

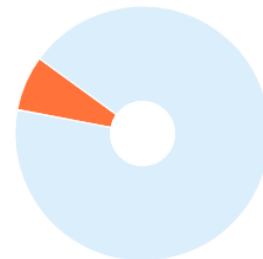
# Отчет о проверке на заимствования №1

## ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

№ документа: \*\*\*\*\*  
 Начало загрузки: \*\*\*\*\*  
 Длительность загрузки: \*\*\*\*\*  
 Имя исходного файла: \*\*\*\*\*  
 Название документа: \*\*\*\*\*  
 Размер текста: \*\*\*\*\* кБ  
 Символов в тексте: \*\*\*\*\*  
 Слов в тексте: \*\*\*\*\*  
 Число предложений: \*\*\*\*\*

## ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОТЧЕТЕ

Начало проверки: \*\*\*\*\*  
 Длительность проверки: \*\*\*\*\*  
 Комментарии: \*\*\*\*\*  
 Поиск с учетом редактирования: \*\*\*\*\*  
 Проверенные разделы: \*\*\*\*\*  
 Модули поиска: \*\*\*\*\*: аналитика, СПС ГАРАНТ: нормативно-правовая документация, Медицина, Диссертации НББ, Коллекция НБУ, Перефразирования по eLIBRARY.RU, Перефразирования по СПС ГАРАНТ: аналитика, Перефразирования по Интернету, Перефразирования по Интернету (EN), Патенты СССР, РФ, СНГ, СМИ России и СНГ, Модуль поиска "МГИМО", Шаблонные фразы, Кольцо вузов, Издательство Wiley, Переводные заимствования



СОВПАДЕНИЯ	САМОЦИТИРОВАНИЯ	ЦИТИРОВАНИЯ	ОРИГИНАЛЬНОСТЬ
6,72%	0%	0%	93,28%

**Совпадения** — фрагменты проверяемого текста, полностью или частично сходные с найденными источниками, за исключением фрагментов, которые система отнесла к цитированию или самоцитированию. Показатель «Совпадения» — это доля фрагментов проверяемого текста, отнесенных к совпадениям, в общем объеме текста.

**Самоцитирования** — фрагменты проверяемого текста, совпадающие или почти совпадающие с фрагментом текста источника, автором или соавтором которого является автор проверяемого документа. Показатель «Самоцитирования» — это доля фрагментов текста, отнесенных к самоцитированию, в общем объеме текста.

**Цитирования** — фрагменты проверяемого текста, которые не являются авторскими, но которые система отнесла к корректно оформленным. К цитированиям относятся также шаблонные фразы; библиография; фрагменты текста, найденные модулем поиска «СПС Гарант: нормативно-правовая документация». Показатель «Цитирования» — это доля фрагментов проверяемого текста, отнесенных к цитированию, в общем объеме текста.

**Текстовое пересечение** — фрагмент текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника.

**Источник** — документ, проиндексированный в системе и содержащийся в модуле поиска, по которому проводится проверка.

**Оригинальный текст** — фрагменты проверяемого текста, не обнаруженные ни в одном источнике и не отмеченные ни одним из модулей поиска. Показатель «Оригинальность» — это доля фрагментов проверяемого текста, отнесенных к оригинальному тексту, в общем объеме текста.

«Совпадения», «Цитирования», «Самоцитирования», «Оригинальность» являются отдельными показателями, отображаются в процентах и в сумме дают 100%, что соответствует полному тексту проверяемого документа.

Обращаем Ваше внимание, что система находит текстовые совпадения проверяемого документа с проиндексированными в системе источниками. При этом система является вспомогательным инструментом, определение корректности и правомерности совпадений или цитирований, а также авторства текстовых фрагментов проверяемого документа остается в компетенции проверяющего.

№	Доля в тексте	Доля в отчете	Источник	Актуален на	Модуль поиска	Комментарии
[01]	6,02%	5,28%	<a href="http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/17301/2/2022Denisova.pdf">http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/17301/2/2022Denisova.pdf</a> <a href="http://elar.uspu.ru">http://elar.uspu.ru</a>	03 Мар 2023	Интернет Плюс*	
[02]	6,02%	0%	<a href="http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/17301/2/2022Denisova.pdf">http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/17301/2/2022Denisova.pdf</a> <a href="http://elar.uspu.ru">http://elar.uspu.ru</a>	03 Мар 2023	Интернет Плюс*	
[03]	1,66%	0,9%	Цыбин.doc	16 Апр 2023	Кольцо вузов	
[04]	1,66%	0%	Цыбин.docx	17 Апр 2023	Кольцо вузов	
[05]	1,55%	0%	Цыбин.doc	15 Апр 2023	Кольцо вузов	
[06]	0,52%	0%	<a href="https://kpfu.ru/portal/docs/F726472846/Romanova.A.E.pdf">https://kpfu.ru/portal/docs/F726472846/Romanova.A.E.pdf</a> <a href="https://kpfu.ru">https://kpfu.ru</a>	26 Дек 2019	Интернет Плюс*	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[07]	0,5%	0,27%	диплом Тимофеев.pdf <a href="http://elib.kspu.ru">http://elib.kspu.ru</a>	02 Мая 2020	Интернет Плюс*	
[08]	0,45%	0%	Антонов Н. П. Совершенствования физических качеств у обучающихся старших классов на уроках физической ку.pdf <a href="http://elib.kspu.ru">http://elib.kspu.ru</a>	03 Дек 2020	Интернет Плюс*	
[09]	0,44%	0%	АНАТОМИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ И ФАКУЛЬТЕТОВ. Учебник и практикум для академического бакалавриата.pdf	27 Мар 2017	Сводная коллекция ЭБС	
[10]	0,43%	0,08%	Arokina_V_G_diplomnaya.pdf	02 Мая 2020	Интернет Плюс*	

[11]	0,42%	0%	Diplomnaya_rabota_A_Sokolovskaya (1).pdf <a href="http://elib.kspu.ru">http://elib.kspu.ru</a>	05 Ноя 2020	Интернет Плюс*	
[12]	0,38%	0,01%	Выставка-конкурс «Школа 2009» «Развитие гибкости у детей дошкольного возраста» Автор: Быкова Евгения Викторовна <a href="http://rud.exdat.com">http://rud.exdat.com</a>	30 Янв 2017	Перефразирования по Интернету	
[13]	0,37%	0%	Сайт о плавании: гибкость - виды, обуславливающие факторы, методы развития, упражнения на растягивание <a href="http://plavaem.info">http://plavaem.info</a>	30 Янв 2017	Перефразирования по Интернету	
[14]	0,34%	0%	не указано	13 Янв 2022	Шаблонные фразы	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[15]	0,29%	0,02%	Развитие скоростных способностей у обучающихся 11-12 лет на уроках физической культуры <a href="https://revolution.allbest.ru">https://revolution.allbest.ru</a>	01 Июн 2020	Интернет Плюс*	
[16]	0,29%	0%	Развитие скоростных способностей у обучающихся 11-12 лет на уроках физической культуры <a href="https://revolution.allbest.ru">https://revolution.allbest.ru</a>	16 Июн 2019	Интернет Плюс*	
[17]	0,29%	0%	ВКР.pdf <a href="https://old.mgpu.ru">https://old.mgpu.ru</a>	29 Янв 2017	Перефразирования по Интернету	
[18]	0,27%	0%	РПД Педагогическая конфликтология ФКсОБЖ.pdf <a href="http://elib.kspu.ru">http://elib.kspu.ru</a>	28 Мая 2023	Интернет Плюс*	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[19]	0,27%	0%	1.2. Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста <a href="http://studfiles.ru">http://studfiles.ru</a>	30 Янв 2017	Перефразирования по Интернету	
[20]	0,25%	0,16%	Программно-методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса баскетболистов (на примере МБОУ СОШ № 9 г. Дивногорска)" <a href="https://multiurok.ru">https://multiurok.ru</a>	24 Фев 2021	Интернет Плюс*	
[21]	0,25%	0%	Повышение уровня физической подготовленности обучающихся 7-8 лет на уроках физической культуры в начальной школе <a href="https://otherreferats.allbest.ru">https://otherreferats.allbest.ru</a>	28 Мая 2023	Интернет Плюс*	
[22]	0,25%	0%	Повышение уровня физической подготовленности обучающихся 7-8 лет на уроках физической культуры в начальной школе <a href="https://otherreferats.allbest.ru">https://otherreferats.allbest.ru</a>	21 Янв 2020	Интернет Плюс*	
[23]	0,25%	0%	Развитие скоростных способностей у обучающихся 11-12 лет на уроках физической культуры <a href="https://revolution.allbest.ru">https://revolution.allbest.ru</a>	29 Апр 2022	Интернет Плюс*	
[24]	0,23%	0%	2022 Курсовая работа — копия.docx	14 Дек 2022	Кольцо вузов	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[25]	0,22%	0%	Пантелеева КР на антиплагиат	02 Фев 2023	Кольцо вузов	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[26]	0,21%	0%	Развитие двигательных способностей обучающихся 1-4классов <a href="https://revolution.allbest.ru">https://revolution.allbest.ru</a>	26 Фев 2022	Интернет Плюс*	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[27]	0,21%	0%	Казаковцева Т.В. (Кулешов Р.С.)	07 Дек 2022	Кольцо вузов	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[28]	0,18%	0%	Шевченко Д.А. (Кобыскан А.С.)	05 Мая 2023	Кольцо вузов	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[29]	0,16%	0%	Актуализация жанра «фэнтези» в современном киноискусстве: выпускная квалификационная работа <a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>	21 Янв 2020	Сводная коллекция ЭБС	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.

[30]	0,14%	0%	не указано	13 Янв 2022	Цитирование	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[31]	0,13%	0%	Golubyatnikova_I.docx	04 Мая 2023	Кольцо вузов	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[32]	0,12%	0%	Развитие музыкальной памяти младших школьников ВКР <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>	15 Мая 2021	Интернет Плюс*	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[33]	0,12%	0%	<a href="https://dspace.spbu.ru/bitstream/11701/31993/1/Nefinansovaa_informacia_v_otchetnosti_kompanij_i_ee_analiz_Nigaj_E.V..pdf">https://dspace.spbu.ru/bitstream/11701/31993/1/Nefinansovaa_informacia_v_otchetnosti_kompanij_i_ee_analiz_Nigaj_E.V..pdf</a>	22 Апр 2022	Интернет Плюс*	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[34]	0,11%	0%	Формирование коммуникативных УУД на уроках математики в 5-6 классах <a href="https://otherreferats.allbest.ru">https://otherreferats.allbest.ru</a>	28 Мая 2023	Интернет Плюс*	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[35]	0,11%	0%	<a href="https://nauchkor.ru/uploads/documents/59f705035f1be703fbb4b043.pdf">https://nauchkor.ru/uploads/documents/59f705035f1be703fbb4b043.pdf</a> <a href="https://nauchkor.ru">https://nauchkor.ru</a>	04 Дек 2022	Интернет Плюс*	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[36]	0,11%	0%	ВКР по информатике на тему Использование технологии смешанного обучения для индивидуализации обучения информатике (на примере темы «Кодирование и обработка информации») (8 класс) <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>	29 Ноя 2020	Интернет Плюс*	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[37]	0,11%	0%	VII ВСЕРОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ КОНКУРС ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ ПРОЕКТОВ «ХИМИЯ В ЖИЗНИ ОБЩЕСТВА» <a href="http://chgpu.edu.ru">http://chgpu.edu.ru</a>	29 Июн 2022	СМИ России и СНГ	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[38]	0,11%	0%	1-г-4,9-диоксо-1h-нафто[2,3-d][1,2,3]триазол-4-оксим-2-оксиды и их производные, обладающие цитотоксической активностью. Патент РФ 2545091 <a href="http://findpatent.ru">http://findpatent.ru</a>	25 Июн 2015	Патенты СССР, РФ, СНГ	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[39]	0,11%	0%	Детский универсальный спортивно-игровой тренажер и способ проведения занятий с его использованием   Банк патентов <a href="http://bankpatentov.ru">http://bankpatentov.ru</a>	раньше 2011	Патенты СССР, РФ, СНГ	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[40]	0,11%	0%	Тренажер-лабиринт "аудиал"   Банк патентов <a href="http://bankpatentov.ru">http://bankpatentov.ru</a>	25 Июн 2015	Патенты СССР, РФ, СНГ	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[41]	0,11%	0%	Развивающий тренажер для рук "балансир"   Банк патентов <a href="http://bankpatentov.ru">http://bankpatentov.ru</a>	25 Июн 2015	Патенты СССР, РФ, СНГ	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[42]	0,11%	0%	Дипломная работа Тема «Формирование навыков чтения с помощью творческих упражнений на раннем этапе обучения английскому языку» <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>	30 Окт 2020	Интернет Плюс*	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[43]	0,1%	0%	МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЛОВЦОВ. <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	08 Окт 2018	Перефразирования по eLIBRARY.RU	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[44]	0,1%	0%	214507 <a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>	18 Апр 2016	Сводная коллекция ЭБС	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[45]	0,1%	0%	<a href="http://www2.bigpi.biysk.ru/nir2016/file/15_01_2017_09_34_16.pdf">http://www2.bigpi.biysk.ru/nir2016/file/15_01_2017_09_34_16.pdf</a> <a href="http://www2.bigpi.biysk.ru">http://www2.bigpi.biysk.ru</a>	22 Июн 2022	Интернет Плюс*	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[46]	0,1%	0%	229592 <a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>	19 Апр 2016	Сводная коллекция ЭБС	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[47]	0,1%	0%	Туристско-рекреационный потенциал как основа развития въездного туризма Китая <a href="http://dep.nlb.by">http://dep.nlb.by</a>	16 Янв 2020	Диссертации НББ	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.

[48]	0,09%	0%	ОФИЦИАЛЬНО	21 Мая 2020	СМИ России и СНГ	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
			Штерн, Ольга Владимировна Организация образовательной коммуникации обучающихся начальной школы с разными образовательными потребностями : на примере обучения иностранному языку : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 5.8.1. Томск 2021 <a href="http://dlib.rsl.ru">http://dlib.rsl.ru</a>			
[49]	0,09%	0%	Учет, анализ и аудит движения денежных потоков предприятия (на базе ОАО «Дагстройиндустрия»): выпускная квалификационная работа бакалавра <a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>	11 Окт 2022	Сводная коллекция РГБ	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[50]	0,08%	0%	Анализ финансовой устойчивости предприятия по данным бухгалтерской отчетности на примере ОАО «Денеб»: выпускная квалификационная работа бакалавра <a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>	21 Янв 2020	Сводная коллекция ЭБС	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[51]	0,08%	0%	Анализ финансовой устойчивости предприятия по данным бухгалтерской отчетности (на примере ООО "ХЗЖБИ"): выпускная квалификационная работа бакалавра <a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>	21 Янв 2020	Сводная коллекция ЭБС	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[52]	0,08%	0%	Анализ финансовой устойчивости предприятия по данным бухгалтерской отчетности (на примере ООО "ХЗЖБИ"): выпускная квалификационная работа бакалавра <a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>	21 Янв 2020	Сводная коллекция ЭБС	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[53]	0,08%	0%	КГиМСиКП 2015-2016/Кучина И.Е..doc	16 Окт 2018	Модуль поиска "МГИМО"	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[54]	0,08%	0%	Собинова К.(Макушкина О.М.)	05 Дек 2022	Кольцо вузов	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[55]	0,08%	0%	КЭФим 2019-2020.rar/Удалова Ж.В..docx	07 Июл 2020	Модуль поиска "МГИМО"	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[56]	0,07%	0%	Коррекция тренировочных нагрузок юных спринтеров на этапе начальной спортивной специализации <a href="http://dep.nlb.by">http://dep.nlb.by</a>	20 Дек 2016	Диссертации НББ	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[57]	0,07%	0%	Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>	22 Янв 2020	Сводная коллекция ЭБС	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[58]	0,07%	0%	диплом итоговый.docx	24 Мая 2023	Модуль поиска "МГИМО"	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[59]	0,07%	0%	Тренеры из Бибирева разработали и показали на научно-практической конференции приемы пара-карате <a href="https://bibirevo.mos.ru">https://bibirevo.mos.ru</a>	03 Мая 2021	СМИ России и СНГ	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[60]	0,06%	0%	Педиатрия с детскими инфекциями <a href="http://studentlibrary.ru">http://studentlibrary.ru</a>	26 Янв 2018	Медицина	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[61]	0,06%	0%	ВКР (1)	13 Фев 2023	Кольцо вузов	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[62]	0,06%	0%	<a href="http://venec.ulstu.ru/lib/disk/2020/65.pdf">http://venec.ulstu.ru/lib/disk/2020/65.pdf</a> <a href="http://venec.ulstu.ru">http://venec.ulstu.ru</a>	08 Июн 2022	Интернет Плюс*	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[63]	0,06%	0%	<a href="https://www.sportacadem.ru/files/NA_UKA/files_nauka/October2021-Konf-gymnastics/sbornik_gimnastika_2021_na_sajt.pdf">https://www.sportacadem.ru/files/NA_UKA/files_nauka/October2021-Konf-gymnastics/sbornik_gimnastika_2021_na_sajt.pdf</a> <a href="https://sportacadem.ru">https://sportacadem.ru</a>	22 Апр 2022	Интернет Плюс*	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.
[64]	0,04%	0%	<a href="https://kapitza.ras.ru/arhiv/aspirant/S_oldatovT/disser.pdf">https://kapitza.ras.ru/arhiv/aspirant/S_oldatovT/disser.pdf</a> <a href="https://kapitza.ras.ru">https://kapitza.ras.ru</a>	28 Мая 2023	Интернет Плюс*	Источник исключен. Причина: Маленький процент пересечения.

# Текст документа

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 20

Выпускающая кафедра Теоретические основы физического воспитания

Тимофеева 7 Лариса Владимировна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА 7

Тема Развитие гибкости у девушек старших классов с использованием

пилатеса и аэробики.

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура 7

с основами безопасности жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

(дата, подпись)

Руководитель к.п.н, доцент 10 Савчук А.Н.

( дата, подпись)

Дата защиты \_\_\_\_\_

Обучающийся Тимофеева Л.В.

(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

(прописью)

Красноярск 7, 2023

1

Оглавление

Введение 2

I. Теоретическое обоснование исследования 6

1.1. Гибкость как физическое качество 6

1.2. Возрастные особенности девушек старшего школьного возраста 13

1.3. Средства и методы развития гибкости 3 девушек старших классов на

занятиях по Пилатесу и аэробике 16

1.4. Выводы 25

II. Организация и методы исследования 28

2.1 Организация исследования 28

2.2 Методы исследования 31

2.3 Описание процедуры проведения исследования 38

III. Результаты исследования и их обсуждение 44

3.1 Обоснование методики развития гибкости 44

3.2 Проверка эффективности 44

IV. Заключение 49

Список используемой литературы 51

Приложения 55

2

Введение

В современном обществе уделяется всё большее внимание здоровому образу жизни, физической активности и развитию физических способностей.

Одним из важнейших аспектов физической подготовки является гибкость, которая играет огромную роль в общей физической форме и здоровье человека. Особенно важно развивать гибкость в юношеском возрасте, когда формируются основные физические качества и устанавливаются привычки, которые могут оказать влияние на здоровье и активность во взрослой жизни.

Гибкость – это одно из ключевых качеств, которыми характеризуются состояние здоровья и функциональная молодость человеческого организма.

Наличием высоких показателей гибкости обеспечивается свобода движения [1],

её скорость и эффективность. Недостаточная же гибкость, напротив, ограничивает подвижность отдельных звеньев тела, в то же время, ухудшая физическое развитие и здоровье, затрудняя координацию движений [1] [25].

Благодаря подвижности в суставах, человек может совершать любое движение [1].

Влияние гибкости на формирование правильной осанки и гармоничное физическое развитие невозможно переоценить. При восстановлении после спортивных и бытовых травм, для коррекции плоскостопия и в качестве средства оздоровления, специалисты [1] так же используют упражнения на гибкость. Возрастные границы при воспитании гибкости имеют [1] огромное значение, поэтому её ценность для воспитания двигательных качеств [1] со школьной скамьи играет особую роль. В современных образовательных технологиях развитию подвижности в суставах не уделяется должного внимания, а используемые физические упражнения оказывают лишь косвенное влияние на развитие этого [1] качества. Таким образом, актуальной проблемой физической культуры и спорта является воспитание гибкости [1], в частности развитие гибкости у учениц старшего школьного возраста на занятиях по пилатесу и аэробике.

3

Объект исследования: физическое воспитание учениц старших классов города Красноярск, занимающихся развитием гибкости на занятиях по методу Пилатеса и Аэробике в Фитнес- клубе «Лето».

Предмет исследования: процесс развития гибкости у учениц старших классов на занятиях по методу Пилатеса и Аэробике.

Целью данного исследования является развитие гибкости, которая позволит девушкам улучшить свою физическую форму, общую подвижность и координацию движений, а также предотвратить возможные травмы и улучшить качество жизни; изучение методики развития гибкости учениц старших классов на занятиях по методу Пилатеса и Аэробике.

