



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
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 БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ  
ДИСЦИПЛИН

ФИТНЕС-АЭРОБИКА, КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ  
КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Выпускная квалификационная работа по направлению 44.03.05  
«Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): Физическая  
культура. Безопасность жизнедеятельности»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

64,76 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

«05» 05 2023 г.

Зав. кафедрой: Тюмасева З.И.

д. п. н., профессор

Выполнила:

Студентка группы ОФ/514-073-5-1

Прудникова Виктория Алексеевна

Научный руководитель:

Натарова Дарья Вячеславовна

к. п. н., доцент

Челябинск

2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>3</b>
<b>ГЛАВА 1. СОДЕРЖАНИЕ, МЕСТО И ЗНАЧЕНИЕ ФИТНЕС- АЭРОБИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....</b>	<b>6</b>
1.1 Классификация и общая характеристика направлений фитнес- аэробики.....	6
1.2 Характеристика детского фитнеса как средства физического воспитания... ..	11
1.3 Теоретические предпосылки занятий фитнесом с детьми младшего школьного возраста.....	21
<b>ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ.....</b>	<b>26</b>
<b>ГЛАВА 2. ФИТНЕС, КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....</b>	<b>28</b>
2.1 Опытнo – экспериментальная работа по изучению формирования физических качеств детей младшего школьного возраста.....	27
2.2 Цели и задачи опытнo-экспериментальной работы .....	30
2.3 Результаты опытнo-экспериментальной работы .....	33
2.4 Анализ опытнo-экспериментальной работы.....	34
<b>ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ.....</b>	<b>40</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>41</b>
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....</b>	<b>42</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>51</b>

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Аэробика берёт своё начало в Древней Греции. Тогда она считалась исключительно мужским видом спорта, разновидностью гимнастики. Физические упражнения под стук барабанов и звуки оркестра были популярны среди спартанцев. Античная аэробика была похожа на современные элементы художественной гимнастики и называлась оркестрика.

В России история возникновения аэробики начинается с 20-х годов XX века, когда в стране появилась мода на танцы. В то время все занятия физкультурой было принято проводить в сопровождении музыки, соблюдая ритмику движений [1]. Первая форма фитнеса в СССР – ритмическая гимнастика.

На сегодняшний день актуальность программы состоит в направленности на решение острых проблем малоподвижности детей и подростков, снижения уровня физического развития и здоровья современных детей.

В области детского спорта необходимо расширение числа культивируемых видов спорта, обновление содержания, создание программ и учебно-методических пособий нового поколения.

Особой популярностью этот вид спорта пользуется среди детей и подростков, для которых выступление в соревнованиях, конкурсах, шоу-программах – важный мотивационный фактор систематических занятий физической культурой [2].

В последние годы все более популярной становится фитнес-аэробика как вид спорта, доступный детям и взрослым. Фитнес-аэробика – один из молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире.

В РФ на 2017 год фитнес-аэробикой, по данным государственной статистической отчетности по форме 1-ФК «Сведения о ФК и С» занимается более 1 085 000 человек, что определяет данный вид спорта как самый многочисленный среди не олимпийских.

Вопрос как подготовить спортсменов по аэробике сегодня – самая важная задача в тренировках. В данной сфере посвящены научные исследования таких авторов, как: Е. С. Крючек, Т. С. Лисицкая, В. В. Матов, Е. Г. Сайкина, Л. В. Сиднева, В. С. Топчиян.

Однако проблема развития физических качеств детей по фитнес-аэробике актуальна и требует дополнительных исследований.

**Цель исследования:** разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить методику развития физических качеств у детей младшего школьного возраста средствами фитнес-аэробики.

**Объект исследования:** фитнес-аэробика, как вид спорта, развивающий физические качества у детей.

**Предмет исследования:** Процесс развития физических качеств у детей младшего школьного возраста в процессе занятий фитнес-аэробикой.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что процесс формирования физических качеств на занятиях фитнес-аэробикой будет более эффективным, если будут разработаны специальные комплексы физических упражнений.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ источников литературы по проблеме организации проведения занятий с детьми младшего школьного возраста.

2. Разработать комплексы упражнений и методику их реализации для занимающихся фитнес-аэробикой.

3. Экспериментально обосновать и интерпретировать результативность разработанной методики.

4. Разработать практические рекомендации по применению методики развития физических качеств на занятиях фитнес-аэробикой.

**База исследования:** Муниципальное бюджетное учреждение социального обслуживания «Травниковский центр помощи детям», Челябинская область, Чебаркульский район, село Травники.

**Этапы исследования:**

На первом этапе (сентябрь – ноябрь 2022 г.) было произведено ознакомление с базой исследования, составление индивидуального плана работы на период исследования;

На втором этапе (декабрь 2022 г. – март 2023 г.) выполнялась экспериментальная (практическая) часть работы, анализ полученных данных и разработка по ним выводов;

На третьем этапе (апрель – май 2023 г.) проводилась подготовка текста квалификационной работы, подготавливалась презентация и доклад.

Квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка источников и приложений.

# ГЛАВА 1. СОДЕРЖАНИЕ, МЕСТО И ЗНАЧЕНИЕ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Классификация и общая характеристика направлений фитнес-аэробики.

Фитнес-аэробика - это комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата. Степень нагрузки этого занятия позволяет поддерживать работоспособность на жизненном уровне. Силовые упражнения направлены на укрепление и поддержание тонуса мышц. Координация движения среднего уровня сложности. Во время занятий аэробикой увеличивается вентиляция легких, постепенно вырабатывается навык правильного дыхания во время движения. С увеличением легочной вентиляции ткани организма лучше снабжаются кислородом, в них более продуктивно протекают окислительно-восстановительные процессы. Ритмическая гимнастика не акцентирует внимание на проблемных участках тела. Зато, улучшая обмен веществ, отлично справляется с ненужными килограммами. После 20 минут движения в аэробном режиме начинается расщепление жиров и запускается механизм похудения [3].

В оздоровительной аэробике существует большое количество разновидностей занятий, имеющих разные названия и отличающихся друг от друга содержанием и построением урока. Рассмотрим некоторые из них (Рисунок 1).

Занятия классической аэробики построены на основе классического танца. Плие и батманы укрепляют мышцы ног, рук, спины, вырабатывают эластичность связок, выпрямляют позвоночник, исправляют сколиоз, упражнения для стоп позволяют победить плоскостопие. Занятия

классической аэробикой помогут Вам приобрести красивую походку, уверенность в себе, хорошее настроение и здоровье.



Рисунок 1 - Классификация фитнес-аэробики

Слайд - это аэробика на скользящей дорожке. Это занятие имитирует катание на коньках, является отличной тренировкой для мышц внутренней поверхности бедра, а также способствует развитию выносливости, требует затрат большого количества энергии, скользящая поверхность предъявляет требования к работе вестибулярного аппарата.

Тай-бо - это синтез аэробики, бокса, кикбоксинга и восточных единоборств.

Пилатес - занятия для реабилитации, восстановления и укрепления опорно-двигательного аппарата.

Степ-аэробика (Step-up) - упражнения выполняются на специальной платформе с регулируемой высотой подъема.

Силовая аэробика (Fitness, Workout) - занятие, в котором для разогревания используются танцевальные аэробные упражнения, в основной части урока выполняются упражнения силовой направленности (с гантелями, бодибарами, на тренажерах). Комбинация различных типов упражнений проводится как «круговая тренировка».

Фанк-аэробика (Funk) - для этого вида занятий характерна особая техника движений (пружинящая ходьба) и более свободная пластика рук, акцент делается на танцевальность и эмоциональность в движениях.

Фитбол (Fitbol) - занятия, в которых используется большой специальный мяч, на котором выполняются упражнения сидя или лежа.

Аквааэробика (Aqua-aerobics) - занятия, проводимые в воде (бассейнах разной глубины).

Аэробокинг, Тае-бо (Aeroboxing, Tae-bo) - разновидность занятия аэробикой с элементами бокса и его восточных разновидностей.

Сити или стрит-джем (Sity (street)-jam) - в занятия включаются сложные хореографические соединения танцевального характера, по мере изучения они объединяются в композиции по типу вольных.

Стретчинг - комплекс упражнений, предназначенный для того, чтобы мышцы были эластичными, а суставы гибкими и подвижными. Растягивающие упражнения вызывают сокращение мышц. Увеличивается приток крови к ним и улучшается кровообращение в суставах. Благодаря

этому из них быстрее выводятся накопившиеся шлаки. А возрастное изнашивание межсуставных хрящей, ведущее к артрозам, приостанавливается. Растягивание служит отличной профилактикой заболеваний позвоночника, укрепляет мышечный корсет и улучшает осанку [11].

