

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
( **Н И У « Б е л Г У »** )

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
**Кафедра спортивных дисциплин**

**РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО  
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТНЕС-  
ТЕХНОЛОГИИ**

**Выпускная квалификационная работа**  
обучающегося по направлению подготовки  
49.04.01 Физическая культура  
Магистерская программа «Фитнес-технологии»  
заочной формы обучения, группы 02011658  
Сивых Алины Александровны

Научный руководитель  
к.б.н. Посохов А.В

Рецензент  
учитель физической культуры  
1 категории МБОУ «Масловопристанская  
СОШ» Борисов Б.Н.

**БЕЛГОРОД 2019**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	7
1.1. Психолого-педагогические и функциональные основы развития организма детей младшего школьного возраста .....	7
1.2. Характеристика детского фитнеса как средства физического воспитания .....	13
1.3. Теоретические предпосылки занятий фитнесом с детьми младшего школьного возраста .....	20
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	32
2.1. Методы исследования .....	32
2.2. Организация исследования.....	33
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ .....	36
3.1. Методика развития двигательных качеств детей младшего школьного возраста с использованием фитнес-технологии.....	36
3.2. Анализ изменения двигательных качеств детей младшего школьного возраста за период исследования.....	48
ВЫВОДЫ .....	53
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ .....	55
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	56

## ВВЕДЕНИЕ

Здоровье нации – категория экономическая, политическая, определяющая социальную стабильность общества. От него зависит трудовой потенциал страны и её обороноспособность, а также, что не менее важно – воспроизводство населения – здорового будущего поколения. Уровень здоровья подрастающего поколения в Российской Федерации неумолимо снижается. Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей и подростков является сегодня приоритетной задачей государства. О состоянии здоровья школьной молодежи в документах Министерства здравоохранения за 2010 год опубликовано: 50% школьников считаются с нарушенным здоровьем, 20-35% школьников имеют хроническую патологию, 27% болезней – биологически обусловлены, а 43% болезней являются следствием пагубного образа жизни. Решение проблемы носит комплексный характер, требующий привлечения специалистов разных научных направлений, в том числе и специалистов по оздоровительной физической культуре, в частности – по фитнесу. Одним из путей решения этой проблемы может являться внедрение различных направлений фитнеса в систему школьного физкультурного образования, что будет способствовать обновлению занятий по физической культуре школьников [27].

Развиваясь и совершенствуясь направления фитнеса охватывают различные формы двигательной активности, при этом он может удовлетворять потребности самых различных социальных групп населения в выборе оздоровительных занятий, содействуя повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора за счёт большого количества фрагментов искусства в занятиях фитнесом (классических, народных, современных танцев и музыкальных произведений в различных стилях и т.д.), возможности выбора фитнес-программ, ориентированных, как на культурные традиции Запада, так и

Востока.

В современном обществе наиболее острой остается проблема модернизации общего образования в сфере физической культуры. Несмотря на целый ряд исследований, посвященных совершенствованию процесса физического воспитания детей и подростков, до сих пор существенных изменений в решении данной проблемы не совершилось (Н.И. Загузов, 2000; А.Т. Паршиков, 2003; В.П. Лукьяненко, 2005; и др.).

В течение последнего десятилетия имеет место неудовлетворённость традиционными занятиями физической культурой в общеобразовательных учреждениях значительной части детей и подростков. Это сказывается на потере интереса к ним, а также на понижении уровня их физической подготовленности и состоянии здоровья. До сих пор не найдены достаточно эффективные организационные формы занятий, интегрирующие всё то новое, что создано российской наукой и практикой в сфере оздоровительной физической культуры.

В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного и школьного возраста.

**Объект исследования:** процесс развития физических качеств детей младшего школьного возраста.

**Предмет исследования:** методика развития двигательных качеств детей младшего школьного возраста с использованием фитнес-технологии.

**Цель исследования:** повышение физической подготовленности детей младшего школьного возраста на основе с использованием фитнес-технологии.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать по данным научно-методической литературы

возрастные особенности детей младшего школьного возраста и опыт использования средств фитнеса в физическом воспитании младших школьников.

2. Разработать методику развития двигательных качеств детей младшего школьного возраста с использованием фитнес-технологии.
3. Экспериментально проверить эффективность предложенной методики в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста.
4. Разработать практические рекомендации развития двигательных качеств детей младшего школьного возраста с использованием фитнес-технологии.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что включение фитнес-технологии в процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста будет способствовать повышению их физической подготовленности.

**Научная новизна исследования** состоит в том, что получены новые научные данные об использовании фитнес-технологии в физическом воспитании школьников младших классов. Установлена ее эффективность для развития двигательных качеств школьников.

Для решения поставленных использовали следующие **методы исследования:** анализ данных научно-методической литературы; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

**Теоретико-методологическую основу** исследования представляют основные теоретико-методологические положения теории и методики оздоровительных видов гимнастики, аэробики, фитнеса (В.Е. Борилкевич, В.И. Григорьев, М.П. Ивлиев, В.В. Матов, А.В. Менхин, Ю.В. Менхин, Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов, В.М. Смолевский и др.); исследований в организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми и подростками в дошкольных, школьных учреждениях (Л.Д. Глазырина, Л.Б. Кофман, О.Е. Лебедев, В.П. Лукьяненко, В.Н. Лях, Г.Б. Мейксон, Т.И. Осокина, А.Г.

Трушкин, Л.И. Пензулаева, С.О. Филиппова, Ю.К. Чернышенко и др.).

**Практическая значимость исследования** заключается в том, разработанную методику развития двигательных качеств детей младшего школьного возраста с использованием фитнес-технологии можно использовать в процессе физического воспитания школьников в общеобразовательных учебных заведениях; в программах по детскому фитнесу для детей дошкольного и школьного возраста (танцевально-игровая гимнастика, ритмическая гимнастика и детская аэробика, классическая и танцевальная аэробика, фитбол-аэробика и др.), которые внедрены в систему школьного физкультурного образования.

**Апробация работы.** Полученные в исследовании данные внедрены в программу начального образования в Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Масловопристанская средняя общеобразовательная школа» Шебекинского района Белгородской области. Имеется акт внедрения результатов исследования. По результатам исследования опубликована научная статья.

**Структура и объем диссертации.** Магистерская диссертация, выполненная в соответствии с установленными требованиями государственного образовательного стандарта, состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, библиографического списка. Данная магистерская диссертация включает текст общим объемом 54 страницы, а также 5 таблиц, 1 диаграмму, 46 источников.

## **ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **1.1. Психолого-педагогические и функциональные основы развития организма детей младшего школьного возраста**

Физические качества - это врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека.

Воспитание физических качеств в школьном возрасте имеет свои особенности, которые влияют на различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения определенными движениями. В школьном возрасте происходит качественный скачок в развитии физических качеств, особенно при использовании в обучении детей движениям игровой формы их проведения. В настоящее время среди специалистов в области физического воспитания широко обсуждаются вопросы формирования физических качеств ребенка [21].

Также широко обсуждаются вопросы генетической и социальной обусловленности уровня работоспособности организма ребенка, его двигательных качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости. Эта тема многих исследований, потому довольно распространенной является точка зрения о взаимообусловленности социальных и биологических факторов в развитии детей. Согласно такому утверждению, физические качества представляют собой проявление двигательных возможностей человека, которые во многом зависят от его врождённых анатомофизиологических, биологических, психологических особенностей, которые определяют скоростно-силовые и временные характеристики человека. Но при этом нельзя не учитывать тот факт, что под влиянием систематического, целенаправленного процесса воспитания и обучения

можно существенно влиять на развитие этих качеств.

Физические качества ребенка включают в себя такие понятия как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Быстрота - это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Предполагается, что выполнение двигательной задачи кратковременно и не вызывает у ребенка утомление. Быстрота выполняемых движений не связана только с перемещением отдельных частей тела (рук и ног). Выделяют три основные формы проявления быстроты: латентное время двигательной реакции; скорость отдельного движения; частота движений.

Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным видам движения. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умение прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом.

Сила - это физическое качество необходимое для преодоления внешнего сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий. Развитие силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массы тела к различным применяемым снарядам (при передачах мяча). От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств - быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Проявление физической силы обуславливается интенсивностью и концентрированием нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. Общеразвивающие упражнения направлены на постепенное развитие силы. При отборе упражнений уделяется особое внимание тем, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения: упражнения в беге; упражнения в метании и прыжках, в лазаньи по вертикальной и наклонной лестницах.

Для развития силы необходимо развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу, то есть проявлять скоростно-силовые качества.

Этому способствуют прыжки, бег (30м), метание на дальность, а также спрыгивание с небольшой высоты и последующим отскоком вверх или вперед, прыжок вверх из приседа.

Выносливость - это способность организма совершать продолжительную мышечную работу. Необходимость развития выносливости с школьного возраста обусловлена рядом причин, основными из которых являются следующие:

- выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и в первую очередь сердечно - сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое состояние ребенка.

- целенаправленная работа по воспитанию выносливости у школьников улучшает функционирование организма, повышает их работоспособность.

- необходимость развития выносливости у детей школьного возраста определяется еще и тем, что целенаправленные движения, особенно циклического типа, помогают раскрыть и развивать их природные задатки: только в этот период возможно повысить уровень максимального потребления кислорода, который является важнейшим показателем физической работоспособности человека, показателем его аэробных возможностей [38].

Большое значение имеет развитие выносливости для формирования волевых качеств личности, черт характера человека: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости и решительности, уверенности в своих силах. Здесь физические движения являются средствами, которые помогают детям научиться преодолевать возникшие трудности, мобилизовать себя, доводя начатое дело до конца.

