

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра методики преподавания спортивных дисциплин
и национальных видов спорта

Терских Татьяна Олеговна
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ СРЕДСТВАМИ АЭРОБИКИ НА УРОКАХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШИХ
КЛАССОВ**

Направление подготовки: 44. 03. 01 Педагогическое образование
Профиль: «Физическая культура»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Заведующий кафедрой профессор, доктор
педагогических наук Сидоров Л.К.

(дата, подпись)

Научные руководители: профессор, доктор
педагогических наук Сидоров Л.К., ст.
преподаватель Романенко Н.С.

(дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся Терских Т.О.

(дата, подпись)

Оценка _____

(прописью)

Красноярск, 2020

Оглавление

Введение	3
1. Занятия аэробикой как фактор развития различных физических качеств и формирования здоровой личности младшего школьника	7
§ 1. Роль и значение, педагогические цели и задачи повышения физических навыков детей младшего школьного возраста	7
§ 2. Гибкость как физическое качество в младшем школьном возрасте и методы ее измерения	20
§ 3. Применение аэробики для развития гибкости на уроках физической культуры в начальных классах.....	25
Выводы по первой главе.....	33
2. Исследование влияния занятий аэробикой на развитие гибкости у детей младшего школьного возраста	35
§ 1. Организация исследования.....	35
§ 2. Комплекс упражнений по аэробике для развития гибкости младших школьников	37
§ 3. Результаты экспериментальной работы	44
Выводы по второй главе.....	47
Заключение	50
Список использованных источников	53
Приложения	

Введение

Актуальность исследования вопросов развития гибкости средствами аэробики на уроках физической культуры у обучающихся младших классов определяется важной ролью физкультуры и спорта в развитии современного общества на основе признания основополагающего значения физкультурно-спортивной деятельности для формирования здорового образа жизни населения, а также осознания необходимости построения системы управления рассматриваемой отраслью социальной сферы.

Физкультура и спорт являются эффективными средствами воспитания физически и морально здорового молодого поколения. Многочисленные научные исследования доказывают, что занятия физкультурой и спортом оказывают позитивное влияние практически на все функции и системы организма, являются мощным средством профилактики заболеваний, способствуют формированию морально-волевых и гражданских качеств личности.

При рассмотрении ряда общих проблем, касающихся всего населения, необходимо выделить особо проблему детей, подростков и молодежи, решение которой позволит устранить многие негативные тенденции в нашем обществе и снизить социальную напряженность. На основании изложенного можно сделать вывод, что совершенствование сферы физкультуры и спорта является актуальной задачей.

Важность занятий физической культурой в школе определяется важностью решения задач сохранения здоровья населения, которая в настоящее время приобрела угрожающие масштабы проблемы. Динамика состояния здоровья среди детей дошкольного и младшего школьного возраста ухудшается – дети стали чаще болеть, постоянно вспыхивают эпидемии, носящие сезонный характер, появляются новые заболевания самого различного характера. Изменение характера общения между детьми, переход в виртуальное пространство привело к тому, что дети, которые

раньше целыми днями были на улице и, соответственно, получали необходимое количество хотя бы свежего воздуха, в настоящее время все больше времени проводят дома перед телевизорами или компьютерами или просто в социальных сетях в смартфоне. Двигательная активность снизилась до критического уровня. И все эти тенденции происходят на фоне все расширяющегося спектра «пищевого мусора» – в продаже доступны вредные продукты питания, которые при этом являются вкусными и привлекательными для детей, в том числе при помощи различных маркетинговых уловок, например, коллекционирования «фишек», собирания иных коллекций и т.д. Все это превращает современного младшего школьника в пассивного ребенка с подорванным в силу неправильного питания, вредных пищевых привычек и слабой двигательной активности здоровьем. Поэтому одной из задач начальной школы является привитие правильных привычек ребенку, которые на всю жизнь заложат в нем понятия, связанные с правильным и здоровым образом жизни, что, если мыслить масштабно, является залогом всей его дальнейшей успешной и здоровой жизни.

Аэробика представляет собой комплексные тренировки, основанные на длительных активных нагрузках, ориентированных на активное дыхание. При помощи аэробики прорабатываются кардионагрузки, а также силовые качества, гибкость, повышается координация движений, выносливость и иные физические показатели. Все эти навыки являются жизненно необходимыми для полноценного развития ребенка.

Одним из двигательных навыков является гибкость, которая необходима каждому человеку. Гибкость является не только спортивным необходимым навыком для выполнения различного рода спортивных упражнений. Гибкость требуется человеку и в обычной жизни для полноценной двигательной свободы, для нормального кровотока в теле, а также для того, чтобы не иметь проблем с застоем лимфы, жидкости в организме, повышения координации, ловкости движений. Гибкий человек,

ребенок, будет показывать высокие результаты по другим физическим навыкам – скорости, силе, координации движений и иным.

Эти направления были замечены также и на законодательном уровне. Так, Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования указывает на формирование основ здорового образа жизни как одну из фундаментальных, которые должны быть сформированы в процессе обучения в начальной школе.

Объектом исследования является гибкость младших школьников.

Предметом исследования является аэробика как средство повышения гибкости детей младшего школьного возраста.

В настоящей работе поставлена цель исследования – оценить влияние занятий аэробикой на развитие гибкости детей младшего школьного возраста. В соответствии с целью, в работе были выделены следующие задачи:

- определить роль и значение, педагогические цели и задачи повышения физических навыков детей младшего школьного возраста;
- рассмотреть гибкость как физическое качество в младшем школьном возрасте и методы ее измерения;
- охарактеризовать применение аэробики для развития гибкости на уроках физической культуры в начальных классах;
- провести исследование влияния занятий аэробикой на развитие гибкости у детей младшего школьного возраста.

Методологической основой работы являются изучение и анализ психолого-педагогической литературы по предмету исследования. В работе использовались общенаучные методы анализа, синтеза, системно-структурный, а также методы статистического анализа.

Теоретическая значимость работы заключается в исследовании научных подходов развития гибкости на уроках аэробики для детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования заключается в утверждении о том, что регулярные занятия аэробикой положительно влияют на развитие гибкости детей младшего школьного возраста.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников.

В первой главе «Занятия аэробикой как фактор развития различных физических качеств и формирования здоровой личности младшего школьника» проведен обзор научной литературы по теме исследования: рассмотрены роль и значение, педагогические цели и задачи повышения физических навыков детей младшего школьного возраста, исследована гибкость как физическое качество в младшем школьном возрасте и методы ее измерения, исследованы вопросы применения аэробики для развития гибкости на уроках физической культуры в начальных классах.

Во второй главе «Исследование влияния занятий аэробикой на развитие гибкости у детей младшего школьного возраста» описаны организационный, формирующий и контрольный этапы исследования по доказательству поставленной гипотезы.

В заключении работы сделаны обобщающие выводы по всему исследованию.

Глава 1. Занятия аэробикой как фактор развития различных физических качеств и формирования здоровой личности младшего школьника

§ 1. Роль и значение, педагогические цели и задачи повышения физических навыков детей младшего школьного возраста

Роль и значение физической культуры и спорта в общественной жизни обусловлена безусловным положительным эффектом, который оказывают занятия физической культурой и спортом на любого среднестатистического гражданина. Здоровая нация – залог высокопроизводительного сильного и развитого государства. Физкультура и спорт несовместимы с порогами общества – алкоголизмом и наркоманией, которые влекут за собой тяжелые прямые и косвенные убытки для социума и экономики страны. По этой причине экономически развитые государства уделяют значительное внимание развитию физической культуры и спорта, а также пропаганде здорового образа жизни среди населения.

Одним из компонентов здоровья человека является здоровье его тела, которое складывается, в том числе, из развитых двигательных навыков, то есть полноценной способности человека к направленному осознанному движению, управлению собственным телом, адекватному отражению в движениях того, что задумал сделать человек. Этому способствуют различные навыки человека: координация движений, сила, скорость, выносливость и, в том числе, гибкость, которая позволяет широко использовать возможности опорно-двигательного аппарата. Ориентация на здоровье позволяет не только воспитывать молодежь в духе здорового образа жизни, но и гарантировать работоспособную сильную смену нынешнему поколению [33].

Физическая активность является неотъемлемым атрибутом жизни каждого ребенка. Для того, чтобы познавать мир, ребенку нужно двигаться,

для этого ему нужны различного рода физические навыки, среди которых немаловажным является навык гибкости, позволяющий максимально использовать двигательные возможности собственного тела. Кроме того, современный гражданин общества должен воспитываться в русле концепции здорового образа жизни, что провозглашено законодательно на уровне ФГОС начальной школы.

Понятие здорового образа жизни, очевидно, проистекает от понятия здоровья в целом как социальной и медицинской категории. Если рассматривать понятие здоровья в его словарном значении, то оно будет связано с такими определениями, как нормальная и правильная деятельность человеческого организма, проявляющееся в его нормальном физическом и психическом благополучии [11]. В целом, это определение достаточно полно подходит под то, что можно понимать под здоровьем, в том числе, применительно к младшим школьникам, в настоящем исследовании.

Авторы в своих трудах выделяют четыре модели определения здоровья:

1. Медицинская – это отсутствие болезни, а также полноценное функционирование организма;
2. Биометрическая это способность приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды, субъективное ощущение здоровья;
3. Биосоциальная – отвечает за работоспособность, слаженную профессиональную деятельность, социальным признакам придается огромное значение;
4. Ценностносоциальная модель – это взаимодействие и общение детей [14].

Здоровье – это ценность человека, которая необходима ему на протяжении всей жизни.

По материалам Всемирной Организации Здравоохранения выделяются 3 вида здоровья, это психическое, физическое и конечно духовное.

Самое главное условие активной и нормальной жизнедеятельности человека и есть здоровье. Серьезные нарушения со здоровьем ведут за собой изменения в привычном образе жизни, возможность утраты работоспособности, а также вынужденную коррекцию планов на дальнейшее будущее.

В современной жизни есть необходимость осознания связи между состоянием здоровья населения и состоянием окружающей среды. Эта взаимосвязь способствует формированию продуктивного экологического поведения людей и осуществлению первичной профилактики заболеваний с дошкольного возраста. Проблема формирования физического здоровья детей современного общества является актуальной и современной и по сей день [8].

В дошкольном возрасте большое значение в формировании здорового образа жизни играет правильное планирование режимных моментов в течении дня. Так, при планировании режимных моментов следует придерживаться нескольким принципам:

- своевременное и полное удовлетворение органических потребностей ребенка (питание, сон);

- поддержание личной гигиены, умывание мытье рук, а также уход за своей одеждой;

- привлечение детей к участию в режимных процессах;

- формирование культурно– гигиенических навыков и привычки к их выполнению;

- выполнение режимных моментов с эмоциональной окраской (Стихи прибаутки, потешки).

- учет потребностей детей и индивидуальный подход к каждому ребенку [10].

