

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
специализированная детско-юношеская спортивная школа №
1 муниципальное образование г. Краснодар

**ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Тренер – преподаватель
МБОУ ДО СДЮСШ № 1
Шукшов С.В.

Научный руководитель
Новицкая О.В., к.п.н.,
тренер – преподаватель МБОУ ДО
СДЮСШ № 1

Краснодар - 2017

Президент Российской Федерации В. В. Путин (2014) сказал, что "... забота о здоровье и образовании – это важнейшая задача государства".

В статье 7 Федерального закона Российской Федерации № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» написано, что «... государство признает охрану здоровья детей как одно из важнейших и необходимых условий физического и психического развития детей. Дети независимо от их семейного и социального благополучия подлежат особой охране, включая заботу об их здоровье и надлежащую правовую защиту в сфере охраны здоровья, и имеют приоритетные права при оказании медицинской помощи».

Социально-экономический кризис, который в последние годы происходит в современном обществе, усиливает проблему сохранения здоровья детей и подростков, актуализирует задачу при подготовке специалистов в области физической культуры и спорта для дальнейшей профессиональной деятельности с использованием здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающая деятельность в условиях образовательной организации сконцентрирована на осуществление обучения, воспитания и развития "здорового человека" средствами и методами физической культуры в соответствии с целостным пониманием здоровья (В. И. Ирхин, И. В. Ирхина, 2009).

Анализ современного состояния рассматриваемой проблемы свидетельствует о значительных затруднениях в реализации педагогической деятельности тренерами, тренерами-преподавателями, учителями физической культуры, содержание которой соответствовало бы задачам сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Большинство тренеров и преподавателей не могут определить, какие здоровьесберегающие технологии необходимо использовать в тренировочном или образовательном процессе. У многих педагогов также возникает затруднение в использовании потенциала физической культуры в формировании здоровья детей (М. В. Козуб, 2007; В. И. Ирхин, И. В. Ирхина, 2009; В. И. Пентюхин, 2010 и др.).

Помимо базовых здоровьесберегающих технологий (медико-гигиенических, экологических и т.п.), которые связаны с системной организацией всей учебной-тренировочной деятельности существуют также здоровьесберегающие подходы, применение которых позволяет улучшать полезные свойства основных форм физического воспитания – тренировочное занятие и урок физической культуры.

В этой связи данное исследование является актуальным и практически значимым.

Объект исследования: процесс физического воспитания на занятиях по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе в спортивно-оздоровительных группах на основе использования здоровьесберегающих образовательных технологий.

Предмет исследования: здоровьесберегающие технологии физического воспитания.

Цель исследования: разработать структуру и содержание тренировочного занятия по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе в спортивно-оздоровительных группах с применением современных здоровьесберегающих технологий.

Задачи исследования:

1. Выявить наиболее перспективные здоровьесберегающие технологии физического воспитания, используемые на занятиях физической культурой и спортом.
2. Разработать модель тренировочного занятия в спортивно-оздоровительных группах, содержательным компонентом которого служат элементы здоровьесберегающих технологий.

Гипотеза исследования: Известно (В.К. Бальсевич, 2006; А.М. Сивцова, 2008; С.А. Цабыбин, 2009 и др.), что в настоящее время уровень здоровья современных детей школьного возраста и студенческой молодежи имеет устойчивую тенденцию к снижению.

Также известно (В. О. Попов, 2005; Т. Е. Виленская, 2007 и др.), что применение мер по укреплению и поддержанию здоровья, которые получили название «здоровьесберегающие технологии», позволяет значительно увеличить уровень "физического здоровья" людей различного возраста.

Предполагалось, что выявление и реализация наиболее эффективных здоровьесберегающих технологий на занятиях по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе позволит улучшить качество тренировочного процесса в СДЮСШ и повысить уровень физического здоровья обучающихся.

Практическая значимость. Полученные в ходе исследования результаты дополняют имеющуюся информацию о целесообразности применения здоровьесберегающих технологий при занятиях физической культурой и спортом;

- практическая реализация разработанной технологии позволяет повысить уровень физического здоровья детей;
- результаты исследования могут быть использованы в практической деятельности тренеров, тренеров-преподавателей, учителей физической культуры и других специалистов по физической культуре и спорту.

