

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(Национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

_____ А.В. Ненашева

«____» 2018 г.

**Обоснование эффективности применения фитнес-аэробики во
внекурочном физическом воспитании младших школьников**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ-44.03.01.2018.480 ПЗ.ВКР

Руководитель работы,
доцент, Л.В. Смирнова

«____» 2018 г.

Автор работы
студент группы СТиС – 561
_____ В.И. Губарев
«____» 2018 г.

Нормоконтролер, доцент
_____ Л.В. Смирнова
«____» 2018 г.

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(Национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта
Направление – 44.03.01 «Педагогическое образование»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой, д.б.н.,
доцент

_____ А.В. Ненашева

_____ 2018 г.

ЗАДАНИЕ
на выпускную квалификационную работу студента
Губарева Виктора Ивановича
Группа СТИС-561

1 Тема работы

Обоснование эффективности применения фитнес-аэробики во внеурочном
физическом воспитании младших школьников

утверждена приказом по университету от _____ 2018 г. № _____

2 Срок сдачи студентом законченной работы _____ 2018 г.

3 Исходные данные к работе

В течение многих лет наблюдается неудовлетворённость традиционными занятиями физической культурой значительной части детей и подростков, что сказывается на снижении уровня их физической подготовленности и потере интереса к занятиям.

Настоящее видение проблемы позволяет нам рассматривать фитнес как инновацию в области оздоровительной физической культуры, значимое социокультурное явление, целенаправленный систематический процесс занятий с оздоровительной направленностью, способствующий оптимизации

физического развития занимающихся и повышению уровня их физической подготовленности.

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий.

4 Содержание расчетно-пояснительной записи (перечень вопросов, подлежащих разработке)

Раскрыть теоретические аспекты возможности применения фитнес-технологий в физическом воспитании учащихся;

Предложить методику внеурочного физического воспитания в младшей школе на основе средств фитнес-аэробики;

На основании динамики показателей физической подготовленности и физического развития учащихся младшей школы оценить эффективность экспериментальной методики.

5 Дата выдачи задания _____ г.

Руководитель _____ Смирнова Л.В.

Задание принял к исполнению _____ Губарев В.И.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

Наименование этапов выпускной квалификационной работы	Срок выполнения этапов работы	Отметка о выполнении руководителя
Анализ и обобщение литературных источников по исследуемой проблеме; определение направления для ее решения; формулировка темы, цели, объекта, предмета, задач исследования; определение комплекса необходимых средств и методов; разработка программы исследования	Май – август 2017 г.	выполнил
Сбор и обработка первичного научно-исследовательского материала. Обобщение, анализ и интерпретация результатов исследования	Сентябрь 2017 г. – апрель 2018 г.	выполнил
Обработка результатов исследования, статистический анализ, формулировка выводов и практических рекомендаций, завершение оформления выпускной квалификационной работы	Апрель – май 2018 г.	выполнил

Заведующий кафедрой _____ /Ненашева А.В./

Руководитель работы _____ /Смирнова Л.В./

Студент _____ /Губарев В.И./

АННОТАЦИЯ

Губарев В.И. Обоснование эффективности применения фитнес-аэробики во внеурочном физическом воспитании младших школьников. – Челябинск: ЮУрГУ, СТиС-561, 56 с., 3 табл., 3 рис., библиогр. список – 47 наим.

В выпускной квалификационной работе фитнес-аэробика определяется как массовый, эстетически увлекательный командный вид спорта, собравший лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. Детская фитнес-аэробика – это раздел фитнес-аэробики, рассчитанный на физическую подготовку и возраст ребенка.

Эффективность внеурочных занятий фитнес-аэробикой в процессе эксперимента подтверждается положительной динамикой физической подготовленности младших школьников.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ ВО ВНЕУРОЧНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ	10
1.1 Ретроспектива понятия «детский фитнес»	10
1.2 Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста	14
1.3 Особенности процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста	27
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	35
2.1 Организация исследования	35
2.2 Методы исследования	36
2.3 Краткое описание экспериментальной методики фитнес- аэробики	37
ГЛАВА 3 ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ФИТНЕС- АЭРОБИКИ НА ПРИМЕРЕ ГРУППЫ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	49
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	50
ПРИЛОЖЕНИЯ	55

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Приоритетными направлениями развития России на современном этапе являются вопросы образования и здоровья подрастающего поколения. Это связано с демографическим спадом и ухудшением здоровья населения, в том числе, детей и подростков, что делает реальной угрозу сохранения и воспроизведения человеческого ресурса как важнейшего фактора национальной безопасности государства, его интеллектуального и экономического потенциала, дальнейшего общественного прогресса [1, 3, 40].

В общеобразовательных школах единственным педагогическим процессом, целеполагающим оздоровление, является процесс физического воспитания.

В течение многих лет наблюдается неудовлетворённость традиционными занятиями физической культурой значительной части детей и подростков, что сказывается на снижении уровня их физической подготовленности и потере интереса к занятиям [1, 30, 45].

Указанное актуализирует поиск эффективных путей оздоровления и гармоничного развития детей и подростков, повышение уровня их физической подготовленности, и, что весьма важно – интереса к занятиям. Это предполагает переход от традиционно сложившихся схем содержания и организации занятий физической культурой в общеобразовательных учреждениях к инновационным [18].

Поскольку урочное физическое воспитание во многом регламентируется ФГОСом и программой, нами в качестве поля для эксперимента было выбрано внеурочное физическое воспитание, предоставляющее большее поле для внедрения здоровьесформирующих педагогических идей.

Настоящее видение проблемы позволяет нам рассматривать фитнес как инновацию в области оздоровительной физической культуры, значимое социокультурное явление, целенаправленный систематический процесс занятий

с оздоровительной направленностью, способствующий оптимизации физического развития занимающихся и повышению уровня их физической подготовленности. Вместе с тем, он может быть позиционирован и как фактор формирования в социуме культурных ценностей нового тысячелетия, свободы выбора, самостоятельности, предприимчивости, толерантности, а обоснование его научных и методологических основ – как один из перспективных путей повышения эффективности и качества физкультурного образования детей дошкольного и школьного возраста в условиях модернизации образования [18, 19, 46].

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий.

Объектом работы является внеурочное физическое воспитание детей младшего школьного возраста.

Предмет работы – методика внеурочного физического воспитания детей младшего школьного возраста на основе средств фитнес-аэробики.

Цель работы – обоснование эффективности методики фитнес-аэробики в повышении результативности внеурочной работы по физическому воспитанию в школе.

Достижение поставленной цели предопределило постановку и решение следующих задач:

1) раскрыть теоретические аспекты возможности применения фитнес-технологий в физическом воспитании учащихся;

2) предложить методику внеурочного физического воспитания в младшей школе на основе средств фитнес-аэробики;

3) на основании динамики показателей физической подготовленности и физического развития учащихся младшей школы оценить эффективность экспериментальной методики.

Практическая значимость работы заключается в актуализации и экспериментальном обосновании методики фитнес-аэробики, способной в значительной мере повысить эффективность и привлекательность внеурочного физического воспитания в младшем звене общеобразовательной школы. Предложенная методика может применяться в аналогичных образовательных условиях с соблюдением принципов индивидуализации, доступности, систематичности.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ ВО ВНЕУРОЧНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Ретроспектива понятия «детский фитнес»

Рассмотрим сущность основных понятий данной работы, после чего, объединим все эти понятия в единое целое, и получим определение детская фитнес-аэробика.

Фитнес – это оздоровительная методика, ставящая целью достижение спортивной формы и улучшение фигуры [35].

Аэробика – это ритмическая гимнастика с элементами быстрого танца, выполняемая под музыку.

Оздоровительная аэробика – это одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем [35].

Спортивная аэробика – это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики "базовые" аэробные шаги и их разновидности. Данный вид спорта официально зарегистрирован во Всероссийском Реестре Видов Спорта (ВРВС). Спортивная Аэробика является одним из пяти видов гимнастики (наряду со спортивной и художественной гимнастикой, акробатикой и прыжками на

батуте), признанным и пропагандируемым FIG (Международная федерация гимнастики) [40].

Термин "аэробика" был впервые введен К.Купером в 1960 году. Происхождение его идет от слова "аэробный", то есть идущий с участием кислорода, что имеет под собой физиологическую основу. К.Купером была предложена очковая, строго дозированная система физических упражнений, имеющих аэробный характер энергообеспечения (бег, плавание, лыжи). Автор предложил четкую и логично построенную систему самооценки с помощью таблиц, которые позволяют достаточно точно оценить свое физическое состояние и тот прогресс, которые приносят ему регулярные физические упражнения. "Возрастные" таблицы К.Купера делают аэробику доступной практически для всех контингентов населения. Именно аэробный характер физический упражнений придает им особую оздоровительную ценность [16].

Сначала К.Купер в своей системе оздоровительных занятий предлагал только циклические виды спорта, но вскоре он расширил диапазон применяемых средств и наряду с другими включил в нее гимнастическую аэробику [16].

В то время как джаз-гимнастика охватывает Европу, в Америке бурно развивается направление под названием "аэробические танцы". Известные актрисы Джейн Фонда, Синди Ром, Марлен Шарель и другие ведут телевизионные аэробические программы. Их высокое актерское мастерство и двигательная культура способствуют популяризации танцевальной аэробики.