Главное правило является, постоянное и стабильное выполнение всех режимных моментов, выработка привычки. Это обязательно найдет свое отражение в его здоровье и настроении.

В этом возрасте не нужно забывать и о питании, именно в детстве начинают формироваться вкусовые пристрастия и предпочтения. Начинают закладываться типологические особенности как у взрослого человека. От организации правильного питания в детстве зависит здоровье в будущем.

Относительно питания важно соблюдение следующие основных принципов рационального питания:

- обеспечение баланса;
- удовлетворение потребности организма в питательных веществах, витаминах и минералах;
- соблюдение режима питания.

Рациональное и сбалансированное питание является одним из факторов внешней среды, которая оставляет огромный отпечаток на полноценном развитии ребенка. Питание оказывает непосредственное влияние на здоровье, физическое развитие и жизнедеятельность, повышает устойчивость организма к разрушительным воздействиям неблагоприятных факторов внешней среды.

Не мало важное значение, в развитии здорового ребенка имеет закаливание. Если систематически проводить закаливающие мероприятия, то можно положительно повлиять на организм ребенка и улучшить деятельность внутренних органов и повысить работоспособность его иммунной системы, а также повысить сопротивляемость организма к влиянию различных факторов внешней среды [7].

Внешняя среда, в которой воспитывается и живет ребенок, занимает не последнее место в психическом здоровье и эмоциональном благополучии. Психологическое здоровье является неотъемлемым элементом здоровья и рассматривается как совокупность психологических характеристик, обеспечивающее равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций. Поэтому, существует необходимость создания условий, которые смогут обеспечить благополучное развитие психологического здоровья детей [10].

Необходимо отметить, что занятия физкультурой и спортом это не только физическое здоровье и физическое совершенствование населения, это весь комплекс оздоровительного воздействия на человека. В процессе организационных и самостоятельных занятий физкультурой и спортом решаются также проблемы социализации, нравственного оздоровления, коммуникации, эстетического воспитания, приобщения к системе национальных ценностей и культур.

Тема оздоровления населения является повсеместной, характерной не только для взрослого населения, но и, прежде всего, для молодежи, для детей. Здоровье всегда проще сохранить, нежели восстанавливать. Поэтому чрезвычайно важно для ребенка формирование правильных привычек с раннего детства, а также необходимо заложить ребенку понятия о всех опасностях, которые влекут за собой те предложения, которые повсеместно поступают от общества – курение, потребление алкоголя, вредные пищевые пристрастия и т.д. Мощнейшим субъектом формирования правильных здоровых основ жизни выступает начальная школа, которая еще самое сильное воздействие на ребенка по сравнению со всеми прочими ступенями образования. Поэтому формирование культуры здорового образа жизни необходимо начинать еще в начальных классах.

Учащиеся могут тренироваться как посредством организованных занятий, так и самостоятельно. При этом в тренировки важно включать упражнения различной направленности, нацеленные на развитие силы, выносливости, скорости, ловкости, реакции, координации. Эти навыки являются базовыми, нужными во всех видах спорта. С детьми можно тренироваться посредством использования неложных тренажеров – скакалки, мяча, гантелей, иных предметов. Хорошо используются спортивные и иные подвижные игры. При самостоятельной организации занятий физической культуры и спорта важно контролировать уровень нагрузки ребенка, а также соблюдение им основного правила самотренировок – сначала организм нужно подготовить к физическим нагрузкам, а потом нагружать. То есть

самостоятельные тренировки детей также проходят под вниманием и контролем со стороны взрослых.

Активное продвижение правил здорового образа жизни в начальной школе приведет к осознанию школьниками того факта, что множество проблем со здоровьем можно было бы предотвратить, если знать правила элементарной гигиены, избавиться от вредных пищевых привычек, начать вести правильных и здоровый образ жизни. Дети смогут более критически оценивать рекламные ролики, понимая, что первая цель продавцов «вкусных вредностей» – это получить прибыль и в последнюю очередь они заботятся о здоровье своих покупателей. Таким образом, введение здоровьесберегающих ориентаций в преподавании школьного курса позволит детям более осознанно подходить к вопросу контроля за собственной жизнью, что благоприятно сказывается на формировании личности в целом.

Необходимо отметить, что занятия физкультурой и спортом это не только физическое здоровье и физическое совершенствование населения, это весь комплекс оздоровительного воздействия на человека. В процессе организационных и самостоятельных занятий физкультурой и спортом решаются также проблемы социализации, нравственного оздоровления, коммуникации, эстетического воспитания, приобщения к системе национальных ценностей и культур. Мировой опыт и многолетняя практика отечественных физкультурно-спортивных организаций показывают, что использование средств физкультуры и спорта в формировании здорового активного образа жизни человека являются весьма эффективным и экономически выгодным для общества.

Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки здорового образа жизни является приоритетной задачей для педагогов. В связи с этим организуется разносторонняя деятельность, которая направлена на сохранение здоровья детей, а также реализацию образовательных и оздоровительных мероприятий по разным возрастам.

Исходя из приведенных данных, по проблеме здорового образа жизни детей, можно сделать следующие выводы, что проблема приобщения детей к здоровому образу жизни (правильному питанию, режиму дня, закаливанию и спорту) является одной из главных в современной системе образования подрастающего поколения.

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, которая направлена на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с дошкольного возраста и даже раньше. Вся жизнедеятельность ребенка должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой которых будет являться ежедневная познавательная, физкультурная деятельность а также совместная деятельность ребенка с родителями в течении дня [15].

Само понятие здорового образа жизни можно определить как некую концепцию, согласно которой человек занимается некой спортивной деятельностью, отказавшись от вредных привычек и правильно питается.

Однако, данное определение не ограничивается лишь физическим состоянием и поведением человека. В него так же входит психологическое состояние человека.

Распространенность ЗОЖ на протяжении человеческой истории была разной. Если, к примеру, взять для сравнения современное общество и времена периода СССР, то мы можем говорить об общем снижении уровня культуры здорового образа жизни.

Причин тому немало. Прежде всего, это рост алкоголизма в 90–ых годах. Второй фактор связан с появлением различных гаджетов у молодежи, которые стали отнимать время у молодежи, отрывая их от спорта.

Довольно большое количество молодежи, утратило интерес к проведению времени на улице.

Во времена наших родителей, дедушек и бабушек не было всех этих технических приспособлений, поэтому в основном молодежь занималась

саморазвитием в спорте, искусстве и т.д. К тому же, энтузиазма добавляла пропаганда от правительства, что двигало инициативность и энтузиазм, по отношению ко многим вещам, не только лишь спорту.

А на данный момент нередко можно встретить синдром депрессии, даже среди молодежи, т.к. она стала менее устойчива к проявлениям внешней среды

Таким образом, можно сделать вывод о том, что тема оздоровления населения является повсеместной, характерной не только для взрослого населения, но и, прежде всего, для молодежи, для детей. Здоровье всегда проще сохранить, нежели восстанавливать. Поэтому чрезвычайно важно для ребенка формирование правильных привычек с раннего детства, а также необходимо заложить ребенку понятия о всех опасностях, которые влекут за собой те предложения, которые повсеместно поступают от общества – курение, потребление алкоголя, вредные пищевые пристрастия и т.д. Мощнейшим субъектом формирования правильных здоровых основ жизни выступает начальная школа, которая еще самое сильное воздействие на ребенка по сравнению со всеми прочими ступенями образования. Поэтому формирование культуры здорового образа жизни необходимо начинать еще в начальных классах.

Здоровый образ жизни представляет собой особый настрой человека, систему его моральных, нравственных ценностей, идеологических установок, касающихся особого уважительного отношения к себе с позиции собственного здоровья, а также здоровья окружающих, недопущения воздействия на него вредных факторов среды, а также повышения собственного иммунитета. Как видно из определения, культуре здорового образа жизни необходимо учиться также, как и, например, основам питания, физической культуре, спорту и прочим системным занятиям.

Следует отметить, что современная экономика всячески препятствует формированию основ здорового образа жизни у человека в целом, и особенно у ребенка, который далеко не всегда может адекватно оценивать поток

входящей маркетинговой информации. Повсюду размещены рекламные щиты общеизвестно вредных газированных напитков, общепита, сладостей. В местах скопления школьников часто располагаются магазины с дешевой продукцией, доступной для бюджета ребенка, но эта продукция за счет своей дешевизны не только не полезна для детей, но и часто вредна в связи с содержанием сомнительных веществ, из которых она изготовлена [10].

Обилие гаджетов приводит к тому, что детям интереснее находиться дома со смартфоном, чем бегать по улице. Это приводит к понижению двигательной активности, к тому, что дети становятся больными, у них понижается иммунитет к различного рода заболеваниям. И здесь выступает фармацевтическая промышленность, которая за счет продажи дорогих лекарств, с одной стороны, быстро снимает неприятные симптомы заболевания, но, с другой стороны, приводит к тому, что и без того подорванный иммунитет ребенка падает еще больше и он более все чаще и чаще.

Решение проблемы видится только в одном – в формировании основ правильного здорового образа жизни, который позволит нивелировать вредное воздействие рекламы, пониженную двигательную активность ребенка, позволит не потерять здоровье еще до достижения трудоспособного возраста.

Здоровьесберегающее направление обозначено как самостоятельное в ФГОС НОО, который посвящает особый раздел формированию навыков здорового образа жизни среди младших школьников. Раздел ЗОЖ представлен как комплексная программа, которая имеет целью формирование у детей установок, знаний, норм поведения и личностных ориентиров, позволяющих сохранить и укрепить физическое и психологическое здоровье ребенка в качестве базовой ценности его личности в целях познавательного и эмоционального развития школьника, обеспечения достижения им целей воспитательного и образовательного процесса в

начальной школе. В этом суть компонента «Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни».

Формирование культуры здорового образа жизни связано с реализацией таких блоков направленного воздействия на сознание ребенка:

– создание в школе инфраструктуры, необходимой для навыков здорового образа жизни – это должны быть санузлы, спортивные площадки, спортивные снаряды и т.д. – в школе должны быть созданы условия для того, чтобы навыки здорового образа жизни было где демонстрировать и реализовывать не только в учебной, но и во внеучебной деятельности;

– активизация физкультурной и спортивной дополнительной деятельности – организация спортивных кружков, кружков танцев, кружков здоровья, популяризация участия в них детей;

– проведение занятий физической культуры и спорта в рамках учебной деятельности, проведение школьных собраний, посвященных здоровью и популяризации здорового образа жизни;

– популяризация знаний школьников о собственном здоровье и о здоровом образе жизни посредством оформления настенных плакатов, иных средств массовой информации, направленной на рекламу отказа от вредных привычек и правильного отношения к собственному здоровью [2].

Компоненты модели личностного здоровья, которую необходимо сформировать у ученика по итогам обучения в начальной школе, можно представить следующим образом:

- 1) знание основ функционирования организма;
- 2) волевая регуляция жизни, связанная с сохранением здоровья;
- 3) способность к поиску активного выхода из состояния предболезни или заболевания;
- 4) личностные установки и мотивы оздоровительной деятельности.

