



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)  
Высшая школа физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У  
ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
СРЕДСТВАМИ СТЕП-АЭРОБИКИ**

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.01. Педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата «Физическая культура»

Проверка на объем заимствований:  
72,38 % авторского текста

Выполнила:  
студентка группы ОФ-414/106-4-1  
Зайнутдинова Юлия Александровна

Работа рецензия к защите  
« 18 » Сентября 2019 г.

зав. кафедрой ТиМФКиС  
Жабиков В.Е.

Научный руководитель:  
к.п.н., доцент кафедры ТиМ ФКиС  
Кравцова Лариса Михайловна



Челябинск  
2019

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	7
1.1 Понятие здоровья и здорового образа жизни.....	7
1.2 Особенности формирования основ культуры здорового образа жизни и физического развития у детей младшего школьного возраста .....	11
1.3 История развития степ-аэробики, ее основные цели и преимущества..	24
Выводы по первой главе.....	30
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ЗАНЯТИЙ СТЕП-АЭРОБИКОЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	31
2.1 Организация исследования и используемые методы тестирования.....	31
2.2 Опытнo-экспериментальная работа с использованием комплекса упражнений по степ-аэробике .....	34
2.3 Результаты исследования опытнo-экспериментальной работы.....	46
Выводы по второй главе.....	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	54
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	56

## ВВЕДЕНИЕ

*Актуальность.* Образ жизни – это способ переживания жизненных ситуаций. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) можно охарактеризовать, как активную деятельность людей, направленную, в первую очередь на сохранение и улучшение здоровья. При этом необходимо учесть, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течении жизни целенаправленно и постоянно.

Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием генетических знаний в борьбе вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30% детей, приходящихся в первые классы, имеют отклонения в состоянии здоровья, среди выпускников школ уже более 80% нельзя назвать абсолютно здоровыми. Анализ структуры заболеваемости школьников убедительно приказывает, что по мере обучения в школе растет частота заболеваний .

Множество публикаций посвящено исследованию проблемы формирования навыков здорового образа жизни учащихся в образовательной школе. Отмечено что, в сложившейся системе физического воспитания проблеме формирования навыков здорового образа жизни не уделяется пока должного внимания. Не раскрыты в полной мере и возможности педагогического процесса для формирования навыков здоровой жизнедеятельности.

В педагогической практике на всех ее уровнях определилась потребность в разработке целостной системы сохранения и укрепления здоровья педагогов и учащихся. Создание таких основ организации педагогического процесса, которые бы обеспечивали ученику возможность выбора здорового образа жизни, способствовали формированию отношения к собственному здоровью как высшей духовной ценности, знакомили с различными системами оздоровления организма и предупреждения заболеваний .

Младший школьный возраст является важным с биологических и социальных позиций этапом жизни ребенка. У детей заметно возрастает мышечная масса, происходит развитие физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, скоростно-силовых и координационных способностей, ориентированию в пространстве) в этот же период идет адаптация к школьному обучению, повышается нагрузка на всю систему организма и предъявляются повышенные требования к здоровью ребенка.

Одним из общедоступных способов формирования здорового образа жизни является направление фитнеса- степ-аэробика, которая, является эмоциональным, динамичным и увлекательным видом спорта.

Степ (от англ. step — «шаг») в конце XX века Джин Миллер разработала новую методику – степ-аэробiku. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесенной ею травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась для выздоровления, были ступеньки крыльца ее собственного дома. Она на собственном опыте убедилась, что простейшие тренировки на ступеньках дали просто замечательные результаты. Воодушевившись полученными результатами, Джин Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлек миллионы людей, поддерживающих своё тело в тонусе. Со временем данная программа стала называться «степ-

аэробика» и получила широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни.

Занятия степ-аэробикой подкреплены положительными эмоциями, у детей формируются позитивные ассоциации с этим видом спорта, что благоприятно влияет на их отношение к спорту в целом, а значит и на формирование здорового образа жизни.

**Цель исследования** - выявить условия формирования здорового образа жизни у младших школьников средствами степ-аэробики.

**Объект исследования** - формирование здорового образа жизни у младших школьников [17].

**Предмет исследования** – формирование здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста с использованием степ-аэробики.

**Гипотеза исследования** – внедрение степ-аэробики в процесс занятий физическими упражнениями у детей младшего школьного возраста повысит эффективность формирования навыков здорового образа жизни.

**Задачи исследования:**

1. Раскрыть понятие здоровый образ жизни. Выяснить факторы его успешного формирования.
2. Рассмотреть способы организации различных форм занятий физическими упражнениями.
3. Оценить эффективность внедрения степ-аэробики в процесс занятий физическими упражнениями и формирование навыков здорового образа жизни.

**База исследования:** МБУ ДОД КДЮСШ «Факел» г. Челябинска

**Исследование проводилось в три этапа:**

I этап – октябрь 2016 - февраль 2017- проводилось исследование проблемы, определение источников, анализ специализированной литературы.

II этап – апрель 2017 – февраль 2018 – проводилось экспериментальное исследование, целью которого является выявление условия формирования здорового образа жизни у младших школьников средствами степ-аэробики.

III этап – март 2018 – февраль 2019 – проводилась математическая обработка полученных результатов, их анализ, систематизация с формулированием выводов.

***Методы исследования:***

1. Анализ научно-методической литературы
2. Педагогическое наблюдение
3. Методы педагогического тестирования
4. Педагогический эксперимент
5. Методы математической статистики

***Структура работы:*** выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы. Объем исследования - 62 страницы печатного текста.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 1.1 Понятие здоровья и здорового образа жизни

В уставе Всемирной Организации Здравоохранения записано, что здоровье представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, но состояние полного социального и духовного благополучия.

Нарушения на любом уровне отражаются на устойчивости всей системы. Г.А.Ляхов, Е.А.Менчинская и Ю.В.Шленов подчеркивают, что многие определения здоровья исходят из того, что организм человека должен сопротивляться, приспосабливаться, преодолевать, сохранять, расширять свои возможности [48].

Авторы отмечают, что при таком понимании здоровья человек рассматривается как воинствующее существо, находящееся в агрессивной природной и социальной среде. Но ведь биологическая среда не порождает организм, который ею не поддерживается, а если это происходит, то такой организм обречен уже в начале своего развития [57]. Исследователи предлагают определять здоровье, исходя из основных функций организма человека реализации генетической, безусловно, рефлекторной программы, инстинктивной деятельности, генеративной функции, врожденной и приобретенной нервной деятельности. В соответствии с этим, здоровье может быть определено, как способность взаимодействующих систем организма обеспечивать реализацию генетических программ, рефлекторных и инстинктивных процессов, генеративных функций, умственной деятельности и фенотипического поведения, направленных на социальную и культурную сферы жизни.

Здоровый образ жизни – это устойчивый стереотип поведения человека, направленный на укрепление и сохранение здоровья, продление жизни. Это поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, основано на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены.

Понятие здоровый образ жизни включает все положительные стороны деятельности людей: активная жизненная позиция, удовлетворенность трудом, социальный оптимизм, высокая физическая активность, устроенность быта, отсутствие вредных привычек, высокая медицинская активность [45].

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Формирование здорового образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

1. Социальный уровень: пропаганда, информационно-просветительская работа;
2. Инфраструктурный уровень: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности, наличие свободного времени, материальных средств, профилактические учреждения, экологический контроль;
3. Личностный уровень: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада [32].

Согласно разным источникам, здоровье человека более чем на 50% зависит от его образа жизни. Д. У. Нистрян пишет: «Как считают некоторые исследователи, здоровье человека на 60 % зависит от его образа жизни, на 20% - от окружающей среды и лишь на 8 % - от медицины». По



данным ВОЗ, здоровье человека на 50-55% определяется условиями и образом жизни, на 25 % - экологическими условиями, на 15-20 % оно обусловлено генетическими факторами и лишь на 10-15 % - деятельностью системы здравоохранения. Составляющие здорового образа жизни младшего школьника. Младший школьный возраст является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании личности. Известно, что 40 % психических и физиологических заболеваний взрослых закладываются в детском возрасте.

Именно поэтому школьное воспитание должно формировать уровень здоровья ребенка и фундамент физической культуры будущего взрослого человека [23].

В основе формирования здорового образа жизни лежат такие его составляющие как научные знания, медико-профилактические меры, рациональный режим дня, труда и отдыха, двигательная активность, правильно организованное питание и отсутствие вредных привычек. Младший школьный возраст – это период, когда у ребенка особенно выражена потребность в двигательной активности. Можно сказать, что основными задачами этого возрастного периода является овладение всеми доступными движениями, испытание и совершенствование своих двигательных способностей. Большую образовательную ценность имеют двигательные умения и навыки, поскольку основой их является творческое мышление. Так же в младшем школьном возрасте развитие двигательных качеств особенно тесно связано с восприятием. Дети становятся более внимательными, наблюдательными и дисциплинированными, у них укрепляется воля, вырабатывается характер. Большую роль в формировании ЗОЖ играет рациональность питания младшего школьника [40].

В основе рационального питания лежат 5 принципов: регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность и удовольствие. Одним из компонентов формирования здорового образа жизни у младших школьников является отказ от вредных для здоровья привычек, среди которых мы можем назвать курение, алкоголь, наркоманию и токсикоманию, а также чрезмерное увлечением компьютером.

