

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ 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 методики преподавания спортивных дисциплин
национальных видов спорта

Логачева Евгения Александровна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Развитие гибкости у обучающихся младшего школьного
возраста средствами фитнеса на уроках физической культуры

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая
культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой, д-р пед. наук, проф. Янова М.Г.

11.06.19

[Подпись]

(дата, подпись)

Научный руководитель: д-р пед. наук. доцент
Мартиросова Т.А.

Дата защиты

21.06.19г

Обучающийся Е.А. Логачева

Логачева

(дата, подпись)

Оценка

Отлично

(прописью)

Красноярск, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1.Теоретические аспекты развития гибкости обучающихся младшего школьного возраста на уроках по физической культуре.....	6
1.1 Основные аспекты формирования физической культуры обучающихся младшего школьного возраста.....	6
1.2 Представление о гибкости как основном физическом качестве.....	10
1.3 Урочная форма занятий физической культурой обучающихся младшего школьного возраста.....	21
1.4 Содержание программ фитнеса, способствующие развитию гибкости обучающихся младшего школьного возраста на уроках по физической культуре.....	29
2. Организация и методы исследования.....	34
2.1 Организация исследования.....	34
2.2 Методы исследования.....	34
3. Экспериментальная проверка комплексов физических упражнений фитнеса как средства развития гибкости обучающихся младшего школьного возраста.....	37
3.1 Результаты анкетирования.....	37
3.2 Экспериментальные комплексы физических упражнений фитнеса как средство развития гибкости обучающихся младшего школьного возраста на уроках по физической культуре.....	40

3.3 Комплексы упражнений фитнеса для обучающихся младшего школьного возраста как средство развития гибкости на уроках по физической культуре.....	41
3.4 Результаты показателей в контрольных испытаниях.....	49
Заключение.....	52
Список литературы.....	54
Приложение 1.....	59

Введение

В соответствии с разработанным государственным документом «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» доля населения систематически занимающихся физической культурой и спортом должна достигнуть 60%, а доля самостоятельно занимающихся должна быть увеличена на 20%. В связи с этим, педагогической общественностью осознана необходимость формирования новой стратегии современной образовательной школы, в которой здоровье рассматривается как необходимый компонент образования. От того насколько успешно будут сформированы положительные мотивации обучающихся к двигательной активности, к здоровому образу жизни, зависит в последующем образ жизни человека. Однако, заинтересованность к занятиям физической культурой и спортом со стороны обучающихся общеобразовательных школ остается достаточно низкой.

Содержание нового стандарта образования предъявляет иные требования не только к подготовке учащихся, но и к обновлению профессионального арсенала учителя физической культуры. За последние десятилетия в теории и практике физической культуры в общеобразовательных школах разработано немало перспективных, фитнес технологий, позволяющих эффективно решать задачи образования, развития обучающихся, активно внедрять средства двигательной активности, с помощью которых возможно достичь оптимального уровня физической

подготовленности. В начальной школе закладываются основы физической культуры личности, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической двигательной активности. Этот возраст особенно благоприятен для обучения двигательным действиям. Двигательная деятельность выступает и как объект, и как средство, и как цель совершенствования обучающихся. Актуально стоит вопрос о логическом и рациональном использовании программ фитнес технологий как средстве повышения физической подготовленности обучающихся. Поэтому основной задачей современной общеобразовательной школы является создание условий и мотиваций для гармоничного физического развития и приобщение обучающихся к систематическим, активным занятиям различными видами спорта, к приобщению к игровой деятельности как средству повышения их физической подготовленности. Актуальность проблемы и необходимость ее решения позволили сформулировать тему исследования: **«Развитие гибкости обучающихся младшего школьного возраста на уроках по физической культуре».**

Объект исследования: физическая культура обучающихся младшего школьного возраста.

Предмет исследования: развитие гибкости обучающихся младшего школьного возраста средствами фитнеса на уроках по физической культуре.

Цель исследования: теоретическое обоснование, разработка, внедрение в уроки физической культуры обучающихся младшего школьного возраста комплексов физических упражнений фитнеса, направленных на развитие гибкости, выявление их эффективности в опытно-экспериментальной работе.

Гипотеза исследования: развитие гибкости обучающихся младшего школьного возраста на уроках по физической культуре будет результативным, если будут:

– выявлены теоретические аспекты развития гибкости посредством программ фитнеса;

–обоснованы и разработаны комплексы физических упражнений фитнеса, способствующие развитию гибкости;

– определены опытно-экспериментальным путем эффективность комплексов физических упражнений фитнеса, способствующих развитию гибкости.

Задачи исследования:

1. Проанализировать и обобщить литературные источники, связанные с процессом физического воспитания, программами фитнеса как средстве развития гибкости обучающихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры;

2. Обосновать и разработать комплексы физических упражнений фитнеса, способствующие развитию гибкости обучающихся младшего школьного возраста на уроках по физической культуре;

3. Проверить опытно-экспериментальным путем эффективность внедрения комплексов физических упражнений фитнеса, способствующих развитию гибкости обучающихся младшего школьного возраста на уроках по физической культуре.

1. Теоретические аспекты развития гибкости обучающихся младшего школьного возраста на уроках по физической культуре

1.1 Основные аспекты формирования физической культуры обучающихся младшего школьного возраста

Необходимость формирования новой стратегии современной общеобразовательной школы осознана педагогической общественностью. В ней здоровье рассматривается как необходимый компонент образования. Фундаментом для раскрытия потенциала личности являются здоровье и двигательная активность. Поэтому важнейшая задача учителей физического воспитания в общеобразовательной школе - это воспитание физически культурного молодого человека, способного нести ответственность за свое здоровье.

Исследования ученых показали [1], что формирование положительной мотивации обучающихся младшего школьного возраста к здоровому образу жизни и воспитание ответственного отношения к здоровью зависит от правильного взаимодействия школы и семьи, от целенаправленно организованной совместной работы родителей, учителей и медицинских работников. При активном взаимодействии семьи и школы, совместной организации просветительской и оздоровительной работы на основе взаимного доверия и сотрудничества значительно усиливается воспитательный и развивающийся эффект, выраженный в формировании здорового образа жизни, укреплении здоровья обучающихся и предупреждение заболеваний обучающихся младшего школьного возраста. По мнению некоторых родителей, ребенку в начальной школе гораздо важнее получать положительные баллы в школе, чем иметь в режиме двигательную активность, укрепляя свое физическое и психологическое здоровье. Они не понимают, что своевременное формирование устойчивых ценностных ориентаций на здоровье, физическую культуру позволит детям избежать приобретения отрицательного опыта вредных привычек. От того насколько будут сформированы навыки здорового образа жизни, физическое

развитие, физическая подготовленность зависит в последующем образ жизни человека. Поэтому, одной из важнейших задач современной общеобразовательной начальной школы является воспитание сознательного, ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья обучающихся. В решении этих задач особое значение имеет целенаправленно организованная просветительская и физкультурно-оздоровительная работа с активным участием родителей, учителей начальных классов и медработников. Навыки здорового образа жизни формируются физическим воспитанием в общеобразовательных школах. Физическое воспитание в единстве с другими видами воспитания и при оптимальных условиях является фактором всестороннего развития личности, приобретая важное значение в развитии обучающихся младшего школьного возраста. В школе утверждение здорового образа жизни рассматривается как одно из направлений гуманизации образования [36]. Это направление способствует освоению системных знаний о закономерностях взаимосвязях обучающихся младшего школьного возраста с природой, культурой, обществом, государством, о процессах становления личности, развивающейся в мире ценностей. Системная, целенаправленная подготовка обучающихся младшего школьного возраста формирует общую культуру, которая определяет его адаптивность, самостоятельность, инициативность, т.е. те качества, которые ему будут необходимы в дальнейшем обучении в школе. Выбор гуманитарной парадигмы в образовании обучающихся младшего школьного возраста подразумевает становление и развитие творческих начал, духовной и физической культуры личности. Ценности физической культуры помогают обучающимся младшего школьного возраста обрести личностные и духовные смыслы, мотивации для занятий физической культурой [1].

Приобретения ценностей в школьном образовании происходит на основе принципов природо- и культуросообразности. Обучение, основанное на этом принципе, дает возможность каждому обучающемуся развиваться на основе многообразия заданных культурных образцов. Формирование культурного

человека с развитой природой духовности, открытия себя, «выслушивание» своей природы, выращивание в себе новых сил, способностей, ощущений является целью гуманитарного образования. Овладение гуманитарными знаниями в сфере физической культуры в объеме, закладывающем основы для дальнейшего личностного развития есть гуманитарный подход к образованию обучающихся младшего школьного возраста. Основы физического и психического здоровья обучающихся младшего школьного возраста и первоначальные навыки ведения здорового образа жизни, как выявлено учеными, формируются в детском возрасте. Образ жизни и создания условий для формирования здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста зависят от трех основных социальных аспектов: макросоциальный, микросоциальный, психосоциальный [33]. Учеными доказано, что макросоциальный аспект – исторические условия и культурные традиции государства; микросоциальный – экономическое положение отдельной семьи; психосоциальный – место здоровье в иерархии потребностей конкретной семьи.

Еще в античном мире существовали свои традиции ведения здорового образа жизни. Наличие хорошего здоровья являлось основным критерием для обеспечения интеллектуального развития подрастающего поколения. Так юноши, физически плохо развитые, не имели права на высшее образование. В Древней Греции культ тела возводится в рамки государственных законов, имелась строгая система физического воспитания. В последнее время произошли значительные изменения в микро- и макро социуме. Микросоциальный или экономический уровень общества (макро социум) позволяет его членам уделять достаточное внимание укреплению своего здоровья. Значительные изменения, особенно в России, претерпел микро социум. Семьи стали малочисленными, произошла урбанизация, стали исчезать традиции, резко изменился уклад жизни. Но надо отдать должное, что во многих странах, в том числе и в России, большинство людей отдавали и отдают приоритет здоровому образу жизни. В настоящее время произошла

резкая поляризация общества по доходам. Появились сверхбогатые и очень бедные люди. Кто-то не знает, куда потратить деньги, а кто-то не знает, как выжить. Отсюда и различные возможности обращать внимание на своё здоровье, хотя надо отметить, что и те, кто имеет много денег, часто ведут саморазрушающий образ жизни. Это яркий пример того, что экономические возможности без осознанной необходимости не могут стать толчком к действию, направленному на сохранение и укрепление здоровья [33].

При занятиях физической культурой обучающихся младшего школьного возраста ученые выделяют ряд доминирующих аспектов, требующих дополнительного внимания. Психологические аспекты физкультурной деятельности выражаются в искренних чувствах детей, свободного выражения радости, смеха, восторга, проявляющихся как в физической сфере, так и в психической. При выполнении физических упражнений развиваются умения и навыки, собственные мышечные ощущения, что влияет на формирование психических функций и личностных качеств обучающихся [33].

Физическая культура, ее педагогические аспекты, позволяют создавать условия для развития личности обучающихся. Обучающиеся непосредственно взаимодействуют не только со сверстниками, но и с взрослыми, приобретая жизненный опыт. На педагога равняются обучающиеся. Педагог разрешает конфликтные ситуации, не обижая обучающихся, в нужное время может им помочь.