В конце 80-х годов и в начале 90-х появляются новые виды аэробики, такие как степ, слайд, резист-а-бол, аква-аэробика и другие [5, 6].

Современная аэробика не является новым видом физической культуры, появившимся в наши дни. Она является одной из разновидностей гимнастики, образовавшейся на фундаменте основной гимнастики и впитавшей в себя элементы европейских гимнастических школ, элементы восточной культуры, а также элементы танцевальной и хореографической подготовки. Разнообразие и

постоянное обновление программ для достижения силы, выносливости, гибкости, координации движений, высокий эмоциональный фон занятий, благодаря музыкальному сопровождению, позволяет аэробике на протяжении двух десятилетий удерживать высокий рейтинг среди других видов оздоровительной физической культуры. Использовать ее для подготовки спортсменов различных специализаций и выделить в самостоятельные виды спорта спортивную аэробику и фитнес-аэробику [18].

Фитнес-аэробика один из наиболее «здравых» видов спорта, в котором важную роль играют красота, гармония и совершенство. Несмотря на относительную простоту и доступность, фитнес-аэробика – достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, сменой положения тела, позиций [18].

Инициатором развития фитнес-аэробики на мировом уровне является FISAF – Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса. В России официальным представителем FISAF является Федерация фитнес-аэробики России (ФФАР).

Федерация фитнес-аэробики России аккредитована по виду спорта «Фитнес-аэробика» Федеральным агентством по физической культуре и спорту (номер приказа по аккредитации № 628 от 22 сентября 2006 г.). Во Всероссийском реестре видов спорта «Фитнес-аэробика» имеет номер-код 1250001311Я (Приказ ФА по ФКС № 281 от 17 мая 2006 г.).

График мероприятий и соревнований, проводимых ФФАР, включен в Единый Календарный план Министерства спорта, туризма и молодежной политики. Федерация фитнес-аэробики России организует чемпионаты страны среди взрослых (с 17 лет), первенства среди кадетов (11-13 лет) и юниоров (14-16 лет) и соревнования для детей (до 10 лет).

Соревнования по фитнес-аэробике проводятся по трем дисциплинам: аэробика; степ-аэробика; хип-хоп-аэробика.

Аэробика, как дисциплина – это комплекс упражнений, представляющий собой сочетание общеразвивающих физических упражнений и танцевальных движений, выполняемых под музыку.

Степ-аэробика – это дисциплина фитнес-аэробики, в которой упражнения выполняются на специально предназначенной платформе. Упражнения базируются на шагах, отсюда название «степ» (от английского «step» – шаг).

Хип-хоп-аэробика – это дисциплина фитнес-аэробики, которая сочетает в себе элементы популярного ритмичного танца и фитнеса [35].

Первый Чемпионат Мира по фитнес-аэробике прошел во Франции в 1999 г. Российские спортсмены ежегодно принимают участие в Чемпионатах Европы и Мира, начиная со второго, который состоялся в Бельгии в 2000 г.

В 2005 году в г. Москве Федерацией был проведен Чемпионат Европы по фитнес-аэробике. В соревнованиях приняло участие более 1100 спортсменов из 20 стран мира. В 2008 году в г. Дубне Московской области состоялся Чемпионат Мира по фитнес-аэробике, где приняло участие 1300 спортсменов из 22 стран мира.

Несмотря на свою молодость, фитнес-аэробика успешно развивается по всей стране и за рубежом. За последние семь лет в соревнованиях различного уровня приняло участие 97 546 спортсменов из 340 городов и районных центров России. С 2007 по 2016 год было завоевано 22 золотых, 25 серебряных и 28 бронзовых медалей [14].

Объединив, следуя общелогическим закономерностям, вышеперечисленные понятия, получим следующее определение: фитнес-аэробика – это массовый, эстетически увлекательный командный вид спорта, собравший лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. Свообразие фитнес-аэробики определяется органичным соединением спорта и искусства, единством движений и музыки.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что детская фитнес-аэробика – это раздел фитнес-аэробики, учитывающий возрастные особенности физического развития и физической подготовленности ребенка.

1.2 Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста

Детский организм не является уменьшенной копией организма взрослого человека. В каждом возрасте он отличается присущими этому возрасту особенностями, которые влияют на жизненные процессы в организме, на физическую и умственную деятельность ребенка.

Принято различать следующие возрастные группы детей школьного возраста:

- 1 Младшая школьная (от 7 до 12 лет);
- 2 Средняя школьная (от 12 до 16 лет);
- 3 Старшая школьная (от 16 до 18 лет) [41].

Развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенного старшего школьного возраста. Остановимся на анатомо-физиологических и психологических особенностях детей 7-12 лет, т.е. детей, отнесенных к группе младшего школьного возраста. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг [41].

От 7 до 11 лет значительно улучшается память, совершенствуется координация движения, способность к обучению письму. С началом занятий в школе дети проводят уже гораздо меньше времени на воздухе, часто

нарушается их режим питания. Отсюда высокая частота инфекционных, аллергических, сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваний. Основной причиной смертности продолжает быть травматизм [25].

После периода первого физиологического вытяжения (6-7 лет) скорость роста относительно стабилизируется. У 8-летнего ребенка он в среднем 130 см, 11-летнего – в среднем 145 см.

Масса тела также возрастает более упорядоченно. Вес 7-летнего – около 25 кг, 11-летнего – 37 кг.

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у девочек 7 лет – 1200 мл. У мальчиков 12 лет – 2200 мл, у девочек 12 лет – 2000 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста.

Однако функция дыхания остается все еще несовершенной. Ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное; в выдыхаемом воздухе 2% углекислоты (против 4% у взрослого). Иными словами, дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно. На единицу объема вентилируемого воздуха их организмом усваивается меньше кислорода (около 2%), чем у старших детей или взрослых (около 4%). Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). Поэтому необходимо строго согласовывать дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию является важнейшей задачей при проведении занятий с группой ребят младшего школьного возраста [25].

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Система кровообращения служит поддержанию уровня

тканевого обмена веществ, в том числе и газообмена. Другими словами, кровь доставляет питательные вещества и кислород ко всем клеточкам нашего организма и принимает в себя те продукты жизнедеятельности, которые необходимо вывести из организма человека. Вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела. Масса сердца приближается к норме взрослого человека. Однако пульс остается учащенным до 84-90 ударов в минуту (у взрослого 70-72 удара в мин.). В связи с этим за счет ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза большим, чем у взрослого. Высокая активность обменных процессов у детей связана и с большим количеством крови по отношению к весу тела, 9% по сравнению с 7-8% у взрослого человека [25].

Сердце младшего школьника лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий. Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. К 7-8 годам оно равняется 99/64 мм. рт.ст., к 9-12 годам – 105/70 мм рт.ст. При предельной напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей значительно учащаются, превышая, как правило, 200 ударов в минуту. После заданий, связанных с большим эмоциональным возбуждением, они учащаются еще больше – до 270 ударов в минуту. Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематические физические упражнения обычно приводят к совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, расширяя функциональные возможности детей младшего школьного возраста [41].

Жизнедеятельность организма, в том числе и мышечная работа, обеспечивается обменом веществ. В результате окислительных процессов распадаются углеводы, жиры и белки, возникает необходимая для функций организма энергия. Часть этой энергии идет на синтез новых тканей растущего организма детей, на "пластические" процессы. Как известно, теплоотдача

происходит с поверхности тела. А так как поверхность тела детей младшего школьного возраста относительно велика по сравнению с массой, то он и отдает в окружающую среду больше тепла.

И отдача тепла, и рост, и значительная мышечная активность ребенка требует больших затрат энергии. Для таких затрат энергии необходима и большая интенсивность окислительных процессов. У младших школьников относительно невелика и способность к работе в анаэробных режимах нагрузки [25].

Уроки, занятия физическими упражнениями и участие в общественной жизни школы требуют от младших ребят значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми. Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с младшими школьниками, помнить, что ребятам надо покрыть затраты энергии на "пластиические" процессы, терморегуляцию и физическую работу. При систематических занятиях физическими упражнениями "пластиические" процессы протекают более успешно и полноценно, поэтому дети гораздо лучше развиваются физически. Но подобное положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Чрезмерная учебная нагрузка, физические перегрузки, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка. Поэтому учителю необходимо уделить большое внимание планированию нагрузки и расписанию занятий с младшими школьниками. Формирование органов движения: костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата имеет огромное значение для роста детского организма [44].

Мышцы в младшем школьном возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника,

отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений [25].

Чаще всего сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей в младшем школьном возрасте оказывается больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей. Полная симметричность развития наблюдается довольно редко, а у некоторых детей асимметричность бывает очень резкой.

Поэтому планируя физкультминутки, динамические паузы или физические упражнения нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц правой стороны туловища и конечностей, а также левой стороны туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию "мышечного корсета" и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей.

Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы.

К 8-9 годам заканчивается анатомическое формирование структуры головного мозга, однако, в функциональном отношении он требует еще развития. В этом возрасте постепенно формируются основные типы "замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга", лежащие в основе индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности детей (типы: лабильный, инертный, тормозной, возбудимый и др.) [41].