Если проанализировать указанные компоненты, то можно сделать вывод, что ни один из них сам по себе не сможет дать полную картину мира о том, как именно вести здоровый образ жизни. Отсюда вывод в том, что эти

компоненты должны быть даны в комплексе, во взаимосвязи и во взаимодействии, необходимо поддерживать направленность на здоровый образ жизни во всей школьной деятельности.

С учетом требований ФГОС НОО методология воспитания у учащихся ЗОЖ, кроме обеспечения их грамотности в вопросах здоровьесбережения, включает и формирование мотивации на ведение здорового образа жизни и воспитание ответственности за собственное здоровье и здоровье близких людей. Деятельность учителя в этом аспекте является образовательно-оздоровительной и представляет собой комплекс действий психолого-педагогической, гигиенической, художественно-эстетической и природно-оздоровительной направленности.

Уровень физической подготовленности и физического развития подростков во многом становятся причинами дальнейшего развития эмоционально-психологических качеств будущей личности, становления подростка как члена общества в его социализации, осознания собственного благополучия. Занятия физической культурой и спортом дают возможность не только укрепить физическое состояние, собственное здоровье, а также раскрыть функциональные возможности организма подростка, но и способствуют формированию личностных качеств подростка для будущей взрослой жизни, положительных черт его характера, таких как целеустремленность, волевая стойкость, самообладание и выдержка, смелость и решительность и др., а также коррекции таких психофизических личностных характеристик, как повышенный уровень тревожности, заниженная самооценка личности, агрессивность, зачастую свойственные подросткам.

В течение всей истории педагогической и антропологической науки исследователи говорили о связи физического и психического здоровья.

Физическое воспитание должно строиться с учетом физических особенностей подростков.

Учебно-тренировочная работа с детьми может быть успешной лишь в том случае, если специалист по физическому воспитанию хорошо знает их возрастные особенности и учитывает эти особенности на занятиях физической культурой.

Известно, что гибкость наиболее успешно развивается в детском возрасте и достигает максимума к 15-16 годам – у мальчиков и 13-14 годам – у девочек, поэтому упражнения для развития гибкости нужно обязательно использовать на занятиях с детьми. Основным периодом увеличения мышечной силы считают возраст с 12 до 13 лет. На первом этапе многолетней тренировки спортсмена целесообразно улучшать координацию движений, развивать ловкость, прыгучесть, так как в дальнейшем эти качества менее поддаются совершенствованию.

Силовые качества следует развивать по достижении половой зрелости: у девочек – с 14-15 лет, у мальчиков – с 16-17 лет. В первые годы занятий спортом должна проводиться общая силовая подготовка, обеспечивающая всестороннее развитие всех основных мышц тела. В начальный период тренировки силовые упражнения должны быть естественными, а основным отягощением может служить собственный вес тела.

Несколько лет назад считали, что основные задачи в подготовке подростков на уроках физического воспитания – это развитие быстроты, ловкости, гибкости. Развитию выносливости и силы отводилась второстепенная роль. В настоящее время основное внимание уделяется развитию аэробных возможностей, а на базе аэробной работоспособности развиваются быстрота, сила, ловкость, гибкость.

Важно так спланировать нагрузки, чтобы не нарушать естественного роста и развития организма детей.

На уроках физкультуры необходимо учитывать морфо-функциональные возможности детей. Чтобы разработать эффективный план тренировочных занятий, нужно при работе с занимающимися учитывать их возрастные особенности развития на каждом этапе обучения.

Основные задачи занятий физическим воспитанием в условиях образовательной организации заключаются в содействии гармоничному формированию растущего организма, укреплении его здоровья, всестороннем развитии физических качеств, особенно ловкости, скоростных и координационных способностей, воспитание общей выносливости. Достигается это посредством применения обширного арсенала самых разных средств: эстафет, спортивных и подвижных игр по упрощенным правилам, продолжительных циклических упражнений, прыжков, доступных упражнений скоростно-силового и скоростного характера, упражнений на растяжение и на равновесие и т.д.

Таким образом, физическое воспитание становится неотъемлемым механизмом коррекции личности, формирования личностных качеств и социализации воспитанников образовательной организации. И если несколько лет назад считали, что основные задачи в подготовке подростков на уроках физического воспитания – это развитие быстроты, ловкости, гибкости, то в настоящее время основное внимание уделяется развитию аэробных возможностей, а на базе аэробной работоспособности развиваются быстрота, сила, ловкость, гибкость. На уроках физкультуры необходимо учитывать морфо-функциональные возможности детей. Чтобы разработать эффективный план тренировочных занятий, нужно при работе с занимающимися учитывать их возрастные особенности развития на каждом этапе обучения. Основные задачи занятий физическим воспитанием в условиях образовательной организации заключаются в содействии гармоничному формированию растущего организма, укреплении его здоровья, всестороннем развитии физических качеств, особенно ловкости, скоростных и координационных способностей, воспитание общей выносливости. Достигается это посредством применения обширного арсенала самых разных средств, в том числе, занятий аэробикой.

§ 2. Гибкость как физическое качество в младшем школьном возрасте и методы ее измерения

Гибкость представляет собой особое свойство человеческого организма, его суставно-мышечного корсета, которое выражается в наличии физической возможности двигательной активности и выполнения различных упражнений при определенной амплитуде. Гибкость основывается на врожденных свойствах двигательного аппарата человека, на его подвижности, на особенностях формирования суставов и прикрепления связок к мышечным волокнам, а также от образа жизни человека, его тренированности и способности к физическим нагрузкам. Гибкость проявляется в способности человека выполнять амплитудные упражнения на сгибания и разгибания тела в определенных положениях [12].

Гибкость является не только спортивным необходимым навыком для выполнения различного рода спортивных упражнений. Гибкость требуется человеку и в обычной жизни для полноценной двигательной свободы, для нормального кровотока в теле, а также для того, чтобы не иметь проблем с застоем лимфы, жидкости в организме, повышения координации, ловкости движений. Гибкий человек, ребенок, будет показывать высокие результаты по другим физическим навыкам – скорости, силе, координации движений и иным. Хорошее растяжение мышц влияет на уровень их сопротивления при движениях, – люди с высокой гибкостью проще двигаются, их мышцы не устают, энергия тратится в нормальном режиме. Люди не гибкие испытывают затруднения в движениях, они быстрее устают, застой лимфы и крови приводит к головным болям, к утомляемости, иным негативным последствиям. Кроме того, дети с высокой гибкостью меньше подвергаются травмам, поскольку их тело более эластично отвечает на различного рода препятствия и воздействия [8].

Итак, гибкость – это способность человеческого тела выполнять амплитудные движения на растяжение, скручивания, сгибания и разгибания.

С теоретической и практической точки зрения гибкость характеризует, как правило, подвижность и мобильность суставов человека. И определяется через максимальные возможности подвижности суставов. Это свойство напрямую связано с физиологическими особенностями организма, а именно – способом прикрепления мышечных волокон соединительной тканью сухожилий, что определяет уровень их сопротивляемости на растяжение, а также на уровень тонуса мышц при длительных физических нагрузках.

Понятие гибкости следует отличать от сходного термина подвижности например, движения позвоночника по все проекции называются гибкими. А движения суставов в одной плоскости – подвижными. Гибкость и подвижность обеспечивают мобильность человеческого тела, эластичность и маневренность в движениях [4].

Гибкость является необходимым качеством тела при выполнении различного рода упражнений в отдельных видах спорта. Например, шпагат, мостик, иные упражнения выполняются только при условии повышенной гибкости человека.

Однако, и в обычной повседневной жизни для людей всей возрастов полезно будет развивать гибкость и совершенствовать свои движения. Гибкие люди меньше болеют, у них более высокий жизненный тонус, иммунитет, обогащение кислородом происходит более насыщено, в связи с чем более гибкие дети показывают даже более высокий уровень интеллектуального развития. Таким образом, развитие гибкости является одной из задач уроков физического воспитания в школе.

При разработке программ развития гибкости следует учитывать ее неравное начальное развитие, которое обусловлено генетикой каждого ребенка. Гибкость в значительной степени зависит от строения человеческого тела и от начальных параметров строения суставов и соединения их с мышечным корсетом, а также сухожилиями. При этом совершенно не важно, насколько родители ребенка развивали гибкость в течение своей жизни, – генетически передаются заданные изначально

параметры. Именно поэтому одни дети быстро становятся гибкими, садятся быстро на шпагат, делают мостик и иные базовые упражнения на гибкость. А другим требуются месяцы усиленных тренировок для получения тех же результатов.

В развитии гибкости большую роль играют несколько факторов, наиболее важными из которых являются регулярность тренировок и повышение нагрузок от занятия к занятию. Ребенок растягивается каждый раз на миллиметр больше, чем в прошлое занятие – в этом смысл развития гибкости. При этом разные суставы развиваются по-разному, например, позвоночник работает на скручивание, коленные суставы – на разгибание, тазобедренные – на сгибание и т.д. [9]

При развитии гибкости происходит повышение уровня подвижности суставов, развивается быстрота, координация, силовые характеристики. Ребенок менее подвержен травмам, более уверенно двигается, становится более ловким и ему с большим успехом даются различные занятия.

Задачами развития гибкости в начальной школе являются:

- всесторонний подход к гибкости – она развивается не только сама по себе, а как прикладной навык для выполнения различных упражнений на уроках физической культуры, а также для повышения общей подвижности ребенка в жизни;

- повышение гибкости для предоставления возможности ребенка заниматься в специализированных секциях, например, художественной гимнастики, спортивной аэробики и т.д.;

- поддержание общего жизненного тонуса, иммунитета, здоровья ребенка;

- восстановление ребенка после полученных травм или перенесенных заболеваний, в процессе которых снижалась двигательная активность ребенка.

Гибкость как свойство опорно-двигательного аппарата и приобретенный физический навык имеет несколько разновидностей:

– в зависимости от режима, в котором работают мышцы, гибкость бывает динамическая и статическая. Динамический вид гибкости связан с движениями динамического характера, например, наклоны; статическая гибкость проявляется в статике, например, шпагат – это статическое упражнение;

– в зависимости от необходимости усилий для совершения упражнения выделяется пассивная и активная гибкость. В активной гибкости мышцы работают, в пассивной расслабляются. Как правило, возможности пассивной гибкости выше, чем активной;

– в зависимости от применимости гибкости в обычной жизни выделяют общий и специальный ее тип. Общая гибкость применяется в обычной жизни – это гибкость позвоночника, суставов плеч, пальцев рук, ног. Специальная гибкость – это такая, которая не нужна в обычной жизни, но необходима для специализированных упражнений в различных видах спорта [12].