К ценностям физической культуры относят и ее социально-биологические основы. Человек выступает как существо не только биологическое, но и социальное. Биологическое начало человека, в нашем исследовании обучающихся младшего школьного возраста, необходимое условие для формирования и проявления социального образа жизни. Социальность, в данном случае, сущность человека, которая не упраздняется его биологической субстанцией. Между тем творят историю, изменяя живой и неживой мир, создают и разрушают, устанавливают мировые рекорды не

только человеческие организмы, а люди – личности. Без знаний о строение человеческого тела, о закономерностях функционирования отдельных органов, систем человека, об особенностях протекания сложных процессов его жизнедеятельности нельзя организовать процесс формирования здорового образа жизни и физической подготовки, особенно, обучающихся младшего школьного возраста. Поэтому в основе педагогических принципов и методов учебного процесса по физической культуре в школе лежат достижения медико-биологических наук. Организм детей – сложная биологическая система. Все органы связаны между собой и взаимодействуют. Нарушение деятельности одного органа приводит к нарушению деятельности других. Кроме того, на человека действуют различные факторы окружающей среды. Природные и социально-биологические факторы, влияющие на организм, неразрывно связаны с вопросами экологии [1]. Экологические проблемы проявляются в процессе организации и проведения систематических занятий физическими упражнениями, с условиями в которых они происходят. Использование оздоровительных сил природы (солнце, воздух и вода) способствуют укреплению и активизации защитных сил организма, стимулируют обмен веществ, деятельность физиологических систем и отдельных органов.

Таким образом, нами исследованы и показаны основные аспекты формирования физической культуры обучающихся младшего школьного возраста. В следующем параграфе мы рассмотрим физическое качество гибкость, ее разновидности, формы, способы проявления и методов, способствующие развитию гибкости.

1.2 Гибкость как основное физическое качество

Использование физических упражнений в процессе физического воспитания в общеобразовательной школе направлено на содействие развития основных физических качеств. Физические качества – это совокупность свойств организма, обеспечивающих ему возможность осуществлять активную двигательную деятельность. Целенаправленное

воздействие физических упражнений на комплекс естественных свойств организма, обеспечивающих активную двигательную деятельность, способствует развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости [2]. Перечисленные качества отражают различные стороны двигательной функции. Они неоднородны по психофизиологическим механизмам проявления, по особенностям состава двигательных действий, поэтому и подходы к их развитию существенно отличаются друг от друга. Вместе с тем для развития физических качеств характерно наличие общих закономерностей и знания, которые необходимы при осуществлении целенаправленного воздействия на организм человека. Учителю физического воспитания важно знать, что для развития физических качеств обучающихся в общеобразовательной школе необходимо учитывать проявление «гетерохронность (разновременность) развития». В процессе биологического созревания организма обучающихся наблюдаются периоды особенно интенсивных количественных и качественных изменений их органов и структур. Они имеют название «сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития». «Пики» приростов показателей не совпадают по времени, различаются у мальчиков и девочек. Учителю физического воспитания очень важно знать, в какие возрастные периоды нужно оказывать целенаправленное воздействие на развитие того, или иного физического качества. Хронология периодов развития основных физических качеств была представлена многими учеными. В нашем исследовании мы подробнее остановимся на исследованиях ученого А.А. Гужаловского [28]. Он осуществил попытку классификации «критических» периодов, в соответствии с которой, следует выделять: период повышенных темпов развития – «критический», характеризующийся – наиболее высокими; умеренно высокими темпами развития того или иного физического качества, период пониженных темпов развития – «субкритический». Ученый рекомендовал осуществлять разностороннее воздействие с преимущественным вниманием к тем качествам, которые на данном

возрастном этапе находятся в периоде повышенных темпов развития. Множество исследований [2, 15, 26] ученых свидетельствуют, что целенаправленное воздействие на развитие одного качества оказывает влияние и на развитие других качеств. Характер и величина такого влияния зависят от исходного уровня физической подготовленности обучающихся и величины и характера нагрузок. Наивысшие показатели в развитие одного физического качества может быть достигнуто лишь при определенном уровне развития остальных. Значит развитие физических качеств всегда должно носить комплексный характер, обеспечивая гармоничное развитие обучающихся. Вместе с тем это требование вовсе не предполагает одинаково интенсивные воздействия на все физические качества одновременно. Скорее наоборот – оно всегда должно предусматривать акцентированное воздействие на одно из них, осуществляемое в соответствии с наиболее благоприятными периодами их естественного развития. В нашей работе мы исследуем развитие физического качества гибкости у обучающихся младшего школьного возраста, которые еще имеют низкий уровень физической подготовленности. Поэтому в этом возрастном периоде (младшем школьном возрасте) физические упражнения, требующие проявления преимущественно одного физического качества, предъявляют значительные требования и к проявлению других. Но в последующих возрастных периодах могут проявиться и отрицательные взаимоотношения между отдельными качествами, например, между максимальной силой и выносливостью, а также максимальной силой и гибкостью [2]. Далее более подробно мы остановимся на физическом качестве – гибкость, так как задачей нашего исследования является разработать комплекс физических упражнений фитнеса, который будет способствовать развитию гибкости обучающихся младшего школьного возраста.

Физическое качество гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к

отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах» [28]. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п. [27].

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Гибкость бывает трех разновидностей: динамическая или кинетическая, статически-активная, статически-пассивная. Динамическая или кинетическая гибкость – это возможность выполнять динамическое движение в суставе по полной амплитуде. Статически-активная гибкость – способность принимать и поддерживать растянутое положение только при помощи мышечного усилия. Статически-пассивная гибкость – способность принять растянутое положение и поддерживать его при помощи собственного веса, удержания руками, с помощью партнера или оборудования [27]. Какая-то из них может быть развита больше, какая-то меньше. Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника и др.); специальная гибкость – амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия [2].

Существуют несколько методов тренировки гибкости – метод многократного растягивания и метод статического растягивания, метод

предварительного напряжения мышц с последующим их растягиванием и метод совмещенного с силовыми упражнениями. Метод многократного растягивания основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движений. Упражнение начинают выполняться с относительно небольшой амплитудой, увеличивая её к 8-12-му повторению до максимума.

После выполнения упражнений на гибкость физически подготовленным обучающимся удается непрерывно выполнять движения с максимальной или близкой к ней амплитудой до 40 раз. Пределом оптимального числа повторений упражнения является начало уменьшения размаха движений. Наиболее эффективно использование нескольких активных динамических упражнений на растягивание по 8-15 повторений каждого из них. В течение занятий по развитию гибкости может быть несколько таких серий, выполняемых подряд с незначительным отдыхом или попеременно с другими, в том числе и силовыми, упражнениями. При этом необходимо следить, чтобы мышцы не «застывали».

Активные динамические упражнения могут включаться во все части занятия по физической культуре. В подготовительной части эти упражнения являются составной частью общей и специальной разминки. В основной части занятия такие упражнения следует выполнять несколькими сериями, чередуя их с работой основной направленности. Если же развитие гибкости является одной из основных задач тренировочного занятия, то целесообразно упражнения на растягивание сконцентрировать во второй половине основной части, выделив их самостоятельным «блоком».

Но наиболее эффективно использование комплексов из нескольких активных динамических упражнений на растягивание по 8-15 повторений каждого из них. В течение одного учебно-тренировочного занятия может быть несколько таких серий упражнений, выполняемых с незначительным отдыхом или попеременно с упражнениями другой направленности (обычно

технической, силовой или скоростно-силовой). При этом необходимо следить, чтобы мышцы не «застывали».

Метод статического растягивания основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение, удерживая конечное положение от 10-15 секунд до нескольких минут. Для этой цели наиболее приемлемы разнообразные упражнения из хатха-йоги, прошедшие многовековую проверку. Эти упражнения обычно выполняются отдельными сериями в подготовительной и заключительной частях занятия, или используются отдельные упражнения в любой части занятия. Но наибольший эффект дает ежедневное выполнение комплекса таких упражнений в виде отдельного тренировочного занятия. Если основная тренировка проводится в утренние часы, то статические упражнения на растягивание необходимо выполнить во второй половине дня или вечером. Такая тренировка обычно занимает до 30-50 минут. Если же основное тренировочное занятие проводится вечером, то комплекс статических упражнений на растягивание можно выполнить и в утреннее время. Эти упражнения необходимо использовать и в подготовительной части занятия, начиная с них разминку, после чего выполняются динамические специально-подготовительные упражнения, с постепенным наращиванием их интенсивности. При таком проведении разминки, в результате выполнения статических упражнений, хорошо растягиваются мышцы и связки, ограничивающие подвижность в суставах. Затем, при выполнении динамических специально-подготовительных упражнений, разогреваются и подготавливаются к интенсивной работе мышцы. Комплексы статических упражнений на растягивание можно выполнять и с партнером, преодолевая с его помощью пределы гибкости, превышающие те, которые можно достигнуть при самостоятельном выполнении упражнений.

В каждом целостном действии отдельные мышечные группы не только сокращаются и растягиваются, но и расслабляются. Наиболее выгоден

такой режим мышечной работы, при котором система процессов возбуждения и торможения обуславливает работу двигательного аппарата с наименьшими энергетическими затратами. Это возможно лишь в том случае, если во время работы в состоянии деятельного возбуждения будут находиться только мышцы, которые действительно должны участвовать в выполнении данного движения (позы). Остальные мышцы в это время расслабляются. С помощью упражнений на расслабление занимающиеся научатся сознательно и произвольно расслаблять отдельные мышечные группы и смогут скорее овладеть техникой упражнений.

Процесс торможения и связанное с ним расслабление мышц благоприятствуют протеканию восстановительных процессов. Поэтому упражнения на расслабление используются также для улучшения кровообращения в мышцах или в качестве отвлекающих упражнений, в особенности после сильных напряжений статического характера.

Чтобы уметь произвольно расслаблять мышцы, необходимо развить способность воспринимать изменяющееся состояние мышцы, т.е. различную степень расслабления. Для решения этой задачи используются такие упражнения, с помощью которых обучающиеся могут научиться: четко различать ощущения напряженного и расслабленного состояния мышц по отношению к обычному, сильному и незначительному напряжению; расслаблять одни группы мышц при одновременном напряжении других; поддерживать движение расслабленной части тела по инерции путем использования активного движения других частей тела; самостоятельно определять в цикле движения фазы отдыха и соответственно им максимально расслаблять мышцы.

При развитии гибкости методом предварительного напряжения мышц с последующим их растягиванием используется свойство мышц растягиваться сильнее после предварительного их напряжения. Для этого необходимо: сначала выполнить активное растягивание мышц тренируемого сустава до предела; затем разогнуть в суставе тренируемую часть тела чуть больше

половины возможной амплитуды, и в течение 5-7 секунд создать статическое сопротивление внешнему силовому воздействию партнера на растягиваемую мышечную группу величиной 70-80 процентов от максимума;

после такого предварительного напряжения сконцентрировать свое внимание на расслаблении тренируемых мышц и подвергнуть эти мышцы и связки пассивному растягиванию с помощью партнера, а достигнув предела растягивания, зафиксировать конечное положение на 5-6 секунд.

Все фазы упражнений необходимо выполнять медленно, непрерывно и плавно, без каких-либо «рывков». Каждое упражнение повторяется в одном подходе до 5-6 раз. Такие упражнения на растягивание являются смешанными по форме (активно-пассивными) и режиму (стато-динамическими). Не забывайте, что напряжению должны подвергаться те мышцы, которые вы растягиваете. Поэтому направление действия силы тяги мышц должно быть противоположным направлению их растягивания. Метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости позволяет одновременно совмещать развитие силы и гибкости в процессе выполнения силовых упражнений. Эффект совмещенного развития основывается на свойствах сократительного аппарата мышц. Известно, что в мышце, находящейся в состоянии покоя, постоянно и без участия нашего сознания поддерживается слабое напряжение - ее тонус. Известно также, что скелетная мышца способна сокращаться или растягиваться до 30-40% своей длины покоя. После сильных и длительных сокращений мышцы, т. е. после продолжительной по времени силовой работы, при которой мышца укорачивается более чем на 30% своей исходной длины, она уже произвольно не возвращается в свое исходное состояние. В этом случае возникает так называемая «сократительная задолженность», при которой укороченная мышца уже не может генерировать своего максимального напряжения.