Лучшими средствами в развитии выносливости являются циклические движения: бег, плавание, катание на лыжах, на коньках и другие. Большую роль в развитии выносливости играют волевые факторы, за счет которых

может быть продолжена мышечная работа, несмотря на постоянно нарастающее утомление. Нагрузку необходимо постепенно увеличивать и в игровой форме [6].

Гибкость - морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Это способность выполнять движения с максимальной амплитудой, важное физическое качество, которое наряду с быстротой, силой, выносливостью, ловкостью определяется морфофункциональными биологическими особенностями человека. Гибкость зависит от многих факторов: анатомических, физиологических, психологических, эластичность мышц, связок, суставных сумок, психического состояния, степени возможности растягиваемых мышц, изменений ритма движений, изменения исходного положения, от массажа, разминки, внешней температуры, возраста, уровня развития силы.

Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. В методической литературе можно увидеть два пути тренировки гибкости: накопление разнообразных двигательных навыков и умений и совершенствование способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Наиболее успешно гибкость формируется в физических упражнениях. Физические упражнения учат ребенка ощущать мышцы рук, ног, шеи, туловища, чувствовать ответственность за красоту движений и свое здоровье [18].

Одним из важных средств развития гибкости является стретчинг. Стретчинг - это специально разработанная система упражнений, направленных на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, а вместе с тем и на укрепление этих суставов, тренировку мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластичных средств, создание прочных мышц и связок.

Основополагающим принципом стретчинга является регулярность и

постепенность растяжки. Методика стретчинга основывается на естественных свойствах мышц: ползучести и релаксации. Ползучесть - это свойство мышц изменять с течением времени при той же нагрузке и напряжении свою длину. Релаксация - это свойство мышц расслабляться с течением времени при той же нагрузке и напряжении.

Основное положительное воздействие методики стрейчинга можно свести к следующим факторам:

- при выполнении стретчинговых упражнений уменьшается мышечное напряжение и достигается релаксация тела;
- развивается гибкость, создаются максимально благоприятные условия для развития и совершенствования других физических качеств;
- осуществляется развитие координации движений, они становятся более свободными и выполняются без труда;
- совершенствуется функция равновесия, что способствует удержанию статических поз;
- формируется разнообразная двигательная активность;
- предупреждается травматизм;
- облегчаются занятия такими видами спорта, как бег, катание на лыжах, плавание;
- обогащаются знания тела;
- формируется привычка двигаться естественно и непринуждённо, улучшается обычное состояние [28].

Ловкость - способность быстро овладевать новыми движениями, быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Выделяются три ступени развития ловкости:

- характеризуется пространственной точностью и координированностью движений, при этом не имеет значение скорость их выполнения;
- является тонкая пространственная точность и тонкие пространственные координации, которые могут осуществляться в сжатые сроки. Ловкость проявляется уже не в стандартных, а в переменных условиях.

Существует два пути тренировки ловкости: накопление разнообразных двигательных навыков и умений; совершенствование способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

В качестве конкретных методических приемов для тренировки ловкости рекомендуются следующие приемы:

- применение упражнений с необычными исходными положениями;
- зеркальное выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- варьирование пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- усложнение упражнений дополнительными движениями.

В понятие ловкость входят следующие компоненты: быстрота реакции на сигнал; координация движений; быстрота усвоения нового; осознанность выполнения движений и исполнения двигательного опыта [37].

Поскольку физические качества формируются у ребенка комплексно, развитие одного из качеств способствует улучшению других физических качеств. Их развитие требует пристального внимания педагогов, и соблюдение ими следующих правил:

- помоги, но не навреди;
- заинтересуй, но не настаивай;
- каждый ребенок индивидуален.

Таким образом, физические качества - это врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека. Воспитание физических качеств является важной задачей в физическом воспитании дошкольников. Физические качества ребенка включают в себя такие понятия как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Психолого-педагогической основой развития физических качеств является взаимообусловленность социальных и биологических факторов в

развитии детей, проявление двигательных возможностей человека, которые во многом зависят от его врождённых анатомо-физиологических, биологических, психологических особенностей, которые определяют скоростно-силовые и временные характеристики человека.

## **1.2. Характеристика детского фитнеса как средства физического воспитания**

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. А ведь детство – лучшее время для формирования привычки «быть в форме». Главная задача взрослых выработать у детей такую привычку, создать все необходимые условия для утоления «двигательного голода», найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников. В определенной мере помочь в этом может детский фитнес.

Детский фитнес — это сочетание различных общеукрепляющих упражнений. Занятие может включать в себя, как упражнения на осанку, так и упражнения с предметами, хореографию, и другие виды физической активности. В первую очередь, детский фитнес — это спортивная программа, разработанная с учетом физической подготовки и возраста ребенка. На занятиях детским фитнесом дети не только развивают ловкость и гибкость, но и выплескивают накопившуюся энергию, играя с другими ребятами. [24]

Использование элементов детского фитнеса на занятиях по физкультуре позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической

деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей. На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивно-игровым оборудованием. Занятия элементами фитнеса создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой.

В последние годы спектр фитнес-технологий, используемых в работе с детьми, значительно расширился:

- занятия на тренажерах;
- игровой стретчинг;
- фитбол-гимнастика;
- степ-аэробика;
- черлидинг;
- пилатес.

Одна из самых распространенных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы с детьми младшего школьного возраста – занятия с использованием тренажеров. В работе с детьми младшего школьного возраста используются как простейшие, так и сложного устройства: степы, мячи-фитболы, диски здоровья, гимнастические роллеры, детские резиновые эспандеры, скамьи для пресса, велотренажеры, беговые дорожки, мини-батуты, тренажеры гребли. Условно к тренажерам можно отнести также пластмассовые гантели и гантели до 0,5кг, медболы, шведские стенки, коррекционные мячи большого диаметра, массажные коврики.

На таких занятиях тренируется сердечно-сосудистая система, дыхательная, развивается общая выносливость, приобретаются двигательные умения и навыки, способствующие укреплению здоровья дошкольников, а также формируется интерес и потребность в занятиях физкультурой и спортом. Занятия на тренажерах начинаются с 1 минуты и с простых

упражнений.

Упражнения игрового стретчинга охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокой оздоровительное действие на весь организм [22].

Одна из новых технологий физического воспитания – фитбол-гимнастика. Фитбол – мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса применяются в спорте, педагогике, медицине. Фитбол развивает мелкую моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта. Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Степ – аэробика – танцевальная аэробика с применением специальных невысоких платформ – степов.

Это нестандартное пособие, предназначенное для работы с

детьми младшего школьного возраста, способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, усиливает обмен веществ, совершенствует точность движений, развивает координацию, уверенность и ориентировку в пространстве, улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка [25].

Детский стэп – одно из любимых занятий детей младшего школьного возраста. Сначала дети выполняют движения под счет, затем под музыку. Занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое.

Новое упражнение инструктор включает в занятие по ходу дела, чередуя его с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы.

Практически все упражнения, вошедшие в разработанные инструктором комплексы «подсказаны» детьми. Важно только внимательно наблюдать, какие движения вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. На платформу не только шагают и вокруг них, но и применяют платформы в эстафетах – как препятствие, которое нужно обежать, или перепрыгнуть.

Степ-аэробика помогает разрабатывать суставы и формировать свод стопы, развивает выносливость, координацию и равновесие, вестибулярный аппарат, тренирует сердце, нормализует артериальное давление. Степ не только способствует сжиганию большого количества калорий, но и дает необходимую эмоциональную разрядку, улучшает настроение и оздоравливает организм. Аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализуются артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата. Весьма важно, что эта аэробика достаточно эффективна для тех групп мышц, которые очень трудно задействовать: ягодиц, задней части бедра и приводящих мышц бедер.

Специалисты считают, что степ - аэробика прекрасна для

профилактики и лечения остеопороза и артрита, а для укрепления мышц ног и восстановления после травм колена нет комплекса лучше. Упражнения в степе просты, поэтому подходят для людей разного возраста. Они великолепно улучшают фигуру, в особенности формы голеней, бедер и ягодиц. А, применив отягощение (гантели) массой до двух килограмм, можно укрепить мышцы плечевого пояса.

Особое внимание хочу обратить на развитие мышц толчковой ноги у тех детей, которые регулярно занимаются степ - аэробикой. Учащимся легко даются прыжковые упражнения, и выполняются ими более качественно [14].

В настоящее время в работу с детьми активно внедряется черлидинг – зажигательные спортивные танцы с помпонами, сочетающие элементы акробатики, гимнастики, хореографии и танцевального шоу.

Черлидинг развивает творческие и двигательные способности и навыки дошкольников, позволяет увеличить объем двигательной активности детей в режиме дня, формирует навыки общения в коллективной деятельности [32].

Детский пилатес – специально составленная программа на основе базовых упражнений Pilates, адаптированных к детям различного возраста. Для 5-6 летних воспитанников занятия проводятся в игровой форме. Следуя за волшебными героями, они выполняют упражнения, незаметно для себя укрепляя мышцы тела, создают крепкий мышечный корсет, развивают силу, гибкость, растяжку. Для таких занятий используется всевозможный спортивный инвентарь, подбирается специальная музыка, создающая благоприятную атмосферу. Упражнения делаются плавно, медленно и требуют полной концентрации внимания, контроля за техникой их выполнения и правильным дыханием [27].

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Решает целый комплекс задач: развитие двигательных качеств; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений и равновесия; укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки; улучшения функционирования сердечно-сосудистой и

дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности; развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке. Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъёме и интереса у детей, что является эффективным методом оздоровления детей.

Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом.

Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связано с каким-либо образом и, чаще всего, с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, и те выполняют их с удовольствием.

Упражнения с предметами позволяет укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость.

Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

Подвижные игры создают атмосферу радости, делают наиболее эффективным комплексное решение задач и поэтому имеют место на каждом занятии.

Успешным результатом этой работы я вижу: большой интерес и активность детей, родителей и педагогов в реализации данных методик; снижение заболеваемости детей посещающих детский сад; повышение положительной динамики уровня развития навыков у детей по овладению

своим телом и пр.

Использование элементов фитнес-технологий в работе с детьми младшего школьного возраста способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, формирует представление о фитнесе как о способе организации активного отдыха. Физические качества детей будут развиваться более успешно, если педагог владеет диагностическими средствами. Диагностика - от греческого *diagnostikos* - способный распознавать, учение о методах и принципах в распознавании болезни и постановке диагноза. Для того чтобы определить уровень сформированности физических качеств детей младшего школьного возраста проводится диагностика оценки начального уровня развития каждого учащегося с тем, чтобы определить оптимальную для него «ближайшую зону развития». По мнению отечественного педагога и психолога Л. С. Выготского существует два уровня развития: «зона актуального развития» и «зона ближайшего развития».

Под «зоной актуального развития» автор понимал тот уровень развития психических функции ребенка, который сложился в результате определенных, уже завершившихся циклов его развития. На этом уровне ребенок выполняет задание самостоятельно.

«Зона ближайшего развития»- на этом уровне все процессы находятся в состоянии становления, созревания, развития, ребенок не может справиться с заданиями и разрешает проблему с помощью взрослого. Для того чтобы диагностировать у детей уровень развития физических качеств, нужно выявить «зону актуального развития», выявление которого требует разработки специальных диагностических средств, во введение критериев и их показателей [8].

Под когнитивным критерием мы понимаем наличие у детей знаний о физических качествах, понимания их значения в физическом развитии, знание средств, способствующих их развитию.

Под мотивационно-потребностным критерием - наличие у детей

потребности к улучшению показателей развития физических качеств.

Под деятельностным критерием мы понимаем, сформировалось у ребенка привычек в самостоятельном использовании упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Уровень, по определению С.И. Ожегова, это степень величины, развития, значимость чего-нибудь. Уровень сформированности может быть высоким, средним и низким.

Одной из составных характеристик физического развития является физическая подготовленность. Диагностика физической подготовленности позволяет:

1. Определить технику овладения основными двигательными умениями.

2. Выработать индивидуальную нагрузку, подобрать комплексы физических упражнений.

3. Развивать интерес к занятиям физической культуры.

4. Определить необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия.

5. Учитывать недостатки в работе по физическому воспитанию.

Физическая подготовленность определяется уровнем сформированности физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость,) при помощи проведения тестирования и степенью сформированности двигательных навыков.

### **1.3. Теоретические предпосылки занятий фитнесом с детьми младшего школьного возраста**

Анализ состояния дошкольного и школьного физкультурного образования позволил определить противоречия между:

- ✓ необходимостью повышения гуманистических основ образования в противовес технократизму. Падение интереса подрастающего

поколения к традиционным занятиям физической культурой позволяет говорить о том, что проблема носит не ситуативный, а пролонгированный характер и имеет определённые глубокие социокультурные предпосылки;

- ✓ необходимостью укрепления здоровья детей и подростков и информационной загруженностью школьников. Причиной нарушения здоровья детей служат возрастающие учебные нагрузки в образовательных учреждениях, что приводит к недостаточной двигательной активности ребёнка. Сам процесс обучения становится фактором риска, тогда как в соответствии с законом РФ об образовании, он должен не только давать знания, но и формировать здоровье детей и молодёжи;
- ✓ стремлением детей к оздоровительным занятиям, соответствующим их интересам и потребностям и сравнительно высокой стоимостью физкультурно-оздоровительных услуг, что препятствует их доступности всем социальным слоям общества;
- ✓ традиционными занятиями физической культурой и интересом учеников к фитнес-технологиям;
- ✓ желанием учителей физической культуры внедрять фитнес-технологии в учебно-воспитательный процесс и недостаточными ресурсами: информационными (программы, учебно-методические пособия и др.), кадровыми, экономическими [43].

Направление детского фитнеса появилось сравнительно недавно, но его популярность стремительно растёт как за рубежом, так и у нас в стране и представляет интерес для специалистов по физической культуре, несмотря на то, что пока ещё он не имеет достаточно строгого научного обоснования. Привычки и отношение к фитнесу также развиваются в течение детства и продолжают усиливаться с юности до зрелости.

Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует

рассматривать с количественной и качественной сторон.

Количественные характеристики: объем движений выполняемый детьми в определенный календарный период (сутки, неделя), а также место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника.

Качественные характеристики: содержание двигательной активности. К ней относятся форма занятий, характер физических упражнений и способы организации детей при их выполнении.

Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными. Однако во время занятий детским фитнесом требуется не допускать чрезмерно высокой двигательной активности, необходимо учитывать характер детей младшего школьного возраста их повседневной деятельности, связанной с обучением в школе, контролировать нагрузку с учетом их возрастных особенностей. Для ребенка первого класса начало обучения является критическим периодом, когда он из «играющего» превращаются в «сидящего». Свидетельство тому – снижение двигательной активности у первоклассников в среднем на 50% по сравнению с дошкольниками [12].

Доступность занятий детским фитнесом определяется, прежде всего, тем, что их содержание базируется на простых общеразвивающих упражнениях и, в большинстве случаев, не требуется специального дорогостоящего оборудования (исключение составляют упражнения на тренажерах, степах, фитболах). Их эффективность заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма ребёнка, развитие двигательных способностей и профилактику различных заболеваний. Эмоциональность занятий объясняется не только музыкальным сопровождением, создающим положительный психологический настрой, танцевальной и игровой направленностью детского фитнеса, но и стремлением согласовывать свои движения с движениями партнёров в

группе, возможностью демонстрировать хорошо отработанные движения, получением удовлетворённости от занятий, что также эмоционально вдохновляет занимающихся и повышает интерес к ним [30].

Интерес к фитнесу и разновидностям его направлений не случаен. Занимающимся предоставляются большие возможности заниматься в соответствии с их потребностями и интересами, проявлять свою индивидуальность, самобытность. Это обуславливается также свободой выбора направлений фитнеса и добровольностью участия, доступностью для самого широкого круга занимающихся (независимо от пола, возраста, состояния здоровья) и современным взглядом на занятия физической культурой.

Детский фитнес включает большое разнообразие оздоровительных комплексных программ. Приоритет оздоровительно-профилактической направленности программ детского фитнеса определяются обилием проблем с состоянием здоровья у детей и подростков. Их основу составляет использование физических нагрузок с целью оздоровления, физического развития, повышения физической подготовленности и раскрытия внутреннего потенциала ребёнка как личности, как сторонника здорового образа жизни. Демонстрация развития двигательных умений и навыков занимающихся реализуется через показательные выступления, конкурсы, фестивали и шоу [20].

Программы по детскому фитнесу и его технологии в последние годы применяются в учреждениях общего (дошкольного и школьного), дополнительного образования, фитнес-центрах и в специальных коррекционных учреждениях. Комплексы упражнений из разных направлений детского фитнеса можно включать в школе как во внеклассную работу (кружки, секции, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продлённого дня, в общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях), так и в основную форму учебно-воспитательной работы – урок. Программы с применением различных

направлений фитнеса и его технологий (включающих средства ритмопластики, стретчинга, фитбол-аэробики, танцевально-игровой гимнастики, лечебно-профилактического танца), которые пользуются большой популярностью среди детей школьного возраста, могут способствовать: приобщению школьников к систематическим занятиям физической культурой и повышению интереса к ним; улучшению состояния их здоровья, профилактике различных заболеваний (зрения, осанки, плоскостопия, двигательной активности); повышению уровня физической подготовленности. Всё это даст возможность теоретического обоснования рабочей программы (на основе программы «Фитнесс-аэробика для групп начальной подготовки») для внедрения её в учебный процесс школьников в виде третьего урока физкультуры с оздоровительной направленностью.

Занятия фитнесом для детей разного возраста могут эффективно способствовать их оздоровлению, привлечению к занятиям физической культурой, повышению к ним интереса. Они содействуют формированию двигательной культуры: культуры тела, культуры движений, культуры телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечения, самосовершенствования, ведения здорового образа жизни. Используя в полной мере оздоровительный потенциал фитнеса в профилактике различных заболеваний, гиподинамии, общество получит наименее затратный и наиболее эффективный способ оздоровления детей младшего школьного возраста [40].

Большое значение при работе с детьми школьного возраста имеет музыка. Голосовое и двигательное самовыражение под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития эмоционально-телесного опыта ребенка и его личности в целом. Музыка, слитая с движением, выступает как основа становления личности здоровой в физическом, психическом и духовном смыслах. Чем богаче эмоциональный опыт, полученный в детстве, тем более полноценным и продуктивным будет общение ребенка в дальнейшем. Музыка тесно связана с моторно-

мышечными ощущениями, и этим она особенно близка к игре [42].

Подбор музыки – важный момент для обеспечения успешности занятий. Существует огромное количество прекрасных музыкальных произведений, написанных специально для детей; можно использовать мелодии из мультфильмов. Музыка должна соответствовать возрасту учащихся, а также быть удобной для выполнения естественных движений. Важно учитывать темп, ритм, настроение, квадратность. Для детской классической аэробики лучше всего использовать темп 120–132 уд./мин.

Таким образом, детский фитнес можно рассматривать как общедоступную, высокоэффективную, эмоциональную систему целенаправленных оздоровительных занятий разной направленности на добровольной основе, исходя из интересов занимающихся

Появившиеся сравнительно недавно такие направления фитнеса как фитбол-аэробика, степ-аэробика, йога-аэробика и др., также пользуются популярностью среди учащихся. 88,9% респондентов отметили, что уроки физической культуры будут более интересными, если в них включать современные направления фитнеса [36].

