

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Мамонова Анна Андреевна
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: развитие гибкости у обучающихся младших классов на занятиях по
ритмике во внеурочное время

Направление подготовки Ю-Б16А-02 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

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

(дата, подпись)

Научный руководитель к.п.н., Кондратюк. Т.А

(дата, подпись)

Обучающийся Мамонова А.А.

(дата, подпись)

Дата защиты _____

Оценка _____
(прописью)

Красноярск
2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1. Теоретические аспекты развития гибкости обучающихся младших классов на занятиях ритмикой во внеурочное время	
1.1. Развитие гибкости на занятиях ритмикой.....	9
1.2. Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста.....	17
1.3. Современная теория и практика организации и методики занятий ритмикой в начальной школе.....	25
Выводы по Главе 1.....	31
Глава 2. Методы и организация исследования	
2.1. Методы исследования.....	33
2.2. Организация исследования.....	37
Глава 3. Экспериментальное обоснование и оценка эффективности использования комплекса упражнений, направленного на развитие гибкости у обучающихся 9-11 лет во внеурочное время в секционных занятиях ритмикой	
3.1. Экспериментальное обоснование использования комплекса упражнений, направленного на развитие гибкости у обучающихся 9-11 лет во внеурочное время в секционных занятиях ритмикой.....	39
3.2. Оценка эффективности использования комплекса упражнений, направленного на развитие гибкости у обучающихся 9-11 лет во внеурочное время в секционных занятиях ритмикой.....	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	61
Список использованной литературы	63
Приложение 1	68
Приложение 2	69

Введение

Период обучения в начальной школе — это время, когда у обучающихся происходит активное формирование базовых физических качеств, которые реализуются в физической активности человека. В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее не известные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки. Показатели базовых физических качеств: ловкость, гибкость имеют высокие темпы прироста. [15].

Гибкость является одним из важнейших для человека физических качеств. Она необходима для выполнения многих каждодневных действий. От уровня развития гибкости в дальнейшем зависит развитие быстроты, координационных способностей, силы.

Уровень проявления гибкости зависит от ряда различных факторов. Гибкость зависит от подвижности в том или ином суставе, что определяется его анатомическим строением, и прежде всего формой суставных поверхностей.

Согласно пунктам 9 и 12 федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования в области физической культуры, должны отражать формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств, в том числе гибкости [36].

Цель физического воспитания - это формирование физически совершенных людей, обладающих духовным богатством, моральной чистотой и способных к дополнительному творческому труду и мужественной защите родины [34].

В современной теории физического воспитания школьников А.Н. Савчуком и С.С. Ситничуком обоснована необходимость развития гибкости у обучающихся начальных классов [13, 34].

Тем не менее, в современной практике школьного образования по физической культуре в начальной школе недостаточно методических материалов для начинающего учителя по развитию гибкости в начальной школе [13, 34].

Жесткие временные рамки учебных программ В.И. Ляха и А.П. Матвеева определяют лишь 33 часа в год на развитие гибкости на уроках по ритмике, поэтому внеурочные занятия призваны повысить качество развития гибкости за счет возможности учета индивидуальных особенностей обучающихся и дополнительного времени, которое жестко не регламентировано программой [21].

Наиболее благоприятным временем для развития гибкости является временной диапазон между 10-12 и 18-20 часами.

Важным фактором уровня проявления гибкости является возраст. Сензитивным периодом для развития гибкости является возраст 7-9 лет. Позже гибкость продолжает успешно развиваться, но с меньшими темпами до 12-13 лет. С возрастом показатели подвижности в суставах ухудшаются.

Занятия физической культурой в младшем школьном возрасте призваны не только способствовать физическому развитию растущего организма, формировать у него разнообразные двигательные умения и навыки, но и оздоравливать.

Удовлетворение физиологических потребностей в ритмичных движениях обучающихся начальной школы очень важно, однако зачастую в современных реалиях отсутствует возможность уделять ритмической гимнастике должное внимание.

Только объединяя уроки по физической культуре со специализированными занятиями для общей физической подготовки, в том

числе и с уклоном на тот иной вид спорта, педагоги могут добиться высоких результатов, как в области спортивных достижений, так и в общем физическом развитии школьника.

Ритмика – специальный предмет, музыкально-педагогическая дисциплина, которая имеет целью активизировать музыкальное восприятие детей через движение. Движение как реакция на прослушанное, как творческое отображение музыки в действии свойственно обучающимся любого возраста. Занимаясь ритмикой, дети активно участвуют в передаче характера музыки, её темпа, динамики, ритма, формы. Они подвижны, эмоциональны, восприимчивы к музыке и многие понятия по музыкальной грамоте ими легче усваиваются через движение, что актуально для обучающихся данного возраста [15].

Внеурочная деятельность организуется школой для участия в ней детей и строится на добровольных началах. Внеклассные занятия должны развивать навыки самостоятельной работы обучающихся, быть интересны и не утомительными для детей, обеспечивать переключение с одних видов деятельности на другие, способствовать укреплению здоровья и физическому развитию школьников.

На необходимость развития гибкости обучающихся указывают в своих работах В.И. Лях, А.П. Матвеев, В.С. Быков, О.Н. Маркова и другие исследователи [27].

Проблема разработки методических подходов, обеспечивающих приоритетное решение образовательно-развивающих задач в процессе двигательного-ритмического воспитания школьников не нашла должного отражения в специальной литературе.

Проблемой исследования является недостаточное использование современных средств, методов и технологий организации проведения внеклассных занятий, где учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

Таким образом, развитие гибкости у детей, совершенствование старых и поиск новых форм, средств и методов развития гибкости у детей школьного возраста остается одной из актуальных проблем физической культуры и спорта.

Исходя из актуальности была сформулирована **тема** работы: Развитие гибкости у обучающихся младших классов на занятиях ритмикой во внеурочное время.

Цель исследования: обосновать, разработать и апробировать в педагогическом эксперименте комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости у обучающихся 9-11 лет во внеурочное время в секционных занятиях ритмикой.

Для достижения поставленной цели, были сформулированы **задачи**:

1. проанализировать теоретико-методологическую литературу по теме исследования;
2. разработать комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости у обучающихся 9-11 лет во внеурочное время в секционных занятиях ритмикой;
3. проверить эффективность разработанного комплекса педагогическим экспериментом.

Объектом исследования является внеурочный учебно-тренировочный процесс по ритмике обучающихся начальной школы.

Предмет исследования: комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости обучающихся 9-11 лет во внеурочное время в секционных занятиях ритмикой.

В качестве **гипотезы** исследования было выдвинуто предположение о том, что использование комплекса упражнений во внеурочное время в секционных занятиях ритмикой, позволит развить гибкость обучающихся 9-11 лет.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы**: теоретические (анализ и обобщение литературных источников); эмпирические (педагогический эксперимент, педагогическое тестирование);

статистической обработки данных (шкалирование, ранжирование, t-критерий Стьюдента).

Этапы исследования:

1 этап. Анализ теоретико-методологической литературы по теме исследования (сентябрь 2019 - октябрь 2019 гг.).

2 этап. Определение уровня развития гибкости у обучающихся 9-11 лет на начальном этапе исследовательской работы; разработка комплекса упражнений, направленного на развитие гибкости у обучающихся 9-11 лет во внеурочное время в секционных занятиях ритмикой (ноябрь 2019 г.)

3 этап. Педагогический эксперимент: выявление эффективности комплекса упражнений, направленного на развитие гибкости у обучающихся 9-11 лет во внеурочное время в секционных занятиях ритмикой; обработка и интерпретация результатов исследования (декабрь 2019г. по май 2020 г.).

Опытно-экспериментальная база исследования: педагогический эксперимент проводился на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя школа №86 им. М.Ф. Стригина», города Красноярска.

Экспериментальная выборка составила: 50 обучающихся 9-11 лет. Из общего числа испытуемых было сформировано две группы: контрольная и экспериментальная, по 25 человек в каждой. Экспериментальная выборка не учитывала гендерные особенности обучающихся.

Теоретическая значимость исследования заключается в возможности дополнить и конкретизировать современные представления о развитии гибкости у детей во внеурочное время в секционных занятиях ритмикой. Комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости у обучающихся 9-11 лет во внеурочное время в секционных занятиях ритмикой, уточняет имеющиеся теоретические представления о способах развития гибкости детей.

Практическая значимость исследования заключается в разработке, обосновании и апробации педагогическим экспериментом комплекса

упражнений, направленного на развитие гибкости у обучающихся 9-11 лет во внеурочное время в секционных занятиях ритмикой.

Структура. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трёх глав, семи параграфов, заключения, библиографического списка (44 источника), двух приложений, 70 страниц.

Глава 1. Теоретические аспекты развития гибкости обучающихся младших классов на занятиях ритмикой во внеурочное время

1.1. Развитие гибкости на занятиях ритмикой

В настоящее время ведущим элементом современной государственной системы физического воспитания является ритмическая гимнастика. В ее основе лежат танцевальные и физические упражнения, имеющие разную направленность и которые выполняются при музыкальном сопровождении. Важно при этом передать музыкальный ритм и характер посредством применения двигательной активности. [36]. Положительное влияние занятий ритмической гимнастики на организм подтверждается рядом отечественных и зарубежных исследователей. Она способствует быстрому переходу организма от сна к бодрствованию, настраивает центральную нервную систему на рабочий ритм, подготавливает организм к предстоящей активной деятельности [30].

Благодаря проведению ритмической гимнастики можно восполнить недостаток двигательной активности, которая отмечается в образовательных учреждениях. Ритмическую гимнастику относят к оздоровительным видам гимнастики. Она включает простые по технике исполнения физические упражнения (общеразвивающие, танцевальные и др.). Регулярные занятия ритмической гимнастикой оказывают благоприятное влияние на деятельность ЦНС, на формирование и укрепление мышечной системы, органов кровообращения и дыхания. Под влиянием упражнений ритмической гимнастики увеличивается объем мышц, возрастает их сила и эластичность. В процессе выполнения ритмической гимнастики развивается и тренируется сердечная мышца [29].

Научно-методическая литература, которая посвящена применению ритмической гимнастики на занятиях, в основном ориентирует специалистов на повышение показателей физических показателей обучающихся. При этом ведущим критерием успешности освоения обучающимися двигательного

материала, считается его самостоятельная демонстрация, которая обеспечивается многократным, и, как правило, однообразным повторением разучиваемой двигательной композиции.

Ритмическая гимнастика решает, как общие: образовательные, воспитательные, оздоровительные; так и частные задачи: совершенствование чувства ритма; формирование культуры движений; способствовать формированию правильной осанки; повышение физической работоспособности; воспитание у детей стойкого интереса и потребности к занятиям. Ритмика учит детей формировать важные прикладные умения и навыки в преодолении препятствий, соблюдении определенных правил, выполнении команд и пр., совершенствует координацию, дисциплину, умение работать в команде. Гимнастические упражнения являются незаменимыми для развития произвольности, поскольку они построены на движениях, которые выполняются по словесной команде и должны быть определенным образом осмыслены, «перекодированы» ребенком. Еще ученые древности отмечали особое значение танца, музыки и гимнастики для здоровья человека [22].

Танец и гимнастика имеют большое воспитательное значение. Осваивая его, занимающиеся не только разучивают движения, но и создают художественный образ, а для этого нужно понимать музыку и замысел автора, найти характер движений. Происходит большое эмоциональное воздействие на исполнителей и зрителей, поэтому эти направления искусства и спорта можно использовать широко, как средства художественного, эстетического и нравственного воспитания детей [11].

Ритмичная музыка является одним из самых сильных возбудителей эмоций человека. Под её влиянием активизируются физиологические и психологические функции человека: усиливается частота сердечных сокращений, расширяются кровеносные сосуды, повышается обмен веществ и активность органов чувств, ускоряется расщепление гликогена.

Если музыка хорошо подобрана во время двигательной активности, то она побуждает ребенка настроиться на заданный ритм работы, способствует повышению работоспособности, тормозит процессы утомления, но при этом ускоряет восстановительные. Кроме того, в зависимости от поставленных задач, такая музыка может либо снимать нервное напряжение, либо, напротив, побуждать к действию и возбуждает. Музыка, имеющая такие характеристики называется функциональной. [13].

Ритмическая гимнастика, содержание которой составляют упражнения, адекватные возрастным возможностям и фактическому физическому состоянию детей 7-9 лет формирует гармоничное развитие тела у детей, развивают гибкость, а также, способствует эстетическому воспитанию ребенка [14].

Непременным условием выполнения элементов ритмики является подвижность в суставах - гибкость, одно из пяти основных физических качеств человека [13].

Под гибкостью В.И. Лях определяет способность выполнять движения с большой амплитудой, морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, обуславливающее степень подвижности его звеньев относительно друг друга [30].

