

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.

**Повышение эффективности физического воспитания первоклассников  
на основе использования упражнений на фитболах**

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

Руководитель работы,  
доцент, А.Р. Ишматова

\_\_\_\_\_ 2018 г.

Автор работы  
студент группы СТиС – 561  
\_\_\_\_\_ К.А. Кандерова

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

Нормоконтролер, доцент  
\_\_\_\_\_ Л.В. Смирнова

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

Челябинск 2018

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 студентки

Кандеровой Ксении Андреевны

Группа СТiС-461

#### 1 Тема работы

Повышение эффективности физического воспитания первоклассников на основе использования упражнений на фитболах

утверждена приказом по университету от \_\_\_\_\_ 2018 г. № \_\_\_\_\_

2 Срок сдачи студентом законченной работы \_\_\_\_\_ 2018 г.

#### 3 Исходные данные к работе

Современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. страдают гиподинамией. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития.

Необходимо найти такие программы, с использованием приемов и методов обучения, в которых должен быть учтен весь комплекс

соматических, интеллектуальных и физических проблем. Именно этим критериям отвечает методика работы с фитболами, большими оздоровительными мячами.

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

Теоретически обосновать использование фитбол-гимнастики в физическом воспитании.

Разработать методику применения фитбол-гимнастики на уроках физической культуры и обосновать ее эффективность в процессе эксперимента.

5 Дата выдачи задания \_\_\_\_\_ г.

Руководитель \_\_\_\_\_ Ишматова А.Р.

Задание приняла к исполнению \_\_\_\_\_ Кандерова К.А.

## 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.	выполнила
Сбор и обработка первичного научно-исследовательского материала. Обобщение, анализ и интерпретация результатов исследования	Сентябрь 2017 г. – апрель 2018 г.	выполнила
Обработка результатов исследования, статистический анализ, формулировка выводов и практических рекомендаций, завершение оформления выпускной квалификационной работы	Апрель – май 2018 г.	выполнила

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ /Ненашева А.В./

Руководитель работы \_\_\_\_\_ /Ишматова А.Р./

Студентка \_\_\_\_\_ /Кандерова К.А./

## АННОТАЦИЯ

Кандерова К.А. Повышение эффективности физического воспитания первоклассников на основе использования упражнений на фитболах. – Челябинск: ЮУрГУ, СТис-561, 52 с., 1 табл., библиогр. список – 47 наим.

В выпускной квалификационной работе обосновывается, что высокая эффективность занятий по физической культуре может быть достигнута при условии четко организованной системы работы, которая включает в себя взаимодействие всех направлений: работа с детьми, родителями, классными руководителями, сотрудничество с другими специалистами и заинтересованными организациями, а также при наличии программно-методической и материальной базы.

В ходе эксперимента автором получены результаты, свидетельствующие о высокой степени положительного влияния занятий фитбол-гимнастикой на уровень физической подготовленности первоклассников. Достоверно улучшились показатели быстроты, гибкости, ловкости и скоростно-силовых качеств детей, участвующих в эксперименте.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ	10
1.1 Урок физической культуры как основная форма обучения детей движениям	10
1.2 Оздоровительная и развивающая направленность фитбол- гимнастики	20
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	27
2.1 Методы исследования	27
2.2 Организация исследования	28
2.3 Особенности методики использования упражнений фитбол- гимнастики	29
ГЛАВА 3 ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	46
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	48

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Физическая культура – средство формирования социального человека. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста осуществляется на протяжении всего периода обучения по программе. Основу всей работы составляют урок физической культуры. Физическое воспитание направлено на укрепление здоровья и поддержание работоспособности детей и двигательной деятельности [16].

Физическим воспитанием детей младшего школьного возраста призваны заниматься семья и педагогический коллектив школы [3, 19].

Физическое воспитание в нашей стране является одной из важнейших государственных задач, в реализации которой ведущая роль принадлежит образовательному учреждению. В младших классах закладываются основы физической культуры подрастающего поколения. Это осуществляется всей системой физического воспитания: занятиями физической культуры, массовой оздоровительной работой, то есть целым комплексом мероприятий, в процессе проведения которых формируются знания, навыки и привычки, составляющие физическую культуру школьника [20, 27].

Однако при осуществлении процесса двигательной активности необходимо учитывать возрастную-половые и индивидуальные особенности детей, а также резервные возможности их организма на разных этапах развития. Такой подход оградит практику физического воспитания от применения недостаточных и наряду с этим чрезмерных нагрузок, опасных для здоровья. В процессе физического воспитания следует не только повышать двигательную подготовленность, но и формировать психофизические качества, обеспечивающие готовность к школе и активной двигательной деятельности [29, 35, 42].

Актуальность темы состоит в том, что за последние годы состояние здоровья детей в России прогрессивно ухудшается. 80% детей имеют аномалию осанки, деформацию стоп, увеличивается частота тяжелых форм

сколиоза. Согласно исследованиям специалистов, 60% болезней взрослых «заложены» в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более 4-х раз [46].

Современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. страдают гиподинамией. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития.

Требования современной педагогики побуждают учителя физкультуры к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы на уроке [42, 45]. Необходимо найти такие программы, с использованием приемов и методов обучения, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем. Именно этим критериям отвечает методика работы с фитболами, большими оздоровительными мячами. Уникальное сочетание физических упражнений с музыкой, сказкой, проговариванием стихов в фитбол-гимнастике развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

**Объект исследования** – процесс физического воспитания младших школьников.

**Предметом исследования** является методика фитбол-гимнастики в процессе физического воспитания учащихся младших классов.

**Цель исследования** – обоснование эффективности применения фитбол-гимнастики в процессе физического воспитания учащихся младших классов.

**Задачи исследования:**

1 Теоретически обосновать использование фитбол-гимнастики в физическом воспитании.

2 Разработать методику применения фитбол-гимнастики на уроках



физической культуры.

3 Выявить эффективность экспериментальной методики на основе динамики уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

**Практическая значимость** исследования определяется:

- нахождением оптимального соотношения различных упражнений фитбол-гимнастики в структуре физкультурного занятия в младшей школе;
- активизацией двигательной деятельности детей в процессе физкультурных занятий, направленной на создание мысленного образа, мышечно-суставного чувства и оценку качества двигательных действий;
- достижением детьми младшего школьного возраста уровня физической подготовленности, соответствующей возрастнo-нормативным показателям физического воспитания.

# ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ

## 1.1 Урок физической культуры как основная форма обучения детей движениям

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.

К формам организации двигательной деятельности ребенка относятся:

- 1) урок физической культуры;
- 2) физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки, упражнения после дневного сна, закаливающие мероприятия;
- 3) самостоятельная двигательная деятельность детей;
- 4) активный отдых туристские прогулки, физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья, каникулы [38].

Все формы способствуют комплексному решению задач физического воспитания. Однако каждая из форм решает свои специальные задачи и имеет свою специфику.

Урок физической культуры – основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям.

Эта форма работы является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков, создает благоприятные условия для реализации общих положений и закономерностей при выполнении физических упражнений, содействует развитию разносторонних способностей детей. Обучающие физкультурные занятия одновременно со всеми детьми позволяют обеспечить сознательное усвоение материала,

подвести детей к обобщениям, связанным с овладением двигательными действиями и их использованием [33].

Занятия физкультурой позволяют научить школьников самостоятельно создавать условия для двигательной деятельности, подводить к самостоятельному выполнению сложных двигательных действий, формировать и развивать навыки самоорганизации в использовании различных движений и воспитать интерес и стремление к активным действиям, тем самым обеспечивая базу для интересной и содержательной деятельности в повседневной жизни. Чем увлекательнее и содержательнее занятия, тем богаче двигательный опыт ребенка, тем больше предпосылок для обеспечения высокого двигательного режима в течение дня, который необходим для удовлетворения потребности растущего организма в движениях. Физкультурные занятия способствуют формированию у младших школьников навыков учебной деятельности. Они приучают детей запоминать план действий и руководствоваться им в ходе выполнения физических упражнений. Развивают у детей оценочные суждения: достижение хороших результатов на виду у всех детей вселяет в ребенка уверенность и создает радостное настроение, осознание своих способностей и возможностей в реализации общих интересов.

Успешное решение образовательных задач возможно лишь при соблюдении требований к оздоровительной направленности физкультурных занятий. Обеспечение высокой двигательной активности детей, соблюдение научно обоснованных нагрузок на все органы и системы ребенка позволяют обеспечить эффект в его физическом развитии и укреплении здоровья [42].

