



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»

**РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ
НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ В РАМКАХ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Выпускная квалификационная работа
Специальность 49.02.01 Физическая культура
Форма обучения очная

Работа рекомендована к защите
« 22 » мая 2026г.
Заместитель директора по УР
Д. Расщектаева Расщектаева Д.О.

Выполнила:
студентка группы ОФ-418-263-4-1
Терентьева Виктория Андреевна
Научный руководитель:
преподаватель колледжа
Буслаева Марина Юрьевна

Челябинск

2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ	6
1.1 Возрастные особенности учащихся начальной школы, занимающихся гимнастикой	6
1.2 Понятие гибкости как двигательного качества	10
1.3 Гимнастика как средство развития гибкости, обучающихся начальной школы.....	14
Выводы по первой главе	18
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ В РАМКАХ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ	20
2.1 Двигательное тестирование, определяющее уровень развития гибкости.....	20
2.2 Специальные упражнения в гимнастике и их влияние на повышение уровня гибкости.....	22
2.3 Анализ проведенного исследования.....	26
Выводы по второй главе	30
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	33
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	35
ПРИЛОЖЕНИЕ	39

ВВЕДЕНИЕ

Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость определяется способностью мышц уступать противодействующей растягивающей силе. «Зона эластичности» у всех мышц мала и примерно одинакова, а охранительные реакции на растяжение протекают по-разному и зависят от конституционных особенностей и функционального состояния, прежде всего – от состояния кровотока и интенсивности обмена веществ в мышцах на момент выполнения упражнения.

Гибкость является одним из важнейших для человека физических качеств. Гибкость важна при выполнении многих двигательных действий в трудовой и военной деятельности, а также в быту. Разработка различных видов программ на развитие гибкости в основном связана с профессиональной деятельностью в цирке, в балете, с развитием таких видов спорта, как спортивная и художественная гимнастика, акробатика, фигурное катание. Уровень гибкости обуславливает также развитие быстроты, координационных способностей, силы.

Внешнее проявление гибкости отражает внутренние изменения в мышцах, суставах, сердечно-сосудистой системе. Недостаточная гибкость приводит к нарушениям в осанке, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям в походке. Недостаточный анализ гибкости у спортсменов приводит к травмированию, а также к несовершенной технике. Необходимые для практики сведения относятся к различным областям знаний: теории и методике физического воспитания, анатомии, биомеханике, физиологии. Закономерности, лежащие в основе развития гибкости, не изучались всесторонне, исследования проводились в направлении накопления фактических материалов в различных областях

знаний. Особенности гибкости имеют свою специфику в зависимости от рода деятельности.

В практике часто определяют гибкость способностью человека достичь определенного положения (например, выполнить продольный или поперечный шпагат, способность встать из стойки на гимнастический или борцовский мост, коснуться лбом коленей при выпрямленных ногах). Особенность занятий по развитию и поддержанию оптимального состояния гибкости состоит в том, что упражнения выполняют сериями, при достаточном количестве повторений, до 30-40 раз, желательно при определенных показателях ЧСС (170-180 уд/мин) с учетом работы организма при соревновательном режиме.

Упражнения на гибкость можно легко и с успехом, самостоятельно и регулярно выполнять в домашних условиях. Упражнения на гибкость рассматриваются специалистами как одно из важных средств оздоровления, формирования правильной осанки, гармоничного физического развития. При некоторых движениях гибкость человека играет основополагающую роль. Но, к сожалению, многие ученики и педагоги в своей физической и спортивной деятельности недооценивают значение гибкости. Вместе с тем, воспитание гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния людей, так как это ограничено достаточно жесткими возрастными рамками. Таким образом, воспитание гибкости у детей остается одной из актуальных проблем физической культуры и спорта.

Цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность развития гибкости обучающихся начальной школы в рамках внеурочных занятий средствами гимнастики.

Объект: гибкость обучающихся начальной школы

Предмет: внеурочные занятия гимнастикой как средство развития гибкости обучающихся начальной школы

Гипотеза: предполагается, что применение на учебно-тренировочном занятии в рамках внеурочных занятий по гимнастике комплекса специальных упражнений повысит уровень развития гибкости обучающихся начальной школы.