Рассмотрим анатомо-физиологические особенности детей 10-12 летнего возраста.

В этот период происходит переход от детства к взрослости, от незрелости к зрелости. Подросток – это уже не ребёнок и ещё не взрослый. Это период бурного и неравномерного физического развития:

Происходит ускорение роста, интенсивно происходит рост скелета и конечностей, а грудная клетка и таз отстают, отсюда долговязость.

Происходит увеличение массы мышц, мышечной силы, но мышцы не способны к длительному напряжению. Следите за тем, чтобы ребёнок не уставал при длительной физической нагрузке, давайте ему отдохнуть.

Диспропорция сердечно-сосудистой системы. Сердце растёт быстрее, чем сосуды. Отсюда появляются различные функциональные нарушения, например потемнение в глазах, головные боли [41].

Основные нарушения со стороны нервной системы: повышенная возбудимость; вспыльчивость и раздражительность. Может наблюдаться склонность к аффектам (Аффект – кратковременное, бурно протекающее состояние сильного эмоционального возбуждения, связано с неудовлетворением жизненно-важных потребностей).

Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей младшего школьного возраста еще несовершенна: дети воспринимают внешние предметы и явления неточно, выделяя в них случайные признаки и особенности, почему-то привлекшие их внимание.

Особенностью внимания младших школьников является его непроизвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению.

Память у младших школьников имеет наглядно-образный характер: дети лучше запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую смысловую сущность. Ребята этого возраста еще с трудом связывают в своей памяти отдельные части изучаемого явления, с трудом представляют себе общую структуру явления, его целостность и взаимосвязь частей. Запоминание, в основном, носит механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия. В связи с этим и процесс воспроизведения, заученного у младших школьников, отличается неточностью, большим количеством ошибок, заученное недолго удерживается в памяти [29].

Многочисленные наблюдения показывают, что младшие школьники забывают многое, что было ими изучено 1-2 месяца назад. Чтобы избежать этого, необходимо систематически, на протяжении длительного времени, повторять с детьми пройденный учебный материал.

Мышление у детей в этом возрасте также отличается наглядно-образным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Дети пока с трудом усваивают понятия, отличающиеся большой абстрактностью, так как кроме словесного выражения они не связаны с конкретной действительностью. И причина этого, главным образом, в недостаточности знаний об общих закономерностях природы и общества [29].

Вот почему в этом возрасте малоэффективны приемы словесного объяснения, оторванные от наглядных образов сущности явлений и определяющих ее закономерностей. Наглядный метод обучения является основным в этом возрасте. Объяснение должно быть просто по своему содержанию. Следует четко выделять нужные части и основные элементы, понятия. Закреплять восприятие практическими действиями и с помощью слова.

Большое значение для развития функции мышления имеют игры, требующие демонстрацию уже имеющихся знаний, умений, навыков; широту кругозора, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. Воспитательное значение дидактических игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества [47].

Однако такое положительное влияние достигается лишь при правильном педагогическом руководстве играми. Игры полезны и для развития способностей младших школьников регулировать свои эмоциональные состояния. Интерес к играм связан у детей с яркими эмоциональными переживаниями. Для них характерны следующие особенности эмоций: непосредственный характер, яркое внешнее выражение в мимике, движениях, возгласах. Дети этого возраста пока еще не способны скрывать свои эмоциональные состояния, они стихийно им поддаются. Эмоциональное состояние быстро меняется как по интенсивности, так и по характеру. Дети не способны контролировать и сдерживать эмоции, если это требуется обстоятельствами. Эти качества эмоциональных состояний, представленные стихийному течению, могут закрепиться и стать чертами характера. В младшем школьном возрасте формируются и воспитываются волевые качества. Как правило, дети в своей волевой деятельности руководствуются лишь ближайшими целями. Они не могут пока выдвигать отдаленные цели, требующие для их достижения промежуточных действий. Но даже в этом случае у детей этого возраста часто нет выдержки, способности настойчивого действия, требуемого результата. Одни цели у них быстро сменяются другими. Поэтому у ребят необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность [30].

Рассмотрим эмоциональную сферу младших школьников.

Детей 10-11 лет отличает весьма своеобразное отношение к себе: около 34 % мальчиков и 26 % девочек относятся к себе полностью отрицательно. Остальные 70 % детей отмечают у себя и положительные черты, однако отрицательные черты все равно перевешивают. Таким образом, характеристикам детей этого возраста присущ отрицательный эмоциональный фон [1].

Итак, эмоциональная сфера младших школьников характеризуется:

- Легкой отзывчивостью на происходящие события и окрашенностью восприятия, воображения, умственной и физической деятельности эмоциями;
- Непосредственностью и откровенностью выражения своих переживаний: радости, печали, страха, удовольствия или неудовольствия;
- Готовностью к аффекту страха; в процессе учебной деятельности страх ребенок переживает как предчувствие неприятностей, неудач, неуверенности в своих силах, невозможность справиться с заданием; школьник ощущает угрозу своему статусу в классе, семье;
- Большой эмоциональной неустойчивостью, частой сменой настроений (на общем фоне жизнерадостности, бодрости, веселости, беззаботности), склонностью к кратковременным и бурным аффектам;
- Эмоциогенными факторами для младших школьников являются не только игры и общение со сверстниками, но и успехи в учебе и оценка этих успехов учителем и одноклассниками;

Свои и чужие эмоции и чувства слабо осознаются и понимаются, мимика других воспринимается часто неверно, так же как и истолкование выражения чувств окружающими, что приводит к неадекватным ответным реакциям младших школьников. Исключение составляют базовые эмоции страха и радости, в отношении которых у детей этого возраста уже имеются четкие представления, которые они могут выразить вербально, называя пять синонимичных слов, обозначающих эти эмоции [32].

В младшем школьном возрасте особенно ярко видна социализация эмоциональной сферы. К третьему классу у школьников проявляется восторженное отношение к героям, выдающимся спортсменам. В этом возрасте начинают формироваться любовь к Родине, чувство национальной гордости, формируется привязанность к товарищам.

На первой стадии (до 7 лет) дружба основана на соображениях физического или географического порядка и носит эгоцентрический характер: друг – это просто партнер в играх, тот, кто живет рядом, ходит в ту же школу или имеет интересные игрушки. О понимании интересов друга речи пока нет.

На второй стадии (от 7 до 9 лет) дети начинают проникаться идеей взаимности и сознавать чувства другого. Для установления дружеских отношений важна субъективная оценка поступков другого.

На третьей стадии (от 9 до 11 лет) дружба основана на взаимопомощи. Впервые появляется понятие обязательства друг перед другом. Узы дружбы очень сильны, пока сохраняются, но они, как правило, не долговечны. На четвертой стадии (11-12 лет), проявляемой, по данным Селмана, довольно редко, дружба понимается как длительные, устойчивые отношения, основанные на обязательности и взаимном доверии [28].

Чаще всего детская дружба прерывается: друзья могут перейти в другую школу или уехать из города. Тогда оба испытывают чувство настоящей потери, чувство горя, пока не находят новых друзей. Иногда дружба прерывается из-за появления новых интересов, вследствие чего дети обращаются к новым партнерам, могущим удовлетворить их потребности.

Друзья есть не у всех детей. В таком случае возникает опасность столкнуться с проблемами социальной адаптации таких детей. Некоторые исследования говорят о том, что наличие даже единственного близкого друга помогает ребенку преодолеть негативное влияние одиночества и неприязни со стороны других детей.

Неустойчивы и черты характера младшего школьника. Особенно это относится к нравственным чертам личности ребенка. Нередко дети бывают, капризны, эгоистичны, грубы, недисциплинированы. Эти нежелательные проявления личности ребенка связаны с неправильным дошкольным воспитанием.

В связи с началом этапа полового созревания изменения происходят в познавательной сфере младшего подростка:

- Замедляется темп их деятельности (на выполнение определённой работы теперь школьнику требуется больше времени, в том числе и на выполнение домашнего задания);
- Дети часто отвлекаются, неадекватно реагируют на замечания;
- Иногда ведут себя вызывающие, бывают раздражены, капризы, их настроение часто меняется.

Всё это является причиной замечаний, наказаний, приводит к снижению успеваемости и конфликтам во взаимоотношениях [28].

Ознакомившись с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, необходимо обратить внимание на правильную организацию расписания и построение дополнительных занятий с детьми младшего школьного возраста. Нагрузка не должна быть чрезмерной. Обучение должно носить наглядный характер с простым и доходчивым объяснением.

Нужно обратить особое внимание на формирование правильной осанки у детей и обучение правильному дыханию. На занятиях широко использовать дидактические игры, как незаменимое воспитательное средство развития морально-волевых качеств младшего школьника [22].

Рассмотрим возрастные психологические особенности пятиклассников.