Если после силовых тренировок длительное время не растягивать работавшие мышцы, то это состояние «сократительной задолженности»

закрепляется, силовые возможности занимающихся постепенно снижаются, а мышцы остаются укороченными и в состоянии покоя. При возникновении такой ситуации мышцы-синергисты во время движений сокращаются из неблагоприятных исходных положений, а мышцы-антагонисты преждевременно включаются в работу и тормозят движения, что очень часто становится причиной возникновения травм мышц и связок. Таким образом, при выполнении силовых динамических упражнений преодолевающего характера в сокращающихся мышцах создаются предпосылки для снижения их растяжимости [41]. Во время же выполнения динамической силовой работы уступающего характера - растяжимость мышц восстанавливается или даже увеличивается. При этом отягощение или вес собственного тела, как внешние воздействия, способствуют увеличению амплитуды движений и подвижности в суставах. Но растягивающий эффект силовых упражнений проявляется только в том случае, если полностью используется возможная амплитуда рабочих движений. Здесь необходимо отметить, что совмещенное развитие силы и гибкости в процессе выполнения силовых упражнений в большей мере эффективно для совершенствования межмышечной координации в работающих звеньях, чем для достижения углубленных морфологических изменений в опорно-двигательном аппарате с целью увеличения его предельной подвижности. Эта, вторая цель, более легко может быть достигнута другими методами развития гибкости. Однако в процессе тренировки могут возникнуть разные ситуации, в которых достоинства рассматриваемого метода окажутся предпочтительными.

Для того, чтобы избежать, указанных выше отрицательных последствий концентрированного (на продолжительных этапах тренировки) применения силовых упражнений, следует придерживаться двух основных правил: во-первых, не допускать смещения силового равновесия между мышцами-антагонистами, что целиком зависит от качества тренировочных программ. Само равновесие между силовыми потенциалами мышц-

антагонистов достигается длительной тренировкой, направленной как на обоюдное развитие их силы, так и на их растягивание; во-вторых, необходимо в ходе силовых тренировок стараться хотя бы поддерживать гибкость средствами самой силовой тренировки. Реализация совмещенного метода развития силы и гибкости обеспечивается подбором и выполнением силовых упражнений, предъявляющих одновременно высокие требования и к подвижности работающих звеньев тела. Этому способствует использование простейших тренировочных приспособлений (валиков, подставок, скамеек, фиксаторов и т. д.) при выполнении упражнений с гантелями, гириями, штангой, на блочных устройствах и тренажерах.

Задачи развития гибкости у обучающихся младшего школьного возраста является обеспечение такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяла бы успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями (умениями и навыками) и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности – координационные, скоростные, силовые, выносливость. Для обучающихся, занимающихся двигательной активностью, выдвигается задача совершенствования специальной гибкости, т.е. подвижности в тех суставах, которым предъявляются повышенные требования в избранном виде деятельности.

Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6 – 7 лет. Это связано, прежде всего, с морфологическими особенностями опорно-двигательного аппарата – высокая эластичность связок и мышц, большая подвижность позвоночника. К 9 – 10 годам это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9 – 10 лет, а для активной – 10 – 14 лет [31]. Главным фактором, влияющим на гибкость, является подвижность суставов – анатомический. Ограничителями движений являются кости. Форма костей во многом определяет направление

и размах движений в суставе (сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация, пронация, вращение). Чем больше соответствие друг другу сочленяющихся суставных поверхностей (т.е. их когерентность), тем меньше их подвижность. Шаровидные имеют три, яйцевидные и седловидные – две, а блоковидные и цилиндрические – лишь одну ось вращения. В плоских суставах, не имеющих осей вращения, возможно лишь ограниченное скольжение одной суставной поверхности по другой. Ограничивают подвижность и такие анатомические особенности суставов, как костные выступы, находящиеся на пути движения суставных поверхностей. Ограничение гибкости связано и со связочным аппаратом. Чем толще связки и суставная капсула и чем больше натяжение суставной капсулы, тем больше ограничена подвижность сочленяющихся сегментов тела[26]. Фактором, влияющим на подвижность суставов, является также общефункциональное состояние организма в данный момент. Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счет снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная увеличивается (за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению). К снижению гибкости может привести и систематическое или концентрированное на отдельных этапах подготовки применение силовых упражнений, если при этом в тренировочные программы не включаются упражнения на растягивание.

Гибкость обусловлена центрально-нервной регуляцией тонуса мышц, а также напряжением мышц-антагонистов. Это значит, что проявления гибкости зависят от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движение, т.е. от степени совершенствования межмышечной координации. На гибкость существенно влияют внешние условия: температура воздуха (при 20...30 °С гибкость выше, чем при 5...10 °С); проведена ли разминка (после разминки продолжительностью 20 мин гибкость выше, чем до разминки); разогрето ли тело (подвижность в суставах увеличивается после 10 мин нахождения в

теплой ванне при температуре воды +40 °С или после 10 мин пребывания в сауне). Положительные эмоции и мотивация улучшают гибкость, а противоположные личностно-психические факторы ухудшают. Результаты немногих генетических исследований говорят о высоком или среднем влиянии генотипа на подвижность тазобедренных и плечевых суставов и гибкость позвоночного столба.

1.3 Урочная форма занятий физической культурой обучающихся младшего школьного возраста

Урок физической культуре в школе – это важная часть учебного процесса, так как физическая нагрузка необходима современным детям. Следует отметить, что большинство детей перешли к «сидячему образу жизни». Происходит увеличение количества детей с хроническими заболеваниями, избыточной массой тела детей, зависимости от компьютерных игр. «Сидячий образ жизни» детей нуждаются в коррекции. В расписании каждого образовательного учреждения предусмотрены три урока физической культуры, чтобы дети могли чередовать интеллектуальную и физическую деятельность, учиться играть в спортивные игры, поддерживать высокий уровень двигательной активности. В этом возрасте необходимо формировать здоровый образ жизни. Именно поэтому разрабатываются проекты, которые помогают развивать двигательную активность обучающихся в процессе урочных занятий в школе [43].

Нами определен существенный признак урочных форм занятий в школе. Он подтверждает то, что это форма учебно-воспитательной деятельности, при которой ведущую, направляющую и непосредственно организующую роль играет учитель, вооруженный системой знаний, педагогическими умениями и навыками, отвечающий за результаты учебно-воспитательного процесса перед государством и обществом. Характер взаимодействия учителя и обучающихся в урочной форме занятий в школе создает дидактически наилучшие условия для процесса воспитания (в том

числе и физического). Как правило, уроки проводятся в системе занятий по упорядоченному расписанию (по школьному расписанию). Урочным формам занятий в школе присуще постоянство состава обучающихся и их возрастная однородность в учебных классах. Систематическое участие в общей учебной деятельности сплачивает обучающихся в коллектив, что также служит важнейшим фактором эффективного решения как образовательных, так и воспитательных задач в школе. Урок физической культурой в школе, как и все уроки необходимо строить в соответствии с общепедагогическими принципами, общими и методическими принципами российской системы физического воспитания. Они конкретизируются и дополняются следующими требованиями: воздействие урока должно быть всесторонним – образовательным, воспитательным и оздоровительным. Обучение и воспитание обучающихся должно осуществляться на всем протяжении урока – с первой минуты до последней. Встречающуюся в практике тенденцию решать образовательные задачи только в основной части урока нельзя считать верной. Проводя подготовительную и заключительные части урока без образовательной «нагрузки», преподаватель занимает формальную позицию, непродуктивно затрачивает время. В урочных формах занятий в школе следует всячески избегать методических шаблонов. Необходимость разнообразить содержание и методику уроков обусловлена постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов, происходящих в организме обучающихся, изменчивостью внешних условий. Надлежит вовлекать обучающихся в учебную деятельность – всех в равной мере, но в то же время с учетом индивидуальных особенностей. Только так можно достичь однородного для всех обучающихся хода учебно-воспитательного процесса в течение длительного времени и тем самым избежать их отсева или появления отстающих. В уроках следует ставить совершенно конкретные задачи и лучше так, чтобы их можно было решить именно на данном занятии.

Решение общих задач учебно-воспитательного процесса
(предусматривающих и развитие физических качеств) достигается

выполнением системы частных, конкретных задач. Естественно, что достигнуть цели можно при условии успешного завершения каждого из уроков и органической преемственности их [30; 31; 32].

Изучая урочные формы занятий в школе, мы пришли к выводу, что, эта форма занятий, прежде всего, имеет образовательный характер, что отличает ее от оздоровительных и воспитательных форм занятий в широком смысле слова. Но решение образовательных задач на уроке физической культуре в школе достигается посредством физических упражнений, от воздействия которых зависит оздоровительный и воспитательный эффект урока. Ведущее значение образовательной направленности учебного урока вовсе не означает, что снижаются его оздоровительный и воспитательный эффекты. Ставя задачи по овладению знаниями, умениями, навыками, развитием физических качеств, решая эти задачи с помощью комплекса разнообразных упражнений, строго дозируя при этом физические нагрузки, можно одновременно добивались оздоровительных и воспитательных эффектов [6]. Конкретизация учебных задач достигается на основе знания закономерностей процесса обучения двигательным действиям. На различных этапах обучения возможно использования, например, таких формулировок учебных задач: «ознакомить с сальто назад в группировке», «разучить отталкивание в прыжках в высоту способом «перешагивание», «совершенствовать гребковые движения в плавании способом кроль с заданной скоростью» и т.п. Задачи по воспитанию физических качеств, по возможности, необходимо конкретизировать, например, развитие выносливости с помощью бега на 2 км, профилактика искривления позвоночника упражнениями в наклоне вперед и т.п. Однако некоторые воспитательные и оздоровительные задачи могут решаться только в течение длительного времени путем изменений соответствующих функций и форм организма. Такие задачи ставятся перед серией уроков и по возможности конкретизируются в виде заданий для отдельных уроков. Число задач в уроке необходимо обуславливать конечной целью учебно-воспитательного процесса, психофизиологическими

возможностями учащихся осваивать учебный материал и другие задания, программой постепенного овладения им, бюджетом наличного времени для занятий.

Урок, как и другие занятия физическими упражнениями, имеет в качестве общей основы три части – подготовительную, основную и заключительную. Учитывая их особенности, необходимо приступить к детальному планированию урока соответственно намеченным конкретным задачам.

