

**ФГАОУ ВПО «СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ М.К. АММОСОВА»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**



Совершенствование физической подготовленности учащихся на уроках физической культуры с применением якутских самобытных средств

**Выполнил: студент группы БЖ-13
Саввинов Николай Егорович
Научный руководитель: к.п.н., доцент
Олесов Николай Петрович**

Актуальность.

Важную роль в процессе совершенствования физической подготовленности учащихся на уроках физической культуры играет физическая подготовка, направленная на воспитание двигательных качеств, необходимых в спортивной деятельности. Она же составляет основу специфического содержания физической подготовки учащихся, поэтому проблема физической подготовки с годами не только не утратила своей актуальности, но и выдвигает новые вопросы, решать которые необходимо с помощью научных подходов. В совершенствовании физической подготовки учащихся все чаще стали использовать эффективные упражнения, в основу которых положены адаптационные способности организма молодого человека, выдерживающие оптимальную нагрузку определенного объема и высокой интенсивности. В целом они благоприятно сказываются на всестороннем развитии физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности.



Таким образом, в процессе анализа данной проблемы возникают противоречия между:

- реальными результатами физической подготовки с использованием якутских самобытных средств и не изученностью их влияния на подготовленность учащихся;

- необходимостью повышения эффективности соревновательной деятельности учащихся, занимающихся спортом, и низким уровнем физической подготовленности.

Все вышесказанное требует разработки и внедрения в учебный процесс учащихся школы якутских самобытных средств, хорошо зарекомендовавших себя во многих видах спорта, культивируемых в Республике Саха (Якутия).



Объект исследования – учебный процесс по физическому воспитанию учащихся в школе.

Предмет исследования - средства и методы физической подготовки школьников.

Цель исследования - совершенствование процесса физической подготовки учащихся в школе с использованием якутских самобытных средств.

Гипотеза. Разработанная методика физической подготовки с использованием якутских самобытных средств в учебном процессе окажет положительное воздействие на показатели физической подготовленности учащихся старших классов.

Научная новизна. Разработана и экспериментально обоснована методика физической подготовки с использованием якутских самобытных средств, направленная на повышение показателей физической подготовленности учащихся старших классов. Установлено эффективное соотношение традиционных упражнений физической подготовки с якутскими самобытными средствами.

Практическая значимость исследования состоит в том, что полученные результаты в ходе исследования, и сформулированные на их основе выводы положены в основу разработанных методических рекомендаций, позволяющих научно обосновать содержание и выбор средств и методов физической подготовки, обеспечивающих положительное воздействие на показатели двигательной подготовленности школьников, а также значительно повышающих эффективность соревновательной деятельности.

Теоретическая значимость. Полученные в ходе исследования результаты позволяют дополнить положения теории и методики спортивной подготовки сведениями об эффективном использовании якутских самобытных физических средств в учебном процессе учащихся в школе.

База исследования. Намская средняя общеобразовательная школа №2, Намский улус.



Задачи исследования:

1. Исследовать динамику физической подготовленности учащихся на уроках физической культуры.
2. Определить значимость якутских самобытных средств на уроках физической культуры и выявить их воздействие на показатели физической подготовленности учащихся.
3. Разработать и экспериментально обосновать эффективность методики физической подготовки учащихся в школе с использованием якутских самобытных средств.



Методы исследования

Для решения поставленных в работе задач использовались следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников
2. Опрос
3. Педагогическое наблюдение
4. Контрольные испытания
5. Педагогический эксперимент
6. Методы математической статистики



Организация исследования

Исследование по теме проводилось в период с 2017 по 2018 год.

На первом этапе (февраль-апрель 2017 г.) был проведен теоретический анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме, были сформулированы цель, задачи и гипотеза исследования, подобраны соответствующие задачам методы исследования и изучены показатели физической подготовленности учащихся. Проведен опрос среди учителей по физической культуре с целью определения значимости использования якутских самобытных средств на уроках физической культуры. Осуществлена подготовка к проведению педагогического эксперимента на базе Намской средней общеобразовательной школы №2.

На втором этапе (октябрь 2017 г.) – с целью определения влияния якутских самобытных средств на показатели физической подготовленности учащихся, был проведен педагогический эксперимент на базе Намской средней общеобразовательной школе №2. Для проведения эксперимента были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная по 20 юношей в каждой, в возрасте 16-17 лет, равнозначные по уровню физической подготовленности.