Специально организованные физкультурные занятия со всей группой обеспечивают прохождение и освоение программного материала в определенной последовательности; позволяют, по мере необходимости, повторять и закреплять двигательные действия. Обучение проводится систематически. Занятия строятся по определенному плану и поэтому позволяют дозировать физиологическую нагрузку, постепенно и осторожно

увеличивая ее, что способствует повышению выносливости организма. Подготовка организма к выполнению сложных движений позволяет предупредить травматизм при их выполнении.

Дети приучаются слушать указания учителя, выполнять движения одновременно всей группой, организуясь различными способами, что формирует у них активность, воспитывает сознательное отношение к проводимым упражнениям, умение выслушивать до конца и действовать в соответствии с заданным планом или творчески выполнять предложенные задания.

На физкультурных занятиях дети приобретают знания об общих положениях, характерных для каждой группы движений, руководствуясь которыми ребенок способен действовать самостоятельно и усваивать доступные закономерности выполнения разучиваемых движений.

С самого начала в разработке схемы построения урока физкультуры были выделены существенные различия в расположении материала на занятиях с использованием физических упражнений в сравнении с занятиями по другим областям знаний. Например, если на занятиях по математике, развитию речи и другим предметам самый сложный материал для усвоения предлагается в самом начале, пока внимание ребенка, его сосредоточенность находятся на высоком уровне, то на физкультурных занятиях самые сложные движения включаются ближе к середине, когда разогреты различные мышечные группы, постепенно подведены к увеличению физиологической нагрузки сердечно-сосудистая и дыхательная системы, т.е. основным принципом расположения физических упражнений на физкультурных занятиях является учет работоспособности человеческого организма, предупреждение травматизма.

Этот принцип был положен в основу структуры занятий гимнастикой и подвижными играми, разработанной Е.Г. Леви-Гориневской. Она предлагала выделить три части: вводную, основную, заключительную. В методических разработках для учителей и в практике работы школы утвердилась эта

трехчастная структура. В вводной части необходимо было заинтересовать детей, сосредоточить их внимание и дать первоначальную нагрузку. В основную часть включались общеразвивающие упражнения (для того чтобы разогреть различные мышечные группы), основные движения и подвижная игра. Заключительная часть преследовала снижение физиологической нагрузки для перехода к спокойной деятельности. В этой структуре не устанавливалась взаимосвязь подбора физических упражнений в разных частях занятия. Каждая включенная группа физических упражнений решала свои задачи. Так, общеразвивающие упражнения должны были подбираться для всех мышечных групп, чтобы обеспечить их пропорциональное развитие и разогреть, подготовить организм для выполнения более сложных основных движений, но при этом не учитывалось сочетание общеразвивающих упражнений и основных движений [35].

В настоящее время авторы учебников и методических пособий предлагают разные схемы построения занятия, рассмотрим некоторые из них.

В учебнике А.В. Кенеман предлагается трехчастная структура занятия, состоящая из вводно-подготовительной части, основной и заключительной. Она объединяет первые две части физкультурного занятия предложенной Д.В. Хухлаевой структуры. Изменение в структуре связано с тем, что готовить к усвоению техники выполнения основных движений можно не только через общеразвивающие упражнения. Оживить мышечные ощущения, необходимые для овладения новыми движениями, можно и через упражнения, включенные в вводную часть занятия. Так, для обучения правильному толчку и нахождению места для отталкивания в прыжках в высоту с разбега можно использовать упражнение «Ударь в бубен» или прыжки на одной ноге и т.д. [41]

Выделение подготовительной части, включающей общеразвивающие упражнения, связано с тем, что соответствующий подбор этой группы упражнений может обеспечить более успешное выполнение основных движений, т.е. выполнять подводящую функцию при обучении. Несомненно,

подводящая функция общеразвивающих упражнений окажет положительное влияние на овладение правильным выполнением основных движений. Таким образом, целенаправленный подбор упражнений для усвоения сложных движений может осуществляться в любой части занятия до выполнения ведущего движения.

Рассмотрим задачи, и содержание каждой части урока. В вводной, как и в других частях занятия, решаются прежде всего образовательные задачи:

- 1) разучивание строевых упражнений;
- 2) освоение разных способов ходьбы и бег,
- 3) закрепление выполнения простых усвоенных движений (прыжков с продвижением вперед на одной и двух ногах);
- 4) использование подводящих упражнений для успешного овладения сложными движениями, включенными в занятие;
- 5) развитие быстроты реакции и активизация внимания детей;
- 6) развитие динамической ориентировки в пространстве;
- 7) вовлечение различных органов и систем в постоянно увеличивающуюся физиологическую нагрузку;
- 8) разминка стопы и предупреждение плоскостопия [45].

В основной части с помощью общеразвивающих упражнений решаются уже другие задачи:

- 1) педагог должен обеспечить формирование правильной осанки;
- 2) содействовать подготовке организма ребенка к нагрузке, для этого с помощью определенных упражнений разогреть различные части тела, что предупредит травматизм и обеспечит наилучший результат в выполнении движения;
- 3) применять подводящие упражнения для создания условий успешного овладения разучиваемых движений [38].

Основные движения включаются для первоначального разучивания, закрепления, совершенствования и обеспечения достаточной физиологической нагрузки, для развития определенных физических качеств.

В заключительной части предусматривается переход от интенсивной деятельности к спокойной, снижение физиологической нагрузки, с тем, чтобы в течение 2-4 мин после занятия пульс ребенка пришел в исходное состояние. Это достигается включением малоподвижных игр и ходьбы в разном темпе.

Типы уроков физкультуры характеризуются большим разнообразием. Можно выделить занятия по содержанию: гимнастика и подвижные игры, обучение спортивным упражнениям и элементам спортивных игр, развитие ориентирования; занятия-походы (элементарный туризм).

Различаются уроки по использованию методов работы; большое место занимают занятия смешанного типа (когда на одном занятии происходит разучивание одних упражнений, закрепление и совершенствование других), применяются игровой и сюжетный тип урока.

Урок может также предусматривать только закрепление и совершенствование движений. Используется и контрольный тип, когда педагог определяет уровень усвоения материала за квартал, полугодие, год. При этом структура урока физкультуры не меняется, они отличаются задачами содержания, подбором упражнений и формой проведения.

Быстрота усвоения физических упражнений зависит от строгого соблюдения принципа их последовательности. Основой успешного обучения является правильно составленная педагогом программа, в которой каждое разучиваемое последующее движение опирается на предыдущие умения, базируется на научно обоснованном расположении материала, представляет стройную систему планирования.

На физкультурных занятиях для выполнения предлагаются разнообразные движения, это позволяет обеспечить всестороннее физическое развитие детей, поддерживать высокую работоспособность детского организма и сохранить интерес к двигательной деятельности, вызывая достаточную для усвоения активность занимающихся.

Подбор физических упражнений должен основываться на трех

основных принципах [31]. Прежде всего, необходимо учитывать функциональный принцип подбора, при котором выделяется ведущее движение, выполняющее функцию разучивания и уточнения техники осуществления. Все другие движения на данном занятии могут находиться на стадии закрепления и совершенствования. Другой принцип подбора – анатомический. Согласно ему не только общеразвивающие упражнения должны подбираться на различные мышечные группы, но и основные движения должны сочетаться по преимущественному воздействию на разные части тела. К движениям, оказывающим преимущественную нагрузку на мышцы ног, относятся ходьба, бег, прыжки, упражнения на развитие функции равновесия. К основным движениям, дающим преимущественную нагрузку на руки, относятся метание и его разновидности, ползание с подтягиванием на руках. Преимущественно на мышцы туловища и рук воздействуют все виды ползания и лазания, подлезания и их разновидности.

Целесообразное сочетание физических упражнений будет достигнуто в том случае, если педагог одновременно использует движения, входящие в одну группу. Это объясняется тем, что для правильного выполнения сложных двигательных действий следует обеспечить хорошую работоспособность мышц. Если последующее упражнение снова требует напряжения только что работавших мышечных групп, то это приведет к снижению точности передачи параметров движения, а также к травматизму. Вместе с тем будет происходить одностороннее физическое развитие. Совсем иное дело, если упражнения будут воздействовать преимущественно на разные части тела. Смена движений обеспечивает нагрузку и отдых для различных мышечных групп. Это позволит достигать хорошего качества всех выполняемых движений, предупреждать травматизм, обеспечивать высокую работоспособность на протяжении всего занятия и содействовать разностороннему физическому развитию детей. Анатомический принцип подбора осуществляется по отношению к ведущему основному движению.

Третий принцип подбора – физиологический, т.е. учет меры



воздействия на органы и системы. Одни физические упражнения при выполнении дают высокую физическую нагрузку (бег, прыжки, лазание), другие – относятся к движениям средней интенсивности (метание, подлезание, пролезание, часть упражнений в равновесии), третьи – упражнения низкой интенсивности (ходьба, большинство упражнений в равновесии, действия с мячом на месте и т.д.).