В. К. Бальсевич (2000) пишет, что "... здоровьесберегающие технологии физического воспитания – это системы физического воспитания, предусматривающие использование ценностей физической культуры для целенаправленного формирования условий и факторов, обеспечивающих сохранение и укрепление (преумножение) здоровья занимающихся".

Дискутируя по этому вопросу, стоит, однако, заметить, что согласно данным Г. К. Селевко (1998), "... педагогические технологии вообще и технологии физического воспитания, в частности, могут составлять так называемые технологические микроструктуры (технологические приемы, элементы, звенья), т. е. здоровьесберегающие подходы, которые можно использовать на тренировочных занятиях по видам спорта и уроках физической культуры. Данные приёмы могут усилить полезные возможности

базовых форм физического воспитания – тренировочное занятие по видам спорта и урок физической культуры".

Таким образом, применение здоровьесберегающей технологии на уровне технологического (здоровьесберегающего) приема, по нашему мнению, позволит оптимизировать тренировочный процесс в образовательных организациях физкультурной направленности.

По мнению В. К. Бальсевича (2006), "... к условиям и факторам, обеспечивающим сохранение и преумножение здоровья, т.е., по сути, компонентами здоровьесберегающих технологий, могут также служить:

- стимулируемое развитие физических качеств, особенно выносливости, способствующих снижению возможностей перегрузок функциональных и морфологических систем организма при выполнении умственной и физической работы;

- развитие внимания и координационных способностей, помогающих избежать бытовых и производственных (учебных) травм и правильно ориентироваться в экстремальных ситуациях;

- воспитание у человека навыков организации режимов физических и интеллектуальных нагрузок, отдыха и восстановления;

- формирование коммуникационных навыков, обеспечивающих высокий уровень способности к интеграции в разные социальные группы и рабочие (учебные) коллективы и толерантность в общении с другими людьми".

Настоящее исследование проводилось в 4 этапа.

I этап – с сентября 2015 по декабрь 2015 года. Начат поиск и анализ научно-методической литературы по теме исследования. Осуществлены подбор и апробация основных средств и методов здоровьесберегательных технологий.

II этап – с января 2016 года по май 2016 года. Продолжение исследования, проводился анализ данных, характеризующих физическую

подготовленность и состояние здоровья по методике Г. Л. Апанасенко (2000) (приложение 1), в спортивно-оздоровительных группах СДЮСШ №1.

III этап – с июня 2016 года по ноябрь 2016 года осуществлялась практическая реализация экспериментальной методики.

IV этап – с декабря 2016 по февраль 2017 года. Проведена статистическая обработка результатов исследования и осуществлялось обобщение имеющегося материала.

Известно, что наиболее слабым компонентом физического здоровья современных школьников является индекс Руффье, который может свидетельствовать о низком уровне тренированности. Таким образом представляется целесообразным увеличить объем технологий, направленных именно на повышение физической тренированности (подготовленности) детей. В этой связи использовать различные варианты фитнес-технологий (прежде всего, аэробика, йога), а также использовать элементы спортивно-ориентированного физического воспитания, в т.ч. посредством различных видов гимнастики позволяет создать модель тренировочного занятия (приложение 2).

Также для укрепления здоровья нами предлагается использовать «традиционные» упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, а также виды релаксационных упражнений.

Исходя из особенностей структуры тренировочного занятия, такие «здоровьесберегающие» элементы можно включать практически в каждую часть занятия, что способствует сохранению и укреплению здоровья занимающихся (Приложение 3).

ВЫВОДЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. В процессе физического воспитания воспитанников СДЮСШ №1 и повышение уровня физического здоровья следует осуществлять посредством коррекции жизненного индекса и индекса Руффье.

2. В рамках урока физической культуры следует использовать следующие здоровьесберегающие технологии (подходы):

- упражнения на профилактику правильной осанки;
- дыхательные упражнения;
- релаксационные упражнения;
- элементы фитнес-технологий (разновидности аэробики, стретчинг, бодибилдинг).

