основанное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательного действия, но стимулирует дальнейшее развитие координацион­ных способностей.

1.2 Влияние возрастных особенностей на развитие координационных способностей в среднем школьном возрасте

Особенности детского организма в том, что в ходе роста и раз­вития строения и функции всех органов и систем непрерывно совершен­ствуются.

Мышцы детей эластичны, поэтому дети способны выполнять движения с большой амплитудой. Однако движения для развития гибкости они выполняют в соответствии с мышечной силой. Излишняя растянутость мышц и связок может привести к их ослаблению, а также к нарушению правильной осанки. Развитие силы мышц туловища, особенно статической, имеет большое значение для формирования правильной осанки, которая в этом возрасте не устой­чива.

Укрепление мышц ног особенно удерживающих в правильном положении продольной и поперечной своды стопы очень важно для двигательной деятельности (ходьба, бег, прыжки) и профилактика плоскостопия. Части стопы окостеневают только лишь к 15 - 16 годам.

Скелет детей отличается значительной эластичностью, особенно позвоночник. Межпозвоночные диски (эпифизы) позвоночника остаются хрящевыми до 14 лет, а кости таза срастаются только к 14 - 16 го­дам.

Детям 11-12 лет рекомендуются следующие упражнения основной гимнастики: ходьба, бег, лазанье по наклонной поставленной ска­мейке, гимнастической стенке, лестнице, перелазание через препятствие высотой до 1 м., бросание и ловля мячей, метание в цель, переноска набивных мячей, упражнения в равновесии, прыжки (в длину, в высоту до 80 см), акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках (для 3 класса). При обучении детей этого воз­раста нужно пользоваться методами показа и рассказа. Объяснить дос­тупные упражнения лаконично, просто, понятно. Объяснение должно сводиться к названию конкретных действий, указыванию на то, как их вы­полнять, показ следует сопровождать образным рассказом, акценти­руя внимание на тех действиях, которые обеспечивают выполнение изу­чаемого упражнения. Дети 11-12 лет склонны к подражанию, поэтому, обучая их целесообразно пользоваться методом имитации. Учителю ре­комендуется говорить: "Делай, как я".

Изучаемые упражнения детьми должны быть понятными и простыми. Упражнения не должны быть продолжительными, необходимы короткие паузы для отдыха, так как дети склонны быстро уставать. У детей 11-12 лет двигательные навыки формируются медленнее, чем у 14 летних и часто удачное выполнение чередуется с неудачным. Чем слож­нее по координации упражнение, тем четче выражен процесс скачкооб­разного становления двигательных навыков. Для быстрейшего станов­ления двигательных навыков, необходимо изучаемое упражнение повто­рять 6-8 раз в каждом занятии в относительно постоянных условиях из одного и того же исходного положения, в одном темпе 2-3 раза в одном подходе.

Дети среднего школьного возраста любят играть, склонны к фантазированию, позволяющему им легче представлять себе различные двигательные действия. Поэтому рекомендуется значительное число упражнений приближать к играм или проводить в форме игры.

1.3 Акробатические упражнения, как средство развития координационных способностей детей среднего школьного возраста

Акробатика - очень древний вид физической деятельности человека. Существует довольно много видов акробатики. Другими словами, акробатические элементы и упражнения используются в различных сферах жизнедеятельности человека - в цирке, в подготовке летчиков и космонавтов, в военной подготовке и т.д. В спорте акробатика тоже очень широко распространена.

Помимо собственно гимнастических видов спорта (спортивная и художественная гимнастика, аэробика прыжки на батуте и акробатической дорожке), которые построены преимущественно на акробатических элементах, акробатика используется в тренировочном процессе и соревновательных программах почти всех сложно-координационных видов спорта. Вот только некоторые из них: прыжки в воду, фигурное катание, фристайл, акробатический рок-н-роллл, парашютный спорт, водные лыжи, роликовые коньки, единоборства и многие другие.