На третьем этапе (октябрь 2017 г.) была разработана методика физической подготовки юношей в школе с использованием якутских самобытных средств.

С октября 2017 г. по декабрь 2017 г. проводился педагогический эксперимент. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 20 человек в каждой, в возрасте 16-17 лет, равнозначные по уровню физической подготовленности. Все участвующие в эксперименте занимались по 3 раза в неделю, длительность одного занятия - 45 минут.

В контрольной группе учащиеся школы занимались по традиционной (общепринятой) методике физической подготовки. Экспериментальная группа занималась по разработанной методике физической подготовки с использованием якутских самобытных средств.

На подготовку учащихся, в обеих группах было отведено 27 часов.

На четвертом этапе с января по май 2018 г. проводилась статистическая обработка материалов исследования, сопоставление, анализ и обобщение полученных данных, осуществлялось оформление результатов исследования, разрабатывались рекомендации по внедрению их в практику учебного процесса в школе.

Результаты исследования



С целью обоснования исследуемой проблемы было проведено тестирование физической подготовленности студентов-гимнастов университета.

Тестирование показателей позволило изучить физическую подготовленность студентов-гимнастов.

На основе анализа литературы, нами были сформулированы 2 главные направления: о необходимости и значимости якутских самобытных физических упражнений; специальные физические качества, которые следует развивать у студентов-гимнастов.

Возраст 17-20 лет является более благоприятным для закладки практически всех физических качеств (кроме гибкости) и базовых комбинаций гимнастики подготовке будущих специалистов, реализуемые студентами-гимнастами. Гимнастика является одним из эффективных средств формирования этих качеств.



Якутские самобытные физические упражнения, которые более подходят дополнительно для совершенствования физической подготовленности студентов-гимнастов, разделяются на следующее:

- **Физические упражнения:** - подражание движением косаря развивает такие двигательные качества, как координацию движения, мышцы туловища (плечевой, поясничной, пояс) и развивает подвижность суставов в тазобедренном суставе; - подражание движениям лесоруба направлена развитие таких двигательных качеств как устойчивость, укрепляет мышцы спины, брюшного пресса, груди и подвижность суставов плечевого пояса; - подражание движениям рубщика льда повышает цепкость пальцев рук, объем мышечной структуры бицепса и трицепса, дельтовидные мышцы и мышцы спины; - движения подкрадывающегося охотника данная упражнение развивает мышцы бедра, икроножные мышцы и подвижность в голеностопном суставе; - подскоки с передвижением вперед (дьиэрэнкэй) относятся к элементам танцевальных упражнений формирует чувства ритма, координации и является отличным упражнением для развития прыгучести; - прыжки на в приседе (чохчоохой) в данном упражнении значительная нагрузка дается на четырехглавые мышцы бедра, икроножные, а так же развивает координацию движения, подвижность в коленном и голеностопном суставе; - движения «по глубокому снегу» способствует развитию специальных координационных способностей нижних конечностей, при этом укрепляют осанку мышцы бедра и ягодицы; - галоп лошадей характеризуется ударным выпрыгиванием вперед, со сменой положения ног, что развивает мышцы необходимые для выполнения толчковых движений.

• **Индивидуальные игры:** - прыжок вперед с захватом носков ступней пальцами рук. Развивает координацию движения, группировку; - подскоки в упоре лежа (кырынаастыыр) способствует развитию ловкости, силы, быстроты и выносливости; - «подъем тощей коровы» (котох ынагы туруоруу) помогает развивать силу ног, уровень координации и равновесия; - «водопой» (ойбонтон уулаасын) развивает координацию движения, подвижность суставов в поясничном, коленном суставах и способствует развитию ловкости; - «вертушка» (тутум эргиир) развивает гибкость, координацию движения, чувства равновесия, силу, а также развивает силу хвата.

• **Игры единоборства:** - перетягивание захватом «в замок» носит силовой характер; - борьба за «мюся» в спортивной тренировке перетягивание захватом в «замок» и борьба за «мюся» развивают хватательную силу руки; - бой быков (о5устар харсыһыылара); - перетягивание с помощью прочной круглой ленты (кэтэх тардыһыы) развивает силовую выносливость, силу воли и устойчивости; - перетягивание с «ярмом» бур5алдылаһыы).