Нередко нагрузка связана не только с видом движения, но и со степенью его усвоения и местом проведения. Так, если разучиваются прыжки, то ребенок выполняет их медленно, а поэтому за отведенное время получается незначительное число повторений. Когда они будут освоены, то время, потраченное каждым ребенком на одно выполнение, значительно сокращается, а отсюда увеличивается количество повторов на одном занятии, что, несомненно, сказывается на увеличении нагрузки. Новое движение ребенок выполняет осторожно, с большим психическим напряжением, его амплитуда движения незначительная. Усвоенные движения выполняются размашисто, с большими количественными показателями, при этом ребенок прилагает максимальные усилия, что способствует увеличению физиологической нагрузки.

Для удовлетворения потребности растущего организма в движениях, развития физических качеств, содействия укреплению различных органов и систем на занятиях должны быть обязательно физические упражнения, дающие высокую физическую нагрузку, и они должны сочетаться с двигательными действиями средней и низкой интенсивности.

Успешному усвоению техники выполнения сложных движений содействует наличие подводящих упражнений, которые могут включаться в вводную часть или в комплекс общеразвивающих упражнений.

Эффективность обучения физическим упражнениям обеспечивается с помощью различных способов организации детей. Эти способы при выполнении движений оказывают влияние на количество повторений за отведенное время, обеспечивают управление педагогом процессом усвоения

материала, создают условия для осознанного овладения структурными компонентами движения и позволяют детям учиться не только у педагога, но и у своих сверстников.

На физкультурных занятиях используется фронтальный способ организации, при котором все дети выполняют одновременно одинаковое движение [20]. Этот способ позволяет за выделенное педагогом время обеспечить достаточно высокую повторяемость, что способствует быстрому образованию временных связей, достижению высокой активности каждого ребенка и достаточной физической нагрузки при выполнении любого движения. Но при этом педагог не может удержать в поле зрения всех детей, переключаясь на обучение одних, он не видит действия других. Поэтому при многократном повторении движения может закладываться его ошибочное выполнение ребенком, и в последующем придется вносить в него коррекцию. Этот способ вполне подходит для формирования первоначального представления о новом движении, для овладения первоначальными действиями с каким-нибудь новым пособием (мячом, обручем, мешочком и т.д.), когда создается ориентировка в выполнении. Целесообразно фронтально выполнять движения не только на этапе первоначального разучивания, но и на этапе закрепления и совершенствования. Следует учитывать, что фронтальный способ применим только к движениям, не требующим подстраховки от травматизма, и используется во всех частях физкультурного занятия.

Для выполнения физических движений обучающиеся могут быть разделены на группы, т.е. используется групповой способ организации детей. При этом каждая группа, как правило, упражняется в осуществлении определенных движений, поэтому количество детей у одного снаряда значительно уменьшается. Спустя некоторое время подгруппы меняются местами, и это позволяет переходить к действиям на разных снарядах, что повышает интерес к занятию. При таком способе создается возможность для углубленного разучивания движения одной подгруппой, а другие подгруппы

в это время выполняют освоенные движения для их закрепления или в усложненных условиях. Достоинствами этого способа является создание благоприятных условий для детального усвоения: небольшое число детей позволяет обеспечить достаточное количество повторений для успешного овладения упражнением, ребенок имеет возможность слышать указания взрослого, относящиеся к нему и к другим детям; небольшой перерыв между повторениями, с одной стороны, достаточен для восстановления сил, а с другой стороны – успешно образуются временные связи и есть условия для наблюдения за выполнением упражнения другими детьми.

Знакомые физические упражнения дети выполняют без прямого надзора педагога, что развивает у них самостоятельность в использовании разученных движений, самоконтроль и самооценку. Данное движение включается в двигательный опыт ребенка. Групповой способ создает благоприятные условия для разучивания составных элементов движения. Однако если на занятии разучивается новое движение или способ его выполнения, то для закрепления не может быть взято движение, требующее подстраховки.

Разновидностью этого способа является посменный [20], когда дети выполняют одно движение сменами (одновременно 3-4 человека), упражнение в равновесии на четырех пособиях, спрыгивание со скамейки и т.д.

Поточный способ предусматривает выполнение физических упражнений друг за другом, переходя от одних движений к другим [20]. При этом одни дети заканчивают какое-то движение и переходят к выполнению следующего, а другие только начинают выполнять первое. Этот способ обеспечивает почти непрерывность действий, формирует у детей гибкость навыка, умение переходить непосредственно к выполнению других движений, развивает способность сочетания движений. Однако обучение новому физическому упражнению при таком способе затруднено, поскольку мышечные ощущения, возникшие при первом выполнении этого движения,

затем стираются при осуществлении знакомых двигательных действий, и, подходя вновь к воспроизведению разучиваемого движения, ребенок допускает ошибки. При этом он лишен возможности учиться от сверстников, так как занят выполнением своего движения.

Данный способ успешно решает задачи закрепления и совершенствования движений.

Существует индивидуальный способ организации, когда дети выполняют одно движение в порядке очередности [20]. В этом случае педагогу легко оценить качество выполнения движения у каждого ребенка, делать индивидуальные указания. Другие Дети в это время наблюдают за действиями каждого выполняющего упражнения и воспринимают замечания. Индивидуальный способ обеспечивает подстраховку предупреждения травматизма. Вместе с тем очередность снижает активность детей, однообразие приводит к монотонности, а отсюда – к отвлекаемости детей от процесса обучения. Такая организация не позволяет обеспечить достаточное количество повторений для усвоения, снижает физиологическую нагрузку, и к тому же образуется большой перерыв между повторениями.

Нередко учитель на занятии прибегает к сочетанию этих способов организации детей при выполнении физических упражнений. Так, внутри группового способа одни движения осуществляются индивидуальным способом (прыжки в высоту с разбега, кувырки и т.д.), а другие – посменно (подтягивание на скамейке, упражнения в равновесии, подлезание и т.д.). Подобное сочетание используется и в поточном способе.

## **1.2 Оздоровительная и развивающая направленность фитбол-гимнастики**

В младшем школьном возрасте закладываются основы здоровья. В последние три года стабилизировался показатель пропуска одним ребенком дней по болезни в году, который составляет в целом по России 13,5 дней

(ранее от 16 до 14,5 дня). Вместе с тем другие показатели заболеваемости, состояние здоровья детей первых семи лет жизни продолжают из года в год ухудшаться как в целом, так и по основным классам болезней. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра здоровья детей и Российской академии медицинских наук, физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей, количество здоровых дошкольников составляет лишь 10%. Среди контингента детей, поступающих в школу, более 20% имеют дефицит массы тела, 50% детей хронически больны. По распространенности хронических заболеваний у детей 4-7 лет первое место занимают болезни костно-мышечной системы (сколиоз и др.). Растет число функциональных отклонений, возникающих с возрастом. Причинами резкого снижения здоровья детей дошкольного возраста являются: падение уровня жизни, социальные потрясения, неблагоприятная экологическая обстановка России; ухудшение состояние здоровья матери; стрессы; дефицит двигательной активности; массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей; неполноценное питание [28].

У современных детей необходимо формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Развитие и системное формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, накопление и совершенствование двигательного опыта создает предпосылки для физического и гармонического совершенствования личности, ведет к воспитанию личности ребенка в единстве физического, духовного и нравственного; воспитанию воли к преодолению трудностей; позитивных качеств характера, формированию положительных эмоций; развитие эстетических взглядов [31].

Оздоровительная гимнастика-фитбол направлена на развитие физических, психических и интеллектуальных качеств человека, способствует закаливанию организма, усиливает защитные свойства

иммунной системы организма к простудным и инфекционным заболеваниям, помогает развитию и совершенствованию дыхательной системы детей, улучшению психофизическое состояние; развивает и укрепляет здоровье, предупреждает нарушения опорно-двигательного аппарата, плоскостопия, формирует правильную осанку. При выполнении комплексов оздоровительной гимнастики происходит сильное, но адекватное возрасту и психофизическому состоянию ребенка воздействие механической и психической энергии на организм как на целостное образование. При регулярной практике организм подвергается воздействию по одной и той же функциональной модели, что обеспечивает быструю адаптацию его систем [32].

Применение оздоровительной гимнастики на фитболах, на наш взгляд, позволит воздействовать на позвоночник, так как заболевания опорно-двигательной системы, в частности позвоночника, относятся к «болезням цивилизации». Позвоночник в организме человека выполняет важные функции:

- несущую, являясь осью тела;
- опорно-двигательную;
- обеспечивает статику, что связано с нервно-мышечным аппаратом и психикой;
- защищает центральную нервную систему [31].