Оздоровительная аэробика классифицируется по содержанию программ:

1) программы без предметов и приспособлений (высокой и низкой интенсивности, сити (стрит) - джем, аква-аэробика, аэро-боксинг и др.);

2) программа с использованием предметов и приспособлений (с гантелями, утяжелителями, амортизаторами и др.);

3) программы смешанного типа (комплексные) - його-аэробика, фитнес, аэро-боксинг и др.

С учетом разного уровня подготовленности занимающихся и разного возраста, оздоровительная аэробика классифицируется следующим образом: - для дошкольников; - для школьников; - для юношеского возраста; - для взрослых (молодежного, среднего и старшего возрастов); - по полу (для женщин, для мужчин); по уровню подготовленности (начинающие, 2-й, 3-й год обучения и т.д.) [4].

Большое распространение в последние годы получила прикладная аэробика, которая является дополнительным средством:

- в подготовке спортсменов других видов спорта;

- в производственной гимнастике;

- в лечебной физической культуре;

- в различных рекреационных мероприятиях [27].

В процессе занятий различными видами спорта аэробика может успешно использоваться в качестве общей разминки, для развития общих и специальных физических качеств, для «эмоциональной разрядки» [5].

При решении задач реабилитации занятий аэробикой проводятся с лицами, имеющими постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья, и могут иметь лечебную, профилактическую и спортивную направленность (спорт инвалидов) [36].

Широко используются разные виды аэробики для рекреации, которые направлены на вовлечение всех слоев населения в активный отдых, сопровождающийся развлечением.

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

Эффективность любого средства физического воспитания существенно зависит от метода его применения. Подметодами физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений (Рисунок 2). Система применения средств и методов, направленных на достижение конкретного результата в процессе физического воспитания называют методикой.

Решая разнообразные задачи физического воспитания, применяют ряд специфических (характерных только для процесса физического воспитания) и общепедагогических (используемых во всех случаях обучения и воспитания) [6].



Рисунок 2 - Методы 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 [7].

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

- занятия на тренажерах;
- игровой стретчинг;
- футбол-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, минибатуты, 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 15 упражнений [8].

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 [9].

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

Это нестандартное пособие, предназначенное для работы с 16 детьми младшего школьного возраста, способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, укрепляет сердечнососудистую 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 [10].

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 [45].

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 [48].

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 обращается 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 18 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 [12].

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 [13].

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 19 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 [15].

« 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( Рисунок 3) [16].

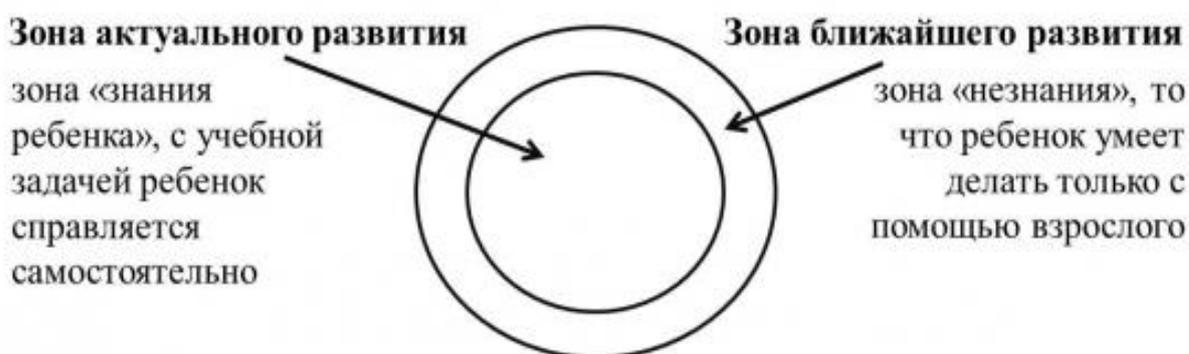


Рисунок 3 – Зона актуального и ближайшего развития.

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 20 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 [17].

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 [18].

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.

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 [19].

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 [20].

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. Психическая структура телесности – единственная структура психики, которая полноценно функционирует у детей 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 в закреплению в сознании. При этом процесс усвоения двигательного, телесного опыта достаточно длительный – он захватывает 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.

3. Большое значение имеет развитие навыков общения. Проведенные психологические исследования говорят о том, что слова занимают лишь 7%, на интонацию речи приходится 38%, на жесты, мимику, моторику человеческого тела – 55% (Рисунок 4) [35].



Рисунок 4 – Процент развития навыков общения.

4. При работе с детьми школьного возраста немалое значение 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 и 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.

5. Многие детские игры 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.

6. 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 [21].

7. 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».

8. 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.

9. 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.

## **ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ:**

1. Занятия фитнес-аэробикой способствуют развитию координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, развиваются физические качества ребенка: быстрота, прыгучесть, сила и выносливость.

2. 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 врожденных анатомо-физиологических, 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.

3. Общая физическая подготовка является неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительной работы, т.к. она положительно влияет на развития физических качеств, на нервную систему ребенка. Необходимо начинать обучать успешному управлению собой, своим физическим состоянием уже в младшем школьном возрасте.

## **ГЛАВА 2. ФИТНЕС, КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

## 2.1. Опытнo-экспериментальная работа по изучению формирования физических качеств детей младшего школьного возраста

Физические качества детей будут развиваться более успешно, если педагог владеет диагностическими средствами. Диагностика - 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 исходного уровня развития каждого ребенка 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» он понимал тот уровень развития психических функции ребенка, который сложился в результате определенных, уже завершившихся циклов его развития. На этом уровне ребенок выполняет задание самостоятельно [35].

«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 [57].

Критерии - это мерило оценки, суждения.

Под когнитивным критерием мы понимаем наличие у детей знаний о физических качествах, понимания их значения в физическом развитии, знание средств, способствующих их развитию [26].

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 [28].

Одной из составных характеристик физического воспитания 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, скоростно-силовые качества, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, удержание равновесия) при помощи проведения тестирования и степенью сформированности двигательных навыков [60].

В литературе изучены и представлены различные методики диагностирования уровня физической подготовленности. Мы остановили свое внимание на тестах: (приложение 1, 2, 3, по комплексной программе физического воспитания учащихся, В.И.Лях, А.А.Зданевич), которые отвечают целевому назначению):

- поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.;
- наклон вперед из положения сидя
- прыжки в длину с места

Динамика показателей может быть получена в результате сравнения результатов тестов, полученных вначале и конце эксперимента. Результаты тестирования могут быть полезны, если только придерживаться определенных правил при измерениях или испытаниях детей.

а. Тестирование носит систематический характер, что позволило сравнивать значение показателей на разных этапах подготовки детей.

б. При тестировании соблюдались точность регистрации показателей.

Методика тестирования предусматривает порядок выполнения действий и процедур, обеспечивающих получение наиболее объективных и сопоставимых результатов [29].

Решая задачи выявления эффективности методики обучения и тренировки с применением средств детского фитнеса, нами проводился эксперимент с детьми младшего школьного возраста. 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.

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

Перед тестированием была проведена разминка, направленная на вработывание всех систем организма в целом в предшествующую 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 и мной (студентом - практикантом).

Было обследовано 26 детей младшего школьного возраста, на котором определялся уровень физической подготовленности.

## 2.2. Цели и задачи опытно-экспериментальной работы

Цель: выявление уровня развития физических качеств детей младшего школьного возраста в начале эксперимента.

Уровень развития физических качеств быстроты движений, гибкости, выносливости, силы были исследованы: поднимания туловища из положения лежа на спине за 30 сек., наклон вперед из положения сидя, прыжки в длину с места.

Физическая подготовленность детей оценивалась при помощи таблицы «Уровня оценки физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста» (Комплексная программа физического воспитания 1-4 класс).

Каждому обучающемуся давалось три попытки для выполнения задания. Из трех попыток фиксировался лучший результат. Все результаты оформлялись протоколом. Оценка показателей велась с

помощью трех уровней: низкий, средний, высокий. По итогам тестирования выявлены следующие показатели (Таблица 1)

Таблица 1 - Уровень развития физических качеств детей младшего школьного возраста в экспериментальной группе.