Таким образом, развитие гибкости ребенка производится под влиянием таких факторов, как:

- генетические свойства самого человеческого тела, строение суставов, мышечных волокон, присоединение суставов к сухожилиям;
- двигательная активность ребенка в обычной жизни;
- занятия спортом, тренировки, участие в спортивных играх;
- наличие избыточного веса ребенка;
- склонность к занятию спортом, усидчивость, терпеливость ребенка, умение сосредоточиться на занятии спортом.

Развитие гибкости может повлечь за собой разные последствия, начиная от повышения двигательной активности ребенка до повышения его уверенности в себе и общей успеваемости в школе. Поэтому упражнения на гибкость важно включать в уроки физической культуры в начальной школе.

Для того, чтобы измерить уровень развития гибкости, в том числе, в диагностических целях отслеживания динамики ее изменения, используются методы измерения углов максимального раскрытия или минимального

закрытия сустава, а также линейные изменения параметров растяжения разных частей тела. Эти размеры измеряются такими аппаратами, как:

- гониометр – механический прибор;
- электрогониометр – прибор электрический;
- рентгеновские способы.

Для исследования степени гибкости используются оптические методы и натуральные величины. Для исследования динамики изменения амплитуды движений используются методы видеосъемки и последующей раскадровки, в которых исследуются натуральные показатели максимального растяжения.

В педагогической практике школьного образования гибкость измеряется посредством проведения таких тестов, как:

- измерение подвижности плечевого сустава – при изменении испытуемый берет за палку и делает выкрут рук назад – чем больше расстояние между руками при выкруте, тем меньше гибкость плечевого сустава;

- гибкость позвоночника на наклон – выполняется наклон вперед при прямых коленях, измеряется расстояние от скамейки, на которой стоит испытуемый, до кончика третьего пальца руки. Если рука выше скамейки, то гибкость имеет отрицательное значение, чем больше положительное значение выхода руки за край скамейки вниз, тем больше гибкость позвоночника;

- гибкость позвоночника на выгиб – выполняется при помощи упражнения «мостик», когда испытуемый встает руками и ногами на пол животом вверх и максимально поднимает тазовые кости;

- гибкость тазобедренного сустава – выполняется посредством разведения ног вширь на продольный и поперечный шпагат. Измерения проводят от копчика до пола, чем меньше это расстояние, тем более гибкий тазобедренный сустав;

- гибкость голеностопа – испытуемый из положения сидя с прямыми ногами на полу пытается коснуться кончиками носков пальцев ног до пола.

Итак, гибкость представляет собой свойство человеческого тела, а также приобретенный физический навык, который заключается в высоком уровне развития подвижности суставов на растяжение, а также на возможности движений в максимальном количестве проекций. Гибкость зависит от врожденных качеств подвижности суставов, от особенностей сухожилий и прикрепления мышечных волокон к суставной сумке и к костной ткани человека. Гибкость жизненно необходима каждому человеку для неограниченности в движениях, для возможности полноценного функционирования организма и ведения полноценной активной жизни. Уровень гибкости влияет на жизненный тонус человека, на его здоровье, развитая гибкость является фактором защиты человека от различного рода травм. Поэтому развитию гибкости нужно уделять внимание с детства, включая упражнения на гибкость в занятия физической культурой в начальной школе.

§ 3. Применение аэробики для развития гибкости на уроках физической культуры в начальных классах

Потребность в движении является одной из ведущих для детей младшего дошкольного возраста. Посредством движений дети самовыражаются, учатся, общаются, социализируются. Движение – есть потребность растущего организма ребенка. Быстрота движения важна для детей во всех отношениях, – и для получения социальных навыков, и для формирования необходимых учебных универсальных навыков, и для развития мыслительной активности. При этом к детям применяется иной подход, нежели ко взрослым, поскольку ведущим мотивом их деятельности является игра и познание, то есть весь учебно-тренировочный процесс строится, исходя из этого. Воспитание гибкости ребенка производится с учетом индивидуального и дифференцированного подхода, поскольку этот возраст дает большие возможности для формирования базовых основ

успешной личности и формирования нужных физических способностей, в том числе, способностей в гибкости [4].

Наиболее высокие темпы физического развития у детей обоих полов наблюдаются в возрасте от 7 до 11 лет, до 15 лет физическое развитие в части скоростных навыков притормаживается. При этом в этом промежутке достаточно эффективно занятие специальными видами спорта для развития гибкости или простое выполнение упражнений, направленных на гибкость.

Аэробика представляет собой спортивное направление гимнастики, которое содержит в себе активные ритмичные упражнения, предполагающие аэробные и силовые нагрузки. Аэробика делится на множество видов, она адаптирована под разные возраста и уровень начальной физической подготовки спортсмена. Упражнения аэробного типа включаются в гимнастику для различных возрастов школьников на протяжении всего периода преподавания физической культуры.

Для развития гибкости в комплексе аэробики используются такие упражнения, которые позволяют растягивать мышцы и связки и выполняются с большой амплитудой, а также упражнения, целью которых является растягивание мышц. Эти упражнения направлены на увеличение амплитуды выполнения движений и подвижности суставов до максимальной анатомической возможности. При применении гибкости оптимально должна быть использована мышечная сила.

В аэробике для развития гибкости используются упражнения статические, динамические и растягивающей направленности. В аэробике выделяют такие типы упражнений на развитие гибкости:

- упражнения динамического типа, которые выполняются без отягощений;
- упражнения динамического типа, которые выполняются с отягощением;
- упражнения статического характера.

Первый тип упражнений – динамика без отягощений – к ним относятся:

- однократные простые наклоны в разные стороны и вперед-назад и подобного типа упражнения;

- упражнения пружинного типа – например, повторяющиеся наклоны, приседания;

- махи и упражнения на махи – это последовательные сгибания и разгибания суставов, выполняемые как с усилием, так и с инерцией.

Все эти типы упражнений увеличивают подвижность суставов и их гибкость на сгибание и разгибание. Наиболее эффективны многократно повторяющиеся упражнения – сеты, – на которых построена аэробика. Все упражнения выполняются с активным дыханием.

Упражнения статического вида могут быть отягощенными и неотягощенными. В аэробике используются различного вида упражнения динамического и статического плана, с отягощениями и без, направленные на развитие силовых качеств и гибкости, – как правило, оба эти качества развиваются одновременно в аэробике.

При проведении занятий по физической культуре в начальных классах важно использовать все виды упражнений на гибкость для достижения максимального эффекта – развивать гибкость и в статике, и в динамике, и в активном и пассивном ее проявлениях.

Занятие по аэробике заканчивается, как правило, упражнениями на растяжку. При этом также такие упражнения бывают статическими, активными и пассивными. В зависимости от того, какая сила используется для растяжки, выделяют активные и пассивные растягивающие упражнения. При использовании внешних сил для растяжки упражнение называется пассивным, при применении внутренней мускульной силы упражнение называется активным. К пассивным упражнениям на гибкость в аэробике относятся:

– парные упражнения на растяжку, например, когда дети садятся друг напротив друга, упираются друг в друга ступнями на максимальной расстановке ног и тянут друг друга на себя, – так растягиваются внутренние мышцы бедра, подколенные сухожилия, позвоночник;

– упражнения, в которых используются эспандеры и спортивная резина – это растягивание рук, ног, мышц туловища;

– движения, в которых используется собственная мышечная сила и собственный вес – приседания, махи ногами, шпагат;

– упражнения на различных приспособлениях с использованием веса своего тела – растяжка на станке.

Упражнения без отягощения снижают риск травмы ребенка при его выполнении, чего нельзя сказать об упражнениях с отягощением, поскольку человеческое тело адекватно воспринимает собственный вес, но может быть повреждено при ошибочном выполнении упражнения, в котором используется дополнительный вес. Однако, упражнения с отягощением более эффективны, они позволяют в более короткие сроки достичь больших результатов и их используют в профессиональных тренировках на гибкость ребенка, например, в художественной гимнастике.

При использовании для повышения гибкости внутренней мышечной силы упражнения носят активный характер. Несмотря на повышенную внутреннюю работу мышц в таких упражнениях, они в 1,5-2 раза менее эффективны пассивной растяжки и пассивных упражнений на гибкость, то есть гибкость развивается в таких упражнениях, но значительно медленнее.

Равно как и пассивные упражнения, активные также можно выполнять как под собственным весом, так и с утяжелителями. Например, махи руками будут активными упражнениями без отягощения, а если в руки взять хотя бы гимнастические цилиндры весом в 300 грамм, это уже будет активное упражнение с отягощением, посредством которого мышцы плечевых суставов будут тренироваться более активно и быстрее развиваться. В аэробике для отягощения при использовании активных упражнений

используются обручи, мячи, гантели, эспандеры, гимнастические резинки и т.д.

В аэробике есть термин «запас гибкости», который представляет собой разницу между той гибкостью, которую спортсмен показывает в активных упражнениях и при пассивной растяжке. Достижение запаса гибкости в активных упражнениях является целью упражнений на растяжку в аэробике.

При проведении упражнений на растяжку в аэробике с детьми важно соблюдать общие правила тренировок, а именно – чередование предельных нагрузок и расслабления, а также многократных повторов упражнений. Сеты могут быть двойными и супер-сеты – тройные, когда выбирается серия упражнений, которая повторяется три раза [9].

При проведении упражнений на гибкость в аэробике соблюдается также правило чередования нагрузок – сначала выполняется разминка, которая подготавливает ребенка к дальнейшей нагрузке, затем основная часть силовых упражнений с активной аэробной нагрузкой (пружинящие упражнения, выпады, маховые движения), затем выполняются спокойные упражнения с спокойным дыханием на растяжку. Соблюдается правило – упражнения на гибкость делаются до появления первой боли, темп выполнения глубокой растяжки всегда медленный, не допускающий случайных повреждений сухожилий и микротрещин, постепенное наращивание силы и амплитуды движений.

Итак, основными правилами применения упражнений на гибкость в аэробике с детьми на уроках физкультуры в начальной школе являются:

- использование многократно повторяющихся пружинящих упражнений, постепенно наращивающих степень растяжки;
- увеличение амплитуды движения, попытка достичь максимума;
- использование инерции для растяжки (например, при маховых упражнениях);

– применение внешних опор для растяжки – например, рейка гимнастического станка, либо собственного тела для вытягивания другой противоположной части;

– использование помощи напарника в упражнении – парные упражнения хорошо зарекомендовали себя на занятиях с детьми начальных классов, они не только эффективны для достижения физических задач повышения гибкости тела, но и повышают уровень коммуникативных навыков, сплачивают детей в классе [12].

При использовании упражнений на растяжку и повышение гибкости на уроках аэробики в начальных классах используются методы растягивания тела в статическом положении; методы растягивания тела в силовых аэробных нагрузках, а также методы соревнований и спортивных игр на растяжку. Методы растягивания делятся на многократные и статические однократные с повышением интенсивности. Но и при многократном растягивании степень растяжения постепенно увеличивается, максимум достигается на 8-м или 12-м повторении.

При разработке программы аэробных упражнений на повышение гибкости нужно помнить, что все дети имеют разный базовый уровень гибкости, как уже было указано выше, который обусловлен генетическими факторам и образом жизни современных детей.