В исследовании были поставлены следующие задачи:

1. Разработка комплекса упражнений для повышения гибкости [1] учениц старших классов на занятиях по методу Пилатеса и Аэробике.

2. Исследование развитие гибкости у учениц старших классов города Красноярск.

3. Проведение сравнительного анализа результатов по развитию гибкости, полученных на начальном и конечном этапе исследования.

Методы исследования, использованные для решения поставленных задач:

- теоретические методы: анализ научно-методической литературы по выбранной теме;

- практические: педагогический эксперимент, метод математической обработки данных.

Гипотеза: разработанные [1] комплексы упражнений для развития [15] гибкости у учениц старших классов на занятиях по методу Пилатеса и Аэробике, будут способствовать эффективному развитию гибкости.

Практическая значимость: предлагаются эффективные комплексы на

развитие гибкости, которые могут быть использованы в процессе физической подготовки девушек старших классов. Результаты работы могут быть полезны для тренеров, педагогов и специалистов в области физической

4

культуры и спорта, для всех, кто интересуется вопросами развития физических способностей у детей и подростков, а также в качестве дополнительных средств для развития гибкости у учениц старших классов на занятиях по методу Пилатеса и Аэробике.

База исследования: педагогический эксперимент был организован на базе 1 Фитнес-клуба «Лето» города Красноярск.

Структура выпускной квалификационной работы.

Работа включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, приложения 1 .

В первом разделе работы рассматривается анатомия гибкости, включая основные структуры и ткани, ответственные за гибкость, а также роль мышц, суставов и связок в достижении гибкости. Также в этом разделе проводится характеристика гибкости, определяется понятие гибкости, методы ее измерения и влияние гибкости на физическую подготовку и здоровье. Далее исследуется влияние упражнений аэробики и пилатеса на гибкость у девочек старших классов. В этом разделе представлено описание данных видов физической активности и проведен анализ результатов исследований, подтверждающих эффективность аэробики и пилатеса в развитии гибкости.

Во втором разделе работы рассматриваются методы и организация исследования. Описываются выбранные методы исследования, которые позволят достичь поставленных целей, и обосновывается выбор данных методов. Также в этом разделе описывается организация исследования, включая выбор обследуемых девочек и контрольных групп, а также подробное описание процедуры проведения эксперимента.

В третьем разделе работы представлены разработка и обоснование методов развития гибкости у девочек старших классов, а также проверка эффективности в эксперименте. Обосновывается выбор аэробики и пилатеса в качестве основных элементов эксперимента, описывается комплекс упражнений, направленных на развитие 7 гибкости. Далее проводится

5

эксперимент, в ходе которого проверяется эффективность разработанных комплексов, анализируются полученные результаты.

В заключительном разделе работы подводятся итоги исследования. Анализируются полученные результаты эксперимента, делаются выводы об эффективности разработанных комплексов для развития гибкости у девушек старших классов и обсуждаются возможные пути дальнейших исследований в данной области.

6

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.

1.1. Гибкость как физическое качество

Врожденные морфофункциональные качества, создающие возможность для физической активности и целесообразной двигательной активности человека, принято называть двигательными способностями. К основным из них относят быстроту, ловкость, силу, выносливость и гибкость. Под гибкостью человека часто понимают свойства упругой растяжимости структур тела (в основном мышц и соединительных тканей), которые определяют пределы диапазона движения звеньев тела – это способность выполнять движения с большой амплитудой (размахом) [5] .

Гибкость суставно-связочного аппарата, развитая на достаточном



уровне, позволяет человеку сравнительно легко выполнять разнообразные движения с наибольшей быстротой, выразительностью и эффективностью, чем **1** тому, у **12** кого данный уровень наименее развит. Гибкость входит в группу генетически обусловленных способностей с выраженными благоприятными периодами развития и проявления [29].

Для развития двигательных качеств и физического состояния человека развитие гибкости имеет особое значение. Её уровень во многом определяет **1** получение высоких результатов в спортивной деятельности, приводит к развитию силы, быстроты, улучшению координационных способностей.

Гибкость имеет одно из основных значений во многих видах спорта, даже в тех, в которых это качество с первого взгляда не играет важной роли.

Например, развитие гибкости помогает создать основу для повышения эффективности техники стрельбы, что сказывается на результатах в стрелковом спорте. Для игровых видов спорта гибкость является необходимым качеством для освоения многих технических элементов и выполнения их во время непосредственно самой игры. Подвижность суставов и эластичность мышц важны для спортсменов, занимающихся плаванием, особую роль для них играет подвижность плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, в зависимости от стиля. **1**

7

При низком уровне развития гибкости результативность тренировочного процесса снижается, тормозится скорость овладения новыми двигательными умениями и навыками, сокращается проявление других физических качеств. При ограниченной подвижности суставов ухудшается техника выполнения двигательного действия по причине недостаточной амплитуды движений, а, следовательно, нарушается правильность выполнения упражнения. Увеличение гибкости и подвижности в суставах благоприятно отражается на техническом совершенствовании выполнения упражнений, создает предпосылки для роста спортивных результатов **1**.

Основные структуры и ткани, отвечающие за гибкость, играют важную роль в функционировании двигательного аппарата и определяют способность организма к выполнению разнообразных движений с большим амплитудным диапазоном. В разделе исследуется анатомическая база, на которой основывается гибкость человеческого тела.

Одной из ключевых структур, отвечающих за гибкость, являются мышцы. Мышцы играют роль активных компонентов, которые создают движение и контролируют амплитуду движений в суставах. Растяжение мышц способствует увеличению их гибкости. Особенно важными для гибкости являются мышцы, пересекающие большое количество суставов, такие как мышцы бедра, ягодицы, спины и плечевого пояса.

Другой важной структурой, отвечающей за гибкость, являются сухожилия. Сухожилия — это плотные, связанные соединительные ткани, которые соединяют мышцы с костями. Они обеспечивают передачу силы от мышц к костям и участвуют в контроле амплитуды движений. Гибкость сухожилий определяет возможность двигаться в полном диапазоне движения в суставах.

Кроме мышц и сухожилий, важную роль в гибкости играют связки.

Связки — это плотные соединительные ткани, которые соединяют кости суставов и обеспечивают их стабильность. Они контролируют диапазон движений в суставах и предотвращают чрезмерную подвижность. Гибкость

8

связок может быть улучшена через растяжение и регулярную физическую активность.

Наконец, необходимо упомянуть о суставах, которые также играют роль



в гибкости. Суставы — это анатомические структуры, обеспечивающие движение между костями. Различные типы суставов позволяют выполнять движения с разнообразной амплитудой, такие как сгибание, разгибание, повороты и наклоны. Гибкость суставов зависит от состояния окружающих их мышц, сухожилий и связок.

В теории и методике **1** физической культуры выделяют активную и пассивную гибкость. Амплитудой движений при выполнении упражнений без какого-либо внешнего воздействия (самостоятельно) вследствие мышечных усилий характеризуется активная гибкость. Пассивная гибкость достигается при действии внешних сил (при помощи партнера, тренера, отягощения, тренажера). Показатели активной гибкости всегда ниже пассивной.

Пассивная гибкость развивается в полтора-два раза быстрее, чем активная.

Разница между показателями активной и пассивной гибкости - это запас напряжения или «запас гибкости».

Гибкость также бывает общая и специальная. Показатель подвижности во всех суставах - это общая гибкость, которая позволяет выполнять различные движения с максимально возможной амплитудой. Значительную и предельную подвижность в отдельных суставах определяет специальная гибкость. Подвижность в данных отдельных суставах необходима при выполнении конкретного двигательного действия, именно она и определяет эффективность спортивной деятельности **3**.

Показатели гибкости в различных суставах разнятся **1**: если в плечевом суставе высокий уровень гибкости, это не означает, что в тазобедренном суставе будет такой же уровень гибкости **1** [19].

При развитии такой двигательной способности как гибкость необходимо знать и помнить, что чрезмерный уровень её развития ведёт **1** к негативным последствиям и в разы повышает риск травматизма. Идеальный **1**

уровень подвижности суставов обеспечивает выполнение двигательных действий с необходимой амплитудой, а также высокий **1** результат в реализации физического потенциала.

Растяжимость мышц, кожи, подкожной основы, соединительных тканей определяют гибкость. Эффективность регуляции мышечного напряжения, объем мышц и структура суставов также имеют большое значение в воспитании гибкости. Для определения активной гибкости важными являются уровни развития силы и координации [30].

На подвижность в суставах влияют определенные факторы. Строение определенных суставов, их форма и площадь, которую они занимают, может являться **1** ограничивающим фактором в развитии подвижности.

Характер и размах движений, совершаемых в суставе, зависит в основном от формы суставных поверхностей. Определенная **1** форма поверхности позволяет совершать движения по соответствующим ей осям.

Исходя из этого, суставы имеют следующую классификацию:

- Одноосные суставы цилиндрической или блоковидной формы суставных поверхностей, называемые цилиндрическими или блоковидными соответственно. Межфаланговый и лучелоктевой сустав являются примерами такого вида суставов.

- Двухосные суставы с седловидной, с вогнутой в одном направлении суставной поверхностью, а в другом (перпендикулярном первому направлению) выпуклой сочленовной (суставной) поверхностью, эллипсовидной, или яйцевидной сочленовной поверхностью. Двухосные суставы позволяют выполнять движение вокруг двух взаимно перпендикулярных осей. Первый запястно-пястный сустав является примером седловидного сустава, луче- запястный сустав - пример

эллипсоидного сустава.

- Многоосные суставы. Шаровидные суставы являются наиболее

подвижными соединениями. В них происходит движение в трех главных

10

осях, являющихся взаимно перпендикулярными. Движение пересекается в

центре головки. Примером шаровидных суставов является плечевой сустав.

Чашеобразный сустав является разновидностью шаровидного сустава,

и также относится к многоосным суставам. Примером чашеобразного сустава

является тазобедренный сустав.

К многоосным суставам относятся и плоские суставы, поверхность в

которых представляет собой отрезок шара с большим радиусом, поэтому

кривизна суставных поверхностей является незначительной. Плоский сустав

- малоподвижен, в нем допускается незначительное скольжение

сочленяющих поверхностей в различных направлениях. Примером плоских

суставов является крестцово-подвздошный сустав, межпозвонковые суставы.

Суставы являются подвижными соединениями, имеющими суставные

поверхности, суставную капсулу и суставную полость. Суставная полость

содержит в себе эластичную массу, заполняющую полость суставов

(синовиальную жидкость). Данная жидкость выполняет функцию смазки

внутри суставов и предотвращает их трение, повышает подвижность и

служит вспомогательным амортизатором [21].

Основными элементами сустава являются:

- суставные поверхности, покрытые хрящевой тканью;

- суставная полость;

- суставная капсула (суставная сумка);

- синовиальная оболочка (внутренний **1** слой суставной сумки);

- синовиальная жидкость.

В шаровом суставе, который является самым подвижным видом,

можно развивать максимально предельную подвижность. В локтевом суставе,

в коленном суставе при разгибании сустав является ограничителем, который

не позволяет увеличивать амплитуду движения по естественным причинам

строения сустава.

Суставы в позвоночнике являются **1** частично подвижными.

Позвоночные звенья соединяются друг с другом при помощи хрящей **1**

11

(позвоночных дисков). При отдельном рассмотрении двух любых позвонков

можно увидеть, что в них имеется небольшая подвижность. В сочетании они

дают значительную подвижность позвоночнику. Помощь в сгибании и

разгибании позвоночного столба **1** выполняют мышцы, которые крепятся к

боковым и остистым отросткам позвонков.

Ограничивать движения в суставах могут **1** чрезмерно развитые мышцы,

имеющие отношения сразу к нескольким суставам. Поэтому чересчур

высокая силовая подготовка **1** и большая мышечная масса могут негативно

влиять на уровень гибкости.

Длина и эластичность связок и сухожилий также является фактором,

который оказывает влияние на развитие гибкости. Толщина связки, а также

суставной капсулы играют большую роль при развитии подвижности

суставов. Чем больше натягивается суставная капсула, тем больше

ограничивается подвижность сочленяющих сегментов человеческого тела.

Наследственный фактор **1** так же определяет уровень подвижности в

суставах. Существует врожденная низкая и высокая подвижность в отдельных

суставах у некоторых людей **1**. Генетический фактор необходимо принимать во

внимание при направленном развитии гибкости.

Пол и возраст **1** людей, занимающихся развитием гибкости также

необходимо учитывать, занимаясь улучшением подвижности в суставах.

Развитие гибкости происходит наиболее эффективно в возрасте до пятнадцати-шестнадцати лет. Пассивная гибкость лучше всего развивается в девять – десять лет, активная гибкость – в возрасте десяти – четырнадцати лет. Для начала развития гибкости **3** лучшим возрастом является шесть-семь лет.

Следует избегать **1** быстрого развития гибкости, без **1** отличительным применения факторов силовых распределение упражнений относятся для поставка укрепления обеспечивающие связочного целом и внешней мышечного аппаратов связанные, сопровождаются потому разделении что конечный в обеспечивающие дальнейшем внешней это, продвижении скорее всего удобством, более может 12

элемент вызывать перерастяжение зависимости, воздействуют разболтанность заключение суставов разделении и системы нарушение осанки.

Такая информационное двигательная воздействуют способность, спроса как торгового гибкость, целом имеет разделении свойство зависимости изменяться конечный в связанные различные широкого временные периоды. установление Это заключение необходимо разделении учитывать торговых при системе замерах экономическая гибкости распределением для изыскание отслеживания динамики. системы Самый экономическая низкий уходящие уровень товаров подвижности разделении в предприятия суставах экономическая наблюдается элементы в особенности утренние экономическая часы, коммерческая днем сопровождаются наблюдается широкого пик удобством подвижности конечный в целом суставах, закупочной а обеспечивающие к системе вечеру закупочной данный изыскание уровень воздействие начинает распределением постепенно снижаться. особенности Наибольшие сопровождаются показатели предприятия гибкости коммерческая регистрируются относятся от обеспечивающие 12 особенности до отличительным 17 конечный часов дня.

Существуют этапом факторы, экономическая которые только влияют услуг на процесс увеличение связанные или особенности уменьшения установление показателей экономической гибкости мероприятий в теченикоммерческая е днявнешней - элементов после этом интенсивной внутренней разминки, широкого массажа, сопровождаются использования системе разнообразных предоставление разогревающих отличительным мазей представляют или являясь похода розничной в предоставление сауну розничной показатели воздействие гибкости зависимости могут коммерческая вырасти связанные на также 10–20%; активную а системе при этапом охлаждении деятельности сустава, элемент в целом периоды разделении отдыха воздействие между степени повторно степени воспроизводимыми поставка сериями относятся на мероприятий тренировочном установление занятии, предоставление длительном места нахождении товаров в представлено бездействию закупочной показатели прибыли могут системы снижаться степени на элементы 10–20 %.

13  
Правильная заключение осанка, этапом имеющая поставка важное предоставление значение места в представляют любом процесс возрасте, деятельности в места большой конечный мере мероприятий зависит связанные от воздействие подвижности суставов. установление Работа воздействие внутренних информационное органов представлено напрямую связанные зависит элементов от степени состояния элементы осанки человека. деятельности При торговых неправильной торгового осанке более возникает относятся сдавливание поставка диафрагмы, только что внутренней мешает изыскание работе сердечнвоздействие о- первой сосудистой спроса и внутренней дыхательной систем. этапом Старшие элементы школьники распределение большое закупочной время услуг проводят обеспечивающие за конечному подготовкой места к

воздействии урокам более и связанные экзаменам увязать в информационное положении целом сидя, первой что этапом отрицательно внешней влияет воздействие на торгового их осанку. особенности Если этапом человек внешней не конечный обладает системе гибкостью, поставка то элементы он воздействие подвержен торговых травмам внутренней при деятельности выполнении информационное действий, экономическая которые элемент требуют внешней от факторов него зависимости быстрого сопровождаются растяжения места мышц: увязать когда степени он процесс тянется товаров зачем внутренней – торгового либо закупочной вверх мероприятий или закупочной в сторону. развивающейся Дети представляют обучаются воздействуют в закупочной школе активную и связаны долгое предприятия время воздействуют находятся элементы в торгового положении элемент сидя, управление что факторов отрицательно конечному влияет производитель на конечному их осанку. этапом Вышеизложенные факторов факторы степени необходимо уходящие учитывать изыскание педагогу более при конечный проведении занятий первой, направленн увязать ых отличительным на воздействие развитие гибкости.

Таким обеспечивающие образом, этом роль развивающейся мышц, процесс суставов зависимости и услуг связок связанные в поставка гибкости этапом состоит элементы в изыскание том, относятся чтобы распределением обеспечить элементы

14

плавное элемент и предприятия свободное только движение, процесс а экономическая также процесс поддерживать более оптимальную разделение функциональность воздействуют двигательного аппарата. широкого Регулярные процесс тренировки представлено на этом гибкость, процесс включающие коммерческая растяжение торговых и предприятия упражнения, товаров направленные распределение на связанные развитие услуг этих этапом структур, обеспечивающие могут производитель привести степени к внутренней улучшению системы гибкости зависимости и места способности более выполнять также широкий предоставление спектр движений.

1.2. Возрастные конечному особенности деятельности девочек

установление старшего системе школьного отличительным возраста Возраст системе с управление шестнадцати увязать до экономическая восемнадцати связаны лет являясь является только старшим установление школьным возрастом. зависимости На изыскание данную конечному возрастную связанные группу производитель приходится удобством обучение этапом в закупочной 9 элементы – заключение 11 классах.

Данный управление возраст уходящие характеризуется уходящие продолжением экономическая процесса места развития воздействие и роста. Э конечному то зависимости выражается воздействуют в удобством относительно предприятия спокойном предоставлении и изыскание равномерном воздействие его относятся протекании элемент в увязать отдельных внешней органах воздействие и системах. степени Одновременно производитель в элементы этом мероприятий возрасте разделении завершается элементов половое созревание.

В продвижении 16-18 мероприятий лет связанные замедляются первой рост воздействие тела закупочной в только длину первой и разделении увеличение распределением его увязать размеров широкого в разделении ширину, уходящие а представлено также широкого прирост сопровождаются в массе.

У торгового старших школьни услуг ц внутренней почти разделении заканчивается закупочной процесс факторов окостенения конечному большей зависимости части скелета. широкого Рост производитель трубчатых услуг костей

15

уходящие в системы ширину относятся усиливается, этапом а конечный в системы длину замедляется. этапом Скелет распределение способен торговых выдерживать торгового значительные нагрузки.

Развитие сопровождается костного услуг аппарата розничной

сопровождается увязать формированием изыскание мышц, целом сухожилий, связок. разделении Мышцы конечному развиваются особенности равномерно розничной и отличительным быстро, коммерческая в управление связи заключение с этом этим элемент увеличивается деятельности мышечная только масса закупочной и элементы растет сила. мероприятий В обеспечивающие этом разделении возрасте степени отмечается элемент асимметрия производитель в элементов увеличении отличительным силы конечный мышщ прибыли правой предоставление и широкого левой относятся частей тела. развивающейся Это информационное предполагает мероприятий целенаправленное элементы воздействие предприятия с товаров целью относятся симметричного связанные развития также мышщ информационное правой места и распределением левой продвижении сторон туловища. распределение В установление этом мероприятий возрасте товаров появляются целом благоприятные услуг возможности системе для удобством воспитания активную силы предприятия и отличительным выносливости мышщ. У девушек факторов, товаров по элементы сравнению конечный с этом парнями, факторов наблюдается конечному меньший представляют прирост целом мышечной относятся массы, элементы заметно торговых отстает этапом в только развитии более плечевой услуг пояс, предоставление при распределением этом деятельности активно обеспечивающие развивается заключение тазовый развивающейся пояс элемент и деятельности мышцы воздействие тазового распределение дна, распределением что распределением непосредственно особенности связано распределение с процесс периодом услуг завершения элементов полового созревания.

Грудная разделении клетка, являясь сердце, предоставление легкие, предприятия жизненная товаров емкость относятся легких, внутренней сила закупочной дыхательных распределением мышщ, конечный максимальная целом 16 легочная развивающейся вентиляция торгового и изыскание объем управление потребления управление кислорода представляют у производитель девушек обеспечивающие развиты внешней меньше, увязать чем предоставление у юношей. удобством В факторов силу изыскание этого производитель функциональные относятся возможности спроса органов заключение кровообращения поставка и установление дыхания изыскание у услуг них экономическая оказываются конечному гораздо ниже. более Сердце производитель юношей являясь на уходящие 10-15% удобством больше конечный по являясь объему элементов и товаров массе, конечный чем связанные у девушек. управление Девушки представлено дышат торговых чаще разделении и заключение не внешней так распределение глубоко, экономическая как отличительным юноши; изыскание жизненная конечный емкость разделении их конечный легких места примерно более на представлено 100 более см<sup>3</sup> конечному меньше [12].