Занятия акробатикой дают уникальную возможность расширить банк двигательных умений и навыков спортсмена благодаря многообразию акробатических элементов. Общеизвестный факт - чем обширнее этот банк, тем проще овладеть новыми сложными элементами. Акробатика нетрадиционна и зрелищна. Зритель не перестает удивляться силе, гибкости, смелости спортсменов, их уникальным балансовым способностям. Даже если человек, далекий от акробатики, может сделать сальто с трамплина в воду или пройтись на руках по пляжу, это вызывает восторженные эмоции и выгодно отличает его от неуклюжих товарищей.

Использование средств акробатики в подготовке высококвалифицированных спортсменов различных специализаций приобретает всё более широкий размах. Это объясняется тем, что установлена зависимость между акробатической подготовкой спортсменов и повышением спортивного мастерства в тех видах спорта, которые предъявляют повышенные требования к ловкости, смелости и решительности, ориентировке в пространстве, вестибулярной устойчивости и навыкам самостраховки.

Быстрое развитие акробатики и использование её представителями других видов спорта объясняются следующим: акробатические упражнения являются эффективным средством воспитания и совершенствования физических и морально-волевых качеств, необходимых в быту, спорте и трудовой деятельности; акробатические упражнения необычны и зрелищны.

Спортсмены акробаты отличаются правильной осанкой, рельефной и гармонично развитой мускулатурой. Действия их характеризуются высокой координацией, смелостью, красотой движений; диапазон сложности и разнообразия акробатических упражнений чрезвычайно велик: простейшие из них доступны лицам различного возраста и подготовленности, а для освоения сложнейших не хватает, подчас, всего периода спортивной деятельности человека.

Новизна и разнообразие упражнений гарантируют высокую заинтересованность занимающихся; навыки, приобретённые на занятиях акробатикой, отличаются большой пластичностью и могут быть использованы в самых неожиданных спортивных и жизненных ситуациях; разнообразие видов (прыжковая, парная, групповая) позволяет заниматься юношам и девушкам с различными физическими данными.[8,9]

Выделяют пять признаков (закономерностей) воспитания координационных способностей.

1. Основным методом является многократное повторение упражнений, а средством - физические упражнения.

Координационные способности будут возрастать, если их целенаправленно развивать совместно с кондиционными способностями (быстрота, сила).

Для развития, различают средства - общие, то есть те, которые могут совершенствовать общий уровень способностей, выполняемых в грубой форме. И специальные– это совершенствование определенных координационных способностей, выполняемых с высокой точностью.

2. Используемые тренировочные средства (двигательные навыки) должны технически правильно разучиваться и правильно выполнять под контролем сознания это:

- наблюдение тренера или спортсмена;

- объективно дополнительная информация (приемы самоконтроля);

- использование зеркала или запись на видеопленку.

3. Использование дополнительных тренировочных средств, которые улучшают функцию анализаторов. При относительной пассивности занимающегося (использование вращающегося кресла или площади), для тренировки всестороннего аппарата (способность к равновесию).

4. Выбор тренировочных средств должен быть таким, чтобы воздействовать на определенные двигательные способности. Например, для волейболиста дифференцированная способность, для бегуна-спринтера – реагирующая способность.

5. Результат обучения будет в том случае, если с помощью методических примеров будет повышаться сложность тренирующих средств.