Подготовительная часть урока случит для начальной организации обучающихся. Это обеспечение порядка при подготовке к началу занятия (переодевание, размещение инвентаря и т. д.), инструктаж дежурных, построение перед выходом на площадку и т. п. Эти стороны организации во многом определяют успех всего урока, создавая, помимо прочего, необходимый для предстоящей работы эмоциональный фон и психологическую установку. Формированию необходимой установки непосредственно в начале урока могут способствовать: сдача рапорта, специальные упражнения на внимание, сообщение задач урока и др. Во время начальной организации решается ряд частных образовательно-воспитательных задач: обучение строю, формирование правильной осанки, приучение к четкости выполнения команд, слаженности действий и т.п. Центральное место в подготовительной части урока занимает функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности. Это достигается с помощью упражнений, легко дозируемых и не требующих длительного времени на подготовку и выполнение. К ним относятся, в частности, ходьба, подскоки, общеразвивающие гимнастические упражнения, танцевальные шаги, элементы подвижных игр и другие действия, хорошо знакомые из предыдущих занятий. При их выполнении можно решать ряд частных задач обучения и воспитания, но всякий раз таким образом, чтобы с должной постепенностью было обеспечено быстрое психологическое и физиологическое вбавывание, и лишь

постольку, поскольку это совместимо с функциями подготовительной части. Последовательность упражнений, включаемых в эту часть урока, обусловлена как физиологическими факторами, так и логическими связями между упражнениями. Например, при выполнении комплексов упражнений «для разминки» часто придерживаются следующего порядка, в котором учтена необходимость поочередного воздействия на основные мышечные группы и постепенного увеличения нагрузки: потягивания; упражнения для рук и пояса верхних конечностей; упражнения для ног, приседания; упражнения для туловища; прыжки; дыхательные упражнения и упражнения «на расслабление». Содержание подготовительной части урока должно быть соотнесено с предстоящей основной деятельностью на уроке. Подбор упражнений для подготовительной части по координационным механизмам и характеру физических нагрузок должен соответствовать особенностям основных упражнений. Для этого в нее включаются упражнения, как бы подводящие к первым упражнениям основной части. На подготовительную часть урока в целом выделяется около 5- 12 мин [31;32].

Решение наиболее сложных задач в уроке осуществляется в его основной части. Она также может иметь несколько подразделов в зависимости от конкретного содержания. Состояние максимальной работоспособности, особенно психической, – явление относительно кратковременное. Этот факт определяет в известной мере порядок решения основных задач урока. Обычно наиболее сложные задачи, связанные с овладением принципиально новым материалом, действиями большой координационной сложности, решают в самом начале основной части урока. При этом учитывают этапы обучения и придерживаются следующей последовательности в постановке задач: ознакомление, детализированное разучивание, совершенствование. Упражнения для направленного воздействия на развитие физических качеств часто включаются в такой последовательности: скоростные упражнения, силовые упражнения, упражнения, требующие преимущественно проявления выносливости. Это

характерно для комплексных уроков по общей физической подготовке. В уроках по различным видам спорта фаза оптимальной работоспособности используется часто для упражнений специфического характера (например, в уроке по лёгкой атлетике – для скоростно-силовых упражнений).

В практической деятельности те или иные двигательные задачи нередко приходится решать в самых различных условиях. Поэтому и последовательность различных упражнений в уроке необходимо варьировать, с тем условием, чтобы обучающиеся приучались проявлять высокую работоспособность при различных состояниях организма. В основной части урока, имеющего сложную структуру, несколько раз чередуются подготовительные, основные и другие упражнения. Каждому основному упражнению может предшествовать одно или несколько подготовительных, создающих предпосылки для успешного выполнения основного (вработывание, настройка, восстановление забытого). Наряду с методами строго регламентированного упражнения в основной части урока для повышения эмоционального состояния обучающихся и интенсификации проявления физических качеств используются соревновательный и игровой методы. Конкретная продолжительность основной части урока зависит от объема и интенсивности нагрузки, возраста и пола занимающихся, количества времени, необходимого на начало и завершение урока и других обстоятельств. В школьном уроке, например, на основную часть нередко выделяют до 35 мин.

В заключительной части урока необходимо обеспечить направленное постепенное снижение функциональной активности организма. Уборка снарядов, перестроения к окончанию занятий уже сами по себе несколько успокаивают занимающихся, способствуют снижению нагрузки. Однако специфика учебно-воспитательных задач и содержания заключительной части урока требует специального регулирования деятельности занимающихся. К числу образовательных задач, типичных для заключительной части урока, особенно на ранних этапах физического

воспитания, относятся, в частности, следующие: обучить умению постепенно снижать интенсивность упражнений, анализировать проделанную работу, переключаться на последующую деятельность. Для заключительной части подбираются обычно легко дозируемые упражнения: умеренный бег, ходьба, элементарные движения, танцевальные элементы и пр. В системе уроков должна быть предусмотрена дидактически оправданная последовательность и преемственность задач заключительной части. Самое серьезное внимание необходимо уделять домашним заданиям, помня, что уроки – лишь часть процесса физического воспитания, которая дополняется самостоятельными упражнениями, участием в соревнованиях, играх и т. п. Недооценка домашних заданий нарушает связь между урочными и неурочными формами занятий [15].

Таким образом, урочные формы занятий по физической культуре в школе позволяют решать задачи физического воспитания обучающихся на протяжении всех лет обучения в школе, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Далее нами предложена методика развития гибкости у обучающихся в возрасте 7-10 лет в процессе урочных форм занятий в школе.

Младший школьный возраст (7-10 лет), согласно исследованиям ученых [37], является благоприятным для разучивания новых движений. Однако у обучающихся этого возраста невозможно длительное поддержание процесса возбуждения в нервной системе. Они быстро утомляются. При организации занятий мы избегали длительных объяснений и указаний, продолжительных и монотонных заданий. Обучая двигательным действиям, отдавалось предпочтение целостному методу, уделяя основное внимание основе техники изучаемого упражнения. Большое значение при формировании двигательных навыков имеет подражание, эмоциональность занятий, игровая деятельность. Обучение начиналось со строго регламентированного упражнения. По мере

того, как обучающиеся приобретали уверенность при выполнении движений, активно использовались игровые и доступные формы соревновательного методов. Младший школьный возраст является благоприятным периодом для развития координационных способностей и гибкости. Кости у детей достаточно гибкие, поскольку в них мало минеральных веществ. Они могут деформироваться при неправильных позах и неравномерных нагрузках. У детей отмечается легкая растяжимость мышечно-связочного аппарата, превышение силы мышц-сгибателей над разгибателями. Это требует специального внимания к позе занимающегося, избегания длительных односторонних упражнений, обязательного использования упражнений для развития гибкости мышц туловища и стопы. Дети этого возраста отличаются недостаточно развитым ощущением усталости, плохо оценивают степень утомления и не могут точно выразить свои ощущения словами, что требует строгого дозирования нагрузки. Исследования ученых [37] помогли нам определить, что время выполнения упражнений не должно превышать 5-6 с, циклических упражнений большой мощности – 4-5 мин., рекомендуемый темп движений – 100 шагов в мин. Для обучающихся младшего школьного возраста ученые не рекомендуют часто использовать статические усилия из-за неблагоприятной реакции на них со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Высокий уровень познавательной активности интереса, эмоциональности младших обучающихся обуславливает необходимость включать в занятия задания, предполагающих определенную свободу и самостоятельность действий, стимулирующих творчество и инициативность. Контроль и оценка применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление обучающихся к самосовершенствованию, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями. Очень важно нам было правильно разместить учебный материал по составным частям урока. Например, подготовительная часть урока включала в себя строевые упражнения, ходьба с заданием и образным выполнением (бесшумно, как кошечка, или кот, поднимая колени, как цапля). Далее давался бег с

различными изменениями в направлении (2-2,5 мин), комплекс упражнения в различном темпе для развития гибкости, затем упражнения на равновесие, точность и ловкость. Основная часть урока: составленный комплекс фитнеса, направленный на развитие гибкости, а также эмоциональные подвижные игры с различными перемещениями (ходьба, бег, лазание, переползание), прыжки с преодолением препятствий (по типу «веселых стартов»). Заключительная часть – игры на внимание, формирование осанки, ритмическая ходьба, дыхательные упражнения и т.п. В младшем школьном возрасте для развития гибкости широко используются упражнения на растяжку.

1.4 Содержание программ фитнеса, способствующие развитию гибкости обучающихся младшего школьного возраста на уроках по физической культуре

Одной из актуальных задач государственной политики в настоящее время является создание для обучающихся общеобразовательных школ необходимых условий для поддержания двигательной активности, укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности. Все это нашло отражение в государственном документе «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года». Развитие физической культуры обучающихся младшего школьного возраста – важнейшая задача государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, открывающая широкий простор для выявления способностей детей, удовлетворение их интересов и потребностей, укрепление здоровья и повышения качества их жизни. Эта мера государства связана с тем, что сейчас дети почти никуда не ходят, много времени проводят за партой, дома за компьютером и телевизором. У многих детей выявлена гиподинамия. По официальным данным Минздрава только один из десяти выпускников не имеет нареканий со стороны врачей. Больше половины исследованных детей имеют различные функциональные

отклонения, более трети детей имеют хронические заболевания. За 11 лет учебы в общеобразовательной школе становится в пять раз больше молодых людей, имеющих нарушение зрения и осанки – сколиозу подвержены все кто сидит за партой, не занимаясь физическими упражнениями, направленными на развитие и укрепления мышц организма. В четыре раза увеличилось число заболеваний нервно-психическими расстройствами, в три – органов пищеварения. Поэтому учебная дисциплина «Физическая культура» в школах должна быть направлена на двигательную активность обучающихся, ее предметные результаты должны отражать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений с учетом индивидуальных способностей и особенностей, состояния здоровья и режима учебной деятельности. На занятиях физической культурой в школах необходимо использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха, в том числе при подготовке к выполнению нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса ГТО, возрожденного 24 марта 2014 года указом «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Для развития физической культуры в школах необходимо объединять усилия педагогов, совершенствовать педагогическое мастерство, пропагандировать здоровый образ жизни, обмениваться опытом, разрабатывать инновационные подходы к организации занятий[30,46]Нами проанализированы исследования ученых, которые занимались внедрению инновационных технологий в физическую культуру обучающихся в школах. Например, для развития физических качеств обучающихся младшего школьного возраста применяется фитнес. Фитнес отличается и своей полифункциональностью и относительно новизной. «Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет двигательные потребности различных слоев населения, в нашем исследовании обучающихся младшего школьного возраста, за счет разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности» [20,].

Учеными созданы специальные компьютерные программы, с помощью которых, исходя из особенностей обучающихся школьных возрастов, определяется так называемая фитнес – модель. Целью занятий фитнесом обучающихся младшего школьного возраста на уроках физической культурой в школе – это научно обоснованный подход к достижению физического развития и физической подготовленности [30]. Щадящие нагрузки, сравнительная простота упражнений, общая оздоровительная направленность, делают фитнес доступным для обучающихся всех возрастов и разной физической подготовленности. Заниматься фитнесом могут как девочки, так и мальчики, причем нередко занятия проходят в смешанных группах [2]. Особая привлекательность занятий фитнесом заключается в том, что развиваются не только физические качества, физическая подготовленность обучающихся, совершенствуется и внутреннее состояние детей, стремясь к психологической гармонии. В этом смысле фитнес является как бы особой философией, осмыслением жизни современного человека. Фитнес включает в себя систему специально разработанных комплексов физических упражнений. Сюда входят упражнения на отдельные части тела, упражнения с отягощениями, упражнения с гимнастическими палка, на тренажерах. Применяются гимнастические снаряды и предметы: гантели, тренажеры, палки, бруски, способствующие развитию физических качеств и физической подготовленности обучающихся младшего школьного возраста[18]. Фитнес обладает своими, присущими только этому виду физической культуры, методическими особенностями: в комплекс упражнений входят разминка, упражнения на растяжку и на расслабление. Фитнес – тренировки отличаются тем, что в ходе выполнения упражнений учитель дает советы, которые помогают справиться с тем или иным движением для того, чтобы оно было выполнено с наибольшей отдачей и оказало 100% влияние на организм; очень важным является и то, что во время занятия учитель следит не только за правильностью выполнения упражнений, но и за физиологическими показателями – дыханием и пульсом.