М.А. Бабасян и В.И. Лях утверждали, что анализ программных и методических материалов по физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях свидетельствует о том, что основное внимание на уроках физической культуры уделяется обучению основным движениям. В результате школьники не получают необходимой физической нагрузки, которая оказывала бы существенное влияние на развитие гибкости [30].

Недостаточная гибкость детей приводит к нарушению осанки, изменений в походке. При ежедневных занятиях физическими упражнениями на гибкость повышается уровень физического развития. Упражнения на гибкость можно

легко, самостоятельно и регулярно выполнять в домашних условиях по различным методикам [33].

Обучающиеся младшего школьного возраста успешно овладевают основными движениями, у них хорошая координация движений при ходьбе, беге, прыжках, способны осмыслить указания педагога и, опираясь на имеющийся опыт, без показа могут выполнить некоторые музыкально-ритмические задания. Ритмические упражнения помогают ребенку научиться владеть своим телом, координировать движения. Гибкость позволяет быстрее и лучше овладеть рациональной техникой выполнения движений, экономнее использовать силу, быстроту и другие физические качества, что позволяет ребенку достичь наилучших результатов.

Элементы ритмической гимнастики, в младшем школьном возрасте, направленные на формирование ритмических способностей объединяются в структурный блок, длительностью 2-4 минуты в подготовительной части занятия [37]. Они включают в себя задания для определения количества акцентов в ритмической композиции, задания для обучения раскладки ритмической композиции на составные части, а также упражнения для развития способности воспроизводить композиции ритмических сигналов по памяти.

Общеразвивающие упражнения, по мере их освоения на занятиях в младшем школьном возрасте, могут объединяться в комплексы ритмической гимнастики, где упражнения выполняются поточным способом в течение 20-25 мин под музыку и включают в себя специальные задания и варианты усложнения упражнений для развития ритмических способностей детей: похлопывание музыкальных фрагментов перед выполнением упражнения, добавление хлопков в упражнение, самостоятельное выполнение отдельных упражнений, а также изменение темпа движений [24].

Комплекс ритмической гимнастики, который может использоваться с детьми младшего школьного возраста, состоит из упражнений различной направленности и включает в себя упражнения разминочного характера,

упражнения с образовательной доминантой, упражнений с функциональной доминантой, а также танцевальные упражнения. Подбор музыкальных фонограмм комплекса, осуществляется в соответствии с упражнениями, включенными в него. Смена упражнений, которые входят в состав комплекса, а также музыкальных фрагментов должна проходить каждое 4-6 занятие.

Занятия ритмической гимнастикой в начальной школе включают в себя ритмико-гимнастические упражнения, они являются организующим моментом и проводятся обычно в начале занятия. Включают в занятия гимнастическую ходьбу, бег, подскоки с хлопками и без, шаги, повороты на пальцах ног, упражнения на развитие статической координации, которые можно выполнять с закрытыми глазами, стоя на двух и одной ноге – их используют, как правило, в заключительной части занятия, они способствуют успокоению и релаксации организма, развивают способность управлять своим телом, ориентироваться в пространстве.

Адекватные нагрузки для детей младшего школьного возраста при работе руками в 2-2,5 раза меньше по мощности, чем при работе ногами [31]. Дыхание неравномерное, зачастую возникают задержки дыхания. Большое значение для детей имеет носовое дыхание. От него дети зависят больше, чем взрослые, так как их носовые проходы узкие, а реакции кровеносных сосудов слизистой дыхательных путей на изменения температуры внешней среды еще несовершенны [32]. Игры и эстафеты за счет высокой эмоциональности детей вызывают резкое нарастание у них ЧСС и изменения дыхания.

Дети младшего школьного возраста не переносят длительные интенсивные нагрузки, связанные с накоплением кислородного долга, и с задержкой дыхания. В их крови при задержке дыхания очень быстро падает содержание оксигемоглобина. Аэробные возможности детей нарастают с возрастом, увеличиваясь в абсолютных значениях МПК примерно до 15 лет.

Наиболее адекватными для детей младшего школьного возраста являются кратковременные динамические нагрузки с небольшими интервалами, более

длительные циклические упражнения невысокой мощности и скоростно-силовые упражнения, что может обеспечить занятие ритмической гимнастикой [28].

Для повышения тренировочных нагрузок при занятиях ритмической гимнастикой увеличивают число выполняемых упражнений, повторно (без пауз) выполняют композиции, повышают плотность занятий (сокращают паузы между отдельными упражнениями), увеличивают их число в недельном цикле. Дозировка упражнений и продолжительность занятий с возрастом увеличиваются, что также способствует развитию выносливости [28]. Занятия ритмической гимнастикой проводятся по единому сюжету и имеют свои функциональные особенности:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование потребности в двигательной активности;
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний;
- приобретение навыка правильного дыхания;
- развитие интеллектуальных функций (внимания, воображения, мышления, памяти, ориентировки в пространстве);
- формирование гармоничной личности (умение дружить, чувствам уважения, доброты и т.д.). [32].

Упражнения художественной гимнастики и элементы хореографии используются как дополнение к общеразвивающим упражнениям. Использование танцевальных элементов на занятиях ритмической гимнастикой – непременное условие их эмоциональности, красочности, привлекательности, поэтому упражнения прекрасно делать с предметами: с мячами, шарами, флажками, лентами. Следует учить детей бросать и ловить мяч, катать и перекатывать, красиво выполнять прыжки. Включая в комплекс разнообразные движения подражательного характера, дети учатся свободно двигаться, эмоционально воспринимать музыку. Выполняя упражнения, дети стараются

преодолевать скованность в движениях, тем самым повышается возможность приспособлять свои действия к данным условиям и 30 ситуациям. Употребляются следующие виды упражнений: «маятник», «деревья под ветерком», «полет птиц» и т. д. [21].

Народные и современные танцевальные движения можно применять в любой части занятия ритмической гимнастикой, включать элементы танца и простые танцевальные движения: простой шаг – мягкий, перекатный, острый, с высоким подниманием бедра, топающий, изучаются народные и современные танцы и движения. В работе используются хороводы, парные танцы, общие пляски. В них дети учатся внимательно относиться к партнеру, находить ритм движения.

Интересный подход к организации занятий по развитию гибкости средствами ритмической гимнастики предлагает Фомина Н. А. Ее программа под названием «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика» дает детям не только гармоническое физическое развитие, но также и способствует формированию морально-нравственных качеств и художественного вкуса за счет включения в нее элемента сказок [37].

Процесс обучения детей ритмическим упражнениям проходит в несколько этапов. Каждому упражнению соответствует своя музыка и они имеют собственное наименование. Вся деятельность на занятиях ритмической гимнастикой направлена на то, чтобы сформировать у обучающихся надлежащие физические качества, координационные способности и воспитать выразительность. В работе применяются следующие средства: [35]

- основные виды движений (ходьба, бег, лазанье, метание, равновесие);
- упражнения основной гимнастики;
- акробатики («мост»; стойка на лопатках; «рыбка» и др.);
- современной аэробики;
- стретчинга (для развития гибкости) [43];
- упражнения с мячом, обручем, кубиками и т.д.;

- упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка, гимнастическая лестница, дуга и т.д.);
- народного танца (русский);
- элементы пантомимы; пальчиковая гимнастика.

Все применяемые упражнения идут в определенной последовательности и объединены музыкой в комплексы упражнений.

Первый этап включает в себя от 8 до 10 занятий. На начальном этапе детям рассказывается и показывается каждое упражнение в отдельности и дается объяснение для чего оно предназначено. Двигательный материал разучивается совместно с педагогом под музыкальное сопровождение, а закрепление пройденного проходит уже без аккомпанемента. Показ упражнения должен быть, желательно, в зеркальном изображении.

Второй этап состоит уже из меньшего количества занятий (6-8). На этой стадии происходит закрепление и уточнение отдельных упражнений и повторения материала целиком. Очень важно при этом уделить внимание разительному исполнению, созданию двигательных образов. Младшие школьники с помощью физических упражнений, жестов и мимики создают образы героев и антигероев, выражая личное отношение к ним. Этот этап подразумевает предоставление детям возможности самим исполнять некоторые фрагменты музыкальной сказки. Такие комплексы упражнений очень воодушевляют детей, и они очень ждут каждого следующего занятия.

Третий этап содержит в себе 4 занятия и является завершающим. Во время его прохождения у детей закрепляется и совершенствуются полученные навыки. Здесь стоит задача не только в закреплении двигательного навыка, но и в создании условий для формирования движений более высокой сложности. Дети уже хорошо усвоили комплексы упражнений и можно поэтому немного усложнить упражнения за счет введения дополнительных физкультурных инструментов. Специально организованная предметно-развивающая среда в

детском саду, наилучшим образом помогает поддерживать у детей интерес к занятиям.

Таким образом, развитие гибкости у обучающихся младших классов остается одной из актуальных проблем физической культуры и спорта [12]. Для решения этой проблемы лучшим средством является ритмика. Ритмическая гимнастика – это прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребенка, которое берет свое начало далеко в недрах истории, которое не только благоприятно воздействует на все системы организма, но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие. А так как структура ритмической гимнастики достаточно гибкая, то широко может применяться в образовательных учреждениях. Ритмическая гимнастика и ее методы способствуют повышению общей физической подготовленности ребенка и помогают успешнее решать задачи физического воспитания.

1.2. Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст является сенситивным периодом для формирования произвольной целенаправленной деятельности. Процессы, происходящие в центральной нервной системе детей младшего школьного возраста, создают благоприятные условия для успешной учебно-воспитательной работы. Квалифицированный педагог, непосредственно работающий с детьми младшего школьного возраста, должен знать их анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности развития [12].

В период обучения в младшей школе происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе. Прежде всего совершенствуется работа головного мозга и нервной системы. По данным физиологов, к 7 годам кора

больших полушарий является уже в значительной степени зрелой. Однако наиболее важные, специфически человеческие отделы головного мозга, отвечающие за программирование, регуляцию и контроль сложных форм психической деятельности, у детей этого возраста еще не завершили своего формирования (развитие лобных отделов мозга заканчивается лишь к 12 годам), вследствие чего регулирующее и тормозящее влияние коры на подкорковые структуры оказывается недостаточным. Несовершенство регулирующей функции коры проявляется в свойственных особенностях поведения детей данного возраста, организации деятельности и эмоциональной сферы: младшие школьники легко отвлекаются, не способны к длительному сосредоточению, возбудимы, эмоциональны [28].

Младший школьный возраст – это период интенсивного и относительно равномерного развития детей. В среднем ежегодно у мальчиков и девочек длина тела увеличивается на 4-5 см, масса – на 2-3 кг, окружность грудной клетки – на 1,5-2 см. После периода первого физиологического вытяжения (6-7 лет) скорость роста относительно стабилизируется. У 11-летнего ребенка, в среднем, рост 145 см. Масса тела также возрастает более упорядоченно. Средний вес 11-летнего ребенка составляет 37 кг [11, 16, 17, 18].

Скелет детей младшего школьного возраста содержит значительное количество хрящевой ткани, их суставы очень подвижны, связной аппарат легко растягивается.

Костная система младшего школьника еще находится в стадии формирования. Позвоночник обладает наибольшей подвижностью с 8-9 лет. Именно в этот период нередко нарушения осанки и деформации позвоночника. Процесс окостенения кисти и пальцев в младшем школьном возрасте также еще не заканчивается полностью, поэтому мелкие точные движения пальцами и кисти затруднительны и утомительны. Также отметим, что в возрасте 7 лет рост увеличивается и становится максимальным после 11 лет [31].

В младшем школьном возрасте продолжается рост диаметра мышечного волокна скелетных мышц, увеличивается число миофибрилл. Происходит дальнейшее развитие всех соединительнотканых образований мышц и нарастание мышечной массы. Увеличивается мышечная сила.

В возрасте 9 - 11 лет мышцы конечностей развиты слабее, чем мышцы туловища. Однако относительные величины силы мышц (на 1 кг массы) близки к показателям взрослых людей. У девочек к 10-12 годам мышечная сила возрастает настолько интенсивно, что они становятся относительно и абсолютно сильнее мальчиков. В дальнейшем отмечается преимущественное развитие силы мышц у мальчиков [31].

В Таблице 1 представлены средние показатели мышечной силы (кг) у детей младшего школьного возраста.