Существуют методические примеры для воспитания конкретных способностей:

1. Варьирование способа выполнения движения (старт из разных исходных положений - лежа, сидя).
2. Изменение внешних условий (помещения, температура, ветер, снег и так далее).
3. Комбинирование двигательных навыков (полосы препятствий).
4. Выполнение упражнения при недостатке времени (приседание за 30 секунд).
5. Варьирование применяемой информации (зрительной, слуховой, вестибулярной, тактической). Например, старт по сигналу голосом, отмашка, хлопок по плечу, выстрел.
6. Выполнение упражнения после предварительной подготовки – для совершенствования ориентационной, дифференцированной, реакционной способностей и способностей к переключению двигательных дейст­вий.[11]

Основным средством развития и совершенствования координацион­ных способностей являются координационные упражнения. Их множество, и разделяются они на две группы:

а) упражнения, совершенствующие координационные способности, скоростных и скоростно-силовых движений. Ими можно развивать двигательную ловкость (бег на короткую дистанцию, прыжки и метания);

б) упражнения для страховки координационных способностей в движениях на выносливость, предъявляются повышенные требования при значительном утомлении (лыжи, бег на длинные дистанции, спортивные игры и так далее).

Методические приемы для совершенствования координационных способностей, которые делятся на две группы:

1. Изменение способа выполнения движения:

- направление движения - ведение с изменением направления;

- силовые движения;

- темп движения;

- объем движения;

- ритм движения;

- исходное и конечное положение;

- зеркальное выполнение движения.

2. Изменение условия выполнения при сохранении способа:

- постоянно меняющееся условие;

- постоянные силовые упражнения;

- предварительные раздражители вестибулярного аппарата;

- комбинирование с другими упражнениями.

Эти приемы носят общий характер и применяются при выполнении различных координационных способностей.

Программный материал по разделу «Гимнастика» содержит серию акробатических упражнений, которые необходимо освоить.

В начальной школе, от класса к классу, немного усложняется выполнение уже разученных элементов.

Анализ программы показывает, что основными техническими элементами акробатики в третьем классе являются следующие:

* Два кувырка вперед слитно.
* Стойка на лопатках («березка»)
* Равновесие на одной ноге («ласточка»).
* Повороты на месте в упоре присев с помощью скрещенных ног:
* Кувырок назад из упора присев.
* Примерные акробатические комбинации из разученных акробатических элементов:

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.[15]

Так, методика использования акробатических упражнений в 3 классе, имеет свои методы и приемы: например – надо выполнить несколько кувырков вперед сначала раздельно, потом слитно. Чтобы не уменьшать моторной плотности урока, гимнастические дорожки выкла­дывают не вдоль, а поперек спортивного зала (каждая дорожка из трех матов). При таком рас­положении дорожек удобнее выполнять упражне­ния с продвижением вперед или назад.

 На про­дольно выложенных гимнастических дорожках, когда на каждом мате занимаются два человека, невозможно выполнить связку «упор присев, ку­вырок назад, перекат назад — «березка», без риска перекатиться на соседний мат. А на попе­речных дорожках из трех матов, это упражнение выполняют вдоль них одновременно два учени­ка, стоящие лицами в одну сторону – (один ученик стоит на конце дорожки, другой посередине цен­трального гимнастического мата).

Целый ряд специалистов физической культуры, на уроках осваивают с детьми, акробатические упражнения, разрабатывают разнообразные методики. Анализ литературных источников позволил выделить одну из них.

 За основу экспериментальной работы можно взять (приложение 1) серию уроков акробатики для учащихся 3 класса на основе комплексной программы по физическому воспитанию учащихся общеобразовательной школы, В.Я.ДИХТЯРЕВА, Н.П.ОСТАПЕНКО, мастеров спорта по акробатике, педагогический колледж «Измайлово», Москва. Разработанная специалистами, серия уроков позволяет не только осваивать технику акробатических упражнений, но и воспитывать координационные способности детей младшей школы на высоком уровне.

**1.3 Акробатические упражнения, как средство развития координационных способностей детей среднего школьного возраста**

Акробатика - очень древний вид физической деятельности человека. Существует довольно много видов акробатики. Другими словами, акробатические элементы и упражнения используются в различных сферах жизнедеятельности человека - в цирке, в подготовке летчиков и космонавтов, в военной подготовке и т.д. В спорте акробатика тоже очень широко распространена.