3. Для повышения оздоровительной направленности урока физической культуры, повышения эффективности решения остальных задач рекомендуется придерживаться 6-компонентной структуры урока, включающей: вводный, собственно подготовительный, образовательно-обучающий, тренировочно-оздоровительный, восстановительный и завершающий компоненты.

4. Для оптимизации нагрузки в процессе тренировочного занятия, целесообразно планировать такие двигательные действия, которые вызывают в течение основной части двух-трехкратное повышение пульсовых параметров до 170-180 уд/мин, с последующим снижением частоты сердечных сокращений учащихся до 100-120 уд/мин.

5. С целью всестороннего контроля за физическим состоянием детей помимо учета параметров физического развития и физической подготовленности рекомендуется осуществлять контроль их физического здоровья.

6. Поскольку подготовительная и заключительная часть дополняются, соответственно, собственно подготовительным и восстановительным компонентами, то, они несколько увеличиваются по времени примерно до 6-8 минут.

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный закон Российской Федерации № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».- Режим доступа: <http://www.rg.ru/2011/11/23/zdorovie-dok.html>
2. Атаева, Л. В. Здоровьесберегающие образовательные технологии [Текст] / Л. В. Атаева // Здоровье – в школы!: сборник статей по материалам III Международного конгресса учителей физической культуры. – Петрозаводск: Изд-во КГПА, 2012. – С. 26-28.
3. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология [Текст] / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 248 с.
4. Бальсевич, В.К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации (Материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006-2026 г.г.) [Текст] / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. - № 6. – С. 2-6.
5. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека [Текст] / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
6. Банникова, Т. А. Прогрессивные технологии физического воспитания в сфере физической культуры и спорта: учеб.-метод. пособие / Т.А. Банникова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 175 с.
7. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А. А. Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 304 с.
8. Виленская, Т.Е. Теория и технология здоровьесбережения в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста [Текст]: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Т.Е. Виленская. – Краснодар, 2007. – 50 с.
9. Вирабова, А. Р. Развитие здоровьесберегающей среды в системе образования на основе интеграции ресурсного обеспечения [Текст]: моногр. / А. Р. Вирабова. – М.: ПРОБЕЛ-2000, 2012. – 292 с.

10. Германов, Г. Н. Спортивно-игровые комплексы-задания на уроках легкой атлетики / Г. Н. Германов, Г. А. Васенин // Физическая культура в школе. – 2014. - №5. – С. 21-24
11. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / авт.-сост. С. А. Цабыбин. – Волгоград: Учитель, 2009. – 172 с.
12. Инновационная образовательная технология спортизированного физического воспитания обучающихся в общеобразовательной школе [Текст] / под ред. Л.И. Прогонюка. – Сургут: Дефис, 2001. – 212 с.
13. Ирхин, В.Н. Подготовка будущих учителей физической культуры к здоровьесориентированной педагогической деятельности [Текст] / В.Н. Ирхин, И.В. Ирхина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2009. - № 4. - С. 56-58.
14. Казин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека [Текст]: учебно-методическое пособие / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
15. Копылов, Ю. А. О третьем уроке в начальных классах / Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, И. В. Ивашина // Физическая культура в школе. – 2014. - №5. – С. 7-11.
16. Краткий терминологический словарь учителя физической культуры [Текст] / авт. - сост. В.И. Тхорев, С.П. Аршинник. – Краснодар, 2014. – 82 с.
17. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст]: учеб. пособие / Б.Х. Ланда.– 3–е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. - 208 с.
18. Лубышева, Л.И. Здоровьеформирующая технология физического воспитания младших школьников на основе использования традиционного каратэ [Текст] / Л.И. Лубышева, А.Н. Кондратьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. - № 3.- С. 5-13.
19. Магистерская диссертация [Текст]: методические рекомендации / авторы-составители А.А. Тарасенко, С.В. Фомиченко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2007. – 32 с.

20. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

21. Михайлина, Т.М. Основы спортивной метрологии [Текст]: учеб. пособие / Т.М.Михайлина, В.В.Лысенко. – Краснодар: КГАФК, 2003. – 155 с.

22. Петров, В. О. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя физической культуры [Текст]: дис. ... канд. пед. наук / В. О. Петров. – Ростов-н/Д, 2005. – 220 с.