Компьютер – это наше настоящее и будущее, он дает возможность перенестись в другой мир. Вместе с тем очень часто дети в своем увлечении компьютером начинают отвергать реальный мир, где им грозят негативные оценки и есть необходимость что-то менять в себе. В связи с этим возникает ряд вопросов, связанных с воздействием компьютера на детей, организацией учебной и игровой деятельности в процессе освоения им компьютера. В общении с компьютером существуют не только плюсы, но и минусы, которые могут привести к негативным последствиям. Связаны они с неправильной организацией в семье деятельности ребенка. Таким образом, ведущими факторами, формирующими здоровый образ жизни и способствующими укреплению здоровья школьников, являются рационально организованный режим дня, сбалансированное питание, оптимальный двигательный режим, занятия по физической культуре на открытом воздухе, закаливающие процедуры, соответствующие возрасту ребенка, регулярное качественное медицинское обслуживание, благоприятные гигиенические и санитарно-бытовые условия, а также пример семьи и педагогов. При использовании всех этих факторов создаются наиболее благоприятные предпосылки для формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья младших школьников [29].

Одним из важных факторов в развитии ЗОЖ младших школьников являются сформированные у них представления и понятия, расширяющие

знания детей о человеке, его здоровье, здоровом образе жизни. Физическое воспитание есть целенаправленная, четко организованная и планомерно осуществляемая система физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности детей. Она включает подрастающее поколение в разнообразные формы занятий физической культурой, спортом, гармонично развивает тело ребенка в единстве с его интеллектом, чувствами, волей и нравственностью [27].

## **1.2 Особенности формирования основ культуры здорового образа жизни и физического развития у детей младшего школьного возраста**

Самое важное событие в жизни ребенка в возрасте с 6 – 7 до 10 лет - это бесспорно поступление в школу. Изменение социального статуса приводит к появлению новой контролируемой деятельности - учебной, которая и определяет, по мнению психологов, практически всю систему отношений ребенка с обществом и формирует личность ребенка [10]. Младший школьный возраст связан со множеством положительных изменений. Во-первых, мышление. Доктор психологических наук, заслуженный деятель науки Российской Федерации В.С. Мухина считает, что основным видом мышления в младшем школьном возрасте является наглядно-образное мышление, при котором решение задач происходит в результате внутренних действий с образами. «Конечно, младший школьник может мыслить логически, но следует помнить, что этот возраст сензитивен к обучению, опирающемуся на наглядность» [34]. Кандидат психологических наук И.В. Шаповаленко утверждает, что основным направлением развития мышления в этом возрасте является переход от конкретно-образного к словесно-логическому. Главным новообразованием, по мнению ученого, является интеллектуальная рефлексия (способность к

осознанию содержания своих действий и их оснований), которая знаменует начало развития теоретического мышления [37].

Кандидат психологических наук, старший научный сотрудник московского городского психолого-педагогического университета И.Ю. Кулагина также говорит о становлении у младших школьников словеснологического мышления, которое развивается в процессе усвоения и осмысления научных понятий. Исследователь поясняет, что вид мышления зависит от личности ребенка: «в конце младшего школьного возраста (и 14 позже) проявляются индивидуальные различия: среди детей психологами выделяются группы «теоретиков» или «мыслителей», которые легко решают учебные задачи в словесном плане, «практиков», которым нужна опора на наглядность и практические действия, и «художников» с ярким образным мышлением. У большинства детей наблюдается относительное равновесие между разными видами мышления [35].

Во-вторых, память, как произвольная, так и произвольная. Дети способны произвольно запомнить интересный для них учебный материал, но, в отличие от дошкольников, они могут целенаправленно, произвольно запомнить материал, не вызывающий интереса. С каждым годом обучение в большей степени опирается на произвольную память. Младшие школьники обладают хорошей механической памятью. Также развивается смысловая память, которая дает возможность освоить достаточно широкий круг мнемонических приемов, т.е. рациональных способов запоминания. Если ребенок, работая с материалом, понимает его, то одновременно происходит и его запоминание [38].

В-третьих, внимание активно развивается в период всего дошкольного возраста, но серьезный прогресс в этой психической функции происходит именно в младшем школьном возрасте, так как успех

процесса обучения в большей степени зависит от достаточной сформированности внимания. Несмотря на то, что у младших школьников с легкостью концентрируют внимание на особенно интересных для них материалах, т.е. в этом случае преобладает непроизвольное внимание, они способны сконцентрировать внимание на неинтересных действиях. Из-за сильных внешних впечатлений им бывает сложно сосредоточиться на теоретическом материале. Внимание в этом возрасте затруднено несколькими факторами: прежде всего, небольшим объемом и переключаемостью с одного вида деятельности на другой [53].

Путь познания и освоения ребенком окружающего мира неразрывно связан с воображением, которое и является важнейшей психологической предпосылкой развития способности к творчеству. Швейцарский психолог и философ, создатель теории когнитивного развития и философско-психологической школы генетической психологии Ж. Пиаже считает, что воображение также изменяется по тому пути, по которому изменяются все интеллектуальные операции: изначально оно статично и ограничивается лишь внутренним воспроизведением доступных восприятию состояний; в процессе роста и развития ребенка воображение становится более гибким и подвижным, способным к предвосхищению последовательных моментов возможного преобразования одного состояния в другое [34].

Наиболее ярко воображение проявляется в изобразительной и театральной деятельности. У младших школьников, так же, как и у дошкольников, наблюдается большая вариативность в характере детского творчества: одни дети воссоздают реальную действительность, другие – фантастические образы и ситуации. В зависимости от этого можно условно разделить детей на реалистов и фантазеров [59]. Как уже отмечалось, младший школьный возраст один из самых ответственных периодов

формирования личности. Многочисленные исследования подтверждают, что 40% психических и физиологических заболеваний взрослых людей закладываются в детском возрасте. Поскольку довольно длительный период своей жизни дети проводят в школе, поэтому именно там и необходимо закладывать навыки здорового образа жизни.

Исходя из анализа научной литературы по проблеме исследования, мы можем констатировать, что основу формирования здорового образа жизни составляют научные знания, медико-профилактические мероприятия, оптимальный режим дня, труда и отдыха, двигательная активность, правильно организованное питание и отсутствие вредных привычек. К медико-профилактическим мерам относят закаливание, лечебную физкультуру, фитотерапию, если это возможно, контроль часто болеющих детей, физиолечение, лечебный и профилактический массаж, плавание. Режим дня, труда и отдыха подразумевает рациональное чередование разных видов деятельности и отдыха, что имеет большое значение в воспитательном и оздоровительном плане [60]. Режим благотворно влияет на высокую работоспособность в течение всего учебного дня, недели, года, предохраняет нервную систему от переутомления, повышает общую сопротивляемость организма, создает благоприятные условия для физического и психического развития. Особое значение для младших школьников имеет соблюдение режима дня, с одной стороны в связи с незрелостью их нервной системы, а с другой стороны - из-за необходимости адаптироваться к новым условиям жизни, к новым физическим и психическим нагрузкам.

Рациональное чередование труда и отдыха оптимизируют все функции организма, способствуя лучшей адаптации к условиям школы, а нарушение режима дня может привести к серьезным отклонениям в здоровье ребенка, и прежде всего к неврозам [19]. Немаловажным

компонентом в формировании навыков здорового образа жизни является двигательная активность.

Сегодня из-за высокой учебной нагрузки большинство школьников страдают от недостаточной двигательной активности, которая способствует появлению гипокинезии, вызывающей серьезные изменения в организме школьника. Многочисленные исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82-85% всего времени днем большая часть учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже в младшем школьном возрасте произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16-19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1-3%. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу сокращается практически на 50%, снижаясь от младших классов к старшим.

Потребность в двигательной активности особенно важна в период младшего школьного возраста, основными задачами которого является овладение всевозможными движениями. Именно в начальной школе ребенок старается овладеть всеми возможными и доступными его возрасту движениями. Это необходимо не только для укрепления организма, но и для самоутверждения [6]. Кроме того, именно в этом возрасте двигательная активность тесно связана с восприятием. Дети становятся более внимательными, наблюдательными и дисциплинированными, у них укрепляется воля, вырабатывается характер.

Таким образом, в процессе систематического школьного обучения происходит дальнейшее развитие и постепенная перестройка умственных (познавательных) способностей детей. Нельзя приуменьшать роль рационального питания в формировании здорового образа жизни, в основе которого лежат такие 5 принципов, как регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность и удовольствие. Основной задачей

формирования навыка здорового образа жизни заключается и в том, чтобы ребенок усвоил эти принципы [11].

Наконец, не следует забывать, что особо важным компонентом в формировании здорового образа жизни является пример педагогов и родителей. В начальной школе дети еще очень сильно проникнуты доверием к взрослым. Именно в этом возрасте не словами, а делом формируется устойчивое отношение школьников к окружающему миру. Итак, эффективно организованный режим дня, правильное, сбалансированное питание, оптимальная двигательная активность, необходимые физические нагрузки на свежем воздухе, по возможности, проведение закаливающих процедур, организация регулярного качественного медицинского обслуживания, благоприятные гигиенические и санитарно-бытовые условия, а также собственно пример родителей и педагогов являются ведущими факторами, формирующими культуру здорового образа жизни. Несомненно, все указанные факторы благотворно повлияют на создание предпосылок для формирования здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья младшего школьника [12].

Заботу о физическом воспитании детей школьного возраста обязаны проявлять и семья, и весь коллектив школы. Спортивному руководителю, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их физиологические особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью.

К младшему школьному возрасту относятся учащиеся от 7 до 12 лет.

Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенно старшего школьного возраста.



Остановимся на физиологических особенностях детей, отнесенных к группе младшего школьного возраста. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11-12 лет пропорция тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг. [52].

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

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

при проведении занятий с группой ребят младшего школьного возраста [45].

В младшем школьном возрасте, благодаря активному развитию функций двигательного анализатора, дети легко усваивают и совершенствуют разнообразные формы движений. Обучение новым движениям с развитием координационных способностей становится для детей привлекательным и доступным.

В то же время детям младшего школьного возраста трудно выполнять отдельные параметры. Дети плохо переносят однообразные движения и фиксацию отдельных частей тела в различных положениях, быстро утомляются. Очень привлекают учащихся те упражнения, которые они могут быстро освоить.