Таблица 1

Средние показатели мышечной силы (кг) у детей младшего школьного возраста

Возраст (годы)	Мальчики		Девочки	
	правая рука, кг	левая рука, кг	правая рука, кг	левая рука, кг
8	16,4	15,5	13,8	12,9
9	19,6	18,0	15,3	14,6
10	21,3	19,5	16,3	15,1

Как и в дошкольном возрасте, у младших школьников более интенсивно развиваются крупные мышцы. Этим объясняется способность детей к движениям с большим размахом и затруднения при выполнении мелких точных движений. В 7 лет мелкие мышцы кисти еще недостаточно развиты. В сочетании с неполным окостенением костей запястья это создает трудности во

время обучения детей письму. После семи лет происходит быстрое развитие мелких мышц кисти и появляется способность к выполнению тонких движений. Ребенок с успехом овладевает навыком быстрого письма. Это становится возможным в том числе благодаря тому, что нервный аппарат мышц достигает высокого развития. Значительно возрастает сила мышц нижних конечностей. Глубокие мышцы спины в младшем школьном возрасте еще слабы, их сухожилия недостаточно развиты. Длительная статическая нагрузка, неправильная поза оказывают неблагоприятное влияние на развитие этих мышц. Слабость мышц наряду с податливостью позвоночника является одним из факторов, способствующих развитию сколиозов [22].

В младшем школьном возрасте скелетные мышцы ребенка существенно меняются, обеспечивая высокую подвижность и неутомляемость. Во всех органах и системах происходят морфофункциональные преобразования, создающие благоприятные условия для осуществления больших объемов мышечной работы. Только к этому возрасту морфофункциональное развитие мышц обеспечивает длительное поддержание работоспособности [25].

В связи с этим могут широко использоваться упражнения для развития силы, связанные с преодолением собственной массы тела. Но при этом следует избегать больших по объему и интенсивности нагрузок, так как они приводят к значительным энергозатратам, а это может повлечь за собой общую задержку роста.

К основным, характеризующим функциональное состояние нервно-мышечной системы, относят координационные способности, способности дифференцировать пространственные, временные характеристики движения [22].

Сила и уравновешенность нервных процессов относительно невелики. И хотя все виды внутреннего торможения выражены достаточно хорошо, преобладают процессы возбуждения, что может привести к быстрой

истощаемости клеток коры головного мозга, и как следствие к быстрому утомлению.

Организму ребенка 7-10 лет свойственна незавершенность развития центральной нервной системы, зрительного, слухового анализатора, опорно-двигательного аппарата, недостаточно совершенные эндокринная и иммунная системы. Трудность обучения ребенка 7-10 лет связана в основном с тем, что у детей этого возраста процессы возбуждения резко преобладают над процессами внутреннего торможения и детям трудно сосредотачиваться и сохранять внимание [11].

Длительное статическое и психоэмоциональное напряжение у детей данного возраста приводит к изменению подвижности нервных процессов, снижению артериального давления, провоцирует обморочные состояния, связанные с нарушением кислородного обмена.

У детей при интенсивной деятельности довольно быстро может развиваться утомление. С одной стороны, утомление - это защитный механизм от истощения организма, но с другой - это первый шаг к переутомлению, нарушению физиологического баланса. Переутомление довольно быстро может переходить из начальной стадии в стадию тяжелых функциональных изменений, проявляющихся в резком снижении умственной и физической работоспособности; нервно-психических расстройствах (нарушение сна, чувство страха, истеричность), вегетативных нарушениях (сердечная аритмия, гипо- или гипертония), снижении сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды, в том числе и снижении иммунитета [8].

Расширяются аналитические возможности. Ребенок размышляет над своими поступками и окружающими. В поведении детей младшего школьного возраста еще много игровых элементов, они еще не способны к длительной сосредоточенности. Некоторые, особенно дети, которые воспитывались без

сверстников, замкнуты, с трудом приживаются в коллективе, что впоследствии может сказаться на их психическом типе характера.

В младшем школьном возрасте у детей максимальная частота сердечных сокращений достигает 200 уд. /мин, а в покое – 90 уд. /мин. К 10 годам она снижается до 78 уд. /мин. Значительно увеличивается систолический объем крови, что расширяет резервные возможности организма при адаптации.

Анатомо-физиологические трансформации вызывают большие изменения в психической жизни ребенка. Ведущий тип деятельности в младшем школьном возрасте – учебная деятельность; основные новообразования – основы теоретического мышления, рефлексия. К началу младшего школьного возраста у детей в норме формируется установка на школьное обучение и готовность к нему [9].

Младший школьный возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов: они начинают приобретать опосредствованный характер и становятся осознанными и произвольными. Ребенок постепенно овладевает своими психическими процессами, учится управлять восприятием, вниманием, памятью.

Возрастной особенностью является и общая недостаточность воли: младший школьник ещё не обладает большим опытом длительной борьбы за намеченную цель, преодоления трудностей и препятствий. Он может опустить руки при неудаче, потерять веру в свои силы и невозможности. Нередко наблюдается капризность, упрямство. Обычная причина их – недостатки семейного воспитания. Ребёнок привык к тому, что все его желания и требования удовлетворялись, он ни в чём не видел отказа. Капризность и упрямство – своеобразная форма протеста ребёнка против тех твёрдых требований, которые ему предъявляет школа, против необходимости жертвовать тем, что хочется, во имя того, что надо [10].

Младшие школьники легко поддаются внушению. Для них определяющее значение имеет авторитет педагога, родителей и старших товарищей.

Привязанности к товарищам легко возникают и так же легко пропадают. Причины дружбы в этом возрасте бывают чаще всего чисто внешними (сидят за одной партой, вместе играют и т.д.). Для младших школьников характерна большая потребность в активной двигательной деятельности. Они стремятся использовать любую возможность побегать, попрыгать. Движение неосознанно доставляет им огромную радость. Благодаря движению идет гармоничное формирование органов и систем [13, 14].

Именно в младшем школьном возрасте развивается внимание. Без сформированности этой психической функции процесс обучения невозможен. На уроке учитель привлекает внимание учеников к учебному материалу, удерживает его длительное время. Младший школьник может сосредоточено заниматься одним делом 10-20 минут. В 2 раза увеличивается объём внимания, повышается его устойчивость, переключение и распределение [11].

Объём внимания младших школьников узок. Они одновременно могут воспринимать одно-два движения или элемента движения. Изучение произвольного внимания в младшем школьном возрасте показало, что оно направлено на «мир вещей» и на деятельность с ними. При этом развитие произвольного внимания идет от рефлексии как памяти - от произвольного припоминания собственного прошлого опыта к его целенаправленному структурированию [20].

Формирование интереса к содержанию спортивной деятельности и приобретению знаний связано с переживанием у детей младшего школьного возраста чувства удовлетворения от своих достижений. А подкрепляется это чувство одобрением, похвалой педагога, который подчёркивает каждый, даже самый маленький успех, самое маленькое продвижение вперёд. Учащиеся испытывают чувство гордости, особый подъём сил, когда педагог хвалит их.

По-прежнему много времени дети уделяют игре. В ней развиваются чувства сотрудничества и соперничества, приобретают личностный смысл

такие понятия, как справедливость и несправедливость, предубеждение, равенство, лидерство, подчинение, преданность, предательство [18].

Развитие психомоторных свойств у детей младшего школьного возраста является важным показателем физического и умственного развития. Под термином «психомоторные свойства» понимается комплекс специфических способностей человека, базирующихся на психофизиологических и морфологических особенностях организма и содействующих слаженному выполнению двигательных действий, способствующих с большей точностью различать свои движения во времени, пространстве и по затраченным усилиям. Одним из важных психомоторных свойств, формирующихся в младшем школьном возрасте, выступает чувство ритма [21].

При освоении ребенком ритмического повтора в движении, игре, речи, конструировании, рисовании первоначально преобладающим является временной компонент ритма (ритмичные похлопывания рукой, постукивания предметом о предмет, повторные ритмичные прыжки, повторные манипуляции с предметами, повторные слоги в лепете, черкание и т.п.). Освоение ребенком двигательного повтора обеспечивает такое важное качество движений как серийность. Фундамент серийных двигательных и речевых реакций закладывается практически с первых недель жизни ребенка [27]. Впоследствии, чем более выраженным оказывается в том или ином виде деятельности младшего школьника пространственный компонент ритма, тем более сложной по своей структуре и уровню развития становится игровая, речевая, изобразительная и конструктивная деятельность. Кроме того, обращает на себя внимание синкретичность проявлений ритмичности в различных видах деятельности ребенка младшего школьного возраста [23].

Ритмичность движений у детей формируется постепенно, и связана с тем, что становление этих функций зависит не только от степени зрелости нервной системы, но и от обучающих воздействий со стороны окружающих.

К. В. Тарасова научно обосновала, что чувство ритма формируется прижизненно путем поэтапного усвоения систем сенсорно-ритмических эталонов, которое происходит на основе процесса двигательного моделирования и дальнейшей интериоризации, свёртывания моторных звеньев этого процесса [15].

По мнению Э.Жак-Далькроза наиболее благоприятным периодом для развития чувства ритма является возраст 6 – 10 лет. Г. А. Ильина определяет временные рамки этого периода от 3х до 5 лет, объясняя это тем, что к 2,5 – 3 годам ребенок уже располагает простейшими ритмическими представлениями о равномерных отрезках времени. Учёные обосновали целесообразность и возможность эффективного развития чувства ритма в младшем школьном возрасте.

Младший школьный возраст (6-11 лет) характеризуется значительным развитием центральной нервной системы, но функциональные показатели ее еще далеки от совершенства. Недостаточная сила и уравновешенность нервных процессов, высокая реактивность, преобладание возбуждения над торможением могут приводить к быстрой истощаемости клеток коры головного мозга, к быстрому утомлению [38]. Вместе с тем дети этого возраста легко могут овладеть сложными по координации движениями, поскольку им свойственна высокая пластичность нервной системы. Однако при действии сильных и монотонных двигательных раздражителей у них снижается устойчивость к внешним воздействиям и развивается запредельное торможение. Избежать этого можно путем внесения разнообразия в занятия физическими упражнениями, введения элементов игры, чем так богаты профессионально подготовленные занятия по ритмической гимнастике [27].

Под влиянием ритмической гимнастики у детей развивается внимание, они учатся сосредоточиваться в каждый момент времени на том, что им преподается, делают обычно это легко и весело, без большого напряжения. В упражнениях достигается четкая определенность, их нельзя «смазать», сделать

поспешно. Каждый ребенок на виду, и каждое его неверное движение бросается в глаза и сразу корректируется. Так формируется способность к устойчивому вниманию и собранность, являющиеся важными предпосылками успешной учебной деятельности. Дети становятся ловкими, изящными, координированными и свободными в движениях, красиво сидят и ходят, их походка делается легкой и грациозной [8].

Таким образом, уже на самых ранних этапах онтогенеза закладываются основы для постепенного формирования у ребенка сложного чувства ритма, создается готовность к овладению ритмическими структурами, построенная на тесной взаимосвязи в развитии моторных, сенсорных функций, голосовых реакций, содержащих уже на первом году жизни ребенка проявления элементарной ритмичности [12].

В последующем развитие ритмической способности младших школьников обеспечивает восприятие единого пространства времени, формирование целостного образа мира, гармонизацию психического развития.

1.3. Современная теория и практика организации и методики занятий ритмикой в начальной школе

Ритмическая гимнастика является одним из видов оздоровительной гимнастики. Раскрывая ее основное содержание, необходимо сказать, что ритмическая гимнастика – это своеобразное сочетание общеобразовательных упражнений, бега, прыжков, элементов танца и других гимнастических упражнений, выполняемых под эмоциональную ритмичную музыку преимущественно поточным способом, т.е. без пауз и остановок. Проведенные исследования выявили, что занятия ритмикой оказывают многостороннее воздействие на организм занимающихся. Она активно влияет на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и приближается в этом

качестве к таким физическим нагрузкам, как ходьба, бег, езда на велосипеде и т.д. [11].

Упражнения ритмической гимнастики можно с успехом использовать в различных формах организации физической культуры в качестве разминки, общей или специальной физической подготовки в учебно-тренировочных занятиях различных видов спорта, а также во всех формах организации физической культуры в школе [2].

В последние годы в методической литературе дается большое количество её определений, отражающих специфику этого вида физкультурной деятельности.

Так, например, Ю.В. Менхин и А.В. Менхин, утверждают, что: «Ритмическая гимнастика - традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий, задающему ритм и темп музыкальному сопровождению». По их мнению, она представляет собой систему гимнастических упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы), выполняемые в заданном темпе и ритме [3].

О.А. Иванова и Л.А. Ланцберг определяют ритмическую гимнастику как разновидность гимнастики, система упражнений которой дает занимающимся бодрость, мышечную радость, повышает тонус нервной системы.

В свою очередь, Е.Г. Попова даёт определение ритмической гимнастики как одной из разновидностей основной (педагогической) гимнастики, содержанием которой являются разнообразные, простые по технике исполнения, физические упражнения (общеразвивающие, танцевальные и др.), выполненные преимущественно по точным способам под эмоциональную ритмическую музыку различного характера [7].