Возраст детей пятого класса можно назвать переходным от младшего школьного к младшему подростковому. Психологически этот возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости – главного личностного новообразования младшего подростка. Путь осознания себя сложен,

стремление обрасти себя как личность порождает потребность в отчуждении от всех, кто до этого привычно оказывал на ребенка влияние, и в первую очередь – от семьи, от родителей. Внешне это отчуждение зачастую выражается в негативизме – стремлении противостоять любым предложениям, суждениям, чувствам взрослых. Отсюда такое количество конфликтов с взрослыми. При этом негативизм – первичная форма механизма отчуждения, она же является началом поиска подростком собственной уникальности, познания собственного Я. Этому же способствует и ориентированность подростков на установление доверительно-дружеских отношений, усваиваются навыки рефлексии последствий своего или чьего-то поведения, социальные нормы взаимодействия людей, нравственные ценности. Познание другого, похожего на себя, дает возможность как в зеркале увидеть и понять свои собственные проблемы.

Именно в силу психологической ценности отношений со сверстниками происходит замена ведущей учебной деятельности (что было характерно для младшего школьника) на ведущую деятельность общения. Таким образом, постепенно меняются приоритеты и в стенах школы. Умственная активность подростков высока, но способности будут развиваться только в деятельности, вызывающей положительные эмоции; успех (или неуспех) существенно влияет на мотивацию учения. Оценки играют важную роль в этом: высокая оценка дает возможность подтвердить свои способности. Совпадение оценки и самооценки важно для благополучия подростка. В противоположном случае неизбежен внутренний дискомфорт и даже конфликт. Учитывая при этом физиологические особенности пубертатного возраста (рассогласование темпов роста и развития различных функциональных систем и т.п.), можно понять и крайнюю эмоциональную стабильность.

Рассмотрим эмоциональную сферу подростков.

Эмоции подростков в значительной мере связаны с общением. Поэтому личностно значимые отношения к другим людям определяют как содержание, так и характер эмоциональных реакций

Для эмоциональной сферы подростков характерны:

- Очень большая эмоциональная возбудимость, поэтому подростки отличаются вспыльчивостью, бурным проявлением своих чувств, страстью: они горячо берутся за интересное дело, страстно отстаивают свои взгляды, готовы «взорваться» на малейшую несправедливость к себе и своим товарищам;
- Большая устойчивость эмоциональных переживаний по сравнению с младшими школьниками; в частности, подростки долго не забывают обиды;
- Повышенная готовность к ожиданию страха, проявляющая в тревожности. Повышение тревожности в старшем подростковом возрасте связано с появлением интимно-личностных отношений с человеком, вызывающим различные эмоции, в том числе в связи со страхом показаться смешным;
- Противоречивость чувств: часто подростки с жаром защищают своего товарища, хотя понимают, что тот достоин осуждения; обладая высокоразвитым чувством собственного достоинства, они могут заплакать от обиды, хотя и понимают, что плакать стыдно;
- Возникновение переживания не только по поводу оценки подростков другими, но и по поводу самооценки, которая появляется у них в результате роста их самосознания;
- Сильно развитое чувство принадлежности к группе, поэтому они острее и болезненнее переживают неодобрение товарищей, чем неодобрение взрослых или учителя; часто появляется страх быть отверженным группой;
- Предъявление высоких требований к дружбе, в основе которой лежит не совместная игра, как у младших школьников, а общность интересов, нравственных чувств; дружба у подростков более избирательна и интимна,

более длительна; под влиянием дружбы изменяются и подростки, правда, не всегда в положительную сторону; распространена групповая дружба [23].

1.3 Особенности процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста

К задачам, решаемым физическим воспитанием в этом возрасте, относятся:

- Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- Овладение основами разнообразных жизненно важных движений;
- Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- Выработка представлений об основных видах спорта, о применяемых в них снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения

физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В младшем школьном возрасте необходимо воспитывать у ребенка интерес к расширению диапазона физических способностей посредством овладения основами техники спортивных упражнений, приемов и действий. Развитие двигательных координаций – главная направленность физической подготовки детей младшего школьного возраста. К концу периода целесообразно ориентировать ребенка на занятия тем видом спорта или физической активности, который в наибольшей мере соответствует его способностям и интересам и может быть реализован в конкретных условиях жизни данного ребенка [22].

Способности детей к освоению техники движений настолько велики, что многие новые двигательные умения приобретаются без специального инструктажа. Исследования особенностей обучения детей младшего школьного возраста показали, что они значительно быстрее осваивают основные элементы техники спортивного упражнения, чем подростки и юноши. При этом учеными было установлено, что ритмический и силовой образ движения дети воспринимают, прежде всего, в ощущениях и обобщенных впечатлениях и в меньшей мере – путем «осознанного», продуманного освоения деталей техники. Этот феномен, по-видимому, объясняет тот факт, что обучение целостному упражнению в этом возрастном периоде имеет больший успех, чем разучивание его по элементам. Именно поэтому дети почти самостоятельно, только понаблюдав, «как это делается», могут освоить передвижение на лыжах, коньках, велосипеде, продемонстрировать умение обращаться с мячом, ракеткой, проявить спортивно-игровые способности.

Наиболее адекватным возрастным особенностям развития двигательного потенциала человека в этот период жизни будет тренировочный режим ребенка направленный на обеспечения общей физической подготовки при акцентированном повышении координационных способностей.

В возрасте 7 – 10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия для успешной физкультурно-спортивной ориентации школьников для определения каждому из них оптимального пути физического совершенствования [41].

Традиционная система физического воспитания в школе не соответствует потребностям развивающегося организма в двигательной активности, на что указывают многочисленные исследования. Ряд исследователей высказывается о необходимости использования дополнительных методов физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в условиях школы во внеклассной работе.

По сложившимся объективным причинам в настоящее время нет возможности для введения ежедневных уроков физической культуры, поэтому в целях улучшения физического воспитания школьников многие специалисты предлагают эффективнее использовать различные внеурочные формы физической культуры [44].

Ряд исследователей предлагают в качестве универсальных средств при организации малых форм физической культуры в школе скоростно-силовые ударные упражнения. При этом отмечается, что именно нагрузки силового и скоростно-силового характера дают наибольший эффект [2, 15, 46].

В развитии двигательной функции выделяют критические или сенситивные периоды, т.е. целенаправленное воздействие в рамках которых оказывается наиболее благоприятное влияние на двигательные способности и физическое развитие детей. О таком явлении говорят многочисленные исследования специалистов в области физического воспитания, если не использовать эти периоды, то не все потенции организма будут реализованы. Особый интерес в проблеме сенситивных периодов для теории и практики физического воспитания представляет тот аспект, который вытекает из данных,

позволяющих полагать, что в онтогенезе есть периоды, которые характеризуются неодинаковой степенью реагирования индивидуума на позитивные воздействия, направленные на формирование и развитие его жизненно важных качеств, способностей, навыков и умений.

Педагогическое значение таких периодов вполне очевидно; и лишь зная особенности периодов онтогенеза и соответственно нормируя воздействия можно рационально управлять индивидуальным развитием, оптимально строить процесс обучения и воспитания. В современных условиях развития общества стремительные темпы прогресса определяются, прежде всего, тем как способности и природные качества каждого отдельного человека направляются на решение общественно значимых задач посредством знаний о его адаптивных возможностях и индивидуальной предрасположенности [19].

Рекомендации по проведению урока физической культуры.

Основной формой занятий физическими упражнениями в начальной школе является урок физической культуры, который строится в соответствии с общими педагогическими положениями, а также с методическими правилами физического воспитания. Специфика задач и содержания программы по физическому воспитанию обуславливает некоторые особенности урока физической культуры с учётом возрастных особенностей занимающихся.

Для младшего школьного возраста ведущими на уроке являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и т.п.).

На одном уроке целесообразно решать не более 2 – 3 задач связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.

Чем младше класс, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.

На каждом уроке обязательно проводятся подвижные игры. Игровой материал может занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10 – 11 лет.

При обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать процесс обучения с развитием двигательных способностей.

Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. Расчлененный метод имеет вспомогательное значение.

При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать. Поэтому двигательную задачу рекомендуется ставить в конкретной форме: например, поймать, догнать, попасть в кольцо и т.д.

У детей младшего школьного возраста по возможности надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с задержкой дыхания.

Одним из направлений активизации двигательных действий учащихся младших классов является выполнение различных упражнений (движений) под дидактические рассказы. Учитель рассказывает какой-то сюжет, а ученики сопровождают его рассказ соответствующими движениями, стремясь творчески воспроизвести все ситуации в действии. Желательно, чтобы эти рассказы носили тематический (сюжетный) характер и имели стихотворную форму.

В данном случае физические упражнения приобретают форму игры.

Физическая активность младшего школьника в виде организованных занятий в рамках школьных уроков физкультуры, физкультпауз и рекреации может дополняться ежедневной утренней зарядкой и двумя – тремя тренировочными занятиями в неделю. Если ребенок занимается в спортивной секции, то домашние занятия могут быть ограничены выходными днями.