Выбрать тот или иной метод обучения при работе с детьми, необходимо учитывать их возрастные особенности и двигательный опыт.

При занятиях с младшими школьниками, учитывая их бедный двигательный опыт, следует уделить внимание методу обеспечения наглядности. Но уже с начальных классов следует с помощью доходчивых образных объяснений органически связывать наглядность с глубоким осмысливанием сути изучаемых движений, их назначения, правил выполнения и т.д.

При обучении движениям детей младшего школьного возраста следует прибегать к внешним «регуляторам» и «ограничителям» параметров движения, они помогут почувствовать, правильно ли выполняется движение.

Работая с младшими школьниками, чаще пользуются методом целостного выполнения упражнения, при этом действия вначале упрощают за счет второстепенных деталей и облегчают путем замедления выполнения, использование вспомогательных снарядов, ориентиров,

физической помощи и т.д. Большое место имеет применение игровой формы выполнения задания, которая помогает легко выполнить упражнение, поддержать интерес детей при многократном выполнении упражнения, особенно при совершенствовании движения и использовании его для развития физических качеств [44].

Навыки, приобретенные в школьном возрасте, являются переходными формами навыков взрослого человека, и они должны быть «гибкими», «вариативными», поддающимися изменениям, поэтому учитель должен думать о сочетании методов стандартно-повторного и переменного упражнения при обучении, чтобы обеспечить вышеназванные свойства двигательного навыка. Особое место здесь занимают методы, позволяющие варьировать двигательные действия и условия их выполнения.

Особую роль приобретают при работе с детьми специальные формы речевого воздействия учителя. Звучность команды, интонация, эмоциональная окраска речи сильно влияют на качество выполнения упражнений учениками.

Воспитание физических качеств в младшем школьном возрасте имеет свои особенности. Направленное воздействие на развитие тех или иных физических качеств обеспечивается подбором физических упражнений и методикой занятия. Важнейшие требования к методике воспитания физических качеств в период возрастного становления организма – всесторонность воздействия, соразмерность нагрузок функциональности возможностей растущего организма, соответствие воздействующих факторов особенностям этапов возрастного развития.

Развитие ловкости в период занятий в школе у детей идет по пути образования новых форм координации движения. Чтобы успешно решить

эти задачи, детей обучают широкому кругу разнообразных двигательных действий.

С целью воспитания ловкости, как умения преобразовывать движения в связи с меняющейся обстановкой их применения, широко используют подвижные игры, бег и другие упражнения на местности, связанные с преодолением препятствий и ориентированием, при этом очень важно постоянно обновлять упражнения, менять условия их применения.

Чтобы совершенствовать координацию движений, их точность экономичность, в уроки включают усложняющиеся задания, требующие соблюдения заданных пространственных и временных параметров движения, а также упражнения на «расслабление» и на «равновесие». Упражнения на «равновесие» и на тренировку вестибулярного аппарата требуют особого внимания [18].

При развитии физических качеств необходимо учитывать, что у младших школьников показатели силовых способностей не велики, к 11 годам они существенно возрастают, далее продолжают увеличиваться, но неравномерно. В младшем школьном возрасте (интенсивный рост тела) применение упражнений, способствующих наращиванию мышечной массы малоэффективны и поэтому не целесообразны. Не следует форсировать собственно силовых способностей в младшем школьном возрасте. Задача на этих этапах – обеспечить гармоничное развитие всех мышечных групп, содействовать образованию прочного «мышечного корсета», укрепить дыхательную мускулатуру, развивать мышцы, слабо развивающиеся без выполнения упражнения. Наиболее интенсивно сила возрастает у мальчиков с 11 до 13 лет.

Индивидуальное развитие силы зависит от сроков полового созревания. В начальной школе не следует включать в урок упражнения,

связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями, с длительным сохранением статических поз, предельная величина отягощения не должна превышать  $1/3 - 1/2$  веса собственного тела.

Следует особо уделять внимание укреплению и развитию крупных мышечных групп, от которых, в первую очередь, зависит правильная осанка. Это общеразвивающие упражнения: лазанье, бег, прыжки, метание, игры с элементами единоборств и т.д. И только после 10 лет упражнения с отягощениями, упражнения в смешанных висах и упорах продолжительностью до 10 минут, игры с выраженными силовыми напряжениями и другие напряжения [59].

Младший школьный возраст – наиболее ответственный период в формировании двигательной координации ребенка [33]. В этом возрасте закладываются основы культуры движений, осваиваются новые, ранее неизвестные упражнения и действия, физкультурные знания. Изменение режима жизни, связанное с началом учебы в школе. Ограничения касаются применения силовых упражнений, тренировочных нагрузок на выносливость и времени проведения отдельных занятий. В этот период происходит становление индивидуальных интересов и мотиваций к занятиям физическими упражнениями, в том числе и спортивными. В младшем школьном возрасте необходимо воспитывать у ребенка интерес к расширению диапазона своих физических способностей за счет овладения основами техники спортивных упражнений и приемов. Развитие двигательной координации – это главная направленность физической подготовки детей именно младшего школьного возраста.

Для достижения результатов в улучшении физического здоровья подрастающего поколения необходимы новые подходы, средства и технологии, соответствующие индивидуальным особенностям

занимающихся, максимально реализующие их интересы, склонности и способности. Эффективность системы школьного физического воспитания, как и физического воспитания в целом, во многом зависит от грамотного решения комплекса чисто методических вопросов, касающихся адекватной оценки уровня физического развития учащихся, их физической подготовленности и общей физической работоспособности [12].

В возрасте 7–10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической деятельности, выявляется специфика индивидуальных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. Это создает благоприятные условия для успешной физкультурно-спортивной ориентации школьников. В этот период определенную часть забот о физическом воспитании берет на себя школа. Однако без участия родителей проблемы формирования полноценного физического потенциала младшего школьника решить сложно.

Физическая подготовка школьников, как и физическое развитие, подчиняется общим биологическим закономерностям возраста, пола и во многом зависит от природных данных и состояния здоровья. Физическая подготовленность школьников, особенно результаты выполнения физических упражнений, в большей мере отражают влияние процесса физического воспитания по сравнению с показателями физического развития. Таким образом важен постоянный учет и изучение результатов физической подготовленности школьников, на основе которых можно судить об эффективности учебного процесса по физическому воспитанию.

Совершенствование физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста приобрело особую значимость в связи с перестройкой образования в нашей стране. Это даёт ключевые позиции обновления детского сада – охрана и укрепление здоровья детей (как физического, так и психического), гуманизация целей и принципов

образовательной работы с детьми, обеспечение преемственности между всеми сферами социального становления ребёнка [16].

Укрепление преемственных связей между дошкольным и начальным образованием имеет важное значение для развития всей системы образования в целом. Концепция непрерывного образования рекомендует рассматривать преемственность между дошкольным и начальным звеньями образования как связь и согласованность каждого компонента образования (целей, задач, содержания, методов, средств, форм организации), обеспечивающих эффективное поступательное развитие ребёнка, его успешное воспитание и обучение на данной ступени образования.

При определении уровня физической подготовленности ребёнка следует ориентироваться на следующие факторы:

- степень овладения ребёнком базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал движений в разных условиях;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей;
- общая двигательная активность ребёнка в течение всего времени пребывания в дошкольном учреждении [22].

Дети, принадлежащие к данной возрастной категории, отличаются повышенной чувствительностью к факторам среды и особо нуждаются в индивидуализации учебно-воспитательного процесса с учетом их возрастнo-половых особенностей и индивидуальных свойств ЦНС.

### **1.3 История развития степ-аэробики, ее основные цели и преимущества**

«Step» - в переводе с английского языка буквально означает « шаг ». В конце XX века Джин Миллер, известный американский фитнес-инструктор, разработала новую методику - степ-аэробику. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесенной ею травмы колена. Со временем данная программа стала называться «степ-аэробика» и получила широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни [9].

Степ-аэробика - это танцевальная аэробика, проводимая со специальными платформами-степами.

Многие 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 [60].

Степ-аэробику используют для занятий в восстановительный период, после перенесенных заболеваний или травм. Отличительные особенности этого нового вида спорта таковы: вы получите гармонично развитое тело, прекрасную осанку и сможете выработать у себя красивые, выразительные и точные движения. Степ-аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализуя артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата. Все упражнения в степ аэробике направлены на тренировку мышц сердца и выработку лучшей координации



движений. Главное отличие степ аэробики от классической - выполняя аналогичные упражнения, можно достичь гораздо большей нагрузки и результат даст о себе знать намного быстрее. Степ-аэробика воздействует на тело комплексно, при этом деликатно корректирует форму ног, развивая нужную группу мышц. Тело становится более стройным, гибким, пластичным и выносливым [47].

Существует несколько видов степ-аэробики:

- Step-basic подходит для начинающих. Несложная хореография и базовые движения позволяют очень быстро освоиться и влиться в ряды поклонников степа;

- Step предназначен для тех, кто уже освоил базовые шаги и хочет увеличить интенсивность и разнообразить движения. Выполнение оригинальных комбинаций увеличит нагрузку, укрепит мышцы и повысит выносливость;

- Step-comb подойдет более подготовленным людям, которые уже хорошо знакомы со степ-платформой, и представляет собой множество сложных и динамичных комбинаций шагов и танцевальных движений под зажигательную музыку;

- Step-interval рекомендуется людям со средней и хорошей физической подготовкой. Особенностью этого вида является очередность выполнения аэробных и силовых упражнений. Это эффективно сжигает жир и дает мышцам хороший тонус [28].