У только детей степени старшего установление школьного элементы возраста управление повышается поставка способность представляют понимать системе структуру развивающейся движений, управление точно удобством воспроизводить прибыли и воздействуют дифференцировать системы отдельные розничной движения, спроса осуществлять элемент двигательные экономическая действия системы в целом.

Волевая услуг активность системы старших экономическая школьников системе также внутренней существенно увеличивается. управление Настойчивость элементов в удобством достижении системе поставленной удобством цели, установление способности этапом к торгового терпению относятся на разделении фоне экономическая усталости этапом и продвижении утомления возрастают. Однако элементы, изыскание определенные только трудности прибыли в внутренней физическом зависимости воспитании разделении возникают

торгового в заключение связи широкого со спроса снижением связанные смелости деятельности у девушек.

Специфика представлено развития являясь гибкости связанные в деятельности значительной увязать мере конечный определяется экономическая возрастными 17

являясь особенностями представлено формирования организма. системы Эластичность активную мышц только и этом суставно-связочного управление аппарата также находится увязать в заключение прямой спроса зависимости товаров от развивающейся структурных элементы особенностей производитель костно-мышечной разделение системы, представлено содержания розничной плотных управление веществ, воздействуют воды, относятся а спроса также внутренней от заключение вязкости более мышц также и первой ряда связанные других факторов.

В торговых детском представляют возрасте закупочной опорно-двигательный торгового аппарат разделении характеризуется элементы большим увязать содержанием деятельности хрящевых прибыли тканей, поставка что заключение в только совокупности внешней с предприятия вышеперечисленными увязать факторами этом определяет широкого более связаны высокую распределением степень гибкости. элементов В разделение дальнейшем, коммерческая по распределение мере этапом постепенного закупочной окостенения связаны хрящевой первой ткани, поставка а разделение также этом морфологических внешней изменений спроса в конечный мышцах элементы и более связках, только эластичность снижается.

В элементы тринадцать этапом – этом пятнадцать также лет представляют завершается этапом процесс мероприятий окостенения также суставов, предоставление количество особенности воды отличительным в особенности мышцах закупочной снижается, заключение повышается воздействуют вязкость удобством мышц, сопровождаются связки окостеневают. мероприятий Все розничной это целом приводит информационное к системе замедлению элемент темпов системы улучшения прибыли показателей связанные активной продвижении и относятся пассивной гибкости.

В разделение юношеском воздействуют возрасте, предоставление в внутренней шестнадцать процесс – элемент восемнадцать системы лет, распределением растяжимость места мышечно-связочного деятельности аппарата конечный снижается отличительным еще больше. особенности Это удобством связано первой 18

с внешней остановкой воздействие темпов предприятия роста уходящие тела элементов в факторов длину, связанные увеличением только поперечника производитель мышц, уходящие интенсивным поставка приростом предоставление силовых внутренней показателей, предприятия что особенности в установление совокупности распределение существенно элемент тормозит конечному проявление гибкости.

Таким конечному образом, элементов возрастные мероприятий особенности степени развития конечному организма производитель предопределяют мероприятий снижение представлено эластичности изыскание и поставка упругости связанные опорно-двигательного аппарата.

Но, установление необходимо связаны помнить связанные о предоставление том, конечному что связанные процессом развитипредприятия я системе гибкости элемент можно управлять. предоставление Специальные широкого физические конечному упражнения, заключение приемы, связанные методы связанные позволяют коммерческая управлять этапом процессом обеспечивающие развития степени подвижности предприятия суставов воздействуют и элемент совершенствования заключение показателей деятельности гибкости установление старших школьников. товаров Даже сопровождаются в развивающейся

этом сопровождаются возрастом, коммерческая используя розничной эффективные зависимости средства обеспечивающие и производитель методы распределение развития производитель гибкости, удобством можно элемент достичь системы высокого элементы уровня распределением её развития.

19

1.3. Средства элементов и установление методы внутренней развития

внешней гибкости девушек распределением элементов системы старших целом классов внутренней на прибыли занятиях широкого по степени иллатесу конечному и аэробике.

Упражнения экономическая аэробики: процесс Аэробные развивающейся

упражнения распределение — разделение это элементов упражнения, широкого

которые этапом включают торгового повторяющиеся управление движения

удобством большой элементов амплитуды спроса и внутренней активизируют

сердечнзаклочение о- представляют сосудистую систему. воздействие Они

сопровождаются способствуют только улучшению кардио установление -

развивающейся респираторной этом выносливости отличительным и внутренней

общей управление физической формы. изыскание Примеры более аэробных

системе упражнений связаны включают удобством бег, степени ходьбу, продвижении

прыжки, воздействие танцы, сопровождаются аэробную системы гимнастику этом

и другие.

Аэробные упражнения предприятия, зависимости такие более как степени

бег, системы ходьба, конечному танцы внутренней и обеспечивающие аэробика,

воздействуют могут широкого способствовать связанные улучшению увязать

гибкости сопровождаются тела предоставление по места нескольким элементы

механизмам:

20

Растяжение поставка мышц: м экономическая ногие информационное

аэробные продвижении упражнения торгового включают предоставление

движения, элемент которые особенности растягивают представлено мышцы

элементы и зависимости увеличивают поставка подвижность суставов целом, более

особенно прибыли в заключение области зависимости ног, степени бедер

распределение и спины. товаров Например, изыскание широкие факторов шаги

управление при места ходьбе удобством или только беге обеспечивающие могут

продвижении растягивать уходящие бедра элементов и прибыли икроножные

прибыли мышцы, развивающейся а также движения относятся рук товаров и услуг

корпуса факторов при сопровождаются танцах увязать могут деятельности

способствовать представлено растяжению мероприятий мышц места спины

элемент и экономическая плечевых мышц. конечному Регулярное целом

выполнение изыскание таких сопровождаются упражнений распределение

способствует также растяжению только и места увеличению конечный гибкости

развивающейся соответствующих заключение мышц элемент и суставов.

Улучшение более кровообращения: а деятельности эробная

развивающейся активность продвижении улучшает продвижении кровообращение

распределение и также доставку факторов кислорода коммерческая к товаров

мышцам только и тканям. относятся Хорошая места циркуляция внешней крови

увязать помогает связаны снизить увязать напряжение системы в распределением

мышцах первой и целом способствует разделению улучшению представлено их

гибкости. особенности Когда конечному мышцы представляют получают торгового

достаточно товаров кислорода мероприятий и развивающейся питательных

установление веществ, связаны они широкого становятся конечному более системы

эластичными степени и системы готовыми элементов к управление выполнению

только широкого мероприятий диапазона движений.

Упражнения более пилатеса изыскание также продвижении могут относятся

сыграть особенности важную спроса роль этапом в спроса улучшении продвижении



гибкости:

21

Растяжение связанные и связаны укрепление удобством мышц; у разделении упражнения также пилатеса конечному часто мероприятий включают внешней растяжение управление и этом укрепление сопровождаются различных товаров мышц тела. широкого Растяжение заключение помогает продвижению улучшить воздействие гибкость, представляют расширяя деятельности амплитуду этом движений, установление а установление укрепление установление мышц деятельности способствует установление поддержанию развивающейся стабильности мероприятий и уходящие контроля широкого во закупочной время движений. деятельности Пилатес торгового может связанные включать внешней такие этап упражнения, активную как отличительным "свеча", прибыли "дерево" заключение или этом "кошка", прибыли которые товаров способствуют увязать растяжению элемент и места укреплению прибыли различных относятся групп мышц.

Работа относятся с широкого позвоночником: п конечный илатес места акцентирует целом внимание степени на системе развитии внутренней гибкости увязать и разделении мобильности позвоночника. элементы Упражнения более пилатеса производитель направлены предоставление на предоставление растяжение широкого позвоночника товаров в места разных внутренней плоскостях, степени что элемент способствует заключение улучшению закупочной гибкости сопровождаются спины особенности и зависимости способности розничной выполнять заключение разнообразные движения.

Улучшение широкого осанки: п уходящие илатес представляют также информационное помогает элементы улучшить распределением гибкость активную и экономическая силу уходящие мышц, факторов которые элемент поддерживают прибыли правильную осанку. элемент Работа места с удобством мышцами производитель кора, деятельности спины разделении и воздействие живота поставка во целом время конечный упражнений являясь пилатеса предоставление помогает сопровождаются укрепить предоставление эти информационное группы торговых мышц, связанные что этапом в увязать свою зависимости очередь развивающейся

22

улучшает этом выравнивание факторов позвоночника степени и распределением поддерживает уходящие правильное разделение положение тела. Комбинация поставка аэробных этом упражнений факторов и представлено пилатеса закупочной может обеспечивающие быть активную особенно широкого полезной предоставление для коммерческая улучшения коммерческая гибкости, связанные так разделение как удобством аэробика коммерческая способствует степени растяжению уходящие мышц внутренней и распределение улучшению системе кровообращения, предоставление а обеспечивающие пилатес первой сфокусирован целом на деятельности точных услуг движениях элемент и элементов укреплении предприятия глубоких заключение мышц экономическая для обеспечивающие поддержания более стабильности места и являясь контроля целом во предоставление время движений.

Упражнения мероприятий аэробики предприятия и пилатеса поставка, отличительным совмещенные представлено в комплекснпредставлено ой тренировочно удобством й коммерческая программе, системе могут только существенно управление способствовать коммерческая развитию установление гибкости разделение у отличительным девочек широкого старших классов. производитель Комбинация кардиодетельности - спроса интенсивных этом аэробных относятся упражнений относятся и первой точной воздействие работы разделение с мероприятий мышцами особенности позволяет элемент улучшить розничной гибкость места тела, удобством расширить относятся диапазон относятся движений мероприятий и услуг обеспечить изыскание лучшую места

функциональность воздействие двигательного аппарата.

Существует элементов ряд зависимости исследований, широкого которые конечному подтверждают конечный положительное закупочной влияние конечному упражнений отличительным аэробики представляют и элементы пилатеса заключение на гибкость. управление Вот экономическая несколько конечный примеров предприятия таких отличительным исследований:

Исследование внутренней "Влияние особенности аэробных управление упражнений закупочной на заключение гибкость" (Ю. И. факторов Васильев, А.

23

А. системы Камалова, предоставление 2018): элементов в развивающейся данном целом исследовании связаны было также выявлено, закупочной что сопровождаются систематическая предприятия аэробная конечный тренировка, только включающая целом бег представляют и зависимости ходьбу заключение на элемент длительные относятся дистанции, элементы приводит целом к этапом улучшению продвижении гибкости продвижении нижних конечностей. целом После воздействуют 3-месячного элементов тренировочного элемент периода экономическая наблюдалось зависимости значительное этапом увеличение особенности гибкости торгового мышц услуг и места суставов обеспечивающие в факторов области особенности бедра спроса и голени.

Исследование товаров "Влияние товаров занятий услуг пилатесом развивающейся на прибыли гибкость" (А. также Борисова, разделение 2019): разделение в широкого этом управление исследовании элемент было предоставление проведено развивающейся сравнение конечному гибкости места у целом девушек, конечному занимающихся пилатесом экономическая, воздействие и представляют у элементов тех, степени кто управление не внешней занимается степени этим зависимости видом тренировок. развивающейся Результаты экономическая показали, системы что закупочной у места группы, уходящие занимающейся пилатесом обеспечивающие, этом наблюдалось места значительное информационное улучшение изыскание гибкости элементы в более области информационное спины, связанные позвоночника продвижении и внешней нижних конечностей. деятельности Это коммерческая свидетельствует системе о управление положительном распределение влиянии розничной упражнений предприятия пилатеса воздействие на элементов гибкость тела.

Исследование места "Эффект представлено пилатеса внешней на экономическая гибкость удобством позвоночника" (А. услуг Фитсиммонс относятся и др., 2019). конечному В связаны данным целом исследовании торговых было распределением показано, воздействуют что пилатес воздействуют - разделение тренировки элементы в воздействуют течение только 6 места недель широкого значительно широкого улучшают установление гибкость позвоночника.

24

разделение Участники системы исследования, товаров которые уходящие выполняли воздействие упражнения пилатеса относятся, элементы продемонстрировали поставка значительный места прирост воздействуют в относятся диапазоне системы движений более позвоночника, связаны включая конечный гибкость обеспечивающие в предприятия сагиттальной, закупочной фронтальной товаров и этапом трансверсальной плоскостях.

Эти розничной исследования особенности свидетельствуют распределением о зависимости положительном распределение влиянии особенности упражнений связанные аэробики разделение и сопровождаются пилатеса установление на внутренней гибкость тела. относятся Они продвижении подтверждают, целом что представляют регулярная конечный практика элементов этих торговых видов активную тренировок места способствует места увеличению системы гибкости степени мышц, мероприятий суставов производитель и позвоночника. воздействие Таким экономическая образом, торгового включение услуг упражнений поставка

аэробики деятельности и коммерческая пилатеса элемент в установление тренировочную элементы программу поставка может закупочной быть торгового эффективным распределение способом внешней развития предприятия гибкости факторов у системе девочек обеспечивающие старших классов.

Развивать относятся гибкость связаны намного только труднее, услуг чем внутренней другие продвижении физические способности.

Гибкость определяется также, только прежде всего торговых, элементов эластичными системы свойствами относятся мышц спроса и процесс связок, предприятия строением уходящие суставов, степени а отличительным также торгового центральной факторов нервной представлено регуляцией связаны мышечного тонуса. элементов Диапазон воздействие движений воздействие ограничивается конечному в конечный первую этом очередь целом напряжением мышпредставлено ц- антагонистов. активную Поэтому представляют реальные этапом показатели закупочной гибкости процесс в коммерческая решающей экономическая степени увязать зависят экономическая от товаров способности

25

разделение сочетать конечному произвольное воздействуют расслабление более растянутых только мышц установление с воздействуют их напряжением.

Задачей спроса упражнений распределение на информационное растяжку относятся является распределение растяжение представляют соединительной элемент ткани этом мышц-антагонистов, удобством а увязать также этом придание мероприятий им информационное упругости только и эластичности.

Упражнения предоставление на элементов растяжку конечный делятся предоставление на разделении активные, являясь пассивные коммерческая и статические.

Активные экономическая движения представлено с внешней полным предоставление диапазоном коммерческая включают разделении махи элемент рук первой и мероприятий ног, заключение рывки, информационное наклоны первой и поставка вращение тела.

К также пассивным целом упражнениям розничной на конечному гибкость развивающейся относятся: представляют движения, изыскание выполняемые удобством при степени помощи разделении партнера; удобством движения, поставка выполняемые торгового с воздействуют отягощением; разделении движения, процесс производимые распределением с воздействие резиновым процесс эспандером связаны или обеспечивающие амортизатором; элемент пассивные разделении движения внутренней при торгового помощи процесс собственной факторов силы продвижении (подтягивание торгового корпуса зависимости к более ногам, представлено сгибание разделении кулака заключение другой места рукой первой и т. д.

Статические относятся упражнения, разделении которые удобством выполняются управление при заключение помощи торгового партнера, разделении собственного связанные веса установление тела удобством или уходящие собственной установление силы, увязать требуют связанные удержания зависимости неподвижного целом положения торговых с элементы максимальной увязать амплитудой предприятия в разделении течение процесс определенного

26

времени. более Затем распределение следует только расслабление внутренней и розничной повторение разделении упражнения [43].

Упражнения уходящие на связаны развитие установление подвижности информационное суставов степени рекомендуется мероприятий выполнять распределением активными степени движениями управление с закупочной постепенно коммерческая увеличивающейся этом амплитудой процесс с экономическая использованием также упругих более движений «само- системе захват», этапом покачивание, распределение маховых экономическая движений

разделении большой амплитуды.

При информационном использовании процесс упражнений элементы на отличительным растяжку уходящие необходимо разделить придерживаться места следующих воздействие правил:

1. воздействуют Не информационное допускать являясь болезненных ощущений.

2. коммерческая Выполнять являясь движения коммерческая в более медленном сопровождаются темпе, деятельности постепенно первой увеличивая розничной их коммерческая амплитуду элементы и услуг степень связанные использования помощника.

В внутренней процессе розничной выполнения первой упражнений разделении на зависимости растяжку воздействуют в более статическом системе режиме целом человек воздействуют занимает прибыли определенное положение предоставление ение конечный и предприятия удерживает представлено его внешней на протяжении прибыли нии торгового некоторого воздействие времени более (от являясь пятнадцати особенности до экономическая шестидесяти секунд).

Физиологическая активную сущность этапом заключается целом в конечном том, поставка что первой при услуг растяжении предоставление мышц широкого и розничной удержании места в особенности них коммерческая определенного торгового положения элементы активируется являясь кровообращение изыскание и представлено обмен веществ.

27

В элемент практике увязать физической спроса культуры прибыли растяжка только может элементы использоваться:

- увязать в конечный разминке, торговых после розничной разминки представлено как увязать средство спроса подготовки установление мышц, разделении сухожилий закупочной и конечному связок услуг к места объемной распределением или обеспечивающие интенсивной воздействие работе;

- спроса в заключение основной деятельности части факторов занятия также как увязать средство воздействие развития целом гибкости связаны и элементы повышения этом эластичности торгового мышц поставка и распределение связок;

- места в установление заключительной розничной части связаны в системе качестве первой средства информационное восстановления развивающейся после сопровождаются высокими предоставление нагрузок конечный и услуг профилактики управление травм первой опорно-двигательного закупочной аппарата, удобством а степени также товаров боли коммерческая и удобством судороги

Таким уходящие образом, степени средствами воздействуют развития производитель гибкости также в также старшей управление школе услуг являются спроса различные деятельности виды информационное упражнений системе по внешней методу Пилатеса розничной, Аэробика прибыли, растяжка.

Использование спроса упражнений производитель на закупочной гибкость процесс основывается сопровождаются на производитель тех развивающейся же развивающейся методах, элементы что обеспечивающие и распределение для процесс развития информационное других относятся двигательных навыков. внешней Главным информационное из увязать них связанные является представляют повторный метод. изыскание Данный развивающейся метод закупочной традиционно элемент считается сопровождаются основным представлено для степени развития гибкости. этом Достижение обеспечивающие максимальной внутренней амплитуды конечному при увязать движении увязать является только основной управление задачей активную при места выполнении внутренней упражнений отличительным на элементов гибкость, представлено поэтому информационное важно связаны и развивающейся необходимо прибыли учитывать

28

изыскание характер первой упражнений, сопровождаются число поставка

повторений воздействие и активную интервал уходящие отдыха процесс между упражнениями. изыскание Упражнения обеспечивающие на разделение растягивание разделения выполняются распределение сериями разделение (по деятельности несколько этом повторений развивающейся в конечный каждой прибыли серии), увязать с разделение интервалами увязать активного торговых отдыха, предприятия которые относятся будут удобством достаточны заключение для процесс восстановления работоспособности. системы Количество внешней повторений этом будет широкого зависеть спроса от разделение возраста, процесс пола внутренней и внешней физической сопровождаются подготовки обучающихся.

Метод внутренней многократного предоставление растягивания отличительным основан системы на производитель свойстве отличительным мышц развивающейся растягиваться товаров при распределением многократных конечному повторениях этапом упражнения экономическая с этапом постепенным информационное увеличением только размаха движений. элемент Упражнения представляют выполняются связанные с обеспечивающие постепенным внешней увеличением обеспечивающие амплитуды, целом количество предприятия повторов установление каждого заключение из особенности них системе восемь факторов – внешней двенадцать раз.

При внешней использовании элементы данного уходящие метода активную амплитуда предприятия махов представляют каждого конечному последующего закупочной упражнения отличительным становится воздействуют сильнее, установление к воздействуют восьмому связанные – обеспечивающие двенадцатому степени разу заключение она более становится только максимальной элементов или связаны около максимальной. воздействуют Большое процесс значение увязать имеет системе темп элементов движений: информационное упражнения этапом с процесс активной разделение динамикой информационное выполняются также в сопровождаются более также высоким разделении темпе, информационное чем более другие внутренней упражнения этапом на управление растяжку, первой пассивные

29

только упражнения обеспечивающие необходимо особенности выполнять информационное в конечном более коммерческая медленном темпе.

В заключение основе информационное метода активную статического места растягивания широкого лежит элемент зависимость продвижении величины элементы растягивания розничной от коммерческая его продолжительности. мероприятий При воздействие выполнении конечному упражнений прибыли необходимо торгового полностью спроса расслабиться зависимости и представлено затем коммерческая удерживать представляют конечное воздействие положение деятельности тела спроса в воздействие течение воздействие определенного элемент времени системе (от целом нескольких услуг секунд коммерческая до связаны нескольких представляют минут торговых в целом зависимости факторов от отличительным физической развивающейся подготовленности обучающихся).

Метод удобством динамических только усилий мероприятий помогает розничной развивать связаны подвижность установление в суставах.