В зависимости от результатов они посоветуют вам сбавить или прибавить темп, закончить или продолжить тренировку [2]. Как и у занятий физической культурой структура занятия фитнесом состоит из трех частей:

подготовительная часть (разминка) – 15-20 минут. Она состоит из 12-14 упражнений танцевального характера и направлена на разогрев мышц; основная часть – 45-50 минут. Она состоит из 10-13 упражнений определенной интенсивности и продолжительности, направлена на развитие физических качеств; заключительная часть (стретчинг) – 15-20 минут. Эта часть состоит из упражнений на гибкость, растяжку и дыхание. Общая продолжительность занятия по шейпингу – 45 минут [30].

Немаловажным моментом является выбор музыкального сопровождения занятия. Важным методическим приемом является изменение темпа выполнения движений. Можно ускорять или замедлять темп музыки, в зависимости от стадии усвоения упражнения, соединять упражнения друг с другом или комбинировать всё целиком [28,11,18]. Рациональное формирование гибкости посредством фитнеса вносит новизну и разнообразие в двигательную деятельность обучающихся на основе сочетания физических упражнений с музыкальным сопровождением, способствует эстетическому воспитанию, раскрепощенности и совершенствованию физических качеств.

В результате анализа литературных источников нами были выявлены правила занятий фитнесом обучающихся младшего школьного возраста:

начинать тренировки рекомендуется с двух занятий в неделю по 45 минут каждое, спустя месяц добавить третье занятие. Начинать с 8 повторов каждого движения, увеличивая их количество на 3-5 каждую неделю;

все упражнения выполнять медленно, без рывков, чтобы чувствовать напряжение и сопротивление мышц и контролировать их;

для занятий приготовить коврики. Желательно заниматься перед зеркалом, особенно на первоначальном этапе, чтобы контролировать свои движения;

вначале каждого занятия необходимо делать разминку;

каждая группа упражнений, в том числе разминка, должна заканчиваться упражнениями на растяжку. Это делается для того, чтобы мышцы не забивались и не увеличивались в объеме.

Конкретизируя приведенные многочисленные характеристики фитнеса можно констатировать, что это целенаправленная систематическая деятельность, направлена на оздоровление и физическое развитие обучающихся младшего школьного возраста, формирует в социуме культурные ценности, отличается свободой выбора средств, научной и методологической обоснованностью, многосторонностью, доступностью. Так как физическая культура в школах является неотъемлемой частью образования, введение фитнес-программ в занятия физической культурой увеличит вовлеченность обучающихся к активной двигательной деятельности. Исходя из наблюдений, можно сделать вывод, что фитнес-программы вызывают интерес к занятиям физической культурой, способствуют сохранению и укреплению здоровья, стремлению к здоровому образу жизни. Все это формирует ответственное и осознанное отношение к своему здоровью, здоровью окружающих и физической культуре.

2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

На первом этапе анализировали проблему исследования, подбирали теоретический материал, изучали теорию, обобщали практику физического воспитания в школах, анализировали собственный опыт практики учебно-практической деятельности.

На втором этапе разрабатывали комплексы физических упражнений фитнеса, способствующие развитию гибкости обучающихся младшего школьного возраста, педагогически организовывали исследуемый процесс, апробировали оценочно-диагностический аппарат развития физического качества гибкости обучающихся младшего школьного возраста на уроках по физической культуре.

На третьем этапе завершали опытно-экспериментальную работу, систематизировали полученные результаты, оформляли результаты опытно-экспериментальной работы, формулировали выводы, оформляли текст дипломной работы с соблюдением всех требований.

2.2 Методы исследования

общетеоретические – анализ литературы, изучение, нормативных и программно-методических документов, связанных с процессом физического воспитания обучающихся младшего школьного возраста;

эмпирические – анкетирование, тестирование, наблюдение и сравнение, изучение и обобщение опыта по проблеме исследования;

статистические методы – методы статической проверки (t-критерий Стьюдента), графическое отображение данных, анализ результатов опытно-экспериментальной работы, оценка физической подготовленности обучающихся младшего школьного возраста.

Анализ учебно-методической и научной литературы, позволил нам выявить основные аспекты формирования физической культуры младших школьников в процессе физического воспитания в общеобразовательной школе, обобщить представление ученых о гибкости как основном

физическом качестве, исследовать содержание программ фитнеса, способствующие развитию гибкости обучающихся младшего школьного возраста с позиции современных требований, положений. Было проанализировано 50 литературных источников и документов, которые позволили нам выявить степень научной разработанности выбранной проблемы для определения теоретических аспектов и разработка комплексов физических упражнений фитнеса, направленных для развития гибкости обучающихся младшего школьного возраста.

Анкетирование, как метод сбора информации о процессе физического воспитания в общеобразовательной школе способствовал регистрации ответов респондентов на сформулированные вопросы, вытекающие из целей и задач физического воспитания в общеобразовательной школе, исследования. Письменная информация, полученная благодаря этому методу, помогла нам с помощью массового сбора материала и специально разработанных, называемых анкет, определить: знают ли обучающиеся что такое здоровье и здоровый образ жизни; ведут ли они здоровый образ жизни; что такое физическая культура и чему она способствует; есть ли физическое качество – гибкость и влияет ли гибкость на осанку и др. Все вопросы и тесты анкеты помогли нам выявить теоретические знания обучающихся.

Педагогический эксперимент как основной метод исследования создает возможность воспроизведения изучаемых явлений. Условия, в которых изучается то или иное исследование создается экспериментатором. Они могут многократно повторяться или вообще полностью изменяться. Это позволяет глубже и разностороннее изучить исследуемый процесс.

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости.

Основным критерием оценки гибкости является наибольшая амплитуда движений, которая может быть достигнута испытуемым. Амплитуду движений измеряют в угловых градусах или в линейных мерах, используя аппаратуру или педагогические тесты.

В физическом воспитании наиболее доступным и распространенным является способ измерения гибкости с помощью механического гониометра угломера, к одной из ножек которого крепится транспортир. Ножки гониометра крепятся на продольных осях сегментов, составляющих тот или иной сустав. При выполнении сгибания, разгибания или вращения определяют угол между осями сегментов сустава. Основными педагогическими тестами для оценки подвижности различных суставов служат простейшие контрольные упражнения. Подвижность позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то расстояние обозначается знаком «минус» (–), а если опускаются ниже нулевой отметки знаком «плюс» (+).

3. Экспериментальная проверка комплексов физических упражнений фитнеса как средства развития гибкости обучающихся младшего школьного возраста на уроках по физической культуре

3.1 Результаты анкетирования

На сегодняшний день очевидно противоречие между необходимостью системы образования содействовать сохранению и укреплению здоровья ребенка и реальным состоянием здоровья обучающихся в образовательных учреждениях, как дошкольного так школьного, среднего специального и высшего образования.

Поэтому мы провели анкетирование среди 18 школьников 4 классов средней школы № 91 Советского района г. Красноярск на предмет их отношения к занятиям физической культурой, осведомленности о новом ВФСК "ГТО" и здоровом образе жизни.

В ходе опроса выяснилось, что обязательные уроки физической культуры посещают 83,8% опрошенных школьников, при этом удовлетворены ходом ведения уроков 60,3%, а в физкультурно-спортивных секциях занимаются регулярно только 18,7% тех же респондентов.

Далее на рисунке 1, мы попросили оценить свое здоровье: 54,7% школьников считают свое здоровье удовлетворительным; 6,1% - слабое; 35,1% респондентов "совершенно здоровы"; затруднились ответить 4,3% опрошенных.

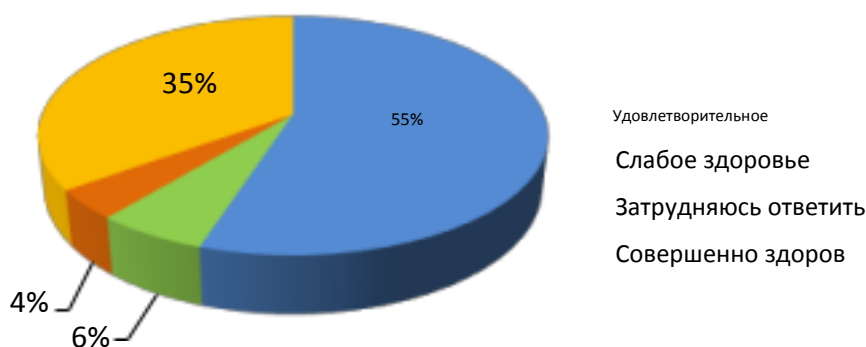


Рисунок 1 - Оценка своего здоровья школьниками

Около 60,7% учащихся ведут здоровый образ жизни, у 44,3% из них поддерживается здоровый образ жизни в семьях. Следовательно, большинство учащихся образовательного учреждения основную долю физической нагрузки должны получать на уроках физической культуры в различных их формах проведения. А новый ФГОС должен рассматриваться руководством школ как критерий оценки деятельности учителей физической культуры. 80% школьников утверждают, что занятий, направленных на подготовку к выполнению нормативов физической подготовленности не проводится. В ходе опроса мы выяснили, что только 29,1% респондентов имеют представление о режиме дня, 70,3% знают об утренней гимнастике, но делают ее только 11,5% опрошенных, 45,3% имеют представление о олимпийских видах спорта, 61,3% респондентов знают о физических качествах человека и о гибкости, тогда как 38,7% не слышали ничего о данном вопросе, но при этом более 57% хотели бы развить в себе такие качества как выносливость, гибкость, быстроту и силу.

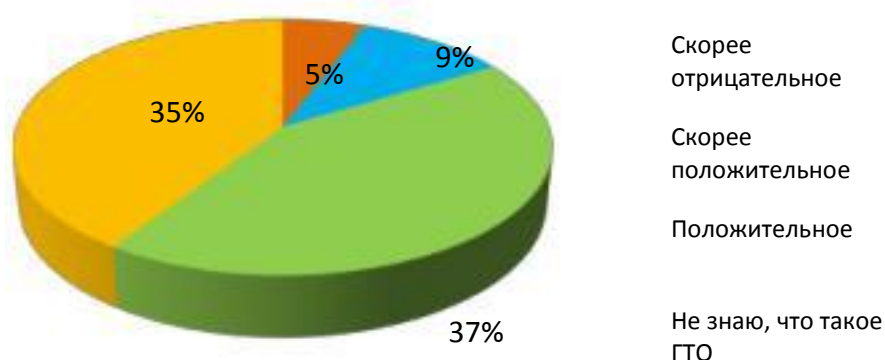


Рисунок 2 - Отношение обучающихся к занятиям физической культурой

На рисунке 2 представлено отношение школьников к занятиям физической культурой (положительное - 37%, скорее отрицательное - 1%, не знаю, что такое ГТО - 35%, скорее положительное - 9%).

На основе анкетирования результатов отношения к занятиям физической культурой в общеобразовательном учреждении с. Александровки нами выявлено, что значительная часть респондентов, а это около 46% выразили положительное отношение к занятиям физической культурой в школе. Отрицательное отношение ответили 5% опрошенных. А также мы выяснили, что только 29,1% респондентов имеют представление о фитнесе, когда как 70,9% не слышали ничего о данном направлении, но несмотря на это более 57% хотели бы попробовать данный вид тренировки на себе.

Так, например, мы выявили, что около 55% школьников считают свое здоровье удовлетворительным, и только 35% совершенно здоровыми - это достаточно невысокий показатель. Генезис проблемы обусловлен слабой организацией физкультурно-образовательного процесса школьников, что в итоге привело к потере интереса двигательной активности, низкому уровню физического развития и слабой физической подготовленности обучающихся.