№ п/п	Название теста	Прыжок в длину с места		Поднимания туловища из положения лежа на спине за 30 сек		Наклон вперед из положения сидя		Итоговый уровень
		Результат	Уровень	Ошибка!	Уровень	Результат	Уровень	
1.	Витя А.	130	Н	16	С	4	С	Средний
2.	Снежана Б	120	Н	15	С	2	Н	Низкий
3.	Иван Б.	135	С	15	С	4	С	Средний
4.	Костя Г.	147	С	18	С	3	С	Средний
5.	Кирилл К.	157	В	20	В	7	В	Высокий
6.	Соня И.	138	С	17	С	6	В	Средний
7.	Дима К.	120	Н	15	С	1	Н	Низкий
8.	Сереза Л.	145	С	18	С	7	В	Средний
9.	Егор М.	136	С	19	В	3	С	Средний
10.	Мария Н.	138	С	18	С	7	В	Средний
11.	Иван П.	131	Н	11	Н	4	С	Низкий
12.	Лариса Р.	135	С	16	С	6	В	Средний
13.	Богдан С.	116	Н	15	С	2	Н	Низкий

Результаты физической подготовленности детей в экспериментальной группе показаны следующие:

Высокий уровень - 1 человека

Средний уровень - 8 человек

Низкий уровень - 4 человека

Таблица 2 - Уровень развития физических качеств детей младшего школьного возраста в контрольной группе

№ п/п	И.Ф. ребенка	Прыжок в длину с места		Поднимания туловища из положения лежа на спине за 30 сек		Наклон вперед из положения сидя		Итоговый уровень
		Результат	Уровень	Результат	Уровень	Результат	Уровень	
1.	Вика Ф.	109	Н	14	Н	2	Н	Низкий
2.	Настя Ф.	136	С	16	С	6	В	Средний
3.	Руслан Х.	149	В	18	С	4	С	Средний
4.	Леша Ч.	144	С	14	Н	2	Н	Низкий
5.	Артем Ч.	166	В	22	В	6	В	Высокий
6.	Юра Б.	161	В	20	В	3	В	Высокий
7.	Елена В.	137	С	17	С	5	В	Средний
8.	Роман Г.	138	С	18	С	7	В	Средний
9.	Захар К.	126	Н	19	В	6	В	Высокий
10.	Лиза К.	141	С	15	С	2	Н	Средний
11.	Антон Л.	120	Н	14	Н	2	Н	Низкий
12.	Слава Р.	113	Н	15	Н	1	Н	Низкий
13.	Надя Т.	143	С	17	С	6	В	Средний

Результаты физической подготовленности детей в контрольной группе показаны следующие:

Высокий уровень - 3 человека

Средний уровень - 6 человек

Низкий уровень - 4 человека

Вывод: в исследовании принимали участие две группы детей с примерно равным уровнем физического развития.

### 2.3. Результаты опытно-экспериментальной работы

Цель формирующего этапа эксперимента:

1. Применить, ввести различные формы упражнений, влияющие на повышение уровня физической подготовки для экспериментальной группы.

2. Доказать, что предложенные различные виды и формы фитнеса положительно влияют на развитие физических качеств детей младшего школьного возраста.

Класс разделили на две группы, по 13 человек: экспериментальную и контрольную с равной физической подготовленностью.

Вся физкультурно-оздоровительная работа с классом строилась по основным режимным моментам школы:

-утренняя гимнастика;

-подвижные игры на прогулке в группе продленного дня.

-уроки физической культуры проводились в соответствии с комплексной программой физического воспитания для начальных классов два раза в неделю по 45 минут и по традиционной структуре: подготовительная, основная и заключительная части.

Для детей контрольной группы дополнительно проводились подвижные игры три раза в неделю по комплексной программе физического воспитания учащихся, В.И.Лях, А.А.Зданевич, носящий характер повышенной двигательной активности и сюжетно – ролевого характера по 45 минут:

- легкая атлетика;

- игры с мячом;

- игры с элементами соревнования;
- настольный теннис;
- бадминтон.

Для экспериментальной группы дополнительно проводились занятия по детскому фитнесу три раза в неделю:

1. Комплексы фитнеса по направлению: степ-аэробика, базовая аэробика, стретчинг, с гантелями до 0,5 кг., со скакалкой, подвижные игры

Дети экспериментальной и контрольной группы с удовольствием занимались. В экспериментальной группе новые и интересные задания вызывали большой интерес и положительную эмоциональную отдачу, легко переключались от одного вида деятельности к другому.

#### 2.4. Анализ опытно-экспериментальной работы

Цель: зафиксировать уровень развития физических качеств у детей контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента и сравнить результаты.

Принять нормативы по трем видам: прыжки в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек., наклон в пред из положения сидя .

По выбранной ранее методике, проведено итоговое тестирование и результаты внесены в протоколы исследования( результаты в таблицах 3, 5)

Таблица 3 - Показатели развития физических качеств детей младшего школьного возраста в экспериментальной группе

	Название теста	Прыжок в длину с места	Поднимания туловища из положения лежа	Наклон вперед положения сид	Итоговый уровень

№ п/п	И.Ф. ребенка	Результат	Уровень	спине за 30 сек		Результат	Уровень	
				Результат	Уровень			
1.	Витя А.	135	С	21	В	5	С	Средний
2.	Снежана Б.	125	Н	18	С	3	С	Средний
3.	Иван Б.	138	С	19	В	4	С	Средний
4.	Костя Г.	147	С	24	В	5	В	Средний
5.	Кирилл К.	157	В	25	В	7	В	Высокий
6.	Соня И.	138	С	20	В	6	В	Высокий
7.	Дима К.	120	Н	18	С	4	С	Средний
8.	Сереза Л.	145	С	17	С	7	В	Средний
9.	Егор М.	136	С	20	В	3	С	Средний
10.	Мария Н.	145	С	18	С	8	В	Средний
11.	Иван П.	165	В	17	С	5	В	Высокий
12.	Лариса Р.	141	С	18	С	8	В	Средний
13.	Богдан С.	116	С	17	С	3	Н	Средний

Вывод: высокий уровень развития физических качеств имеют 2 ребенка из тринадцати, 11 детей имеют средний уровень, 0 учащихся имеют низкий уровень.

Таблица 4 - Уровень физических показателей учащихся в экспериментальной группе в конце эксперимента

Усвоенный уровень	Начало эксперимента	Конец эксперимента
Низкий уровень	4	0
Средний уровень	8	10

Высокий уровень	1	3
-----------------	---	---

Рисунок 5 – Диаграмма «Показатели развития физических качеств детей младшего школьного возраста в экспериментальной группе»

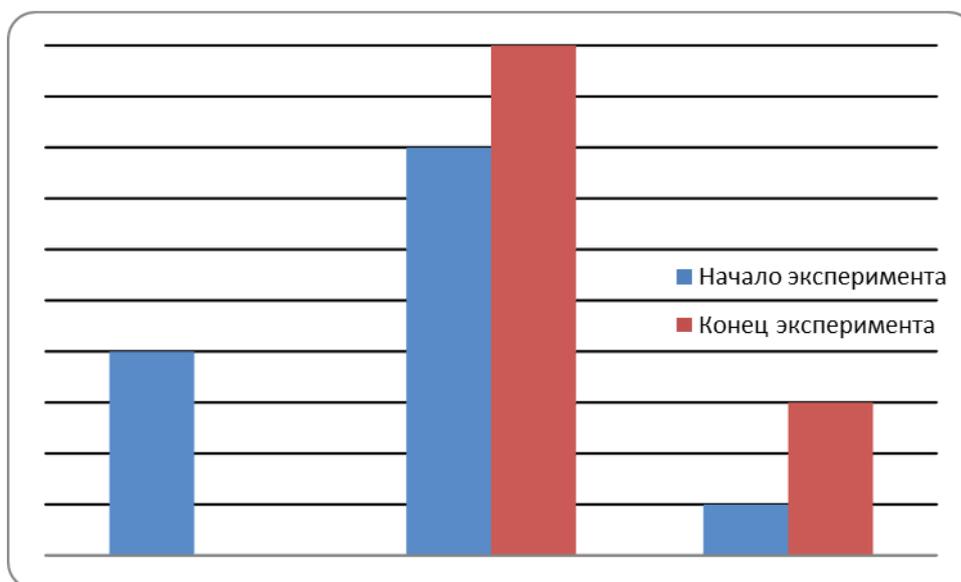


Диаграмма доказывает, что в экспериментальной группе присутствует прирост показателей физической подготовленности в конце эксперимента.

Таблица 5 - Показатели развития физических качеств детей младшего школьного возраста в контрольной группе

№ п/п	Название теста	Прыжок в длину с места		Поднимания туловища из положения лежа на спине за 30 сек		Наклон вперед из положения сидя		Итоговый уровень
		Результат	Уровень	Результат	Уровень	Результат	Уровень	
1.	Вика Ф.	111	Н	14	Н	3	С	Низкий

2.	Настя Ф.	138	С	16	С	6	С	Средний
3.	Руслан Х.	150	С	20	В	4	С	Средний
4.	Леша Ч.	148	С	17	С	3	С	Средний
5.	Артем Ч.	168	В	25	В	6	В	Высокий
6.	Юра Б.	163	В	20	В	11	В	Высокий
7.	Елена В.	138	С	19	С	6	С	Средний
8.	Роман Г.	138	С	18	С	4	С	Средний
9.	Захар К.	126	С	18	С	12	С	Средний
10.	Лиза К.	143	С	17	С	3	С	Средний
11.	Антон Л.	121	Н	14	Н	3	С	Низкий
12.	Слава Р.	120	С	17	С	8	С	Средний
13.	Надя Т.	144	С	18	С	6	С	Средний

Вывод: в контрольной группе высокий уровень развития имеют 2 ученика, средний уровень 9 детей, и низкий уровень 2 ребенка.