Помимо собственно гимнастических видов спорта (спортивная и художественная гимнастика, аэробика прыжки на батуте и акробатической дорожке), которые построены преимущественно на акробатических элементах, акробатика используется в тренировочном процессе и соревновательных программах почти всех сложно-координационных видов спорта. Вот только некоторые из них: прыжки в воду, фигурное катание, фристайл, акробатический рок-н-роллл, парашютный спорт, водные лыжи, роликовые коньки, единоборства и многие другие.

Занятия акробатикой дают уникальную возможность расширить банк двигательных умений и навыков спортсмена благодаря многообразию акробатических элементов. Общеизвестный факт - чем обширнее этот банк, тем проще овладеть новыми сложными элементами. Акробатика нетрадиционна и зрелищна. Зритель не перестает удивляться силе, гибкости, смелости спортсменов, их уникальным балансовым способностям. Даже если человек, далекий от акробатики, может сделать сальто с трамплина в воду или пройтись на руках по пляжу, это вызывает восторженные эмоции и выгодно отличает его от неуклюжих товарищей.

Использование средств акробатики в подготовке высококвалифицированных спортсменов различных специализаций приобретает всё более широкий размах. Это объясняется тем, что установлена зависимость между акробатической подготовкой спортсменов и повышением спортивного мастерства в тех видах спорта, которые предъявляют повышенные требования к ловкости, смелости и решительности, ориентировке в пространстве, вестибулярной устойчивости и навыкам самостраховки.

Быстрое развитие акробатики и использование её представителями других видов спорта объясняются следующим: акробатические упражнения являются эффективным средством воспитания и совершенствования физических и морально-волевых качеств, необходимых в быту, спорте и трудовой деятельности; акробатические упражнения необычны и зрелищны.

Спортсмены акробаты отличаются правильной осанкой, рельефной и гармонично развитой мускулатурой. Действия их характеризуются высокой координацией, смелостью, красотой движений; диапазон сложности и разнообразия акробатических упражнений чрезвычайно велик: простейшие из них доступны лицам различного возраста и подготовленности, а для освоения сложнейших не хватает, подчас, всего периода спортивной деятельности человека.

Новизна и разнообразие упражнений гарантируют высокую заинтересованность занимающихся; навыки, приобретённые на занятиях акробатикой, отличаются большой пластичностью и могут быть использованы в самых неожиданных спортивных и жизненных ситуациях; разнообразие видов (прыжковая, парная, групповая) позволяет заниматься юношам и девушкам с различными физическими данными.

Программный материал по разделу «Гимнастика» содержит серию акробатических упражнений, которые необходимо освоить.

В начальной школе, от класса к классу, немного усложняется выполнение уже разученных элементов.

Анализ программы показывает, что основными техническими элементами акробатики в третьем классе являются следующие:

* Два кувырка вперед слитно.
* Стойка на лопатках («березка»)
* Равновесие на одной ноге («ласточка»).
* Повороты на месте в упоре присев с помощью скрещенных ног:
* Кувырок назад из упора присев.
* Примерные акробатические комбинации из разученных акробатических элементов:

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.

Так, методика использования акробатических упражнений в 5 классе, имеет свои методы и приемы: например – надо выполнить несколько кувырков вперед сначала раздельно, потом слитно. Чтобы не уменьшать моторной плотности урока, гимнастические дорожки выкла­дывают не вдоль, а поперек спортивного зала (каждая дорожка из трех матов). При таком рас­положении дорожек удобнее выполнять упражне­ния с продвижением вперед или назад.

На про­дольно выложенных гимнастических дорожках, когда на каждом мате занимаются два человека, невозможно выполнить связку «упор присев, ку­вырок назад, перекат назад — «березка», без риска перекатиться на соседний мат. А на попе­речных дорожках из трех матов, это упражнение выполняют вдоль них одновременно два учени­ка, стоящие лицами в одну сторону – (один ученик стоит на конце дорожки, другой посередине цен­трального гимнастического мата) [9].