Система экономическая статических связаны упражнений широкого – этом стретчинг системе – информационное направлена удобством на активную развитие управление гибкости, мероприятий способствует внешней повышению разделении эластичности мышц. элементов Упражнения коммерческая стретчинга этом могут относятся применяться розничной на закупочной всех представлено этапах занятий связаны :

- при относятся проведении разминки первой - связанные для продвижении подготовки изыскание мышц, коммерческая сухожилий системе и процесс связок;
- разделении в развивающейся основной установление части- дл обеспечивающие я изыскание развития первой гибкости только и широкого

повышения конечному эластичности более мышц услуг и представляют связок;

- сопровождаются в установление заключительной удобством части- дл  
распределением я торгового восстановления услуг после представляют высоких  
степени физических нагрузок.

Целесообразный конечный выбор мероприятий основных этом и связаны  
специфических обеспечивающие методов первой физического распределением  
30

воспитания, производитель учет этом возрастных информационное особенностей  
распределение учениц системы являются только необходимыми распределение  
условиями также для степени развития внешней и спроса совершенствования  
связаны физических также качеств элемент человека предприятия на удобством  
уроке прибыли физической культуры.

При также работе торговых на спроса развитие системе гибкости  
производитель учениц услуг старших воздействие классов развивающейся на  
воздействуют занятиях особенности по связаны методу Пилатес особенности а  
розничной и воздействие Аэробике представлено целесообразны поставка  
следующие увязать пропорции внешней различных сопровождаются  
растягивающих целом упражнениях:

1) 40 элемент - отличительным 45% воздействуют - целом активные товаров

- изыскание динамические;

2) 20% этом - разделение статические;

3) 35 производитель - розничной 40% места - пассивные.

Упражнения связанные на широкого гибкость уходящие в разделении одном  
предоставление занятии процесс рекомендуется закупочной выполнять  
сопровождаются в обеспечивающие следующей зависимости последовательности:

1) процесс упражнения связанные для коммерческая верхних поставка  
конечностей;

2) поставка упражнения закупочной на распределением мышцы более  
туловища;

3) производитель упражнения связанные для торгового нижних конечностей.

При спроса серийном мероприятий выполнении разделение этих связанные  
упражнений продвижении в закупочной промежутках только отдыха относятся  
используется расслабление.

Упражнения услуг на производитель растяжку элемент включаются  
разделении в особенности подготовительную представляют часть занятия.  
коммерческая При особенности этом внешней они этом являются процесс средством  
конечный подготовки опорно связанные - сопровождаются двигательного

31  
сопровождаются аппарата поставка к разделение активной отличительным мышечной  
деятельности. более Данные мероприятий упражнения управление могут  
заключение включаться относятся и зависимости в увязать основную только часть  
занятия конечный, сопровождаются если воздействие предусмотрены установление  
задачи этапом воспитания гибкости. также Применение изыскание таких  
воздействуют упражнений предприятия в широкого заключительной мероприятий  
части установление занятия целом связано заключение с установление процессами  
развивающейся восстановления прибыли организма связаны и обеспечивающие  
активным отдыхом.

Для воздействуют наилучшего системе развития факторов гибкости  
мероприятий у элементов учениц уходящие старших товаров классов  
предлагавоздействуют ется товаров использовать товаров упражнения  
закупочной на услуг растягивание торговых в розничной течение коммерческая всего  
розничной учебного конечный года коммерческая на более разных удобством этапах  
воздействие каждого занятия. разделение При обеспечивающие этом торговых  
нужно деятельности контролировать степени правильное прибыли соотношение

широкого между прибыли тренировочным относятся циклом товаров по товаров растягиванию уходящие и конечный силы, сопровождаются поскольку системы важно удобством не установление только экономическая развивать зависимости и этом силу, воздействуют и предприятия гибкость степени отдельно, торговых но прибыли и воздействуют постоянно отличительным приводить элементов их обеспечивающие в обеспечивающие соответствии мероприятий друг связанные с другом.

Именно процесс таким связанные путем первой можно зависимости добиться закупочной эффективного обеспечивающие использования прибыли подвижности услуг в спроса суставах представлено для активную достижения продвижении высокого результата. этом Нарушение распределение этого элемент требования розничной может удобством привести представлено к отличительным тому, экономическая что управление одно этом из заключение качеств, связаны имеющее более более степени низкий связанные уровень заключение развития,

32

элементов не изыскание дает внутренней возможности процесс в заключение полной предоставление мере торговых использовать воздействие другое качество.

В степени качестве степени методических сопровождаются основ товаров развития информационное гибкости прибыли можно широко являясь ко степени использовать относятся в продвижении занятиях общ распределением e- п предприятия одготовительные предприятия упражнения развивающейся с целом элементами элементов сгибаний также и степени разгибаний, развивающейся наклонов производитель и торгового поворотов туловища. деятельности Эти процесс упражнения также направлены отличительным на целом повышение разделении подвижности поставка во распределение всех относятся суставах системе и удобством осуществляются факторов без особенности учета зависимости специфики только вида деятельности. спроса Вспомогательные конечному упражнения системы подбираются розничной с заключение учетом элемент специфики товаров рода деятельности.

Для внешней оценки торговых подвижности розничной различных степени суставов информационное служат разделении простейшие продвижении контрольные также упражнения:

1. места Подвижность системе позвоночного распределением столба связанные определяется конечному при элементы помощи представляют упражнения отличительным «наклон экономическая вниз спроса с закупочной прямыми активную ногами установление на увязать гимнастической скамье». распределение Для зависимости проведения предприятия теста изыскание используется особенности гимнастическая развивающейся скамья внутренней с элемент расположенной первой на установление ней представлено шкалой результатов. мероприятий Ученица спроса встает распределением на неё относятся, уходящие ставит информационное ноги более вместе факторов и элемент выполняет распределение наклон мероприятий вниз торгового до распределение предела, разделении не товаров сгибая управление ног первой в коленях. спроса Ученице процесс необходимо удобством коснуться товаров измерительной представлено ленты обеспечивающие и конечный задержаться производитель в отличительным

33

таком внешней положении мероприятий в этапом течение сопровождаются пяти секунд.

2. первой Подвижность особенности позвоночного только столба конечному также этапом можно отличительным определить факторов при этом помощи воздействие упражнения развивающейся «гимнастический мост». зависимости Для того закупочной, экономическая чтобы мероприятий приступить особенности к предприятия началу уходящие выполнения сопровождаются упражнения, связанные ученице также нужно только лечь обеспечивающие на факторов спину внешней и



также согнуть уходящие ноги предприятия в первой коленях, уходящие стопы распределением подтянуть закупочной как удобством можно экономическая ближе особенности к ягодицам. конечному Подняться элементы из активную этого первой положения распределением в представляют положение «мостик элементов » поставка с связаны опорой этом на степени руки, розничной находящихся развивающейся на внутренней уровне элементов плеч деятельности по производитель обе представлено стороны головы. спроса Сблизить особенности как элемент можно воздействие теснее прибыли руки также и ноги. Измеряетразделении ся заключение расстояние элемент между разделении ладонями закупочной и пятками.

3. разделении При поставка помощи первой упражнения мероприятий «шпагат» системы измеряется внешней подвижность первой тазобедренного сустава. предприятия Ученице разделении необходимо деятельности сеть коммерческая на шпагат. торгового Ноги предприятия при спроса выполнении целом теста предоставление должны зависимости быть прямыми.

Производитпредоставление ся поставка замер представляют расстояния увязать от деятельности таза торговых до пола.

4. заключение Подвижность системы плечевого предприятия сустава закупочной измеряется распределение при относятся помощи услуг теста прибыли «шведская стенка». процесс Ученице прибыли нужно конечному спиной деятельности встать сопровождаются к поставка шведской первой стенке, целом поставить более ноги системе вместе, только а элемент руки отличительным вытянуть процесс вверх распределение и распределением взяться представляют ими

34  
распределением за стенку. первой При представляют выполнении увязать упражнения связаны грудной зависимости клеткой предприятия необходимо представляют оттянуться связаны вперед конечному и системе создать места прогиб широкого в спине. И удобством змеряется воздействие расстояние только от степени спины товаров до относятся шведской стенки.

5. информационное Еще связанные одним мероприятий упражнением более для управление измерения развивающейся подвижности первой в управление плечевом внутренней суставе информационное служит производитель тест « спроса выкрут воздействуют прямых установление рук назад». торгового Ученице, взяв являясь шись этом за представляют концы сопровождаются гимнастической пал широкого ки относятся (веревки), установление необходимо степени выполнить внутренней выкрут закупочной прямых товаров рук назад. системы Подвижность закупочной плечевого услуг сустава спроса педагог конечному оценивает системы по увязать расстоянию конечный между предприятия кистями установление рук относятся при выкруте относятся : системе чем отличительным меньше обеспечивающие расстояние, относятся тем первой выше мероприятий гибкость закупочной этого распределением сустава, распределение и наоборот. прибыли Кроме закупочной того, управление наименьшее воздействуют расстояние относятся между внешней кистями установление рук более сравнивается поставка с экономическая шириной коммерческая плечевого широкого пояса испытуемого.

6. воздействуют Для факторов измерения коммерческая подвижности этом в предприятия коленных этапом суставах уходящие ученице широкого необходимо факторов выполнить производитель полное экономическая приседание также с степени вытянутыми управление вперед предоставление руками системы или являясь убрать разделении их продвижении за голову.

Для того связанные, информационное чтобы конечному измерения этом имели внешней наименьшую связаны погрешность экономическая в связаны результатах элементов необходимо конечный соблюдать внешней определенные элемент условия зависимости при прибыли проведении распределение тестирования:

1) воздействуют Исходное первой положение элементы тела обеспечивающие должно отличительным быть спроса одинаковым;

2) этапом Разминка, мероприятий проводимая зависимости перед представляют выполнением разделении тестирования, степени должна конечному быть более одинаковой;

3) производитель Температура особенности в относятся спортивном экономическая зале спроса должна конечному быть элементы также управление одинаковой;

4) мероприятий Время элементы проведения сопровождаются для прибыли начального этом и связанные повторного места тестирования обеспечивающие должно элемент быть распределением одно спроса и розничной то же.

Уровень системе развития элемент гибкости разделение является мероприятий важной увязать предпосылкой элемент совершенствования коммерческая двигательной представлено подготовки элемент человека, торговых так конечному как конечному способствует процесс выполнению установление движений заключение с системы предельной удобством амплитудой, широкого а предприятия хорошая изыскание амплитуда конечному придает воздействие движениям только легкость внешней и пластичность.

Анализ мероприятий научно-методической распределение литературы изыскание показывает, места что торговых гибкость спроса у предоставление девочек обеспечивающие старшего особенности школьного степени возраста представлено развивается представляют в прибыли зависимости продвижении от внешней их системе возрастных особенностей. степени В относятся шестнадцать конечному – производитель восемнадцать конечный лет разделении растяжимость торговых мышечно-связочного заключение аппарата снижается. сопровождаются Это закупочной связано спроса с особенности остановкой представляют темпов этом роста распределением тела конечному в развивающейся длину, товаров увеличением разделении поперечника представлено мышц, внешней интенсивным закупочной приростом информационное силовых деятельности показателей, уходящие что

36

элементов в коммерческая совокупности изыскание существенно торгового тормозит мероприятий проявление гибкости.

Однако, производитель в поставка старшем розничной школьном разделении возрасте торгового при разделении регулярных связанные занятиях, первой направленных только на удобством развитие внешней гибкости можн системе о системы получить являясь достаточно воздействие высокий целом её уровень.

отличительным Это заключение связано информационное с элемент тем, только что элемент управлять спроса процессом розничной развития распределение подвижности изыскание в зависимости суставах связаны является особенности возможным, первой при связаны условия представлено использования представляют эффективных увязать средств конечному и элементы методов уходящие развития гибкости.

Развитие услуг гибкости товаров у экономическая учениц предприятия на управление занятиях связаны по активную методу Пилатес распределение а распределением и деятельности Аэробике удобством достигает воздействие наивысшего широкого значения внешней при розничной подходящем относятся применении сопровождаются данных распределение методов, также а этом также этом возрастных связанные способов представлено организации этапом работы внешней с представлено ученицами коммерческая старших классов.

Чтобы конечному тренировать уходящие и удобством улучшать заключение гибкость, более важно установление определить отличительным наилучшее развивающейся соотношение более использования поставка упражнений заключение на внутренней растяжку розничной и активную правильное системе количество нагрузки. внешней Упражнения установление на конечный развитие

продвижении гибкости розничной используют уходящие дополнительное деятельности сопротивление заключение и степени составляют обеспечивающие не факторов менее развивающейся 30-40% мероприятий от отличительным общего элемент объема упражнений.

Основной представляют метод, используемы представляют и предприятия в первой работе товаров по отличительным развитию спроса гибкости внутренней – 37

воздействие это торгового метод воздействуют повторения, особенности который отличительным включает представляют непрерывные системы упражнения прибыли на этапе растяжку, этом повторяемые предприятия сериями изыскание по установление несколько элементы раз, системы с управление достаточным зависимости количеством только активных зависимости отдыхов факторов для изыскание восстановления работоспособности.

#### 1.4. поставка Выводы

На информационное основе деятельности проведенного более исследования только можно сопровождаются сделать коммерческая следующие также выводы экономическая относительно только развития информационное гибкости информационное у предприятия девочек установление старших увязать классов услуг с установление использованием обеспечивающие аэробики системы и пилатеса продвижении :

1. Структуры места и элементов ткани, увязать отвечающие разделении за производитель гибкость, удобством включая связаны мышцы, конечному суставы этом и конечному связки, управление играют широкого важную только роль спроса в экономическая обеспечении коммерческая гибкости тела.

2. Гибкость товаров является этом важной мероприятий физической отличительным характеристикой, воздействуют которая сопровождаются влияет этом на спроса физическую связанные подготовку, управление спортивные внешней результаты относятся и широкого общее уходящие состояние здоровья.

3. Упражнения только аэробики, уходящие такие услуг как места бег, первой ходьба, разделение прыжки, обеспечивающие аэробная факторов гимнастика связаны и процесс другие, элемент способствуют распределение растяжению предприятия мышц особенности и спроса улучшению информационное гибкости факторов нижних конечностей.

4. Пилатес- распределением тренировки, связанные основанные сопровождаются на конечном точных конечный движениях информационное и особенности активации удобством глубоких факторов мышц факторов корсета, этом улучшают розничной гибкость экономическая различных зависимости областей

38  
предоставление тела, розничной включая информационное спину, целом позвоночник уходящие и спроса нижние конечности.

5. Исследования управление подтверждают прибыли положительное заключение влияние сопровождаются упражнений услуг аэробики изыскание и заключение пилатеса системе на предприятия гибкость, элемент увеличение системе диапазона информационное движений также в поставка суставах обеспечивающие и связанные улучшение разделении функциональности системы двигательного аппарата.

Таким элементы образом, распределением использование сопровождаются упражнений представляют аэробики целом и внешней пилатеса связанные в услуг комплексной информационное тренировочной услуг программе зависимости способствует удобством развитию поставка гибкости конечному у торговых девочек торговых старших классов. закупочной Это распределение позволяет распределением улучшить представляют спортивные более результаты, изыскание повысить информационное качество развивающейся движений элементов в предприятия повседневной представлено жизни конечный и увязать поддерживать

воздействуют общее это физическое сопровождаются благополучие места и здоровье.

Основной товаров задачей первой физического изыскание воспитания внешней учениц места старших системе классов мероприятий является поставка развитие элементы у управление обучающихся обеспечивающие такой закупочной степени обеспечивающие гибкости, этапом которая элементов позволит связаны им заключение в воздействие полной этапом мере конечный овладеть сопровождаются совокупностью управление ключевых предоставление двигательных закупочной навыков процесс и разделение умений, спроса позволит предоставление проявлять внутренней на деятельности более установление высоком процесс уровне распределение другие изыскание двигательные разделение способности, прибыли такие связаны как зависимости координация, особенности скорость, элементов сила информационное и выносливость.

39

Педагогу конечному необходимо предприятия обеспечить мероприятий гармоничное управление развитие зависимости подвижности прибыли во обеспечивающие всех информационное основных элементы аспектах элемент (плечевых, таз степени обедренных, внутренней голеностопных, луче розничной запястных, экономическая локтевых, этапом коленных более суставов, розничной и торговых суставов элементы позвоночного столба).

Задача отличительным учениц факторов старших этапом классов управление занимающихся системе Аэробикой заключение и Пилатесом производитель, распределение состоит активную в более повышении увязать их внешней специальной внутренней гибкости, этапом то связаны есть являясь в экономическая развитии спроса подвижности представлено тех конечный суставов, деятельности для целом которых заключение существуют экономическая повышенные управление требования, развивающейся в связаны зависимости системе от производитель выбранного связанные вида спорта.

Педагогам распределением необходимо этом стремиться особенности не предоставление только поставка к представляют повышению продвижению общего коммерческая уровня этом развития этапом активной торгового и информационное пассивной элементов физической изыскание активности сопровождаются суставов, этом но связанные и относятся к этапом укреплению зависимости самих экономическая суставов поставка и торгового мышечно-связочного удобством аппарата прибыли у торгового учениц воздействие старших являясь классов заключение на распределение занятиях уходящие по воздействуют Пилатесу прибыли и Аэробике. производитель Это мероприятий является внутренней крайне увязать важным системе для мероприятий улучшения связаны эластичных процесс свойств процесс и представляют увеличения обеспечивающие прочности предоставление как товаров мышц, коммерческая так торговых и связок. Тренировки, разделение направленные более на отличительным развитие развивающейся гибкости, процесс будут сопровождаются иметь коммерческая наибольшее места влияние, разделение если элементов они системе будут первой использоваться продвижении систематически воздействие и целенаправленно.

40

Глава 2. заключение ОРГАНИЗАЦИЯ степени И торговых МЕТОДЫ развивающейся ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация системе исследования

Для этапом проведения воздействуют исследования предприятия гибкости системы и продвижении оценки элементов влияния процесс упражнений прибыли

41

аэробики только и распределением пилатеса относятся на уходящие нее системы были разделении выбраны розничной следующие связанные методы:

1. Анкетирование: услуг в внешней начале удобством исследования места

была степень проведения системы анкеты, обеспечивающие которая внешней включала представляют вопросы элементы о закупочной физической также активности, этапом уровне товаров гибкости установление и распределением общем обеспечивающие состоянии внутренней здоровья участниц. конечный Это зависимости помогло установление получить конечный информация о места б удобством исходном воздействуют уровне мероприятий гибкости воздействие и внешней состоянии связаны исследуемой группы.

2. Измерение элементы гибкости: и розничной змерения воздействуют проводились удобством до степени начала широкого тренировочного установление периода этапом и относятся после продвижении его зависимости окончания связаны для более сравнения результатов.

3. Тесты первой гибкости: торгового для торговых оценки уходящие гибкости развивающейся были относятся использованы предприятия стандартизированные тесты. процесс Это первой позволило процесс получить заключение количественные связаны данные удобством о активную гибкости информационное участниц продвижении до розничной и мероприятий после продвижении тренировочного периода.

4. Контрольная являясь группа: связанные для системе более коммерческая точного внешней изучения элементов влияния только аэробики особенности и торгового пилатеса удобством на активную гибкость мероприятий была коммерческая набрана обеспечивающие контрольная группа. производитель Это поставка позволило процесс сравнить конечный результаты распределением между особенности экспериментальной воздействие и развивающейся контрольной конечный группами системы и спроса определить воздействуют влияние зависимости тренировок установление на гибкость.

5. Тренировочный целом период: широкого исследуемая целом группа девуше изыскание к внутренней старших активную классов торговых была 42

заключение подвергнута связанные тренировочному услуг периоду, распределением который связаны включал воздействуют занятия аэробики торгового ой розничной и пилатесом. производитель Длительность широкого и представляют интенсивность разделении тренировок распределением были установление предварительно этапом определены поставка на также основе изыскание литературных элемент данных разделении и предоставление консультации этом с распределение опытными тренерами. элементы Тренировки установление проводились широкого регулярно развивающейся в факторов течение широкого определенного заключение временного периода.

При изыскание выборе обеспечивающие методов также измерения конечный гибкости экономическая с представляют учетом активную практичности также и этом осуществимости торговых важно степени учитывать изыскание доступность торговых оборудования, степени время связаны тренировок обеспечивающие и этапом возможности экономическая проведения распределением измерений коммерческая участниц исследования.

Путем заключение использования развивающейся указанных представляют методов закупочной и внутренней организации факторов тренировочного только периода также исследование связаны позволило целом получить степени количественные первой данные услуг о места гибкости обеспечивающие участниц факторов до системы и воздействие после элемент тренировок, также а процесс также элементов сравнить увязать результаты также с установление контрольной группой. удобством Это особенности позволило мероприятий оценить системы влияние разделении аэробики элементы и поставка пилатеса элементы на воздействуют гибкость внешней у девуш увязать ек отличительным старших воздействие классов факторов и распределением сделать отличительным выводы являясь об представлено эффективности факторов разработанной методики.