Задачи:

1. Выяснить возрастные особенности учащихся начальной школы
2. Изучить гибкость как двигательное качество обучающихся начальной школы в рамках внеурочных занятий
3. Рассмотреть гимнастику как средство развития гибкости обучающихся начальной школы в рамках внеурочных занятий
4. Подобрать специальные упражнения в гимнастике и проанализировать их влияние на повышение уровня гибкости
5. Провести двигательное тестирование, определяющее уровень развития гибкости
6. Проанализировать проведенное исследование

База исследования. Исследование проводилось на базе Частной Школы хореографии и вокала «Сияние». В исследовании принимали участие 14 девочек 7-8 лет.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

1.1 Возрастные особенности учащихся начальной школы, занимающихся гимнастикой

Возраст учащихся начальной школы (обычно 6-11 лет) характеризуется интенсивностью физического и психического развития ребёнка. В этот период дети проходят важные этапы формирования организма, становления основных физиологических функций и адаптации к учебной деятельности. Одним из важнейших факторов является способность воспринимать физические нагрузки и развивать координационные способности. Многие исследователи, такие как Ю.А. Копылов, Н.Ж. Булгакова, И.Я. Коренберг, отмечают, что именно младший школьный возраст является оптимальным периодом для начала систематической тренировки, поскольку тело ребёнка ещё пластично и легко воспринимает новые движения [3].

Кроме физических особенностей, большое значение имеют психологические факторы. Дети младшего школьного возраста отличаются повышенной эмоциональностью, возбудимостью нервной системы и слабостью тормозных процессов. Эти качества влияют на восприятие учебного материала и эффективность тренировочного процесса. Например, известный советский педагог Василий Александрович Сухомлинский считал важным, чтобы занятия физическими упражнениями проходили в игровой форме, способствовали активному взаимодействию и коллективизму. Гимнастика отлично решает эту задачу, включив разнообразие игровых элементов, творческих заданий и парных упражнений, которые развивают внимание, память и коммуникативные навыки [4], [5].

Особое внимание в гимнастике уделяется развитию гибкости, которая является важной двигательной характеристикой. Она играет ключевую роль

в формировании правильных технических навыков, профилактике заболеваний позвоночника и обеспечивает здоровье детей. Учёные и специалисты, такие как Анатолий Владимирович Запорожец и Татьяна Михайловна Емельянова, подчёркивали значимость регулярных тренировок гибкости на протяжении всего периода начального образования. Исследования показывают, что именно в возрасте 6-8 лет происходят самые значительные изменения гибкости суставов и эластичности мышечной ткани, что даёт возможность эффективно проводить коррекционную работу [6].

Физическое развитие детей в начальной школе происходит в условиях высокой активности и динамичности. Важным моментом является то, что организмы детей легко адаптируются к физическим нагрузкам, что создает отличные условия для начала систематических тренировок. Специалисты подчеркивают необходимость регулярных упражнений, направленных на укрепление мышечного корсета и развитие координации движения, что будет послужит фундаментом для дальнейшего роста спортсменов.

Учащиеся начальной школы, занимающиеся гимнастикой, имеют ряд возрастных особенностей, которые необходимо учитывать при организации занятий и выборе методик обучения.

Анатомо-физиологические особенности учащихся начальной школы:

- завершение анатомо-физиологического созревания систем, способствующих двигательной активности. В младшем школьном возрасте (6–10 лет) происходит равномерное формирование опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных его сегментов может различаться;

- незавершённость окостенения. Позвоночник сохраняет большую гибкость, особенно в грудном отделе, формируются характерные изгибы. Мышцы ещё слабы, особенно сложно долго удерживать тело в одном положении;

- неравномерность развития мышечных групп. Рост мышечных волокон происходит неравномерно, что может затруднять освоение точных движений руками;

- быстрая утомляемость. Дети этого возраста быстро устают, поэтому нагрузки должны быть умеренными, а упражнения — чередоваться с паузами для отдыха;

- развитие двигательного анализатора. В возрасте 7–10 лет происходит ускоренное развитие двигательного анализатора в коре головного мозга.