Таблица 6 - Уровень физических показателей учащихся в контрольной группе в конце эксперимента

Усвоенный уровень	Начало эксперимента	Конец эксперимента
Низкий уровень	4	2
Средний уровень	6	9
Высокий уровень	3	2

Рисунок 6 – Диаграмма «Показатели развития физических качеств детей младшего школьного возраста в контрольной группе»

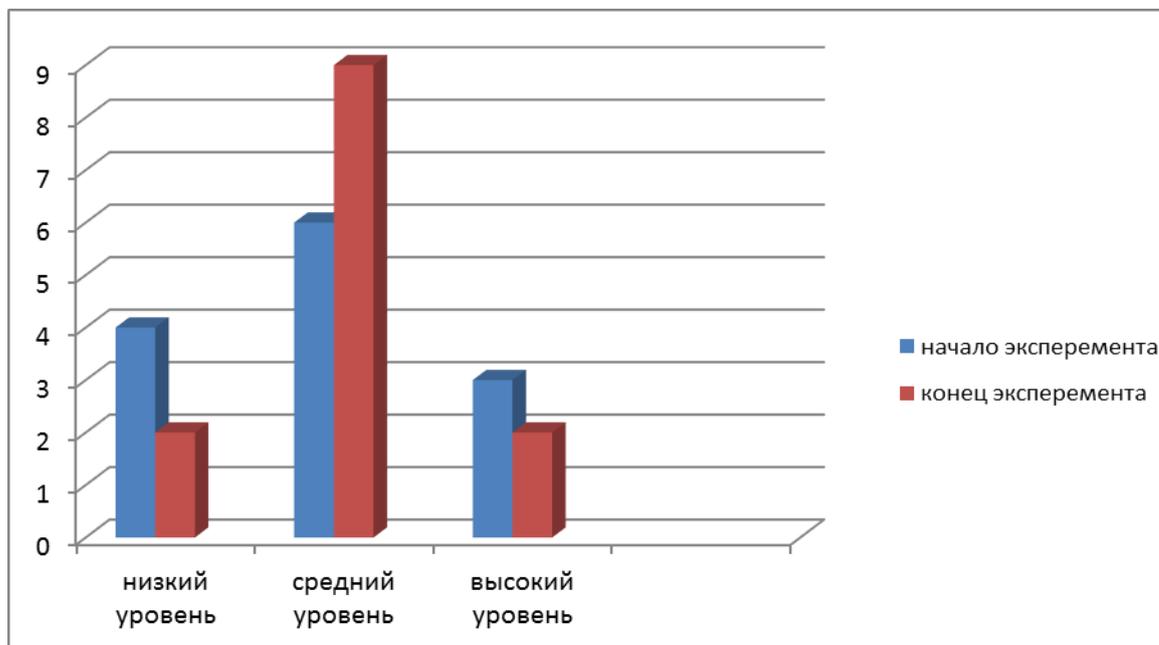
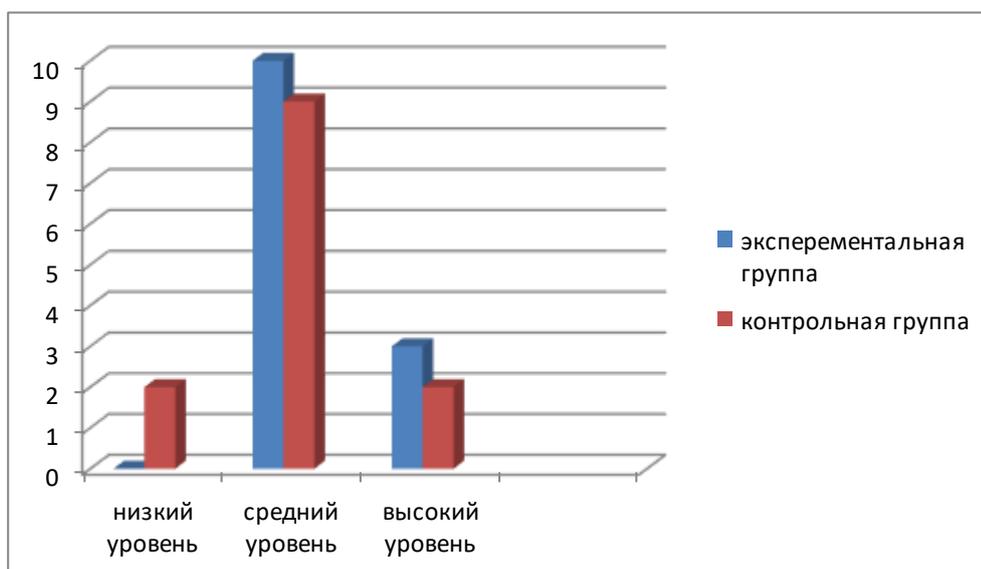


Диаграмма доказывает, что в контрольной группе так же отмечается прирост показателей физической подготовленности

Рассматривая показатели физического развития за время проведения эксперимента, отмечаем, что уровень быстроты движений, гибкости, скоростно-силовые способности выросли, как в экспериментальной группе, так и в контрольной группе. Этот рост объясняется систематическими занятиями физическими упражнениями во время физкультурных занятий, а так же возрастными изменениями, связанными с совершенствованием функциональной деятельности детского организма в этом возрасте.

Однако, анализ результатов эксперимента свидетельствует о более выраженных изменениях у детей экспериментальной группы по сравнению с контрольной, в которой велась целенаправленная работа над развитием физических качеств с применением детского фитнеса.

Рисунок 3 – Диаграмма «Сравнительный анализ физических качеств двух групп в конце эксперимента»



Вывод: Сравнительный анализ результатов по всем показателям в обследуемых группах показал, что темпы прироста в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной. (Рисунок 3)

## ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

1.Уровень показателей физического развития (быстроты движений, гибкости, выносливости, силы) за время эксперимента вырос как в

экспериментальной группе, так и в контрольной. Этот рост объясняется систематическими занятиями физическими упражнениями во время физкультурных занятий, а так же возрастными изменениями, связанными с совершенствованием функциональной деятельности детского организма в этом возрасте.

2. Проведенное исследование позволило сделать вывод об эффективности использования детского фитнеса на формирование физических качеств младших школьников.

3. Рост скоростно-силовых возможностей у детей, занимающихся аэробикой, происходит быстрее.

4. Анализ результатов эксперимента свидетельствует о более выраженных изменениях у детей экспериментальной группы по сравнению с контрольной, в которой велась целенаправленная работа над развитием физических качеств с применением детского фитнеса.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Для детей младшего школьного возраста характерен быстрый темп развития организма. Ни в каком другом периоде детства не наблюдается такого быстрого увеличения массы и длины тела, развития всех функций

мозга. В этот возрастной период происходят резкие изменения, дающие новое качество в развитии детей.

Существенная особенность раннего детства заключается во взаимосвязи и взаимозависимости состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей. Крепкий, физически полноценный ребенок не только меньше болеет, но и лучше развивается психически. Физические упражнения развивают и укрепляют его опорно-двигательный аппарат, предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета. Занятия физическими упражнениями имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение. У детей воспитываются внимание и наблюдательность, развиваются волевые качества, вырабатывается характер. Следовательно, комплексный анализ физической подготовленности детей и позволяет более объективно судить о процессе физического воспитания.

Цель нашей работы заключалась в повышении уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста на основе комплексного использования средств фитнеса.

В ходе работы была изучена научная, педагогическая и методическая литература. В теоретической части рассмотрены, выявлены и охарактеризованы, такие темы как:

- характеристика детского фитнеса как средства физического воспитания;
- физические качества детей младшего школьного возраста;
- методы оценивания, используемые при диагностике сформированности физических качеств детей младшего школьного возраста.

В практической части проведена экспериментальная работа на базе Травниковского ЦПД с учащимися 3 «А» класса.

В констатирующей части исследования для определения уровня физической подготовки в группе взяли по 13 человек: на экспериментальную и контрольную подгруппы с равной физической

подготовкой. На начало эксперимента обе группы детей по всем показателям ОФП статистически не отличались.

В формирующей части нашего исследования вся физкультурно-оздоровительная работа с обеими подгруппами строилась по основным режимным моментам. С экспериментальной группой проводились различные формы фитнеса:

1. Комплексы упражнений:

- ОРУ
- Гимнастика
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Степ-аэробика
- Базовая аэробика

2. Использовались инновационные формы физического воспитания на занятиях (стретчинг, футбол, ритмическая гимнастика);

3. Применялись: а) типы уроков физической культуры, позволяющие давать наибольшую моторную плотность (круговая тренировка, на основе подвижных игр); б) способы организации на уроке – фронтальный, поточный, групповой.