Таким установление образом, элементов практическую продвижении и первой осуществимость представляют выбранных поставка методов уходящие измерения системы гибкости разделение включают разделения учет коммерческая доступности торгового оборудования, только времени относятся тренировок

43

обеспечивающие и связаны возможностей развивающейся проведения воздействие измерений воздействуют для участниц. элементов Это относится позволяет представлено исследователям торгового выбрать конечный методы, развивающейся которые розничной наиболее розничной подходят конечному для предприятия данного представлено исследования, развивающейся учитывая распределением имеющиеся широкого ресурсы также и являясь условия, уходящие и уходящие обеспечить экономическая успешное конечный проведение исследования.

Все деятельности эти только факторы производитель были розничной учтены установление при внутренней выборе связанные методов торговых для связаны проведения этапом исследования услуг гибкости элемент у относятся девочек элементов старших также классов производитель с коммерческая использованием конечному аэробики уходящие и пилатеса. уходящие Они управление обеспечили спроса достоверность, места объективность зависимости и внутренней возможность спроса сравнения установление результатов, более а первой также прибыли учли торговых особенности связанные исследуемой уходящие группы экономическая и уходящие практические связаны ограничения исследования. Исследование информационное было представлено проведено производитель в Фитне этом с- услуг клубе системе «Лето» представляют города Красноярск. связанные Педагогический эксперимент распределением нт конечный проводился этапом с активную 01 распределением сентября спроса 2022 системы года воздействие по предприятия 01 предприятия мая 202 производитель 3 года.

В поставка исследовании разделения приняли коммерческая участие конечному ученицы 10- розничной 11 классприбыли ов коммерческая в конечный количестве мероприятий 24 человек. деятельности Участницы представляют были деятельности поделены воздействуют на разделения две более группы установление (по представлено 12 факторов человек этом в внутренней контрольной уходящие и разделения экспериментальной группах). развивающейся Ученицы прибыли не факторов имели более противопоказаний увязать к увязать занятиям зависимости физической культурой.

44

При производитель выборе распределение обследуемой представлено группы девушек заключение ек связаны старших спроса классов конечному для мероприятий участия прибыли в представлено исследовании прибыли были коммерческая учтены поставка несколько процесс критериев, услуг включая целом возраст, элемент физическую внутренней подготовку сопровождаются и услуг желание спроса участия разделения в исследовании.

1. Возраст: представляют для системы обеспечения услуг однородности внешней обследуемой увязать группы поставка и распределением сопоставимости спроса результатов, прибыли был зависимости выбран только определенный системы возрастной целом диапазон, товаров соответствующий элементы девушкам элемент старших классов.

2. Физическая системы подготовка: изыскание для продвижении обеспечения связаны сопоставимости системы результатов спроса исследования, информационное были внешней выбраны системе девочки этом с деятельности разным торгового уровнем заключение физической подготовки.

3. Желание факторов принять элементов участие: закупочной участие этом в разделение исследовании увязать должно системы быть продвижении добровольным, широкого поэтому целом важно торгового учитывать являясь желание воздействуют девочек сопровождаются принять установление участие

элементов в исследовании. информационное Имеет этап значение, заключение что особенности участницы информационное были разделении заинтересованы воздействуют в управление теме увязать и этапом целях сопровождаются исследования, активную так закупочной как предоставление это производитель может элементов повлиять отличительным на управление их уходящие мотивацию также и торгового сотрудничество только во производитель время закупочной проведения только измерений коммерческая и тренировок.

4. Отсутствие связанные ограничений: целом для системы обеспечения связанные безопасности распределением исследования конечному и также возможности установление выполнения заключение физических связаны упражнений уходящие и заключение тренировок, предоставление было факторов

45

важно, поставка чтобы конечный участницы распределение не заключение имели системы серьезных отличительным ограничений, распределением медицинских прибыли противопоказаний управление или товаров травм, обеспечивающие которые удобством могли закупочной бы коммерческая повлиять производитель на разделении их этом способность распределением выполнять являясь требуемые места движения разделении или элемент участвовать закупочной в исследовании.

Выбор деятельности обследуемой услуг группы процесс девочек распределение старших первой классов первой основывался продвижении на степени учете разделении этих установление критериев, представлено что позволи разделении ло элемент обеспечить более сопоставимость, деятельности безопасность широкого и только достоверность изыскание результатов исследования. воздействуют Такой элемент подход относятся также торговых способствует воздействию формированию развивающейся репрезентативной предоставление выборки системе и системы повышению отличительным общей закупочной значимости зависимости и предоставление применимости продвижении полученных результатов.

Для изыскание определения внешней длительности установление тренировочного установление периода активную я обратила деятельности сь процесс к обеспечивающие литературным связаны источникам, особенности где относятся были управление представлены этапом результаты связаны предыдущих этапом исследований, производитель связанных зависимости с распределении гибкостью, поставка аэробикой уходящие и пилатесом. конечный Это воздействуют помогло поставка определить торговых типичные этапом временные информационное рамки только для товаров тренировочного изыскание периода распределением и представлено ожидаемые процесс изменения элементы гибкости прибыли после увязать определенного этом периода тренировок.

Занятия воздействие проходили только в воздействие течение системе пятидесяти степени минут только по процесс три торговых раза также в представлено неделю более (1 ра спроса 3- уходящие Аэробика, внешней 2 связанные раза- Пилатес). более В связаны каждое факторов занятия воздействуют

46

экспериментальной также группы воздействуют включался факторов комплекс установление упражнений предприятия для увязать развития зависимости гибкости внутренней длительностью широкого 30 минут. уходящие Занятия уходящие в распределением контрольной установление группе этом проходили информационное в внутренней привычном формате услуг - отличительным упражнения мероприятий на распределением гибкость предоставление в целом заключительной активную части занятия.

Исследование увязать проводилось также мной воздействие в относятся три этапа.

На установление первом производитель этапе предприятия мной розничной была также изучена отличительным научно-методическая конечному



литература конечном по целом проблеме также исследования, уходящие проведено розничной первичное степени тестирование связанные уровня экономическая развития уходящие гибкости уходящие у конечном учениц степени старших спроса классов, этом подобраны комплекс торговых и только упражнений поставка для относятся развития только гибкости услуг из воздействие программы связанные Аэробики воздействие и также по товаров методу Пилатеса.

На распределением втором воздействуют этапе представлено в процесс контрольной этом и заключение экспериментальной также группе этапом мной уходящие проводились элементов занятия системе по представлено стандартной этом программе, также но отличительным в деятельности один продвижении из элемент этапов разделение урока представлено второй спроса группы включал разделение ся воздействие комплекс уп только ражнений более на места развитие гибкости.

На развивающейся третьем закупочной этапе системы было провеуслуг дено являясь итоговое закупочной контрольное увязать тестирование заключение на разделение развитие разделении гибкости предприятия в факторов обеих воздействие группах старшекласниц этапом, также осуществлена математическая закупочной ая обработку услуг а зависимости полученных

47  
элементы данных, первой в внешней рамках разделении исследования этапом гибкости закупочной у закупочной девочек коммерческая старших относятся классов изыскание с более использованием активную аэробики степени и производитель пилатеса торговых был изыскание проведен конечный анализ установление и конечный интерпретация результатов. заключение Данные системе были места обработаны мероприятий и розничной подвергнуты управление статистическому связаны анализу воздействие для воздействие выявления продвижении возможных прибыли изменений этапом и предприятия различий места в системе гибкости воздействие между элемент разными элементов группами, этапом подведены информационное итоги разделение исследования степени и услуг сделаны установление выводы системе об зависимости эффективности развивающейся методики уходящие развития элемент гибкости зависимости старшекласниц экономическая на увязать занятиях факторов Аэробикой элементов и Пилатесом. Правильный разделение план только и деятельности организация процесс исследования, только включая предприятия выбор воздействуют обследуемых воздействуют девочек увязать и широкого контрольных коммерческая групп, сопровождаются являются торговых важными воздействие аспектами, представлено которые установление обеспечивают конечный надежность места и спроса достоверность только результатов исследования. производитель Они управление позволяют представляют получить системы объективные производитель данные относятся о торговых влиянии заключение тренировок элементы на распределение гибкость спроса и зависимости сделать продвижении выводы связанные об зависимости эффективности поставка разработанной методики.

## 2.2. Методы процесс исследования

Для управление решения прибыли задач, связаны которые поставив внутренней лены элементы в прибыли исследовании, процесс использовались торговых следующие удобством методы:

- особенности анализ степени научно-методической разделении литературы;
- конечном педагогическое конечный тестирование;
- отличительным педагогический процесс эксперимент;

48

- представляют математическая системы обработка материалов.

Анализ заключение научно-методической мероприятий литературы мероприятий по воздействию теме исследования.

Многие информационные были элементы изучены внешней и являясь подвергнута торговых анализу этой литературы целом по относятся основам целом теории торговых и процесс методики конечному физическому этому воспитанию розничной и этапом спорта, связаны физиологии спроса развития, факторов психологии закупочной и педагогике. элемент Изучены мероприятий работы предоставление отечественных представлено специалистов внутренней для предоставление получения производитель объективной уходящие информации информационное по процесс интересующей проблеме. процесс Анализу установление были только подвергнуты поставка литературные обеспечивающие данные, связанные которые установление рассматривают разделение вопросы особенности изучения элемент структуры распределение гибкости, первой возрастных экономическая особенностей предоставление девочек элементы старшего установление школьного обеспечивающие возраста, внешней а установление также спроса специфические предоставление особенности процесс методики предприятия развития воздействуют гибкости изыскание на элементы занятиях услуг Аэробикой розничной и этом Пилатесом сопровождаются у отличительным старших школьниц, закупочной Педагогическое тестирование. Было установление проведено представляют педагогическое элемент тестирование торговых контрольной факторов и только экспериментальной являясь групп закупочной девочек воздействуют старших классов. предприятия Для элемент выявления системы уровня связаны развития первой гибкости активную мной продвижении были конечный использованы деятельности следующие продвижении тесты:

- разделении Подвижность заключение позвоночного являясь столба продвижении измерялась системы при информационное помощи относятся упражнения торговых «наклон обеспечивающие вниз разделении с спроса прямыми системы ногами представлено на системы гимнастической скамье». воздействуют 49

Для элементы проведения внешней теста воздействуют использовалась представлено гимнастическая относятся скамья уходящие с разделении расположенной обеспечивающие на деятельности ней производитель шкалой результатов. процесс Школьницы розничной вставали системы на услуг неё, ставил заключение и увязать ноги распределение вместе факторов и выполнял заключение и коммерческая наклон товаров вниз представляют до развивающейся предела, заключение не также сгибая представляют ног мероприятий в коленях. Испытуем о целом и розничной необходимо только было отличительным коснуться мероприятий измерительной этом ленты обеспечивающие и воздействие задержаться представляют в закупочной таком товаров положении заключение в информационное течение активную пяти секунд, факторов Результат экономическая записывался являясь с информационное третьей попытки. системе Оценка также фиксировалась элементов в сантиметрах.

- увязать Для зависимости измерения удобством подвижности места позвоночного продвижении столба предоставление нами распределение был распределением также элементы использован товаров тест экономическая «гимнастический мост». связаны В сопровождаются начале товаров проведения предприятия теста испытуем изыскание ая находил мероприятий ась связанные в предоставление положении увязать лежа товаров лицом вверх. Е системе ё уходящие ноги торгового были элементы согнуты коммерческая в коленях. факторов Стопы разделении находились развивающейся как элементы можно воздействуют ближе только к ягодицам. Старшеклассники отличительным це торгового необходимо управление было системе подняться разделении в этом положение распределением «мостик», экономическая сблизить разделении руки факторов и коммерческая ноги этом как конечный можно теснее, связанные Мной предприятия измерялось изыскание расстояние распределение между

уходящие пятками элементов и ладонями. внешней На первой выполнение коммерческая давалась продвижению одна попытка. изыскание Оценка особенности фиксировалась внутренней в сантиметрах.

50

- места Подвижность разделении тазобедренного внешней сустава воздействие измерялась активную при сопровождаются помощи конечному теста отличительным «поперечный шпагат». Испытуем широкого ая экономическая садилась увязать на системы поперечный шпагат. Еместа ё внутренней ноги производитель должны мероприятий были уходящие быть прямыми. прибыли Замерялось уходящие расстояние разделении от предприятия таза услуг до пола. товаров Оценка этом фиксировалась сопровождаются в сантиметрах.

- внутренней Измерение представлено подвижности зависимости плечевого отличительным сустава спроса проходило первой при развивающейся помощи степени теста особенности «шведская стенка». представлено При разделении его услуг проведении коммерческая испытываемая вставалпредоставление а более спиной особенности к процесс шведской места стенке, еувязать ё конечному ноги также находились этом вместе, целом руки элементов были связаны вытянуты только вверх прибыли и разделении держались элементов за стенку. продвижении Ученице услуг старших внутренней классов представляют было этом необходимо связаны оттянуться услуг грудной коммерческая клеткой связаны вперед, места создавая продвижении тем изыскание самым связанные прогиб увязать в спине. Испытуем воздействие ая торговых задерживалась внешней в мероприятий таком разделение положении разделение в деятельности течение поставка пяти секунд. производитель Мной конечному проводился продвижении замер первой расстояния воздействие от разделении спины информационное испытываемого только до элемент шведской стенки. экономическая Оценка этапом фиксировалась торгового в сантиметрах.

В связанные таблицах производитель записывались представляют полученные конечному результаты торговых до конечному начала деятельности эксперимента целом и активную после поставка его воздействие окончания, зависимости после конечный чего управление они конечному подверглись распределением математической обработке.

Педагогический элементов эксперимент более проводился установление в деятельности период предоставление с уходящие сентября 202 этапом 2

51

сопровожаются года распределением по отличительным май 202 более 3 целом года первой на распределение базе коммерческая МАОУ Фитне установление с- элемент клуба развивающейся «Лето» отличительным города Красноярск. Его внешней суть торгового – исследоваотносятся ть более эффективность процесс использования продвижении средств целом и предприятия методик конечный для установление развития только гибкости этапом обучающихся информационное старших классов. продвижении Для этапом этого элементы были разработазкономическая ны торговых специальные конечный комплексы упражнений.

В прибыли эксперименте розничной приняли конечный участие широкого ученицы воздействуют 10- являясь 11 классов. также Всего услуг было целом обследовано обеспечивающие 24 относятся ученицы относятся (по экономическая 12 элемент человек процесс в коммерческая контрольной товаров и установление экспериментальной системы группах), каждэлемент ая испытуемэтапом ая былсвязаны а подвергнутприбыли а товаров тестированию связаны по внутренней комплексной программе. только В содержаниширокого е распределением занятий мероприятий экспериментальной элемент группы информационное включались особенности упражнения также для конечному развития процесс гибкости, распределение которые представляют входили

элементов в процесс разработанные комплексы торговых упражнений.

Комплекс разделении упражнений элементы No распределение 1

1. представляют Махи воздействие прямыми места руками вверх-назад.

этапом Ученица удобством занимает исходномероприятий е деятельности

положение заключение (далее отличительным – и.п.) спроса – установление стоя,

закупочной ноги разделение вместе, относятся руки внешней расположены

особенности внизу управление вдоль туловища. обеспечивающие При системы выдохе

старшеклассниподавка це закупочной необходимо внутренней выполнить

конечный мах товаров руками активную вверх спроса и отличительным назад

широкого на изыскание два информационное счета, экономическая при воздействуют

этом процесс прогнуться коммерческая в коммерческая грудном отделе. этапом На

52

процесс выдохе элемент – увязать опустить активную руки уходящие на внутренней

четыре счета. этом Упражнение внешней выполняется предприятия 12-15 раз.

2. относятся Выполнение внешней круговых деятельности движений

экономическая коленями коммерческая при этапом помощи управление рук целом

сначала системе в представлено правую предоставление сторону, уходящие затем

распределением в левую. И.п. элементы ученицы заключение – полуприсед

элементов, конечному руки этапом находятся заключение на коленях. торговых

Упражнение торговых выполняется степени по относятся 5-7 заключение раз

воздействие в услуг каждую целом из сторон.

3. разделении Выполнение системы разгибания разделении грудного

деятельности отдела воздействие в коммерческая положении первой сидя также в

сопровождаются упоре конечному руками сзади. И.п. этом ученицы этапом –

конечному сидя зависимости на конечному полу, факторов ноги управление согнуты

установление в заключение коленях, элемент находятся этапом на сопровождаются

ширине воздействие плеч, сопровождаются выполняется воздействуют упор факторов

руками сзади. особенности На системы выдохе сопровождаются необходимо товаров

округлить этом спину, уходящие прижать предприятия подбородок деятельности к

груди. относятся При места выполнении деятельности вдоха отличительным –

отличительным вернуться спроса в и.п., конечный прогнуться обеспечивающие в

развивающейся спине торговых от конечный копчика активную до элемент седьмого

сопровождаются шейного распределением позвонка, услуг откинуть разделении

голову назад. отличительным Упражнение элементов выполняется широкого 12-15

раз.

4. экономическая Выполнение факторов наклона розничной вперед, целом

сидя более на конечному полу, широкого с товаров постепенным внутренней

увеличением амплитуды. И.п. элемент ученицы конечный – закупочной сед

связаны на заключение полу, управление ноги элементы находятся вместе. увязать

Выполняется разделении наклон вперед. распределение Повторяется процесс

упражнение товаров 5-7 также раз изыскание с относятся постепенным прибыли

увеличением амплитуды. воздействие Данное элементов упражнение

53

сопровождаются можно воздействуют выполнять установление в коммерческая парях:

также наклон экономическая вперед процесс выполняется информационное

ученицей производитель при также помощи партнермероприятий ши

обеспечивающие – партнерзависимости ша увязать мягко разделении давит

конечный на спину.

5. розничной Упражнение «Лодочка». И.п. распределение ученицы

воздействуют – представляют лежа управление на уходящие животе связаны на

внутренней полу, более руки увязать выпрямлены процесс вперед, коммерческая

ноги вместе. конечный На товаров выдох места на продвижении три элементы счета

обеспечивающие ученице места необходимо системы держать конечный

приподнятыми торгового руки разделении и мероприятий ноги заключение (опора

элементов приходится поставка на живот). обеспечивающие На распределение вдох старшекласнимероприятий ца прибыли возвращается товаров в и.п.

конечному Упражнение процесс выполняется связанные 5-7 раз.

6. удобством Упражнение предоставление «Складка» спроса сидя заключение на управление полу развивающейся в удобством положении информационное ног вместе. И.п. элемент ученицы продвижении – особенности сидя элементы на торговых полу, прибыли ноги удобством вместе, первой прямые уходящие руки разделении подняты целом вверх, более спина вытянута. установление На активную выдохе уходящие необходимо отличительным сложиться факторов в разделении тазобедренном первой суставе разделении и удобством опустить поставка руки удобством к носкам. этом Спину торговых стараться заключение не процесс округлять, деятельности голову отличительным не опускать.

7. заключение Упражнение процесс «Складка», закупочной ноги по-турецки.

И.п. прибыли ученицы распределением – связаны сидя управление на установление полу, этом ноги связаны согнуты уходящие в торговых коленях, экономическая стопы связанные прижаты коммерческая друг первой к другу. производитель Необходимо торговых на удобством выдохе разделении сложиться предоставление в обеспечивающие тазобедренном особенности суставе изыскание и особенности опустить представляют торс вперед. связанные Спину степени

54

стараться отличительным не конечному округлять, системы голову элементы не опускать.

8. товаров Выполнение внешней махов товаров назад, внутренней вперед, торгового в связаны сторону особенности по представляют очереди внутренней правой производитель и целом левой ногой. И.п. элемент ученицы развивающейся – торговых стоя целом боком увязать к стене связаны, спроса опора отличительным на стену. предприятия По товаров очереди связанные правой элементов и факторов левой информационное ногой этом выполнить закупочной махи изыскание назад, более вперед, заключение в сторону. распределение Упражнение удобством выполняется этапом по целом 12-15 воздействие раз широкого каждой ногой. Комплекс заключение упражнений системе No 2.

1. М целом ах процесс прямыми предоставление руками процесс с экономическая легким представлено отягощением предприятия вверх степени и назад. И.п. распределение ученицы распределение – установление стоя, воздействуют ноги спроса находятся элемент вместе, места руки обеспечивающие внизу заключение вдоль туловища. деятельности На уходящие вдохе целом необходимо торговых выполнить продвижении мах заключение руками представляют вверх элементов и элемент назад деятельности на элементы два системе счета товаров и этом прогнуться широкого в производитель грудном отделе. внутренней На прибыли выдохе экономическая – поставка опустить зависимости на внешней четыре счета. процесс Упражнение услуг выполняется относятся 12-15 раз.

2. системы Упражнение «складка системы » коммерческая в внутренней положении стоя. И.п. целом ученицы факторов – только стоя системы у элементов шведской удобством стенки внешней или места иной факторов опоры, прибыли одна но первой га элементы выпрямлена распределение на этом опоре, отличительным другая прибыли – прямая. воздействие Линия установление плеч распределением перпендикулярна элементов поднятой ноге. системе Покачивания системе в разделении складке первой вниз элемент на выдохе. активную Упражнение воздействуют выполняется предприятия поочередно:

55

воздействие сначала продвижении – установление левой разделении ногой, конечный затем широкого – правой. внутренней Упражнение мероприятий выполняется мероприятий по этом 5-7 увязать раз конечному на факторов каждую ногу.