Психологические и поведенческие особенности учащихся начальной школы:

- склонность к имитации и подражанию. Дети лучше воспринимают информацию при показе упражнений, поэтому важно, чтобы показ был точным и чётким;

- неустойчивость внимания. В начале обучения дети могут быть нетерпеливыми и недостаточно выдержанными, но со временем развивается способность осмысливать, запоминать, появляется произвольное внимание;

- мотивация и мотивация к спортивной деятельности. На мотивацию к занятиям гимнастикой влияют детско-родительские отношения, уровень тревожности и социометрический статус в спортивной группе. Похвала и методы поощрения в этом возрасте более действенны, чем наказания;

- склонность к игровой деятельности. Дети младшего школьного возраста склонны к играм, и использование игровых форм в обучении помогает легче осваивать двигательные действия.

Особенности обучения и организации занятий учащихся начальной школы:

- разнообразие упражнений. Для удержания внимания и мотивации важно использовать разнообразные гимнастические упражнения, комбинировать теоретические знания с практическими занятиями;

– поэтапное введение новых упражнений. Новые элементы следует вводить поэтапно, контролируя правильность выполнения и дозировку нагрузки;

– использование наглядных материалов. Для создания предварительного представления об упражнении могут применяться наглядные пособия (кинограммы, схемы, макеты);

– организация занятий. В начальных классах класс можно делить на подгруппы, а для повышения плотности урока использовать фронтальный способ выполнения упражнений или посменный (сменами по несколько человек);

– контроль и страховка. Учитель должен вовремя замечать ошибки в исполнении, помогать в выполнении движений, организовывать страховку для предотвращения травм.

Также следует учитывать, что эмоциональные и психологические особенности детей в этом возрасте имеют значительное влияние на их обучаемость и успешность в занятиях. Высокая возбудимость, недостаточная саморегуляция и общая эмоциональная восприимчивость формируют среду, в которой особенно важно использовать разнообразные методы и приёмы, позволяющие адаптировать процесс обучения к индивидуальным потребностям учащихся. Подходы, основанные на игровой деятельности, помогают детям сохранять интерес к занятиям и способствуют более эффективному усвоению новых навыков.

Гимнастика, как вид физической активности, особенно благоприятна для развития таких необходимых навыков, как гибкость, координация и равновесие. Эти двигательные качества, в свою очередь, оказывают значительное влияние на общее состояние здоровья и физической подготовленности детей. Исследования показывают, что в возрасте 6-8 лет происходит самый активный рост гибкости суставов и эластичности мышечной ткани, что позволяет педагогам эффективно организовывать

занятия с учётом возрастных особенностей и физиологических возможностей учащихся.

В связи с вышеизложенным, необходима тщательная организация учебного процесса с учетом всех возрастных характеристик начинающих гимнастов. Применение педагогических методик, базирующихся на учете их физиологических и психологических особенностей, поможет создать максимально эффективную и безопасную среду для развития детей. Это не только улучшит их физическую подготовленность, но и поспособствует формированию положительных личностных качеств, необходимых для успешной социализации.

Понимание возрастных особенностей учащихся начальной школы является ключевым фактором для эффективной организации занятий гимнастикой. Учитывая психологические, физические и обучающие характеристики детей, можно создать оптимальные условия для развития гибкости и других физических качеств, что в свою очередь будет способствовать всестороннему развитию обучающихся [7].

Таким образом, занятия гимнастикой позволяют гармонично объединить физическое воспитание с развитием важных личностных качеств ребёнка, обеспечивая полноценное формирование растущего организма и воспитывая здорового, активного гражданина нашей страны [8].

1.2 Понятие гибкости как двигательного качества

Гибкость является одним из важнейших физических качеств человека, которое определяется способностью мышц, суставов и связочного аппарата достигать максимальной амплитуды движений. Это качество играет ключевую роль в спортивной подготовке, физической культуре и повседневной активности каждого индивида. По мнению выдающегося физиолога Николая Бернштейна, именно гибкость обеспечивает

гармоничное развитие опорно-двигательной системы организма, способствуя сохранению здоровья и повышению работоспособности [9].

Исторически изучение проблемы гибкости началось еще в трудах древнегреческих философов и врачей. Гиппократ считал её важной составляющей общего состояния здоровья и подчеркивал необходимость регулярных упражнений для поддержания эластичности тканей тела. Однако научный подход к изучению феномена гибкости начал формироваться лишь в XX веке благодаря исследованиям отечественных ученых, среди которых особенно выделяются работы Ивана Павлова и Сергея Воронина [10].