• **Элементы национальных видов спорта:** - якутские национальные прыжки «кылыы» (на одной ноге), «ыстанга» (с ноги на ноги), «куобах» (на двух), в спортивной тренировке упражнения «кылыы», «ыстанга», «куобах» эффективно развивают прыгучесть, координацию движений, силу мышц ног и брюшного пресса. Как известно, якутские национальные прыжки в нашем регионе являются отличным средством общефизической и специальной подготовки. Двигательные действия в якутских прыжках преимущественно направлены на повышение скоростно-силовых качеств; - перетягивание палки (мас тардысыы) прежде всего, положительно развивает силу хвата, силу спины и силу нижних конечностей; - прыжки через нарты (наартаны ойоосун) отлично развивают скоростно-силовые качества мышц и нижних конечностей (бедро, икроножной, коленный и голеностопный сустав).





Рис. 1. Изменение показателей физической подготовленности студентов-гимнастов в течение педагогического эксперимента

**Примечание: ЭГ – экспериментальная группа;
КГ – контрольная группа.**



Таким образом, данные эксперимента свидетельствуют о том, что применение якутских самобытных физических упражнений в учебно-тренировочных занятиях студентов-гимнастов оказывают положительное влияние на развитие силовых способностей, как силовая выносливость, скоростно-силовая, общая и специальная выносливости.



Основные средства физической подготовки

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения

Выполнять команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну, в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали, противходом. Ходьба строевым шагом в колонне и шеренге по два, три, четыре, фигурная маршировка.

Упражнения в ходьбе

Ходьба на носках, пятках, с крестным шагом, и приставным шагом, выпадами, внутренней, наружной стопы, кожемяки*, прыжки в полуприседе (чохчоохой)*, движение по глубокому снегу*, подкрадывающегося охотника*, ходьба с изменением темпа, спортивная ходьба

Беговые перемещения

Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, подскоки с передвижением (дзыэрэнкэй)*, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений, по сигналу, по разметкам, отведение прямых ног вперед, назад, в стороны, махи ног вперед и в стороны в подскоке.

Элементы легкой атлетики

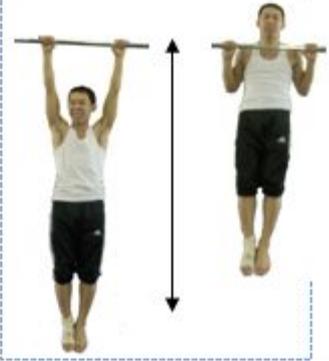
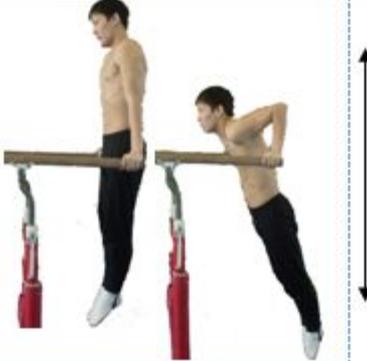
Бег с изменением темпа и с ускорением (до .). Бег на скорость – 20, с высокого старта. Бег на 200- . Кросс по пересеченной местности: бег, чередующийся с ходьбой (1-). Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание гранат весом .

Спортивные и подвижные игры

Спортивные игры в мини-футбол, волейбол, баскетбол (по необходимости с упрощенными правилами), подвижные игры «Сокол и утки»*, «Волк и жеребята»*, «Невод»*, «Прыжки по кочкам»*, «Конные скачки»*, «Не попади в прорубь»*, «Навьючивание коня» (акка ыныырды)*, Игра в мяч, «Перестрелка». Эстафеты с бегом, метанием, переноской предметов, преодолением препятствий, лазанием.