В.Б. Матов, О.А. Иванова, И.Н. Шаробарова считают, что основа ритмической гимнастики - экспериментально созданные комплексы

целенаправленных физических упражнений, сочетающиеся с элементами игры, праздничным характером обстановки, нарядной одеждой, музыкальным сопровождением [17].

Более широкое определение ритмической гимнастики дают Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева, которые определяют её как общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид среди оздоровительных направлений гимнастики. По мнению авторов, её доступность в том, что ее содержание базируется на простых общеразвивающих упражнениях и для занятий ею не требуется специального оборудования [2].

Эффективность ритмической гимнастики заключается в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма человека. Эмоциональность занятий объясняется не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в комплексы упражнений ритмической гимнастики, но и образными, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников и младших школьников, а также стремлением согласовать свои движения в коллективе и возможностью продемонстрировать хорошо отработанные упражнения [2].

Комплексное воздействие на нервно-мышечный аппарат и эмоциональную сферу делают ритмическую гимнастику привлекательной для устранения и профилактики отклонений в здоровье занимающихся. У них увеличивается двигательная активность, улучшается осанка, снижается избыточный вес, появляется хорошее настроение и жизнерадостность [10].

Однако ритмика используется не только в оздоровительных целях. При адекватной дозировке она позволяет развивать все основные физические качества, оказывает положительное влияние на повышение уровня работоспособности, устойчивости организма к утомлению [44]. Продолжительность занятий определяется теми задачами, которые решаются в процессе занятий. В настоящее время известно, что если ритмическая

гимнастика используется в качестве утренней гигиенической гимнастики, то ее продолжительность равна 6 – 20 минутам. Применение ее в качестве активного отдыха после работы ограничивается 10-20 минутами, а продолжительность занятий в специализированных группах может составлять 45-60 минут [11].

Занятия ритмической гимнастикой в специализированных группах, проводимых опытными инструкторами, ставят перед собой задачу развития и совершенствования функциональных возможностей организма, развития основных физических качеств. Основным содержанием в таких группах является выполнение специально разработанных программ [28].

По особенностям воздействия на организм человека ритмическая гимнастика подразделяется на оздоровительную, лечебную и прикладную. Однако выделение лечебной ритмической гимнастики носит весьма условный характер, так как она сама по себе служит цели оздоровления [27].

Ритмическую гимнастику как вид двигательной деятельности можно подразделить и в возрастном аспекте: детская (в дошкольных учреждениях и начальных классах школы); подростковая и юношеская (молодежная); для людей зрелого возраста; для пожилых людей. Такое деление естественно, так же, как и естественно стремление человека любого возраста к радости жизни, в любых формах ее проявления [28].

Само словосочетание «ритмическая гимнастика» указывает на ритмический характер движений, а они отражают естественную потребность ребенка. Хорошо известно, что даже такой генетически заложенный акт, как сосание, сопровождается не только ритмическими движениями губ и языка, но и пальчиков кисти ребенка. До 4,5 месяцев малыш во время купания ритмично гребет руками и ногами (затем этот автоматизм утрачивается). В 5-6 месяцев ребенок во время игры ритмично взмахивает руками, а в 8 выполняет ритмичные прыжки. На этом этапе развития малыш непроизвольно стремится к выполнению ритмически повторяемых движений, и они приносят ему видимое

наслаждение. В дальнейшем склонность детей к стихам, танцам, музыке отражает естественное стремление к ритму [7].

Ритмическая гимнастика с учениками младших классов должна носить игровую направленность. Образно говоря учителю надо «играть» в ритмическую гимнастику [38]. Создателем целой системы детской гимнастики, центральным содержанием которой являются средства и методы развития физических качеств детей, музыкальных способностей является Карл Орф. Он построил свою систему на интеллектуальной основе занятий, что является безусловным фактором формирования осознанной потребности маленького человека в культурных движениях, в культурной физической нагрузке [27].

Ритмическая гимнастика придает естественную уверенность и непринужденность, в значительной мере обусловленную сознанием власти над движениями своего тела в пространстве. Главный же результат занятий ритмической гимнастикой - воспитание строгой внутренней дисциплины, причем это достигается не интенсивной утомительной работой, а радостной для ребенка деятельностью, отвечающей природным склонностям его к ритму, движению, красоте. Ритмическая гимнастика способствует не только физическому развитию детей, но и оказывает существенное влияние на развитие, в общем [27].

Правильно организованные занятия по ритмике с разнообразными движениями и действиями способствуют развитию двигательных и координационных способностей. Особенно ценным в оздоровительном отношении является проведение их на свежем воздухе, способствующих закаливанию детей и снижению гиподинамии.

Народные и современные танцевальные движения - используются в любой части урока, включают элементы танца и простые танцевальные движения: простой шаг - мягкий, перекатный, острый, с высоким подниманием бедра, на полупальцах, топающий; изучаются народные и современные танцы и движения. В работе используются хороводы, парные танцы, общие пляски. В

них дети учатся внимательно относиться к партнеру, находить ритм движения. Однако занятия ритмической гимнастикой не предполагают овладению искусством танца. Танцевальные элементы целесообразно использовать для улучшения общего эмоционального фона и частично для решения задач прикладной подготовки [4].

Такой подход к развитию двигательных способностей позволит не только научить детей красиво двигаться, подарить им радость ощущения своего тела, уверенности в себе, но главное - привьет любовь к занятиям спортивной направленности, физическим упражнениям, даст возможность успешно и с интересом совершенствовать свои двигательные способности на любых занятиях, связанных с движениями.

По мнению авторов Т.А. Кондратюк и И.В. Ветровой, основным методом обучения на занятиях ритмической гимнастикой является – фронтальный. Основной идеей фронтального метода обучения является то, что всем обучающимся класса дается общее задание, и они выполняют его одновременно под непосредственным наблюдением педагога [11, 26].

Таким образом, в младшем школьном возрасте в процесс обучения ритмической гимнастике включаются ритмико-гимнастические упражнения, игры под музыку, танцевальные движения.

Выводы по Главе 1

Развитие гибкости у обучающихся младших классов остается одной из актуальных проблем физической культуры и спорта [12]. Для решения этой проблемы лучшим средством является ритмика. Ритмическая гимнастика – это прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребенка, которое берет свое начало далеко в недрах истории, которое не только благоприятно воздействует на все системы организма, но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую

работоспособность, улучшает самочувствие. А так как структура ритмической гимнастики достаточно гибкая, то широко может применяться в образовательных учреждениях. Ритмическая гимнастика и ее методы способствуют повышению общей физической подготовленности ребенка и помогают успешнее решать задачи физического воспитания.

Уже на самых ранних этапах онтогенеза закладываются основы для постепенного формирования у ребенка сложного чувства ритма, создается готовность к овладению ритмическими структурами, построенная на тесной взаимосвязи в развитии моторных, сенсорных функций, голосовых реакций, содержащих уже на первом году жизни ребенка проявления элементарной ритмичности [12].

В последующем развитие ритмической способности младших школьников обеспечивает восприятие единого пространства времени, формирование целостного образа мира, гармонизацию психического развития.

В младшем школьном возрасте занятия по ритмической гимнастике с обучающимися младших классов должны носить игровую направленность. В процесс обучения ритмике включаются ритмико-гимнастические упражнения, игры под музыку, танцевальные движения.

Глава 2. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

В исследовании для сбора, обработки и анализа полученных данных использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение литературных источников; педагогический эксперимент; тестирование, дающее информацию об уровне развития гибкости обучающихся и метод статистической обработки данных (t-критерий Стьюдента).

Теоретический анализ и обобщение литературных источников проводился для изучения накопленной информации по предложенной теме. Большое внимание мы уделяли изучению недостаточности использования современных средств, методов и технологий организации проведения внеклассных занятий ритмикой, учитывающих индивидуально-типологические особенности обучающихся. Данный метод служит средством уточнения понятийного аппарата, получения информации о прошлом и современном состоянии объекта исследования, выявления проблемы и путей ее разрешения. Изучение литературы необходимо для более четкого представления методологии исследования и определения общих теоретических позиций, а также выявления степени научной разработанности данной проблемы. Всегда важно установить, насколько и как эта проблема освещена в общих научных трудах и специальных работах по данному вопросу, отражающих результаты соответствующих исследований.

Для проверки рабочей гипотезы, апробации и определения эффективности разработанной программы развития гибкости у обучающихся младшего школьного возраста на занятиях ритмикой во внеурочное время был использован *педагогический эксперимент*.

Педагогический эксперимент — исследовательская деятельность, осуществляемая с целью изучения причинно-следственных связей в

педагогических явлениях. В рамках педагогического эксперимента используются комплекс методов теоретических и эмпирических.

Педагогический эксперимент – научно поставленный опыт в области учебной или воспитательной работы, наблюдение исследуемого педагогического явления в созданных и контролируемых исследователем условиях. Это преднамеренная организация обучения и воспитания, вызывающая необходимые сдвиги в развитии личности, группы обучаемых, коллектива.

Педагогический эксперимент – метод сбора информации о воспитательных, учебных, организационных, социально-педагогических факторах, так или иначе воздействующих на изменение состояния тех или иных педагогических явлений, объектов, процессов. Это социальный эксперимент, имеющий нацеленность на преобразование.

Необходимость проведения педагогического эксперимента может возникнуть в следующих случаях:

-когда учеными выдвигаются новые идеи или предположения, требующие проверки;

-когда необходимо научно проверить интересный опыт, педагогические находки практиков, подмеченные и выделенные исследователями, дать им обоснованную оценку;

-когда нужно проверить разные точки зрения или суждения по поводу одного и того же педагогического явления, уже подвергнувшегося проверке;

-когда необходимо найти рациональный и эффективный путь внедрения в практику обязательного и признанного положения.

В ходе эксперимента был проведен ряд контрольных испытаний (тестирование). Испытания проводились с целью определения текущего уровня развития гибкости обучающихся в экспериментальной и контрольной группах.

Тестирование – это исследовательский метод, который позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств

личности, а также их соответствие определенным нормам путем анализа способов выполнения испытуемым ряда специальных заданий. Такие задания принято называть тестами. Тест – это стандартизированное задание или особым образом связанные между собой задания, которые позволяют исследователю диагностировать меру выраженности исследуемого свойства у испытуемого, его психологические характеристики, а также отношение к тем или иным объектам. В результате тестирования обычно получают некоторую количественную характеристику, показывающую меру выраженности исследуемой особенности у личности. Она должна быть соотносима с установленными для данной категории испытуемых нормами.

Тестирование проводилось в виде контрольных испытаний. Целью контрольных испытаний являлось: определение уровня развития гибкости у обучающихся 2 класса на данном этапе. Основными педагогическими тестами для оценки подвижности различных суставов служат простейшие контрольные упражнения:

- наклон вперед сидя на полу;
- «мост» из исходного положения лежа на спине;
- «выкрут» прямых рук назад лежа на животе;
- наклон из исходного положения стоя [20].

Описание контрольных испытаний представлено в Таблице 2.

Таблица 2

Тесты и контрольные упражнения для определения уровня развития активной гибкости у обучающихся 2 класса

№	Наименование теста или контрольного упражнения	Описание теста или контрольного упражнения	Критерий оценки
1	Наклон вперед сидя на полу	испытуемый в положении сидя на полу, ноги разведены примерно на 30 см, руки	см

		вверх, пятки расположены на горизонтальной линии, перпендикуляром к ее середине положена линейка или сантиметровая лента. Занимающийся наклоняется вперед не сгибая коленей и опускает пальцы на измерительное устройство.	
2	«мост» из исходного положения лежа на спине	показатель гибкости позвоночного столба. Измеряется расстояние от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.	см
3	«выкрут» прямых рук назад лежа на животе	испытуемый лежит на животе, руки с гимнастической палкой вверх, поднимает руки максимально вверх – назад, подбородок зафиксирован на полу, измеряется расстояние от пола до кончиков пальцев по перпендикуляру в сантиметрах.	см
4	наклон из исходного положения стоя	обучающийся становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Оценка - результатов фиксируется в сантиметрах.	см

Для выявления достоверности полученных данных, нами был использован метод математической обработки статистических данных, в частности, использовался *t-критерий Стьюдента*.

Для сравнения средних величин t-критерий Стьюдента рассчитывается по следующей формуле:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

где M_1 - средняя арифметическая экспериментальной группы, M_2 - средняя арифметическая контрольной группы, m_1 - средняя ошибка экспериментальной группы, m_2 - средняя ошибка контрольной группы.

2.2. Организация исследования

Исследовательская работа по развитию гибкости у обучающихся 9-11 лет во внеурочное время в секционных занятиях ритмикой осуществлялась в три этапа:

1 этап. Анализ теоретико-методологической литературы по теме исследования.

Работа на данном этапе осуществлялась в период с сентября 2019 по октябрь 2019 гг. методом сбора, анализа и обработки литературных источников.