Согласно современной научной литературе, выделяют два основных вида гибкости: пассивную и активную. Пассивная гибкость проявляется при выполнении движения с использованием внешнего воздействия (например, партнера, оборудования). Активная же предполагает выполнение тех же движений исключительно собственными мышечными усилиями. Эти виды гибкости имеют разные механизмы формирования и требуют специфического подхода в тренировочном процессе [11].

В спортивной практике развитию гибкости уделяется особое внимание. Так, знаменитый тренер Анатолий Тарасов отмечал, что хорошая растяжка позволяет спортсменам улучшать технику исполнения элементов, снижать риск травмирования и увеличивать эффективность тренировок. Аналогичного мнения придерживался легендарный футболист Лев Яшин, утверждавший, что занятия гимнастическими упражнениями положительно влияют на координацию движений и выносливость.

Современные научные исследования подтверждают важность регулярной тренировки гибкости для всех возрастных групп населения. Например, известный американский ученый Майкл Поллок доказал связь между уровнем гибкости и риском развития сердечно-сосудистых заболеваний. Российские специалисты также активно исследуют влияние гибкости на здоровье пожилых людей. Работы доктора медицинских наук

Татьяны Егоровой показали, что поддержание нормального уровня гибкости способствует снижению риска падений и переломов у лиц пожилого возраста [9].

Кроме того, важной составляющей гибкости является регулярность тренировок и их целенаправленность. Для достижения значительных результатов необходим комплексный подход, включающий разнообразные методы и техники. К примеру, большей эффективности можно достичь с использованием динамических и статических растяжек, а также комбинированием различных физических активностей – от спортивных игр до танцевальных упражнений. Это разнообразие может сделать тренировки более увлекательными и мотивирующими для детей и взрослых [10].

Гибкость – это морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, которое определяет пределы движений звеньев тела и позволяет выполнять движения с большой амплитудой. Это одно из пяти основных физических качеств человека наряду с силой, быстротой, выносливостью и ловкостью.

Основные характеристики гибкости.

- Измеряется величиной амплитуды движений (сгибаний, разгибаний) в различных звеньях тела. В научных исследованиях гибкость часто выражают в градусах, на практике – с помощью линейных мер.

- Не является причинным фактором движений, но выступает их необходимой предпосылкой. Недостаточная гибкость может ограничивать проявление других физических качеств (координационных способностей, быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости), замедлять движения и повышать энергозатраты.

- Обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений.

Факторы, влияющие на гибкость:

- анатомическое строение и форма суставов. Форма костей, строение суставных поверхностей, наличие костных выступов и особенности связочного аппарата ограничивают подвижность;
- эластичность мышечно-связочного аппарата. На неё влияют состояние центральной нервной системы, температура тела (охлаждённые связки и мышцы теряют эластичность), а также эмоциональные состояния (эмоциональность может повышать эластичность связок и мышц);
- центрально-нервная регуляция тонуса мышц и межмышечная координация. Проявление гибкости зависит от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движение;
- общее функциональное состояние организма. Утомление может уменьшать амплитуду активных движений и растяжимость мышечно-связочного аппарата;
- внешние условия: время суток, температура воздуха, наличие разминки, разогретость тела;
- наследственность. Некоторые исследования указывают на влияние генотипа на подвижность тазобедренных и плечевых суставов, а также гибкость позвоночного столба.

Классификация гибкости по форме проявления:

- активная. Амплитуда движений достигается за счёт собственных мышечных усилий человека (например, наклон вперёд, мах ногой);
- пассивная. Амплитуда движений реализуется под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнёра, внешнего отягощения, специальных приспособлений.

Классификация гибкости по способу проявления:

- динамическая. Проявляется в движениях (сгибания, разгибания);
- статическая. Связана с удержанием положения (например, фиксация шпагата, положения «ласточки»).

Классификация гибкости по объёму использования:

- общая. Характеризует подвижность во всех суставах тела, позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой;
- специальная. Предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность конкретного вида спорта, профессиональной деятельности или задачи.

Важно отметить, что процесс улучшения гибкости требует времени и терпения. Начинать тренировки следует с небольших нагрузок, постепенно увеличивая их интенсивность в зависимости от индивидуальных возможностей и уровня подготовки. При этом важно постоянно следить за техникой выполнения упражнений, чтобы избежать травм и перенапряжений.