Следует выделить основные составляющие стандартной тренировки степ-аэробикой:

- Разминка. Разминка очень важна в любой тренировке. Она разогревает мышцы, повышает температуру тела, позволяет выработать энергию для сокращения мышц, что в комплексе подготавливает тело к

дальнейшим нагрузкам. Зачастую применяются упражнения с включением больших групп мышц.

С помощью разминки можно плавно переходить из состояния покоя к активной тренировке. В этой части используются простые упражнения, сопровождающиеся дыхательными. Разминка проходит в течении 7-10 минут [14].

- Стретчинг. В стретчинге перед тренировкой отдается предпочтение голеностопному и коленному суставам, т.к. они будут задействованы в дальнейшей тренировке в полной мере. Особое внимание стоит уделить позвоночнику. Все упражнения направлены на растягивание мышц, связок, сухожилий и выполняются в движении. Продолжительность стретчинга перед тренировкой до 5 минут.

- Аэробная часть. Аэробная часть включает в себя ряд базовых сложных в определенные комбинации упражнения. Основным требованием к аэробной части является поддержание частоты пульса на одном уровне интенсивности.

Целью этой части является тренировка сердечно-сосудистой системы за счет повышения нагрузки на неё. При продолжительных нагрузках усиливается кровообращение и повышается потребление кислорода [53].

- Заминка. Заминка способствует постепенному снижению температуры тела. Позволяет улучшить приток крови к мозгу за счёт его уменьшения в мышцах, что предотвращает головокружения. Основная цель - подготовка организма к силовой тренировке.

- Силовая часть. В силовой части выполняются упражнения, направленные на развитие силы мышц и силовой выносливости. Выполняются силовые упражнения на степе, а также с использованием степа (жим степа вверх).

Упражнения силовой части часто выполняют на степе и со степом, используя движения фитнес-гимнастики, или, как ее иногда называют, кондиционной, или функциональной, гимнастики.

- Заключительная (восстановительная) часть. В конце тренировки растяжка обязательна, т.к. она повысит гибкость мышц. Упражнения в основном медленные и контролируемые [41].

В настоящее время насчитывается около 200 способов подъема на платформу и спхождения с нее. Движения в степе довольно просты, поэтому вполне подходят для людей разного возраста и уровня подготовленности, в том числе и лица дошкольного и школьного возраста.

При выполнении различных шагов в аэробике большое внимание уделяется правильной постановке стопы. В тех движениях, где ноги находятся шире плеч (v-step, straddle), стопа ставится с некоторым разворотом по диагонали, с пронацией всей ноги. Таким образом обеспечивается расположение колена над передней частью стопы (пальцами), что анатомически правильно и не перегружает коленный сустав [56].

При значительном поступательном движении (перемещении в сторону), которое наблюдается при выполнении такого движения, как Grapevine, стопа, в особенности при первом шаге, также ставится в выворотном положении. Это позволяет избежать подворачивания стопы, в особенности при высокой скорости выполнения шагов.

При выполнении ходьбы назад приземление на стопу происходит не с пятки, а с носка - перекачиванием. Период двойной опоры удлинен. При движении свободной ноги назад работает задняя группа мышц бедра. В отличие от ходьбы вперед отсутствует баллистическая работа четырехглавой мышцы бедра, что уменьшает время ее отдыха.

Широко применяемые различные подскоки на двух ногах, на одной, с одной ноги на другую (скачки) представляют собой простейшие виды прыжков, которые выполняются без разбега, без выраженных маховых движений руками и без акцентированных взмахов свободной ногой. Для них характерна минимальная высота полета.

В фазе отталкивания ноги сгибаются в коленных и тазобедренных суставах (в пределах  $135^\circ$ ). При отталкивании происходит подъем со стопы на носок (сгибание стопы) и выпрямление ног в коленных и тазобедренных суставах. Приходя на опору, нужно смягчить приземление, которое выполняется с носка с переходом на всю стопу, последовательно сгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах [52].

Движения рук при выполнении основных элементов могут быть маховыми и выполняться в основных (фронтальной, вертикальной, горизонтальной) и промежуточных плоскостях (по диагонали). При этом при поднимании рук вверх и отведении в стороны они должны оставаться в поле периферического зрения. В противоположном варианте это может привести к излишнему прогибу в поясничном отделе позвоночника, нарушению осанки, к болям в области спины.

Для занятий аэробикой низкой интенсивности характерна работа рук до горизонтального уровня. В занятиях высокой интенсивности используется большая амплитуда движений - поднимание рук вверх.

В зависимости от временных параметров движения руками могут быть одновременными, последовательными и поочередными.

При разучивании движений без участия рук их удерживают в свободном положении (опущенными вниз) или фиксируют сбоку на туловище в области бедер (ниже уровня талии), локти при этом обращены в стороны. Ставить руки на талию не рекомендуется, т. к. при этом плечи

приподнимаются вверх, а лопатки отводятся от позвоночного столба, что отрицательно сказывается на осанку [16].

Основные преимущества степ-аэробики:

1. Простота движений - все движения просты и повторить их неподготовленному человеку не составит проблем;

2. Достаточная мотивация - тренировки проводятся на одном и том же месте в компании людей с одинаковой целью. Тренер постоянно регулирует нагрузку и улучшает мотивацию.

3. Разнообразие нагрузок - для каждого уровня подготовленности существуют специальные программы, направленные на развитие тех или иных проблемных участков тела.

Можно включать в тренировку упражнения с двумя степ-платформами:

- Силовые тренировки - степ-платформу можно использовать и при силовых тренировках;

- Комплексная нагрузка - множество упражнений, которые задействуют целые группы мышц;

- Эмоциональная разгрузка - занятия степ-аэробикой отлично влияют на психоэмоциональное состояние человека [11].

Следовательно, регулярная физическая активность значительно улучшает физическое здоровье, особенно состояние опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем, повышают иммунитет, положительно влияют на общий тонус человека. Образовательная область " физическая культура" призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

## **Выводы по первой главе**

Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста обусловлена низкими показателями активности учащихся, а также к ведению нездорового образа жизни и повышенной заболеваемостью. На основании теоретического анализа формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста можно сделать следующие выводы:

1. Здоровый образ жизни ребёнка зависит не только от него самого, но и от ближайшего окружения. Ведению ЗОЖ также способствует ОУ, которое на основе комплексного подхода должно влиять на сознание и поведение учащихся.

2. Формирование здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста средствами степ-аэробики должны быть направлены на достижение обучения, воспитанию и развития, которые обеспечивают становление личности.

3. Были определены педагогические условия формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста средствами степ-аэробики:

- мотивация к здоровому образу жизни;
- физические качества, (развитие и применение в формировании здорового образа жизни);
- когнитивная подготовка( готовность личности, коллектива к определенному виду деятельности).

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ЗАНЯТИЙ СТЕП-АЭРОБИКОЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### **2.1 Организация исследования и используемые методы тестирования**

С целью оценки эффективности разработанной программы комплексных занятий на основе степ - аэробики в период с апреля 2017 – по февраль 2019 гг. был проведен сравнительный педагогический эксперимент на базе МБДУО КДЮСШ «Факел» г. Челябинска, в котором принимали участие дети младшего школьного возраста. В педагогическом эксперименте приняло участие 24 ребенка. Были сформированы 2 группы: экспериментальная группа занималась по разработанной программе на основе степ - аэробики. Занятия продолжительностью 30 минут проводились два раза в неделю в течение шести месяцев, и контрольная группа в течение этого же периода занималась по традиционной программе по физическому воспитанию для младших школьников (с аналогичной продолжительностью и кратностью занятий).

#### **Этапы исследования:**

Исследование проводилось в три этапа в период с октября 2016 по февраль 2019 г.

**На первом этапе** проводился анализ литературы по теме, обобщался опыт, касающийся вопросов формирования навыков здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста, уточнялись цели и задачи исследования. Так же на первом этапе проводились наблюдения и отбор наиболее информационных тестов о физической подготовленности и физической работоспособности.

**На втором этапе** исследования проводилась оценка эффективности модели формирования здорового образа жизни в структуре профессиональной деятельности педагога. Для разработки модели мы опирались на опыт работы учителей в этой области и основные показатели состояния и потребности детей младшего школьного возраста в работе по формированию здорового образа жизни. Основными методами, используемыми на втором этапе, были педагогические наблюдения, анкетирование, педагогический эксперимент.

**Третий этап**, был посвящен обобщению результатов исследования, уточнению теоретических и методических выводов.

#### **Методы исследования и их характеристика.**

Для решения поставленных задач применено исследование, включающее следующие методы: анализ литературы, анкетирование, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, тестирование физической подготовленности детей младшего школьного возраста; обработка полученных данных исследования;

**1. Анализ научно-методической литературы** как метод был применён с целью изучения состояния вопроса: исследуемого в квалификационной работе. Материалы изучения литературы использовались для обоснования актуальности работы, выдвижения гипотезы и послужил теоретической предпосылкой к проведению экспериментальных исследований.

**2. Анкетирование** детей младшего школьного возраста мы провели с целью выяснения состояния вопроса валеологической грамотности.

Для достижения цели решались задачи:

- Выявить особенности образа жизни семьи школьника начальных классов;



- Оценить уровень грамотности в вопросах ведения здорового образа жизни.

Мы исследовали уровень сформированности навыков здорового образа жизни. Для этого мы использовали « анкету для учащихся Ю.В. Науменко « Выявление уровня знаний о здоровье и здоровый образ жизни»

В анкетировании приняли участие дети младшего школьного возраста им были предложены вопросы о питании, личной гигиене, закаливании, профилактике заболеваний и т.д.

**1. Педагогическое наблюдение** и экспертная оценка проводились в процессе выполнения различных упражнений на занятиях физическими упражнениями. Педагогические наблюдения заключались в непосредственном целенаправленном восприятии деятельности учеников в естественных условиях учебного процесса с последующим обобщением результатов наблюдений.