2 этап. Определение уровня развития гибкости у обучающихся 9-11 лет на начальном этапе исследовательской работы; разработка комплекса упражнений, направленного на развитие гибкости у обучающихся 9-11 лет во внеурочное время в секционных занятиях ритмикой.

Контрольные тестирования по определению уровня гибкости у обучающихся 9-11 лет проводились в ноябре 2019 года, в этот же период осуществлялась разработка комплекса упражнений, направленного на развитие гибкости у обучающихся 9-11 лет во внеурочное время в секционных занятиях ритмикой.

3 этап. Педагогический эксперимент: выявление эффективности комплекса упражнений, направленного на развитие гибкости у обучающихся 9-

11 лет во внеурочное время в секционных занятиях ритмикой; обработка и интерпретация результатов исследования.

Педагогический эксперимент проводился на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя школа №86 им. М.Ф. Стригина», города Красноярска в виде диагностики уровня развития гибкости у обучающихся 9-11 лет в период с декабря 2019г. по март 2020 г. Обработка и интерпретация полученных в ходе исследования результатов осуществлялась с марта по май 2020 года.

В педагогическом эксперименте приняли участие 50 обучающихся 9-11 лет. Из общего числа испытуемых было сформировано две группы: контрольная и экспериментальная, по 25 человек в каждой.

Контрольная группа занималась по общепринятой программе физической культуры в средней общеобразовательной школе.

Занятия в экспериментальной группе проводились по комплексу упражнений, направленному на развитие гибкости у обучающихся 9-11 лет во внеурочное время в секционных занятиях ритмикой.

Для определения динамики развития гибкости у обучающихся 9-11 лет был использован сравнительный метод, который позволяет сравнить показатели контрольной и экспериментальной групп на констатирующем и контрольном этапах исследования. Сделать выводы о том, как специально разработанный комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости у обучающихся 9-11 лет во внеурочное время в секционных занятиях ритмикой влияет на уровень развития гибкости у обучающихся 9-11 лет, и сопоставить результаты первоначальных данных с полученными результатами после реализации комплекса.

Глава 3. Экспериментальное обоснование и оценка эффективности использования комплекса упражнений, направленного на развитие гибкости у обучающихся 9-11 лет во внеурочное время в секционных занятиях ритмикой

3.1. Экспериментальное обоснование использования комплекса упражнений, направленного на развитие гибкости у обучающихся 9-11 лет во внеурочное время в секционных занятиях ритмикой

Комплекс упражнений составлен с учетом возрастных особенностей обучающихся 9-11 лет и направлен на развитие гибкости во внеурочное время в секционных занятиях ритмикой.

Комплекс рассчитан на работу с детьми 9-11 лет; занятия проводились в группах по 25 человек; продолжительность занятий – 40 минут; периодичность занятий - 3 раза в неделю.

Занятия проводились в период с декабря 2019г. по март 2020 г. и носили систематический характер.

Чтобы работа по ритмике велась планомерно и успешно, необходимо чётко распределить учебный материал по времени. Каждый урок включает в себя закрепление знаний и навыков, полученных на предыдущих уроках, работу над новым материалом и повторение пройденного.

Занятия состоят из 3 частей, представленных в Таблице 3.

Таблица 3

Основное содержание занятия в рамках комплекса упражнений, направленного на развитие гибкости у обучающихся 9-11 лет во внеурочное время в секционных занятиях ритмикой

Часть урока	Основное содержание
Вводная	Построение и марш, который осуществляется с определённым музыкально-ритмическим заданием
Основная	Гимнастические упражнения.

	Упражнения с ритмическими заданиями. Упражнение с предметами. Работа над элементами танцевальных движений Разучивание танца. Повторение разученного ранее танца.
Заключительная	Построение в шеренгу. Анализ урока или выставление оценок. Уход под марш.

В основной части занятия активно используются гимнастические упражнения, которые включаются почти во все уроки ритмики. Двигательные задачи ставятся те же, что и на уроках физкультуры, но музыкальные задачи значительно шире. На занятиях по ритмике более серьёзное значение придаётся связи музыки и движения. Музыка здесь не является лишь сопровождением, фоном для того или иного упражнения, она органически включается в содержание каждого урока, как необходимая составная его часть. Связь движения с музыкой предусматривает не только соответствие с метрической пульсацией музыки, но и отображение в движении характера музыки, средств музыкальной выразительности – темпа, динамических оттенков, регистровых изменений.

Разучивая с детьми гимнастические упражнения, преподаватель должен добиваться от них осознанного отношения к своим действиям и тесной связи движения с музыкой. С самого начала следует приучать детей к правильной оценке качества выполнения движений.

Комплексы гимнастических упражнений включают в работу основные группы мышц: мышцы верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, косые мышцы спины, мышцы ног. Систематическое повторение комплексов помогает закреплению навыков точного выполнения движений, укрепляет организм

ребёнка, улучшает работу кровообращения, дыхания, способствует выработке должной осанки.

В каждое занятие включаются упражнения на расслабление различных групп мышц, особенно мышц верхнего плечевого пояса, рук и пальцев. Гимнастические комплексы могут проводиться без предметов и с предметами. Эти комплексы разучиваются и повторяются в начале почти каждого урока ритмики. Упражнения же с предметами - мячами, бубнами, скакалками, как правило, проводятся в конце урока. Они придают особую эмоциональность заключительной части занятия.

Упражнения с мячами особенно полезны учащимся так как развивают глазомер, укрепляют мышцы пальцев, кисти рук. Надо вовремя бросить мяч на сильную долю такта (в размерах $2/4$ и $3/4$) и вовремя поймать его на конец такта, рассчитать силу броска, уметь плавным движением передать мяч товарищу, стоящему рядом, чётко ударить мяч об пол и т.д.

Пример гимнастических упражнений, используемых в комплексе упражнений, направленного на развитие гибкости у обучающихся 9-11 лет во внеурочное время в секционных занятиях ритмикой.

1. Упражнение для рук.

Музыкальный размер s , характер - плавный, певучий.

На 4 такта фиксируем исходное положение.

На следующие 4 такта руки плавно поднимаются вверх.

Еще 4 такта находимся в положении с руками наверху.

На 4 такта руки медленно приходят в исходное положение.

Упражнение повторяется еще 3 раза. [8, 7-9]

1.2. Круговое упражнение для головы и плеч

Музыкальный размер - $3/4$, характер - умеренный, плавный.

Исходное положение: ноги в 6 позиции, стопы дотянуты, руки на плечах, голова в положении *face*.

На «1-2-3-4» - круговое движение головой по часовой стрелке.

На «5-6-7-8» - круговые движения плечами.

Повторить, начиная движение головой в другую сторону. Выполнить упражнение целиком 2 раза.

2. Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава.

Сгибание и вытягивание стоп. Выполняя это упражнение, следим, чтобы дети не сгибали колени, таким образом работаем над растяжением подколенных связок, укрепляем голеностоп.

Исходное положение то же.

Музыкальный размер - 4/4, характер умеренный, четкий.

На «1» - стопы сокращаются, пятки должны оторваться от пола.

На «2» - оставляя пятки приподнятыми, вытягиваем стопы в подъем.

Повторить еще 2 раза.

За четвертым разом руки плавно поднимаются вверх, затем опускаются вниз, как в предыдущем упражнении.

Выполнить упражнение еще раз. [8]

2.2 Сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы

Исходное положение: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальный размер - 4/4, характер - умеренный, четкий.

На «1» - стопы сокращаются, голова поворачивается к правому плечу.

На «2» - стопы вытягиваются, голова возвращается в положение face.

На «3» - стопы вновь сокращаются, голова поворачивается к левому плечу.

На «4» - стопы и голова возвращают в исходное положение.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

2.3 Сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы

Исходное положение: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальный размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

На «1» - сокращается правая стопа, голова наклоняется к правому плечу, левая нога в свою очередь находится в натянутой 6 позиции (натянутом положении).

На «2» - правая стопа вытягивается в исходное положение, голова возвращается в положение face.

На «3» - левая стопа сокращается, голова наклоняется к левому плечу.

На «4» - стопа и голова возвращаются в исходное положение.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной. [18]

3. Упражнение «Солнышко».

Исходное положение: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальный размер - 4/4, характер - медленный, чёткий.

На «1» - стопы максимально сокращаются.

На «2» - в сокращённом положении стопы раскрываются в I позицию выворотом.

На «3» - стопы проходя мизинцами по полу, доходят до вытянутого выворотного положения.

На «4» - собираются в 6 позицию с вытянутыми подъемами.

Следить за натянутостью колен и стоп, за тщательной проработкой выворотного положения стоп в I позиции и проведением в вытянутое положение мизинцами по полу.

4. Упражнения для растягивания ахиллового сухожилия «Складочка».

Исходное положение: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальный размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются вверх.

На «2» - корпус вместе с руками опускаются на ноги.

На «3, 4» лежим. В этом положении находимся еще 4 такта. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса, возможно только углубление. [18;29]

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова. Колени должны быть дотянуты.

5. Упражнения для развития паховой выворотности «Бабочка».

Исходное положение: ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, стопы соединены, руки на коленях.

Музыкальный размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются вверх.

На «2» - корпус вместе с руками опускаются между ног - на стопы. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся еще 4 такта. Не допустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Стараемся коленями достать до пола, «развернуть у бабочки крылья». Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова. [18]

6. «Гармошка».

Исходное положение: ноги натянуты, корпус прямой, руки находятся в свободном положении немного позади спины, ладонями в пол.

Музыкальный размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - правая нога, сгибаясь в колене, ведётся по полу и ставится на носок.

На «2» - нога раскрывается и кладётся на пол коленом в сторону, как можно плотнее.

На «3» - нога возвращается в вертикальное положение.

На «4» - правая нога возвращается в исходное положение. Аналогично выполняется движение левой ногой.

Следить за прямой спиной и за ровным положением бёдер.

7. Упражнение «Промокашка».

Исходное положение: колени подтянуты к груди и обхвачены руками.

Музыкальный размер - 3/4, характер - веселый, живой.

На «1» - откинуться назад корпусом, сохраняя положение колен, прижатых к груди.

На «2» - вернуться в исходное положение.

Повторить несколько раз.

Упражнение благоприятно влияет на состояние спины, позвоночника.

8. Упражнение на растяжку «Буратино».

Исходное положение: ноги на полу на ширине 90 градусов, руки раскрыты в стороны.

Музыкальный размер 4/4.

На «1» - наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги.

На «2» - вернуться в исходное положение. Движение повторить с левой ноги.

8. Упражнение «Чемоданчик» в парах.

Исходное положение: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальный размер - 2/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1,2» - руки поднимаются вверх.

На «3,4» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. Партнер помогает, надавливая на спину двумя руками в области ниже лопаток, усиливая давление, тем самым растягивая подколенные связки у тянущегося и развивая пассивную

гибкость. В этом положении находимся 8 тактов. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

9. Упражнение на растяжку.

Исходное положение: ноги раскрыты по сторонам в полушпагат.

Музыкальный размер - 2/4, характер - плавный, мелодичный.

Тянущийся кладёт корпус между ног, а тянущий оказывает значительное давление на спину, так чтобы корпус лёг на пол.

10. Упражнение «Бабочка» в парах.

Исходное положение: ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, стопы соединены, руки на коленях.

Музыкальный размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

Тянущийся ложится животом на стопы, а тянущий давит руками на лопатки, усиливая давление и развивая паховую выворотность и пассивную гибкость. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально колени ложились на пол, затем ложился живот, грудная клетка, голова.

11. «Покачивание» на стопах.

Исходное положение: сидеть на коленях в невыворотном положении, касаясь вытянутых стоп, прижатых к полу, корпус прямо. Кисти рук касаются пола, руки вытянуты в локтях.

Музыкальный размер - s.

На «1-2» - приподнять ноги, согнутые в коленях, как можно выше от пола, перенося центр тяжести на вытянутые стопы, которые кончиками пальцев касаются пола. Корпус отклоняется назад. Руки сгибаются в локтях.

На «3-4» - сохраняя предыдущее положение, вытянуть руки в локтях.

На «1-8» - повторить еще 2 раза.

На «1-2» - принять исходное положение.

На «3-4» - фиксация исходного положения.

Повторить еще раз.

Упражнение способствует вытянутости ноги в стопе. [8]

12. Упражнения для профилактики плоскостопия.

Упражнение «разбойник» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами.

Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги он старается подтащить под пятку разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

Упражнение «маляр» - ребенок, сидя на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены, большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. «Поглаживание» повторяется 3 - 4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

Упражнение «сборщик» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, елочные шишки и др.), и складывает их в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает эти предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падения предметов при переносе.