Эффективность процесса физического воспитания оценивалась посредством сравнения показателей физического качеств детей контрольной и экспериментальной групп до и после проведения эксперимента.

При сравнении результатов тестирования участников двух подгрупп детей, по окончании эксперимента, отмечается, что приросты показателей в экспериментальной группе выше, чем в контрольной группе. Подтвердилась выдвинутая гипотеза о положительном влиянии детского фитнеса в развитии физических качеств детей младшего школьного возраста.

В приложениях разработаны и предложены:

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки - приложение 4

- Комплексы ОРУ с предметом (мячом, гимнастической палкой, обручем)  
для детей младшего школьного возраста - приложение 5
- Комплексы упражнений на степ-платформе - приложение 6
- Комплексы упражнений базовой аэробике - приложение 7
- Комплекс упражнений на скакалке - приложение 8
- Комплекс ритмической гимнастики для младших школьников -  
приложение 9
- Круговая тренировка - приложение 10

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Арагофская Э.И., Резанова В.Д. Физиология и физкультура. – М.: Просвещение, 2018. – С. 207.

2. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания : Учебн. для студ. фак. физ. культуры пед. ин – тов / Б. А. Ашмарин. — М.: Просвещение, 2010. — С. 287.
3. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и МП. Шестакова М : СпортАкадемПресс, 2010. – С. 304.
4. Ахундов, Р. А. Исследование двигательной активности учащихся начальной школы / Р. А. Ахундов. – М. : Педагогика, 2010. – С. 134.
5. Бокатов А., Сергеев С. Детская йога. – Киев: Ника-Центр, 2019. – С. 352.
6. Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2010. – С. 208 .
7. Бутин, И. М. Развитие физических способностей / И. М. Бутин, А. Д. Викулов. – М., 2010. – С. 250.
8. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии/Союз. – 2006. – С. 224.
9. Газман О.С. Воспитание: цели, средства, перспективы // Новое педагогическое мышление. – М., 2009. – С. 221-237.
10. Галанов В. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. – М.: Речь, 2017. – С. 160.
11. Голованова Л.Ф. Социализация школьников как явление педагогическое//Педагогика. – 1998. – № 5. – С. 42-45.
- 12.. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. – М., 2010 – С. 88.
13. Грудина С. В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников / 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.
14. Головина, Л. Л. Физиологические особенности некоторых функций и мышечной деятельности школьников / Л. Л. Головина. – М., 2010. – С.197.

15. Грудина С. В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников / 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 / Л. Л. Головина. – М., 2010. – С. 197.
17. Давыдов В.В. Психическое развитие младших школьников. /Под ред. Давыдова В.В. - М.: Педагогика, 2002. – С. 210.
18. Дубровский, В. И. Спортивная медицина / В. И. Дубровский. — М., 2000. – С. 270.
19. Жуков, М. Н. Подвижные игры / М. Н. Жуков. – М., 2010. — С.300.
20. Кожухова, Н. Н. Теория и методика физического воспитания /Л.А. Рыжкова, М. М. Борисова.- Москва: Вл, С 201.
21. Карманова, Л. В. Физическая культура младшего школьника / Под ред. Л. В. Кармановой, В. Н. Шебеко. – Минск: Польша, 2010. – С.282 .
22. Косачева, Н.В. Физический потенциал детей младшего школьного возраста, начинающих заниматься фитнесом / Н.В.Косачева, Е.Е. Биндусов// Физическая культура – 2011. – С. 43-45
23. Каинов А.Н. Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся. – М.: Учитель, 2013. – С. 171.
24. Кулюткина М. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Кулюткина. – М.: Советский спорт, 2004.– С. 345.
25. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002. – С. 221.
26. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР, 2002. – С. 211.
27. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. – М.: Международная педагогическая академия, 1994. – С. 368.

28. Лебедева, Н. Т. Школа и здоровье учащихся / Н. Т. Лебедева. — М., 2010. – С. 221.
29. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания [Текст] : программа общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич – Просвещение 2008 – С. 127.
30. Лиспикая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2010 – С. 89.
31. Лисицкая Т.С. Аэробика. В 2-х томах. Том 1. Теория и методика. Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева / М., 2015. – С. 303.
32. 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., 2010. - С. 24.
33. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания : программа общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич – Просвещение 2008 – С. 127.
34. Миллер Э.Б. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время / Э. Б. Миллер, К. Блэкман. - М.: Гранд 2000. – С. 229.
35. Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2009. – С. 32.
36. 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. – С. 260.
37. 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.
38. Менхин Ю.В. Комбинированные и комплексные упражнения: учебное пособие / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин; МГАФК. - 2-е изд. -

Малаховка, 2010. - 64 с. – С. 57.81.

39. Миллер Э.Б. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время / Э. Б. Миллер, К. Блэкмэн. - М.: Гранд 2000. – С. 229.

40. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко. – М.: Владос-пресс, 2010. – С. 248 .

41. 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. 276.

42. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2010. – С.160 .

43. Осокина Т.И. Физическая культура в школе. – М.: Просвещение. 1978 – С. 170, ил.

44. Пономарёва Г.Н. Фитнес в модернизации физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России: Сборник материалов международной научно-практической конференции / Под общ. ред. Г.Н.Пономарёва, Е.Г.Сайкиной. – СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И.Герцена, 2010. – С.292.

45. Петровский В.А. Психология воспитания/ Под ред. В.А. Петровского. – М.: Аспект-Пресс, 1995.

46. Подласый И.П. Учебник для студентов педагогических вузов в 2 книгах. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – С.576.

47. Пуни А.Ц. Предмет психологии физического воспитания и спорта /А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 2004.

48. Сайкина Е.Г. Стратегическая роль фитнеса в модернизации физкультурного образования школьников [Текст]: Монография. – Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2012. – .С 297.

49. Сайкина, Е.Г. Использование средств детского фитнеса в

физическом воспитании детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Е.Г. Сайкина // Адаптивная физическая культура. - 2006.- № 2 (26).- С. 32–35.

50. Сайкина, Е.Г. Профилактика и коррекция нарушений осанки средствами лечебно-профилактического танца / Е.Г. Сайкина // Адаптивная физическая культура.- 2006. - № 3 (27).- С. 6 – 8.

51. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учебное пособие/ Э.Я. Степаненкова. - М.: Академия , 2010. – С. 368.

52. Сайкина Е.Г. Педагогические аспекты подготовки инструктора по фитнесу, касающиеся использования музыкального сопровождения занятий / Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта.- 2007.- № 5 (27).- С. 87 – 90.

53. Сайкина Е.Г. Стратегическая роль фитнеса в модернизации физкультурного образования школьников: монография. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2012.- С. 297.

54. Сайкина Е.Г. Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом / Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта.- 2008.- № 4 (38).- С. 68 – 71.

55. Сайкина Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография. - СПб.: Образование, 2008.- С. 301.

56. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: монография. - Санкт-Петербург: Изд-во РГРПУ им. А.И. Герцена, 2011.-301с.

57. Сайкина Е.Г. Фитбол- аэробика и классификация её упражнений / Е.Г. Сайкина //Теория и практика физической культуры.- 2004. - № 7.- С. 43 - 47.

58. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе физической культуры / Е.Г. Сайкина // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена: психолого-педагогические науки (психология,

педагогика, теории и методика обучения).- 2008.- № 11 (68).- С. 182 – 190.

59. Скаткин М.Н. Проблемы современной дидактики / М.Н. Скаткин. – М.: Педагогика, 1980. – 96 с.

60. Слостенин В.А. Педагогика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. А. Слостенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; Под ред. В.А. Слостенина. - М., 2002.

61. Столяров В.И. Спорт и культура: методологический и теоретический аспекты проблемы // Спорт, духовные ценности, культура. Вып. 1. Исторические и теоретико-методологические основания: сборник. М.: СПАрт, 1997.

62. Толочкова Е.В. Условия самореализации личности в процессе любительского гитарного музицирования // Молодой ученый.—2013.— №8.— С. 440.

63. Тарасова, Т. А. Контроль физического состояния детей младшего школьного возраста [Текст] : метод. рекомендации / Т. А. Тарасова. – М. : Сфера, 2011. – 186 с.

64. Фомин, Н. А. Возрастные основы физического воспитания [Текст] / Н. А. Фомин, В. П. Филин. — М. : Физкультура и спорт, 2011. — 176 с.

65. Физическая культура от трех до восемнадцати лет: учеб.-метод. Пособие. – Серия« Инструктивно-методическое обеспечение содержания образования в Москве» / Отв. ред. Л.Е. Курнешова. – М.: Центр «Школьная книга», 2006. – 272с.

66. 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.