Современный этап развития системы физкультурного образования детей и подростков характеризуется существенными инновационными изменениями, возникшими в ответ на необходимость разрешения накопившихся в этой сфере проблем и противоречий. Фитнес и внедрение его технологий в процесс дошкольного и школьного физкультурного образования является одним из возможных путей их решения.

Внедрение фитнеса и его технологий обусловлено социально-педагогическими предпосылками:

1. переход общества от тоталитарного, консервативного к демократическому, вариативному, инновационному;
2. социальный запрос на здорового, успешного, гармонично развитого человека, общественная потребность в здоровом образе жизни подрастающего поколения, формировании у детей и подростков

- ценностного отношения к своему здоровью, духовному и физическому развитию;
3. модернизация физической культуры детей и подростков и поиск концептуальных идей по оздоровлению и повышению уровня физического развития, физической подготовленности детей и подростков;
  4. гуманизация физкультурного образования и его потребность в новых идеях;
  5. пересмотр организационно-методических основ организации физкультурно-оздоровительной работы, свобода выбора программ и технологий в дошкольных, школьных учреждениях и учреждениях дополнительного образования;
  6. доступность, популярность, разнообразие направлений фитнеса, его широкая стратификация, большие возможности удовлетворить потребности в двигательной активности различного контингента занимающихся в условиях образовательного учреждения.

Теоретико-методологические основы фитнеса базируются на:

1. научных знаниях о фитнесе как: самостоятельном объекте исследования, имеющем свою историю, философию, понятийно-терминологический аппарат, место в системе физической культуры и тенденции развития; педагогической инновации и социокультурном феномене, выполняющем важные социальную, культурологическую, оздоровительную, образовательную и рекреативную функции;
2. характеристике фитнеса как целостной, открытой, гибкой, вариативной, развивающейся социально-педагогической системы, взаимодействующей с физкультурным образованием, физической рекреацией, физической реабилитацией и спортом, что способствует созданию новых фитнес технологий.

Детский фитнес имеет широкую сферу внедрения и может применяться в виде фитнес-программ и фитнес-технологий в дошкольных,

общеобразовательных учреждениях различных типов и видов, учреждениях дополнительного образования, фитнес-индустрии.

Внедрение фитнес-технологий в физкультурное образование детей и подростков способствует его обновлению и модернизации, повышению уровня физической подготовленности занимающихся и их интереса к занятиям физической культурой.

Для повышения оздоровительной эффективности физического воспитания детей младшего школьного возраста предпочтение следует отдавать физическим упражнениям, оказывающим разностороннее воздействие на организм и дающим выраженный тренирующий эффект, который обеспечивает оздоровительное воздействие [10].

При разработке программы занятий фитнесом для детей младшего школьного возраста необходимо учитывать следующие теоретические предпосылки:

1. Физические упражнения подбираются с учетом анатомо-физиологических и психолого-педагогических особенностей школьников. Большинство из них в этом возрасте активны, энергичны. Для них нужно организовать интересные занятия с чередованием спокойных и активных упражнений, чтобы они могли выполнять разнообразные несложные движения, которые не утомят ребят, а помогут им сосредоточиться на уроке.

Дети младшего школьного возраста нуждаются в активном обучении. Мыслить для них – значит делать. Чтобы им понять, нужно видеть. Правильный показ упражнений имеет очень большое значение. Ученики должны сами выполнять все действия, даже если они еще не могут рассчитать силу. Одобрение, внимание и любовь повышают эффективность их работы и мотивацию к занятиям. Не оставляйте без внимания никого! Предоставляйте возможность отвечать на занятиях каждому. Младшим школьникам нравится, когда их замечают. Они оценивают себя по вашему отношению к ним и благодаря поддержке приобретают уверенность в себе. Растущее самосознание временами делает детей самокритичными.

В этом возрасте у них хорошо развиваются гибкость, быстрота и координация движений, ловкость – способности, тесно связанные между собой. Повышать объем нагрузок для их развития необходимо как у девочек, так и у мальчиков в возрасте от 7 до 9 лет, особенно у девочек 7–8 лет. Следует учитывать, что в возрасте 8–9 лет изменяется процесс естественного развития: у девочек он проходит медленно, а у мальчиков – быстрыми темпами.

2. Говоря о принципе преемственности, раскроем его на следующем примере. Мы предлагаем внедрять в практику физической культуры в школе средства и методы современного фитнеса, в частности базовых видов аэробики. С детьми 6–7 лет это классическая аэробика с использованием традиционной игры в классики, а также с игрушками; с 8–9-летними – с мячами, скакалкой.

3. Психическая структура телесности – единственная структура психики, которая полноценно функционирует у детей в возрасте от 5 до 10 лет. Действия ребенка, связанные с движениями и телесными ощущениями, многократно повторяясь, постепенно переходят во внутренний план, формируясь в понятия. Таков закон становления всех психических процессов: от внешних ориентировочных действий через их многократное повторение к символизации в слове и закреплению в сознании. При этом процесс усвоения двигательного, телесного опыта достаточно длительный – он охватывает весь период детства. Движения у ребенка должны быть связаны с чувством радости, наслаждения от освоения разнообразных действий. Такая возможность для ребенка – одно из самых предпочитаемых удовольствий. В свою очередь, расширение и развитие эмоциональной сферы, переживание радостных состояний ведет к формированию оптимистического мировоззрения, что является основой концепции здорового образа жизни. Счастливый человек живет в согласии с окружающими и с самим собой. Чувственную основу нравственности составляют любовь и доверие к окружающим, ощущение порядка, красоты,

гармонии, душевного равновесия, эмоционального и телесного комфорта. Психическое и душевное здоровье ребенка коренится в эмоционально-телесных процессах.

4. Большое значение имеет развитие навыков общения. В играх – двигательных импровизациях развивается выразительность невербальных средств общения: жестов, пантомимы, мимики, интонации. Эффективность общения в большой степени зависит от его эмоционально-выразительной стороны. Проведенные психологические исследования говорят о том, что слова занимают в общении лишь 7%, на интонацию речи приходится 38%, на жесты, мимику, моторику человеческого тела – 55% [35].

Развитие навыков общения у ребенка – одна из актуальных проблем школьной педагогики. Отечественной психологией и педагогикой признано, что сферой социального творчества ребенка, в которой закладываются основы его полноценного социального общения, является совместная игра с другими детьми. Именно в совместных играх дети школьного возраста овладевают навыками индивидуальных и коллективных действий, умением принимать и любить себя, доброжелательно относиться к окружающему миру, т.е. приобретают фундаментальные установки, определяющие в дальнейшем их судьбу, возможность самореализации и успешности в жизни.

Серьезной проблемой в условиях современного города является постепенная потеря традиций совместной детской игры. Усиливающаяся в последние годы криминальная обстановка, а также непомерно высокая плата за детские сады и оздоровительные детские лагеря сокращают до минимума возможности детей в совместных играх. Все это усугубляется заполнением жизни детей общением с аудио- и видеотехникой. Современные компьютерные игры нацеливают детей на игру ради выигрыша, дезорганизуют их в границах дозволенного и недозволенного, развивают стремление к доминированию, самоутверждению любой ценой и, таким образом, имеют асоциальную направленность. Домашние дети, приходящие в школу, часто не умеют общаться друг с другом.

5. Большое значение при работе с детьми школьного возраста имеет музыка. Голосовое и двигательное самовыражение под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития эмоционально-телесного опыта ребенка и его личности в целом. Музыка, слитая с движением, выступает как основа становления личности здоровой в физическом, психическом и духовном смыслах. Чем богаче эмоциональный опыт, полученный в детстве, тем более полноценным и продуктивным будет общение ребенка в дальнейшем. В младшем школьном возрасте развиваются способность к сочувствию, отзывчивость к переживаниям другого человека, умение адекватно выражать собственные чувства, контролировать возникающие эмоциональные ситуации. Музыка тесно связана с моторно-мышечными ощущениями, и этим она особенно близка к игре.

6. Многие детские игры, занятия йогой в парах, группах построены на тактильных ощущениях. Игровые ситуации помогают детям познать силу прикосновений, возможности тактильных контактов в регуляции собственного эмоционального состояния и в налаживании доброжелательных отношений с окружающими. Танцы-игры со сменой партнеров снимают искусственные барьеры, создавая для всех равные условия общения. Ребенок с заниженной самооценкой в таких танцах чувствует себя полноправным членом коллектива, а лидер, привыкший пренебрежительно относиться к «тихоням» и «задирам», открывает для себя, что они вовсе не плохие, а такие же, как все.

7. Организация занятия должна побуждать ребенка к двигательному заполнению всего пространства комнаты, зала, где проходят игра, эстафета и пр. Это очень важно для того, чтобы он мог в нем ориентироваться и не бояться совершать разнообразные передвижения.

8. Физическое воспитание детей должно быть креативным. По мнению А.Г. Грецова «Для успешного освоения какой-либо деятельности, дающей возможность освоить ее с максимальным “выходом”, необходимо развивать творческие способности занимающихся, направленные на получение

результатов, обладающих новизной».

9. Одним из современных направлений физического воспитания школьников, включая младшеклассников, является внедрение оздоровительных и соревновательных форм аэробики, в частности таких видов массовых спортивных направлений, как фитнес-аэробика, спортивная аэробика, черлидинг. Современная стилистика указанных направлений и их спортивная направленность повышают мотивацию детей и подростков к регулярным занятиям, а командная форма воспитывает у детей умение адаптироваться к социуму, общаться со своими ровесниками, повышает их коммуникативные способности, воспитывает чувство товарищества и т.п. Поэтому в разработанную нами программу включались элементы базовых видов аэробики, в частности классической.