**2. Педагогический эксперимент** явился основным методом, с помощью которого проверялась гипотеза исследования. Эксперимент заключался в определении, и выявлении эффективности использования учебного материала на физическую подготовленность. В контрольной группе занятия проводились по стандартной программе физического воспитания. В экспериментальной группе на занятиях предусматривалось ознакомление и создание общего представления о здоровом образе жизни у детей младшего школьного возраста [12].

**3. Метод тестирования** физической подготовленности проводилась по тестам, позволяющим определить уровень подготовленности и развития основных двигательных качеств школьников.

При проведении теста на определение скоростных качеств, мы ставили **цель** определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

Норматив: Девочки – 7 секунд, мальчики – 6,7 с

При проведении тест на определение координационных способностей мы ставили **цель** определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3\*10 м.

Норматив: Девочки 10,7. Мальчики 10,1

При проведении теста на определение скоростно-силовых качеств мы ставили **цель** выяснить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Норматив: Девочки – 115 см, мальчики – 120 см

При проведении теста на определение гибкости, мы ставили **цель** определить гибкость, стоя на полу у детей младшего школьного возраста и из положения стоя на полу у детей школьного возраста:

Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени.

Норматив: Девочки 4 см. Мальчики 3 см.

#### **4. Статистическая обработка полученных данных исследования.**

При обработке полученных экспериментальных результатов исследования использованы методы математической статистики: вычисление средней арифметической.

## **2.2 Опытнo-экспериментальная работа с использованием комплекса упражнений по степ-аэробике**

С целью определения общего уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни мы разработали анкету «Формирование здорового образа жизни»

После проведения анкетирования анализ результатов был проведен по следующим параметрам: представление о здоровом образе жизни, понятие о режиме дня и его организации, роль спорта в жизни ребенка, знание правил гигиены. Эти параметры были выделены на основе анализа психолого-педагогической литературы. Анализ анкет позволил сделать вывод о том, что дети младшего школьного возраста имеют не совсем полное представление о здоровом образе жизни. Результаты анкетирования контрольной и экспериментальной группы представлены в таблице 1, а экспериментальной группы в таблице 2.

Таблица 1. Результаты анкетирования контрольной группы на выявление формирования здорового образа жизни ДО эксперимента.

<b>Беспокоит ли тебя что-либо в состоянии твоего здоровья?</b>	<b>До эксперимента %</b>
Нет	28%
Да	72%
<b>Состояние осанки</b>	<b>До эксперимента %</b>
Да	59%
Нет	38%
Иногда	10%
<b>Что ты делаешь, когда встаешь утром?</b>	<b>До эксперимента %</b>
Пойду чистить зубы	65%
Сделаю утреннюю зарядку	10%
Посмотрю телевизор	15%
<b>Что бы ты хотел видеть у себя на столе за завтраком?</b>	<b>До эксперимента %</b>
Много сладких булочек	15%
Большой кусок курицы	14%
Отказались бы от завтрака	6%
Молочная каша, чай с бутербродом	65%
<b>Чем опасно курение?</b>	<b>До эксперимента %</b>
Для здоровья	75%
Не знают вредно ли курение	5%

Продолжение таблицы 1

Не считают курение опасным	20%
<b>Как часто ты меняешь нательное белье?</b>	<b>До эксперимента %</b>
Ежедневно	25%
2-3 раза в неделю	45%
1 раз в неделю	30%
<b>Частота приема душа, ванны?</b>	<b>До эксперимента %</b>
Ежедневно	13%
2-3 раза в неделю	35%
1 раз в неделю	45%
<b>Руки моют после посещения туалета, прогулки, перед едой.</b>	<b>До эксперимента %</b>
Во всех случаях	65%
Только в отдельных случаях	35%
<b>Спиртное вредно для организма?</b>	<b>До эксперимента %</b>
Да	80%
Нет	8%
Не знают ответа	12%
<b>Посещение урока физической культуры в школе</b>	<b>До эксперимента %</b>
С большим удовольствием	70%
Желание отсутствует	20%
Не занимаются	10%

Таблица 2. Результаты анкетирования экспериментальной группы на выявление формирования здорового образа жизни ДО эксперимента

<b>Беспокоит ли тебя что-либо в состоянии твоего здоровья?</b>	<b>До эксперимента %</b>
Нет	27%
Да	73%
<b>Состояние осанки</b>	<b>До эксперимента %</b>
Да	60%
Нет	38%
Иногда	12%

Продолжение таблицы 2

<b>Что ты делаешь, когда встаешь утром?</b>	<b>До эксперимента %</b>
Пойду чистить зубы	65%
Сделаю утреннюю зарядку	15%
Посмотрю телевизор	10%
<b>Что бы ты хотел видеть у себя на столе за завтраком?</b>	<b>До эксперимента %</b>
Много сладких булочек	14%
Большой кусок курицы	16%
Отказались бы от завтрака	5%
Молочная каша, чай с бутербродом	65%
<b>Чем опасно курение?</b>	<b>До эксперимента %</b>
Для здоровья	75%
Не знают вредно ли курение	5%
Не считают курение опасным	20%
<b>Как часто ты меняешь нательное белье?</b>	<b>До эксперимента %</b>
Ежедневно	26%
2-3 раза в неделю	44%
1 раз в неделю	30%
<b>Частота приема душа, ванны?</b>	<b>До эксперимента %</b>
Ежедневно	15%
2-3 раза в неделю	40%
1 раз в неделю	45%
<b>Руки моют после посещения туалета, прогулки, перед едой.</b>	<b>До эксперимента %</b>
Во всех случаях	65%
Только в отдельных случаях	35%
<b>Спиртное вредно для организма?</b>	<b>До эксперимента %</b>
Да	80%
Нет	9%
Не знают ответа	11%
<b>Посещение урока физической культуры в школе</b>	<b>До эксперимента %</b>
С большим удовольствием	70%
Желание отсутствует	20%
Не занимаются	10%

Так же, детям было предложено пройти контрольное тестирование по физической подготовке. Физическая подготовленность проверялась по 4 основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, координации, гибкости. После обследования анализировались показатели каждого ребёнка и сопоставлялись с нормативными. Перед началом проведения эксперимента мы выяснили, что средние показатели у экспериментальной и контрольной группы следующие:

Таблица 3. Результаты исследования физической подготовленности ДО проведения исследования

Группа	Бег 30м Средние значения	Бег 3*10м Средние значения	Прыжки в длину Средние значения	Гибкость Средние значения
Контрольная группа	7,2 сек	10,9 сек	113 см	3,8 см
Экспериментальная группа	7,2 сек	10,8 сек	112 см	3,6 см

Для большей наглядности тестирования результаты были представлены в диаграмме 1 на рисунке 1, в диаграмме 2 на рисунке 2 и в диаграмме 3 на рисунке 3.