Повторяющиеся упражнения хорошо используются при проведении утренней гимнастики с детьми, а также физкультминутки. Растягивать можно позвоночник, который больше всего страдает при долгом сидячем, особенно неправильном положении ребенка на уроке.

Упражнения на растяжку могут быть использованы как маленькие игры-соревнования на уроках физкультуры или даже на переменах – например, наклоны «кто ниже» или «кто поставит ладошки на пол» при прямых коленях, кто выше всех махнет ногой и так далее. Однако, следует понимать, что такого рода игры нельзя проводить на не разогретые мышцы детей, они могут завершать урок физической культуры или аэробики, в ходе

которых дети получили достаточную физическую активность и хорошо разогрели мышцы.

При выполнении упражнений важно также соблюдать принцип последовательности – сначала все дети выводятся примерно на один уровень гибкости и потом уже с этого уровня начинает возрастать нагрузка. Выведение детей к одному базовому стартовому уровню гибкости занимает при регулярных нагрузках не более одного месяца. После этого нагрузки постепенно увеличиваются, более развитым детям они могут даваться индивидуально в увеличенном размере, что будет также мотивировать остальных детей выбиться в лидеры.

Упражнения на гибкость включаются во все блоки занятия по аэробике, начиная от разминки и заканчивая конечными упражнениями. При том если они дополняют занятие, то их целесообразно включить в самый конец тренировки, поскольку они делаются только на разогретые мышцы. Если же растяжка и гибкость является самоцелью занятия, то упражнения на гибкость включаются в основное тело тренировки отдельным блоком.

При выполнении упражнения на растяжку важно учитывать правило чередования расслабления и напряжения. Расслабление должно в обязательном порядке следовать не более, чем через 15 секунд максимального напряжения. При расслаблении наступает этап пассивного растягивания мышцы, который по эффективности превосходит его активную фазу.

Итак, подводя итоги исследованию возможностей аэробики для развития гибкости детей младшего школьного возраста, можно сделать следующие выводы.

Гибкость представляет собой свойство человеческого тела, а также приобретенный физический навык, который заключается в высоком уровне развития подвижности суставов на растяжение, а также на возможности движений в максимальном количестве проекций. Гибкость зависит от врожденных качеств подвижности суставов, от особенностей сухожилий и

прикрепления мышечных волокон к суставной сумке и к костной ткани человека. Гибкость жизненно необходима каждому человеку для неограниченности в движениях, для возможности полноценного функционирования организма и ведения полноценной активной жизни. Уровень гибкости влияет на жизненный тонус человека, на его здоровье, развитая гибкость является фактором защиты человека от различного рода травм. Поэтому развитию гибкости нужно уделять внимание с детства, включая упражнения на гибкость в занятия физической культурой в начальной школе.

Аэробика представляет собой систему упражнений, которые сочетают в себе кардионагрузки с силовой тренировкой всего тела. Аэробика как направление фитнеса и спорта направлена на развитие самых разных человеческих навыков, в том числе, гибкости. Упражнения из аэробики успешно включаются в занятия по физической культуре в начальных классах, а также в различного рода физкультминутки и организованные перемены в школе.

В целях развития гибкости в аэробике на занятиях физической культурой в начальных классах используются самые разные типы упражнений – динамические и статические, отягощенные и без отягощения, основанные на активном и пассивном растягивании тела. Все виды упражнений показывают разную степень эффективности в формировании гибкости тела ребенка, однако, все они нужны для соблюдения принципа постепенности нагрузок и чередования нагрузок и расслабления [23].

При использовании упражнений на гибкость в аэробике для детей младшего школьного возраста важно соблюдать такие правила, как: необходимо давать упражнения на гибкость только на разогретые мышцы после разминки; нагрузка в ходе занятия увеличивается; необходимо чередовать напряжение мышц с их расслаблением; активные упражнения необходимо чередовать от однократных к пружинистым, затем к маховым, затем к упражнениям с отягощением; сначала используется пассивное

растяжение, затем активное и затем отдых. Соблюдение указанных правил позволяет достигать максимальной гибкости ребенка в сжатые сроки регулярных тренировок.

Выводы по первой главе

Гибкость представляет собой свойство человеческого тела, а также приобретенный физический навык, который заключается в высоком уровне развития подвижности суставов на растяжение, а также на возможности движений в максимальном количестве проекций. Гибкость зависит от врожденных качеств подвижности суставов, от особенностей сухожилий и прикрепления мышечных волокон к суставной сумке и к костной ткани человека. Гибкость жизненно необходима каждому человеку для неограниченности в движениях, для возможности полноценного функционирования организма и ведения полноценной активной жизни. Уровень гибкости влияет на жизненный тонус человека, на его здоровье, развитая гибкость является фактором защиты человека от различного рода травм. Поэтому развитию гибкости нужно уделять внимание с детства, включая упражнения на гибкость в занятия физической культурой в начальной школе.

Аэробика представляет собой систему упражнений, которые сочетают в себе кардионагрузки с силовой тренировкой всего тела. Аэробика как направление фитнеса и спорта направлена на развитие самых разных человеческих навыков, в том числе, гибкости. Упражнения из аэробики успешно включаются в занятия по физической культуре в начальных классах, а также в различного рода физкультминутки и организованные перемены в школе.

В целях развития гибкости в аэробике на занятиях физической культурой в начальных классах используются самые разные типы упражнений – динамические и статические, отягощенные и без отягощения,

основанные на активном и пассивном растягивании тела. Все виды упражнений показывают разную степень эффективности в формировании гибкости тела ребенка, однако, все они нужны для соблюдения принципа постепенности нагрузок и чередования нагрузок и расслабления.

При использовании упражнений на гибкость в аэробике для детей младшего школьного возраста важно соблюдать такие правила, как: необходимо давать упражнения на гибкость только на разогретые мышцы после разминки; нагрузка в ходе занятия увеличивается; необходимо чередовать напряжение мышц с их расслаблением; активные упражнения необходимо чередовать от однократных к пружинистым, затем к маховым, затем к упражнениям с отягощением; сначала используется пассивное растяжение, затем активное и затем отдых. Соблюдение указанных правил позволяет достигать максимальной гибкости ребенка в сжатые сроки регулярных тренировок.

2. Исследование влияния занятий аэробикой на развитие гибкости у детей младшего школьного возраста

§ 1. Организация исследования

Исследования уровня влияния аэробики на развитие гибкости в начальных классах происходило на базе средней школы города Красноярск. Экспериментальное исследование было проведено с детьми второго класса, который состоит из 20 детей. Далее с детьми были поведены дополнительные занятия по аэробике, направленные на повышение гибкости.

Исследование производилось в следующих этапах:

- диагностика базового начального уровня развития гибкости у детей – ноябрь 2019 года;
- проведение занятий с детьми – декабрь, январь и февраль 2020 года;
- повторная диагностика уровня развития гибкости детей – февраль 2020 года;
- анализ полученных результатов эксперимента.

Для оценки уровня гибкости детей были проведены такие тесты по следующим ориентирам уровня развития гибкости:

1) упражнение мостик: выполняется путем постановки на руки и на ноги животом вверх. Исследуется уровень развития гибкости суставов позвоночника, плечевых и тазобедренных. Оценка уровня гибкости производится следующим образом:

- высокий уровень гибкости: руки и ноги вертикально стоят на полу, выпрямлены, положение устойчивое;
- средний уровень – положение тела устойчивое, руки и ноги слегка согнуты;
- низкий уровень – руки и ноги не прямые, положение не устойчивое, ребенок падает при длительном удержании положения;

2) наклон вперед туловища в положении сидя с ногами врозь. Это упражнение показывает уровень гибкости суставов позвоночника, а также тазобедренных суставов. Оценка производится по следующей шкале:

– высокий уровень гибкости – испытуемый может коснуться грудью пола и достать до колен;

– средний уровень гибкости – испытуемый достает грудью до пола при маховом пружинистом движении, на усилии;

– низкий уровень – испытуемый не достает грудью до пола ни в каком положении;

3) наклон вперед туловища в положении стоя на лавке с попыткой максимально низко опустить ладонь вниз. Изменяется длина между кончиком среднего пальца ладони и краем лавки, на которой стоит испытуемый. Это упражнение показывает уровень гибкости суставов позвоночника, а также тазобедренных суставов. Оценка производится по следующей шкале:

– высокий уровень гибкости – глубина ладони более 15 см;

– средний уровень гибкости – испытуемый опускает ладонь ниже лавки на расстояние не ниже 15 см;

– низкий уровень – испытуемый не достает пальцами до лавки;

4) выкрут плечевых суставов при помощи палки – оценивается уровень гибкости плечевых суставов. Оценка производится по следующей шкале:

– высокий уровень – выполнение упражнения с прямыми руками, ширина охвата не выше 30 см;

– средний уровень – руки прямые, ширина хвата составляет от 30 до 50 см;

– низкий уровень – упражнение не выполняется совсем или ширина хвата выше 50 см;

5) вытягивание носков в положении сидя с прямыми ногами на полу. Оценивается гибкость голеностопа. Оценка производится по следующей шкале:

– высокий уровень – испытуемый может коснуться носками до пола с прямыми в коленях ногами;

– средний уровень – ноги испытуемого прямые, носки в горизонтали;

– низкий уровень – ноги прижаты к полу, носки приближены к горизонтальному положению, но не в горизонтали.

После проведения базового начального диагностического уровня в течение двух месяцев с классом проводились занятия аэробикой с использованием упражнений на растяжку и повышение гибкости суставов.

Затем была проведена повторная диагностика уровня развития навыков гибкости.

§ 2 Комплекс упражнений по аэробике для развития гибкости младших школьников

Для младших школьников разработаны следующие комплексы аэробных упражнений на развитие гибкости.

Комплекс № 1

I. "Сведение лопаток"

1. Исходное положение – основная стойка, руки на пояс: отвести лопатки назад до сведения лопаток – выполняется на вдохе

2. Исходное положение

II. "Отведение и поднимание ног"

1. Исходное положение – основная стойка, руки на пояс: отставить левую ногу вперед на носок

2. поднять ее вверх

3. на носок

4. Исходное положение

III. Повороты

1. Исходное положение – ноги врозь, руки в стороны: поворот влево, руки за спину – выполняется на выдохе.

2. Исходное положение

IV. Сгибание и разгибание

1. Исходное положение – основная стойка, руки на пояс: руки к плечам
2. руки вверх
3. руки к плечам
4. Исходное положение, выполняется со свободным дыханием.

V. Наклоны

Исходное положение – ноги врозь, руки вверху

1. наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны
/выдох/

2. Исходное положение

VI. Прыжки

Исходное положение – основная стойка:

1. Прыжок ноги врозь, хлопок над головой
2. Прыжок ноги вместе, руки вниз

Комплекс № 2 (со скалкой)

I. Потягивание – 10 раз

Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки со скакалкой внизу.