23. Пентюхин, В. И. Педагогическая технология формирования здоровьесберегающих компетенций будущего учителя физической культуры [Текст]: дис. ... канд. пед. наук / В. И. Пентюхин. – Самара, 2010. – 240 с.

24. Пономарева, Е.Ю. Программа проведения занятий фитнес-аэробикой со школьниками (в рамках третьего часа физкультуры) [Текст] / Е.Ю. Пономарева // Здоровье – в школы!: сборник статей по материалам III Международного конгресса учителей физической культуры. – Петрозаводск: Изд-во КГПА, 2012. – С. 241-247.

25. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии [Текст]: учебное пособие / Г.К. Селевко.– М.: Народное образование, 1998. – 256 с.

26. Сивцова А.М. Организационно-педагогические условия реализации здоровьесберегающих педагогических технологий в работе с детьми старшего дошкольного - младшего школьного возраста [Текст]: дис. ... канд. пед. наук / А. М. Сивцова. – Санкт-Петербург, 2008. – 164 с.

27. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003. – С. 77-107.

28. Шкурпин, М.Н. Йога, пилатес, йогалатес... Что же выбрать? [Текст] / М.Н. Шкурпин // Здоровье – в школы!: сборник статей по материалам III Международного конгресса учителей физической культуры. – Петрозаводск: Изд-во КГПА, 2012. – С. 336-338.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Экспресс-оценка соматического здоровья школьников (по Г. Л. Апанасенко, 2000)

Показатель	Мальчики					Девочки				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
<u>ЖЕЛ</u> , мл	≤ 50	51-55	56-65	66-75	≥ 76	≤ 45	46-50	51-60	61-70	≥ 71
Масса тела, кг										
Балл	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
<u>Динамометрия</u> , кг, %	≤ 45	46-50	51-60	61-65	≥ 66	≤ 40	41-45	46-50	51-55	≥ 56
Масса тела, кг										
Балл	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
<u>ЧССхАД_{сист.}</u> усл.ед.	≥ 96	86-95	76-85	71-75	≤ 70	≥ 96	86-95	76-85	71-75	≤ 70
100										
Балл	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Соответствие массы тела длине тела*	* - Соответствие массы тела длине тела оценивается по специальным таблицам									
Балл	-2	-1	0	-1	-2	-2	-1	0	-1	-2
Индекс Руффье, усл.ед.	≥ 15	10-14	6-9	5-4	≤ 3	≥ 15	10-14	6-9	5-4	≤ 3
Балл	-6	-4	0	4	6	-6	-4	0	4	6
Сумма баллов	≤ 2	3-5	6-10	11-12	≥ 13	≤ 2	3-5	6-10	11-12	≥ 13