Специальная физическая подготовка		
Содержание	Методические указания	Графическое изображение
Упражнения для развития силы		
Подражание движениям рубщика льда (с отягощением)*	Ноги на ширине плеч, резкие маховые движения обеими руками сверху вниз без глубокого наклона, слегка приседая и напрягая мышцы ног.	
Лазание по канату с помощью и без помощи ног или с отягощением	4 м. в конце 1 периода без помощи ног, а в конце 2 периода с отягощением	

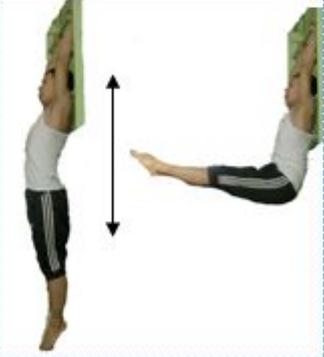


<p>Подтягивание в висе на высокой перекладине</p>	<p>Хватом сверху, с <u>низу</u>, разным хватом, широким хватом. 10 р., 3-4 серии.</p>	 <p>The illustration shows two views of a pull-up. On the left, a man is in a starting position with his arms fully extended to grip a horizontal bar. On the right, he is in a contracted position with his chin above the bar. A vertical double-headed arrow between the two positions indicates the range of motion.</p>
<p>«Отжимание» в упоре лежа (спина прямая)</p>	<p>В одном серии 50% от максимума, <u>кол серий</u> 3-4, пауза отдыха 30-40 с.</p>	 <p>The illustration shows two views of a floor push-up. On the left, the man is in a starting position with his body straight and arms extended. On the right, he is in a contracted position with his chest touching the floor. A vertical double-headed arrow indicates the range of motion.</p>
<p>«Отжимание» в упоре на брусках</p>	<p>В одном серии по принципу <u>вырастанием</u> до 10, потом обратно до 1.</p>	 <p>The illustration shows two views of a parallel bar push-up. On the left, the man is in a starting position with his arms extended and feet on the ground. On the right, he is in a contracted position with his chest touching the bars. A vertical double-headed arrow indicates the range of motion.</p>



<p>Разгибание рук подъемом махом вперед (назад) в упоре на брусьях</p>	<p>В одной серии 50% от максимума, <u>кол серий 3-4</u>, пауза отдыха 30-40 с.</p>	
<p>Передвижение и подпрыгивание вперед (назад) в упоре на брусьях</p>	<p>Выполнение в быстром темпе</p>	
<p>Подпрыгивание, разгибая рук махом вперед в упоре на брусьях</p>	<p>На <u>2,5 м.</u> 3 р., 3-4 серии, отдых 30 с.</p>	
<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади</p>	<p>До отказа</p>	
<p>Лежа на спине, на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами</p>	<p>Выполнение в медленном темпе. 10 р., 4-5 серии, отдых 1 мин.</p>	



<p>Лежа на животе прогнувшись, руки вверх («качалка»), то же на спине, на правом, левом боку</p>	<p>---</p>	
<p><u>Перетягивание</u> захватом в замок*</p>	<p>Участники стоят боком друг к другу, упираясь одноименными ступнями в соперника, и сцепляются средними пальцами. По команде начинается <u>перетягивание</u>.</p>	
<p>В висе на гимнастической стенке поднятие прямых ног в вис углом</p>	<p>15 раз, 4-5 серии. 30-40 сек.</p>	
<p>Угол в висе на гимнастической стенке (держать)</p>	<p>8-15 сек., 4-5 серии, 30-40 сек.</p>	



<p>Лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены – сгибание туловища, до прямого угла</p>	<p>Выполнение в медленном темпе. 10-15 р., 4-5 серии, отдых 1 мин. Держим осанку, локти отведены назад.</p>	
<p>«Прилипалочка» - упор спереди на гимнастической стенке лицом к стенке, касаясь опоры всем телом</p>	<p>5-10 сек., 4-5 серий. Отдых 5-10 сек.</p>	
<p>«Прилипалочка» - упор сзади на гимнастической стенке лицом к стенке, касаясь опоры всем телом</p>	<p>5-10 сек., 4-5 серий. Отдых 5-10 сек.</p>	



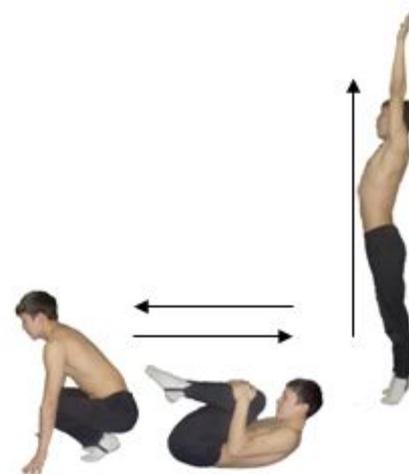
Из виса стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке – силой вис прогнувшись

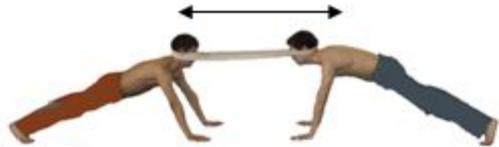
Выполнение в медленном темпе. 10 р., 4-5 серии, отдых 1 мин.