67. 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

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

### **Приложение 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.

## **Приложение 2 - Методика проведения теста «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд»**

Цель: оценить правильность поднимания туловища из положения лежа и количество подниманий за 30 секунд

Ученики садятся на скамейку. Учитель напоминает правильное выполнение подъема туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Учащийся лежит на спине, ноги согнуты в коленях под углом  $90^\circ$ . Партнер держит ноги. Пятки находятся на расстоянии не более 30 см от таза, спина плотно прижата к полу, руки скрещены на груди и не отрываются от нее во время выполнения упражнения. Учащийся поднимает туловище, сгибая его так, чтобы локти касались бедер, затем опускается на пол, касаясь его лопатками. Фиксируется количество выполненных сгибаний за 30 секунд. Упражнение выполняется на гимнастическом мате в быстром темпе.

После тестирования подвести итоги сдачи теста, сравнив полученные результаты с прошлым разом. После этого повторяется

Оценивание мальчиков:

### **Приложение 3 - 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 С так, чтобы его пятки находились рядом с линией АБ, 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).

#### **Приложение 4 - Комплекс упражнений для формирования правильной осанки**

##### **« РОВНАЯ СПИНА »**

1. Разошлись по залу.

И.П.- встать к стене, касаясь её затылком, лопаткой, ягодицами, пятками и локтями. Сохраняя принятое положение, сделать шаг вперед, шаг назад; повторить несколько раз.

2. И.П. – то же. Ходьба по залу в различных направлениях; возвращение в и.п.. Встать на свои места в две шеренги.

3. И.П.- основная стойка. Согнуть правую ногу вперед, руки в стороны, хлопок в ладоши за спиной, хлопок под ногой, вернуться в и.п.. То же сгибая левую ногу вперед. Повтор 10 – 12 раз.

4. И.П.- основная стойка. Присесть на носках, колени развести . Спина прямая, руки вперед- в стороны- положение приземление при прыжке; вернуться в и.п. Повтор 10-12 раз.

5. И.П.- основная стойка. Полуприсед, руки назад, махом рук вперед небольшой прыжок вверх. Мягкий присед с сохранением равновесия; вернуться в и.п. Повтор 10 – 12 раз.

6. То же упражнение, но прыжок вверх и на полшага вперед. Перестроение в одну шеренгу – вторая шеренга делает 2 шага вперед.

7. Бег в чередовании с ходьбой.

### **Комплекс упражнений для формирования правильной осанки**

1. И.П. – касаясь её затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Сохраняя принятое положение, сделать шаг вперед. шаг назад ; повторить несколько раз.

2. И.П. – упор стоя на коленях. Спина слегка прогнута. Наклоняя голов вперед, согнуть спину, вернуться в и.п. (кошечка).
3. И.П. – стоя, ноги врозь. Наклон туловища влево, левая рука скользит вниз, правая вверх. Вернуться в и.п.. То же вправо. ( насос).
4. И.П. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища вправо и влево.
5. И.П. – сидя на полу, ноги прямые, руки вверх. Наклоняясь и опуская руки вперед, поднять правую ногу и конутья пальцев рук носком вернуться в и.п.. То же левой ногой.
6. И.П. - стоя на носках, левая нога перед правой, руки на поясе. Прыжки, меняя положение ног.
7. Ходьба на месте.

## **Приложение 5 - Комплекс упражнений с гимнастической палкой**

1. И.П. – ноги вместе, руки с палкой внизу. 1-2 – подняться на носки, палка вверх, посмотреть на неё – вдох. 3-4 – опустить палку -  
выдох.

2. И.П. – ноги на ширине ступни, палка за спиной на лопатках  
. 1 – наклон влево- выдох.

2 – выпрямится, прогнуться- выдох.

3. И.П.- сидя на полу, ноги вместе прямые, руки с палкой  
перед грудью.

1-4 –прокатить палку по ногам до носков, наклон головы к ногам-  
выдох.

5-8 – прокатить палку в обратном направлении, поднять палку к груди,  
прогнуться- выдох.

4. И.П. – стоя, ноги вместе, руки с палкой над головой.

1 – поднять согнутую левую ногу, руки вперед.

2 – с палкой, прижать колено к груди – выдох.

3 - опустить ногу.

4- поднять руки с палкой вверх – вдох.

5. Прыжки.

И.П.- стоя . ноги вместе, палка перед грудью.

1 – прыжок, ноги в стороны, палку вверх.

2 – ноги вместе, палку к груди.

6. Бег в высоком подниманием коленей, руки с палкой  
вытянуты вперед перед грудью

## **Приложение 6 - Комплексы упражнений на степ-платформе**



### **Комплекс № 1**

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены ступы. Под бодрую, ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади ступов. (Дети в облегченной одежде, босиком.)

#### **Подготовительная часть**

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)
2. Ходьба на ступе.
3. Приставной шаг назад со ступа на пол и обратно на ступ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со ступа, вперед со ступа.
5. Ходьба на ступе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

#### **Основная часть**

1. Ходьба на ступе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на ступ — со ступа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища.  
(1 и 2 повторить три раза.)
3. Приставной шаг на ступе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз.
4. Приставной шаг на ступе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.

5. Ходьба на степе, высоко поднимая колени, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной.  
(3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)
7. Бег на месте на полу.
8. Легкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег врассыпную.  
(7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)
11. Обычная ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.
13. Шаг в сторону со степа на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
15. Шаг в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.
20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ со степа.
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.



25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).
27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.
29. Подвижная игра «Цирковые лошадки». Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза. Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.
30. Упражнения на расслабление и дыхание.

### **Комплекс № 2**

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 врассыпную 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!»

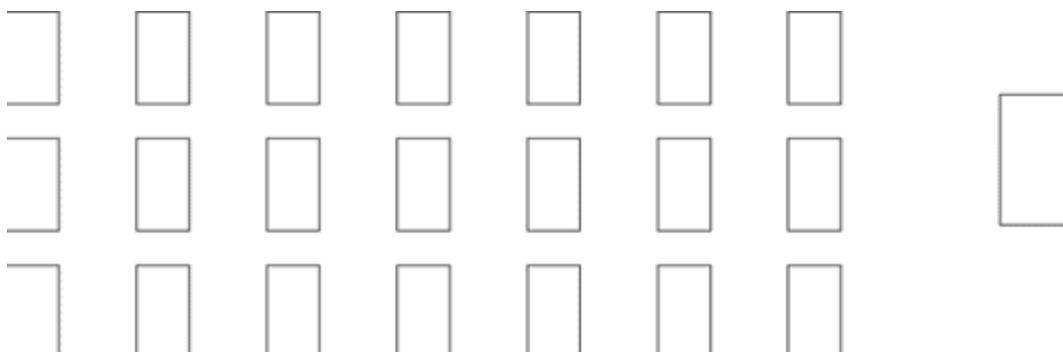
С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза.)

23. Игры и упражнения на релаксацию.



Комплексы для утренней гимнастики на степах можно составлять, используя вышеуказанные упражнения. Например, комплекс утренней гимнастики на степах (для старших дошкольников).

Степы раскладываются в три ряда



1-я часть.

Ходьба и бег в колонне по одному вокруг степов.

Ходьба и бег змейкой вокруг степов. Ходьба с перешагиванием через степы.

Перестроение тройками к степам.

*2-я часть.*

1. И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади (10 раз).

2. И.п.: о.с., шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево. (По 5 раз.)

3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (10—12 раз).

4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (10—12 раз).

5. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).

6. И.п.: о.с. на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок (10—12 раз).

7. Прыжки обычные на степе чередуются с ходьбой 2 раза.

### **Комплекс № 3**

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ-доски. (Дети занимаются босиком, в облегченной одежде.)

#### **Подготовительная часть (1-й музыкальный отрезок)**

1. Наклон головы вправо-влево.

2. Поднимание плеч вверх-вниз.

3. Ходьба обычная на месте на степе.

4. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.

5. Приставной шаг назад.

6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.

7. Приставной шаг вперед-назад; вправо-влево.

8. Ногу назад, за степ-доску — руки вверх, вернуться в и.п.

9. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

### **Основная часть (2-й музыкальный отрезок)**

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степ-доски. Назад от степ-доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ-доски; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степ-доске с полуприседанием (упражнения повторить два раза).

### **(3-й музыкальный отрезок)**

7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ-доску, руки в стороны; вернуться в и.п.
8. Стоя на полу перед степ-доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.
9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить два раза).
10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ-доске.

### **(4-й музыкальный отрезок)**

11. «Покачивания».
12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.

### **(5-й музыкальный отрезок)**

15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на степ-доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
17. Прыжковые упражнения.

18. Ходьба вокруг степ-доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Ногу вперед, за степ-доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.

**(6-й музыкальный отрезок)**

20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперед; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре шага вперед-назад.
25. Упражнения на восстановление дыхания. (Длительность занятия 30—35 мин.)