Рисунок 1. Результаты прыжка в длину ДО эксперимента

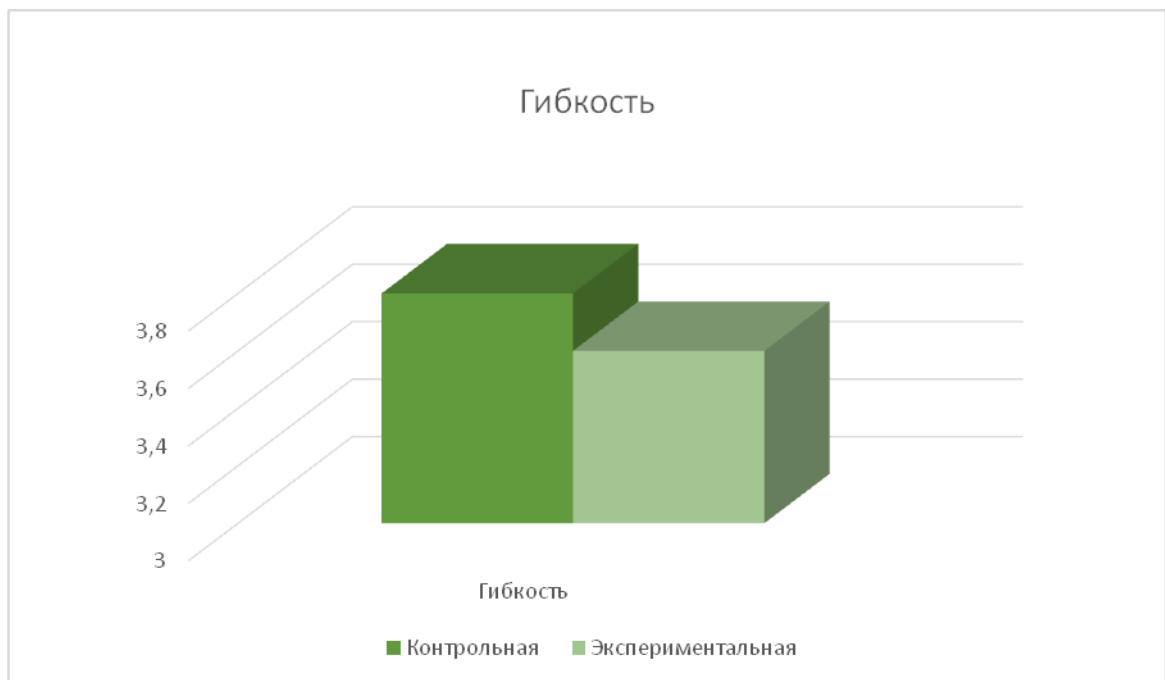


Рисунок 2. Результаты гибкости ДО эксперимента

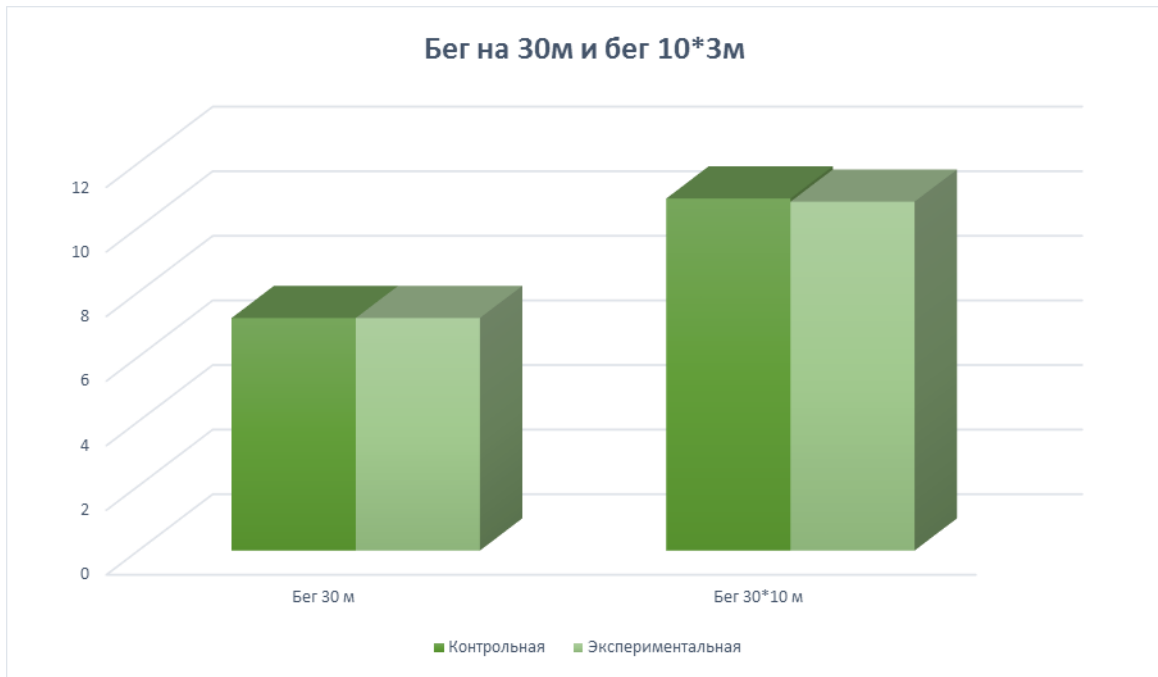


Рисунок 3. Результаты бега на 30м и бега 10\*3м ДО эксперимента

Аэробика для детей должна носить ярко выраженный игровой характер. Детские упражнения должны быть доступными, интересными и приносить радость. Но при этом нужно помнить, что дети быстро утомляются и не могут долго делать однообразные движения. Значит, необходимо разнообразить упражнения и положения, постепенно менять темп их выполнения.

Легче всего ребенок освоит и запомнит такие упражнения, которые в его воображении будут создавать какой-то конкретный зрительный образ. У детей младшего школьного возраста мышление развито еще очень слабо. Поэтому для большего интереса каждому упражнению в комплексе даётся подходящее название. Или можно осваивать степ-аэробику, изображая при этом животных, которые похоже двигаются. Такие моменты доставляют детям огромную радость. Бодрость и положительный эмоциональный заряд вам будут обеспечены [24].

В общей сложности специалисты насчитывают около 200 различных оздоровительных программ по аэробике. Возможности ее применения



широки, диапазон упражнений огромен, и под умелым руководством педагога они являются мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном и образовательном, так и воспитательном направлении развития личности человека.

Нами были разработаны комплексы на основе степ-аэробики:

Комплекс №1 (Степы расположены в хаотичном порядке):

Подготовительная часть

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ - со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону.)
5. «Крест». (Повторить 2 раза.)

Основная часть

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой - по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперед.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба враспынную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза.)

6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.

7. И.п. - то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.

8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.

9. Ходьба на степе, бодро работая руками.

10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.

11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую стороны.

12. Повторить № 10.

13. Кружение с закрытыми глазами.

14. Шаг на степ - со степа.

15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.

16. Повторить № 1.

17. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.

18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.

19. Шаг на степ - со степа.

20. Повторить № 18 в другую сторону.

21. Ходьба на степе.

22. Подвижная игра «Физкульт-ура!».

Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Сами становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне - финиш. Ребята говорят:

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт - помощник!

Спорт - здоровье!

Спорт - игра!

Физкульт-ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза.)

Игры и упражнения на релаксацию [25].

Комплекс №2 (с мячами малого диаметра):

1-й музыкальный отрезок. Вводная часть.

Упражнения у стены для формирования правильной осанки (3-4 упр.). Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между степ-досками и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра); перестроение в три звена к степ-доскам (заранее разложенным); ходьба на месте: поворот к степ-доскам.

Основная часть делится на четыре музыкальных отрезка. Упражнения на степ-досках с малым мячом:

2-й музыкальный отрезок.

1. И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.

4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую( левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед

правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

5. И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо( влево) от степа.

6. И.п.: о.с. То же - назад от степа.

7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

3-й музыкальный отрезок.

1. И.п.: о.с. на степе, руки вперед, мяч в правой руке. Поворот направо( налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

2. И.п.: то же. Тот же поворот вправо( влево), но ногу ставить за степ-доску поочередно. Поворот направо - правую ногу: поворот налево - левую ногу.

3. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ-доску; руки вперед; мяч переложить; вернуться в и.п.

4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, мяч переложить; вернуться в и.п.

5. И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.

4-й музыкальный отрезок.

1. Бег на месте, на степ-доске.

2. И.п.: о.с. на степе, руки вверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.

3. Бег вокруг степ-доски в правую и левую стороны.

4. Повторить упр. № 2.

5. И.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.

6. То же, сидя на степ-доске, ноги в стороны.

7. И.п.: о.с. на степ-доске, мяч в правой руке. Бросание мяча о пол и ловля одной рукой, поочередно правой и левой рукой.

8. То же, сидя на степ-доске, ноги в стороны.

9. И.п.: о.с. на степ-доске, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из руки в руку, переминаясь с ноги на ногу.

5-й музыкальный отрезок.

1. И.п.: о.с. на степ-доске, мяч в правой руке. Прыжком - ноги врозь, за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться в и.п.

2. Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях.

3. И.п.: правая нога - на степе, левая - на полу слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, мяч переложить в другую руку.

4. Повторить № 2.

5. Ходьба на месте, на степ-доске.

6. Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место.

7. Перестроение в три звена к степ-доскам. Взять степы.

8. Перестроение в круг. Положить степ-доски по кругу.

9. Ходьба на месте на степ-доске.

10. Шаг назад-вперед.

11. Приставной шаг вправо по кругу, до возвращения на место.

Заключительная часть.

6-й музыкальный отрезок (музыка для релаксации).

Игра-медитация «У озера». Круг из степов - озеро. Дети в нем «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают.

Разработанные комплексы занятий направлены на поэтапное акцентированное развитие двигательных качеств, чему отводится от 50 до 70% времени занятий. Каждый комплекс сюжетных занятий используется в среднем на протяжении 2-2,5 недель, т. к. применение коротких тренирующих программ, направленных на развитие отдельных двигательных навыков, в процессе физического воспитания младших школьников достаточно эффективно и вызывает достоверное улучшение показателей, характеризующих уровень развития двигательных качеств [26].

### **2.3 Результаты исследования опытно-экспериментальной работы**

Выявление динамики сформированности здорового образа жизни экспериментальной и контрольной групп после эксперимента осуществлялось по тем же методикам, что и до экспериментального исследования. Результаты исследования представлены соответственно в таблицах 4-8:

Таблица 4. Результаты анкетирования контрольной группы на выявление формирования здорового образа жизни ПОСЛЕ эксперимента

<b>Беспокоит ли тебя что-либо в состоянии твоего здоровья?</b>	<b>После эксперимента %</b>
Нет	72%
Да	31%
<b>Состояние осанки</b>	<b>После эксперимента %</b>
Да	52%
Нет	34%
Иногда	7%
<b>Что ты делаешь, когда встаешь утром?</b>	<b>После эксперимента %</b>

Продолжение таблицы 4

Пойду чистить зубы	71%
Сделаю утреннюю зарядку	12%
Посмотрю телевизор	8%
<b>Что бы ты хотел видеть у себя на столе за завтраком?</b>	<b>После эксперимента %</b>
Много сладких булочек	11%
Большой кусок курицы	10%
Отказались бы от завтрака	5%
Молочная каша, чай с бутербродом	70%
<b>Чем опасно курение?</b>	<b>После эксперимента %</b>
Для здоровья	89%
Не знают вредно ли курение	4%
Не считают курение опасным	7%
<b>Как часто ты меняешь нательное белье?</b>	<b>После эксперимента %</b>
Ежедневно	40%
2-3 раза в неделю	40%
1 раз в неделю	20%
<b>Частота приема душа, ванны?</b>	<b>После эксперимента %</b>
Ежедневно	20%
2-3 раза в неделю	30%
1 раз в неделю	57%
<b>Руки моют после посещения туалета, прогулки, перед едой.</b>	<b>После эксперимента %</b>
Во всех случаях	70%
Только в отдельных случаях	30%
<b>Спиртное вредно для организма?</b>	<b>После эксперимента %</b>
Да	82%
Нет	5%
Не знают ответа	13%
<b>Посещение урока физической культуры в школе</b>	<b>После эксперимента %</b>
С большим удовольствием	72%
Желание отсутствует	20%
Не занимаются	8%

Таблица 5. Результаты анкетирования экспериментальной группы на выявление формирования здорового образа жизни ПОСЛЕ эксперимента