1. потянуться на носочках, посмотреть на скакалку – выполняется на вдохе.

2. Исходное положение – выполняется на выдохе . Темп медленный.

II. Приседание – 10 раз.

Исходное положение – пятки вместе, носки врозь, руки внизу.

1. присесть, руки вперед – выполняется на выдохе;
2. Исходное положение – выполняется на вдохе. Темп средний.

III. Наклоны туловища вперед – 10 раз.

Исходное положение – ноги врозь, скакалка – натянута в руках внизу

1. наклониться вперед, коснуться скакалкой пола – выполняется на выдохе;
2. Исходное положение – выполняется на вдохе со средним темпом.

IV. Отставление ноги назад – 10 раз.

Исходное положение – ноги врозь, руки внизу.

1. поднять руки вверх, прогнуться, отставить левую ногу назад на носок;

2. Исходное положение

3. то же правой ногой;

4. Исходное положение. Выполняется в среднем темпе с произвольным дыханием

V. Наклоны в стороны – 5 раз в каждую сторону.

1. Наклон влево – на выходе;

2. Исходное положение – на вдохе;

3. наклон вправо

4. Исходное положение – на вдохе. Выполняется в умеренном темпе.

VI. Прыжки со скакалкой: поочередно на левой и правой ногах 30 сек.

VII. Ходьба

Комплекс № 3 (с мячом)

I. "Мяч вверх" – 10 раз

Исходное положение – ноги на ширине стопы, мяч внизу.

1. мяч поднять вверх, правую ногу отставить назад – выполняется вдох.

2. Исходное положение – выполняется выдох.

3. то же, ставить левую ногу.

II "Приседание" – 5 раз.

Исходное положение – основная стойка – руки с мячом внизу

1. присесть, положить мяч на пол – выполняется на выдохе.

2. выпрямиться – выполняется вдох.

3. присесть, взять мяч – выполняется вдох.

III. "Повороты в сторону" – 5 раз в каждую сторону

Исходное положение – ноги на ширине плеч, мяч внизу.

1. – повернуться вправо, руки с мячом вытянуть перед собой

2. – Исходное положение

3. – то же влево

IV. "Мяч вперед" – 8 раз

Исходное положение – основная стойка, носки врозь руки с мячом
внизу.

1. – руки с мячом вытянуть вперед

2.– поднять руки вверх

3. – руки вперед

V. "Переложить мяч под ногами" – 5 раз

Исходное положение – сидя на полу, ноги вытянуты, мяч справа, руки
внизу.

1. – согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди

2.– прокатить мяч под ногами вправо

3. – то же влево

Комплекс № 4 (с гантелями 0,5 кг)

I. Потягивание – 10 раз.

Исходное положение – основная стойка;

1-2. Руки через стороны вверх, посмотреть на руки – выполняется на
вдохе.

3-4. Исходное положение, выполняется в медленном темпе.

II. Поднимание согнутой ноги – 10 раз.

Исходное положение – основная стойка, руки в стороны.

1. поднять левую ногу, согнутую в колене, гантели соединить над
коленом – выполняется на вдохе.

2. Исходное положение

3-4. то же правой ногой. Выполняется в среднем темпе.

III. Наклоны вперед– 10 раз.

Исходное положение – ноги врозь, руки за спиной.

1. наклоны вперед к левой ноге, гантели соединяем за левой, ногой –
выполняется на выдохе.

2. Исходное положение

3-4. то же к правой ноге. Темп средний.

IV. Силачи – 10 раз.

Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1. руки энергично к плечам, руки в стороны;

2. Исходное положение. Выполняется в среднем темпе.

V. Повороты в стороны с разведением рук – по 5 раз в каждую сторону.

Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки внизу.

1. поворот вправо, руки в стороны – выполняется на вдохе.

2. Исходное положение.

3-4. то же влево. Выполняется в среднем темпе.

VII. Приседания – 10 раз.

1 – руки в стороны, одну ногу в сторону – выполняется на вдохе.

Комплекс № 5 (с обручем)

I. Потягивание

Исходное положение – ноги врозь, обруч за спиной

1-2 – обруч назад – вверх, правая нога вперед на носок – выполняется на вдохе,

3-4 – Исходное положение

II. Сгибание и разгибание ног – 8 раз.

Исходное положение – сидя в обруче, ноги согнуть в коленях, упор сзади.

1-2 – ноги прямые вперед – выполняется на выдохе

3-4 – Исходное положение

III. Пролезание в обруч.

Исходное положение – основная стойка, обруч сбоку в правой руке.

1 – 2. присесть поставить обруч на пол, придерживая его, пролезать – выполняется на выдохе.

3 – 4. Исходное положение.

5 – 8 то же другим боком.

IV. Обруч на плечи – 10 раз

Исходное положение – ноги врозь, обруч за спиной.

1 обруч вверх – выполняется на вдохе.

2. Исходное положение.

V. Достань обруч

Исходное положение – лежа на спине, обруч сверху.

1 – 2 ноги вверх коснуться обруча – выполняется на выдохе.

3 – 4. Исходное положение

VI. Подними обруч.

Исходное положение – лежа на животе, обруч в вытянутых руках сзади, зацепить носками ног за обруч, ноги выпрямлены в коленях, откинуть назад.

1 – 2. ноги и руки вверх.

3 – 4. Исходное положение.

Комплекс № 6 (упражнения со стулом)

I. Потягивание

Исходное положение – сидя на стуле,

1 – руки через стороны вверх – выполняется на вдохе,

2 – Исходное положение

II. Сгибание ноги

Исходное положение – сидя на стуле, ближе к краю, держась за сиденье стула

1 – согнуть ноги, сесть на пол, не отпуская рук – выполняется на выдохе,

2 – Исходное положение

III. Наклоны.

Исходное положение – стать боком к стулу, руки на пояс, левая нога на стуле

1 – наклон к правой ноге, выполняется на выдохе,

2. Исходное положение

IV. Отведение рук

Исходное положение – сидя на стуле, руки на коленях

1 – руки за спинку стула – выполняется на вдохе,

2. Исходное положение. Выполняется в среднем темпе с о свободным дыханием.

V. Поднимание ног.

Исходное положение – упор лежа на полу, ноги на стуле

1 – поднять левую ногу вверх

2. Исходное положение. Выполняется в среднем темпе с о свободным дыханием.

VI. Сгибание ног

Исходное положение – стоя лицом к стулу, левая нога на стуле, руки на пояс

1. – согнуть левую ногу

2. Исходное положение. Выполняется в среднем темпе с о свободным дыханием.

VII. Прыжки на двух ногах вокруг стула.

Каждое занятие длилось 20-25 минут и было разделено на 3 фазы: разминка, основная часть и растяжка.

При проведении комплекса аэробных упражнений соблюдались следующие правила:

– необходимо давать упражнения на гибкость только на разогретые мышцы после разминки;

– нагрузка в ходе занятия увеличивается;

– необходимо чередовать напряжение мышц с их расслаблением;

– активные упражнения необходимо чередовать от однократных к пружинистым, затем к маховым, затем к упражнениям с отягощением;

– сначала используется пассивное растяжение, затем активное и затем ОТДЫХ.

§ 3. Результаты экспериментальной работы

Перед проведением серии экспериментальных упражнений по применению аэробики для развития гибкости была проведена диагностика всего класса – 20 детей по указанным выше 5 упражнениям. Были получены следующие результаты. Листы результатов первичной диагностики приведены в приложении 1-5.

Таблица 1 – Результаты первичной диагностики уровня развития гибкости детей 2го класса

Вид упражнения	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Мостик	6	5	9
Наклон туловища вперед сидя	6	7	7
Наклон туловища вперед стоя	5	6	9
Выкрут плечевых суставов	5	4	11
Вытягивание носков	4	6	10
Среднее количество	5	6	9

То есть средние значения были получены максимально по группе низкого уровня развития навыков гибкости у детей – 9 детей имели низкий уровень гибкости, 6 детей – средний и 5 детей – высокий.

Графически результаты первичной диагностики уровня развития гибкости детей представлены на рис. 1.

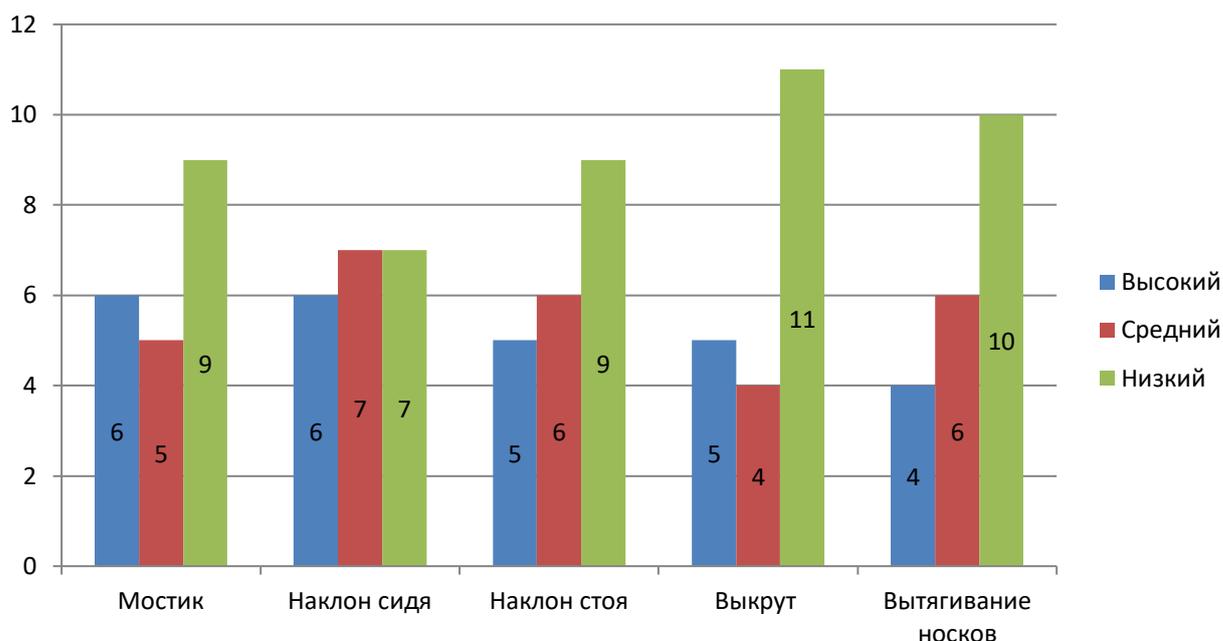


Рисунок 1 – Результаты первичной диагностики уровня развития гибкости на начальном этапе, чел.

После проведения экспериментальных занятий с детьми была проведена повторная диагностика уровня развития гибкости детей. По итогам были получены следующие результаты (табл. 2). Листы результатов первичной диагностики приведены в приложении 6-10.