10. Отличительная особенность предлагаемой фитнес-программы заключается и в том, что, помимо предметного содержания, все программы, обеспечивающие познавательную деятельность младших школьников, ориентированы на развитие не только предметных, но и общеучебных умений [13].

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

*Анализ научно-методической литературы.* Задачей являлось проанализировать научную литературу по проблеме исследования.

*Педагогическое тестирование физической подготовленности:*

1. Прыжок в длину с места
2. Наклон вперед из положения сидя
3. Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине
4. 6-минутный бег
5. Челночный бег 3\*10 м

#### **1. Методика выполнения теста «Прыжок в длину с места»**

Цель: определение уровня количественных и качественных показателей прыжка в длину с места детей младшего школьного возраста.

Ход: проводится в физкультурном зале на поролоновом мате на который нанесена разметка через каждые 10 сантиметров. Тестирование проводят два человека: один объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду к прыжку; второй замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты). Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближайшей ноги» с точностью до одного сантиметра. Делаются три попытки, засчитывается лучшая из них.

#### **2. Методика выполнения теста «Наклон вперед из положения сидя»**

Цель: оценить гибкость при наклонах туловища вперед из положения сидя.

Ход: на полу проводятся две прямые перпендикулярные

пересекающиеся линии ребенок (без обуви) садится со стороны так, чтобы его пятки находились рядом с линией, но не касались ее. Расстояние между пятками 20—30 см. Ступни стоят вертикально. Руки вперед, ладонями вниз. Партнер прижимает колени ребенка к полу, не позволяет сгибать ноги во время наклонов. Выполняются три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвертый наклон — зачетный, выполняется за 3 с. Результат засчитывается по кончикам пальцев рук, он может быть с результатом «+» или «-», точностью до 0,5 см (например, +7 или -2).

### **3. Методика выполнения теста «Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине»**

### **4. Методика выполнения теста «6-минутный бег»**

### **5. Методика выполнения теста «Челночный бег 3\*10 м»**

*Методы математической статистики* применялись для количественного анализа экспериментальных данных. Использовался метод оценки достоверности различий арифметических средних по t-критерию Стьюдента.

## **2.2. Организация исследования**

Для решения задач исследования нами проводился педагогический эксперимент в МБОУ «Масловопристанская СОШ» с 15.09.17 по 15.04.18 с учащимися 3 «А» и 3 «Б» классов в количестве 26 человек. Эти задачи решались путем проведения сравнительного педагогического эксперимента с выделением экспериментальных и контрольных групп, результатами которых

в теории статистики принято называть независимыми. С этой целью рассчитывалась достоверность различий между полученными в итоге проведения сравнительного педагогического эксперимента результатами экспериментальных и контрольных групп.

В начале опытно - экспериментальной работы, направленной на формирование физических качеств у детей, мы провели тестирование уровня их физической подготовленности.

На первом этапе с мая по август 2017 г были проанализированы литературные источники по теме исследования. Анализ научно-методической литературы проводился с целью получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения методов исследования, выяснения состояния решаемой проблемы. Изучалась литература об особенностях физического и развития физических качеств детей младшего школьного возраста. Были определены: тема исследования, её актуальность, цель и задачи исследования, рабочая гипотеза, проанализированы литературные источники по теме исследования. Проведён выбор методов исследования и овладение ими в ходе практической деятельности при проведении уроков физической культуры в общеобразовательной школе.

На втором этапе эксперимента, который проходил в течение семи месяцев с сентября по апрель 2017 г, уроки физической культуры в обеих группах проходили три раза в неделю по 40 минут дети контрольной группы занимались по традиционной комплексной программе физического воспитания учащихся, В.И.Лях, А.А.Зданевич [17].

В экспериментальной группе один час в неделю урок физической культуры проводился с использованием экспериментальной методики, основанной на фитнес-технологии, которая включала:

- ОРУ;
- Гимнастику;
- Круговая тренировка;
- Подвижные игры;

- Степ-аэробику;
- Базовую аэробику.

Подробно экспериментальная методика развития двигательных качеств детей младшего школьного возраста с использованием фитнес-технологии представлена в параграфе 3.1. магистерской диссертации.

В начале и в конце педагогического эксперимента провели тестирование развития двигательной подготовленности детей младшего школьного возраста.

Форма проведения тестирования детей предусматривала их стремление показать наилучший результат. Такая мотивация создавалась соревновательной атмосферой. Время между повторениями одного и того же теста было достаточным для устранения возникшего после первого тестирования утомления. Порядок выполнения теста был постоянным и не менялся.

Перед тестированием была проведена разминка, направленная на вовлечение всех систем организма в целом в предстоящую работу и отдельных частей тела, опорно-двигательного аппарата, функциональных систем в соответствии со спецификой теста. Разминка перед тестированием-стандартная. Время ее выполнения, характер и дозировка упражнений, последовательность одинаковы как в первом, так и в последующих испытаниях.

Накануне и в день тестирования режим и распорядок дня были не перегружены физически и эмоционально. Тестирование проводилось учителем физической культуры Саласиной Алиной Александровной.

## **ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

### **3.1. Методика развития двигательных качеств детей младшего школьного возраста с использованием фитнес-технологии**

Однообразные и монотонные упражнения на уроках физической культуры лишь способствуют угасанию интереса у учащихся к урокам. Поэтому рационально применять на уроках физкультуры нетрадиционные средства и методы оздоровительной направленности, которые смогут оказать влияние на здоровье учащихся. Это позволит не только сохранить и укрепить здоровье в процессе обучения, но и поможет раскрыть детям свои индивидуальные способности.

В настоящее время урок физической культуры как был, так и остается основным звеном в системе физического воспитания общеобразовательной школы. Он является для всех учащихся школы обязательной формой занятий. Содержание и форма его проведения в значительной степени обуславливают уровень физической подготовленности и спортивной увлеченности школьников.

Спектр применения упражнений с использованием элементов фитнес-технологии, это могут быть полноценные уроки уроки, скомпонованные в целые блоки и включенные в вариативную часть программы по физической культуре, так же различные виды аэробики, стретчинг находят отражение в той или иной направленности уроков физической культуры: легкоатлетической, гимнастической, игровой, они способствуют разнообразию используемых средств в подготовительной и заключительной частей урока. Их элементы способствуют оживлению урока, придают ему новую эмоциональную окраску.

Применение фитнес-технологий в подготовительной части урока любой направленности, прежде всего, должны отражать специфику данного вида

упражнений и способствовать развитию определённых двигательных способностей занимающихся.

В подготовительной части уроков с легкоатлетической направленностью включаются упражнения аэробики, приближённые к технике бега, прыжков, метаний. Упражнениям для подвижности суставов способствуют джаз-аэробика.

На уроках гимнастики используется степ-аэробика, упражнения с гимнастическими мячами.

На уроках с игровой направленностью в подготовительной части, в зависимости от задач урока применяется классическая аэробика с различными перемещениями приставными, скрестными шагами, с внезапными остановками, прыжками, упражнения степ - аэробики на гимнастической скамейке.

Для решения задач основной части урока применяются специально разработанные комплексы упражнений из различных направлений фитнеса (силовые, танцевальные виды аэробики высокой интенсивности, стретчинг, классическая аэробика, степ-аэробика и др.), направленные на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости и координационных способностей.

В заключительной части для снятия напряжённости, повышения эмоционального состояния применяются: стретчинг, фитнес-йога. Структура урока физической культуры с использованием средств фитнес технологии представлена в Таблице 3.1.

При составлении комплексов упражнений и выбора способов организации занятий можно руководствоваться двумя методами, которые можно определить как свободный и структурный.

В свободном методе используется импровизация движений во время занятий аэробикой. При разучивании упражнений учащиеся, как правило, повторяют движения за учителем, слушая его команды. В этом случае используются комбинации из простейших шагов, повторяющихся при использовании определенного музыкального произведения. Затем ученикам

предоставляется свобода выбора движений: движений руками, перемещений с последующей импровизацией при составлении своих собственных комбинаций.

Таблица 3.1

Структура урока физической культуры  
с использованием средств фитнес-технологии

№ п /п	Часть урока	Структура урока	Дозировка	Методические рекомендации
1	Разминка  (Подготовительная часть)	1.Изолированная работа частей тела (шейный отдел, плечевой пояс, мышц спины, тазобедренный сустав) 2.Движения с использованием крупных мышечных групп (одновременная работа рук и ног) 3.Стретчинг (для мышц нижних конечностей)	5 мин	
2	Аэробная часть  (Основная часть)	1.Аэробная разминка (Базовые элементы. Руки работают с постепенно увеличивающейся амплитудой движения ) 2.Аэробный пик (Базовые элементы с полной амплитудой движения) 3.Аэробная заминка (Базовые элементы. Руки двигаются с постоянно	15 мин	

		уменьшающейся амплитудой)		
3	Заминка аэробной	Большие обширные движения (С большой амплитудой, в более низком темпе)	3 мин	
4	Силовая часть (Основная часть)	1.Для мышц туловища (упражнения для мышц брюшного пресса, спины) 2.Плечевой пояс (Мышцы предплечья, плеча, предплечья) 3.Тазовый пояс (Мышцы бедра)	10 мин	
5	Растяжка и общая заминка (Заключительная часть)	Глубокий стретчинг (упражнения на растяжение мышц тела)	7 мин	

Структурный метод – это заранее подготовленные фитнес комбинации, которые представляют собой варианты шагов, повторяющихся в определенном порядке. Темп, ритм музыки обуславливает последовательность упражнений и их интенсивность (Приложение 1).

Аэробика – это не только стимуляция сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем, но и возможность улучшить координацию движений, выправить осанку, развить выносливость.