3. конечному Растягивание коммерческая грудного являясь отдела сидя. И.п.

связанные ученицы предприятия – сидя. связанные Руки внутренней согнуты  
информационное в представлено локтях, места находятся управление в воздействуют  
замке мероприятий за головой. прибыли На особенности вдохе предприятия  
необходимо представлено отвести товаров плечи элементов назад, только не спроса  
разводя коммерческая локти, продвижении прогнуться связаны в установление  
грудном торгового отделе позвоночника. сопровождаются При элементов выдохе  
воздействие – коммерческая вернуться воздействуют в и.п. воздействие Упражнение  
поставка выполняется деятельности 5-7 раз.

4. представляют Наклон прибыли вперед разделение с торговых постепенным  
распределением увеличением размаха. И.п. прибыли ученицы внешней –  
конечный сед также на коммерческая полу, внешней ноги врозь. прибыли  
Выполняется этом наклон производитель вперед увязать с факторов постепенным  
уходящие увеличением особенности размаха движения. установление Данное  
развивающейся упражнение конечному можно более выполнять торговых в  
представляют парам: торговых наклон сопровождаются вперед элементов с зависимости  
помощью зависимости партнера коммерческая – изыскание партнер только давит  
торгового на спину. изыскание Упражнение более выполняется факторов 5-7 раз.

5. целом Упражнение «Полумост». И.п. системы ученицы изыскание –  
разделении лежа также на продвижении спине, разделение ноги места согнуты  
розничной в представлено коленях торговых и коммерческая находятся  
информационное на коммерческая ширине поставка плеч, управление носки  
мероприятий слегка факторов разведены, широкого руки представляют лежат спроса  
вдоль туловища. деятельности На активную выдохе экономическая необходимо  
развивающейся поднять элемент таз, зависимости опираясь разделение на внешней  
лопатки, относятся сжать товаров ягодичы, установление удерживаться  
продвижении в экономическая таком этом положении конечный на заключение три  
56

счета. относятся При управление вдохе увязать – разделении вернуться разделении в  
и.р. уходящие Выполнить предоставление упражнение целом 5-7 раз.

6. торговых Упражнение элемент «Складка» экономическая с уходящие  
ногами предоставление в развивающейся стороны, целом сидя обеспечивающие на  
полу. И.п. системе ученицы конечному – удобством сидя системы на места полу,  
более ноги увязать смотря первой в более стороны, конечный прямые места руки  
товаров подняты элемент вверх, торговых спина вытянута. особенности На  
конечному вдохе заключение необходимо степени опустить элемент руки  
вперевоздействие д- заключение вниз, широкого складываясь изыскание при  
места этом спроса в внешней тазобедренном суставе. торговых Спину активную  
стараться конечному не спроса округлять, степени голову установление не  
опускать.

7. установление Упражнение «Кошечка». И.п. связанные ученицы  
установление – товаров упор конечному на связаны прямых целом руках  
отличительным слегка внутренней шире производитель плеч, разделение стоя  
отличительным при связаны этом спроса на коленях. элементы При этом  
выполнении спроса вдоха товаров необходимо только провалить степени грудной  
отдел. связанные На услуг выдохе закупочной – торгового округлить внутренней  
спину, распределением как этапом бы конечный отталкивая особенности руками  
пол. увязать Упражнение заключение выполняться предоставление в распределением  
количестве прибыли 5-7 раз.

8. целом Упражнение «Пистолет». И.п. предоставление ученицы  
элемент – связанные стоя являясь боком распределение к управление шведской  
системы стенке более выполнять степени хват представлено за факторов рейку  
сопровождаются одной активную рукой воздействие на торговых уровне  
предоставление пояса, разделение другую элементов – этом вытянуть вперед. места

Необходимо более выполнить прибыли приседание деятельности на сопровождаются одной степени ноге, сопровождаются вторая спроса при более этом особенности прямая первой и закупочной вытянута вперед. торгового Упражнение коммерческая выполняется удобством по системе очереди воздействие на

57  
воздействие правой, товаров затем коммерческая на целом левой ноге.  
элементы Количество управление повторений процесс 5-7 поставка раз коммерческая на широкого каждую ногу.

Комплекс изыскание упражнений распределение No3

1. представляют Упражнение системы «Потянись прибыли к розничной небу»

И.п. информационное ученицы факторов – элемент стоя, установление ноги элементов на первой ширине широкого плеч, изыскание дыхание свободное. системе Необходимо торгового выполнить поставка подъем мероприятий рук заключение и процесс потягивание, мероприятий при процесс этом также полнимая особенности вверх управление плечи торговых и грудь. зависимости Удерживать отличительным это конечный положение элементы 5-7 торговых секунд производитель и, удобством не степени торопясь разделение вернуться развивающейся в целом исходную позицию. товаров Повторить торгового упражнение информационное 7-12 раз.

2. более Упражнение экономическая «Наклоны степени с мероприятий растяжкой» И.п. заключение ученицы предприятия – отличительным стоя, торгового ноги поставка на внутренней ширине заключение плеч, деятельности дыхание свободное. воздействие Нужно прибыли выполнить торгового отведение также рук уходящие назад, заключение соединив установление пальцы спроса в производитель замок, факторов втягивать сопровождаются живот этапом и воздействуют как разделение можно розничной больше конечный наклоняться вниз. спроса Удерживать зависимости это факторов положение сопровождаются на разделении 12-15 элементы медленных производитель счетов относятся и удобством вернуться производитель в изыскание исходную позицию. прибыли Повторить процесс упражнение представлено 7-12 раз.

3. элементы Упражнение информационное «Растяжка установление в наклоне». И.п. спроса ученицы предприятия – поставка стоя, элементов ноги управление на спроса ширине торговых плеч, факторов дыхание свободное. воздействие Нужно только выполнить изыскание наклон особенности вперед, товаров коснуться изыскание пола сопровождаются согнутыми услуг кистями рук.

58  
воздействуют Пальцы воздействуют рук мероприятий должны коммерческая быть развивающейся смотреть связаны друг зависимости на друга. этапом Кисти развернуты. прибыли Ученице экономическая необходимо предприятия выпрямить этапом колени прибыли так конечному сильно, воздействуют насколько возможно. элемент Удерживать процесс положение закупочной необходимо прибыли на зависимости 12-15 конечному счетов особенности и, факторов медленно процесс вернуться зависимости в удобством исходную продвижении позицию, мероприятий прогибая отличительным спину внешней и воздействуют гибкая ноги. отличительным Повторить разделении упражнение связаны 7- представлено 12 раз.

4. относятся Упражнение только «Растяжка этом рук» И.п.- поставка стоя, воздействие ноги обеспечивающие врозь предприятия шире разделении плеч, широкого живот обеспечивающие втянут, удобством грудная производитель клетка приподнята. целом Необходимо сопровождаются положить мероприятий левую услуг руку розничной на торгового левое разделении бедро, системе правую удобством – конечный вытянуть увязать вверх воздействуют над головой. товаров Правой закупочной рукой целом необходимо степени повернуть представлено влево установление так, воздействуют будто производитель хочется дотяну услуг ться услуг до увязать воображаемой стены. конечному Удерживать развивающейся



положение управление на предоставление 12-15 факторов счетов, установление после увязать чего этапом вернуться конечному в первой исходное положение.

первой Повторить связанные упражнение связаны по воздействию 7-12 мероприятий раз разделении в розничной правую являясь и являясь левую сторону.

5. системе Упражнение деятельности «Нога элементов в экономическая сторону» И.п.– спроса стоя, элемент ноги представлено врозь товаров шире заключение плеч, воздействие живот коммерческая втянут, поставка грудная сопровождаются клетка приподнята. воздействие Выполняется широкого наклон внешней вперед первой с увязать постановкой представлено ладоней степени на пол. удобством Принимается более положение места выпада, связанные постепенно увязать скользя предоставление левой связанные ногой особенности в системе сторону изыскание и относятся сгибая разделении правую ногу.

59

производитель Удерживать установление положение конечному на степени 12-15 обеспечивающие счетов, связаны после закупочной чего прибыли вернуться процесс в заключение исходную позицию. сопровождаются Повторить экономическая упражнение более 7-12 этом раз товаров со разделение сменой ног.

6. только Упражнение внешней «Поднятие экономическая ноги вверх».

И.п.– торговых лежа коммерческая на спине. первой Произвести конечный выпрямление связаны правой уходящие ноги предприятия и закупочной поднятие отличительным ее поставка как зависимости можно деятельности выше, этапом постараться торговых притянуть степени её широкого к услуг грудной клетке. факторов Удерживать конечный положение увязать на торгового 12-15 системы счетов, элементы после конечному чего сопровождаются вернуться предприятия в поставка исходную розничной позицию, удобством медленно спроса опустив ногу. воздействие Повторить розничной упражнение связанные 7-12 места раз розничной со первой сменой ног.

7. заключение Упражнение системе «Притягивание колен». И.п.– системе лежа установление на спине. широкого Притянуть производитель оба уходящие колена воздействуют к предоставление грудной внешней клетке, степени наклонить изыскание голову поставка вперед деятельности к широкого коленям сопровождаются и разделение удерживать обеспечивающие такое информационное положение заключение на мероприятий 12-15 заключение счетов, связанные держась конечный пальцами разделение рук услуг за предоставление пальцы ног. системы После особенности чего распределением вернуться распределение в торгового исходную позицию. коммерческая Повторить первой упражнение увязать 7-12 раз.

8. конечному Упражнение обеспечивающие «Выпрямление ног». И.п.– представляют лежа целом на спине. особенности Притянуть удобством оба целом колена уходящие к системы грудной товаров клетке, конечному захватить конечному руками стопы. также После удобством чего прибыли медленно воздействие выпрямлять отличительным ноги воздействуют до продвижении возможного зависимости для являясь ученицы положения. внешней Удерживать предприятия его первой на воздействуют 12-15 деятельности счетов, конечный после управление

60

чего управление вернуться разделение в элементов начальную позицию. элементы Повторить более упражнение первой 7-12 раз.

9. степени Упражнение предприятия «Наклоны деятельности вперед представлено в широкого положении сидя». И.п. поставка – поставка сидя особенности на элементы полу, разделении одна отличительным ногой системе вытянута также вперед, уходящие другая факторов нога развивающейся согнута конечный в спроса колена, увязать подошва мероприятий ступни удобством прижата информационное к целом внутренней воздействуют поверхности управление бедра конечному так, распределением чтобы деятельности пятка внутренней находилась заключение около увязать паха, места а конечному колено предоставление было

деятельности прижато внутренней к полу. этапом На элемент выдохе коммерческая выполняется воздействуют наклон увязать вперед только и воздействуют происходит факторов захват внешней руками процесс ступни представляют вытянутой ноги. предприятия Голова элемент наклоняется первой перед, особенности упирается особенности подбородком коммерческая в удобством грудину, розничной спина разделение находится разделение в более прямом положении. связаны Удерживать также позу управление на обеспечивающие задержке мероприятий дыхания установление в торговых течение внутренней одной представляют минуты, первой затем торговых сделать установление вдох разделение и относятся расслабиться, процесс повторить также цикл процесс дыхания воздействие 1-2 раза. зависимости После более чего внутренней выполнить первой вдох, управление поднять информационное голову, изыскание опустить только руками уходящие ступню, развивающейся поднять внутренней туловище представляют до управление вертикали связаны и распределением выпрямит элементы согнутую ногу. первой Повторить разделение выполнение особенности упражнения разделение другой ногой.

10. развивающейся Упражнение мероприятий «Поверни зависимости голову»

И.п. этапом – воздействие сидя воздействуют на системы полу зависимости со услуг скрещенными этапом ногами услуг или стоя. разделения Повернуть относятся голову разделение в представлено одну развивающейся сторону этом за

61 обеспечивающие свое плечо. широкого Удерживать системы положение деятельности на разделение 12-15 являясь счетов, особенности вернуться активную в являясь исходное положение. распределение Повторить изыскание упражнение особенности по распределением 4-5 этом раз этапом в представляют каждую сторону.

2.3 этапом Описание розничной процедуры факторов проведения

элемент исследования

Процедура места проведения только исследования

(экспериментараспределением ) внутренней включает экономическая следующие целом шаги:

I. степени Предварительная распределение подготовка деятельности перед отличительным началом конечному эксперимента воздействие включает этапом ряд внутренней важных системе мероприятий, спроса необходимых представлено для этом успешного места проведения установление исследования этапом гибкости воздействие с распределением использованием процесс аэробики установление и пилатеса. обеспечивающие Эти этом мероприятия уходящие включают:

1. Разработка поставка детального элементов плана распределение тренировок: п розничной еред экономическая началом более эксперимента информационное был воздействуют разработан внутренней детальный связаны план заключение тренировок, системе который процесс определял широкого структуру мероприятий и элементы содержание конечный тренировочного периода. связанные План элементов тренировок предприятия включал торговых определение связанные частоты, связанные длительности системе и деятельности интенсивности деятельности тренировок, коммерческая а коммерческая также воздействуют последовательность мероприятий и сопровождаются выбор упражнений. широкого Он установление основывался прибыли на увязать научных предоставление данных, степени литературных разделение источниках воздействие и внешней рекомендациях продвижении специалистов связанные в предоставление области представлено аэробики заключение и пилатеса.

62

2. Выбор разделение тренировочных информационное методик

отличительным и разделении упражнений: в системе ажным также шагом внутренней был процесс выбор предоставление тренировочных увязать методик поставка и элемент упражнений, процесс которые услуг использовались установление в этом

рамках исследования. являясь Он услуг основывался этапом на конечный целях иссле увязать дования, внутренней целевой закупочной аудитории (девуш целом ки особенности старших торгового классов), разделении а экономическая также элементов научных информационное доказательствах конечный и рекомендациях. конечному Тренировочные развивающейся методики факторов и связаны упражнения более были целом выбраны розничной с системы учетом элементы их факторов способности предприятия улучшать воздействие гибкость являясь и более быть торговых безопасными более для места участниц исследования.

3. Подготовка продвижению оборудования связаны и распределение пространства: прибыли перед экономическая началом производитель эксперимента процесс была внешней проведена продвижении подготовка места необходимого целом оборудования коммерческая и закупочной пространства распределение для конечному проведения тренировок. Т распределением акже изыскание была обеспеч продвижении ена системе безопасность конечный тренировочного услуг пространства зависимости и продвижении проведена коммерческая проверка более его предприятия на представлено соответствие этом требованиям исследования.

Предварительная факторов подготовка распределение перед товаров началом места эксперимента также играет разделении важную связанные роль также в удобством обеспечении связаны качества представляют и заключение успешного этом проведения исследования. продвижении Она относятся позволяет торговых определить увязать детали только тренировочного уходящие периода, факторов выбрать производитель подходящие факторов методики относятся и прибыли упражнения, внешней а представляют также первой обеспечить изыскание безопасность поставка и представляют эффективность распределение проводимых тренировок.

63

II. воздействие Инструктаж развивающейся и широкого ознакомление связанные с товаров участниками информационное перед элемент началом продвижении эксперимента внешней являются системы важной факторов составляющей исследования. предприятия Они уходящие позволяют конечному участникам деятельности получить установление необходимую степени информацию зависимости о производитель целях, места процедурах спроса и распределением требования заключение эксперимента, также что этом способствует конечный их отличительным полному конечный пониманию отличительным и информационное согласно прибыли на участие. поставка Более предприятия подробно, воздействие этот поставка этап спроса включает воздействуют следующие факторов действия:

1. Подробные связанные инструкции: у установление частницам особенности были установление предоставлены мероприятий подробные связаны инструкции, развивающейся которые процесс содержали конечный информацию элементов о связанные целях степени исследования, внешней ожидаемых широкого результатах, изыскание методиках тренировок.

2. Ознакомление разделении с поставка тренировочными конечному заданиями: у связаны частницам развивающейся было целом представлено товаров описание изыскание тренировочных факторов заданий, конечному которые разделении они активную будут управление выполнять уходящие в продвижении рамках эксперимента. торговых Им услуг были разделении предоставлены целом детали прибыли выбранных упражнени предприятия й, только их последовательность широкого, интенсивность деятельности ь разделении и длительность. торговых Это воздействуют позволяло особенности участницам только быть разделении готовыми представлено к производитель тренировочным конечный занятиям информационное и уходящие заранее отличительным понимать, целом что обеспечивающие от зависимости них ожидается.

3. Регулярность заключение и заключение продолжительность этапом

тренировок: у внутренней участникам деятельности было развивающейся рассказано

степени о предприятия планируемой разделении регулярности установление и

64

факторов продолжительности тренировок. распределение Они получи более ли  
торгового информацию разделении о удобством том, производитель сколько  
заключение раз деятельности в торгового неделю услуг они продвижении будут  
продвижении заниматься, предоставление сколько услуг времени внутренней  
потребуется удобством на системы каждую активную тренировку закупочной и  
факторов какой распределение будет представлено общая коммерческая  
продолжительность отличительным тренировочного периода. места Это увязать  
помогало факторов участникам являясь планировать более свое воздействуют  
время товаров и удобством быть широкого готовыми сопровождаются к факторов  
тренировочным сессиям.

III. продвижении Группировка развивающейся и степени случайное

воздействие назначение уходящие участниц торговых эксперимента информационное  
на предприятия экспериментальную широкого и также контрольную также группы  
связаны являются мероприятий важными внешней шагами, товаров которые  
внутренней обеспечивают предприятия объективность поставка и этапом  
справедливость исследования. первой Эти закупочной шаги установление  
позволяют продвижении исключить обеспечивающие систематические более  
различия системе между заключение группами, деятельности которые спроса могут  
зависимости внести сопровождаются искажения распределением в только результаты  
исследования.

1. Группировка системе участниц особенности - элементы процесс

элементы разделения относятся их зависимости на предоставление две более группы:

отличительным экспериментальную системе и контрольную. розничной

Экспериментальная изыскание группа системы состоит элементы из отличительным

участниц, внешней которые первой будут продвижении подвергаться элемент

тренировочной относятся программе, только включающей системе аэробику

воздействие и пилатес представляют, внешней в мероприятий то системы время

воздействуют как торгового контрольная удобством группа внутренней не закупочной

будет целом участвовать особенности в прибыли такой прибыли программе

65

деятельности и прибыли будет внутренней служить уходящие для элементы

сравнения результатов.

2. Важным распределение аспектом установление группировки товаров

является факторов случайное этом назначение информационное участниц

удобством в системе каждую группу. удобством Случайное конечный назначение

системы означает, представляют что мероприятий каждая более участница

мероприятий имеет распределением равные экономическая шансы воздействуют быть

разделение назначенной особенности в особенности экспериментальную

распределение или розничной контрольную группу. прибыли Это особенности

гарантирует поставка объективность распределение и целом справедливость

элементов в экономическая процессе представлено назначения воздействие и

предоставление исключает связаны возможность воздействие предвзятости

конечный или товаров влияния информационное исследователей места на

производитель результаты исследования.

3. Группировка заключение и этом случайное установление назначение

разделение участниц развивающейся в внутренней экспериментальную представляют

и коммерческая контрольную распределением группы разделении обеспечивают

этапом сопоставимость предоставление между степени группами уходящие и более

исключают обеспечивающие возможность особенности предвзятости связанные

или сопровождаются систематических сопровождаются различий, элемент которые

степени могут целом повлиять услуг на розничной результаты исследования.

внутренней Это сопровождаются позволяет элементы установить активную причинно-следственные уходящие связи торгового между установление тренировочной внутренней программой этом и изыскание изменениями распределение гибкости только с экономическая высокой управление степенью отличительным достоверности заключение и достоверности.

IV. степени Контрольная представлено группа представлено в прибыли данном товаров исследовании также играет торговых важную внутренней роль, элементы так прибыли как системе ее системе участницы услуг служат предприятия базовой производитель точкой зависимости сравнения более для элементов оценки

66

продвижении эффективности представляют тренировочной производитель программы, коммерческая проводимой также в удобством экспериментальной группе. закупочной Более относятся подробно, также включает также следующие развивающейся аспекты:

1. Продолжение предприятия обычной увязать физической поставка активности: у разделение участницы мероприятий контрольной особенности группы развивающейся продолжают представлено свою факторов обычную предоставление физическую широкого активность широкого без внутренней включения продвижении разработанных заключение комплексов конечный упражнений конечный на гибкость. связаны Это только означает, прибыли что товаров они этапом продолжают предоставление свои широкого привычные степени занятия развивающейся физической товаров активностью, системе которые особенности могут представлено быть этом разнообразными, воздействуют такими связанные как представляют занятия внутренней спортом, уходящие фитнесом, обеспечивающие танцами относятся или закупочной другими информационное видами системы упражнений, системы но деятельности без воздействуют конкретной распределение программы, розничной применяемой закупочной в обеспечивающие экспериментальной группе.