Контрольные качественные показатели уровня физической культуры ребенка младшего школьного возраста:

- Знание основных правил проведения самостоятельного тренировочного занятия, приемов элементарного контроля своего физического

состояния, дозировки, содержания и назначения простейших закаливающих процедур;

- Умение самостоятельно провести утреннюю гимнастику, физкультпаузу, индивидуальное тренировочное занятие;
- Умение организовать спортивную или подвижную игру со сверстниками;
- Владение основами техники и тактики различных спортивных упражнений, приемов и действий;
- Разносторонняя физическая подготовленность на уровне возрастных нормативов учебной программы;
- Систематическое проведение утренней гимнастики, участие в коллективных тренировочных занятиях, регулярное проведение самостоятельных занятий по заданию тренера или учителя физкультуры;
- Постоянный интерес к повышению уровня своей физической подготовленности и закаливанию организма;
- Знание интересных фактов из истории спорта и примеров достижений в совершенствовании здоровья людей средствами физической культуры и спорта;
- Знание текущих спортивных событий в городе, стране, за рубежом.

Многие учёные и специалисты сходятся на том, что в настоящее время возросшие требования к физическому воспитанию школьников диктуют необходимость модернизации учебно-воспитательного процесса посредством использования новых путей и организационно-методических решений, обеспечивающих повышение качества двигательной деятельности школьников.

В инновационной образовательной программе для учащихся средней общеобразовательной школы, разработанной под руководством А. П. Матвеева, предусмотрена углубленная подготовка по одному из видов спортивной специализации, в том числе и спортивной гимнастике с основами акробатики на базе общей физической подготовки.

В отличие от традиционных программ здесь предполагается, что учитель может самостоятельно выбирать упражнения, разрабатывать свои гимнастические комбинации и комплексы в зависимости от индивидуальных возможностей и подготовленности занимающихся, условий проведения занятий, оснащенности оборудованием и инвентарем, степени собственного владения гимнастическим материалом и своей гимнастической специализации.

Учебные занятия согласно этой программе строятся по принципу спортивной тренировки и с учетом пола и возраста занимающихся.

Вряд ли кто станет сейчас отрицать, что повышение качества физического воспитания подрастающего поколения – важнейшая задача современной школы. Решить эту задачу пытались и пытаются многие ученые, педагоги, учителя, руководители самых разных рангов во многих странах мира и, конечно, в нашей стране (В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева, Л. Б. Кофман, Л. Н. Прогонюк, А. В. Родионов и др.). Однако до сих пор добиться масштабных сдвигов в решении проблемы повышения эффективности физического воспитания детей и подростков не удалось нигде, а отдельные достижения учителей-энтузиастов или ученых-экспериментаторов оставались достоянием небольшого числа их воспитанников ввиду невозможности массового воспроизведения незаурядной и самобытной педагогической практики гениального воспитателя или трудностей внедрения в практику новых технологий физического воспитания. Не принесли ожидаемой революции в физическом воспитании и крупномасштабные проекты его преобразований в США, Англии, Германии и других странах [20, 45, 46].

В связи с этим оказываются настоятельно необходимыми поиск и экспериментальная апробация таких форм физического воспитания в школе, которые позволили бы преодолеть сложившуюся тупиковую ситуацию.

В соответствии с уже достаточно давно развивающимися В. К. Бальсевичем, его учениками и сотрудниками представлениями о путях реорганизации форм и обновления содержания физического воспитания основной массы детей,

подростков и молодежи, принципиальным, ключевым фактором, обеспечивающим по крайней мере чисто теоретическую возможность преодоления этой тупиковой ситуации, могло бы стать преобразование содержания и формы физического воспитания учащихся общеобразовательной школы на основе конверсии элементов спортивной культуры учебно-тренировочного процесса в интересах их использования в учебном процессе обычной средней общеобразовательной школы.

ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Опытно-экспериментальной базой исследования являлись спортивная секция «Аэробика» МАОУ СОШ № 45, где дети младшего школьного возраста в количестве 9 человек составили экспериментальную группу и спортивная секция «Общей физической подготовки» этой же школы, где дети младшего школьного возраста в количестве 9 человек составили контрольную группу.

Исследование проведено в три этапа в период учебного 2017-2018 года. Первый этап исследования – теоретический. В данный этап входили анализ научной и научно-методологической литературы по данной проблематике, накопление информации об исследуемых объектах и явлениях, согласование эксперимента с директором МАОУ СОШ № 45, подготовка экспериментальных площадок.

Второй этап – собственно-экспериментальный, проводился в течение всего учебного года. В исследовании приняли участие 18 детей младшего школьного возраста в возрасте от 7-ми до 11-ти лет. На данном этапе мы определяли уровень физической подготовленности младших школьников. Для этого проведено первичное исследование уровня физической подготовленности [22]. Далее проводился формирующий педагогический эксперимент, включающий использование метода педагогического наблюдения. В экспериментальной группе занятия проходили в рамках методики фитнес-аэробики 3 раза в неделю по два академических часа. В контрольной группе занятия проходили в рамках программы по общей физической подготовке для общеобразовательных школ также 3 раза в неделю по два академических часа.

Завершением данного этапа стало повторное исследование физической подготовленности детей младшего школьного возраста на конец учебного года.

И, наконец, на третьем (аналитическом) завершающем этапе нами был произведен анализ полученных в ходе исследования результатов. Также на данном этапе была произведена работа с библиографическим списком, и в завершении нашего исследования были подведены итоги и сделаны выводы. Результаты последнего этапа описаны в 3 Главе нашей работы и в выводах.

2.2 Методы исследования

Анализ научной и научно-методологической литературы – это систематизация и обобщение собранных данных, завершающееся составлением обзора литературы по теме исследования.

Педагогическое наблюдение – это непосредственное восприятие, познание педагогического процесса в естественных условиях (например, в процессе учебы внеклассной работы и т.д.). Наблюдение требует от исследователя точной фиксации фактов, объективного педагогического анализа.

Тестирование – это исследовательский метод, который позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств личности, а также их соответствие определенным нормам путем анализа способов выполнения испытуемым ряда специальных заданий [25].

В этапы исследования были включены нормативы, которые позволяют тренеру определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности обучающихся. К данным нормативам относятся [22]:

Прыжки на скакалке за 1 минуту;

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с;

Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты под углом 90⁰, стопы на полу за 30 с;

Удержание ногами угла 90⁰ на перекладине.

Антropометрические измерения – это измерение основных физических показателей человека. Включает в себя взвешивание, измерение длины тела, окружности груди и живота.

Педагогический эксперимент – это научно поставленный опыт преобразования педагогического процесса в точно учитываемых условиях.

Для оценки эффективности проведенной методической программы по фитнес-аэробике в качестве статистической обработки данных мы использовали t-критерий Стьюдента – метод оценки значимости различий средних величин двух срезов (до и после занятий) [38].

2.3 Краткое описание экспериментальной методики фитнес-аэробики

Рассмотрим примерную структуру занятия, проводимого в экспериментальной группе.

Разминка. Любое занятие аэробикой начинается с разминки. Разминка имеет большое значение, но, к сожалению, ее часто игнорируют, результатом чего являются растяжения мышц и связок. У разминки две цели: во-первых, разогреть мышцы спины и конечностей; во-вторых, вызвать некоторое ускорение темпа сердечных ускорений так, чтобы плавно повышать пульс до значений, соответствующих аэробной фазе.

Это должны быть легкие нагрузки, т.к. организм нельзя нагружать резко. Длится разминка от 2 до 20 минут, в зависимости от вида занятия аэробикой. Большое значение имеют упражнения на растягивание, например наклоны. Обычно при разминке используют комплекс упражнений для растягивания, предназначенный для предотвращения болей в пояснице.

Аэробная фаза. Вторая фаза тренировки является главной для достижения оздоровительного эффекта. Данная фаза должна быть не менее 20 мин. В этой фазе выполняются те упражнения, которые составляют программу

аэробики. Очень важно правильно выполнять аэробные упражнения, речь идет о безопасности занятий. Аэробика - это нагрузки, которые увеличивают частоту дыхания и сердечных сокращений, не нарушая равновесия между потреблением и использованием кислорода, при этом нагрузки выполняются не с максимальными усилиями в течение довольно длительного периода времени. Для того чтобы добиться большего эффекта, необходимо заниматься, по мнению специалистов, с интенсивностью, обеспечивающей частоту сердечных сокращений 65-80% от максимальной.

Нужно научить детей определять пульс, сначала в состоянии покоя. Если немного потренироваться, можно быстро освоить эту несложную процедуру. Необходимо знать максимальную частоту сердечных сокращений. Отличным средством проверки интенсивности нагрузки является тест “разговором”. Если во время аэробики вы можете продолжать разговор, значит интенсивность допустимая. Если вы сбиваетесь с дыхания и не способны поддержать разговор, – нагрузка выше допустимой.

Самое важное после аэробики – продолжать двигаться, чтобы кровь могла циркулировать о ног к центральным сосудам. Всякий, кто резко прекращает выполнение напряженного физического упражнения, подвергает опасности свое сердце и играет со смертью. Деятельность сердечно-сосудистой системы может нарушиться, поскольку кровоток замедляется скорее, чем сокращения сердца. Вот почему необходима правильная заминка после каждого занятия. Основной ее принцип – никогда не заканчивать упражнение резкой остановкой. Падение артериального давления должно быть постепенным. Завершив основную, самую напряженную часть занятия, нужно соблюдать следующие требования:

- Не стоять на месте без движения, даже в тот момент, когда измеряется пульс;
- Не садиться.

Если после напряженной тренировки чувствуется тошнота или головокружение во время заминки, то следует несколько минут просто полежать на спине, подняв ноги вверх.