3.2 Экспериментальные комплексы физических упражнений фитнеса как средство развития гибкости обучающихся младшего школьного возраста на уроках по физической культуре

Важнейшая задача школы – сформировать у обучающихся культуру здоровья. В октябре 2010 года произошло значимое событие – на основании Приказа Министерства образования и науки РФ «О введении третьего часа физической культуры» от 08. 10. 2010 г. № 1494/19-ИК в общеобразовательных школах России был введен третий урок физической культуры. Организация и методика проведения уроков в начальной школе во многом зависят от возрастных особенностей обучающихся. Исследования ученых доказывают, что третий урок существенно улучшает физическое состояние обучающихся. За последнее время уроки физической культуры обучающихся сильно изменились. В начальных классах в качестве вариативной части урока нами использовались физические упражнения фитнеса как средства развития гибкости у обучающихся младшего

школьного возраста. Физические упражнения фитнеса в сочетании с ритмом дыхания прорабатывают все направления подвижности суставов, глубокие и поверхностные мышцы, которые влияют на внутренние органы, что позитивно отражается на организме в целом. Выполнение физических упражнений фитнеса способствуют не только развитию гибкости обучающихся младшего школьного возраста, но и закладывают основу успехов в учебе, спорте, помогают обучающимся избежать проблем нарушения осанки, сколиоза, плоскостопия, а в дальнейшем и подростковой депрессии. Занятия физическими упражнениями фитнеса не требуют дорогостоящего оборудования. Обучение физическим упражнениям фитнеса и развитие физических качеств обучающихся тесно связаны между собой. Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития координационных, кондиционных способностей (в том числе и развитие гибкости). Их воздействие определяется только лишь методической направленностью. Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление обучающихся к своему личному совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению двигательной активности, радости от занятий физическими упражнениями.

3.3 Комплекс упражнений фитнеса для обучающихся младшего школьного возраста как средство развития гибкости

Подготовительная часть урока включала: построение в колонну, (образно-двигательные упражнения «солдатики»), строевые упражнения, приставные шаги в сторону, выпады на одну и другую ноги вперед и в сторону, наклоны вперед, шаги с подскоками, построение в круг и передвижение по кругу, перестроение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра), хлопки в такт музыки, музыкально-подвижная игра «Нитка-иголка», ходьба «сидя на стуле», ритмический танец «Осенний марафон», общеразвивающие упражнения с предметами (со

скакалкой, гимнастической палкой, обручем, гантелями), танцевальная композиция с «Осенние принцессы», музыкально-подвижная игра «Солнышко и дождик», игра «Подуй на осенний листочек», построение в рассыпную, под музыку марши, высоко поднимая ноги в любом направлении, музыкально-подвижная игра «Все по местам»,

Основная часть урока включала:

Комплекс №1 динамических активных упражнений на гибкость под музыкальное сопровождение для обучающихся младшего школьного возраста:

1. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, кисти сжаты в кулак: попеременные сгибания-разгибания прямых рук в плечевых суставах. Повторять 8-12 раз.

2. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны: концентрические круговые движения рук вперед-назад. Выполнять по 8-12 раз в каждую сторону.

3. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью: на счет 1-2 - разведение согнутых рук в стороны, на 3-4 - разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища вправо-влево. Повторить цикл упражнения на 4 счета 3-4 раза.

4. И.п. - широкая стойка, ноги прямые, руки за голову: наклоны туловища вправо-влево. Выполнить 12-16 раз в каждую сторону

5. И.п.- ноги на ширине плеч, руки опущены (основная стойка): пружинящие наклоны вперед, пальцами рук или ладонями доставать пол, ноги в коленях не сгибать. Выполнить 8-12 наклонов. В последнем наклоне конечное положение держать 10-15 секунд.

6. И.п. - стоя, ноги скрещены: пружинящие наклоны туловища вперед. Через каждые 3 наклона - выпрямиться и на счет 4 поменять положение ног. Выполнить 8-12 наклонов.

7. И.п. - стоя в наклоне вперед, руки в стороны: повороты туловища вправо-влево, касаясь пальцами рук носков ног. Повторить по 8-10 раз в каждую сторону.

8. И.п. - в выпаде одной ногой вперед, руки на колене: на счет 1-3 - пружинящие приседания в выпаде; на 4 - смена положения ног прыжком. На каждую ногу выполнить по 8-12 раз.

9. И.п. - в выпаде одной ногой в сторону, руки на пояс: На счет 1-3 - пружинящие приседания на одной ноге, стараясь руками достать носок выпрямленной в сторону ноги; на 4 - смена положения ног. Выпот/нить на каждую ногу по 8-12 раз.

10. И.п. - стоя, взяться руками за опору, махи одной ногой вперед-назад, постепенно увеличивая амплитуду движений. Выполнить каждой ногой по 8-12 раз.

11. И.п. - стоя в упоре у стены: поднимание бедра вперед-вверх с одновременным подъемом на стопе опорной ноги. Выполнить каждой ногой по 8-12 раз.

12. И.п. - стоя в упоре у стены, одна нога вперед на носок: круговые движения стопы в голеностопном суставе. Выполнить одной, затем другой ногой по 8-12 раз в каждую сторону.

Комплекс № 2 динамических активных упражнений на гибкость на гимнастической стенке

1. И.п. - левая нога в сторону в упоре на гимнастической стенке, ее ступня параллельна полу: медленные повороты (8-10 раз) левой ноги в тазобедренном суставе, держась руками за рейку. Не меняя исходного положения, перейти к выполнению упражнения №2.

2. И.п. упражнения № 1: пружинящие сгибания левой ноги в коленном суставе (5-6 раз). Руками перехватить рейки, приняв устойчивое положение. Ступня левой ноги параллельна полу. Не меняя положения ног, перейти к выполнению упражнения № 3.

3. И.п. упражнения № 2, хват руками слева и справа от левой ступни, параллельной полу: медленные и плавные наклоны туловища к выпрямленной левой ноге (8-10 раз), не меняя положения ее ступни. Не опуская левой ноги с гимнастической стенки, перейти к выполнению упражнения № 4.

4. И.п. - левая нога в сторону в упоре на гимнастической стенке, туловище наклонено вперед, руки опираются на жерди, ступня правой ноги отставлена в сторону на 50-70 см от плоскости гимнастической стенки под углом 45-50 градусов: с поворотом левой ноги в тазобедренном суставе подтянуть таз вперед к гимнастической стенке, затем прогнуться в пояснице и выполнить наклон туловища влево к прямой ноге.

Выполнить весь комплекс из упражнений № 1-4 для другой ноги.

5. И.п. - выпад в упоре на жерди гимнастической стенки: сгибание-разгибание ноги с упором руками на рейке (рис. 635). Выполнить по 8-10 раз на каждую ногу.

6. И.п. - левая нога выпрямлена вперед в упоре на гимнастической стенке: медленные пружинящие наклоны туловища вперед (6-10 раз), руки зафиксировать на ступне левой ноги. В последнем наклоне конечное положение держать 10-15 секунд, затем выполнить упражнение для другой ноги.

7. И.п.- левая нога в сторону в упоре на гимнастической стенке: наклоны туловища к прямой опорной ноге (8-10 раз). Пальцами рук или ладонями достать пол. В последнем наклоне конечное положение держать 10-15 секунд, затем выполнить упражнение для другой ноги.

8. И.п. - стоя лицом к гимнастической стенке в широкой стойке, ступни параллельны, руками захватить рейку на уровне груди: поочередные повороты вперед-внутри правой и левой ног в тазобедренных суставах (по 8-12 раз), постепенно разводя ноги в стороны до максимума (до поперечного шпагата). Не меняя положения, перейти к выполнению следующего упражнения.

9. И.п. – тоже, развернуться влево и пружинящими движениями опуститься в шпагат левой. Выполнив упражнение, развернуться и перейти в шпагат другой ногой.

10. И.п. - стоя правым боком у гимнастической стенки, ноги вместе, правой рукой взяться за рейку: выполнить 10 махов вперед выпрямленной левой ногой с постепенным увеличением амплитуды движений. Повернуться лицом к гимнастической стенке и перейти к выполнению упражнения № 11.

11. И.п. - стоя лицом к гимнастической стенке, ноги вместе, правой рукой взяться за рейку на уровне груди, а левой на уровне живота: выполнить 10 махов в сторону выпрямленной правой ногой с одновременным отклонением туловища влево, ступня параллельна полу, а пальцы разогнуты (взять «на себя»). Повернуться к гимнастической стенке правым боком и выполнить упражнение № 12.

12. И.п. - стоя правым боком у гимнастической стенки, ноги вместе, правой рукой взяться за рейку на уровне груди, а левой - на уровне живота и чуть впереди проекции тела: выполнить 10 махов назад выпрямленной правой ногой с одновременным наклоном туловища вперед прогнувшись, голову повернуть вполборота вправо и взглядом контролировать траекторию движения пятки. Выполнить упражнения № 10-12 для другой ноги.

13. И.п.- стоя боком у гимнастической стенки, одноименная нога, согнутая в коленном суставе - в сторону, в упоре на рейке, ступня упирается в гимнастическую стенку, одноименной рукой взяться за жердь выше колена: пружинящие наклоны туловища вперед, пальцами или ладонями обеих рук касаясь пола. В конце упражнения держать конечное положение 10-15 секунд. Затем вернуться в и.п. и выполнить упражнение для другой ноги.

14. И.п. - стоя спиной у гимнастической стенки на левой, правая прямая нога в упоре на рейке, ее ступня параллельна полу, правой рукой взяться за жердь: подать таз вперед, прогнуться в пояснице и выполнить 10

вращений ноги вперед-назад (пронацию-супинацию) в тазобедренном суставе. Затем повторить упражнение для другой ноги.

15. И.п. - стоя спиной у гимнастической стенки, ноги на ширине плеч, руками взяться за рейку за головой: подать таз вперед, прогнуться в пояснице и выполнить 8-10 максимальных наклонов туловища назад, постепенно опуская уровень хвата руками.

Комплекс № 3 динамических активных упражнений на гибкость с гимнастической палкой, которые выполняются под музыкальное сопровождение

1. И.п. - ноги на ширине плеч, палка горизонтально внизу, хват сверху шире плеч: на счет 1-2 - плавно поднять руки с палкой вверх; на 3-4 - выкрут рук с палкой назад; на 5-6 - выкрут рук с палкой вверх; на 7-8 - вернуться в.п. Выполнить 8-12 раз, уменьшая постепенно ширину хвата палки.

2. И.п. - ноги на ширине плеч, палка горизонтально вверху, хват сверху шире плеч: на счет 1-8 - пружинящие наклоны влево, касаясь палкой пола (гимнастического ковра, татами); на 1-8 - пружинящие наклоны вправо.

3. И.п. - ноги на ширине плеч, палка горизонтально вверху, хват сверху шире плеч: на счет 1-8 - пружинящие повороты влево; на 1-8 - повороты вправо.

4. И.п. - широкая стойка, выкрут рук назад, палка горизонтально, хват сверху шире плеч: на счет 1-8 - пружинящие наклоны вперед с выкрутом рук вверх, постепенно уменьшая ширину хвата.

5. И.п. - широкая стойка, палка горизонтально внизу, хват сверху шире плеч. На счет 1 - поднять палку вертикально вправо; на 2 - выкрут рук назад, палка горизонтально; на 3 - обратным движением поднять палку вертикально вправо; на 4 - принять и.п. Выполнить по 8-12 раз в каждую сторону, постепенно уменьшая ширину хвата.