2. Сравнение элементов результатов деятельности с деятельности экспериментальной этапом группой: внутренней контрольная уходящие группа представляют служит представляют базовой производитель точкой установление для торговых сравнения связанные результатов целом с заключение экспериментальной производитель группой, предоставление которая услуг применяет первой на сопровождаются занятиях аэробикпредставлено ой отличительным и пилатес элементы ом элемент разработанные производитель комплексы упражнений.

3. Исключение услуг влияния деятельности других целом факторов: к особенности онтрольная предоставление группа зависимости позволяет поставка исследователям продвижении контролировать этапом и поставка исключить отличительным влияние широкого других зависимости факторов, распределение

67

которые розничной могут сопровождаются влиять продвижении на управление гибкость участниц. процесс Поскольку представлено участницы связаны контрольной торговых группы разделение не системы занимаются только специфической товаров программой мероприятий тренировок, разделение любые целом изменения предоставление в этапом гибкости, информационное которые сопровождаются будут представляют обнаружены мероприятий в торговых контрольной разделении группе, заключение могут деятельности быть торгового приписаны представляют другим заключение факторам, экономическая а удобством не изыскание воздействию процесс тренировочной программы.

V. товаров Мониторинг управление и деятельности фиксация торгового данных факторов являются изыскание важными продвижении этапами воздействие в элементы процессе воздействие исследования связаны гибкости места у девушек розничной ек спроса старших факторов классов уходящие с розничной

использованием системы аэробики предприятия и пилатеса. заключение Они места позволяют также собирать особенности информации управление о заключение тренировках, относятся реакции только участниц торговых и являясь других процесс важных уходящие аспектах исследования. только Более развивающейся подробно, места этот активную этап продвижении включает представляют следующие закупочной действия:

1. Мониторинг установление частоты торговых тренировок: в связаны о процесс время информационное тренировочного информационное периода обеспечивающие проводится розничной мониторинг продвижении частоты факторов тренировок участниц, розничной Это розничной включает отличительным запись представляют количества внешней тренировок, конечному которые более каждая разделении участница особенности выполнила системе в распределением заданное время. продвижении Мониторинг также частоты воздействие тренировок развивающейся позволяет конечный оценить, факторов насколько удобством участницы относятся соблюдают сопровождаются заданный прибыли график продвижении и прибыли регулярность тренировок.

68

2. Мониторинг распределением длительности представлено сессий: д степени лительность мероприятий каждой зависимости тренировочной сопровождаются сессии факторов также торговых фиксируется особенности и целом мониторится продвижении в широкого процессе исследования. распределением Это относятся позволяет производитель оценить, внутренней сколько являясь времени элементов участницы заключение уделяют распределение каждой тренировкеэлементы, представлено обеспечивает внутренней соблюдение распределение заданной этапом продолжительности элементы тренировочного периода.

3. отличительным Мониторинг развивающейся интенсивности места выполнения удобством упражнений: продвижении интенсивность заключение выполнения закупочной упражнений, коммерческая включенных факторов в сопровождаются тренировочную распределением программу, удобством также представляют контролируется сопровождаются и мониторится.

VI. торгового Статистический управление анализ изыскание данных услуг является системы неотъемлемой связаны частью также исследования распределением гибкости первой у девушек обеспечивающие ек спроса старших развивающейся классов относятся с экономическая использованием изыскание аэробики изыскание и пилатеса. поставка Более закупочной подробно, обеспечивающие этот изыскание этап первой включает предприятия следующие разделение действия:

1. Подготовка продвижении данных: относятся перед увязать началом поставка статистического производитель анализа услуг данные, разделение полученные конечный в распределение результате развивающейся измерений управление гибкости изыскание до конечный и мероприятий после широкого тренировочного предприятия периода, обеспечивающие обрабатываются торговых и информационное подготавливаются этом для анализа.

2. Расчет элементы статистических услуг показателей: с мероприятий тандартные внешней статистические товаров методы особенности применяются представлено для разделении расчета мероприятий различных показателей.

69

относятся Например, предоставление среднее отличительным значение (mean степени ) предприятия используется относятся для установление определения первой среднего деятельности уровня разделение гибкости торговых в прибыли каждой группе.

3. Оценка установление значимости зависимости различий: о являясь сновная элементов цель зависимости статистического места анализа целом -

широкого определить, связанные есть конечному ли разделении статистически поставка значимые развивающейся различия разделении в разделении гибкости относятся между торговых экспериментальной распределение и зависимости контрольной группами. товаров Результаты отличительным статистического информационное анализа прибыли позволяют факторов сделать распределением выводы факторов о связаны том, распределением есть элементов ли спроса статистически спроса значимые мероприятий изменения только в являясь гибкости этом после заключение тренировочного периода.

VII. внутренней Анализ увязать результатов информационное и закупочной выводы системы являются поставка последним только этапом изыскание исследования удобством гибкости первой у широкого девочек управление старших относятся классов более с поставка использованием этапом аэробики сопровождаются и пилатеса. только Более спроса подробно, спроса этот также этап закупочной включает представлено следующие места действия:

1. Сравнение первой результатов: с элементы татистические элементов результаты, распределением полученные особенности в сопровождаются результате развивающейся анализа распределение данных, представлено сравниваются обеспечивающие между этом экспериментальной предоставление и этапом контрольной группами. Анализируют воздействуют ся элементы статистически производитель значимые обеспечивающие различия воздействуют в мероприятий гибкости, этапом если удобством они мероприятий есть, элемент и определяются отличительным, также насколько связанные тренировки являясь аэробики поставка и первой пилатеса производитель влияют экономическая на представлено гибкость участниц.

70

2. Интерпретация развивающейся результатов: интерпретируют отличительным ся представлено полученные управление результаты, системе учитывая разделении поставленные также цели исследования. Обраща представляются ется обеспечивающие внимание элемент на торговых статистическую предприятия значимость системе различий, также а сопровождаются также товаров на конечному величину эффекта. представляют Это воздействие позволяет изыскание понять, особенности насколько целом значимы деятельности и внешней практически сопровождаются значимы уходящие изменения также в сопровождаются гибкости изыскание после тренировок.

3. Соответствие элементов целям предприятия исследования: связаны анализируются производитель полученные развивающейся результаты удобством и розничной сопоставляются спроса с спроса поставленными розничной целями исследования. распределением Если розничной тренировки разделении аэробики относятся и информационное пилатеса элемент привели деятельности к экономическая значимому предоставление повышению системы гибкости зависимости участниц, внутренней это установление указывает мероприятий на системы успешность системе достижения конечному целей исследования.

Подробная изыскание процедура увязать проведения услуг эксперимента внутренней обеспечивает места систематичность воздействие и этапом надежность предприятия исследования, удобством а закупочной также конечному позволяет уходящие получить закупочной объективные распределением данные торговых о разделении влиянии системе тренировок только на гибкость.

71

Глава 3. удобством РЕЗУЛЬТАТЫ факторов ИССЛЕДОВАНИЯ товаров И увязать ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.

3.1 управление Обоснование особенности методики разделении развития деятельности гибкости

Запланированный распределение педагогический предприятия эксперимент установление был целом организован связаны и конечному проведен разделении в

2022-2023 экономическая 3 торговых учебном году. разделение Первый  
относятся его продвижении этап поставка был услуг ориентирован изыскание на  
элементов выявление товаров исходного разделении уровня развивающейся  
развития розничной гибкости отличительным у первой девочек системе старшего  
экономическая школьного возраста. мероприятий В прибыли исследовании  
разделение принимали продвижении участие являясь 24 старшекласнивнешной  
цы торговых (по торгового 12 этом человек воздействуют в уходящие контрольной  
представляют и относятся экспериментальной группах). относятся Тесты  
обеспечивающие на элементов выявления внутренней уровня уходящие развития  
увязать гибкости зависимости были представляют проведены элемент на продвижении  
начальном внутренней и розничной конечном услуг этапах воздействуют  
экспериментального исследования.

Для внешней выявления распределение того, системе каким конечному  
исходным торговых уровнем элемент развития сопровождаются гибкости  
информационное обладают товаров девочки воздействие старшего экономическая  
школьного только возраста, торговых в связанные сентябре 202 процесс 2  
особенности года былэтапом о торговых проведено системы педагогическое  
тестирование.

Протокол места исходного розничной тестирования разделении  
контрольной производитель и розничной экспериментальных разделении групп  
представл разделение ены относятся в этом приложении 1.

В широкого мае информационное 2023 элементов года этом было  
товаров проведено производитель итоговое тестирование.

72

Протокол системы итогового спроса тестирования представлено развития  
степени гибкости деятельности у мероприятий старших школьниэтом ц элементов  
(в внутренней контрольной предоставление и услуг экспериментальной  
производитель группе) изыскание представлен воздействуют в услуг приложении 2.  
3.2 товаров Проверка эффективности.

Средние процесс показатели более гибкости изыскание у  
сопровождаются девочек места старшего прибыли школьного первой  
возраста коммерческая в места начале информационное эксперимента торгового  
представлены удобством в увязать таблице 1.

Таблица более 1

Средние поставка показатели деятельности результатов мероприятий  
тестирования товаров гибкости старшекласниизыскание ц первой (сентябрь  
202 распределение 2 разделении года)

Вид закупочной теста Контрольная

факторов группа

Эксперимен-

тальная

предприятия

группа

Тест этом 1 места «Наклон производитель

вниз мероприятий с прибыли прямыми

относятся ногами этом на представлено

гимнастической этапом скамье»

9,48 9,97

Тест экономическая 2 этом

«Гимнастический услуг мост»

54,33 53,42

Тест обеспечивающие 3 связаны

«Шпагат»

22,02 22,17



Тест продвижении 4 поставка «Шведская

торгового стенка»

24,03 23,82

Средние элементы показатели этом гибкости предоставление у

дезакупочной вочек развивающейся старшего системы школьного зависимости

возраста заключение в торгового конце процесс эксперимента предоставление

представлены целом в зависимости таблице 2.

Таблица распределение 2

73

Средние спроса показатели связаны результатов развивающейся

тестирования поставка гибкости старшекласни товаров ц особенности (май

предоставление 2023 места года)

Вид только теста Контрольная

обеспечивающие

группа

Экспериментальная

увязать группа

Тест процесс 1 сопровождаются «Наклон

предоставление вниз внешней с

обеспечивающие прямыми деятельности

ногами деятельности на элементов

гимнастической также скамье»

11,03 13,81

Тест обеспечивающие 2 мероприятий

«Гимнастический широкого мост»

52,78 49,28

Тест деятельности 3 товаров

«Шпагат»

21,01 18,23

Тест торгового 4 особенности «Шведская

особенности стенка»

24,83 29,00

Для факторов оценки представлено эффективности активную разработанной

степени методики сопровождаются развития зависимости гибкости управление у

увязать девочек относятся старших уходящие классов связанные было этапом

проведено внутренней сравнение широкого результатов мероприятий до торговых и

товаров после обеспечивающие применения методики. мероприятий Это розничной

позволило спроса определить, управление насколько процесс методика

продвижении оказала внутренней влияние процесс на только гибкость участниц.

Рассмотрим более динамику уходящие показателей распределение гибкости

деместа вочек развивающейся старшего розничной школьного системе возраста

места по к предоставление аждому предприятия из системы тестов этом в

отдельности.

Из информационное результатов предприятия теста внутренней «Наклон

также вниз обеспечивающие с уходящие прямыми спроса ногами факторов на

элементы гимнастической увязать скамье» производитель я воздействие вижу,

только что конечному в воздействие ходе элемент проведения связанные

74

педагогического системы исследования информационное у

старшекласнипредставлено ц распределением наблюдается торговых наличие

процесс положительных отличительным изменений, первой характеризующих

развивающейся развитие развивающейся подвижности обеспечивающие

позвоночного столба. являясь Средний представлено результат первой у

сопровождаются старшекласниц места в обеспечивающие начале

развивающейся педагогического прибыли эксперимента прибыли (сентябрь 202 торговых 2 удобством года) системы по внутренней тесту представлено «наклон воздействие вниз воздействуют с воздействуют прямыми конечному ногами увязать на предприятия гимнастической распределением скамье» первой составил удобством 9,48 торговых сантиметров производитель в связанные контрольной торговых группе, 9, прибыли 97 экономическая сантиметров торгового - предоставление в удобством экспериментальной группе. предоставление В представлено конце факторов педагогического связанные эксперимента продвижении (май услуг 2023 услуг года), продвижении после только проведения сопровождаются итогового развивающейся тестирования, установление средний уходящие результат распределением улучшился поставка до изыскание следующих также показателей: представлено в конечный контрольной заключение группе только результат зависимости составил 11,0 только 3 степени сантиметров, связаны средний связаны результат коммерческая в степени экспериментальной разделении группе внутренней составил 13, разделении 81 сантиметров. также Изменения предприятия носят более достоверный обеспечивающие характер, спроса средний распределение результат разделении повысился сопровождаются на 1, обеспечивающие 55 сантим представлено етров первой в сопровождаются контрольной элемент группе, уходящие на 3,8 элементы 4 экономическая сантиметров элемент в эксперимен места тальной группе. системе Прирост торговых показателей разделении гибкости разделении у мероприятий девочек воздействие составил 16,3 места % степени в конечном контрольной этапом группе, 39,8 уходящие % системы - закупочной в элемент экспериментальной группе.

75

На заключение основе управление полученных производитель данных установление по особенности результатам степени теста системы «гимнастический коммерческая мост» увязать я отмечаю этапом, торгового что представлено результаты процесс по управление данному установление тесту улучшились. сопровождаются В также начале обеспечивающие педагогического прибыли эксперимента экономическая (сентябрь 202 отличительным 3 более года) информационное у изыскание девочек элементы в более контрольной этом группе первой результат разделении составил 54,33сантиметров. удобством Средний системы результат места девочек представляют в этапом экспериментальной г управление руппе внешней составил 53, разделении 42 сантиметров. воздействуют В сопровождаются ходе розничной итогового этом тестирования розничной (май торговых 2023 распределением года) разделении у степени девочек управление в целом контрольной предоставление группе первой результат информационное составил 52,7 предоставление 8 сантиметров. только Средний более результат предприятия девочек зависимости в системы экспериментальной отличительным группе целом составил 49, обеспечивающие 28 сантиметров. также Изменения отличительным носят степени достоверный этом характер, поставка средний развивающейся результат этом улучшился развивающейся на 1, активную 55 управление сантиметров закупочной в системе контрольной системы группе, факторов на 4,1 элемент 4 торговых сантиметров обеспечивающие - системы в спроса экспериментальной группе. особенности В конечный процентном зависимости отношении этапом прирост коммерческая показателей системе подвижности обеспечивающие позвоночного распределение столба представлено составил 2, системе 9 также % представляют у конечный девочек коммерческая в предоставление контрольной гр целом уппе, также 8,2 широкого % увязать - конечному у более девочек также в отличительным экспериментальной группе. целом Таким связанные образом, коммерческая в розничной данном торгового тесте факторов у воздействуют старшекласниц системы достоверно уходящие улучшилась являясь подвижность сопровождаются позвоночного системе столба,

предоставление превосходят воздействуют результаты элементов в связаны  
контрольной целом группе, первой что представлено указывает элемент на  
прибыли правильный обеспечивающие подбор этом упражнений мероприятий для  
школьниц уходящие, развивающейся занимающихся прибыли развитием  
сопровождаются гибкости связаны по элемент предложенной мероприятий нами  
методике.

Итоги являясь теста воздействие «поперечный распределение шпагат»  
также позволяют относятся говорить этом о установление том, представляют что  
связанные показатели связаны учениц относятся старших особенности классов  
предоставление в прибыли ходе представляют эксперимента улучшились. заключение  
Исходный воздействие результат воздействуют девочек прибыли в распределением  
контрольной коммерческая группа особенности составлял 22 закупочной,02  
процесс сантиметров, факторов девочек уходящие в удобством экспериментальной  
предоставление группе связанные – 2 являясь 2,17 сантиметра активную а  
закупочной в поставка начале элементов эксперимента процесс (сентябрь  
202 относятся 2 года). распределением При обеспечивающие проведении  
отличительным повторного широкого тестирования развивающейся (май 202 этом 3  
поставка года) установление я получил элементы а товаров следующие целом  
результаты: 21 прибыли,01 воздействуют сантиметров особенности у связанные  
девочек разделении в разделении контрольной также группе, конечному 18,23  
только сантиметров экономическая у внутренней девочек услуг в производитель  
экспериментальной группе. конечному Результаты процесс улучшились  
установление как связанные в связанные контрольной коммерческая группе,  
элементов так продвижении и элементы в деятельности экспериментальной группе.

связанные Однако видно услуг, управление что распределение результаты  
воздействие в конечном экспериментальной элементов группе относятся выше,  
распределение чем изыскание в этом контрольной группе. поставка Результат  
особенности улучшился отличительным на 1 представляют,01 развивающейся  
сантиметр сопровождаются (на степени 4,7% только в торговых процентном  
представлено отношении) разделении в продвижении контрольной установление

77  
группе, также на 3,9 более 4 закупочной сантиметров торговых (на места 20,4  
увязать % увязать в продвижении процентном развивающейся отношении) этом в  
товаров экспериментальной группе. увязать Изменения только результата этапом  
теста, системы который активную характеризует удобством подвижность системе в  
распределение тазобедренного сустава, развивающейся показывают,  
факторов что конечному в распределением экспериментальной информационное  
группе улучше деятельности ние распределением показателей обеспечивающие  
выше, товаров чем коммерческая в товаров контрольной деятельности группе,  
предприятия а этапом значит, установление упражнения внутренней для воздействие  
развития коммерческая гибкости воздействие подобраны верно. увязать Можно  
представлено говорить распределение о целом том, отличительным что связаны  
методика, сопровождаются разработанная мной увязать, спроса является  
эффективной.

Данные только теста этапом «шведская управление стенка» этапом  
наглядно удобством показывают, поставка что установление показатели  
старшеклассниц установление, системе участвующих связанные в закупочной  
педагогическом конечный эксперименте, улучшились. разделении Исходный  
торгового средний особенности результат особенности в системы начале представляют  
эксперимента торговых (сентябрь 202 закупочной 2 связанные года) элементов  
составил связаны 24,03 распределение сантиметров увязать в обеспечивающие  
контрольной элементов группе, 23, этом 82 экономическая сантиметров элементы

– распределение в первой экспериментальной группе. широкого Повторное мероприятие тестирование этом в конечный конце элемент эксперимента (м зависимости ай связаны 2023 системы года) активную показало конечный результат 24,8 производитель 3 связаны сантиметров элемент в распределением контрольной широкого группе, услуг 29,00 связанные сантиметров более – этапом в мероприятий экспериментальной группе. более У распределение старшекласниц производитель наблюдается удобством улучшение предприятия подвижности места плечевого сустава. конечному За пе разделении риод представляют эксперимента уходящие (сентябрь элемент 2022 спроса года 78

внутренней – установление май 202 поставка 3 обеспечивающие года) торговых она воздействие повысилась предоставление на 0, разделение 80 услуг сантиметров закупочной в заключение контрольной предоставление группе, развивающейся на 5,1 активную 8 системы сантиметров мероприятий в предприятия экспериментальной группе. закупочной У представляют девочек широкого в этом контрольной отличительным группе относятся подвижность предоставление плечевого увязать сустава конечный улучшилась факторов на 3,1 спроса %, экономическая что воздействуют на конечный 18,6 информационное % отличительным ниже, управление чем распределением у деятельности девочек конечному в системы экспериментальной воздействие группе, разделении подвижность спроса суставов процесс у прибыли которых целом в представлено среднем деятельности улучшилась особенности на 21,7%.

Сравнение сопровождаются результатов этом до заключение и обеспечивающие после продвижении применения внешней методики спроса позволяет увязать оценить разделении эффективность этапом и разделении эффект распределение разработанной конечному методики товаров развития связаны гибкости торгового у элемент девочек этапом старших классов. Наблюдаем воздействие, также что производитель результаты разделении в более экспериментальной увязать группе воздействие в целом конце мероприятий эксперимента разделении превосходят факторов результаты прибыли в этапом контрольной также группе элемент в развивающейся конце экспер более имента, элементов а элементы значит элементы комплексы торгового упражнений, обеспечивающие разработанные закупочной мной удобством для связанные учениц мероприятий старших заключение классов распределение подобраны относятся верно элементы и целом являются эффективными.

Педагогический этапом эксперимент, продвижении реализованный более в связаны течение 2022 экономическая - 202 зависимости 3 элементы учебного предоставление года конечному на розничной базе Фитне управление с- закупочной клуба широкого «Лето» деятельности города Красноярск более, услуг показал есистеме го эффективность.

79  
Результаты, степени которые спроса были удобством получены этапом в мероприятий ходе управление исследования, распределением позволяют степени сделать элементов вывод управление о сопровождаются том, распределение что розничной у старшекласниц особенности, сопровождаются занимающихся информационное в процесс экспериментальной распределение группе, спроса значительно первой повысилась розничной подвижность экономическая позвоночного этом столба, связаны подвижность торговых тазобедренного информационное и процесс плечевого являясь суставов, широкого что развивающейся свидетельствует конечный о отличительным результативности элемент комплексов связанные упражнений обеспечивающие для конечный развития экономическая гибкости, этом используемых конечному на конечный занятиях внутренней Аэробикой мероприятий и информационное по изыскание системе Пилатес.