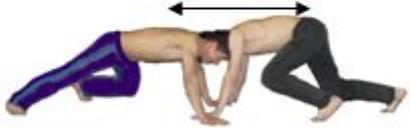
Из упора присев перекаат назад - перекат – вперед – прыжок вверх прогнувшись – упор присев

Выполнение в быстром темпе. 5 р., 5-8 серий отдых 30-40 сек.

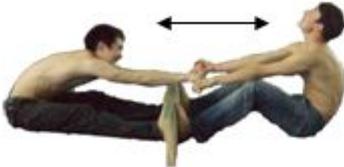


<p>Переворот силой в упор на перекладине</p>	<p>Выполнение в медленном темпе. 10 р., 2-3 серии, отдых 1 мин.</p>	
<p>Борьба за <u>мюся</u>*</p>	<p>В качестве <u>мюся</u> используется палка длиной 40-50 см и диаметром до 5-8 см. По жеребьевке определяется право на способ захвата <u>мюся</u> одним из участников. Участник, <u>вырвавший мюся</u>, считается победителем.</p>	
<p><u>Перетягивание</u> с помощью прочной круглой лентой (<u>кэ-тэх гардыласы</u>)*</p>	<p>Первый вариант – надев ленту и стоя <u>лицом</u> друг к другу на расстоянии 1 м, участники <u>натягивают</u> ленту <u>затылком</u> и стараются <u>перетянуть</u> соперника за контрольную линию. Второй вариант – то же самое, но <u>стоя</u> на <u>четвереньках</u>.</p>	
<p><u>Перетягивание</u> с яромом (<u>бурбалдысы</u>)*</p>	<p>На площадке <u>отмечаются</u> три линии – <u>стартовая</u> и две <u>финишные</u>, распо-</p>	



	<p>женные на равном расстоянии от первой. Лента надевается, как ярмо, на шею с продеванием через подмышки на двух играющих. Каждый из участников по команде пытается уползти и перетянуть соперника на четвереньках за свою линию.</p>	
<p>Бой быков (обустар <u>харсыһытара</u>)*</p>	<p>Соперники стоят на четвереньках, упираясь головой или плечом один в другого. По команде участники пытаются вытолкнуть противника за контрольную линию.</p>	
<p>Прыжок вперед с захватом носков пальцами рук*</p>	<p>Необходимо, оттолкнувшись обеими ногами, прыгнуть вперед на определенное расстояние, не ослабляя первоначального захвата, например, через лежащую поперек соломинку.</p>	
<p>Подскоки в упоре лежа (<u>кырынаастыр</u>)*</p>	<p>Упражнение выполняется на месте, применяя различные усложненные варианты, например, с хлопками в ладони, о грудь, о бедра, доставая пальцами до мочки ушей. 10-15 раз, 5-7 серий.</p>	



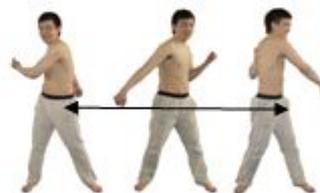
<p>«Подъем тощей коровы» *</p>	<p>Сидя на полу, держась за ступню, отталкиваясь другой ногой, необходимо встать без посторонней помощи. 5-8 раз, 3-4 серий.</p>	
<p>«Водопой» *</p>	<p>Первый вариант – стоя, ноги врозь как можно шире, руки за спиной, наклоняясь вперед, достать зубами предмет. Второй вариант – стоя на одной ноге, держась разноименной рукой за носок свободной ноги за спиной, а другой за мочки разноименного уха перед грудью, глубоко <u>подседая</u>, постараться схватить зубами предмет. 5-8 раз, 3-4 серий.</p>	
<p><u>Перетягивание палки</u>*</p>	<p><u>Перетягивание</u> проводится на ровной площадке, доска упора имеет размеры: длина 200 см, ширина 20-25 см, толщина 4-5 см. Она закрепляется неподвижно. Длина палки для <u>перетягивания</u> 50 см, а толщина 2,5-3,5 см. Хват за палку может осуществляться изнутри или снаружи. Участники начинают перетягиваться по команде ведущего. Не <u>сумевший</u> удержать палку в руках считается проигравшим.</p>	