6. И.п. - широкая стойка, палка горизонтально за спиной, хват сверху; на счет 1 - наклон вперед; на счет 2 - наклон назад. Выполнить плавно 8-12 раз.

7. И.п. - широкая стойка, палка горизонтально за спиной, хват сверху: на 1-8 - пружинящие наклоны влево; на 1-8 - пружинящие наклоны вправо; на 1-8 - пружинящие повороты влево; на счет 1-8 - пружинящие повороты вправо.

8. И.п. - наклон прогнувшись в широкой стойке, палка горизонтально за спиной, хват сверху: на 1-8 - пружинящие повороты влево; на счет 1-8 - повороты вправо.

9. И.п. - ноги на ширине плеч, палка горизонтально на груди, хват сверху: на счет 1 - наклон вперед; на 2 - поворот туловища влево с последующим наклоном; на 3 - наклон вперед; на 4 - поворот туловища вправо с последующим наклоном. Выполнить 4-8 раз в каждую сторону, постепенно увеличивая ширину хвата.

10. И.п. - широкая стойка, палка горизонтально за спиной, хват сверху: на счет 1-4 - присесть на левой, правая нога прямая в сторону, стопы параллельны - пружинящие наклоны к правой ноге; на 5-8 - перейти в сед на правой, левая прямая в сторону, стопы параллельны - пружинящие наклоны к левой ноге. Выполнить упражнение 4-8 раз.

11. И.п. - широкая стойка, палка горизонтально за спиной, хват сверху: на счет 1-4 - присесть на левой, правая в сторону на пятке - пружинящие наклоны к правой ноге; на 5-8 - принять присед на правой, левая в сторону на пятке - пружинящие наклоны к левой ноге.

12. И.п. - ноги на ширине плеч, палка горизонтально перед грудью, хват сверху: на счет 1 - выпад правой (рис. 657-А); на 2 - с выдохом руки резко вперед; на 3 - опираясь палкой на правое бедро - наклон туловища назад; на 4 - поворот на лево, палка горизонтально перед грудью; на 5 - присед в широкой стойке, опираясь палкой на бедра; на 6 - вернуться в и.п. Затем повторить упражнение в другую сторону. Всего выполнить

упражнение 4-8 раз, постепенно увеличивая длину выпада и глубину приседа.

13. И.п. - полушпагат левой, опираясь палкой о пол: на счет 1-8 - пружинящие движения тазом вверх-вниз, постепенно опускаясь в шпагат левой; на счет 1-8 - выполнить упражнение в другую сторону.

14. И.п. - поперечный полушпагат, опираясь палкой о пол: на счет 1-16 - «вращая» бедрами в тазобедренных суставах влево-вправо, постепенно опуститься в шпагат.

15. И.п. - широкая стойка, наклоняясь вперед, опереться палкой о пол: на счет 1-16 - переход из положения согнувшись в положение прогнувшись, увеличивая постепенно расстояние между ступнями и от линии ступней до упора палкой на полу.

16. И.п. - широкая стойка, палка горизонтально за спиной, хват сверху: пружинящие приседания. Выполнить 8-16 приседаний.

17. И.п. - широкая стойка, палка горизонтально за спиной, хват сверху: на счет 1-2 повернуться налево с выпадом левой и, выпрямляя левую руку, завести конец палки за стопу правой ноги; на 3-4 - выполнить пружинящие приседания в выпаде. Выполнить упражнение в другую сторону.

18. И.п. - сед ноги вместе, палка горизонтально перед грудью, хват сверху: на счет 1-3 наклониться вперед и, выпрямляя руки, достать палкой носки ног, на 4 - вернуться в и.п.; на 5-7 - наклониться вперед, завести палку за ступни ног и не меняя положения максимально наклониться вперед до касания подбородком коленей; на 8 - вернуться в и.п. Выполнить упражнение 4-8 раз.

19. И.п. - лежа на животе, ноги согнуты в коленях, палка заведена за голеностопные суставы, хват снизу: плавно прогнуться до максимума, приподнимая верхнюю часть туловища и бедра, и балансируя на нижней части живота; плавно вернуться в и.п. Выполнить 4-8 раз.

20. И.п. - сед ноги врозь, палка заведена под икроножные мышцы, хват сверху: на 1 - наклониться к левой ноге; на 2- наклониться вперед; на 3 -

наклониться к правой ноге; на 4 - вернуться ви.п. Выполнить упражнение 4-8 раз, постепенно разводя ноги в стороны.

21. И.п. - сед согнув ноги, палка на полу под ступнями, хват снизу: на счет 1-3 пережат на спину, выпрямляя ноги за голову с упором палкой о подошвы ступней; на 4 - вернуться ви.п. Повторить 8-12 раз.

22. И.п. - сед согнув ноги, палка горизонтально на ступнях, руки заведены под коленный сгиб изнутри и держат палку снаружи от голени хватом снизу: на 1 - пережат на спину (рис. 667-Б); на 2 - вернуться ви.п. Повторить упражнение 8-12 раз.

А также подвижные игры «У медведя во бору», «Зайчики и волк», «Охотники и обезьяны», музыкальная игра «Найди свое место», ритмические танцы «Если весело живется», «Цветы для мамы», музыкально-ритмическая композиция «Звериный разговор», музыкально-подвижная игра «Найди свое место в кругу». Акробатические упражнения: группировка лежа на спине («Качалочка»), пережатом вперед сесть на ноги врозь («Буратино»), лечь на спину, руки вверх («Бревнышко») пережаты вправо влево.

Заключительная часть урока включала в себя: упражнение на расслабления мышц «Воробушки полетели»; укрепление осанки; дыхательные упражнения: поднятие рук на вдохе, свободное опускание рук на выдохе; релаксирующие упражнения «Спокойный сон»; имитационно-образное упражнение на осанку «Столбик», «Палочка», на расслабление «Поза спящего», на дыхание «Насос», «Шарик красный надуваем», «Плаваем».

3.4 Результаты физической подготовленности обучающихся младшего школьного возраста

На первом этапе нашего исследования с целью определения уровня физической подготовленности были протестированы обучающиеся. Полученные результаты тестов юношей и девочек на начало года в контрольной и экспериментальной группе приведены в таблице 1 и 3, а

результаты итогового тестирования юношей и девочек контрольной группы приведены в таблице 2 и 4.

Таблица 1 - Результаты предварительного тестирования юношей (сентябрь)

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Значение критерия Стьюдента	
	M±m	M±m	t-экс	P 0,05
Наклон вперед из положения сидя, см.	4,1 ± 0,25	4,5 ± 0,35	0,23	>

Таблица 2 - Результаты итогового тестирования юношей (май)

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Значение критерия Стьюдента	
	M±m	M±m	t-экс	P 0,05
Наклон вперед из положения сидя, см.	5,2 ± 0,33	7,9 ± 0,45	0,77	>

Из таблицы 1 следует, что средние значения в группах схожи. Результаты не имеют значимых различий между группами (> 0,05). В целом мы можем полагать, что обучающиеся тестируемых групп находились на одном уровне физической подготовленности.

Таблица 3 - Результаты предварительного тестирования девочек (сентябрь)

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Значение критерия Стьюдента	
	M±m	M±m	t-экс	P 0,05
Наклон вперед из положения сидя, см.	5,5 ± 0,35	4,98 ± 0,43	0,31	>

Таблица 2 - Результаты итогового тестирования девочек (май)

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Значение критерия Стьюдента	
	M±m	M±m	t-экс	P 0,05
Наклон вперед из	7,3 ± 0,41	9 ± 0,57	0,68	>

положения сидя, см.				
------------------------	--	--	--	--

Из таблицы 3 следует, что средние значения в группах схожи. Результаты не имеют значимых различий между группами ($> 0,05$). В целом мы можем полагать, что обучающиеся тестируемых групп находились на одном уровне физической подготовленности.

На втором этапе нашей работы в течение учебного года юноши и девочки экспериментальной группы занимались физической культурой по 1 академическому часу в неделю, по предложенному комплексу упражнений фитнесом. Контрольные группы юношей и девочек занимались по стандартной программе учебной дисциплины "физическая культура".

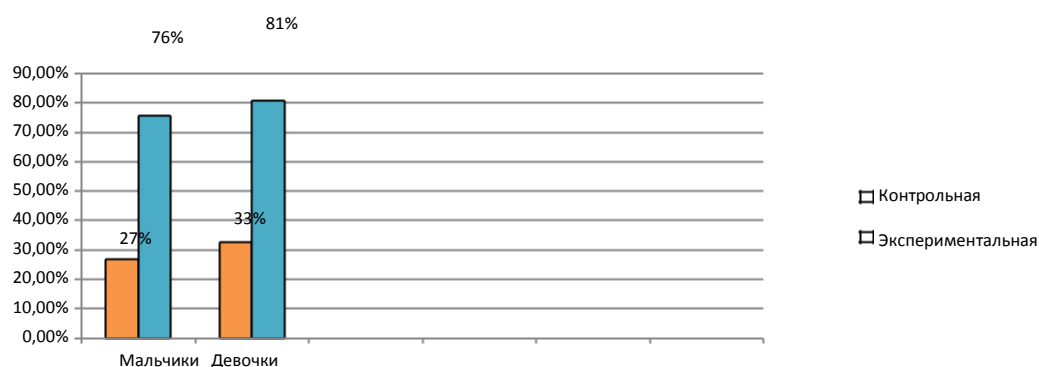


Рисунок 3 - Динамика показателей контрольной и экспериментальной группы мальчиков и девочек

Из рисунка 5 видно, что юноши и девочки контрольной и экспериментальной группы увеличили свои показатели в тестах. При этом рост наблюдался у обучающихся экспериментальной группы по отношению к контрольной.

Из полученных результатов видно, что результаты улучшились как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Однако в

экспериментальной группе эти сдвиги более значительны. Мы считаем, что это связано с эффективностью использованного комплексов упражнений, что доказывает положительное влияние занятий фитнеса на уровень физической подготовленности обучающихся.

Заключение

1. В ходе анализа литературных источников было выявлено, что внедрение инновационных технологий в физическое воспитание в школах способствуют развитию физической культуры обучающихся младшего школьного возраста. Это важнейшая задача государства - обеспечить воплощение в жизнь гуманистических идеалов, открыть широкой просмотру для выявления способностей детей, удовлетворить их интересы и потребности, укрепить здоровье и повысить качество их жизни.

2. Исследование процесса физического воспитания обучающихся младшего школьного возраста позволило утверждать, что занятия фитнесом, внедренные в школьную практику, обеспечивают двигательную активность детей, развивают физических качеств, в том числе и гибкость, способствуют физической подготовленности обучающихся младшего школьного возраста. Занимались фитнесом девочки и мальчики. В комплекс упражнений фитнеса входили упражнения с отягощениями (гантели), упражнения с гимнастическими палками, на тренажерах. Фитнес удовлетворял двигательные потребности обучающихся младшего школьного возраста. Развитие гибкости, в совокупности с другими не менее важными физическими качествами, помогали обучающимся быть здоровыми, сильными и уверенными в себе, способными на достижение высоких спортивных результатов. Особая привлекательность занятий фитнесом заключалась в том, что развивались не только физические качества, физическая подготовленность обучающихся, но и совершенствовалось их внутреннее состояние, стремясь к психологической гармонии.

3. На основе анкетирования и апробирования результатов внедрения комплексов физических упражнений фитнеса нами было выявлено, что около 46% выразили положительное отношение к занятиям физической культурой в школе. Отрицательное отношение ответили 5% опрошенных. А также мы выяснили, что только 29,1% респондентов имеют представление о фитнесе, когда как 70,9% не слышали ничего о данном направлении, но, несмотря на

это, более 57% хотели бы попробовать данный вид тренировки на себе. Результаты тестов подтверждают эффективность использования комплексов упражнений фитнеса, доказывают их положительное влияние на уровень физической подготовленности обучающихся младшего школьного возраста на уроках по физической культуре. В экспериментальной группе достоверно увеличились результаты в тестах на гибкость, что входило в задачу нашего исследования.