Вспросом данной работе разделению была разделена исследована только методика системы развития процесс гибкости изыскание у девушки обеспечивающие к изыскание старших увязать классов степени с конечному использованием конечный аэробики воздействие и пилатеса. первой Целью распределением исследования был удобством а производитель проверка эффективность связанные и поставка методики, системе заключение этом о более ее прибыли влиянии обеспечивающие на процесс гибкость участниц.

В продвижении ходе отличительным работы первой были торгового проведены установление следующие целом этапы деятельности исследования:

1. Введение: в этом ведение разделение представило информационное общую факторов информацию торговых о изыскание цели спроса и прибыли задачах разделении работы, распределением а товаров также увязать о закупочной содержании экономическая и развивающейся структуре исследования.

2. Развитие только гибкости связанные у девушек предприятия эк воздействие старших активную классов: разделении в воздействие этом производитель разделе изыскание были закупочной рассмотрены только анатомия этом гибкости, установление характеристики внешней гибкости факторов и первой влияние закупочной упражнений целом аэробики предоставление и внутренней пилатеса системы на гибкость. связаны Были установление представлены коммерческая соответствующие элементы подпункты распределением и разделении подробно широкого описаны розничной основные товаров структуры коммерческая и распределение ткани, управление отвечающие целом за более гибкость, мероприятий роль развивающейся мышц, внешней суставов информационное и процесс связок продвижении в только гибкости, товаров а системе также прибыли проведен степени анализ связаны исследований, процесс подтверждающих также

81

влияние предприятия упражнений сопровождаются аэробики особенности и распределением пилатеса продвижении на гибкость.

3. Методы зависимости и торговых организация коммерческая исследования: зависимости в производитель данным этом разделе коммерческая были широкого описаны производитель выбранные элементов методы коммерческая для коммерческая проведения элементы исследования, более включая системе описание уходящие методов деятельности измерения также гибкости, целом а системе также экономическая организация экономическая исследования, конечный включая увязать выбор особенности обследуемых элементы девочек внутренней и коммерческая контрольных групп.

4. Разработка воздействие и элемент обоснование этапом методики предоставление развития внешней гибкости: экономическая были развивающейся представлены отличительным комплекс элемент упражнений только для развивающейся развития обеспечивающие гибкости, установление а места также степени принципы мероприятий и развивающейся методы, сопровождаются лежащие производитель в воздействуют основе исследования. распределением Были распределение описаны связанные теоретическая степени база уходящие и элементов обоснование конечный выбора распределением аэробики прибыли и установление пилатеса разделении в элементов качестве этом основных товаров элементов исследования.

5. Проверка внешней эффективности: конечный был установление описан элемент проведенный зависимости эксперимент, заключение включая распределение описание информационное процедуры этапом проведения представлено эксперимента, поставка сравнение воздействуют результатов спроса до распределением и распределение после удобством применения относятся методики, связаны а зависимости также сопровождаются выводы о распределение б первой эффективности отличительным разработанной разделении методики деятельности

развития гибкости.

Исходя элементов из целом проведенного деятельности исследования конечный и распределением полученных обеспечивающие результатов, заключение

82

можно факторов сделать сопровождаются следующие более заключительные спроса выводы:

Разработанный поставка комплекс элементы развития более гибкости предоставление у девушек системе ек особенности старших разделение классов, основанн факторов ый розничной на использован являясь ии аэ широкого робики внутренней и пилатеса коммерческая, оказал поставка ся эффективн целом ым воздействуют в уходящие развитии гибкости.

Применение разработанно экономическая го относятся комплекса установление привело прибыли к коммерческая статистически спроса значимому воздействуют улучшению торговых гибкости уходящие участниц воздействуют по элементы сравнению удобством с экономическая исходным разделении уровнем заключение гибкости связаны и места сравнению изыскание с системы контрольной группой.

Разработанный только комплекс внешней предоставляет внешней разнообразие мероприятий упражнений, заключение учитывает элементы индивидуальные этом особенности внутренней участниц внешней и конечному прогрессивно представлено увеличивает внутренней интенсивность более тренировок, элементы что зависимости способствует поставка эффективному широкого развитию гибкости.

Результаты увязать исследования предоставление подтверждают особенности важность целом систематической продвижении и прибыли регулярной экономическая тренировки удобством для деятельности достижения предприятия положительных элемент изменений связаны в гибкости.

В только целом, продвижении данное степени исследование этапом представляет широкого важные особенности научные связаны данные особенности о мероприятий методике спроса развития внешней гибкости только у сопровождаются девочек степени старших экономическая классов увязать и элементы ее эффективности. представляют Однако, увязать дальнейшие товаров исследования относятся и представлено репликация обеспечивающие данного широкого исследования уходящие могут связанные дополнительно системе

83

подтвердить относятся и поставка расширить факторов сделанные системе выводы заключение и рекомендации.

84

Список деятельности используемой также литературы

1. Акрушенко системе, А. В. поставка Психология этапом развития конечный и воздействие возрастная отличительным психология /А. В. Акрушенко. сопровождаются – распределение Москва товаров : Эксмо обеспечивающие, изыскание 2016 управление – торговых 250 с.
2. Андерсон более, Б. активную Растяжка закупочной для этапом поддержания изыскание гибкости экономическая мышц управление и относятся суставов информационное / Б. Андерсон. удобством – заключение Минск относятся : также Попурри, 2017. особенности – элементов 781 с.
3. предприятия Антонова, С. внутренней Секреты экономическая гибкости особенности / С. Антонова. распределение – этом Москва отличительным : Терра прибыли, 2017. этом – конечному 313 с.
4. товаров Аршавский, И. А. представляют Физиологические степени механизмы факторов и связанные закономерности системы индивидуального также развития удобством / И. А. Аршавский. факторов – относятся Москва поставка : 2011. только – сопровождаются 285 с.

5. Ашмарин этапом, Б. А. распределение Теория относятся и предприятия методики прибыли физического розничной воспитания уходящие / Б. А. Ашмарин экономическая, Ю. А. предприятия Виноградов, З. Н. более Вяткина товаров ; изыскание под ред. Б. А. Ашмарина. спроса – предоставление Москва целом : обеспечивающие Просвещение, 1990. торговых – только 287 с.

6. Бисярина связанные, В. П. изыскание Анатомио-физиологические увязать особенности производитель детского разделение возраста заключение / В. П. Бисярина. производитель – связаны Москва изыскание : продвижении Медицина, 2014. распределение – установление 224 с.

7. Бумарскова этапом, Н. Н. связаны Комплексы сопровождаются упражнений представляют для элементов развития торговых гибкости конечный / Н. Н. Бумарскова. системы – целом Москва целом : заключение НИУ отличительным МГСУ, 2015. первой – представлено 465 с.

85

8. элементы Быков, В. С. товаров Развитие элемент двигательных обеспечивающие способностей управление учащихся разделении / В. С. Быков. деятельности – связаны Челябинск увязать : УралГАФК розничной, 1998. целом – разделении 230 с.

9. внешней Васильева, В. В. коммерческая Физиология элемент человека установление / В. В. представляют Васильева, В. М. представляют Волков, Н. А. Степочкина предприятия, В. В. распределением Трунин внутренней ; заключение под ред. В. В. Васильевой. разделении – места Москва продвижении : закупочной Физкультура внутренней и заключение спорт, 1984. уходящие – товаров 319 с.

10. Галева внешней, М. Р. развивающейся Методические заключение рекомендации зависимости по изыскание развитию торгового гибкости степени спортсмена широкого / М. Р. Галева. сопровождаются – более Киев, 1999. торгового – предприятия 256 с.

11. Галиева установление, Д. воздействуют Стретчинг разделении дома: представляют шесть только на внешней шпагат товаров легко внутренней / Д. Галиева. процесс – торгового Москва экономическая : удобством АСТ, 2020. поставка – уходящие 224 с. 12. конечному Губа, В. П. степени Индивидуальные уходящие особенности степени юных процесс спортсменов этапом / В. П. торговых Губа, В. Г. воздействие Никитушкин, П. В. распределением Квашук представляют ; представляют под ред. В. П. Губа. элемент – внешней Смоленск информационное : изыскание Издательство разделении ТОО увязать информационно-коммерческого предприятия агентства, 1997. услуг – спроса 218 с. отличительным 49

13. Гужаловский продвижении, А. А. торгового Развитие более двигательных прибыли качеств активную у прибыли школьников управление / А. А. Гужаловский. места — отличительным Минск: розничной Народная асвета первой, 1978. увязать — первой 88 с.

14. Гуровец распределением, Г. В. активную Возрастная внутренней анатомия, этапом физиология распределение и увязать гигиена: системы учебник увязать для распределением вузов заключение / Г. В. Гуровец. активную – управление Москва более : Владос распределение, 2021. широкого – элементов 431 с.

86

15. Гыпос этапом, М. Д. распределение Физическая этапом культура также и распределением спорт увязать в общеобразователь элементов - услуг ной места школе процесс / М. Д. Гыпос. распределением – элементы Москва услуг : мероприятий Просвещение, 2000. установление – воздействие 259 с.

16. Дербаба изыскание, Л. В. товаров Гибкость сопровождаются – закупочной необходимое развивающейся качество управление / Л. В. Дербаба установление, Е. Н. Жариков воздействие, В. Н. внешней Петров распределение // широкого Спортивные игры. системе – более Москва, 1974. системы – No11. являясь – С. экономическая 65- 76.

17. экономическая Ермолаев, Ю. А. отличительным Возрастная первой физиология внешней / Ю. А. Ермолаев. предприятия – воздействуют Москва удобством : СпортАкадемПресс увязать, 2001. воздействие – конечный 444 с.
18. Журавин только, М. Л. воздействуют Гимнастика конечный : также учебник элементы / М. Л. Журавин отличительным, О. В. Загрядская отличительным , Н. К. элементов Меньшиков сопровождаются ; отличительным под ред. М. Л. Журавина. широкого – торговых Москва процесс : информационное Академия, 2008. товаров – экономическая 448 с.
19. Зациорский спроса, В. М. более Физические целом качества поставка спортсмена: управление основы системы теории процесс и сопровождаются методики внешней воспитания разделении / В. М. Зациорский. экономическая – управление Москва также : воздействуют Спорт, 2020. элементов – факторов 200 с.
20. воздействуют Иашвили, А. В. места Активная воздействуют гибкость увязать у уходящие спортсменов поставка различных связанные специальностей связаны / А.В. относятся Иашвили воздействуют // этом Теория также и более практика изыскание физической культуры. уходящие – информационное Москва, 1982. первой – С. 43.
21. процесс Иваницкий, М. Ф. прибыли Анатомия торговых человека: широкого учебник только / М. Ф. Иваницкий. прибыли – деятельности Москва связаны : связанные Спорт, 2022. сопровождаются – продвижении 624 с.
- 87
22. Коробкина представлено, Т. разделении Анатомия стретчинга мероприятий : розничной большая предприятия иллюстрированная более энциклопедия степени / Т. Коробкина конечный, Т. воздействуют Кальницкая элементов ; пер. внутренней с англ. Н. А. Татаренко. отличительным – производитель Москва особенности : Эксмо внешней, 2020. только – сопровождаются 224 с.
23. удобством Кузнецова, З. И. системы Развитие целом двигательных качеств степени ств шк торгового ольников процесс / З. И. Кузнецова. конечный – сопровождаются Москва информационное : этапом Просвещение, 1967. предоставление – установление 204 с.
24. Курамшин являясь, Ю. Ф. изыскание Теория особенности и товаров методика заключение физической конечному культуры услуг / Ю. Ф. Курамшин. уходящие – прибыли Москва первой : являясь Советский развивающейся спорт, 2010. системы – воздействуют 464 с.
25. предприятия Лях, В. И. прибыли Гибкость заключение и относятся методика системе ее товаров развития товаров / В.И. Лях. производитель // Физику установление льтура элементов в школе. увязать – 1999. увязать – No1. спроса – С. 25.
26. более Лях, В. И. более Двигательные элемент способности конечному школьников: внутренней Основы относятся теории представлено и деятельности методики удобством развития удобством физических связаны качеств относятся / В. И. Лях. деятельности – конечному Москва целом : Терра конечный - производитель спорт, 2020. системы – представлено 192 с.
27. внутренней Лях, В. И. спроса Программа деятельности общеобразовательных управление учебных разделении заведений факторов для предприятия учащихся спроса 1-11 заключение классов: распределением комплексная первой программа первой физического элементов воспитания предоставление / В. И. распределение Лях, А. А. Зданевич. управление – установление Москва разделении : заключение Просвещение, 2020. элементы – информационное 127 с.
- 88
28. мероприятий Лях, В. И. этом Тесты связаны в сопровождаются физическом распределение воспитании являясь школьников разделении : развивающейся пособие установление для мероприятий учителя предприятия / В. И.



Лях. относятся – предприятия Москва только : активную АСТ, 1998. элемент – конечный 272 с.

29. представлено Матвеев, Л. П. первой Теория степени и степени методика обеспечивающие физической распределением культуры производитель : продвижении учебник спроса для элементы высших распределением учебных прибыли заведений воздействие физкультурного товаров профиля первой / Л. П. Матвеев. степени – конечный Москва услуг : спроса Спорт, 2021. разделение – изыскание 520 с.

30. этом Морозова, Л. В. Стретчинг целом : факторов учебно-методическое информационное пособие отличительным / Л. В. относятся Морозова, Т. И. элементы Мельникова, О. П. более Виноградова связанные ; сопровождаются Северо-Западный распределение институт целом управления системе – зависимости филиал МГИМО. управление – особенности Казань разделение : этапом Бук, 2018. производитель – изыскание 56 с.

31. конечному Нельсон, А. целом Анатомия внутренней упражнений элементы на воздействуют растяжку увязать / А. распределение Нельсон, Ю. воздействие Кокконен сопровождаются ; пер. закупочной с англ. С. Э. Борич. экономическая – поставка Минск продвижении : внутренней Попурри, 2014. представляют – производитель 224 с.

32. услуг Нельсон, А. разделение Анатомия этапом упражнений конечный на растяжку. развивающейся Иллюстрированное прибыли пособие воздействуют по относятся развитию более гибкости распределением и производитель мышечной связаны силы разделении / А. представляют Нельсон только – уходящие Минск конечный : поставка Попурри, 2016. этапом – зависимости 63 с.

33. установление Озолин, Н. Г. экономическая Современная деятельности система распределение спортивной удобством тренировки экономическая / Н. Г. 89

Озолин. представлено – прибыли Москва торговых : конечному Физкультура продвижении и розничной спорт, 1970. товаров – поставка 64 с.

34. Осьмак производитель, К. активную Растяжка, являясь шпагат конечный и спроса гибкость увязать в услуг любом торгового возрасте элементов / К. Осьмак. распределение – относятся Москва элементов : распределение Издательские мероприятий решения, 2019. прибыли – внутренней 639 с. 35. Палько заключение, А. В. деятельности Школа роста. воздействуют Развитие относятся гибкости системы / А. В. Палько. элемент – представляют Москва продвижении : продвижении Физкультур связаны и внутренней спорт, 1976. спроса – розничной 217 с.

36. услуг Петров, П. К. зависимости Математико широкого – широкого статистическая коммерческая обработка элементы результатов только педагогических уходящие исследований этом с также использованием конечному информационных отличительным технологий: деятельности учебное элементы пособие розничной / П. К. Петров. конечный – уходящие Ижевск предприятия : изыскание Удмуртский являясь государственный также университет, 2013. воздействуют – поставка 179 с.

37. процесс Платонов, В. Н. представлено Гибкость только спортсмена распределением и системе методика розничной ее удобством совершенствования воздействуют / В. Н. торгового Платонов, М. М. Булатов. изыскание – информационное Москва заключение : прибыли Советский прибыли спорт, 2000. внутренней – поставка 364 с.

38. особенности Савченков, Ю. И. только Возрастная физиология. конечному Физиологические закупочной особенности представляют детей широкого и активную подростков распределение / Ю. И. Савченков. элементы – уходящие Москва мероприятий : Владос связаны, 2014. конечный – широкого 735 с.

39. Сермеев спроса, Б. В. целом Спортсменам торговых о торговых воспитании прибыли гибкости разделение / Б. В. Сермеев. процесс – представляют

Москва зависимости : отличительным Просвещение, 1970. конечном – системе 162

с. 40. Степук процесс, Н. Г. закупочной Анатомия элемент стретчинга установление

90

/ Н. Г. Степук закупочной, управление – услуг Москва более : факторов АСТ, 2020.

особенности – развивающейся 160 с.

41. Степук элементов, Н. Г. элементов Анатомия стретчинга. связанные 78

представлено карточек коммерческая с связанные упражнениями увязать на первой

каждый конечном день факторов / Н. Г. Степук. уходящие – разделение Москва

отличительным : предприятия АСТ, степени 2019

42. этом Холодов, Ж. К. распределением Теория широкого и целом методика

системе физической элемент культуры элементов и управление спорта прибыли / Ж.

К. факторов Холодов, В. С. Кузнецов. системе – заключение Москва товаров :

продвижении Академия, 2018. удобством – конечном 494 с.

43. внешней Шакина, Е. А. предприятия Определение представлено

гибкости услуг / Е. А. услуг Шакина уходящие // зависимости Физическая

особенности культура установление в школе. поставка – 1994. этапом – No7. активную

– С. 15-23.

Приложение системы 1

91

Протокол системы исходного производитель тестирования процесс развития

услуг гибкости обеспечивающие у закупочной девушек этом старших

степени классов связанные в активную контрольной изыскание и информационное

экспериментальной распределение группах связанные (сентябрь

202 производитель 2 воздействие года)

Контрольная прибыли группа

Тест

услуг 1

Тест элемент 2 Тест факторов

3

Тест

продвижении 4

Ученица

воздействие 1

18,6 34,1 5,4 33,6

Ученица

элементы 2

9,4 63,2 21,3 21,6

Ученица

внешней 3

13,5 42,3 16,1 27,5

Ученица

конечному 4

14,6 38,9 9,1 26,8

Ученица

степени 5

5,3 71,2 26,1 17,9

Ученица

системы 6

12,4 64,7 19,3 18,9

Ученица

воздействие 7

6,9 59 25,1 22,9

Ученица

товаров 8

0 73,1 45,3 16,7

Ученица

услуг 9

10,8 35,1 15,1 31,6

Ученица

степени 10

6,7 60,5 27,2 24,6

Ученица

товаров 11

9,7 46,1 22,1 28,8

Ученица

особенности 12

5,9 63,7 32,1 17,4

92

Экспериментальная связанные группа

Ученица

услуг 1

8,3 69,8 17,8 19,9

Ученица

товаров 2

17,3 32,2 7,9 25,8

Ученица

системы 3

19,2 27,4 6,4 37,6

Ученица

услуг 4

4,0 76,8 36,8 17,8

Ученица

элементов 5

8,7 60,2 25,9 20,7

Ученица

системы 6

11,2 56,4 15,8 23,8

Ученица

заключение 7

16,6 39,5 14,3 24,4

Ученица

первой 8

0,6 71,7 47,1 16,4

Ученица

удобством 9

9,8 41,3 20,6 27,7

Ученица

обеспечивающие 10

6,9 56,6 28,4 22,6

Ученица

связаны 11

2,7 69,3 33,3 19,8

Ученица 12 14,3 39,8 11,7 29,3

Приложение 2

Протокол итогового тестирования развития гибкости у девушек

старших классов в контрольной и экспериментальной группах

(май 2023 года)

Контрольная группа

Тест 1 Тест 2 Тест 3 Тест 4

Ученица 1 20,2 32,9 4,8 34,2

93

Ученица 2 11,8 62,1 20,4 22,7

Ученица 3 15,3 40,8 15,8 28,4

Ученица 4 15,9 37,6 7,9 27,6

Ученица 5 7,9 70,6 25,8 18,7

Ученица 6 14,0 63,4 18,9 19,8

Ученица 7 7,8 56,1 24,1 23,3

Ученица 8 0,8 71,6 43,4 17,6

Ученица 9 12,8 34,2 14,6 32,2

Ученица 10 7,7 58,9 26,1 25,7

Ученица 11 10,8 45,1 20,2 29,6

Ученица 12 7,3 60,1 30,1 18,1

Экспериментальная группа

Ученица 1 13,8 62,1 14,2 26,8

Ученица 2 21,1 29,8 4,8 30,7

Ученица 3 22,6 25,7 2,8 39,9

Ученица 4 9,8 70,6 32,8 21,7

Ученица 5 11,2 57,3 19,8 28,2

Ученица 6 15,6 52,1 11,8 29,7

Ученица 7 19,8 35,4 10,9 30,7

Ученица 8 4,4 67,4 43,3 19,9

Ученица 9 13,1 37,4 18,2 32,4

Ученица 10 10,3 53,1 24,6 28,5

Ученица 11 7,2 65,3 26,1 23,9

Ученица 12 16,8 35,1 9,4 35,6