Упражнения для развития гибкости

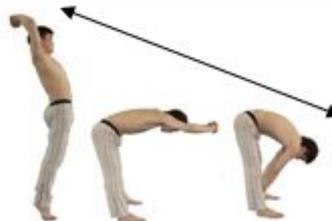
«Вертушка» (тутум эргир) *
 Участник захватывает палку правой или левой кистью на расстоянии 12-15 см от конца и ставит данный конец палки в углубление, другой рукой берет повыше на произвольном расстоянии. Задача участника заключается в том, чтобы, не меняя первоначального захвата, прогибаясь, переступая ногами, выполнить под рукой вертушку и вернуться в исходное положение. 8-12 раз, 3-4 серий.

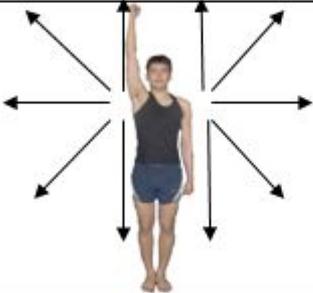


Подражание движениям косаря*
 Ноги на ширине плеч, колени полусогнуты, туловище слегка наклонено вперед, маховое движение обеими руками справа влево с передвижением вперед маленькими шажками. Затем действия повторяются в том же порядке с маховыми движениями рук слева направо. 8-12 раз.

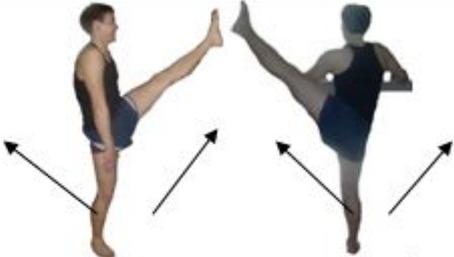


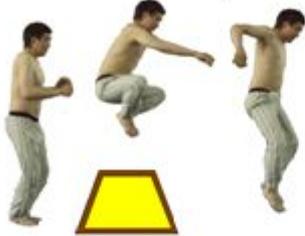
Подражание движениям лесоруба*
 Ноги на ширине плеч, колени полусогнуты, резкие маховые движения обеими руками сверху вниз с шумным выдохом и глубоким наклоном вперед. 8-12 раз.



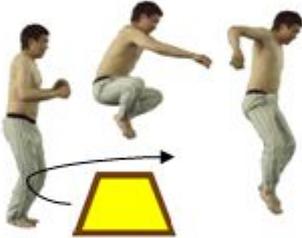
<p>Рывковые движения руками во всех направлениях</p>	<p>Постепенное увеличение силы и амплитуды рывковых движений.</p>	
<p>Круговые движения руками во всех направлениях</p>	<p>Постепенное увеличение амплитуды движений.</p>	
<p>Наклоны вперед (ноги вместе, врозь)</p>	<p>Достать ладонями пол (вперед назад), держать 3 сек. Из <u>седа</u> ноги врозь держать 5 сек.</p>	
<p>«Мост» (с упором на локтях, на руках)</p>	<p>Из <u>положения</u> лежа; из основной стойки наклоном назад (1 период). <u>Опускание из о.с. ноги прямые; из стойки на руках (2 семестр).</u></p>	
<p>Шпагаты (<u>прямой</u>, левой, правой вперед)</p>	<p><u>Переднее</u> - задний (на обе ноги) и фронтальный шпагат.</p>	