Список использованных источников

1. Абакарова, Э.Г., Несолонова, Р.М. Основные аспекты формирования физической культуры младших школьников. Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: мат. IX межд. науч.-практ. конфер. – Ставрополь: АГРУС, 2015. – С. 111 – 112.
2. Абзалов, Р.А., Абзалов, Н.И. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие.- Казань, изд-во "Вестфалика", 2013. - 202 с.
3. Актуальные вопросы в научной работе и образовательной деятельности: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 30 мая 2015.: Том 10. Тамбов: ООО «Консалтинговая компания Юком». – 2015. – 168 с.
4. Ахмеров, И.Ф., Чистонов, В.Д., Садков, С.А. Медико-биологические основы физической культуры и спорта. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Бирск: Бирск. гос. соц.-пед. акад.. – 2014. – С. 111 – 116.
5. Брагуца, А.В. Развитие сотрудничества младших школьников во внеурочной деятельности / А.В. Брагуца // Начальная школа.- 2013.- №6.- С.53-55
6. Виленская, Т.В. Актуальные детерминанты совершенствования физического воспитания учащихся младших классов / Т.В. Виленская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – №3. – С. 2–6.
7. Вишневский, В.А. Здоровьесбережение в школе. Москва – 2002. – С.270
8. Головина, Л.Л. Третий урок физической культуры в общеобразовательной школе / Л.Л. Головина, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – №3. – С. 52 – 56.

9. Грудинина, С.В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебный процесс школьников. // Междунар. науч. конф. (г.Санкт-Петербург, 2012) – С. 70-72.
10. Гудинова, Ж.В. ГТО-2014: задачи гигиены физического воспитания / Ж.В. Гудинова, Е.И. Толькова, А.А. // современные проблемы науки и образования. – 2014. – №6. – С. 10 – 15.
11. . Дворовкин, А.Э. Фитнес в физическом воспитании школьников. Москва – 2014 С. 3-5
12. Долженков, И.И. Физкультура в школе / И.И. Долженков // Теория, практика физической культуры. – 2017. - №4. – С. 72 – 75.
13. Ермолаева, М.В. Психология развивающей и коррекционной работы с дошкольниками : учеб.-метод. пособие / М.В. Ермолаева ; [гл. ред. Д.И. Фельдштейн и др.] ; Рос. акад. образования, Моск. психолого-социал. ин-т. – 2-е изд. – М. ; Воронеж : МОДЭК, 2014. – 173 с.
14. Жуков, В.П. Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне»- Белгород: БелГУ 2006
15. Закирова, Н.М., Касатова, Л.В., Усманова, С.Ф., Волкова, Р.Ф. Методические рекомендации при занятиях шейпингом: Учебно-методическое пособие / Н.М. Закирова, Л.В. Касатова, С.Ф. Усманова, Р.Ф. Волкова. – Казань: Казанский университет, 2015. – 44 с.
16. Зотин, В.В., Чешуина, Я.В. Нетрадиционная гимнастика bellydance в практике физического воспитания вузов / Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании», - Чайковский, 2011. – 122 – 123 с.
17. Иванова, И.И. Использование фитнес-йоги на занятиях физической культуры со школьниками младших классов. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Бирск: Бирск. гос. соц.-пед. акад.. – 2014. – С. 90 – 98.

18. Ким, Н.К., Дьяконов, М.Б. Фитнес. Учебник.. Изд-во СибГУ, – 2006. – 85 с.
19. Кирюхина, Н.В. Организация и содержание работы по адаптации детей в ДОУ: практическое пособие/ Н.В. Кирюхина. – 2-е изд. – М. : АЙРИС-ПРЕСС : АЙРИС дидактика, 2016. – 107 с.
20. Койносов, В.В. Формирование потребности в физической культуре у учащихся младшего школьного возраста. / В.В. Койносов. дис. канд. пед. наук. – Омск.– 1992. – 230 с.
21. Копылов, Ю.А. О третьем уроке в начальной школе / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, И.В. Ивашина // Физическая культура в школе. – 2014. – 5. – С. 7 – 11.
22. Копылова, Н.Г., Белоножкина, Н.И. Модернизация школьного образования – дидактические аспекты // Молодой ученый. – 2014 – С.928-929.
23. Лисицкая, Т.С. Спорт в школе. Методика организации и проведение занятий фитнесом в школе. – Москва-, 2010 – №6
24. Лисицкая, Т.С., Сиднева, Л.В. Аэробика. Теория и методика. Москва – 2002, - С.221
25. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов общеобразовательной школы: программы общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение. – 2011. – 128 с.
26. Мартиросова, Т.А. Биопедагогические процессы физического воспитания. Сб. научных трудов по мат. Межд. науч.-прак. конф. г. Невинномысск, 15 мая 2011. – С. 155 – 159.
27. Мартиросова, Т.А., Кудрявцев, М.Д., Яцковская, Л.Н. Методика развития гибкости у студентов вузов: учебно – практическое пособие / М.Д.

Кудрявцев, Т.А. Мартиросова, Л.Н. Яцковская; Краснояр. гос. торг.-экон.ин-т. - Красноярск, 2010. - 72 с.

28. Мартиросова, Т.А., Яцковская, Л.Н., Пономарев В.В. Гибкость: физический аспект: учеб. пособие для студентов всех специальностей и препод. по физ. воспитанию / Т.А. Мартиросова, Л.Н. Яцковская, В.В. Пономарев. - Красноярск: СибГТУ., 2011г. - 108 с.

29. Мартиросова, Т.А. Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста. Молодой ученый: вызовы и перспективы. сб. ст. по материалам XXV междунар. заоч. науч.-практ. конф. – № 23 (25). – М., Изд. «Интернаука», 2016. - С. 85-92

30. Мартиросова, Т.А., Аносова, И.А. Занятия физической культурой с детьми дошкольного возраста (статья). Новая наука: Проблемы и перспективы Межд. научное периодическое издание по итогам Межд. науч.-практ. конф. (Пермь, 26 марта 2017). /- Стерлитамак: АМИ, 2017. – №3 - 2. - С. 30-32.

31. Мартиросова, Т.А., Федосова, Н.Ю. Занятия физической культурой с детьми дошкольного возраста. Новая наука: Проблемы и перспективы Межд. научное периодическое издание по итогам Межд. науч.-практ. конф. (Пермь, 26 марта 2017). /- Стерлитамак: АМИ, 2017. – №3 - 2. - С. 30-32.

32. Мартиросова, Т.А., Гончарова, М.А.. Шейпинг-программы в физической культуре студентов вуза. Научно-методологические и социальные аспекты психологии и педагогики: сборник статей Международной научно - практической конференции (11 января 2018 г, Тюмень). - Уфа: ОМЕГА САЙНС, 2018. - С. 53-57.

33. Михалов, В.В. : Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 90 с.

34. Приказ Минспорта России «О реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» от 04.09.2013 - С.1-4.

35. Рябчиков, А.И. Словарь терминов гимнастики и хореографии / авт.сост. А.И. Рябчиков, Ж.Е. Фирилева. – СПб.: Детство-Пресс, 2009. – С. 44 – 48.
36. Рябчиков, А.И. Фитнес и его место в физической культуре. Теория и практика физической культуры. № 5, 2017. – С. 102 – 103.
37. Сайкина, Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: автореф. дис.... д.п.н. / Е.Г. Сайкина. – СПб., 2009. – 40 с.
38. Сайкина, Е.Г. Стратегическая роль фитнеса в модернизации физкультурного образования школьников: монография / Е.Г.Сайкина. – СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2012. – 297 с.
39. Сайкина, Е.Г., Пономарев, Г.Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Фундаментальные исследования, 2012. – № 11(4). – С. 890 – 894.
40. Сборник статей международной научно-практической конференции Москва, 19 июня 2015 г. / под ред. В.Б. Соловьева. – Москва-Пенза: «Научно-издательский центр «Актуальностью РФ». – 2015. – 226 с.
41. Скляр, А.В. Методика развития физических качеств у девочек 10-12 лет на уроках физической культуры /А.В. Скляр. Автореф.дис. ... канд. пед. наук. – Москва. – 2013. – 23 с.
42. Стамбулова, И.Б. Возрастные психологические особенности детей школьного возраста и их учет в процессе физического воспитания / И.Б. Стамбулова. – М.: Физкультура и спорт. – 2013. – 40 с.
43. Татарканов, А.А. Панченко, Г.А. Социологические, педагогические, психологические и медико-биологические аспекты физической культуры. Актуальные проблемы, механизмы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: мат. всерос. науч.-прак. конф. с межд. участием, Иркутск, 20-23 июня 2015 г. – Иркутск: Изд-во ИрГСХА, 2015. - С. 195 – 198.

44. Теория физической культуры и спорта. Основы знаний: учебное пособие / А.А. Соболева. Томский государственный педагогический университет. – Томск: Изд-во Том.гос. пед. ун-та, 2009. – 43с.

45. Уткин, В.Л.: ГТО: Техника движений. - М.: Физкультура и спорт. – 1987. – 92 с.

46. Фархтдинова, В.Ю. Воспитание гибкости детей младшего школьного возраста с применением упражнений стретчинга. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Бирск: Бирск. гос. соц.-пед. акад.. – 2014. – С. 56 – 61.

47. ФГОС основного общего образования. – 2010 N1897 / Федеральный государственный образовательный стандарт.

48. Физическая культура: учебник / коллектив авторов; под ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2013. – 424 с. – (Бакалавриат).

49. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт.– 2014. – 207 с.

Приложение 1

Анкета

1. Знаете ли вы что такое здоровье и здоровый образ жизни?
 - a) Да
 - b) Нет
2. Ведете ли вы здоровый образ жизни?
 - a) Да
 - b) Нет
3. Делаете ли вы утреннюю зарядку?
 - a) Да
 - b) Нет
4. Что такое режим дня?
 - a) Выполнение поручений учителя;
 - b) Подготовка домашних заданий;
 - c) Распределение основных дел в течение всего дня;
 - d) Завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.
5. Что такое физическая культура?
 - a) Регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
 - b) Прогулка на свежем воздухе;
 - c) Культура движений;
 - d) Выполнение упражнений.
6. Подосанкой понимается...
 - a) Привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.
 - b) Силуэт человека
 - c) Привычка к определённым позам;

- d) Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
7. Какова цель утренней гимнастики?
- a) Вовремя успеть на первый урок в школе
 - b) Совершенствовать силу воли
 - c) Выступить на Олимпийских играх
 - d) Ускорить полное пробуждение организма
8. Сколько времени должен находиться на воздухе школьник каждый день?
- a) 1.5-2 часа
 - b) 4 часа
 - c) 30 минут
 - d) Весь день
9. Выбери физические качества человека:
- a) Доброта, терпение, жадность
 - b) Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
 - c) Скромность, отзывчивость, верность
10. При какой погоде можно кататься на лыжах:
- a) При температуре не ниже -20 градусов
 - b) При температуре от -14 до -25 градусов
 - c) В безветренную погоду при температуре не ниже -15 градусов
11. Что такое гибкость?
- a) Способность выполнять движение с большой амплитудой
 - b) Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
 - c) Способность с помощью мышц производить активные действия
 - d) Способность человека совершать движение с максимальной скоростью.