Таблица 2 – Результаты контрольной диагностики уровня развития гибкости детей 2го класса

Вид упражнения	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Мостик	8	5	7
Наклон туловища вперед сидя	8	7	5
Наклон туловища вперед стоя	7	7	6
Выкрут плечевых суставов	6	6	8
Вытягивание носков	5	8	7
Среднее количество	7	7	6

Таким образом, после проведения занятий картина среднего уровня развития гибкости изменилась – в среднем у 7 детей наблюдаются высокие показатели гибкости (против 5 до проведения занятий) у 7 детей

наблюдались средние уровни гибкости (против 6 до занятий) и только у 6 детей по-прежнему диагностируется низкий уровень гибкости (против 9 до занятий).

Графически результаты повторной диагностики уровня развития гибкости детей представлены на рис. 2.

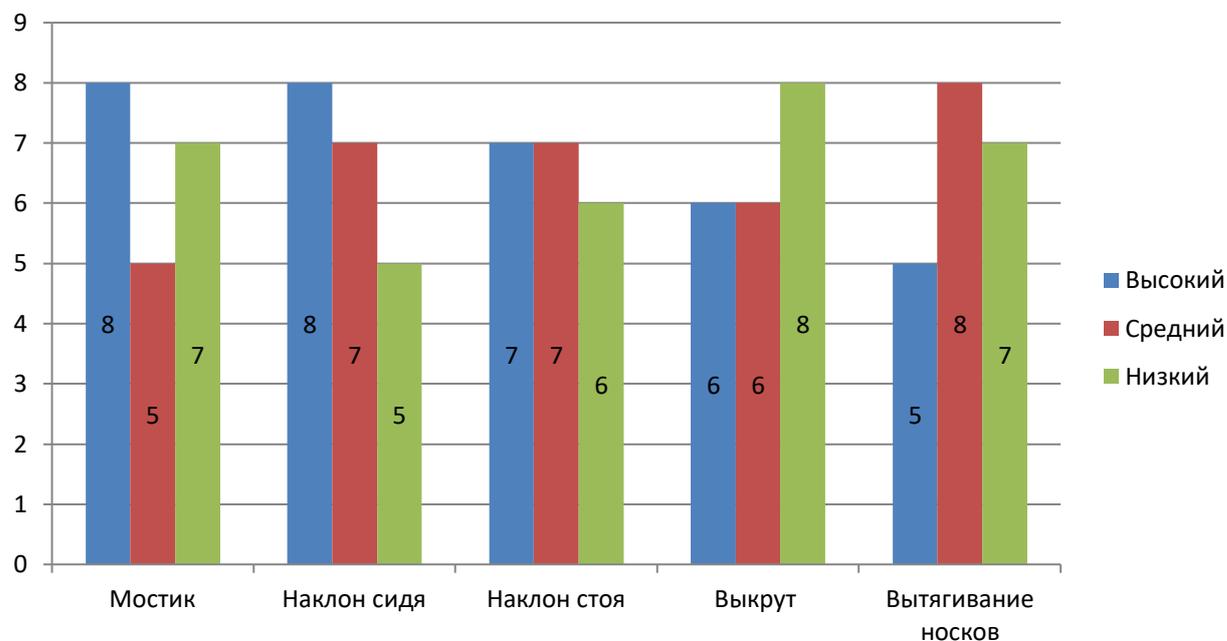


Рисунок 2 – Результаты первичной диагностики уровня развития гибкости на начальном этапе, чел.

Таким образом, показатели гибкости детей очевидно возросли – после проведения занятий картина среднего уровня развития гибкости изменилась – в среднем у 7 детей наблюдаются высокие показатели гибкости (против 5 до проведения занятий) у 7 детей наблюдались средние уровни гибкости (против 6 до занятий) и только у 6 детей по-прежнему диагностируется низкий уровень гибкости (против 9 до занятий) (рис. 3)

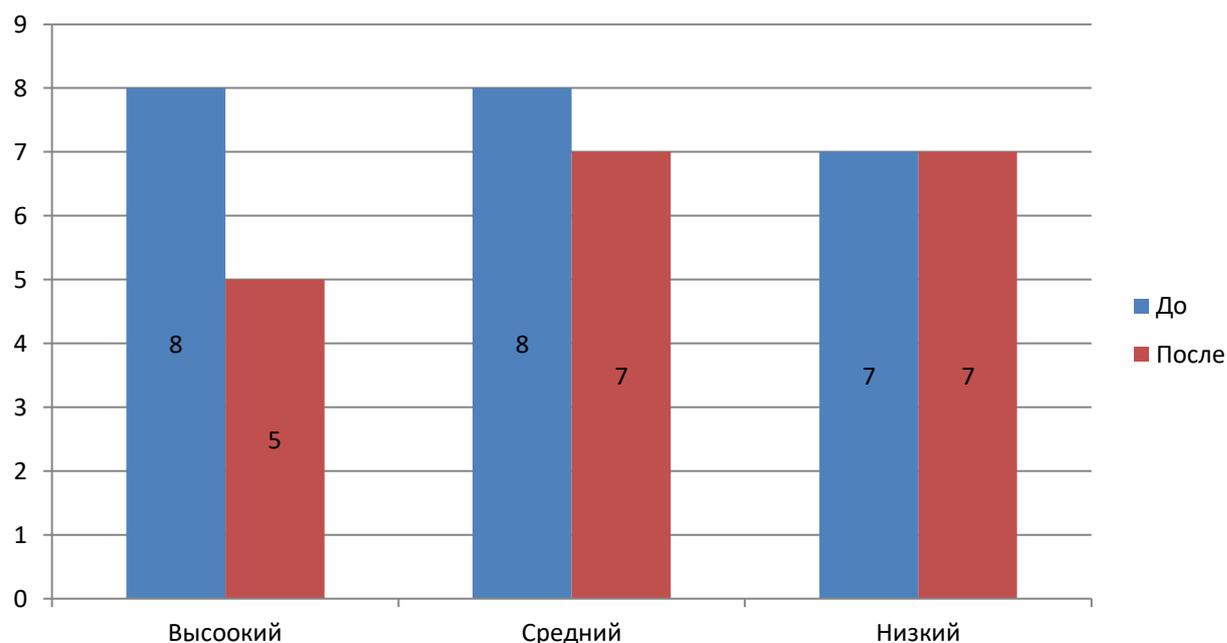


Рисунок 3 – Сравнительные результаты средних показателей первичной и последующей диагностик уровня развития гибкости, чел.

В процессе построения комплексов упражнений по спортивной аэробике учитывались анатомофизиологические и возрастные особенности младших школьников. Для детей данного возраста характерна низкая выносливость, поэтому необходимо избегать значительных нагрузок. Вместе с тем необходимо постепенно подготавливать организм к нагрузке с помощью упражнений в умеренном темпе. Время поведения – в течение урока физической культуры.

Использование комплексов аэробики на уроках физической культуры в младшем школьном возрасте способствует развитию гибкости у детей, что благотворно отражается на общем физическом состоянии ребенка.

Выводы по второй главе

Исследования уровня влияния аэробики на развитие гибкости в начальных классах происходило на базе средней школы города Красноярск. Экспериментальное исследование было проведено с детьми второго класса,

который состоит из 20 детей. Далее с детьми были поведены дополнительные занятия по аэробике, направленные на повышение гибкости.

Исследование производилось в следующих этапах:

- диагностика базового начального уровня развития гибкости у детей – ноябрь 2019 года;
- проведение занятий с детьми – декабрь, январь и февраль 2020 года;
- повторная диагностика уровня развития гибкости детей – февраль 2020 года;
- анализ полученных результатов эксперимента.

Для оценки уровня гибкости детей были проведены такие тесты по следующим ориентирам уровня развития гибкости: мостик, наклон туловища вперед в положении сидя, наклон туловища вперед в положении стоя, выкрут плечевых суставов при помощи палки, вытягивание носков в положении сидя с прямыми ногами на полу. После проведения базового начального диагностического уровня в течение двух месяцев с классом проводились занятия аэробикой с использованием упражнений на растяжку и повышение гибкости суставов. После проведения экспериментальных занятий с детьми была проведена повторная диагностика уровня развития гибкости детей.

После проведения занятий картина среднего уровня развития гибкости изменилась – в среднем у 7 детей наблюдаются высокие показатели гибкости (против 5 до проведения занятий) у 7 детей наблюдались средние уровни гибкости (против 6 до занятий) и только у 6 детей по-прежнему диагностируется низкий уровень гибкости (против 9 до занятий).

В процессе построения комплексов упражнений по спортивной аэробике учитывались анатомофизиологические и возрастные особенности младших школьников. Для детей данного возраста характерна низкая выносливость, поэтому необходимо избегать значительных нагрузок. Вместе с тем необходимо постепенно подготавливать организм к нагрузке с помощью упражнений в умеренном темпе. Время поведения – в течение урока физической культуры.

Таким образом, гипотеза настоящего исследования о том, что использование комплексов аэробики на уроках физической культуры в младшем школьном возрасте способствует развитию гибкости у детей, что благотворно отражается на общем физическом состоянии ребенка, доказана.

Заключение

По итогам проведенных исследований можно сделать следующие выводы.

Гибкость представляет собой свойство человеческого тела, а также приобретенный физический навык, который заключается в высоком уровне развития подвижности суставов на растяжение, а также на возможности движений в максимальном количестве проекций. Гибкость зависит от врожденных качеств подвижности суставов, от особенностей сухожилий и прикрепления мышечных волокон к суставной сумке и к костной ткани человека. Гибкость жизненно необходима каждому человеку для неограниченности в движениях, для возможности полноценного функционирования организма и ведения полноценной активной жизни. Уровень гибкости влияет на жизненный тонус человека, на его здоровье, развитая гибкость является фактором защиты человека от различного рода травм. Поэтому развитию гибкости нужно уделять внимание с детства, включая упражнения на гибкость в занятия физической культурой в начальной школе.

Аэробика представляет собой систему упражнений, которые сочетают в себе кардионагрузки с силовой тренировкой всего тела. Аэробика как направление фитнеса и спорта направлена на развитие самых разных человеческих навыков, в том числе, гибкости. Упражнения из аэробики успешно включаются в занятия по физической культуре в начальных классах, а также в различного рода физкультминутки и организованные перемены в школе.

В целях развития гибкости в аэробике на занятиях физической культурой в начальных классах используются самые разные типы упражнений – динамические и статические, отягощенные и без отягощения, основанные на активном и пассивном растягивании тела. Все виды упражнений показывают разную степень эффективности в формировании

гибкости тела ребенка, однако, все они нужны для соблюдения принципа постепенности нагрузок и чередования нагрузок и расслабления.

При использовании упражнений на гибкость в аэробике для детей младшего школьного возраста важно соблюдать такие правила, как: необходимо давать упражнения на гибкость только на разогретые мышцы после разминки; нагрузка в ходе занятия увеличивается; необходимо чередовать напряжение мышц с их расслаблением; активные упражнения необходимо чередовать от однократных к пружинистым, затем к маховым, затем к упражнениям с отягощением; сначала используется пассивное растяжение, затем активное и затем отдых. Соблюдение указанных правил позволяет достигать максимальной гибкости ребенка в сжатые сроки регулярных тренировок.