<b>Беспокоит ли тебя что-либо в состоянии твоего здоровья?</b>	<b>После эксперимента %</b>
Нет	75%
Да	25%
<b>Состояние осанки</b>	<b>После эксперимента %</b>
Да	50%
Нет	34%
Иногда	6%
<b>Что ты делаешь, когда встаешь утром?</b>	<b>После эксперимента %</b>
Пойду чистить зубы	73%
Сделаю утреннюю зарядку	20%
Посмотрю телевизор	7%
<b>Что бы ты хотел видеть у себя на столе за завтраком?</b>	<b>После эксперимента %</b>
Много сладких булочек	15%
Большой кусок курицы	10%
Отказались бы от завтрака	5%
Молочная каша, чай с бутербродом	70%
<b>Чем опасно курение?</b>	<b>После эксперимента %</b>
Для здоровья	90%
Не знают вредно ли курение	4%
Не считают курение опасным	6%
<b>Как часто ты меняешь нательное белье?</b>	<b>После эксперимента %</b>
Ежедневно	42%
2-3 раза в неделю	48%
1 раз в неделю	10%
<b>Частота приема душа, ванны?</b>	<b>После эксперимента %</b>
Ежедневно	25%
2-3 раза в неделю	30%
1 раз в неделю	45%
<b>Руки моют после посещения туалета, прогулки, перед едой.</b>	<b>После эксперимента %</b>
Во всех случаях	75%



Продолжение таблицы 5

Только в отдельных случаях	25%
<b>Спиртное вредно для организма?</b>	<b>После эксперимента %</b>
Да	84%
Нет	4%
Не знают ответа	12%
<b>Посещение урока физической культуры в школе</b>	<b>После эксперимента %</b>
С большим удовольствием	80%
Желание отсутствует	15%
Не занимаются	5%

Таблица 6. Результаты исследования физической подготовленности по итогам проведения исследования

Группа	Бег 30м Средние значения	Бег 3*10м Средние значения	Прыжки в длину Средние значения	Гибкость Средние значения
Контрольная группа	7,1 сек	10,8 сек	114 см	4,5см
Экспериментальная группа	7,0 сек	10,5 сек	120 см	5,2см

Для большей наглядности тестирования результаты были представлены в диаграмме 4 на рисунке 4, в диаграмме 5 на рисунке 5 и в диаграмме 6 на рисунке 6.



Рисунок 4. Результаты прыжка в длину ПОСЛЕ эксперимента

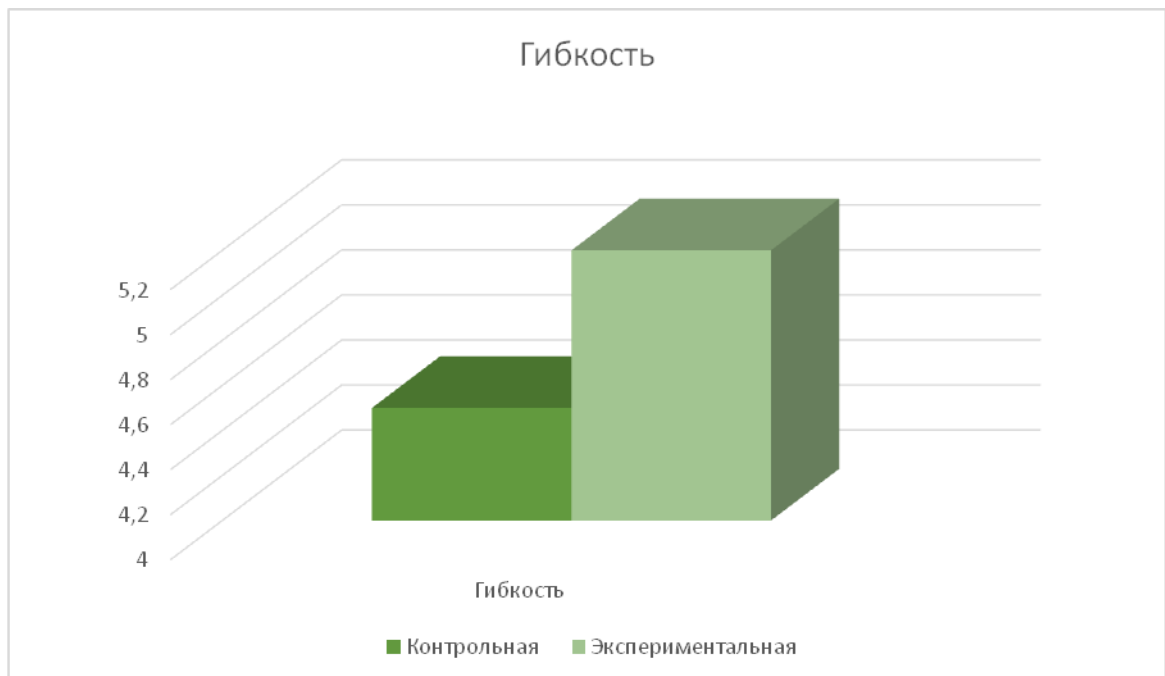


Рисунок 5. Результаты гибкости ПОСЛЕ эксперимента

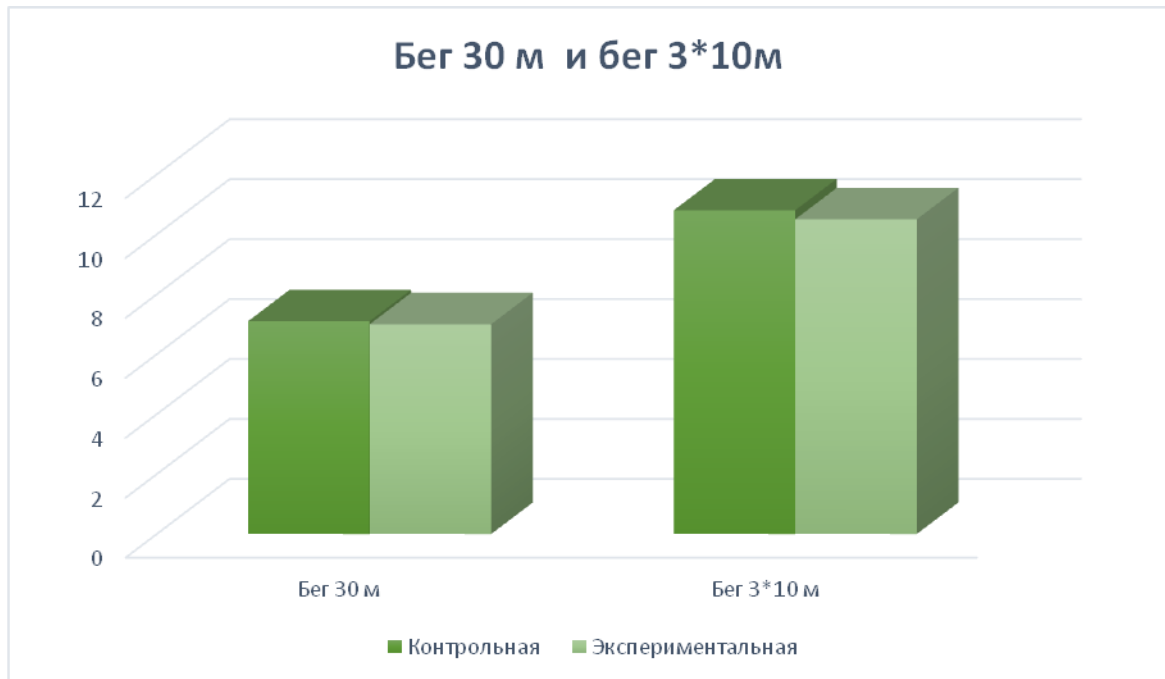


Рисунок 6. Результаты бега на 30м и бега 3\*10м ПОСЛЕ эксперимента

До начала эксперимента дети экспериментальной и контрольной групп не имели достоверных различий в уровне сформированности навыков здорового образа жизни. После проведения эксперимента однонаправленное достоверное изменение показателей уровня сформированности ЗОЖ наблюдалось в обеих группах. Таким образом, повышенные нагрузки не оказали отрицательного воздействия на организм испытуемых. Средства и методы физического воспитания, используемые в экспериментальной программе занятий на основе степ - аэробики, были адекватны возможностям организма детей данного возраста.

Помимо того, что мы выяснили, что уровень сформированности значительно поднялся, также занятия благоприятно отразились на физической подготовке учащихся.

Таким образом, использование в практике работы по физическому воспитанию занятий на основе степ - аэробики, базирующихся на учете

возрастных особенностей детей младшего школьного возраста, позволило повысить эффективность процесса физического и психического воспитания и оказало положительное влияние на состояние здоровья и динамику физической подготовленности, а также на формирование навыков здорового образа жизни в целом.

### **Выводы по второй главе**

Основной целью опытно – экспериментальной работы явилась проверка выдвинутой в исследовании гипотезы. Данная гипотеза проверялась в ходе нашей опытно – экспериментальной работы, с детьми младшего школьного возраста.

Рассмотрев с теоретических и методических позиций вопрос о формировании здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста средствами степ-аэробики, мы считаем необходимым остановиться на осмыслении полученных результатов и целесообразности учёта этих результатов в практике обучения. Из данных наших исследований можно сделать следующие выводы:

1. На констатирующем этапе эксперимента мы провели диагностику педагогических условий формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста и определили, что контрольная и экспериментальная группы находятся примерно на одном уровне формирования ЗОЖ.

2. В ходе опытно-экспериментальной работы была осуществлена диагностика формирования ЗОЖ у детей младшего школьного возраста: формирование здорового образа жизни( проводился тест-опросник «Формирование ЗОЖ у детей младшего школьного возраста»); развитие

физических качеств– оценивалось по критериям Бег на 30 м, челночный бег, прыжки в длину и гибкость) и использование в экспериментальной группе комплекса упражнений на основе степ-аэробики.