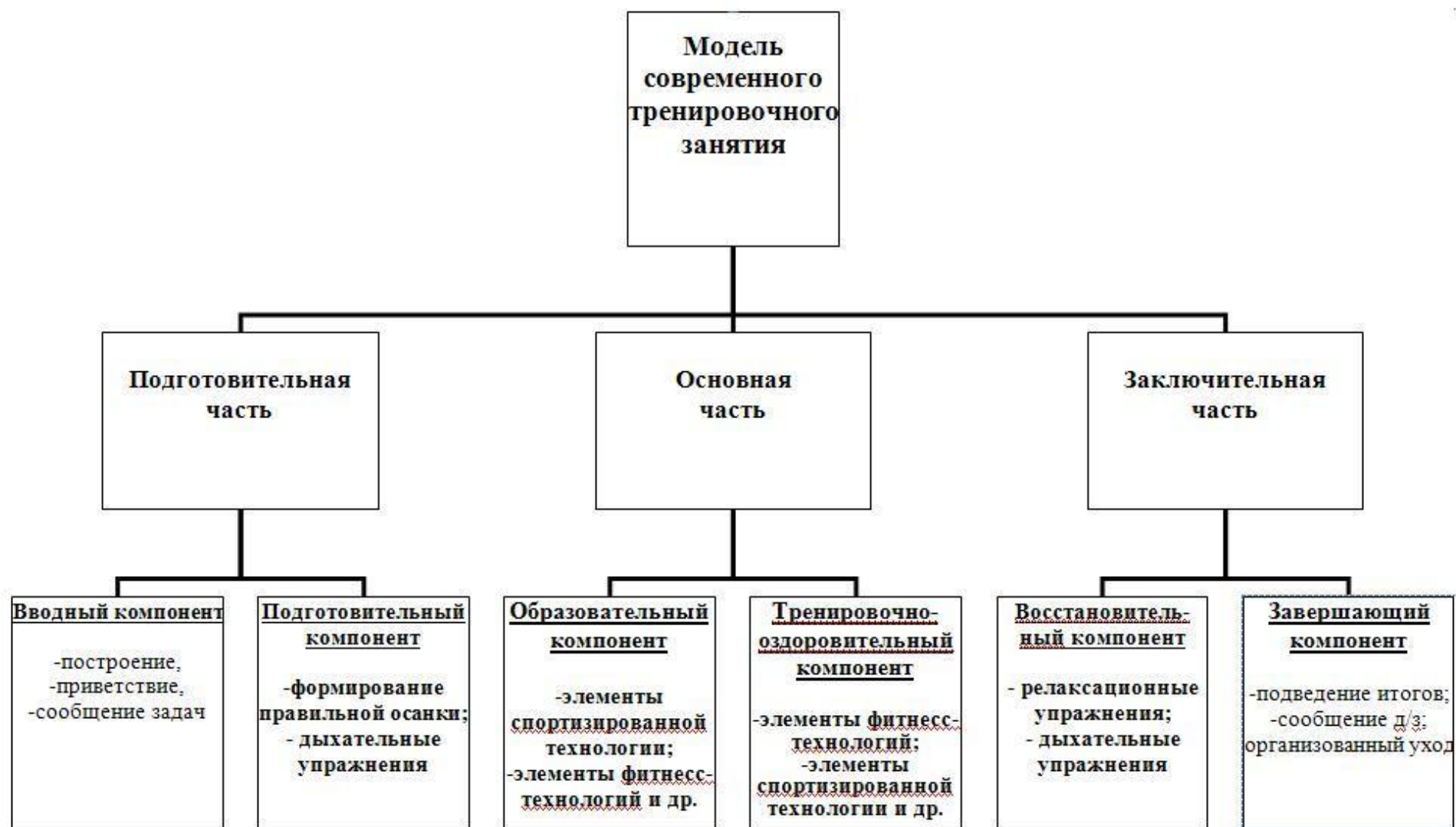


Рис. 2. Примерная схема современного здоровьесберегающего тренировочного занятия

Приложение 3

**Пример включения здоровья сберегающего компонента в содержания частей
тренировочного занятия в спортивно-оздоровительные группы СДЮСШ №1**

Части урока	Содержание	Дози- ровка	О.М.У.
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	<p align="center"><u>ВВОДНАЯ (ОРГАНИЗАЦИОННАЯ)</u> <u>ПОДЧАСТЬ:</u></p> <p>1. Построение и приветствие, сообщение задач урока.</p> <p>2. Перестроение из одной шеренги в четыре шеренги.</p> <p align="center"><u>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ПОДЧАСТЬ:</u> <u>Общеподготовительный компонент</u></p> <p>2. Общеразвивающие (разминочные) упражнения посредством использования базовых движений аэробики.</p> <p>2.1. Марш вперед, назад. И. П. – о.с. 1-8 – 8 шагов вперед 9-16 – 8 шагов назад</p> <p>2.2. Степ тач [step touch] И. П. – о.с. 1- 2– приставной шаг вправо 3-4 –приставной шаг влево</p> <p>2.3. Дабл степ тач [Double step touch] И. П. – о.с. 1-4 – два приставных шага вправо 5-8 два приставных шага влево</p> <p>2.4. Ни ап 1-1 [Knee up 1-1] И. П. – о.с. 1– шаг правой в сторону 2–согнуть левую, колено в сторону 3 – шаг левой в сторону 4 – согнуть правую, колено в сторону</p> <p>2.5. Ни ап репит 2 [Knee up repeat 2] И. П. – о.с. 1- шаг правой в сторону 2-согнуть левую, колено в сторону 3- разогнуть левую в сторону на носок 3 – повторить счет «2»</p>	<p>2-4 раза</p> <p>2-4 раза</p> <p>2-4 раза</p> <p>2-4 раза</p>	<p>В начале урока учащиеся стоят в шеренге</p> <p>Учащиеся перестраиваются в колонну по четыре</p> <p>Интервал и дистанция – 2 шага.</p> <p>Упражнения выполняются с музыкальным сопровождением.</p> <p>Можно сочетать выполнение движений головой с подседаниями</p> <p>Движения ног можно сочетать со свободными движениями рук</p> <p>Движения ног можно сочетать с произвольными движениями рук</p> <p>Колени не соединять</p> <p>Движение ног можно сопровождать произвольными движениями рук и туловища</p> <p>Движения ногами сочетать с маховыми движениями руками, аналогичными</p>