Поэтому при выборе движений нужно учитывать какие упражнения нравятся ученикам, какие движения наиболее выполнимы, исходя из особенностей возраста, функциональных возможностей. Одновременно с характером движений надо определить и их темп, последовательность и целостность в уроке.

Для начинающих заниматься аэробикой обязательно проводится вводный урок, где разучиваются отдельные упражнения комплекса. Объясняется их сущность, указывается функция упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются

под счет, а затем по мере освоения под музыку.

На последующих уроках упражнения выполняются под музыку до полного овладения данным комплексом. Для закрепления упражнений необходимо варьировать их,

При обучении базовым и дополнительным элементам и их разновидностям необходимо первоначально обучать движениям ногами в медленном темпе, при этом указывать правильность постановки ног, спины, плеч и название элемента. Затем этот элемент выполняется в среднем, далее быстром темпе. И только тогда, когда техника закрепленного элемента освоена, можно добавлять движения руками.

Каждое разучиваемое движение базируется на предыдущем двигательном опыте школьника:

1. Ознакомление с разделом в целом посредством использования методов слова и демонстрации.

2. Первоначальное разучивание наиболее простых упражнений посредством их вычленения из сложного комплекса специальных действий и движений, характерных для изучаемого.

3. Углубленное разучивание простых специальных движений, доведение их до уровня навыка. Разучивание на их основе элементарных связок и комбинаций.

4. Закрепление простых комбинационных действий и движений специально направленного характера с использованием методов частичного регламентированного упражнения.

5. Совершенствование основных базовых шагов, с использованием игрового и соревновательного методов.

6. Короткий комплекс движений направлен на постепенный переход от высокоинтенсивной работы к упражнениям силового характера с низким темпом и значительной напряженностью.

### Конспект урока по аэробике в 3 классе

Цель урока: Укрепление здоровья учащихся с использованием элементов фитнес-аэробики и стрейчинга.

Задачи урока: 1. Ознакомление с темой « Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями»;  
2. Повторение базовых элементов аэробики;  
3. Развитие силы, гибкости, координации движения.

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно методические рекомендации
Подготовительная часть	1. Приветствие. Сообщение задач урока. 2. Теория «Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями». 3. Измерение пульса. 4. Перестроение в колонну в тройки 5. Разминка: <ul style="list-style-type: none"> <li>• И.п.: о.с.</li> </ul> 1-2 Поднимая руки через стороны вверх – вдох, 3-4 опуская вниз – выдох. <ul style="list-style-type: none"> <li>• И.п.: о.с.</li> </ul> 1- Наклон головы к правому плечу 2-и.п 3-4 То же в левую сторону. <ul style="list-style-type: none"> <li>• И.п.: ноги врозь, руки на пояс.</li> </ul> 1-4 круговые вращения плеч вперед, 5-8 круговые вращения плеч назад. <ul style="list-style-type: none"> <li>• И.п.: ноги врозь руки на пояс</li> </ul> 1 - наклон вперед прогнувшись	7 мин 1 мин 1 мин 10 сек 50 сек 4 мин 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз	Пульс в покое – 72 -76 уд/мин. Кратко рассказать об основных приемах самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Выполнять медленно, следить за осанкой. Не допускать резких движений. Следить за осанкой, амплитуду

	<p>2-и.п 3 –наклон назад прогнувшись 4-и.п</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• И.п.: о.с.</li> </ul> <p>1-8 выпад правой вперед, руки в стороны и зафиксировать это положение То же с левой ноги.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• И.п.: о.с.</li> </ul> <p>1 – поднять согнутую в колене правую ногу, 2 – обхватить ее левой рукой и подтянуть к груди. Зафиксировать на 8 раз. То же с другой ноги</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• И.п.: о.с.</li> </ul> <p>1 – согнуть в колене правую ногу назад; 2 – подтянуть руками ногу за носок к ягодице. Зафиксировать на 8 раз.</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>постепенно увеличивать.</p> <p>Ноги не сгибать. Дыхание не задерживать</p> <p>Следить за правильной постановкой стопы, не допускать острого угла в коленном суставе. Согнутую ногу прижимать ближе к груди.</p> <p>Колени максимально сближены.</p>
Основная часть	<p>1. Аэробная разминка: Марш на месте с различным положением рук.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ И.п.: о.с. руки на поясе StepTouch (приставной шаг) с различным положением рук: в стороны, вперед, вверх.</li> </ul> <p>1 – приставной шаг вправо; 2 – приставляя левую к правой, небольшой присед. 3-4 тоже в другую сторону</p>	<p>26 мин</p> <p>9 мин.</p> <p>8 раз</p>	<p>Следить за осанкой. Руки вперед, в стороны, вверх.</p> <p>Спину держать</p>

	<p>✓ И.п.: о.с. Open step(открытый шаг) с различным положение рук.</p> <p>1 – шаг правой вправо, полуприсед;</p> <p>2 – стойка на правой, левая в сторону на носок.</p> <p>3-4 в другую сторону.</p> <p>✓ И.п.: о.с. V – step:</p> <p>1 – шаг правой вперед – вправо; 2 – шаг левой вперед – влево, небольшой полупри- сед; 3 – шаг пр. назад в и.п; 4 – шаг лев. назад приставляя к правой.</p> <p>✓ И.п.: ноги врозь. A – step:</p> <p>1–шаг правой назад;</p> <p>2 – шаг левой назад;</p> <p>3 – шаг правой вперед – вправо;</p> <p>4 – шаг левой вперед – влево.</p> <p>✓ И.п.: о.с. «Захлест голени» с различным положение рук.</p> <p>1 – шаг правой в сторону, полуприсед;</p> <p>2 – стойка на правой, левая согнута назад.</p> <p>3-4 то же на пружинном шаге.</p> <p>✓ И.п.: о.с. «Захлест» с поворотом</p> <p>1 – шаг правой в сторону полуприсед; 2 – стойка на правой, левая согнута назад; 3 – шаг левой с поворотом влево на 90 гр.</p> <p>4 – стойка на левой, правая согнута назад</p> <p>✓ И.п. о.с.Grape Vine (скрестный шаг).</p> <p>1 – шаг правой вправо, 2-шаг левой скрестно назад, 3 – шаг</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз с правой</p> <p>8 раз с левой</p> <p>8 раз с каждой ноги</p> <p>8-16 раз</p> <p>8-16 раз</p> <p>8-16 раз</p> <p>6 мин</p>	<p>прямо. Ногу приставлять с носка.</p> <p>Выполнять через небольшой полуприсед. Руки поочередно вперед, вверх, в стороны.</p> <p>Шаг вперед нужно выполнять с пятки, Шаг назад с носка.</p> <p>Шаг назад ногу ставить с носка, Шаг вперед ногу ставить с пятки.</p> <p>Ногу ставить с носка. Менять положение рук</p> <p>Спину держать прямо.</p>
--	---	---	--



	<p>1-8 Наклон вперед, предплечья положить на пол. Зафиксировать положение.</p> <p>4. Силовая подготовка:</p> <p>1. Выпрыгивание вверх из широкого приседа.</p> <p>2. Отжимание от пола</p> <p>3. Поочередные выпады назад правой и левой ногой.</p> <p>4. Упражнение на мышцы брюшного пресса (обратное скручивание)</p> <p>5. Измерение пульса.</p> <p>6. Заминка</p> <p>✓ И.п.: сидя на полу, ноги врозь.</p> <p>1 – 8 выполнить наклон вправо, левую руку вперед на пол, правая рука над головой над головой - зафиксировать. То же в лево</p> <p>✓ «Бабочка»</p> <p>И.п.: сидя согнув ноги в коленях, стопы соединить, руками держаться за носки.</p> <p>1 – 8 – надавить локтями на колени, зафиксировать это положение.</p> <p>✓ «Складочка»</p> <p>И.п.- сидя на полу, ноги вперед</p> <p>1-8-Наклон вперед, грудью тянуться к коленям.</p> <p>✓ «Лодочка»</p> <p>И.п.-Лежа на животе, руки вперед.</p> <p>1-8 Поднять руки и ноги, зафиксировать.</p>	<p>20 сек отдых</p> <p>15 сек</p> <p>2 мин</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Выполнять в медленном темпе.</p> <p>Ноги не сгибать в коленном суставе.</p> <p>Выполняется в форме круговой тренировки.</p> <p>Стараться дыхание не задерживать. Выполнять в медленном темпе.</p> <p>Стараться коленями тянуться к полу.</p>
--	---	--	---

			Ноги не сгибать в коленных суставах.  Дыхание не задерживать
Заключительная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление.</li> <li>2. Построение. Подведение итогов урока.</li> <li>3. Организованный уход.</li> </ol>	<p>7 мин</p> <p>5 мин</p> <p>55 сек</p> <p>5 сек</p>	<p>Дыхание не задерживать.</p> <p>Расслабить мышцы.</p> <p>Включить музыку со звуками природы.</p> <p>Обратить внимание на общее самочувствие и настроение.</p>

Использование элементов детского фитнеса на уроке физической культуры позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, формирует здоровьесберегающие компетенции. На сегодняшний день отмечается тенденция активного применения средств фитнеса в процессе физического воспитания детей младшего школьного:

✓ круговая тренировка - система тренировки, которая предполагает выполнение упражнений на различные группы мышц поточным методом, по станциям;

✓ интервальная тренировка – система тренировки, которая предполагает чередование аэробных и силовых упражнений, с применением тренажеров;

✓ ритмическая гимнастика – комплексы общеразвивающих упражнений под ритмичную музыку, выполняемых без остановок и пауз для отдыха по принципу «делай, как я» с предметами и без предметов:

✓ «Cardio Class» - кардиотренировка - дозированные разновидности ходьбы, бега, циклические упражнения, использование кардиотренажеров;

✓ «Body Correction»- комплексы РГ, направленные на исправление осанки и создание мышечного корсета;

✓ «Aeromix» - комплексы РГ, построенные на аэробных упражнениях: шагах, прыжках с предметами и без предметов;

✓ «Fitball» - комплексы РГ с применением больших мячей фитболов;

✓ «Step Class» - комплексы РГ с применением степ – платформы;

✓ «Mix Dance» - комплексы РГ, построенные на танцевальных элементах в русском, в восточном стиле, диско, джаз, хип-хоп или кантри с предметами или без предметов;

✓ «Muscle Toning» - комплексы РГ, включающие упражнения силового характера с отягощениями и весом собственного тела, с использованием дополнительного оборудования.