Исследования уровня влияния аэробики на развитие гибкости в начальных классах происходило на базе средней школы города Красноярск. Экспериментальное исследование было проведено с детьми второго класса, который состоит из 20 детей. Далее с детьми были проведены дополнительные занятия по аэробике, направленные на повышение гибкости.

Исследование производилось в следующих этапах:

- диагностика базового начального уровня развития гибкости у детей – ноябрь 2019 года;
- проведение занятий с детьми – декабрь, январь и февраль 2020 года;
- повторная диагностика уровня развития гибкости детей – февраль 2020 года;
- анализ полученных результатов эксперимента.

Для оценки уровня гибкости детей были проведены такие тесты по следующим ориентирам уровня развития гибкости: мостик, наклон туловища вперед в положении сидя, наклон туловища вперед в положении стоя, выкрут плечевых суставов при помощи палки, вытягивание носков в положении сидя с прямыми ногами на полу. После проведения базового начального диагностического уровня в течение двух месяцев с классом проводились

занятия аэробикой с использованием упражнений на растяжку и повышение гибкости суставов. После проведения экспериментальных занятий с детьми была проведена повторная диагностика уровня развития гибкости детей.

После проведения занятий картина среднего уровня развития гибкости изменилась – в среднем у 7 детей наблюдаются высокие показатели гибкости (против 5 до проведения занятий) у 7 детей наблюдались средние уровни гибкости (против 6 до занятий) и только у 6 детей по-прежнему диагностируется низкий уровень гибкости (против 9 до занятий).

В процессе построения комплексов упражнений по спортивной аэробике учитывались анатомофизиологические и возрастные особенности младших школьников. Для детей данного возраста характерна низкая выносливость, поэтому необходимо избегать значительных нагрузок. Вместе с тем необходимо постепенно подготавливать организм к нагрузке с помощью упражнений в умеренном темпе. Время поведения – в течение урока физической культуры.

Таким образом, гипотеза настоящего исследования о том, что использование комплексов аэробики на уроках физической культуры в младшем школьном возрасте способствует развитию гибкости у детей, что благотворно отражается на общем физическом состоянии ребенка, доказана.

Список использованных источников

1. Алексеев С.В. Физкультура и спорт для детей и молодежи / Под ред. д.ю.н., проф. П.В. Крашенинникова. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. – 233 с.
2. Алексеев С.В. Особенности самовыражения детей в фитнес-аэробике. – М.: Советский спорт, 2018. – 355 с.
3. Алексеев С.В. Физическая подготовка в младшем школьном возрасте / Под ред. д.ю.н., проф. П.В. Крашенинникова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2018. – 421 с.
4. Алексеев С.В. Повышение эффективности тренировочного процесса в художественной гимнастике / Отв. ред. П.В. Крашенинников. – М.: Приор, 2017. – 510 с.
5. Андреева Н.О. Процесс обучения элементам художественной гимнастики (технике бросков и ловли мяча) на уроках физической культуры в средней школе как один из средств развития ловкости и гибкости у младших школьников // *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. – 2017. – № 3. – С. 45-51.
6. Арзуманов С. Физическое воспитание в школе. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2018. – 410 с.
7. Боровская Л.А. Формирование у младших школьников основ здорового образа жизни как требование федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования // *Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки*. – 2013. – № 2. – С. 97-100.
8. Бояркин А.Д. Игровой стрейчинг как метод развития гибкости у младших школьников // *Sciences of Europe*. – 2019. – № 1. – С. 76-82.
9. Воронова Е.Н. Аэробика как средство физического воспитания детей младшего школьного возраста. – Автореферат диссертации на соиск.уч.ст.к.п.н. – Саратов, 2015. – 24 с.

10. Гаджиев Р.Д. Взаимодействие семьи и школы в формировании здорового образа жизни младших школьников : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 – Махачкала, 2017. – 212 с.
11. Галкин В.В. Совершенствование физических навыков детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры. – М.: Инстра, 2018. – 228 с.
12. Галкин В.В. Содержание гимнастики в физическом воспитании в школе. – М.: Инстра, 2018. – 350 с.
13. Головина Н.А. Здоровьеформирующий подход к учащимся младших классов в процессе обучения в школе // Педагогическое образование в России. – 2016. – № 2. – С. 76– 81.
14. Докучаев П. В. Современные проблемы формирования здорового образа жизни среди детей и молодежи на территории города Владивостока // Молодой ученый. – 2019. – №1. – С. 506-508.
15. Егоров В.В. Педагогика. – Новосибирск, САФБД, 2019. – 675 с.
16. Зайцев В.П. Здоровье в рамках рекреационных мероприятий // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Медицина. Фармация. – 2019. – № 8. – Т. 67. – 37-45.
17. Зайцев Г.К. Школьная валеология: пед. основы обеспечения здоровья учащихся и учителей. – СПб.: Детство-Пресс, 2019. – 160 с.
18. Ильинич В.А. Физическая культура. – М.: Гардарики, 2017. – 369 с.
19. Какорин О.Ю. Эффективные средства и методы развития и контроля гибкости младших школьников на уроках физической культуры // E-Scio. – 2019. – № 4. – С. 30-35.
20. Кучма В.Р. Школа здоровья: организация работы, мониторинг развития и эффективности (аудит школы в сфере здоровьесбережения детей). – М.: Просвещение, 2019. – 142 с.
21. Леонова В. Влияние комплексов спортивной аэробики на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста // Вестник спортивной науки. – 2019. – № 2. – С. 46-54.

22. Миннегалиев М.М. Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний детей // Мир науки, культуры, образования. – 2019. – № 4. – С. 204-212.
23. Миронова Е.В. Теоретический подход к определению понятий здоровья и здорового образа жизни // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского. – 2018. – № 6. – С. 209-213.
24. Михайлова Э.И. Повышение физической подготовленности дошкольников, занимающихся спортивной аэробикой // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 2. – С. 109-114.
25. Михайлова Э.И. Содержание гимнастики в физическом воспитании школьников // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – № 13. – С. 156-161.
26. Москвичева Н.В. Проблема здоровья и здорового образа жизни человека // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные науки – 2018. – № 2. – С. 75-79.
27. Орехова Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса. – М.: Флинта, 2011. – 352 с.
28. Павлов В.И. Формирование здорового образа жизни детей и молодежи // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 4. – С. 112-115.
29. Симонова Л.П. Физическое воспитание в начальной школе. – М.: Академия, 2019. – 155 с.
30. Смирнова Ю.А. Развитие навыков силы, выносливости и гибкости в младшем школьном возрасте // Проблемы и перспективы развития образования: материалы междунар. науч. конф. (г. Пермь, апрель 2011 г.). Т. I. – Пермь: Меркурий, 2017. – С. 173-176.

31. Старшинова Т.А. Организация физической подготовки молодых спортсменов // Вестник Казанского Технологического Университета. – 2019. – № 17. – Т. 15. – С. 334-338.
32. Погадаев Г.Р. Физкультура. – М.: Экзамен, 2018. – 421 с.
33. Терехина Р.Н. Компоненты основ культуры здорового образа жизни // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2. – С. 98-102.
34. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 480 с.
35. Якунина Н.А. Развитие гибкости мышления младших школьников в процессе решения комбинаторных задач // Гаудеамус. – 2018 – № 2. – С. 76-83.

Лист результатов упражнения «Мостик» на начальном этапе

Номер испытуемого	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1			+
2		+	
3		+	
4	+		
5			+
6		+	
7			+
8	+		
9		+	
10	+		
11			+
12		+	
13	+		
14			+
15	+		
16			+
17			+
18			+
19	+		
20			+
Итого	6	5	9

Лист результатов упражнения «Наклон туловища вперед сидя» на начальном этапе

Номер испытуемого	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1			+
2		+	
3		+	
4	+		
5		+	
6		+	
7			+
8	+		
9		+	
10	+		
11			+
12		+	
13	+		
14		+	
15	+		
16			+
17			+
18			+
19	+		
20			+
Итого	6	7	7

Лист результатов упражнения «Наклон туловища вперед стоя» на начальном этапе

Номер испытуемого	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1			+
2		+	
3		+	
4		+	
5		+	
6		+	
7			+
8	+		
9		+	
10	+		
11			+
12		+	
13	+		
14		+	
15	+		
16			+
17			+
18			+
19	+		
20			+
Итого	5	6	9

Лист результатов упражнения «Выкрут плечевых суставов» на начальном этапе

Номер испытуемого	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1			+
2			+
3			+
4			+
5		+	
6		+	
7			+
8	+		
9		+	
10	+		
11			+
12			+
13	+		
14		+	
15	+		
16			+
17			+
18			+
19	+		
20			+
Итого	5	4	11

Лист результатов упражнения «Вытягивание носков» на начальном этапе

Номер испытуемого	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1			+
2			+
3			+
4			+
5		+	
6		+	
7			+
8	+		
9		+	
10	+		
11			+
12			+
13	+		
14		+	
15		+	
16			+
17			+
18			+
19	+		
20		+	
Итого	4	6	10

Лист результатов упражнения «Мостик» на контрольном этапе

Номер испытуемого	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1			+
2		+	
3		+	
4	+		
5			+
6		+	
7			+
8	+		
9	+		
10	+		
11			+
12	+		
13	+		
14			+
15	+		
16			+
17		+	
18			+
19	+		
20		+	
Итого	8	5	7

Лист результатов упражнения «Наклон туловища вперед сидя» на
контрольном этапе

Номер испытуемого	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1			+
2		+	
3		+	
4	+		
5		+	
6		+	
7			+
8	+		
9		+	
10	+		
11			+
12	+		
13	+		
14	+		
15	+		
16		+	
17		+	
18			+
19	+		
20			+
Итого	8	7	5

Лист результатов упражнения «Наклон туловища вперед стоя» на
контрольном этапе

Номер испытуемого	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1			+
2		+	
3		+	
4		+	
5		+	
6		+	
7			+
8	+		
9		+	
10	+		
11			+
12	+		
13	+		
14	+		
15	+		
16		+	
17			+
18			+
19	+		
20			+
Итого	7	7	6

Лист результатов упражнения «Выкрут плечевых суставов» на контрольном этапе

Номер испытуемого	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1			+
2			+
3			+
4			+
5		+	
6		+	
7			+
8	+		
9		+	
10	+		
11			+
12			+
13	+		
14		+	
15	+		
16		+	
17		+	
18		+	
19	+		
20		+	
Итого	5	8	7

Лист результатов упражнения «Вытягивание носков» на контрольном этапе

Номер испытуемого	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1			+
2			+
3			+
4			+
5		+	
6		+	
7			+
8	+		
9		+	
10	+		
11			+
12			+
13	+		
14		+	
15		+	
16			+
17			+
18			+
19	+		
20		+	
Итого	4	6	10