П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	<p>2.6. Оупен степ [open step] И. П. – стойка ноги врозь 1- полуприсед 2-полуприсед на правой, левая в сторону на носок 3-4 то же в другую сторону</p>	2-4 раза	<p>ходьбе.</p>
	<p>3. «Легкие» растягивающие упражнения (предстретчинг)</p>		
	<p>3.1. Потягивание И.п. – о.с. 1-2 - потягивание 3-6 – фиксация положения максимально вытянутого тела 7-8-возвращение в и.п.</p>	2-4 раза	<p>Упражнения сопровождаются «релаксирующей» музыкой</p> <p>Кисти в замок, потянуться выше. Упражнения выполнять с правильной осанкой.</p>
	<p>3.2.Отведение И.п. – руки за голову 1-2 – максимальное отведение рук назад 3- фиксация положения максимально отведенных рук 4- возвращение в и.п.</p>	2-4 раза	<p>Стараться соединить лопатки, локти в стороны - назад</p>
	<p>3.3. Наклоны И.п. – о.с. 1-2 – наклон туловища вперед 3-6- фиксация положения наклона вперед 7-8- возвращение в и.п.</p>	2-4 раза	<p>Наклон глубже, стараться ладонями коснуться пола</p>
	<p>3.4.Выпады в стороны И.п. – руки в стороны 1-2 – выпад влево 3-6 фиксация положения выпада 7-8- возвращение в и.п. 9-10 – выпад вправо 11-14 - фиксация положения выпада 15-16- возвращение в и.п.</p>	2-4 раза	<p>Выпад больше, резких движений не допускать</p> <p>Упражнения выполнять с правильной осанкой.</p>
	<p>3.5.Выпады вперед И.п. – руки на пояс 1-2 – выпад вперед левой 3-6 фиксация положения выпада 7-8- возвращение в и.п. 9-10 – выпад вперед правой 11-14 - фиксация положения выпада 15-16- возвращение в и.п.</p>	2-4 раза	<p>Выпад больше, резких движений не допускать</p> <p>Упражнения выполнять с правильной осанкой.</p>
	<p>4. Дыхательные упражнения 4.1.И.п.- о.с. Сделать глубокий вдох, при этом медленно</p>		