Поэтому при патологии позвоночника происходит дисгармония между физическим и психическим состоянием. Дисгармония позвоночника связана не только с врожденными и наследственными факторами – она связана также влиянием факторов внешней среды, болезней, питания, возрастными изменениями тканей всего организма.

Первые нарушения в связующей основе позвоночного столба могут появляться сразу после рождения ребенка. Выход через родовое кольцо таза матери оказывает сильное влияние на еще не сформировавшуюся костную систему младенца. Поэтому формировать правильную осанку необходимо с

первых месяцев жизни. Осанка является комплексным показателем состояния здоровья детей, безобидные функциональные нарушения могут привести к стойким деформациям опорно-двигательного аппарата с тяжелыми последствиями. Воспитание правильной осанки у детей – в основном проблема педагогическая, как и формирование всех жизненно необходимых двигательных навыков. Изучение специальной литературы свидетельствует о широком распространении функциональных нарушений осанки у школьников. По различным данным, они составляют от 40 до 60 %. Вместе с тем отсутствуют программы профилактики нарушений осанки в процессе проведения занятий по физической культуре, так как во всех разработанных в данном направлении методиках проблема решается в основном за счет использования различных дополнительных норм физического воспитания детей [42].

В формировании правильной осанки у детей школьного возраста важную роль играют рациональный двигательный режим, обеспечивающий гармоничное развитие мышечной системы, постоянный контроль за позами детей в повседневной жизни и воспитание у них психологических установок, навыков самоконтроля и взаимоконтроля за их сохранением.

Заболевания опорно-двигательного аппарата наблюдаются в основном у часто болеющих и ослабленных детей, с низким уровнем физического развития, слабостью мышечно-связочного аппарата. Дети данной группы помимо ортопедической патологии имеют несколько (до пяти) сопутствующих заболеваний, функциональных заболеваний и функциональных отклонений. У 49% детей отмечаются неврологические отклонения, в том числе нарушения речи – 41%, стоматологическая патология – 21%, заболевания органов пищеварения – 11%, нарушения питания – 10 %, заболевания сердечнососудистой системы – 8 %. Кроме этого, дети испытывают трудности в различных видах деятельности, что вызывает стойкое ощущение неуспеха, формирует комплекс неполноценности, приводящий к социальной дезадаптации [28]. Данная

патология, являясь как бы следствием первичного и вторичного дефектов, требует уже психолого-педагогической коррекции социального статуса ребенка. Коррекционная работа над выявленными нарушениями опорно-двигательного аппарата возможна с помощью специально подобранных комплексов упражнений в сочетании со средствами гимнастики на фитболах: асанами, виньясами, требующими постоянного контроля за соблюдением правильной позы, удержанием равновесия. Коррекция, достигнутая с помощью физических упражнений, дает стойкий эффект лишь при одновременном формировании навыка правильной осанки.

В. Краснолык и Л. Михальченко (1997) утверждают, что гимнастика на фитболах доступна для детей, начиная с дошкольного возраста. Упражнения йоги – это профилактика простудных заболеваний, сколиоза, астмы, нарушений в работе внутренних органов. Они способствуют физическому укреплению организма, и оздоравливают психику человека. Дети становятся спокойнее, добрее, сосредоточеннее, у них появляется уверенность в своих силах [42].

Важнейшим элементом в профилактике различных искривлений позвоночника является закаливание организма и укрепление его средствами физической культуры с использованием оздоровительной системы фитбола и психофизической терапии.

Лечебно-оздоровительная гимнастика при сколиозе, кифозе, лордозе выдвигает следующие цели в задачи:

- 1) повысить тонус мышц;
- 2) добиться коррекции дуги искривления позвоночника;
- 3) добиться мобильности определенного отдела позвоночника;
- 4) улучшить дыхательную функцию легких;
- 5) нормализовать функции внутренних органов;
- 6) создать «психологический стимул» [32].

Фитбол – это комплексная система психофизических упражнений, с выбором, простых в двигательном отношении средств, которые, если их



применять правильно и достаточно долго, систематически повторяя, могут восстановить здоровье, обеспечить хорошую физическую форму и гармонию всех сил человека. Именно поэтому мы и выбрали для работы с детьми младшего школьного возраста систему упражнений с мячами. Эта система включена в сферу клинической медицины, восстановительного лечения, физической культуры [41].

Программа ориентирована на укрепление и расслабление мышц позвоночника, от головы до нижних конечностей. Упражнения благоприятно влияют на кровоснабжение малых и больших суставов, на внутренние органы, на весь нервно-мышечный аппарат и психику. Повышение активности и релаксация организма очень тесно связаны с дыханием. Все упражнения выполняются постепенно и систематически.

Оздоровительная, развивающая программа по футболу состоит из следующих разделов:

- Дыхание, его значение и тренировка дыхания. На дыхании делается акцент во всех позах и всех упражнениях в координации с движениями.
- Упражнения для шейного отдела позвоночника и верхних конечностей. Укрепляют ослабевшие мышцы шейного отдела позвоночника и рук, расслабляют сокращенные мышцы. Помогают лучше адаптироваться к переменам атмосферного давления.
- Упражнения для грудного и поясничного отделов позвоночника влияют на укрепление и расслабление мышц брюшного пресса, спины и таза.
- Упражнения для мышц спины и нижних конечностей, улучшают гибкость позвоночника и укрепляют его мышцы, оказывают благоприятное воздействие на внутренние органы в области живота и таза.
- Упражнения, направленные на укрепление всего позвоночника, улучшают состояние всего организма, укрепляют ослабевшие мышцы брюшного пресса и улучшают их координацию. Некоторые из них действуют успокаивающе, снимают усталость, нервное напряжение, помогают

концентрироваться и сопротивляться стрессовым воздействиям.

- Упражнения в положении стоя на равновесие тела – это позы на удержание равновесия.

- Упражнения на гибкость тела и равновесие очень помогают при сколиозе, выравнивая позвоночник и расслабляя сокращенные мышцы [16].

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1 Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования [38]:

- 1 Анализ научно-методической литературы.
- 2 Педагогические наблюдения.
- 3 Педагогическое тестирование.
- 4 Педагогический эксперимент.
- 5 Методы математической статистики.

*Анализ литературных источников.*

Особое внимание уделено анализу проблем содержания школьного образования по учебному процессу «Физическая культура». Для этого изучались теоретические публикации, различные учебные планы, программы, нормативные документы Министерства образования и науки Российской Федерации. Тщательному анализу подверглись публикации отечественных ученых и практиков, изучающих проблемы повышения эффективности школьного физического воспитания.

*Педагогическое наблюдение*, как в экспериментальных, так и в контрольных группах осуществлялись в естественных условиях учебного процесса на занятиях физической культуры. В процессе игровой деятельности ярко проявляются индивидуальные особенности детей. Поэтому поскольку ребенок в игре раскрывается и удобен для наблюдения.

*Педагогическое тестирование.*

*Бег 30 м с высокого старта* проводился по правилам соревнований в легкой атлетике; время фиксировалось ручным секундомером; выполняли тест одновременно два ученика; В забеге принимали участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и

занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1с.

*Челночный бег 10 м.* Забеги могут быть по одному или по два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «Внимание!» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш!» бегут к финишу, кладут кубик на линию и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также кладут его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш!» и включают в момент касания кубиком пола. Результат фиксируют с точностью до 0,1 с.

*Прыжок в длину с места.* Выполняется толчком двумя ногами от толчковой линии без заступа. Фиксируется длина прыжка в см.

*Наклон вперед из положения, сидя.* Ноги в коленях прямые, пальцы рук вытянуты. Фиксируется расстояние от ступней до кончиков пальцев рук в см.

Инструменты: секундомеры, бумага, карандаши, резиновая лента (длиной 250, шириной 7 см с разметкой), стадион 200 м (предварительно сделаны разметки) [38].

## **2.2 Организация исследования**

В исследовании приняли участие учащиеся 1-х классов МАОУ СШ № 2 г. Саратова; всего было обследовано 40 детей (20 человек составили контрольную группу – 1 А класс; 20 человек – экспериментальную группу – 1 В класс).

Исследование включало в себя следующие последовательные этапы:

1 этап: апрель 2017 - сентябрь 2017 г.г. – были поставлены цель и задачи, определены объект и предмет исследования. Проведены анализ и обобщение данных научно-методической и учебной литературы.

2 этап: сентябрь 2017 - декабрь 2017 г.г. – проведен педагогический

эксперимент, осуществлено тестирование физической подготовленности, сравнивались результаты экспериментальной и контрольной групп. В течение эксперимента учащиеся экспериментальной группы занимались с включением в вариативную часть занятия по физической культуре элементов фитбол-гимнастики 3 раза в неделю, в соответствии с расписанием. Контрольная группа занималась по традиционной программе также 3 раза в неделю.