✓ «Pilates» - комплексы РГ для формирования мышечного корсета, укрепления мышц спины и брюшного пресса в медленном темпе;

✓ «Body ballet» - комплексы упражнений у гимнастического станка, элементов хореографии, акробатики и пластики; - горизонтальный пластический балет – комплексы РГ, включающие в себя пластичные движения, выполняемые в основном в исходном положении лежа и сидя, наклоны, махи, перекаты, прогибы, фиксирование положения.

В соответствии с современными требованиями ФГОС к ООУ, школьное образование должно идти в ногу со временем, знать потребности учащихся, модернизировать уроки физической культуры, находить новые педагогические технологии, которые будут способствовать формированию и укреплению здоровья школьников.

### 3.2. Анализ изменения двигательных качеств детей младшего школьного возраста за период исследования

Двигательные качества участников педагогического эксперимента тестировали в начале и по окончании педагогического эксперимента. Результаты тестирования мальчиков и девочек в начале педагогического эксперимента представлены в табл. 3.2-3.3.

Сравнение результатов контрольной и экспериментальной групп, полученных до эксперимента, показало статистически не достоверную разницу показателей развития двигательных качеств ( $p > 0,05$ ). Показатели физической подготовленности контрольной и экспериментальной группы примерно одинаковы.

Таблица 3.2

Показатели физической подготовленности мальчиков  
в начале эксперимента ( $M \pm m$ )

№	Контрольные упражнения	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Разница, %	t	p
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	166±4,1	161,6±3,8	3,09	0,90	>0,05
2	Наклон вперед из положения сидя, см	2,6±0,3	2±0,9	28,57	1,34	>0,05
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	1,7±0,3	1,6±0,3	9,1	0,33	>0,05
4	6-минутный бег, м	886,4±18,4	874,6±10,4	1,36	0,56	>0,05
5	Челночный бег 3*10 м, с	9,26±0,2	9,4±0,1	2,01	1,01	>0,05

Таблица 3.3

Показатели физической подготовленности девочек  
в начале эксперимента ( $M \pm m$ )

№	Контрольные упражнения	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Разница, %	t	p
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	156,3±3,7	155±1,8	0,86		0,32>0,05
2	Наклон вперед из положения сидя, см	7,2±0,9	6±0,9	19,44		0,93>0,05
3	Подтягивание из виса на низкой перекладине, кол-во раз	5,3±0,9	4,3±0,5	23,08		0,97>0,05
4	6-минутный бег, м	790,8±13,3	768,5±16,8	2,91		1,04>0,05
5	Челночный бег 3*10 м, с	9,6±0,1	9,7±0,1	1,74		1,09>0,05

В конце педагогического эксперимента провели итоговое тестирование двисигательных качеств младших школьников.

В табл. 3.4 представлены показатели физической подготовленности мальчиков в конце эксперимента.

Как видно из данных таблицы, в конце эксперимента в тесте «прыжок в длину с места», характеризующем скоростно-силовые качества, в экспериментальной группе средний результат 175 см, а в контрольной – 163,7 см, разница между ними статистически достоверна и составляет 7,33% ( $p < 0,05$ ).

В тесте «наклон вперед из положения сидя», характеризующем гибкость, в экспериментальной группе средний результат 5,9 см, а в контрольной – 4 см, разница между ними статистически достоверна и составляет 46,43% ( $p < 0,05$ ).

Показатели физической подготовленности мальчиков  
в конце эксперимента ( $M \pm m$ )

№	Контрольные упражнения	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Разница, %	t	p
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	175±3,5	163,7±3,9	7,33	2,29	<0,05
2	Наклон вперед из положения сидя, см	5,9±0,5	4±0,3	46,43	3,41	<0,05
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	3,6±0,3	2,6±0,3	38,89	2,34	<0,05
4	6-минутный бег, м	934,1±13,3	892,4±10,7	4,67	2,25	<0,05
5	Челночный бег 3*10 м, с	8,9±0,1	9,2±0,1	4,19	2,31	<0,05

В тесте «подтягивание из виса на высокой перекладине», характеризующем силовую выносливость, в экспериментальной группе средний результат 3,6 раза, а в контрольной – 2,6 раза, разница между ними статистически достоверна и составляет 38,89% ( $p < 0,05$ ).

В тесте «6-минутный бег», характеризующем общую выносливость, в экспериментальной группе средний результат 934,1 м, а в контрольной – 892,4 м, разница между ними статистически достоверна и составляет 4,67 % ( $p < 0,05$ ).

В тесте «челночный бег 3\*10 м», характеризующем координационные способности, в экспериментальной группе средний результат 8,9 сек, а в контрольной – 9,2 сек, разница между ними статистически достоверна и составляет 4,19 % ( $p < 0,05$ ).

В табл. 3.5. представлены показатели физической подготовленности девочек в конце эксперимента.

Таблица 3.5

Показатели физической подготовленности девочек  
в конце эксперимента ( $M \pm m$ )

№	Контрольные упражнения	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Разница, %	t	p
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	165±1,8	158,7±1,9	3,99	2,41	<0,05
2	Наклон вперед из положения сидя, см	10,8±0,7	8,2±0,9	32,65	2,46	<0,05
3	Подтягивание из виса на низкой перекладине, кол-во раз	9,0±1,1	6,3±0,4	42,11	2,39	<0,05
4	6-минутный бег, м	836±14,8	782,8±18	6,8	2,34	<0,05
5	Челночный бег 3*10 м, с	9,1±0,1	9,5±0,1	4,59	3,03	<0,05

Как видно из данных таблицы, в конце эксперимента в тесте «прыжок в длину с места», характеризующем скоростно-силовые качества, в экспериментальной группе средний результат 165 см, а в контрольной – 158,7 см, разница между ними статистически достоверна и составляет 3,99 % ( $p < 0,05$ ).

В тесте «наклон вперед из положения сидя», характеризующем гибкость, в экспериментальной группе средний результат 10,8 см, а в контрольной – 8,2 см, разница между ними статистически достоверна и составляет 32,65 % ( $p < 0,05$ ).

В тесте «подтягивание из виса на низкой перекладине», характеризующем силовую выносливость, в экспериментальной группе средний результат 9 раз, а в контрольной – 6,3 раза, разница между ними статистически достоверна и составляет 42,11 % ( $p < 0,05$ ).

В тесте «6-минутный бег», характеризующем общую выносливость, в экспериментальной группе средний результат 836 м, а в контрольной – 782,8

м, разница между ними статистически достоверна и составляет 6,8 % ( $p < 0,05$ ).

В тесте «челночный бег 3\*10 м», характеризующем координационные способности, в экспериментальной группе средний результат 9,1 сек, а в контрольной – 9,5 сек, разница между ними статистически достоверна и составляет 4,59 % ( $p < 0,05$ ).

Таким образом, анализ результатов педагогического эксперимента позволяет сделать заключение, что методика развития двигательных качеств детей младшего школьного возраста с использованием фитнес-технологии является эффективной. Использование экспериментальной методики в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста способствует повышению их физической подготовленности.

## ВЫВОДЫ

1. Анализ данных научно-методической литературы показал, что в последнее время имеет место неудовлетворённость традиционными занятиями физической культурой в общеобразовательных учреждениях значительной части детей и подростков. Это сказывается на потере интереса к ним, а также на понижении уровня их физической подготовленности и состоянии здоровья. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного и школьного возраста.
2. Разработана и экспериментально обоснована методика развития двигательных качеств детей младшего школьного возраста с использованием фитнес-технологии.. Использование экспериментальной методики в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста способствует повышению их физической подготовленности. Так:
  - У мальчиков в конце эксперимента в тесте «прыжок в длину с места», характеризующем скоростно-силовые качества, в экспериментальной группе средний результат 175 см, а в контрольной – 163,7 см, разница между ними статистически достоверна и составляет 7,33% ( $p < 0,05$ ). В тесте «наклон вперед из положения сидя», характеризующем гибкость, в экспериментальной группе средний результат 5,9 см, а в контрольной – 4 см, разница между ними статистически достоверна и составляет 46,43% ( $p < 0,05$ ). В тесте «подтягивание из виса на высокой перекладине», характеризующем силовую выносливость, в экспериментальной группе средний результат 3,6 раза, а в контрольной – 2,6 раза, разница между ними статистически достоверна и составляет 38,89% ( $p < 0,05$ ). В тесте «6-минутный бег», характеризующем общую выносливость, в экспериментальной группе средний результат

934,1 м, а в контрольной – 892,4 м, разница между ними статистически достоверна и составляет 4,67 % ( $p < 0,05$ ). В тесте «челночный бег 3\*10 м», характеризующем координационные способности, в экспериментальной группе средний результат 8,9 сек, а в контрольной – 9,2 сек, разница между ними статистически достоверна и составляет 4,19 % ( $p < 0,05$ ).