Целый ряд специалистов физической культуры, на уроках осваивают с детьми, акробатические упражнения, разрабатывают разнообразные методики. Анализ литературных источников позволил выделить одну из них.

 За основу экспериментальной работы можно взять (приложение 1) серию уроков акробатики для учащихся 2 класса на основе комплексной программы по физическому воспитанию учащихся общеобразовательной школы, В.Я. Дихрярева, Н.П. Остапенко, мастеров спорта по акробатике, педагогический колледж «Измайлово», Москва.

Разработанная специалистами, серия уроков позволяет не только осваивать технику акробатических упражнений, но и воспитывать координационные способности детей младшей школы на высоком уровне.

2 Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

Для решения поставленных задач применялись следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы

2. Метод педагогического наблюдения

3. Метод педагогического тестирования

4. Метод педагогического эксперимента

5. Метод математической статистики.

Анализ научно-методической литературы направлен на изучение литературных источников по исследуемой теме. Мы рассмотрели работы различных авторов, в результате были выявлены особенности развития психики детей 7 лет, а так же проанализирован кризис семи лет, что позволило нам правильно подобрать средства и методы формирования психических процессов младших школьников.

Метод педагогического наблюдения направлен на осуществление контроля за процессом адаптации детей к изменению форм занятий. Производилось наблюдение за изменениями психического и физического состояния занимающихся. Нашей задачей являлось своевременное внесение коррективов в процесс занятий, для предотвращения нарушений в психологическом состоянии детей.

Метод педагогического тестирования применялся с целью определения эффективности влияния каждого направления работы в группах, а так же определение уровня снижения или прироста показателей формирования психических процессов младших школьников.

Метод педагогического эксперимента применялся с целью проведения работы в двух группах, в одной из которых занятия детей основывались на выполнении рабочей программы, а в другой занятия носили игровой характер с применением базовых видов спорта.

Метод математической статистики направлен на обработку полученных результатов в стандартных программах ПК.

2.2 Организация исследования

Исследование было организовано в четыре этапа на базе МБОУ СОШ №61

На первом этапе в сентябре 2019 года нами осуществлялся анализ научно - методической литературы, направленный на изучение литературных источников по исследуемой теме. Мы рассмотрели работы различных авторов, в результате были выявлены особенности развития психики детей 11 лет, а так же проанализирован кризис одиннадцати лет, что позволило мне правильно подобрать средства и методы формирования психических процессов средних школьников. На данном этапе были подобраны средства и методы направленные на формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

На втором этапе в ногябре 2019 года я проводил эксперимент с целью проведения работы в двух группах, в одной из которых занятия детей основывались на выполнении рабочей программы, а в другой занятия носили игровой характер с применением базовых видов спорта. В процессе эксперимента мною осуществлялся контроль за процессом адаптации детей к изменению форм занятий. Производилось наблюдение за изменениями психического и физического состояния занимающихся. Моей задачей являлось своевременное внесение коррективов в процесс занятий, для предотвращения нарушений в психологическом состоянии детей. На данном этапе проводилось тестирование для определения исходного уровня развития внимания и мышления.

 На третьем этапе в январе 2020 года проводилось контрольное тестирование для определения итогового уровня развития психических процессов, а так же определения эффективности влияния применяемых направлений работы с учащимися, на процесс формирования психических качеств.

На четвертом этапе в апреле 2020 год производилась обработка полученных результатов, для определения уровня прироста показателей развития психических процессов у средних школьников.

**Литература**

1. Акробатика: Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. Е.Г.Соколова. - М.: ФиС, 1973. - 160 с.

3. Ашмарин Б.А. Методика педагогических исследований в физическом воспитании.- М.:ФиС, 1978, - 222с.

4. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания.// Теория и практика физической культуры - 1999 г. - № 4.

7. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991 г. - 211с.

 8. Холодов Ж.К., Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Физкуль­тура и спорт, 2000 г. - 348с.