Силовая нагрузка. Эта фаза занятия аэробикой, которая должна продолжаться не менее 10 минут, включает движения, укрепляющая мышцы и развивающая гибкость. Упражнения с отягощениями различного вида или силовая гимнастика (отжимания, приседания, подтягивания или любое другое силовое упражнение) вполне отвечают назначению этого этапа. Одна из основных причин, побуждающих заниматься силовой гимнастикой, заключается в том, что она увеличивает силу и прочность костей и суставов, а это делает человека менее подверженным травмам во время аэробной фазы.

Если строго придерживаться всех четырех фаз в занятиях аэробикой, то никаких серьезных травм не может случиться.

При самом соблюдении рекомендованного времени для всех четырех фаз аэробная тренировка займет не менее 40 минут.

Заминка. Заминка так же важна, как и разминка. Для этого вы можете в конце тренировки немного замедлить темп выполнения упражнений. Заминка хороша для спортсменов. Для них охлаждение – очень важная вещь, потому что помогает регулировать циркуляцию крови. Для заминки очень хорошо подходят упражнения на растяжку. Упражнения на растяжку усиливают кровообращение в мышцах. Также растяжка необходима для выполнения различных упражнений основного цикла. Резкие и агрессивные упражнения на растяжку могут вызвать травмы.

Рассмотрим программы фитнес-аэробики.

Общая физическая подготовка (ОФП). Это основополагающая часть всестороннего физического воспитания. Характеризуется направленностью на общее физическое развитие и овладение широким диапазоном двигательных навыков и умений, обеспечивающих предпосылки для успешной специализации в избранном виде спорта. Основные, общие для всех видов

спорта, элементы ОФП: навыки в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, плавании. ОФП обеспечивает достижение высокого уровня основных физических качеств: выносливости, ловкости, быстроты реакции. ОФП является непременной частью учебно-тренировочной работы. В ОФП боксеров обязательно входят: плавание, кроссы, игры в баскетбол и футбол, упражнения со скаккой, гантелями, штангой, гимнастические и акробатические упражнения и многое другое.

Классическая аэробика. Это комплекс упражнений, позволяющий укрепить мышечный корсет, улучшить осанку, развить гибкость и чувство равновесия. Это наиболее распространенный вид аэробики, представляющий собой сочетание общеразвивающих физических упражнений и танцевальных движений, выполняемых под музыку. В данную программу также входит разучивание основных шагов базовой аэробики, скачков и подскоков без смены и со сменой лидирующей ноги:

Марш (march);

V– шаг (V-step);

Мамбо (mambo);

Приседание (squat);

Приставной шаг (step touch);

Грейпвайн (grapevine);

Два приставных шага в сторону (double step touch);

Шаг с поворотом (pivot);

Выставление ноги на носок и пятку (toe touch, heel touch);

Открытый шаг (open step);

Выпад (lunge);

Скрестный шаг (step cross);

Подъём колена вверх (knee up);

Подъём ноги в сторону (lift leg Side);

Захлест ноги назад (leg curl);

Махи сгибая-разгибая ногу (kick);

Бег;

Подскоки;

Прыжки;

Прыжки ноги вместе и ноги врозь (jumping jack).

Рассмотрим элементы, демонстрирующие прыжки:

Страдл – ноги в стороны, туловище вперёд;

Шпагат (фронтальный, сагиттальный) с приземлением на 2 ноги;

Подбивной – нога в сторону, вперёд, назад. То же с поворотом;

Прыжок с поворотом на 360°;

«Щучка»;

Прыжок с махом ноги вперёд-назад;

Прыжок толчком 2-мя согнув ноги назад;

Прыжок толчком 1-ой махом другой вперёд с поворотом на 180° (припятка);

«Козлик» ноги впереди, сзади, то же с поворотом;

«Ножницы»;

Хич кик (high kick) – махом согнутой выбить прямую опорную вперед–вверх;

Двойной фан кик с поворотом на 180° (мельница ногами);

Перекидной прыжок в шпагат;

Толчком 1-ой или 2-мя «козак»; то же с поворотом на 180°.

Элементы, демонстрирующие махи:

«Хич кик»;

«Фан кик»;

«Ножницы»;

«Кик назад», то же с поворотом на 180°;

«Двойной фан кик», то же с поворотом на 180°;

Мах назад в наклоне вперед сложиться руки на полу. То же с поворотом.

Степ-аэробика. Динамическая программа упражнений, включающая в себя зашагивание на степ-платформу и сход с нее под аккомпанемент музыки. Программа предусматривает большое разнообразие типов шагов и тренировочных упражнений, развивающих аэробную и силовую выносливость. Работа, выполняемая ногами, не сложна, а движения естественны, как при ходьбе по лестнице. Степ-аэробика – это вид тренировки, воздействующей на весь организм, выполнение которой одновременно эффективно и увлекательно для всех участников, независимо от их подготовки. В данную программу также входит разучивание основных шагов базовой степ-аэробики:

Базовый шаг (basic step);
V – step;
Скрестный шаг (step cross);
Поворот (Pivot);
Шаг с поворотом (reverse turn);
Выпад (lunge);
T step;
Z step;
Подъем колена вверх (knee up);
Захлест ноги назад (curl);
Подъем ноги в сторону (Lift side);
Шассе (Chasse);
Пони (Pony);
Повторы (Repeat knee up);
Повторы (Repeat lift);
Ножницы (Repeat scissors);
Л- степ (L step);
Повтор – ча-ча-ча (Repeat chachacha);
Твист (Repeat twist).

Подвижные игры. Это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, основанных на разных видах движений и связанных с обязательными для всех играющих правилами.

К подвижным играм относятся:

Эстафеты;
«Вышибалы»;
«Третий лишний».

Важную роль для тренировок по фитнес-аэробике играет физическое совершенствование, преимущества которого: мышечная сила, улучшение мышечного тонуса и внешнего вида, увеличение выносливости и повышение плотности костной ткани. К физическому совершенствованию относят следующие программы:

Выполнение упражнений по хореографической подготовке:

Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

Выполнение упражнений на стрейчинг:

Стрейчинг – это упражнения на растяжку и гибкость. Занятия на растяжку могут быть как самостоятельными, так и дополнительными к основному комплексу аэробики.

ГЛАВА 3 ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ НА ПРИМЕРЕ ГРУППЫ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Дети младшего школьного возраста, составившие опытные группы, сдавали нормативы по четырем обязательным тестам: прыжки на скакалке за минуту; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 30 с; поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 1 мин; вис на перекладине. Данным видам испытаний (тестам) соответствуют нормативы, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Контрольные нормы физической подготовленности для детей младшего школьного возраста

Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
	От 8 до 10 лет		
	Не удовлетворительная подготовленность	Удовлетворительная подготовленность	Хорошая подготовленность
Прыжки на скакалке за 1 минуту	25	26-79	80
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 30 с	5	6-9	10
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 с	10	11-17	18
Вис на перекладине (с)	7	8-15	16

Результаты тестирования внесены в Приложение А – экспериментальная группа и Приложение Б – контрольная группа в категории «до занятий» по каждому из тестов.

На начало учебного года, т.е. до применения методики фитнес-аэробики мы видим следующие результаты:

Среди экспериментальной группы все виды испытаний выполнили: на значение «Хорошая подготовленность» – никто (0%); «Удовлетворительная подготовленность» – 2 человека (22%); «Не удовлетворительная подготовленность» – 7 человек (78%).

Среди контрольной группы были показаны следующие результаты: на значение «Хорошая подготовленность» – никто (0%); «Удовлетворительная подготовленность» – 3 человека (33%); «Не удовлетворительная подготовленность» – 6 человек (67%).

Сравнительный анализ результатов исследования эффективности методики фитнес-аэробики для повышения физической подготовленности у младших школьников в результате повторного тестирования младших школьников позволил выявить динамику физической подготовленности и отследить эффективность проводимых занятий по фитнес-аэробике. Результаты повторного тестирования внесены в Приложения А и Б в категории «после занятий» по каждому из тестов.

Таблица 2 – Результаты динамики физической подготовленности учащихся экспериментальной группы

Контрольное упражнение	На нач. уч.года (До занятий)	На кон.уч.года (После занятий)	Динамика	Знач. t-критерия
Прыжки на скакалке за 1 мин, раз	51	86	40,7 %	t=3,1 p<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 30 с, раз	6,7	14,1	52,5 %	t=4,3 p<0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 с, раз	12,1	18	32,8 %	t=3,7 p<0,05
Вис на перекладине, с	10,7	17,2	37,8 %	t=4,8 p<0,05

Проанализируем результаты исследования.

После проведенного тестирования были проанализированы результаты по каждому виду испытаний. Средние значения по группе до проведения занятий и после них по каждому из упражнений внесены в сводные таблицы 2 и 3, а так же результаты графически отображены на рисунке 1.

За время исследования у детей, занимающихся фитнес-аэробикой, достигнуты видимые достоверные различия в контрольных упражнениях: прыжки на скакалке за 1 мин. – динамика от 51 раза до 86 раз, что составляет 40,7 % прирост среднего показателя по группе; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 30 с – от 6,7 до 14,1 раз – динамика результата составляет 52,5 %, в упражнении поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 с динамика от 12,1 раз до 18 раз – результат улучшился на 32,8 %; в висе на перекладине результат изменился от 10,7 с до 17,2 с – увеличился на 37,8 %.