3 этап: январь 2018 - май 2018 г.г. – обработка результатов исследования, формулировка выводов и оформление работы.

### **2.3 Особенности методики использования упражнений фитбол-гимнастики**

Фитбол в переводе с английского означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. В различных странах оздоровительные программы с использованием гимнастических мячей большого диаметра отличаются как названиями (Swiss-ball, Resisrt-a-boll, Bodyball, Fitball), так и методиками. Фитбол-гимнастика охватывает практически всевозможные сферы и аспекты использования мячей в соответствии с консенсусом специалистов по оздоровительным тренировкам.

Общие методические требования при занятиях фитбол-гимнастикой следующие:

1 Воздействие всех форм должно быть всесторонним: образовательным, воспитательным, оздоровительным и лечебным.

2 В занятиях следует избегать методических шаблонов, необходимо разнообразить содержание и методику проведения занятий.

3 Необходимо ставить и решать конкретные цели и задачи, имеющие общее и специфические воздействие на организм.

4 Необходимо соблюдать структуру каждого занятия, методически правильно организуя подготовительную, основную и заключительную части.

В начальном периоде (он составляет 10-15% продолжительности всего занятия) необходимо создать положительный эмоциональный фон, психологическую установку, функционально подготовить организм к предстоящей нагрузке, способствовать формированию правильной осанки и правильной установки стоп. В основном периоде занятий (70-80% времени) решаются задачи развития двигательных навыков и умений, формирования физических качеств, коррекции имеющихся деформаций опорно-двигательного аппарата, воспитания воли, решительности, дисциплинированности, активности. В заключительном периоде занятий (10-15% времени) необходимо обеспечить постепенное снижение функциональной активности организма, подготовиться к переключению на последующую деятельность.

5 Следует рационально регулировать нагрузку. Дозировка объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным количеством повторений, темпом выполнения, изменения площади опоры, использованием длинных и коротких рычагов, сменой исходных положений и способов выполнения упражнений, рациональным чередованием времени нагрузки и отдыха, средств наглядного воздействия на детей.

6 Правильно и своевременно использовать страховку и помощь для профилактики травматизма, что достигается соблюдением принципов обучения и воспитания (сознательности, активности занимающихся, систематичности, доступности занятий, прочности овладения необходимыми умениями и навыками). Профилактика травматизма достигается также тщательной дозировкой физических упражнений, хорошей дисциплиной занимающихся, обеспечением необходимыми санаторно-гигиеническими условий. Кроме того, необходима предварительная проверка инвентаря, безопасное размещение детей при выполнении упражнений (на одного занимающегося Фитбол-гимнастикой необходима площадь не менее 5 кв.м) [41].

Следует обязательно учитывать индивидуальные особенности ребенка и создавать оптимальные условия для развития его организма. Ни один метод

обучения, воспитания и лечебной коррекции не даст должных результатов, если он применяется без индивидуального подхода.

Фитбол-гимнастика позволяет решать самые разные оздоровительные, лечебные, воспитательные и образовательные задачи. Поэтому фитбол-гимнастика как современная форма занятий, безусловно, имеет преимущество перед традиционными подходами.

*В процессе занятий фитбол-гимнастикой следует:*

- 1 Ознакомить детей с разными видами фитболов.
- 2 Научить правильно сидеть на фитболах.
- 3 Научить покачиваться и прыгать на фитболах.
- 4 Научить выполнять упражнения в разных и.п.: сидя на фитболе; лежа на фитболе на спине; лежа на фитболе на груди; лежа на спине на полу, ноги на фитболе и т.д.
- 5 Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- 6 Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- 7 Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприоцептивную чувствительность.
- 8 Научить выполнять упражнения в паре со сверстниками, танцевальные упражнения с использованием фитболов.
- 9 Поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами, учить детей оценивать свои движения и ошибки других.
- 10 Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности, формировать привычку к здоровому образу жизни.
- 11 Решая перечисленные задачи в занятиях фитбол-гимнастикой, необходимо выполнять следующие рекомендации:
- 12 Подбирать фитбол каждому ребенку по росту так, чтобы обеспечить при посадке между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой угол 90 градусов. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу расположены на ширине плеч.

13 Перед занятием убедитесь, что рядом отсутствуют какие-либо острые предметы, которые могут повредить фитбол.

14 Надевать удобную одежду, не мешающую движениям и нескользящую обувь.

15 Начинать с простых упражнений и и.п., постепенно переходя к более сложным, решая задачу создания «мышечного корсета» и улучшения качества управления движениями.

16 Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло боль и не вызывало дискомфорт.

17 Избегать быстрых и резких движений, скручивания в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, осевая нагрузки повреждают межпозвонковые диски, играющие роль амортизаторов. Чрезмерное движение (на уровне анатомического барьера подвижности) увеличивают нестабильность позвоночно-двигательных сегментов. Интенсивное напряжение мышц может вызывать нарушение вертебо-базиллярного кровообращения.

18 При выполнении упражнений лежа не задерживать дыхание. Не злоупотреблять статическими упражнениями в и.п. лежа на животе, так как длительное повышение внутрибрюшного давления ухудшает кровообращение.

19 При выполнении упражнений, лежа на животе и лежа на спине, голова и позвоночник должны составить одну прямую линию. Не допускается запрокидывание головы вперед-назад, что связано с усилением шейного лордоза и появлением симптомов нестабильности шейного отдела позвоночника, часто встречающегося у детей. По этой причине нельзя «увлекаться» прыжками на фитболе.

20 При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.

21 При выполнении упражнений, лежа на животе с упором руками на



полу, ладони должны быть параллельны и располагаться на уровне плечевых суставов.

22 Физическая нагрузка по времени должна обязательно учитывать возраст занимающихся, так как дети младшего школьного возраста быстро утомляются.

23 Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать примеры страховки и учить само страховке.

24 Упражнения должны использоваться детьми с целью самосознания для уточнения представлений о строении своего тела (называть части тела и их движения, проводить игры «Запрещенное движение», «Коснись названной части тела» и пр.).

25 Упражнения могут проводиться в течение целого занятия, однако с детьми дошкольного возраста целесообразно использовать эти упражнения в качестве фрагмента занятия; так, например, в основной части - подвижные игры с фитболами. В целом, время использования фитболов не должно превышать 40-60 % общей длительности занятия, так как важно дать возможность детям не только упражняться с ними, но и ходить, бегать, прыгать, лазать, метать, танцевать.

26 На каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого радостного настроения. Поэтому одним из эффективных средств является музыкальное сопровождение. Кроме того, необходимо обращать внимание на эстетику выполнения упражнений, демонстрируя для примера детей, правильно выполняющих упражнения.

27 Упругие свойства фитбола можно использовать в качестве сопротивления для развития силы; масса фитбола равна примерно 1 кг, что позволяет применять его для отягощения. Однако упражнения на силу обязательно должны чередоваться с упражнениями на растягивание и на расслабление.

28 Продолжительность занятий для детей 3-5 лет - от 15 до 20 мин, для детей 7-8 лет - от 25 до 30 минут.

29 Каждое упражнение повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7. Упражнения выполнять последовательно, с чередованием нагрузки на разные группы мышц в разных исходных положениях. В основной части занятия целесообразно использовать 5 минут для выполнения специальных корригирующих упражнений индивидуально. В заключительной период занятия целесообразно включать игры и упражнения на восстановление дыхания и расслабления.

30 С целью формирования коммуникативных умений у детей упражнения могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.

31 Для постепенного правильного освоения упражнений рекомендуется организовать обучение детей по этапам, то есть от простых упражнений и облегченных исходных упражнений на 1-2 этапах перейти к сложнокоординационным заданиям на 3-4 этапах. Последовательность освоения упражнений по этапам приведена ниже [31].

Как известно, содержание программного материала уроков физической культуры состоит из двух основных частей: базовый и дифференцированный (вариативный). Освоение базовых основы физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого школьника вне зависимости от региональных, национальных и индивидуальных особенностей детей. Базовый компонент составляет основы общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки к сфере физической культуры.

Дифференцированные (вариативные) часть содержания программного материала обусловлена необходимостью учета индивидуальных особенностей детей, национальных особенностей работы образовательных учреждений.

Гимнастика с использованием фитболов относится к одному из видов фитнес-гимнастики. В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса используются в спорте, педагогике, медицине. Так и в школьной педагогике одной из новых форм работы по физическому воспитанию

является фитбол-гимнастика.