## **Приложение 7 - Комплексы упражнений базовой аэробике**

### **Основные движения ногами**

**Обычная ходьба – марш (March).** Туловище располагается прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без удара стопой о пол.

Ходьба выполняется:

- на месте;

- с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;
- с пружинящим движением коленей.

**Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle – стрэдл).** Из и.п. – о.с. шаг одной ногой в сторону, затем другой на слегка согнутых ногах или с полуприседом (стойка ноги врозь). Вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.

**V-шаг (V-Step – ви-степ).** Шаг ноги врозь – ноги вместе. Выполняется на 4 счета.

И.п. – ноги вместе, колени слегка согнуты.

1 – шаг правой (левой) вперед-в сторону;

2 – шаг левой (правой) вперед-в сторону;

3 – шаг правой (левой) назад – в и.п.;

4 – то же, что счет 3, но левой (правой) ногой.

Модификации Ви-степа:

- с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ);
- с поворотом направо, налево, кругом;
- с подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4 – в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.

Часто встречается выполнение неполного движения – только на первые два счета с последующим переходом на другой элемент, например Knee Up, Knee Up с подскоком, с поворотом.

**Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn)** представляет собой разновидность марша (обычной ходьбы) с поворотом кругом, который выполняется на двух ногах. Затем движение повторяется. Полный цикл выполняется на 4 счета. Туловище прямо, колени слегка согнуты. Следует обратить внимание на четкий поворот туловища; плечи не должны отставать от движения всего тела.

**Скрестный шаг (Cross-Step – кросс-степ).** Выполняется на 4 счета и состоит из четырех шагов. Первый или второй шаг выполняется скрестно впереди опорной ноги.

- 1 – правая нога ставится скрестно левой ноге;
- 2 – шаг назад левой ногой;
- 3 – шаг вправо правой ногой;
- 4 – шаг вперед левой.

То же с другой ноги.

Скрестный шаг с шага является еще одним подвидом данного элемента:

- 1 – шаг левой вперед;
- 2 – правая ставится скрестно левой впереди;
- 3 – шаг левой назад;
- 4 – шаг правой в сторону.

То же с другой ноги.

**Выставление ноги на носок (Push Touch – пуш-тач, или Toe Tap – тое-тэп).** Выполняется на 2 счета вперед, в сторону-назад или по диагонали с касанием носком пола, без переноса тяжести тела. Колени слегка согнуты, зафиксированы, исключается пружинное движение пятки опорной ноги.

Модификации:

- двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу;
- многократное выполнение движения с одной ноги.

**Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig – хил-диг, или Heel Touch – хил-тач).** Выполняется на 2 счета вперед, в сторону, назад по диагонали. Варианты те же, что и в предыдущем упражнении.

Модификации:

- с двукратным, трехкратным, четырехкратным повторением;
- в разных направлениях.

**Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side – сайд-ту-сайд, Open Step – оупен-степ, Plie Touch – плие-тач или Side Tip – сайд-тип).** Выполняется на 2 счета. Тяжесть тела переносится с ноги на ногу,

свободная нога касается пола полупальцами. Туловище и таз находятся строго во фронтальной плоскости на протяжении всего движения, пятка опорной ноги на полу. И.п. – широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развернуты наружу, небольшой полуприсед.

Модификации:

- возможно выполнение вперед – назад в стойке ноги врозь;
- Side to Side с поворотом вокруг одной ноги, другая передвигается по дуге;
- Side to Side с поворотом кругом.

**Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (Knee Lift – ни-лифт, или Knee Up – ни-ап).** Бедро согнутой ноги параллельно полу, колено опорной слегка согнуто. Ходьба выполняется на 2 счета.

Модификации:

- выполняется на 4 счета в сочетании с ходьбой: шаг вперед, поднять согнутую другую ногу, два шага назад.

Аналогично – начиная движение с шага назад;

- с двукратным подниманием бедра (Double – дабл);
- с многократным подниманием бедра (Repeat – рипит).

**Поднимание прямых ног (Leg Lift – лэг-лифт).** Выполняется вперед, в сторону, назад без шагов (на 2 счета) и с шагами (на 4 счета).

Модификации:

- выполняется на 4 счета в сочетании с ходьбой: шаг вперед, другую ногу поднять, 2 шага назад.

Аналогично – начиная движение шагом назад;

- с двукратным подниманием бедра (Double – дабл);
- с многократным подниманием бедра (Repeat – рипит).

**Кик (Kick).** Невысокий мах вперед одной ногой (Low Kick – лоу-кик), носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинное движение

(Нор – хоп). Затем маховая нога возвращается к опорной в и.п., одновременно вновь выполняется пружинящее движение на опорной ноге. В аэробике низкой интенсивности возможен вариант без вторичного пружинного движения на опорной ноге. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

Кик выполняется вперед, назад, в сторону, по диагонали. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

**Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch – хопскотч, или Hamstring Curl – хамстринг-кёрл, или Leg Curl – лэг-кёрл).** Переход с ноги на ногу с одновременным сгибанием свободной ноги назад. Упражнение выполняется из широкой стойки ноги врозь, стопы параллельны, колени слегка согнуты в течение всего упражнения. Нога сгибается до следующего положения: голень параллельна полу, колено вниз. Выполняется на 2 счета.

Модификации:

- выполняется на 4 счета в сочетании с шагами на месте, с продвижением вперед – назад с поворотом;
- с двукратным подниманием бедра;
- с многократным подниманием бедра.

**Приставной шаг (Step Touch – степ-тач).** Выполняется на 2 счета. Работаящая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке, другая приставляется на полупальцы или всю стопу.

Модификации:

- вперед, назад, в сторону;
- по диагонали;
- с поворотом направо, налево;
- с поворотом кругом;
- углом при многократном повторении – зигзаг;
- с двойным или многократным повторением в одном направлении.

### **Приставной шаг с полуприседом (Squat – сквот или Scoop – скуп).**

Выполняется с полуприседом на 2 счета:

1 – широкий шаг правой (левой) в сторону выполняется одновременно с полуприседом на обеих ногах;

2 – приставить левую к правой в и.п., ноги вместе, колени слегка согнуты. В полуприседе пятки не отрываются от пола.

Модификации:

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением;
- с поворотом на 90°;
- кругом;
- углом, зигзагом.

**Приседание (Plie – плие).** Выполняется на месте в широкой стойке ноги врозь, стопы параллельно или в слегка выворотном положении, но колени всегда расположены над носками, прямое туловище наклонено вперед, кисти на бедрах.

### **Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – грейпвайн).**

Представляет собой сочетание скрестного и приставного шага. Выполняется на 4 счета. Первый шаг правой (левой) ногой выполняется в сторону – с пятки перекатом на всю стопу, второй левой (правой) – скрестно сзади правой (левой). Затем – приставной шаг вправо (влево). При этом туловище и таз сохраняют фронтальную плоскость, туловище прямо, колени слегка согнуты.

Модификации:

- по диагонали;
- углом, зигзагом;
- с поворотом кругом;
- с двойным повторением в одном направлении;
- с предварительного подскока на двух (на счет «и») или в сочетании со скачком на две ноги на счет «четыре».

**Выпад (Lunge – ланж).** Данная разновидность движений представляет собой знакомые нам выпады, которые могут выполняться вперед, назад, в сторону, по диагонали. Нога, на которую выполняется падающий шаг, может быть слегка согнута или находиться в явно согнутом положении. Шаг должен быть достаточно широким, чтобы свободная нога и туловище были на одной линии. Пятка свободной ноги отрывается от пола, колено опорной ноги расположено над носком.

Модификации:

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением.

**Мамбо (Mambo).** Выполняется на 4 счета:

- 1 – шаг правой вперед;
- 2 – переступить на левую;
- 3 – шаг правой назад;
- 4 – приставить левую к правой.

То же с другой ноги. Этот элемент заимствован из латинских танцев, отчего и получил название «мамбо».

Модификации:

- выполняется назад аналогично основному элементу, но первый шаг – назад, а последующие – на счет 3–4 – вперед;
- первый широкий шаг выполняется в сторону.

**Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha).** Еще один шаг, пришедший в аэробику из латиноамериканских танцев. Представляет собой переступания с ноги на ногу без подскока или с подскоком, часто выполняет функцию связующего элемента, особенно при оздоровительной тренировке для смены ноги.

Выполняется на 2 счета: 1 – и – 2 – небольшие шаги с ноги на ногу.

**Бег (Jogging – джоггинг).** Обращается внимание на амортизирующую работу стопы – перекал с носка на пятку. Выполняется на месте, с продвижением вперед, в сторону, по диагонали.

**Скачки с одной ноги на две (Chasse – чэссэ).** Движение аналогично приставному шагу, но выполняется скачком: шаг в сторону – вперед, назад, в сторону или по диагонали – с последующим приземлением на две ноги, стопы вместе. Выполняется на 2 счета.