Упражнение «художник» - сидя на полу, ребенок карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой, упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

Упражнение «гусеница» - ребенок сидит на полу с согнутыми коленями, пятки прижаты к полу. Сгибая пальцы ног, он подтягивает пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова распрямляются и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Продвижение пятки вперед за счет сгибания и

выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Упражнение выполняется обеими ногами одновременно.

Упражнение «кораблик» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).

Упражнение «мельница» - ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в двух направлениях.

Упражнение «серп» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сперва сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз.

Упражнение «барабанщик» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, не касаясь пятками пола, двигает ступнями вверх и вниз, касаясь пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются [25].

2.2 Упражнения в положении лежа на спине

1. Упражнение на пресс.

Исходное положение: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса ладонями в пол.

Музыкальный размер - 2/4, характер - бодрый, темп - умеренный.

На «1» - ноги, вытянутые в коленях и подъемах, поднимаются наверх, на 90°.

На «2» - опускаются, но не касаются пола, остаются на 25°.

Таким образом упражнение выполняем 8 раз, опустив в конце ноги на пол. При необходимости повторить или увеличить порцию.

Следить за натянутостью стоп, колен, за ровностью спины. Ноги поднимаются на выдохе. Помощь руками не желательна.

2. Поднимание вытянутых ног вперед вверх с окончанием в I позицию и опускание в исходное положение (поочередно и вместе без перерыва).

Исходное положение: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки в стороны ладонями в пол.

Музыкальный размер - s .

На «1-3» - ноги, вытянутые в коленях и стопах в выворотном положении, поднимаются вверх, точно под прямым углом.

На «4» - стопы сгибаются.

На «1-3» - ноги опускаются вниз.

На «4» - стопы вытягиваются.

Повторить еще 3 раза.

Упражнение можно повторить также правой и левой ногой поочередно.

При выполнении упражнения важно следить за вытянутостью ног в коленях.

Упражнение направленно на укрепление мышц брюшного пресса, спины, вытянутостью ног в коленях и в стопах.

3. Упражнение «Велосипед».

Исходное положение: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса.

Музыкальный размер - $2/4$ или $4/4$, характер - чёткий, темп - быстрый.

Ноги поочередно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе, имитируя движения на велосипеде. [22]

4. Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса «Ножницы».

Исходное положение: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса ладонями в пол.

Музыкальный размер - $2/4$, темп - быстрый, характер - живой.

На вступление ноги приподнять на 25° от пола.

На «и» - развести ноги на ширину плеч.

На «1» - скрестить низ ног, правой ногой спереди.

На «и» - снова развести ноги на ширину плеч.

На «2» - скрестить низ ног, левой ногой спереди.

Следить за вытянутыми в коленях и стопах ногами, за правильной работой внутренних мышц ног и нижнего пресса.

Выполнять движение на 16 тактов. Повторить упражнение после небольшого отдыха.

5. Упражнение «Лягушка» лежа на спине.

Исходное положение: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки раскрыты в стороны ладонями в пол.

Музыкальный размер - s .

На «1,2» - сохраняя исходное положение корпуса, рук и головы согнуть ноги в коленях в невыворотном положении, так, чтобы кончики пальцев стопы в вытянутом положении касались пола.

На «3,4» - Развести колени в стороны, стараясь коснуться ими пола, стопы вытянуты, кончики пальцев касаются пола, пятки приподняты как можно выше от пола.

На «1-4» - Кончики пальцев стопы скользят по полу вперед. Ноги вытягиваются в коленях, стараясь держаться ближе к полу, достигают исходного положения.

Повторить еще 3 раза.

Упражнение направлено на развитие выворотности бедра. [8]

6. Упражнение для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника «Берёзка».

Исходное положение: ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль корпуса.

Муз. размер - $3/4$, темп - умеренный.

На «1, 2» - две ноги поднять вперед-наверх в вытянутом, выворотном положении, перпендикулярно к полу.

На «3,4» - опустить ноги за голову и согнуть их в коленях, касаясь пола. Вытянутые стопы также касаются пола.

На «1, 2» - фиксация предыдущего положения.

На «3,4» - вытянуть ноги в коленях, кончики пальцев стопы касаются пола.

На «1, 2» - фиксация предыдущего положения.

На «3,4» - «Березка». Носки стремятся ввысь, при этом таз отрывается от пола, и так же стремится ввысь. Должна образоваться прямая линия, начиная от стоп ног заканчивая лопатками. Руки, опираясь локтями в пол, положить на талию сзади.

На «1,2» - опустить корпус на пол. Ноги сохраняют вытянутое положение перпендикулярно к полу.

На «3,4» - ноги опускаются на пол в исходное положение. Руки развести в стороны.

Повторить еще 3 раза. Упражнение способствует гибкости позвоночного столба, укрепляет мышцы брюшного пресса. Целесообразно это движение исполнять последним в комплексе упражнений, после прогибаний корпуса назад. [13]

7. Упражнение «лягушка» с вытягиванием ног в стороны.

Исходное положение: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки раскрыты в стороны ладонями в пол.

Музыкальный размер - s.

На «1-2» - согнуть невыворотные ноги в коленях.

На «3-4» - развести колени в стороны, стараясь коснуться ими пола, стопы вытянуты, кончики пальцев касаются пола, пятки приподняты как можно выше от пола.

На «1-2» - скользнуть кончиками пальцев стопы по полу в стороны, держать колени как можно ближе к полу до сгибания ноги в коленях на 90°.

На «3-4» - фиксация предыдущего положения.

На «1-2» - вытянуть ноги в коленях и в стопах. Ноги чуть приподнять от пола.

На «3-4» - фиксация предыдущего положения.

На «1-4» - соединить ноги вместе, сохраняя положение над полом.

Повторить еще 3 раза.

Упражнение направлено на укрепление мышц выворотного положения бедер.

8. Упражнение в паре. Поднимание и опускание корпуса на пол, лежа на спине.

Исходное положение: корпус лежит на спине на полу. Руки согнуты в локтях и ладонями касаются затылка. Ноги согнуты в коленях в невыворотном положении, стопы касаются пола. Партнер сидит на согнутых коленях и держит ладонями рук ноги партнера.

Музыкальный размер - s.

На «1-4» - корпус поднимается вверх. Голова прямо.

На «1-4» - Корпус опускается на пол в исходное положение.

Повторить еще 3 раза.

Упражнение направлено на укрепление мышц спины и брюшного пресса.

Важно следить за тем, чтобы корпус поднялся с пола четко на 4 такта и также на 4 такта опустился на пол, при этом локти рук должны быть направлены точно в стороны, а не вперед. [8, 80-81]

2.3 Упражнения в положении лежа на животе

1. Прогиб назад.

Исходное положение: корпус лежит на животе, ноги вытянуты в коленях и в стопах в выворотном положении, пятки соединены. Голова лбом касается пола. Руки согнуты в локтях и лежат на полу. Ладони также на полу у плеч.

Муз. размер - s. Характер - спокойный.

На «1» - голову поднять вверх.

На «2,3» - руки вытягиваются в локтях, корпус поднимается от пола, сохраняя положение бедер на полу.

На «4» - корпус прогибается назад. Следить за тем, чтобы пятки были соединены.

На «1,2» - Руки сгибаются в локтях. Корпус наклоняется к полу.

На «3» - Локти опираются на пол.

На «4» - Голова опускается вниз, лбом касаясь пола.

Повторить еще 3 раза. Упражнение направлено на укрепление мышц спины и развитие гибкости корпуса назад.

2. Упражнение для укрепления мышц спины «Лодочка».

Исходное положение: корпус лежит на полу, ноги в выворотном положении, вытянуты в коленях и в стопах, пятки соприкасаются. Руки вытянуты в локтях, ладонь левой руки лежит на полу, на ней сверху ладонь правой руки. Голова опущена вниз, лоб касается пола.

Муз. размер. - с. Характер - живой, бодрый.

На «1» - голову, корпус, руки, ноги одновременно приподнять от пола.

На «2-6» - фиксация предыдущего положения.

На «7» - опустить корпус, голову, руки, ноги в исходное положение.

На «8» - фиксация исходного положения.

Повторить 3 раза. Упражнение способствует укреплению мышц спины. Следить за вытянутостью ног.

Другой вариант выполнения упражнения - фиксация положения одновременно приподнятых рук, ног и головы от пола и покачивания вперед-назад с постепенным увеличением амплитуды движения. [8]

3. Упражнение «Птичка».

Исходное положение: прежнее, только руки вытянуты в локтях разведены в стороны и лежат ладонями на полу.

На «1» - голову, корпус, руки, ноги одновременно приподнять от пола.

На «2-6» - фиксация предыдущего положения.

На «7» - опустить корпус, голову, руки, ноги в исходное положение.

На «8» - фиксация исходного положения. [8]

4. Упражнение для развития гибкости «Окошечко».

Исходное положение: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Муз. размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки.

На «2» - руки открываются в 1 классическую позицию.

На «3» - руки раскрываются в стороны (открываются во 2 классическую позицию).

На «4» - плечевой пояс поднимается как можно выше. В этом положении находимся 2 такта. Затем возвращаемся в исходное положение.

5. Упражнение «Змейка».

Исходное положение: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Муз. размер - 2/4, характер - чёткий.

На «1,2» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки.

На «3,4» - плечевой пояс подаётся назад. В этом положении находимся 4 такта, затем возвращаемся в исходное положение.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

6. Поднимание двух вытянутых ног назад-наверх.

Исходное положение: прежнее. Руки вытянуты вдоль корпуса назад ладонями к полу лежат под бедрами.

Муз. размер - s.

На «1» - две вытянутые ноги приподнять от пола. Следить за вытянутостью ног. Пятки соприкасаются.

На «2-6» - фиксация предыдущего положения.

На «7» - опустить ноги в исходное положение.

На «8» - фиксация исходного положения.

Повторить еще 3 раза.

Упражнение направлено на укрепление мышц спины, развития шага назад. [8]

7. Упражнение «Корзинка».

Исходное положение: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат вдоль корпуса ладонями в пол.

Муз. размер - s.

На «1» - согнуть ноги в коленях.

На «2» - руками обхватить вытянутые стопы сбоку.

На «3» - поднять корпус. Руки в локтях вытянуты, голова прямо.

На «4-6» - фиксация предыдущего положения.

На «7» - руки развести в стороны. Ноги вытянуть в коленях и держать, не опуская на пол. Руки можно держать в 3 позиции.

На «8» - опустить корпус, голову, руки, ноги в исходное положение.

Повторить еще 3 раза.

Упражнение способствует развитию гибкости спины и укреплению ее мышц. [8]

8. Упражнение для мышц спины «Колечко».

Исходное положение: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки согнуты в локтях и находятся возле грудной клетки.

Музыкальный размер 4/4.

На «1» - опереться впереди на руки, вытянуть локти,

На «2» - согнуть ноги в коленях и прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног.

На «3-6» - зафиксировать это положение.

На «7,8» - вернуться в исходное положение.

9. Упражнение в паре. Прогибание корпуса назад.

Исходное положение: корпус лежит на животе, ноги в I выворотной позиции вытянуты в коленях. Голова подбородком касается пола. Руки согнуты в локтях и ладонями касаются затылка. Партнер сидит на согнутых коленях и держит ладонями рук ноги в I выворотной позиции.

На «1-2» - корпус поднимается вверх, голова.

На «3-6» - фиксация предыдущего положения.

На «7-8» - корпус опускается на пол в исходное положение.

Повторить еще 3 раза.

Следить за вытянутостью ног в коленях и соблюдения выворотности в I позиции.

Практические рекомендации по применению комплекса упражнений представлены в Приложении 2.

3.2. Оценка эффективности использования комплекса упражнений, направленного на развитие гибкости у обучающихся 9-11 лет во внеурочное время в секционных занятиях ритмикой

С целью оценки эффективности процесса развития гибкости у обучающихся 9-11 лет было проведено сравнение показателей уровня развития гибкости детей контрольной и экспериментальной групп до и после реализации эксперимента.

На начальном этапе исследования нами были проведены измерения уровня развития гибкости в контрольной и экспериментальной группах. Полученные результаты представлены в Таблице 4.

Таблица 4

Средние значения контрольной и экспериментальной групп до реализации эксперимента

Название теста	Название группы	До эксперимента
«Выкрут» прямых рук назад лежа на животе	Экспериментальная	15,60
	Контрольная	14,40
Наклон вперед	Экспериментальная	20,20

сидя на полу	Контрольная	20,20
Наклон из исходного положения стоя	Экспериментальная	1,75
	Контрольная	1,53
Мост	Экспериментальная	53,70
	Контрольная	53,70

Из данных, представленных в Таблице 5 и на Рисунке 1, мы видим, что уровень развития гибкости в контрольной и экспериментальной группе на начальном этапе эксперимента находился практически на одинаковом уровне, что говорит о равноценном распределении испытуемых по группам.