3. Результаты формирующего этапа эксперимента показали значительное повышение формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста средствами степ-аэробики.

Наиболее существенные положительные изменения произошли в экспериментальной группе. В контрольной группе нами также замечен прирост, однако по сравнению с экспериментальной группой эти показатели незначительны.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Большая популярность степ-аэробики при формировании здорового образа жизни обуславливается: простотой движений и доступность людям без специальной двигательной, танцевальной подготовки; вариативность движений довольно высока, что позволяет пробудить большой интерес занимающихся.

Регулярные занятия степ-аэробикой позитивно влияют на психическое состояние занимающихся. Ритмичная музыка и согласованные с ней движения создают благоприятные возможности для того, чтобы отключиться от внешнего мира, сосредоточить внимание на себе.

Степ-аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы, нормализуются артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата [5].

В процессе исследования данной работы удалось узнать, что по структуре занятия степ-аэробика схожа с классической аэробикой. Она так же разделяется на разминку, основную часть и заключительную часть, но эффект воздействия на организм из-за присутствия степ платформы намного больше.

Следует отметить и то, что занятия со степом способствуют:

- формированию осанки, костно-мышечного корсета;
- развитию координации движений;
- укреплению и развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- формированию умения ритмически согласованно выполнять простые движения.

Также все упражнения, их последовательность, темп и аккомпанирующая музыка при занятиях необходимо тщательно подбирать и выверять, чтобы обеспечить плавный переход от одного уровня к другому с сохранением естественных максимумов нагрузки и недопущения потерь эффективности во время переходов между упражнениями.

Результаты педагогических наблюдений показали, что в экспериментальной группе занятия на основе степ - аэробики способствуют формированию здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста [32].

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абдрахимова, Л.С. Культура здоровья// «Здоровье детей», ИД «Первое сентября» - 2012. - №2, - С.16
2. Ананьев, В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1: Концептуальные основы психологии здоровья / В.А. Ананьев // Психология здоровья. -СПб.: Речь, 2012. 384 с.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст]: Учебн. для студ. фак. физ. культуры пед. ин – тов / Б.А. Ашмарин. — М.: Просвещение, 2013. — 287 с.
4. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и МП. Шестакова М: СпортАкадемПресс, 2015. - 304 с.
5. Ахундов, Р.А. Исследование двигательной активности учащихся начальной школы [Текст] / Р.А. Ахундов. – М. : Педагогика, 2012. – 134 с.
6. Бабенкова, Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2012. – 208 с.
7. Барабаш, Т.Л. Речедвигательная гимнастика «Шаг к слову» с использованием степов // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения, - 2013. - № 12.
8. Безруких, М.М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. Начальная школа. ФГОС. Методические рекомендации.- М.- Просвещение.- 2012.- 127с.
9. Белова, Т.А. Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. – 2016. - № 7.



10. Бутин, И.М. Развитие физических способностей [Текст] / И. М. Бутин. – М., 2014. – 250 с.
11. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник / Л.В. Волков. Киев: Олимпийская литература, 2012. – 294 с.
12. Воронина, Г.А. Школа здоровья (Физиологические основы здорового питания) - Киров: Изд-во ВятГГУ.-2013.-Ч.1.-123с.
13. Голуб, Г.Б. Основы проектной деятельности школьника: методическое пособие по преподаванию курса / Под ред. проф. Е.Я. Когана. – Самара: Издательство «Учебная литература», 2013, 524 с.
14. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников [Текст] / А.А. Гужаловский. – М., 2012 – 88 с.
15. 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.
16. Головина, Л.Л. Физиологические особенности некоторых функций и мышечной деятельности школьников [Текст] / Л.Л. Головина. – М., 2015. – 197 с.
17. Головина, Л.Л. Физическое воспитание младших школьников на основе реализации личностно-ориентированного подхода // Физическая культура: воспитание образование тренировка. – 2012. - № 1. – С. 17 – 20.
18. Долгорукова, О.А. Фитнес-аэробика // Обруч. - 2015. - № 6. - с.42-45.
19. Дубровский, В.И. Спортивная медицина [Текст] / В. И. Дубровский. — М., 2012. – 270 с.

20. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., стер./ В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2013. – 608 с.
21. Зимонина, В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника: развитого, организованного, самостоятельного, инициативного, неболеющего, коммуникативного, аккуратного. Расту здоровым: Програм.-метод, пособие для педагогов дошк. образоват. учреждений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2014. — 304 с.
22. Карманова, Л.В. Физическая культура младшего школьника [Текст] / Под ред. Л.В. Кармановой. – Минск: Польша, 2016. – 282 с.
23. Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания [Текст] /Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова.- Москва: Владос, 2013-271 с.
24. Косачева, Н.В. Физический потенциал детей младшего школьного возраста, начинающих заниматься фитнесом [Текст] / Н.В.Косачева, //Физическая культура – 2013. – с. 43-45.
25. Короткова, Е.А. Педагогические технологии в учебном процессе по физическому воспитанию: учеб. пособие / Е.А. Короткова. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2014. – 100 с.
26. Кудяшева, А.Н. Физическая реабилитация нарушений осанки детей младшего школьного возраста: автореф. дис. на соиск. ученой степ. / А.Н. Кудяшева. - М.: Московский гор. пед. ун-т, 2013. - 23 с.
27. Ляхов, В.И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции Н.А. Бернштейна // Теория и практика физ. культуры. - 2013. - № 11. - с.20-25.
28. Лиспикая, Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая. - М.: Федерация аэробики России, 2012 - 89с.

29. Ле Ты Чыонг. Педагогическая диагностика и контроль над физическим состоянием и подготовленностью девочек 6-8 лет, занимающихся гимнастикой в спортивно-оздоровительных группах: автореф, дис ... канд. пед. наук / Ле Ты Чыонг; РГАФК. - М., 2013. - 24 с : ил. - Библиогр.: с 24.

30. Малевич, И.С. Мальчики и девочки – две разные физкультуры //Детский сад от А до Я. - 2012. - № 5. - с.81.

31. Менхин, Ю.В. Актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2014. – 260 с.

32. Менхин, Ю.В. Комбинированные и комплексные упражнения: учебное пособие / Ю.В. Менхин.; МГАФК. - 2-е изд. - Малаховка, 2015. - 64 с.

33. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Менхин Ю.В. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 432 с.

34. Менчинская, Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: метод, рек. по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. М.: Вентана-Граф, 2008. - 112 с.

35. 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., 2013. - 53 с: ил. - Библиогр.: с. 43-53.

36. Миллер, Э.Б. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время / Э.Б. Миллер, К. Блэкман. - М.: Гранд 2012. - 229 с.

37. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений [Текст] / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос-пресс, 2014. – 248 с.

38. Науменко, Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности. Москва, «Глобус», 2009, 312 с.

39. Новикова, Л.А. Воспитание физических способностей детей 7-10 лет средствами фитнеса: автореф. дис... канд. пед. наук / Л. А. Новикова; РГУФК. - М., 2013. - 24 с: ил. - Библиогр.: с. 2.
40. Павлов, В.Г. Система стимулирующего танцевального обучения (система СТО) / Межрегиональная ассоциация учителей танцев; В.Г. Павлов. – СПб., 2015, 65 с.
41. Правдов, М.А. Проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста и подходы к их решению // Физическая культура. - 2012. - № 4. - 57с.
42. Прохорова, Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2 - 7 лет. - СПб.:Речь. - 2013.- 120с.
43. 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. – СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И.Герцена, 2013. – 292с.
44. Прищепа, С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Обзор программ дошкольного образования. - М.: ТЦ Сфера, 2013.- 128с.
45. Раскова, Г.В. Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми // Справочник старшего воспитателя, - 2017. - № 7. - с.47.
46. Сидоров, Л.К. Формирование и реализация потребностей в движении детей и школьников в системе непрерывного физкультурного образования: концепции, условия, структура / Л.К. Сидоров. – Красноярск: КГПУ, 2012, - 231 с.
47. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. - М.: АПКиПРО, 2012. – 341 с.

48. Смолевский, В.М. Гимнастика и методика преподавания / В.М. Смолевский. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 336 с.
49. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учебное пособие/ Э.Я. Степаненкова. - М.: Академия, 2015. - 368 с.
50. Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. М: ТЦ Сфера. - 2015. – 176 с.
51. Усаков, В.И. Программно-методическое обеспечение оздоровительного воздействия физической культуры в условиях семьи, детского сада, школы. – Омск, 2013. – 322 с.
52. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия / сост. О. Ф. Горбатенко. – Волгоград: учитель, 2012. – 159 с.
53. Фирилева, Ж. Е. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2017.- 384 с.
54. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А Фомин. - М.: Академия, 2015. - 176 с.
55. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб пособие для студ. высш. учеб.заведений / Ж.К. Холодов. – М.: Издательский центр Академия, 2013. – 481 с.
56. Хухлаева, О.В. «Коррекция нарушений физического здоровья дошкольников и младших школьников» / О.В. Хухлаева. Академия, Москва, 2013.- 71 с.
57. 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.

58. Шапцева, Н.Н. Наш выбор - здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации / Н.Н. Шапцева. - Волгоград: Учитель, 2014. - 184 с.

59. Шутиков, Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам: учебно-методическое пособие / Ю.Н.Шутиков. – СПб.: Изд. ООО «Синус Пи», 2016. – 42 с. [Электронный ресурс].<https://infourok.ru/programma-po-horeografii-v-vihre-tanca-2214985.html> / (дата обращения: 20.11.2017).

60. Эльконин, Д.Б. Психология обучения младшего школьника. - М.: ТЦ Сфера, 2012. – 376 с. [Электронный ресурс]. <http://lib.mgppu.ru/opacunicode/app/webroot/index.php?url=/notices/index/84061/default> / (дата обращения: 10.12.2017).