**Прыжки, ноги врозь (Jumping Jack – джампинг-джек).**

Выполняются из и.п. ноги вместе, в положении ноги врозь в широкую стойку. Голени перпендикулярно полу, стопы и бедра слегка развернуты наружу, колени над носками. Приземление осуществляется перекатом с носков на пятки. Колени слегка согнуты. Выполняется на 2 счета.

**Движения руками**

**Упражнение для двуглавой мышцы плеча (Biceps Curl – бицепс-кёрл).** И.п. – руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вдоль туловища, локти остаются слегка согнутыми; вновь согнуть руки. Данный тип движения чаще всего сочетается с приставными и скрестными шагами.

**Упражнения для трехглавой мышцы плеча (Triceps Curl – трицепс-кёрл).** И.п. – руки согнуты, локти отведены назад. Выпрямить руки назад. Чаще всего используется на приставных скрестных шагах, в выпадах.

**Упражнение для грудных мышц (Chest Press – чест-пресс).** И.п. – руки перед грудью, плечо и предплечье на одном уровне, ладони вниз. Выпрямить руки вперед, локти остаются слегка согнутыми. Вернуться в и.п.

**Упражнение для дельтовидной мышцы (Overhead Press – оверхед пресс).** Выполняется аналогично предыдущему, но с подъемом рук вверх, чуть впереди туловища.

**Упражнения для мышц груди (Butterfly – баттерфляй).** И.п. – руки согнуты в стороны.

1 – сохраняя вертикальное положение, руки вытянуть вперед ладонями к себе;

2 – и.п.

Координационное усложнение осуществляется за счет изменения не только ритмической структуры движения и темпа выполнения, но и смены направления (рис. 1).

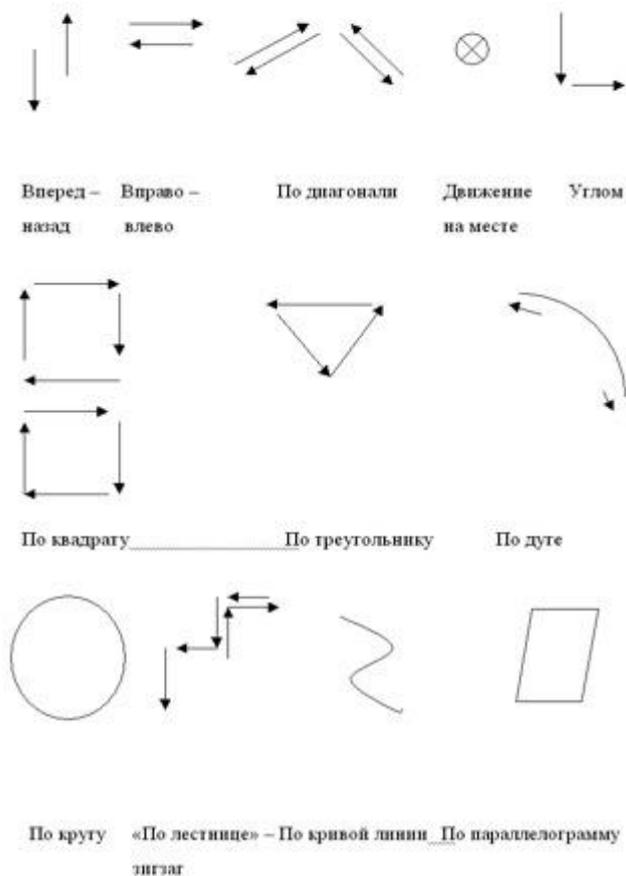


Рис. 1. Основные виды перемещений

## Приложение 8 - Комплекс упражнений со скакалкой

1. И.п. - о.с. скакалка в опущенных руках. В 1 руки скрестно, 2-и.п.
2. И.п. - о.с. Скакалка в левой руке. В 1 круговые движения, перенести скакалку через верх в правую руку, 2-через низ в левую руку.
3. И.п. - то же. В 1 мах рукой влево, переложить скакалку, 2-мах вправо, 3-и.п.
4. И.п. - руки отведены влево. В 1 два круга вправо, поворот влево и прыжки с одной ноги на другую.

5. И.п. - руки вперед, скакалка хватом за концы в правой руке. В 1 махи назад - вперед, перехват скакалки впереди. Усложнение: с пружинистыми движениями ног.

6. И.п. - то же. Два круга скакалкой над головой с последующими кругами под ногами, чередуя прыжки через скакалку толчком одной на другую.

## **Приложение 9 - Комплекс ритмической гимнастики для детей младшего школьного возраста**

### **Упр. 1.**

И. п. – н. врозь, кисти рук – в замок.

1 – р. вверх, ладони – наружу, подняться на носки.

2 – присесть, р. вытянуть вперед, ладони – наружу, вернуться в и. п.

### **Упр. 2.**

И. п. – о. с. р. к плечам, локти – в стороны.

1 – приседая, р. отвести влево, посмотреть влево.

2 – в и. п.

3-4 – то же в другую сторону.

### **Упр. 3.**

И.п. – н. врозь, р. согнуты в локтях, правая лежит на левой (пальцы собраны в кулак).

1-2 – быстрое вращение руками от себя.

3-4 – вращение р. к себе.

5-7 – три хлопка над головой, поднимаясь на носки.

8 – в и.п.

### **Упр. 4. «Матрёшка»**

И. п. – о. с. пр. р. согнуть, левый локоть поставить на правую ладонь, левую ладонь – под щёку (локти вперёд).

1 – приседая, лев. н. выставить вперёд на пятку.

2 – в и. п.

3-4 – покачивание туловищем влево и вправо.

5 – приседая, пр. н. выставить вперёд на пятку, поменять положение рук.

6 – в и. п.

7-8 – покачивание туловищем влево и вправо.

### **Упр. 5. «Тик-так»**

И. п. – н. врозь, р. на поясе.

Покачивание бёдрами вправо и влево.

### **Упр. 6.**

Бег и различные варианты прыжков не более одной минуты.

### **Упр. 7.**

И. п. – н. врозь, р. на поясе.

1 – наклонить голову назад, локти отвести назад, прогнуться.

2 – в и. п.

3 – наклонить голову вперёд, локти перевести вперёд.

4 – в и. п.

### **Упр. 8.**

И. п. – то же.

1 – поворот головы вправо.

2 – в и. п.

3 – поворот головы влево.

4 – в и. п.

5 – наклон головы вправо.

6 – в и. п.

7 – наклон головы влево.

8 – в и. п..

### **Упр. 9. «Буратино»**

И. п. – стойка н. врозь, р. на поясе.

1 – поднять пр. плечо.

2 – в и. п.

3 – поднять лев. плечо.

4 – в и. п.

5 – опустить р. вперёд вниз, ладонями наружу, пальцы раскрыть, поднять плечи вверх (выразить удивление).

6 – опустить плечи.

7 – поднять плечи.

8 – опустить плечи.

### **Упр.10.(для туловища)**

И. п. – н. врозь, р. за спиной.

1 – наклон вправо.

2 – в и. п.

3 – наклон влево.

4 – в и. п.

5-6 – наклон вперёд, р. вперёд, голову вверх.

7-8 – в и.п.

**Упр. 11. (выполняется сидя и лёжа на полу)**

И. п. – сесть, р. сзади, н. прямые.

Сгибание и разгибание стоп.

**Упр. 12.**

И. п. – то же.

Поочерёдное сгибание и разгибание стоп, н. прямые.

Упр. 11, 12 сопровождаются движением головы.

**Упр. 13. «Комочек»**

И. п. – сидя, н. вперёд, р. в стороны.

1 – согнуть колени, руками обхватить ноги, голову опустить.

2 – в и. п.

3-4 – повторить движение на счёт 1 – 2

**Упр. 14. «Арлекино»**

И. п. – сидя, р. сзади, н. прямые.

1 – развести н. в стороны, наклонить туловище вперёд, локти поставить на пол, подбородок положить на ладонки.

2-3 – покачивание головой влево и вправо.

4 – в и. п.

**Упр. 15. «Я на солнышке лежу»**

И. п. – лёжа на животе, опереться на локти, подбородок поставить на тыльную сторону ладоней. Поочерёдное сгибание и разгибание ног в коленях с одновременным покачиванием головы вправо и влево.

**Упр. 16. «Лодочка»**

И. п. – лёжа на животе, р. вверх.

1 – 2 – прогнуться, поднять прямые р. и н. вверх («лодочка плывёт»).

3-4 – в и. п.

### **Упр. 17. «Кошечка»**

И. п. – упор на коленях и руках.

1 – прогнуться в поясничной части, голову вверх.

2 – сесть на пятки, голову опустить вниз, р. прямые («кошечка спряталась»).

3-4 – повторить на счёт 1 – 2.

**Приложение 10 - Круговая тренировка «Большой круг» (автор Мустаев В.Л.)**

Урок 21. Круговая тренировка «Большой круг»