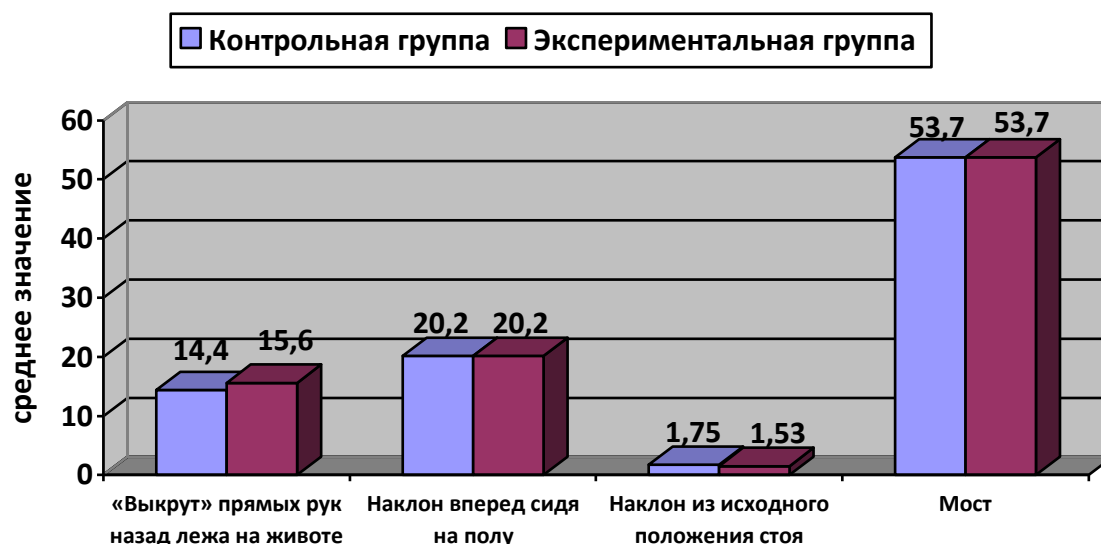


Рис. 1. Средние значения контрольной и экспериментальной групп до реализации эксперимента

Для определения эффективности комплекса упражнений, направленного на развитие гибкости у обучающихся 9-11 лет во внеурочное время в секционных занятиях ритмикой был проведен контрольный срез уровня развития гибкости в контрольной и экспериментальных группах, результаты представлены в Таблице 5.

Таблица 5

Динамика среднегрупповых показателей гибкости в контрольной и экспериментальной группах после реализации эксперимента

Название теста	Название группы	До эксперимента	После эксперимента	Динамика показателя	Достоверность различий
«Выкрут» прямых рук назад лежа на животе	Экспериментальная	15,60	20,20	4,6	$P < 0,05$
	Контрольная	14,40	15,80	1,4	$P > 0,05$
Наклон вперед сидя на полу	Экспериментальная	20,20	15,30	4,9	$P < 0,05$
	Контрольная	20,20	18,00	2,2	$P > 0,05$
Наклон из исходного положения стоя	Экспериментальная	1,75	6,20	4,45	$P < 0,05$
	Контрольная	1,53	4,89	3,36	$P > 0,05$
Мост	Экспериментальная	53,70	46,20	7,5	$P < 0,05$
	Контрольная	53,70	49,70	4	$P > 0,05$

Между обучающимися в контрольной и экспериментальной группах существуют достоверные различия на уровне $P \geq 0,05$.

На Рисунке 2 представлена динамика среднегрупповых показателей гибкости в контрольной группе.

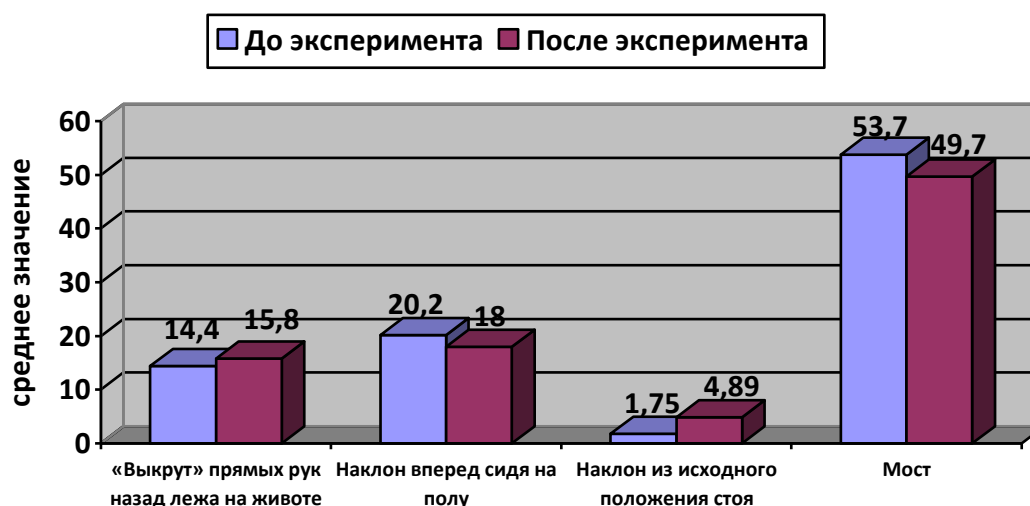


Рис. 2. Распределение среднегрупповых показателей гибкости в контрольной группе до и после реализации эксперимента

Анализируя данные, представленные на Рисунке 2, видно, что в контрольной группе у испытуемых не произошло существенных изменений по контрольным тестам.

В экспериментальной группе, в свою очередь, мы видим существенные изменения по всем четырём тестам. Результаты среднегрупповых показателей экспериментальной группы представлены на Рисунке 3.

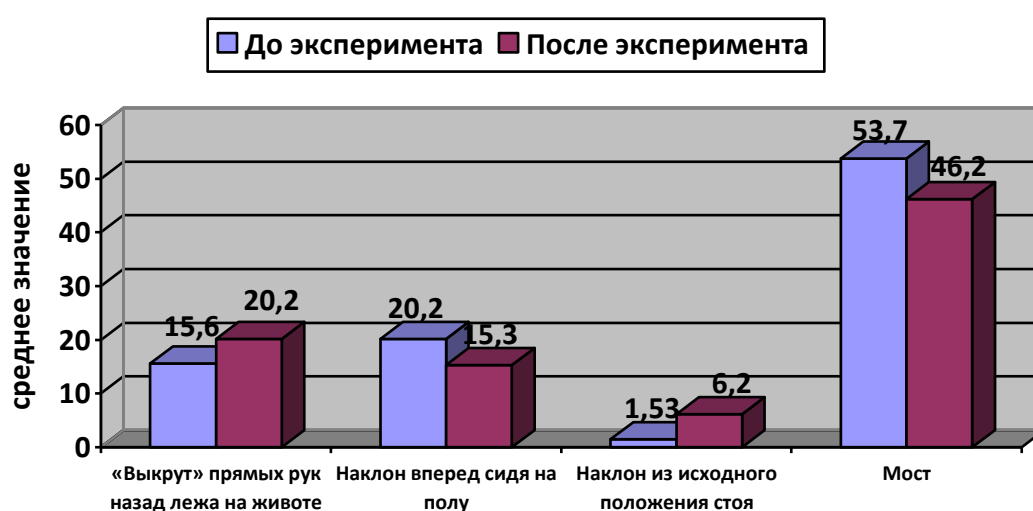


Рис. 3. Распределение среднегрупповых показателей гибкости в экспериментальной группе до и после реализации эксперимента

В результате эксперимента было выявлено улучшение гибкости как в экспериментальной, так и в контрольной группе. Однако в экспериментальной группе улучшение гибкости по всем показателям было более значительным. Наглядно динамика показателей в обеих группах представлена в Таблице 5 и на Рисунке 4.

Так по тесту «Наклон из исходного положения стоя» в экспериментальной группе гибкость улучшилась с 1,75 до 6,20 см. В контрольной группе гибкость улучшилась с 1,526 до 4,894 см.

По тесту «Мост» в экспериментальной группе гибкость улучшилась с 53,70 до 46,20 см, в контрольной - гибкость улучшилась с 53,70 до 49,70 см.

По тесту «Наклон вперед сидя на полу» в экспериментальной группе с 20,20 до 15,30 см, а в контрольном классе гибкость улучшилась с 20,20 до 18,00 см.

По тесту ««Выкрут» прямых рук назад лежа на животе» в экспериментальной группе с 15,60 до 20,20 см; в контрольной группе гибкость улучшилась с 14,40 до 15,80 см.

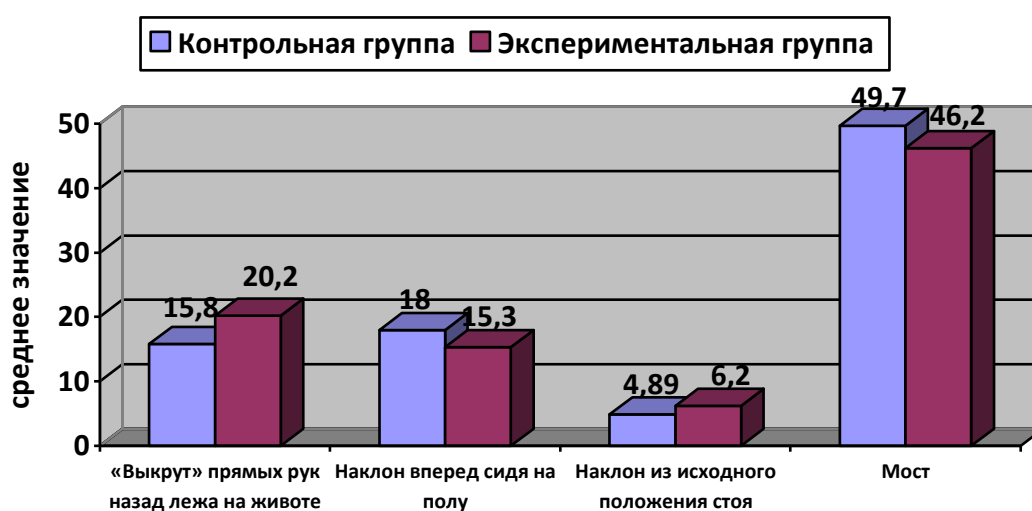


Рис. 4. Распределение среднегрупповых показателей гибкости в контрольной и экспериментальной группах после реализации эксперимента

По всем показателям гибкости в экспериментальной группе прирост результата был значительнее, чем в контрольной. Темпы прироста в экспериментальной группе были значительно выше, чем в контрольной, что подтверждает мнение о том, что использование комплекса упражнений во внеурочное время в секционных занятиях ритмикой, позволит развить гибкость обучающихся 9-11 лет.

Таким образом, следует отметить положительное влияние ритмики на развитие гибкости обучающихся 9-11 лет.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ теоретико-методологической литературы по теме исследования позволил определить понятие «ритмика» как передачу музыки через движения, это эмоциональный отклик на музыку, она не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств.

Ритмика закладывает надёжный фундамент для дальнейшего физического совершенствования ребёнка. Тем самым, ритмичные упражнения содействуют физическому воспитанию и укреплению детского организма. В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности. Таким образом, занятия ритмикой оказывают разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности.

Непременным условием выполнения элементов ритмики является подвижность в суставах - гибкость, одно из пяти основных физических качеств человека [13]. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой [22]. Недостаточная гибкость детей приводит к нарушению осанки, изменений в походке. При ежедневных занятиях физическими упражнениями на гибкость повышается уровень физического развития. Развитие гибкости у обучающихся младших классов остается одной из актуальных проблем физической культуры и спорта [12].

Сензитивным периодом для развития гибкости является возраст 7-9 лет. Позже гибкость продолжает успешно развиваться, но с меньшими темпами до 12-13 лет. С возрастом показатели подвижности в суставах ухудшаются.

Только объединяя уроки по физической культуре со специализированными занятиями для общей физической подготовки, в том числе и с уклоном на тот иной вид спорта, педагоги могут добиться высоких

результатов, как в области спортивных достижений, так и в общем физическом развитии школьника.

Наиболее популярным вариантом организации занятий по видам спорта являются внеурочные занятия. Внеурочная деятельность организуется школой для участия в ней детей и строится на добровольных началах. Внеклассные занятия должны развивать навыки самостоятельной работы обучающихся, быть интересны и не утомительными для детей, обеспечивать переключение с одних видов деятельности на другие, способствовать укреплению здоровья и физическому развитию школьников.

2. Нами был составлен комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости у обучающихся 9-11 лет во внеурочное время в секционных занятиях ритмикой. Все занятия комплекса содержат вводную, основную и заключительную части.

В основной части комплекса активно используются упражнения на развитие гибкости, выполняемые из различных положений. Упражнения подобраны таким образом, что они позволяют развивать гибкость в разных частях тела.