Фитбол-гимнастика проводится на больших мячах, выдерживающих вес до 300 кг. На занятиях использую фитболы различного диаметра, в зависимости от возраста и роста занимающихся. Для занятий с детьми школьного возраста мяч должен быть не сильно упругим. Мяч имеет форму *шара*. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, это соприкосновение дает полноту ощущения формы. Мячи могут быть не только разного размера, но и разного *цвета*. Разные цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Кроме цветового влияния на организм, мячи обладают еще и *вибрационным воздействием*. Механическая вибрация оказывает специфическое воздействие практически на все органы и системы человека. Непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе. Колебания мяча воздействуют на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие их ткани. Импульсы получает и головной мозг, в результате ускоряется выработка новых условно-рефлекторных связей, особенно необходимых при психическом и интеллектуальном развитии детей. Улучшается способность к самоконтролю и самоанализу. С самого раннего возраста следует развивать и тренировать вестибулярные функции (большое значение имеет нормальное функционирование мозжечка, который является двигательным мозгом ребенка) [30].

Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может

использоваться в комплексах упражнений фитбол-гимнастики как предмет, снаряд или опора (рисунок 1).

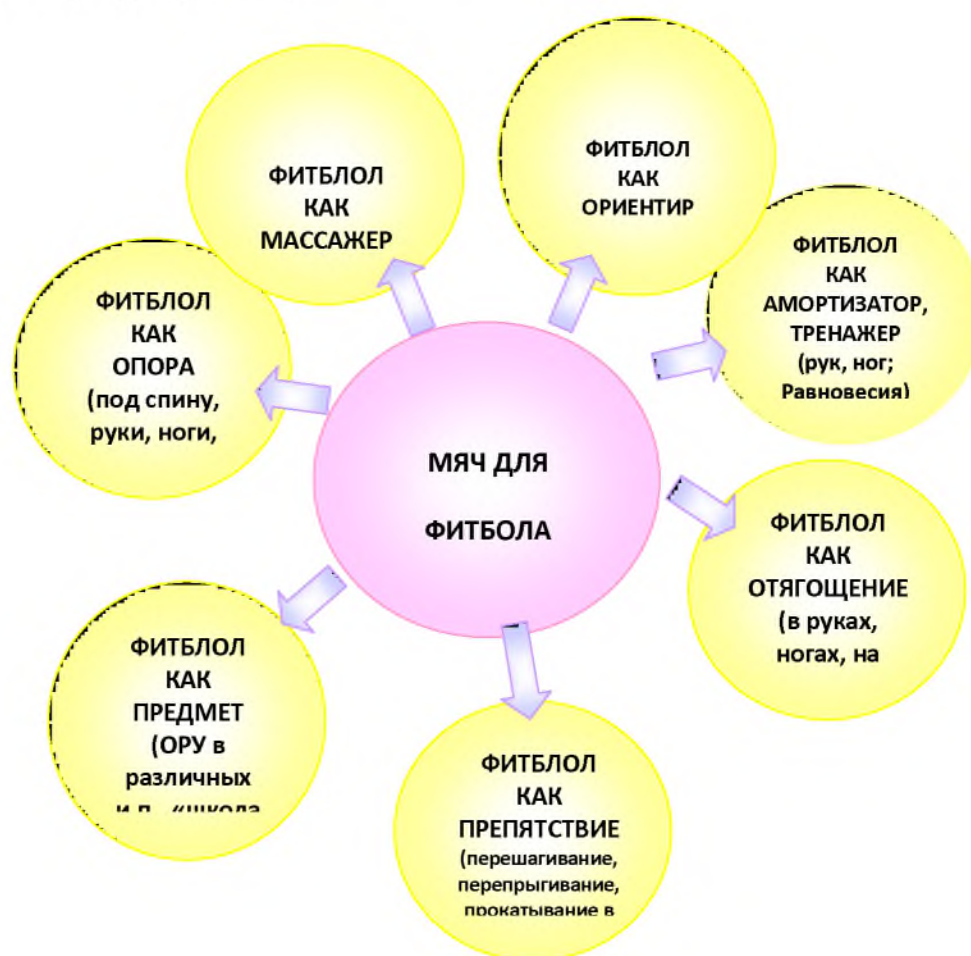


Рисунок1 – Функциональное использование фитбола

Занятия с детьми *начальной школы* не имеют строго очерченной трехчастной формы. Это занятия-сказки. Упражнения выполняются детьми по ходу рассказывания сказки. Больше внимания следует уделять игровым упражнениям разминочной части, которая включает задания на развитие внимания, восприятия, самоконтроля и саморегуляции. Как правило, эти занятия не имеют большой мышечной нагрузки, в них преобладает множество упражнений на развитие мелкой моторики (хватание, бросание, поглаживание предметов, разные виды ритмичных хлопков, звукоподражание, а также различные игры с развернутым речевым содержанием). Предметом особого внимания служит работа над осанкой, так

как тяжелая походка (на всю стопу), боковые раскачивания тела, полусогнутые ноги, опускание головы, неравномерность шагов обычно бывают главной проблемой детей в этом возрасте.

Упражнения на мячах могут проводиться в течение целого занятия, но начиная обучение, более целесообразно использовать упражнения на мячах в качестве фрагмента занятия, так, например, в основной части дать комплекс общеразвивающих упражнений (рисунок 2), а в заключительной – подвижные игры с мячом.



Рисунок 2 – Классификация упражнений на мяче

Очень важно осуществлять контроль за физическим состоянием обучающихся. Обучающиеся не способны сами регулировать свое состояние, и ответственность за их здоровье лежит на педагоге.

Комплексы упражнений с использованием фитболов:

*Упражнения для укрепления мышц шеи*

1. Сгибание головы с преодолением сопротивления «дыхательным», мячом.

2. Разгибание головы с преодолением сопротивления «дыхательным», мячом.

3. Наклон головы вправо и влево с преодолением сопротивления «дыхательным» мячом.

4. Поворот головы вправо и влево с преодолением сопротивления «дыхательным» мячом.

5. Изометрическое напряжение мышц шеи, преодолевая сопротивление «дыхательного» мяча удерживая прямое положение головы (мяч в любой части головы, в затылочной, височной, и пр.)

6. После изометрических напряжений расслабление мышц шеи в положении сгибания, вращения и наклонов без напряжения мышц.

*Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук*

1. Стоя поднять Фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в И.П.

2. То же, Фитбол поднять над головой.

3. То же, на хват правой рукой сверху фитбола, а левой- снизу и наоборот.

4. Стоя, перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот.

5. Стоя сжимать «дыхательный» мяч руками перед грудью, над головой, опущенными вниз руками.

6. Стоя вращения фитбола на вытянутых руках вправо-влево.

7. Стоя сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой внизу.

8. Наклон вперед, фитбол в руках завести за голову и вернуться в И.П. (спина прямая).

9. Поворот с фитболом в руках вправо-влево (руки выпрямлены в локтевых суставах).

10. То же, но руками при поворотах сжимать фитбол.

11. Наклон вперед, маховые движения прямые руки с фитболом вверх-

вниз.

12. То же на хват правой рукой фитбола сверху, левый снизу и наоборот.

13. То же движение руками в И.П. сидя.

14. То же движение руками И.П. лежа на спине.

15. И.П.-стоя, Фитбол лежит на внутренней части предплечий. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая Фитбол руками.

16. Лежа на животе руками удерживать Фитбол на полу-откатить руками Фитбол и вернуть его И.П.

17. То же на Фитбол приподнять над головой поддержать и опустить.

18. И.П.- стоя, в обеих руках «дыхательные» мячи. Отвести руки с мячами в стороны: а) до горизонтального уровня; б)-выше горизонтального уровня; в) по диагонали; г) руками движения лыжника.

19. И.П.- стоя, Фитбол в руках за головой. Поднять Фитбол над головой за спиной. Поддержать и опустить.

20. И.П.- стоя, Фитбол в опущенных руках за спиной. Сгибая руки, поднять Фитбол на спиной вверх и опустить в И.П.

21. И.П.- лежа на спине, Фитбол на руках перед грудью. Фитбол поднять над головой и опустить.

#### *Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.*

1. И.П.- лежа на спине, Фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая Фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в И.П.

2. И.П. то же, но сесть, ноги под углом 45 градусов.

3. И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, Фитбол между ногами, руки за головой. Сжимая Фитбол ногами, перейти в положение сидя.

4. То же, но сесть, ноги под углом 45 градусов.

5. И.П. лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом головы и плеч.



6. И.п. на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево, затем вправо.

7. Лежа на фитболе, на боку руки в упоре на Фитбол. Откатить Фитбол от себя, и вернуться в И.П.