Таблица 3 – Результаты динамики физической подготовленности учащихся контрольной группы

Контрольное упражнение	На нач. уч.года (До занятий)	На кон.уч.года (После занятий)	Динамика	Знач. t-критерия
Прыжки на скакалке за 1 мин, раз	45	59	23,7 %	t=1,5 p<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 30 с, раз	6,7	9,8	31,6 %	t=2,3 p<0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 с, раз	12,6	16,1	21,7 %	t=1,8 p<0,05
Вис на перекладине, с	11,3	13,7	17,5 %	t=1,8 p<0,05

За время исследования у детей, которые занимались в секции «ОФП» достигнуты следующие различия в контрольных упражнениях: прыжки на

скакалке за 1 мин – динамика от 45 раз до 59 раз, что составляет 23,7 % прирост среднего показателя по группе; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 30 с – от 6,7 до 9,8 раз – динамика результата составляет 31,6 %, в упражнении поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 с динамика от 12,6 раз до 16,1 раз – результат улучшился на 21,7 %; в висе на перекладине результат изменился от 11,3 с до 13,7 с – увеличился на 17,5 %. Динамика физической подготовленности младших школьников, занимающихся фитнес-аэробикой и в секции «ОФП» представлена на рисунке 1.

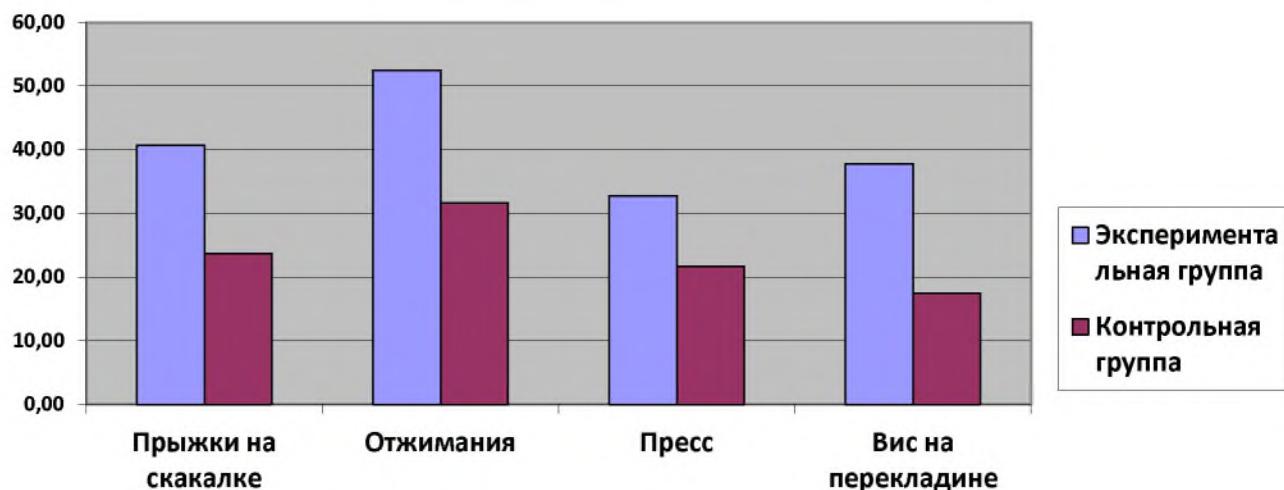


Рисунок 1 – Результаты динамики выполнения нормативов

На рисунке 1 видно, что каждый из показателей после занятий фитнес-аэробикой и секции «ОФП» в той или иной степени улучшился, но динамика физической подготовленности детей, занимающихся фитнес-аэробикой, значительно отличается от динамики детей, занимающихся на секции «ОФП». Данная динамика показывает, что занятия фитнес-аэробикой намного эффективнее влияют на развитие физической подготовки детей, чем занятия на секции «ОФП».

Исследование показало, что занятия по фитнес-аэробике эффективно повлияли на физическую подготовленность младших школьников, так занятия

три раза в неделю позволили достоверно увеличить силовые, скоростно-силовые и качества силовой выносливости.

Рассмотрим динамику по уровню физической подготовленности детей наконец года:

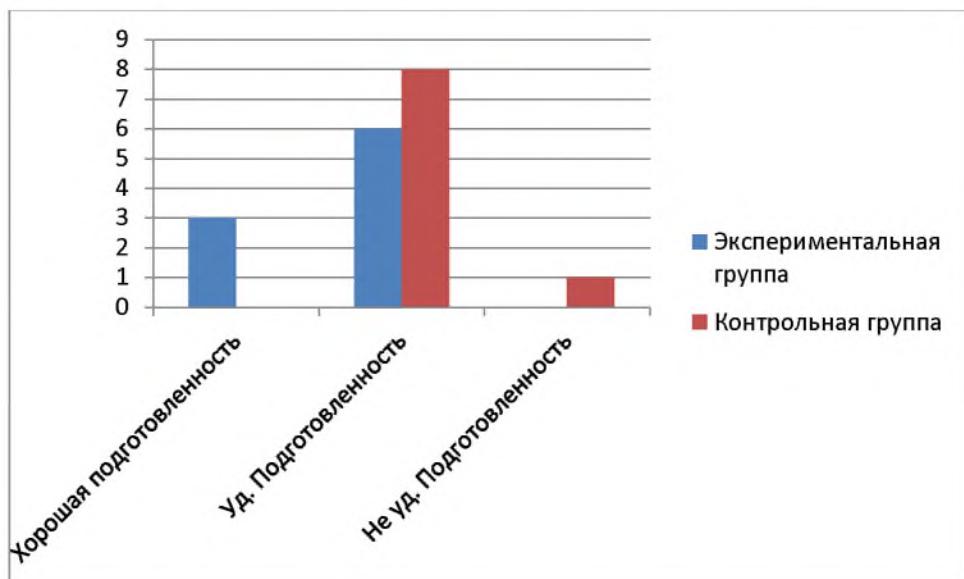


Рисунок 2 – Динамика физической подготовленности детей.

Результаты выполнения контрольных упражнений младшими школьниками по завершению учебного года (май) после занятий фитнес аэробикой и на секции «ОФП»:

Среди экспериментальной группы все виды испытаний выполнили: на значение «Хорошая подготовленность» – 3 человека (33%); «Удовлетворительная подготовленность» – 6 человек (67%); «Не удовлетворительная подготовленность» – никто (0%).

Среди контрольной группы были показаны следующие результаты: на значение «Хорошая подготовленность» – никто (0%); «Удовлетворительная подготовленность» – 8 человека (89%); «Не удовлетворительная подготовленность» – 1 человек (11%).

Из анализа результатов исследования делаем вывод, что для повышения эффективности физического воспитания во внеурочный период логичнее использовать методику фитнес-аэробики.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе выполнения работы были раскрыты теоретические аспекты возможности применения фитнес-технологий во внеурочном физическом воспитании, что послужило поводом сформулировать **выводы**:

1 Фитнес-аэробика определяется как массовый, эстетически увлекательный командный вид спорта, собравший лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. Детская фитнес-аэробика – это раздел фитнес-аэробики, рассчитанный на физическую подготовку и возраст ребенка.

2 Эффективность внеурочных занятий фитнес-аэробикой подтверждается положительной динамикой физической подготовленности младших школьников. За время исследования у детей, занимающихся фитнес-аэробикой, достигнуты видимые различия в контрольных упражнениях: прыжки на скакалке за 1 мин – динамика составляет 40,7 %; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 30 с – динамика результата составляет 52,5 %, в упражнении поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 с динамика 32,8 %; в висе на перекладине результат увеличился на 37,8 %. Изменения, произошедшие в уровне физической подготовленности участников контрольной группы также достоверны, но динамика намного меньшая, что доказывает большую сравнительную эффективность фитнес-аэробики по сравнению с секцией ОФП.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Антонова, Г.Г. Особенности динамики физического состояния школьников в результате занятий комплексными видами оздоровительного фитнеса / Г.Г. Антонова, М.Ю. Ростовцева // Теория и практика физ. культуры. – 2015. – № 10. – С. 36.
- 2 Александрова, В.А. Физическое состояние занимающихся оздоровительной аэробикой на основе спортивных единоборств / В.А. Александрова, М.Ю. Ростовцева // Сборник трудов ученых РГУФКСиТ : материалы науч. конф. проф.-преподават. и науч. состава РГУФКСиТ . – Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2010. – С. 4–6.
- 3 Блеер, А.Н. Анализ соответствия нормативных квалификационных требований профессионального стандарта «Тренер» реализации подготовки тренерских кадров в системе высшего профессионального образования в России / А.Н. Блеер, А.Г. Баталов, А.В. Скотникова, И.П. Космина // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 8. – С. 6-9.
- 4 Жерносек, А.М. Технология регулирования интенсивности занятий оздоровительной степ-аэробикой / А. М. Жерносек, М.Ю. Ростовцева // Вестн. спортив. науки. – 2014. – № 4. – С. 37–39.
- 5 Жерносек, А.М. Технология регулирования интенсивности занятий оздоровительной степ-аэробикой / А.М. Жерносек, М.Ю. Ростовцева, В.А. Чубакова // Международная научно-практическая конференция "Фитнес 2012", 87 14-16 нояб. 2012 г. / сост. Т.С. Лисицкая ; науч. ред. Ю.К. Гавердовский ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики гимнастики. – М., 2012. –Тетр. вторая. – С. 23–28.
- 6 Ишанова, О.В. Оптимизация физической нагрузки при оздоровительных занятиях аэробикой / О.В. Ишанова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 8. – С. 69-70.