Комплекс упражнений составлен с учетом возрастных особенностей обучающихся 9-11 лет.

3. Для определения эффективности комплекса упражнений, направленного на развитие гибкости у обучающихся 9-11 лет во внеурочное время в секционных занятиях ритмикой был проведен контрольный срез уровня развития гибкости в контрольной и экспериментальных группах. В результате эксперимента было выявлено улучшение гибкости как в экспериментальной, так и в контрольной группе.

Динамика показателей в обеих группах представлена в Таблице 5.

Так по тесту «Наклон из исходного положения стоя» в экспериментальной группе гибкость улучшилась с 1,75 до 6,20 см. В контрольной группе гибкость улучшилась с 1,526 до 4,894 см.

По тесту «Мост» в экспериментальной группе гибкость улучшилась с 53,70 до 46,20 см, в контрольной - гибкость улучшилась с 53,70 до 49,70 см.

По тесту «Наклон вперед сидя на полу» в экспериментальной группе с 20,20 до 15,30 см, а в контрольном классе гибкость улучшилась с 20,20 до 18,00 см.

По тесту ««Выкрут» прямых рук назад лежа на животе» в экспериментальной группе с 15,60 до 20,20 см; в контрольной группе гибкость улучшилась с 14,40 до 15,80 см.

По всем показателям гибкости в экспериментальной группе прирост результата был значительнее, чем в контрольной. Темпы прироста в экспериментальной группе были значительно выше, чем в контрольной, что подтверждает мнение о том, что использование комплекса упражнений во внеурочное время в секционных занятиях ритмикой, позволит развить гибкость обучающихся 9-11 лет.

Список использованной литературы

1. Алексанян С.Н., Коюмджян Е.Н., Шарина О.А. Средства и методы хореографии в танцевальной аэробике. Учебно-метод. пособие; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016. — 110 с.
2. Аллахвердиев Ф.А. Гибкость и особенности ее развития // Санкт-Петербург, 2011. - 47 с.
3. Анатомия упражнений на растяжку: учебное пособие / под ред. А. Нельсон. – Поппури, 2008. – 160 с.
4. Арауманов, С.Г., Усманходжаев, Г.С. Физическое воспитание в школе учащихся 2-3 классов [Текст]. / С.Г. Арауманов, Г.С. Усманходжаев.- Ташкент: Физкультура и спорт, 2015. – 143с.
5. Аронова Е.Г. Методика развития гибкости у детей 8-9 лет в процессе занятий ритмической гимнастикой (третий урок физической культуры) / Шаг в науку: сборник статей по материалам III научно-практической конференции института естествознания и спортивных технологий «Шаг в науку» – М., 2019. – с. 10-13.
6. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст] Учебник для студентов педагогических институтов по специальности физическая культура./ Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 2016. – 287с.
7. Берндштейн В.М. «Очерки по физиологии движения и физиологии активности. - М., 2005
8. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) / А.И. Буренина — 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: ЛОИРО, 2000. - 220 с.
9. Варанина, Т.Т. Художественная гимнастика [Текст] Учебное пособие для институтов физической культуры/ Под редакцией Орлова Л.П. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 197с.

10. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки в спорте [Текст]. / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 264с.
11. Ветрова И.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2018. – 252 с.
12. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся [Текст]./ Л.В. Волков. – Киев: физкультура и спорт, 2015. – 78с.
13. Володина В.С., Савчук А.Н. Теория и методика физического воспитания школьников: учебное пособие / Краснояр. Гос. Пед. ун-т им. В.П. астафьева. – Красноярск, 2013. – 432 с.
14. Гибкость и методика целенаправленного ее развития: методические рекомендации / И. П. Круглик, И. И. Круглик, В. Л. Аксенов. – Горки : БГСХА, 2015. – 38 с.
15. Гимнастика: учебник / под ред. М. Л. Журавина. – Академия, 2008. – 448 с.
16. Глазырина, Л.Д. Физическая культура школьникам [Текст] Программа и программные требования. / Л.Д. Глазырина. – М.: Гуманитарный центр ВЛА ДОС, 2016. – 144с.
17. Губа, В.П. Физические способности детей [Текст]./ В.П. Губа. – Киев: Здоровье, 2017. – 116с.
18. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе [Текст]./ А.А. Гугин. – М.: Просвещение, 2016. – 185с.
19. Гуналовский А.А. Физическое воспитание школьников и критические периоды развития [Текст]. / А.А. Гуналовский. – М.: Физкультура и спорт, 2014 – 251с.
20. Гыпос М.Д. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе [Текст]. / М.Д. Гыпос. – М.: Просвещение, 2016. – 259с.

21. Дубовая Д.А., Завадская В.В., Куликова В.Н., Суровацкая В.П., Халина Т.В. Ритмическая гимнастика как средство формирования интереса к занятиям физической культурой / Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития: материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 26 февр. 2017 г.). В 2 т. Т. 1 / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2017. – с. 142-147
22. Железняк, Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст]. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю.Д. Железняк.-М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 384с.
23. Казакевич Н.В. Ритмическая гимнастика: Методическое пособие / Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева. – СПб., 2012.
24. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. Школа развития. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.
25. Колодницкий, Г. А. Физическая культура. 1–4 классы. Учебно–наглядное пособие для учащихся начальной школы / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – М.: Просвещение, 2018. – 222 с.
26. Кондратюк Т.А. Организация воспитательной работы на основе учета индивидуальных особенностей школьников: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2014. – 116 с.
27. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». - М., 2001.
28. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. - М.: Просвещение, 1994.
29. Назарова А.Г. Игровой стретчинг. Методическое пособие для работы с детьми. – Спб., 2010 – 35 с.
30. Перминова Е. И. Развитие гибкости детей младшего школьного возраста на занятиях по хореографии / Е. И. Перминова. — Текст : непосредственный // Образование и воспитание. — 2016. — № 5 (10). — С. 115-122.

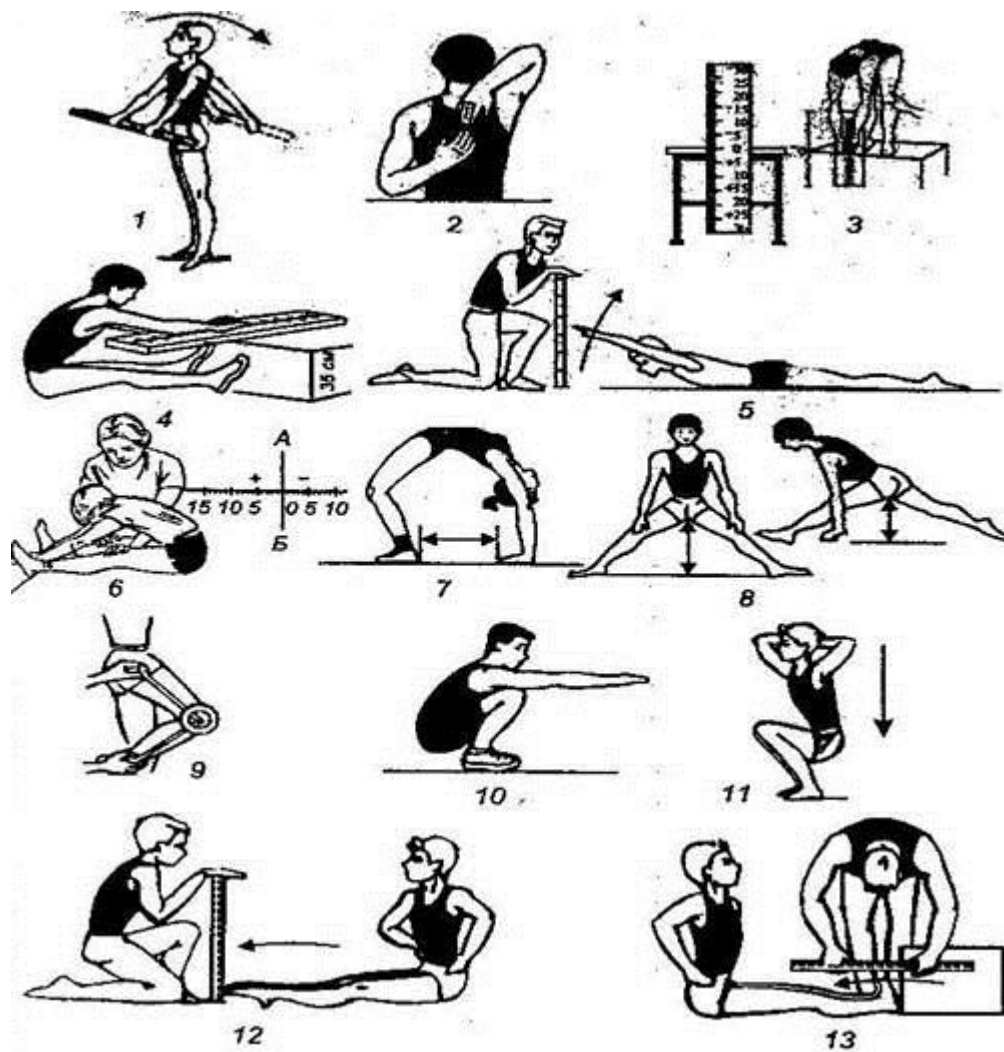
31. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика». Учебное пособие для учащихся пед. училищ. М.: Просвещение, 2001 г.
32. Сабельникова, С. И. Организация внеурочной деятельности обучающихся / С.И. Сабельникова // Управление начальной школой. - 2011.- №3.-С.4-22
33. Сидоров Л.К., Кудрявцев М.Д., Кондратюк Т.А., Жуйко Д.А. Концепция современной физической культуры на основе формирования потребности в движении среди детей и молодежи / Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 59-4. С. 250-253.
34. Ситничук С.С. Некоторые аспекты теории физкультурного образования: учебное пособие / С.С. Ситничук. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2019. – 184 с.
35. Трофимова М.П., Князь С.М. Волконский и его курсы ритмической гимнастики // Искусство движения. История и современность / Ред. Т.Б. Клим. М.: ГЦТМ, 2002. – 92с.
36. Федеральный государственный образовательный стандарт [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fgos.ru/> , свободный. – (дата обращения: 17.04.2020)
37. Фирилева Ж.Е., Рябчиков А.И., Загрядская О.В. «Ритмика в школе» 2014.135 с.
38. Фирилева Ж.Е. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб.: Детство-Пресс, 2011.
39. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. [Текст]/Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. - М.: Баласс, Изд. Дом РАО, 2005, - 144с.
40. Цацулин П., «Растяжка расслаблением. Супергибкость». — М.: Астрель: АСТ; Владимир: ВКТ, 2010

41. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика / А.Е. Чибрикова-Луговская М.: Дрофа, 1998. — 104 с.
42. Шакина Е. А. Определение гибкости. // Физическая культура в школе. 1994. № 7. С. 15.
43. Sommer Christopher. Mastering Gymnastic Strength Training. Foundation One. Online edition, 2014. — 133 p.
44. Radcliffe James C., Thies Hannes. Functional Training für Einsteiger. Riva, 2014. — 184 s. — ISBN 978-3868835069. Deutsch.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Техника выполнения контрольных упражнений на определение уровня развития гибкости



Приложение 2

Практические рекомендации по использованию комплекса упражнений, направленного на развитие гибкости у обучающихся 9-11 лет во внеурочное время в секционных занятиях ритмикой

1. Очень важно помнить о том, что детский организм ещё не до конца сформирован. Его суставы и косточки хрупки. Педагогу не стоит усердствовать на первых занятиях. Болевые ощущения могут испугать ребёнка и оттолкнуть его от вас и от занятий.

2. Обучение должно проходить по принципу «от простого к сложному», в игровой форме. Упражнения могут называться условными словами, которые при исполнении похожи на предмет или образ, например, «лягушка», «кошечка», «колечко», «берёзка», «мостик» и т.д.

3. Всякое движение можно и должно компенсироваться контрдвижением. Мышцы, находящиеся под напряжением, нужно регулярно укреплять путем растягивания и расслабления. Все упражнения основаны на чередовании напряжения и расслабления мышц.

4. Не следует выполнять несколько упражнений подряд на сходные группы мышц.

5. Позвоночник должен растягиваться в различных направлениях, чтобы не стать скованным.

6. Растягивание должно быть нерезким, без лишнего усилия, не приносящим беспокойства и неприятных ощущений. Движения легкие и медленные, контролируемые телом.

7. В одном занятии должны быть упражнения на все группы мышц.

8. Все упражнения выполняются под соответствующую четкую музыку. В качестве музыкального сопровождения можно использовать детские песни и мелодии. Преподавателю необходимо добиваться ритмичности двигательной деятельности детей. [30]

9. С каждым учебным годом добавляются новые упражнения, они усложняются, увеличивается количество повторений.