8. То же, но опора на Фитбол одной рукой, другая в «крылышке», и наоборот.

9. И.П. лежа на боку, Фитбол между ногами, поднять Фитбол согнутыми в коленных суставах ногами.

10. То же, но поднять Фитбол прямыми ногами и вернуться в И.П.

*Упражнения для укрепления мышц тазового дна.*

1. Лежа спине, стопу на мяче, колени согнуты на 90 градусов. Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение и опустить.

2. То же, но на фитболе фиксированы не стопы, а голень.

3. То же, но одна нога фиксирована стопой, но колени другой ноги.

4. И.П. лежа на спине, пятки на упоре на Фитбол. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составили одну прямую.

5. И.П. лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая фиксирована на колени. Откатить Фитбол от себя и вернуться в И.П.

6. И.П. лежа на спине, стопы на фитболе согнуть обе ноги в коленях, приподнять таз. Фитбол прикатить стопами в ягодицам и вернуться в И.П.

7. И.П. лежа на спине, стопы на фитболе. Поочередно поднимать и опускать ноги.

8. И.П. лежа на спине, Фитбол между ногами, согнутыми в коленях. Сжимать Фитбол ногами.

*Упражнения для укрепления мышц спины.*

1. И.П. лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки на спиной. Разгибание в грудном отделе позвоночника.

2. То же, но руки «крылышки».



3. То же, ноги руки вверх.
4. То же, но попеременное движение прямых рук вперед-назад.
5. То же, но руками выполнять упражнения «ножницы».
6. И.П. лежа грудью на фитболе, на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня правую ногу, затем левую ногу.
7. То же, но поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня.
8. То же, но поднять одну ногу, согнутую в коленном суставе до 90 градусов.
9. То же, но ногами-горизонтальные и вертикальные «ножницы».
10. Стоя, опора на мяч на предплечий, ноги в упоре стопами на полу на ширине плеч, мах правой ногой назад, в стороны, затем то же - левой ногой.
- 11 Прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая Фитбол к груди.

*Упражнения для укрепления мышц свода стопы.*

1. Сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Одновременно ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод.
2. И.П. лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе, другая нога выполняет «гусеничку» стопой вперед и назад.
3. И.п. сидя на фитболе стопы на «дыхательном» мяче. Опора на «дыхательной» мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.
4. То же, но одна нога на упоре носком, другая пяткой и наоборот.
5. И.П. сидя на фитболе. Захватить «дыхательный» мяч между стопами и прокатить его ногами.
6. И.П. сидя на фитболе. Катать мяч вперед-назад.
7. «Гусеничка» поочередно стопами на дыхательном мяче, сидя на фитболе.
8. И.П. сидя на фитболе, захватить дыхательный мяч между стоп, немного приподнять, сжать Фитбол ногами, выпустить на пол опять захватить. Повторить 4-6 раз.

*Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов.*

1. И.П.- сидя на Фитбол, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.
2. И.П.- сидя на Фитбол, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до возможного уровня. Спина прямая.
3. И.П.- лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны-вверх, ноги в упоре на полу.
4. И.П.- лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.
5. И.П.- стоя коленях, Фитбол перед грудью. Откатить Фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в И.П.
6. И.п.- сидя на полу, ноги в сторону, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед- назад.
7. И.П.- сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить между ногами фитбол и потянуть к себе.
8. И.П.- сидя на фитболе, наклоны вправо- влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.
9. И.П.- лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.
- 10.И.П.- сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.
- 11 И.П.- сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге. Затем к другой ноге.
12. И.П. - стоя, одна нога на фитболе. Руками придерживая фитбол тянуться к другой ноге.
13. И.П.- лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх правую ногу затем левую.

14. И.П. - стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его. Другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.

15. То же, лежа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к ягодице.

16. И.П.- стоя на одном колене, другая нога вытянута и отведена в сторону, руки на мяче перед грудью. Откатить фитбол от себя и вернуться в И.П.

17. И.П.- стоя в коленно-кистевом положении, одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в И.П.

18. И.П.- сидя на полу, ноги врозь. Откатить фитбол от себя и к себе, спина прямая.

19. Выпад вперед, фитбол сбоку для опоры одной руки на предплечье; то же - с другой стороны.

20. И.П.- стоя на одном колене, другая вытянута вперед. Откатить фитбол вперед и вернуться в И.п.

### ГЛАВА 3 ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

За период эксперимента в исследуемых группах произошли значительные изменения в физической подготовленности школьников. В экспериментальной группе достоверно улучшились результаты в упражнениях на быстроту: с 2,70 с до 2,21 с (на 18,15%) ( $p < 0,001$ ) и в показателях скоростно-силовых качеств: с 98 см до 114 см (на 16,3%) ( $p < 0,001$ ).

В челночном беге также отмечены существенные положительные изменения результатов: с 12,48 с до 10,93 с ( $p < 0,001$ ).

В контрольной группе также выявлены улучшения в показателях быстроты с 2,50 сек до 2,37 сек ( $p < 0,05$ ) и в результате скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) с 105 см до 111 см.

Таблица 1 – Изменение показатели физической подготовленности младших школьников за период эксперимента

группа	Период обслед	Показатели физической подготовленности			
		Бег 30 м (с)	Челночный бег 3x10м (с)	Прыжки в длину с места (см)	Наклон вперед (см)
экс. гр n=20	до экспер	2,70±0,05	12,48±0,15	98±0,02	7,0±0,8
	после экспер	2,21±0,03	10,93±0,10	114±0,02	11,8±0,9
Достоверность различий		t = 8,65 P<0.001	t = 9,1 P<0.001	t = 6,3 P<0.001	t = 3,7 P<0.01
контр. гр n=20	до экспер	2,50±0,04	12,42±0,19	105±0,02	7,3±0,8
	после экспер	2,37±0,04	11,96±0,16	110±0,02	8,0±0,8
Достоверность различий		t=2,18 P<0.05	t=1,87 P>0.05	t=2,84 P<0.01	t = 1,6 P>0.05

Анализ состояния физической подготовленности детей младшего школьного возраста при использовании упражнений фитбол-гимнастики показывает, что в течение половины учебного года накапливается положительный эффект педагогических воздействий, что способствует увеличению уровня физической подготовленности к концу года достоверно более значительными темпами. У школьников, занимающихся по традиционной программе зафиксирована стагнация в таких важных физических качествах, как ловкость и гибкость.

Таким образом, фитбол-гимнастика, являющаяся на данный момент инновационным направлением в процессе физического воспитания и оздоровления детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного совершенствования процесса физической подготовки младших школьников.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современных условиях до сих пор не найдены эффективные, оптимальные формы организации физического воспитания учащихся, способные воплотить в непротиворечивых педагогических конструкциях все новое, созданное наукой в области формирования физической культуры человека. Примеры реализации элементов здоровьесформирующей деятельности в школьном образовании, как свидетельствуют литературные данные, зачастую фрагментарны, бессистемны, слабо теоретически обоснованы. Практика показывает, что усилия, прилагаемые в данном направлении, недостаточно эффективны, не уменьшается отрицательная динамика заболеваемости среди учащихся.

Анализ результатов исследования позволяет нам сделать следующие **выводы:**

1. Высокая эффективность занятий по физической культуре может быть достигнута при условии четко организованной системы работы, которая включает в себя взаимодействие всех направлений: работа с детьми, родителями, классными руководителями, сотрудничество с другими специалистами и заинтересованными организациями, а также при наличии программно-методической и материальной базы.

2. Применение фитбол-гимнастики с соблюдением основных требований к проведению и последовательности этапов занятий, по данным литературы, приводит к следующим результатам:

- происходит укрепление опорно-двигательного аппарата;
- совершенствуются сердечно-сосудистая и дыхательная системы;
- развиваются физические качества ребенка, повышается работоспособность, понижается утомляемость;
- улучшаются процессы саморегуляции и самоконтроля.