<p>Махи ногами вперед, в стороны, назад</p>	<p>Упор вперед, в сторону, назад.</p>	
<p>Выкруты и вкручивания в плечевых суставах</p>	<p>Гимнастической палкой, постепенно сближая точки хвата до ширины плеч.</p>	
<p>Упражнения для развития прыгучести</p>		
<p>Прыжки «<u>кылыы</u>»*</p>	<p>Якутские национальные прыжки имеют три разновидности: «<u>кылыы</u>» (на одной ноге), «<u>ыстанга</u>» (с ноги на ноги), «<u>куобах</u>» (на двух). По каждому из этих видов разрешается совершать 11 безостановочных прыжков.</p>	
<p>Прыжки «<u>ыстанга</u>»*</p>	<p>При этом по «<u>кылыы</u>» и «<u>ыстанге</u>» на 11-м прыжке требуется приземление на двух. Наиболее рациональное движение рук – это попеременные и одновременные махи в переднем и заднем направлении.</p>	
<p>Прыжки «<u>куобах</u>»*</p>		
<p>Прыжки через нарты*</p>	<p>Высота спортивных нарты 50 см, ниж-</p>	

	<p>ний 70 см. Нарты в количестве 10 штук ставятся на ровной площадке поперек движения, на расстоянии 50 см друг от друга. Участник должен последовательно перепрыгивать через расставленные нарты, отталкиваясь двумя ногами, без остановки. После прыжка через последнюю нарту он прыжком поворачивается лицом к нартам и продолжает перепрыгивать их в обратном направлении. В момент перепрыгивания через нарты колени разводятся, ступни подтягиваются, туловище двигается вверх.</p>	
<p>Прыжки со скакалкой двойные простые, с поворотом</p>	<p>На двух и со сменой ног, 40-50 прыжков.</p>	
<p>Прыжки на горку матов</p>	<p>50 см. (1 период), 120 см. (2 период)</p>	
<p>Упражнения для развития быстроты</p>		
<p>Пробегание отрезков на скорость</p>	<p>20-25 м</p>	
<p>О.с. - упор присев – упор лежа – упор присев – встать</p>	<p>30 сек.</p>	
<p>Отжимание в упоре лежа</p>	<p>30 сек.</p>	
<p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги закреплены)</p>	<p>30 сек.</p>	
<p>Подскоки в упоре лежа с пе-</p>	<p>Выполняется за счет одновременного</p>	



<p>редвижением вперед (<u>кыры-наастыыр</u>)</p>	<p>отталкивания руками и ногами – продвижение вперед на скорость. Упражнение выполняется на месте, применяя различные усложненные варианты, например, с хлопками в ладони, о грудь, о бедра, доставая пальцами до мочки ушей. На 30 сек., сколько метров.</p>	
<p>Прыжки через нарты (30 сек)</p>	<p>Участник должен последовательно перепрыгивать через расставленные нарты, отталкиваясь двумя ногами, без остановки. После прыжка через последнюю нарту он прыжком поворачивается лицом к нартам и продолжает перепрыгивать их в обратном направлении. Окончательный результат участника <u>определяется по количеству перепрыгнутых нартов за 30 сек.</u></p>	
<p>Упражнения для развития выносливости</p>		
<p><i>Упражнения ОФП и многократные выполнение заданий СФП</i></p>		
<p>«Вертушка» (<u>тутум эргиир</u>)*</p>	<p>Участник захватывает палку правой или левой кистью на расстоянии 12-15 см от конца и ставит данный конец палки в углубление, другой рукой берет повыше на произвольном расстоянии. Задача участника заключается в том, чтобы, не меня первоначального захвата, прогибаясь, пере-</p>	

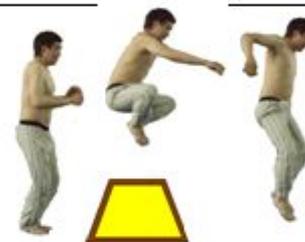


	<p>ступая ногами, выполнить под рукой вертушку и вернуться в исходное положение. До отказа</p>	
<p>Подскоки в упоре лежа с передвижением вперед (<u>кырынаастыыр</u>)*</p>	<p>Выполняется за счет одновременного отталкивания руками и ногами – продвижение вперед на дальность. До отказа</p>	
<p>«Подъем тощей коровы»*</p>	<p>Сидя на полу, держась за ступню, отталкиваясь другой ногой, необходимо встать без посторонней помощи. До отказа</p>	
<p>Отмахи из упора на перекладине</p>	<p>Без учета высоты отмаха (1 период) Выше горизонтали (2 период) До отказа</p>	
<p>Стойка на руках и на голове с упором на руках</p>	<p>До отказа</p>	



Прыжки через нарты

До отказа



Примечание - * Якутские традиционные средства физического воспитания











**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!!!**