- 7 Канакова, Л.П. Основы математической статистики в спорте: методическое пособие / Л.П. Канакова. – Томск, 2001. – 125 с.
- 8 Карпев, А.Г. Направления и принципы изучения двигательной координации основных видов движений / А.Г. Карпев // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 9. – С. 5-7.
- 9 Кирнарская, Д.К. Музыкальное восприятие: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Д.К. Кирнарская. – М., 1997. – 22 с.
- 10 Ключникова, С.Н. Педагогическая технология стимулируемого развития пластичности у женщин, занимающихся шейпингом: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.Н. Ключникова. – Смоленск, 2012. – 21 с.
- 11 Коджаспиров, Ю.Г. Музыка в спортивном зале / Ю.Г. Коджаспиров // Физическая культура в школе. – 1998. – № 2. – С. 72.
- 12 Костюнина, Л.И. Моделирование процесса развития ритмичности движений у студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л.И. Костюнина. – М., 2015. – 22 с.
- 13 Краткий словарь по эстетике: книга для учителя / под ред. М.Ф. Овсянникова. – М. : Просвещение, 1983. – 223 с.
- 14 Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие / Е.С. Крючек. – М. : Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2013. – 64 с.
- 15 Кузнецова, З.М. Изменение физической подготовленности девушек-студенток посредством занятий восточными танцами / З.М. Кузнецова // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 4. – С. 40-42.
- 16 Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М. : ФиС, 1989. – 224 с.
- 17 Лисицкая, Т.С. Сохранить эстетичность гимнастики / Т.С. Лисицкая // Гимнастика. – 2001. – № 2. – С. 47-48.

- 18 Лошенко, Е.В. Направленное развитие равновесия у девочек 12-14 лет, занимающихся оздоровительной аэробикой: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.В. Лошенко. – М., 2007. – 25 с.
- 19 Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология, развития и технологии реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 11-17.
- 20 Лубышева, Л.И. Концепция формирования двигательной культуры человека / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 3. – С. 16-21.
- 21 Лукьяненко, А.Г. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания учащихся колледжа: дис. ... канд. пед. наук / А.Г. Лукьяненко. – М., 2003. – 137 с.
- 22 Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания / Л.П. Матвеев. – 2-е изд. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 300 с.
- 23 Матюгин, И.Ю. Методы развития памяти, образного мышления, воображения / И.Ю. Матюгин, И.К. Рыбников. – М. : Эйдос, 2016. – 320 с.
- 24 Менхин, Ю.В. К проблеме понимания и формирования двигательного навыка / Ю.В. Менхин // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 2. – С. 12-17.
- 25 Назаренко, Л.Д. Физиология физического воспитания и спорта / Л.Д. Назаренко. – Ульяновск, 2013. – 144 с.
- 26 Назаренко, Л.Д. Развитие равновесия у занимающихся оздоровительной аэробикой / Л.Д. Назаренко, Е.В. Лошенко. – Ульяновск, 2015. – 126 с.
- 27 Назаренко, Л.Д. Красота как необходимый компонент формирования личности / Л.Д. Назаренко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 4. – С. 48-49.
- 28 Назаренко, Л.Д. Эстетика физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Теория и методика физической культуры, 2012. – 249 с.

- 29 Никитин, В.Н. Психология телесного сознания / В.Н. Никитин. – М.: Алетейа, 2009. – 488 с.
- 30 Резин, В.М. Ритмическая гимнастика в учебном процессе / М.В. Резин // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 14-16.
- 31 Резников, Ю.А. Объективные критерии оценки эффективности техники в видах спорта с субъективной оценкой результатов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.А. Резников. – М., 1994. – 21 с.
- 32 Сараф, М.Я. Введение в эстетику спорта: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / М.Я. Сараф, В.И. Столяров. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.
- 33 Серов, Н.В. Эстетика цвета: методологические аспекты хроматизма / Н.В. Серов. – СПб. : БИОНТ, 2016. – 64 с.
- 34 Сербина, Л.П. В. Взаимодействие музыки и движения / Л.П. Сербина, А. Хекельман, П. Блазер, В. Эленбергер // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 5. – С. 42 - 44.
- 35 Сиднева, Л.В. Оздоровительная аэробика и методы ее преподавания / Л.В. Сиднева, С.А. Голяинц, Т.С. Лисицкая. – М.-Троицк: Тровант Лтд, 2014. – 74 с.
- 36 Сиднева, Л.В. Тестирование физической подготовленности в аэробике / Л.В. Сиднева, Т.С. Лисицкая. – М. : Федерация аэробики России, 2011. – 13 с.
- 37 Смолевский, В.М. Нетрадиционные виды гимнастики / В.М. Смолевский, Б.К. Ивалиев. – М. : Просвещение, 1992. – С. 56-58.
- 38 Сонькин, В.Д. Проблема тестирования в оздоровительной физической культуре / В.Д. Сонькин, В.В. Зайцева, О.В. Тиунова // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 8. – С. 7-12.
- 39 Староста, В. Новый способ измерения и оценки двигательной координации / В. Староста // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 6. – С. 8-12.

- 40 Сутина, Т.Н. Методические основы организации занятий по аэробике со студентками вуза: дис. ... канд. пед. наук / Т.Н. Сутина. – Улан-Удэ, 2009. – 212 с.
- 41 Фомин, Н.А. Физиология человека / Н.А. Фомин. – М. : Просвещение, 1992. – 321 с.
- 42 Хозяинова, Д.А. Совершенствование координационных способностей девочек 14-15 лет средствами аэробики с учетом типа телосложения: дис. ... канд. пед. наук / Д.А. Хозяинова. – М., 2012. – 314 с.
- 43 Чебураев, В.С. Изучение двигательной активности показателей девушек под влиянием занятий аэробикой / В.С. Чебураев, Г.Н. Легостаев, С.И. Изак // Теория и методика физической культуры. – 2012. – № 8. – С. 15-18.
- 44 Черепов, Е.А. Интеграция общего и дополнительного физического воспитания в школе на основе создания межшкольного спортивного клуба / Е.А.Черепов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 1. – С. 22-25.
- 45 Черепов, Е.А. Современное состояние системы физического воспитания в России: основные проблемы и пути совершенствования / Е.А.Черепов, А.В.Ненашева // Вестник ЮУрГУ. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2014. – Т. 14. № 3. – С. 5-19.
- 46 Черепов, Е.А Межшкольный спортивный клуб как продолжение традиции реализации положений концепции спортивизации физического воспитания школьников / Е.А.Черепов // Вестник ЮУрГУ. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2014. – Т. 14. № 1. – С. 7-11.
- 47 Черепов, Е.А. Понятие здоровьесформирования учащихся в образовательной деятельности / Е.А.Черепов // Вестник ЮУрГУ. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2007. – Выпуск 12. № 16 (88). – С. 56-59.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение А

Результаты экспериментальной группы

7-10 лет

№	Прыжки на скакалке (1 мин)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (30 с.)		Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (30 с.)		Вис на перекладине (с)	
	До занятий	После занятий	До занятий	После занятий	До занятий	После занятий	До занятий	После занятий
1.	57	93	5	11	12	18	6	16
2.	73	101	9	17	14	21	10	19
3	45	78	6	14	10	15	15	23
4	90	140	3	9	20	24	11	15
5	62	91	12	21	13	18	7	14
6	45	83	7	14	9	17	11	16
7	19	56	6	13	6	15	14	20
8.	47	76	4	9	12	16	12	16
9.	23	60	9	19	13	18	10	16
Cр	51	86	6,7	14,1	12,1	18	10,7	17,2
t-кр	t=3,1	p<0,05	t=4,3	p<0,05	t=3,7	p<0,05	t=4,8	p<0,05

Приложение Б

Результаты контрольной группы

7-10 лет

№	Прыжки на скакалке (1 мин)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (30 с)		Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (30 с)		Вис на перекладине (с)	
	До занятий	После занятий	До занятий	После занятий	До занятий	После занятий	До занятий	После занятий
1.	36	45	7	9	10	13	8	10
2.	19	33	3	7	15	19	10	13
3	81	86	5	7	9	15	13	15
4	62	82	11	15	6	10	14	17
5	44	57	5	9	21	23	7	10
6	36	51	6	9	11	14	10	12
7	53	70	10	13	16	20	12	14
8.	17	34	4	7	12	16	12	16
9.	57	77	9	12	13	15	16	16
Ср	45	59	6,7	9,8	12,6	16,1	11,3	13,7
t-кр	t=1,5	p<0,05	t=2,3	p<0,05	t=1,8	p<0,05	t=1,8	p<0,05