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	<p>поднять руки вверх. Сделать протяжный выдох, при этом опустить руки вниз 4.2.И.п.- сед на пятках. Сделать вдох. На выдохе скрестить руки перед собой, взявшись за бедра с внешней стороны, и завести их за спину задержать дыхание на несколько секунд. Поднять руки через стороны вверх, сделать вдох и снова задержать воздух в легких. После этого сделать сильный выдох, скрестив руки, и вернуться в и.п.</p>	8 раз	Вдох выполняется через нос, выдох – через рот.
		5 раз	Дыхательные акты должны сочетаться с движениями.
	<p><u>ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПОДЧАСТЬ:</u></p> <p><u>Развивающий компонент:</u></p> <p>Круговая тренировка для развития собственно силовых, скоростно-силовых способностей, общей и силовой выносливости посредством степ- аэробики:</p> <p style="text-align: center;">Подготовка мест занятий, переход в другой зал</p> <p>1 станция - шаг «Бейсик [Basic]»</p> <p>И.п. – о.с.</p> <p>1 – шаг правой вперед 2 – шаг левой вперед, приставить к правой 3-4 – то же назад</p> <p>2 станция - шаг «Мамбо [Mambo]»</p> <p>И.п. – о.с.</p> <p>1 – шаг правой вперед 2 – стойка на левую, правая вперед на носок 3-4 – два шага на месте с правой</p> <p>3 станция - шаг «Кёл 1-1 [Curl 1-1]»</p> <p>И.п. – о.с.</p> <p>1 – шаг правой в сторону 2 – согнуть левую 3 – шаг левой в сторону 4 – согнуть правую.</p> <p>4 станция - шаг «Кёл репит 2 [Curl repeat 2]»</p>	6мин	Темп выполнения упражнений – индивидуальный, однако начинать следует медленно, постепенно повышают скорость движений.
		1 мин	Движения сопровождаются ритмической музыкой. Упражнения выполняются в среднем и быстром темпе
	45 с- работа – 15 с отдых-переход	Упражнения выполняются с акцентом на постановку и амортизацию ног.	
	45 с- работа – 15 с отдых-переход	Шаги выполняются с высоким подниманием колен	
	45 с- работа – 15 с отдых-переход	В процессе выполнения движений обращать внимание на работу рук, обеспечивающих устойчивость положения, а	

З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	И.п. – о.с. 1 – шаг правой в сторону 2 – согнуть левую 3 – разогнуть левую в сторону на носок 4 – повторить счет 2	45 с- работа – 15 с отдых- переход	также равновесие и координацию движений	
	5 станция - шаг «А- степ [A-Step]»	45 с- работа – 15 с отдых- переход	Шаги выполняются с высоким подниманием колен	
	И.п. – о.с. 1 – шаг правой назад - в сторону, руки на пояс 2 – левую на шаг назад - в сторону 3-4 – шаг правой и левой вперед в и.п.			
	<u>ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ ПОДЧАСТЬ:</u>	4 мин		
	1. Дыхательные упражнения:			
	1.1.И.п.- сед на пятках. Сделать вдох. Положить ладони на пол около бедер, при этом задержать дыхание. Медленно со скольжением перемещать руки вперед наклоняя туловище. Сделать выдох, продолжая наклоняться до тех пор, пока грудная клетка не коснется колен. После полного выдоха остаться в этом положении не несколько секунд. Затем, начав вдох медленно вернуться в и.п.	2 мин	Кисти рук образуют треугольник, в который надо поместить лоб, коснувшись пола.	
	1.2.И.п.- сед на пятках. Сделать вдох. На выдохе скрестить руки перед собой, взявшись за бедра с внешней стороны, и завести их за спину задержать дыхание на несколько секунд. Поднять руки через стороны вверх, сделать вдох и снова задержать воздух в легких. После этого сделать сильный выдох, скрестив руки, и вернуться в и.п.	2 мин	Дыхательные акты должны сочетаться с движениями	
	1. Релаксационные упражнения:			
	1.1. «Расслабляющие» (встряхивающие) движения для рук, самомассаж рук 1.2. «Расслабляющие» (встряхивающие) движения для ног, самомассаж ног	2 мин	Упражнения выполняются стоя или сидя на скамейке	

Сравнение уровня физического здоровья (по А.Г. Апанасенко)
 учащихся спортивно-оздоровительной групп СДЮСШ №1
 (контрольной и экспериментальной групп)
 в начале учебного года (сентябрь, 2015)

Пол	Показатели контрольной группы ($n_m=10$; $n_d=10$)	Показатели экспериментальной группы ($n_m=10$; $n_d=10$)	t	p
Мальчики	1,24±0,56	1,31±0,68	0,24	>0,05
Девочки	0,83±0,52	0,88±0,61	0,18	>0,05

Сравнение уровня физического здоровья (по А.Г. Апанасенко)
 учащихся спортивно-оздоровительной групп СДЮСШ №1
 (контрольной и экспериментальной групп)
 в конце учебного года (июль, 2016)

Пол	Показатели контрольной группы ($n_m=12$; $n_d=11$)	Показатели экспериментальной группы ($n_m=10$; $n_d=11$)	t	p
Мальчики	1,12±0,64	1,92±0,57	0,86	<0,05
Девочки	0,93±0,58	1,59±0,49	0,78	<0,05