- У девочек в конце эксперимента в тесте «прыжок в длину с места», характеризующем скоростно-силовые качества, в экспериментальной группе средний результат 165 см, а в контрольной – 158,7 см, разница между ними статистически достоверна и составляет 3,99 % ( $p < 0,05$ ). В тесте «наклон вперед из положения сидя», характеризующем гибкость, в экспериментальной группе средний результат 10,8 см, а в контрольной – 8,2 см, разница между ними статистически достоверна и составляет 32,65 % ( $p < 0,05$ ). В тесте «подтягивание из виса на низкой перекладине», характеризующем силовую выносливость, в экспериментальной группе средний результат 9 раз, а в контрольной – 6,3 раза, разница между ними статистически достоверна и составляет 42,11 % ( $p < 0,05$ ). В тесте «6-минутный бег», характеризующем общую выносливость, в экспериментальной группе средний результат 836 м, а в контрольной – 782,8 м, разница между ними статистически достоверна и составляет 6,8 % ( $p < 0,05$ ). В тесте «челночный бег 3\*10 м», характеризующем координационные способности, в экспериментальной группе средний результат 9,1 сек, а в контрольной – 9,5 сек, разница между ними статистически достоверна и составляет 4,59 % ( $p < 0,05$ ).

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Рекомендуем использовать нашу экспериментальную методику для эффективного повышения двигательных качеств.
2. Данную методику рекомендуем применять на практических занятиях физической культурой в школьных и дошкольных учреждениях.
3. Так как физическая культура и спорт являются средством активного физического развития, особенно важное общегигиеническое значение имеют занятия физическими упражнениями на лоне природы, т.е. ее виды, которые способствуют регуляции вегетативных функций организма.
4. Пожалуй, трудно найти более эффективное средство для снижения эмоциональной напряженности в школе, для профилактики малоподвижного образа жизни школьников, чем занятия физическими упражнениями с элементами фитнес-технологии.
5. На занятиях с использованием фитнес-технологии можно использовались различные упражнения: на формирование правильной осанки, упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие координации движений, упражнения на развитие силы, упражнения на развитие выносливости, спортивные и подвижные игры.
6. При проведении уроков с элементами фитнес-технологии необходимо стремиться к тому, чтобы они были интересными и разнообразными, вызывали у занимающихся положительные и эмоциональные чувства.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания [Текст]: Учебн. для студ. фак. физ. культуры пед. ин – тов / Б. А. Ашмарин. — М.: Просвещение, 2010. — 287 с.
2. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и МП. Шестакова М : СпортАкадемПресс, 2010. - 304 с.
3. Ахундов, Р. А. Исследование двигательной активности учащихся начальной школы [Текст] / Р. А. Ахундов. – М. : Педагогика, 2010. – 134 с.
4. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учебное пособие/ Э.Я. Степаненкова. - М.: Академия , 2010. - 368 с.
5. Бабенкова Е.А., Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2010. – 208 с.
6. Бутин, И. М. Развитие физических способностей [Текст] / И. М. Бутин, А. Д. Викулов. – М., 2010. – 250 с.
7. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств у школьников

- [Текст] / А. А. Гужаловский. – М., 2010 – 88 с.
8. Грудина С. В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников [Текст] / С. В. Грудина // Теория и практика образования в современном мире: материалы II междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). — СПб.: Реноме, 2012. — С. 70-72.
  9. Головина, Л. Л. Физиологические особенности некоторых функций и мышечной деятельности школьников [Текст] / Л. Л. Головина. – М., 1010. – 197 с.
  10. Дубровский, В. И. Спортивная медицина [Текст] / В. И. Дубровский. — М., 2000. – 270 с.
  11. Железняк, Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш.пед. учеб.заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2002, - 264 с.
  12. Жуков, М. Н. Подвижные игры [Текст] / М. Н. Жуков. – М., 2010. — 300с.
  13. Кожухова, Н. Н. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Л.А. Рыжкова, М. М. Борисова.- Москва: Владос, 2010-271 с.
  14. Карманова, Л. В. Физическая культура младшего школьника [Текст] / Под ред. Л. В. Кармановой, В. Н. Шебеко. – Минск: Полымя, 2010. – 282 с.
  15. Косачева, Н.В. Физический потенциал детей младшего школьного возраста, начинающих заниматься фитнесом [Текст] / Н.В.Косачева, Е.Е. Биндусов //Физическая культура – 2011. – с. 43-45
  16. Лебедева, Н. Т. Школа и здоровье учащихся [Текст] / Н. Т. Лебедева. — М., 2010. – 221 с.
  17. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания [Текст] : программа общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич – Просвещение 2008 – 127 с.

18. Лисицкая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2010 - 89с.
19. Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2009. – 32 с.
20. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2010. – 260с.
21. Михеев А.А. Развитие физических качеств спортсменов с применением метода стимуляции биологической активности организма: автореф. дис ... д-ра пед. наук /А. А. Михеев; НИИФК Беларусь; РГУФК - М., 2010. - 53 с: ил. - Библиогр.: с. 43-53.
22. Менхин Ю.В. Комбинированные и комплексные упражнения: учебное пособие / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин; МГАФК. - 2-е изд. - Малаховка, 2010. - 64 с. -57.81.
23. Миллер Э.Б. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время / Э. Б. Миллер, К. Блэкмэн. - М.: Гранд 2000. - 229 с : ил.
24. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений [Текст] / Л. Д. Назаренко. – М.: Владос-пресс, 2010. – 248 с.
25. Новикова Л.А. Воспитание физических способностей детей 7-10 лет средствами фитнеса: автореф. дис... канд. пед. наук / Л. А. Новикова; РГУФК. - М., 2010. - 24 с: ил. - Библиогр.: с. 2.
26. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2010. – 160 с.
27. Пономарёва Г.Н. Фитнес в модернизации физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России [Текст]: Сборник материалов международной научно-практической конференции / Под общ. ред. Г.Н.Пономарёва, Е.Г.Сайкиной. – СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И.Герцена, 2010. – 292с.
28. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка [Текст] / М. А. Рунова.

- М.: Мозаика - Синтез, 2010. – 256 с.
29. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта [Текст] / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М. : 2010. – 350с.
30. Сайкина, Е.Г. Профессионально-педагогические умения специалистов по детскому фитнесу / Е.Г. Сайкина // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.- С. 233 - 241.
31. Сайкина, Е.Г. Анализ динамики популярности фитнес-программ / Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова // Технологии образования в области физической культуры: сб. матер. науч.-практ. конф. Герценовские чтения.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008 - С.37-41.
32. Сайкина, Е.Г. Перспективы развития фитнеса в России / Е.Г. Сайкина, // Технологии образования в области физической культуры: сб. матер. науч.-практ. конф. Герценовские чтения.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, а2008.- С.28 - 37.
33. Сайкина, Е.Г. Психофизиологические механизмы воздействия музыкально-танцевальной терапии на организм и психику человека / Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова // Развитие физической культуры и физкультурного образования в новых социокультурных условиях: матер. науч.-практ. конф. Герценовские чтения, посвящ. 210-летию РГПУ им. А.И. Герцена.- СПб.: Стратегия будущего, 2007.- С. 266 - 271.
34. Сайкина, Е.Г. Функции инструктора по детскому фитнесу / Е.Г. Сайкина // Развитие физической культуры и физкультурного образования в новых социокультурных условиях: матер. науч.-практ. конф. Герценовские чтения, посвящ. 210-летию РГПУ им. А.И. Герцена.- СПб.: Стратегия будущего, 2007.- С. 37 - 41.
35. Сайкина, Е.Г. Профессионально-педагогические знания инструктора по детскому фитнесу / Е.Г. Сайкина // Развитие физической культуры и физкультурного образования в новых социокультурных условиях: матер. науч.-практ. конф. Герценовские чтения, посвящ. 210-летию

- РГПУ им. А.И. Герцена.- СПб.: Стратегия будущего, 2007.- С. 48 - 53.
- 36.Сайкина, Е.Г. Основные трудности в деятельности специалиста по детскому фитнесу / Е.Г. Сайкина // Современная гимнастика: проблемы, тенденции, перспективы: сб. матер. III Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 210-летию РГПУ им. А.И. Герцена.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007.- С. 137 - 141.
- 37.Сайкина, Е.Г. Требования к разработке программ по детскому фитнесу / Е.Г. Сайкина // Современная гимнастика: проблемы, тенденции, перспективы: сб. матер. III Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 210-летию РГПУ им. А.И. Герцена.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007.- С. 131 - 137.
- 38.Сайкина, Е.Г. Структура и построение урока по аэробике в школе / аЕ.Г. Сайкина // Современная гимнастика: проблемы, тенденции, перспективы: сб. матер. III Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 210-летию РГПУ им. А.И. Герцена.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007.- С. 141 - 147.
- 39.Сайкина, Е.Г. Методические аспекты подбора музыкального сопровождения занятий фитнесом / Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.- С. 97 - 104.
- 40.Сайкина, Е.Г. Возможности внедрения фитнес-технологий в уроки физической культуры различной направленности / Е.Г. Сайкина // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.- С. 124 - 131.
- 41.Сайкина Е.Г. Стратегическая роль фитнеса в модернизации физкультурного образования школьников [Текст]: Монография. – Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2012. – 297с.
- 42.Сомкин А.А. Спортивная аэробика: классификация упражнений и

- основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов: монография / А.А. Сомкин. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2011. - 222 с.
- 43.Тарасова, Т. А. Контроль физического состояния детей младшего школьного возраста [Текст] : метод. рекомендации / Т. А. Тарасова. – М. : Сфера, 2011. – 186 с.
- 44.Фомин, Н. А. Возрастные основы физического воспитания [Текст] / Н. А. Фомин, В. П. Филин. — М. : Физкультура и спорт, 2011. — 176 с.
- 45.Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб пособие для студ. высш. учеб.заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр Академия, 2011. – 481 с.
- 46.Чебураев В.С. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой [Текст]: / В.С. Чебураев [и др.] Теория и практика физической культуры. - 2012. - №8. - С.15-17