3. В ходе эксперимента получены результаты, свидетельствующие о высокой степени влияния занятий фитбол-гимнастикой на уровень

физической подготовленности первоклассников. Достоверно улучшились показатели быстроты, гибкости, ловкости и скоростно-силовых качеств детей. Динамика показателей физических качеств в группе контроля значительно ниже, а по показателям гибкости и ловкости за 2 четверти учебного года вообще не произошло достоверных изменений.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Адамова, М.В. Валеологический анализ расписания занятий как метод повышения умственной способности школьников / М.В.Адамова, В.Д.Ловицкий // 3-й Национальный Конгресс по профилактической медицине и валеологии. – М.: РГАФК, 1996. – С. 13-17.
- 2 Акимова, М.К. Обучаемость и здоровье школьника / М.К.Акимова, В.Т.Козлова // Школа здоровья. – 2006. – № 2. – С. 21-31.
- 3 Ананьева, Н.А. Физическое развитие и адаптационные возможности школьников / Н.А.Ананьева, Ю.А.Ямпольская // Вестник РАМН. – 2016. – № 5. – С. 19-24 с.
- 4 Ананьева, Н.А. Здоровье и развитие современных школьников / Н.А.Ананьева, Ю.А.Ямпольская // Школа здоровья. –2014. – № 1. – С. 13-18.
- 5 Антропова, М.В. Обучение с учетом психофизических особенностей подростков / М.В.Антропова, Г.Г.Манке // Педагогика. – 2010. – № 6. – С. 9-13.
- 6 Антропова, М.В. Особенности умственной работоспособности медлительных и подвижных детей-учащихся 1-4 классов, проживающих в экстремальных климатических условиях / М.В.Антропова, Н.В.Соколова // Физиология человека. – 2003. – № 4. – С. 14-22.
- 7 Аршавский, И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И.А.Аршавский. – М.: Наука, 1982. – 270 с.
- 8 Базарный, В.Ф. Трагедия детей, порожденная традиционным образом организации учебного процесса (Конференция «Здоровье школьников: Медико-психологическая поддержка и физическая культура». Тез. докл.) / В.Ф.Базарный // Школа здоровья. – 2011. – Т.3. – № 4. – С. 44-46.
- 9 Белякова, Р.Н. Современное состояние физического воспитания учащихся / Р.Н.Белякова, В.С.Овчаров // Физическая культура и спорт в современном образовании: методология и практика. Научно-теоретическая конференция. – Малаховка, 2009. – С. 79-81.



- 10 Березин, Ф.Б. Некоторые аспекты психической и психофизиологической адаптации человека / Ф.Б.Березин // Психическая адаптация человека в условиях Севера. – Владивосток: ДВГУ, 2016. – С. 4-43.
- 11 Брэгг, П.С. Системы оздоровления / П.С.Брэгг. – М.: Нострадамус, 2015 – 305 с.
- 12 Бундзен, П.В. Современные технологии укрепления психофизического состояния и психосоциального здоровья населения / П.В.Бундзен, О.М.Евдокимова, Л.Э.Унестраль // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 8. – С. 57-63.
- 13 Валицкая, А.П. Современные стратегии образования: варианты выбора / А.П.Валицкая // Педагогика. – 2015. – № 2. – С. 3-8.
- 14 Виошпа, Л.В. Изучение умственной работоспособности и вегетативных функций младших школьников при разных режимах обучения / Л.В.Виошпа, Ф.Г.Абдрашитов // Тез. 1-й Всероссийской конференции [26-28 ноября 2015 года, Екатеринбург]. Ч. 1. Образ жизни и здоровье. – Екатеринбург, 2015. – С. 16-17.
- 15 Властовский, В.Г. Акцелерация роста и развития детей / В.Г.Властовский. – М.: Медицина, 1986. – 279 с.
- 16 Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном учреждении / Л.В.Гаврючина. – М.: ТЦ Сфера, 2013. – 160 с.
- 17 Голубева, Л.Г. Комплексная программа «Из детства в отрочество» как средство формирования оптимизации здоровья детей школьного возраста / Л.Г.Голубева, Т.Н.Дронова // Школа здоровья. – 2015. – Т. 3. – № 4. – С. 113-114.
- 18 Громбах, С.М. Степень утомительности уроков и ее изучение / С.М.Громбах // Советская педагогика. – 1982. – № 10. – С. 58-61.
- 19 Давыдов, В.В. Младший школьник как субъект учебной деятельности / В.В.Давыдов, В.И.Слободчиков, Г.А.Цукерман // Вопросы психологии. – 2002. – № 3; 4. – С. 14-19.

- 20 Доророва, Т.Н. Из ДОУ в школу / Т.Н.Доророва. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2011. – 232 с.
- 21 Загвязинский, Современные образовательные технологии / В.И. Загвязинский, Г.К. Селевко – М. Просвещение, 1998. – 256 с.
- 22 Заир-Бек, Е.С. Основы педагогического проектирования / Е.С. Заир-Бек. – СПб.: Нева, 2010. – 234 с.
- 23 Зайцев, Г.К. Твои первые уроки здоровья / Г.К.Зайцев. – М.: РиМ, 2015. – 132 с.
- 24 Зайцев, Г.К. Уроки Айболита. Расти здоровым / Г.К.Зайцев. – М.: РиМ, 2015. – 140 с.
- 25 Зайцев, Г.К. Потребностно-информационный подход в школьном образовании / Г.К. Зайцев // Наука и школа. – 2012. – № 2. – С. 119-123.
- 26 Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и воспитания / В.М. Зациорский. – М.: ФиС, 1970. – 198 с.]
- 27 Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, применения / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М.: ИВФ РАО, 2012. – 181 с.
- 28 Зелинская, Д.И. О состоянии здоровья детей в России / Д.И.Зелинская // Школа здоровья. – 2014. – Т.2. – № 2. – С. 5-12.
- 29 Кочеткова, Л.В. Оздоровление детей в условиях школы / Л.В.Кочеткова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 105 с
- 30 Маслов, С.И. Эмоционально-ценностное образование младших школьников / С.И.Маслов. – Тула: ТГПУ, 2016. – 130 с.
- 31 Овчинникова, Т.С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой / Т.С.Овчинникова. – СПб.: КАРО, 2014. – 136 с.
- 32 Потапчук, А.А. Лечебные игры и упражнения для детей / А.А.Потапчук. – СПб.: Речь, 2007. – 99 с.

33 Управление развитием школы. Пособие для руководителей образовательных учреждений / под ред. М.М. Поташника и В.С. Лазарева. – М.: Новая школа, 1995. – 464 с.

34 Управление школой: теоретические основы и методы: учебное пособие / под ред. В.С. Лазарева. – М.: Центр социальных и экономических исследований, 1997. – 336 с.

35 Усаков, В.И. Программно-методическое обеспечение оздоровительного воздействия физической культуры в условиях семьи, детского сада, школы: дисс. ... д-ра пед. наук / В.И. Усаков. – Омск, 2000. – 87 с.

36 Усов, И.Н. Здоровый ребенок: Справочник педиатра / И.Н. Усов. – Минск: Беларусь, 2004. – 446 с.

37 Фарфель, В.С. Развитие движений у детей школьного возраста / В. С. Фарфель. М.: Издательство АПН РСФСР, 1955. – С. 269-274.

38 Физическая культура: образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы (1-11 классы) / под ред. А.П. Матвеева. – М.: Радио и связь, 2005. – 216 с.

39 Физическая культура: здоровье и движение: Программа по физической культуре с элементами валеологии для 1-11 кл. / П.П. Миненко, П.П. Челарский, В.Н. Швецова и др. – Хабаровск: ХК ИППК ПК, 1997. – 47с.

40 Филин, В.П. Воспитательная работа с юными спортсменами: Лекция для студентов, аспирантов, слушателей ВШТ Академии / В.П. Филин. – М.: РГАФК. – 1996. – 37 с.

41 Филимонова, С. И. Физическая культура и спорт-пространство, формирующее самореализацию личности / С.И. Филимонова. – М.: Изд-во «ТиПФК», 2014. – 316 с.

42 Черепов, Е.А. Результативность модульной программы третьего урока физической культуры спортивной направленности / Е.А. Черепов, Г.К. Калугина, Е.Н. Сумак // Физиологические и биохимические основы и

педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам. – Казань, 2014. – С. 511-513.

43 Черепов, Е.А. Физическая готовность детей 6-7 летнего возраста к обучению в школе // Педагогические инновации по педагогике, физической культуре, спорту и туризму: материалы VI регион. науч.-метод. конф. – Челябинск: ЧЦ УО РАО, 2001. – С. 34-37.

44 Швыдкая, Н.С. Модернизация физкультурного образования в школе посредством применения информационных технологий / Н.С. Швыдкая, Т.В. Скобликова // Культура физическая и здоровье. – 2015 – №5 – С.74-76.

45 Школа и психическое здоровье учащихся / Под ред. С.М.Громбаха. – М.: Медицина, 2015. – 272 с.

46 Щетинина, С.Ю. Мотивация посещений уроков физической культуры и физкультурно-спортивной активности школьников / С.Ю. Щетинина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – №6. – С. 6-13.

47 Ямпольская, Ю.А. Акцелерация роста и развития подрастающего поколения. Акцелерация развития и состояния здоровья детей и подростков / Ю.А.Ямпольская // АНИИТИ. Медицина и здравоохранение. Сер. Педиатрия. – 2014. – № 2. – С. 5-22.