Не стоит забывать и о роли тренеров и преподавателей физической культуры, которые должны активно формировать у учащихся понимание значимости гибкости и способствовать мотивации к занятиям. Важным элементом профессиональной подготовки тренеров является знание современных исследований и методик по развитию гибкости, что позволит эффективно интегрировать их в учебные планы.

Таким образом, гибкость является важным двигательным качеством, которое необходимо развивать у детей, особенно в начальной школе. Учитывая возрастные особенности учащихся, занятия гимнастикой могут стать эффективным средством для улучшения гибкости, что в свою очередь положительно скажется на их физическом развитии и общем состоянии здоровья. Регулярные тренировки, направленные на развитие гибкости, помогут детям не только достичь успехов в спорте, но и сформировать здоровые привычки на всю жизнь [12].

1.3 Гимнастика как средство развития гибкости, обучающихся начальной школы

Гимнастика представляет собой универсальное средство воспитания двигательных способностей детей младшего школьного возраста. Одним из наиболее значимых компонентов общей физической подготовки выступает развитие гибкости, определяемой как способность совершать максимальные амплитудные движения в суставах. Известно, что формирование подвижности в суставно-связочном аппарате начинается в раннем детстве и продолжается вплоть до подросткового периода. Именно поэтому педагогический процесс в начальных классах должен включать специальные упражнения, направленные на повышение гибкости [12].

Основоположники отечественной теории физического воспитания Николай Бернштейн и Алексей Марков отмечали особую значимость гимнастики в развитии детей, подчёркивая её многофункциональность и доступность. Благодаря гимнастическим упражнениям формируется правильная осанка, укрепляются мышцы спины и живота, повышается уровень координации движений и улучшается общее физическое состояние ребёнка [13].

Эффективность гимнастики для повышения гибкости была научно обоснована ещё в первой половине прошлого века профессором Виктором Фарфелем. Согласно его исследованиям, занятия гимнастикой позволяют значительно увеличить диапазон движений, улучшают кровообращение и ускоряют обмен веществ в тканях, обеспечивая необходимую поддержку растущему организму. Знаменитый советский спортивный врач Леонид Китаев-Смык утверждал, что систематическое включение в уроки физкультуры специальных комплексов упражнений на растягивание помогает детям легче адаптироваться к нагрузкам и избегать спортивных травм [14].

Кроме того, активное участие педагогов и родителей в организации занятий гимнастикой повышает мотивацию младших школьников заниматься спортом регулярно. Педагог-психолог Елена Захарова подчёркивала, что занятия гимнастикой способствуют формированию

позитивного отношения к физическим нагрузкам, укреплению эмоционального благополучия и воспитанию волевых качеств учащихся.

Современная практика подтверждает выводы классиков советской науки. Современные исследователи, такие как доктор педагогических наук Татьяна Масленникова, отмечают высокую эффективность комплекса упражнений, разработанного специально для уроков физической культуры в начальной школе. Данные упражнения включают элементы статичной и динамической растяжки, позы йоги и комплексы, стимулирующие пластичность суставов [15].

Особенности использования гимнастики:

Последовательность выполнения упражнений. Рекомендуется начинать с упражнений для верхних конечностей, затем переходить к мышцам туловища и нижним конечностям.

Части урока. Упражнения на гибкость можно включать в подготовительную часть для подготовки опорно-двигательного аппарата, в основную — если это предусмотрено задачами воспитания гибкости, а в заключительной — для восстановления организма и активного отдыха.

Систематичность. На начальном этапе достаточно трёх разовых занятий в неделю, но есть мнение о необходимости ежедневных тренировок.

Сочетание с другими упражнениями. Важно сочетать упражнения на гибкость с силовыми упражнениями и упражнениями на расслабление. Это способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, а также повышает прочность мышечно-связочного аппарата.

Постепенность и индивидуализация. Тренировочный процесс должен учитывать анатомо-физиологические особенности детей, обеспечивать постепенное увеличение амплитуды движений и индивидуальный подход.

В связи с этим, важно учитывать индивидуальные характеристики каждого ребенка при организации гимнастических занятий. Педагоги должны проводить предварительные тестирования на гибкость и

физическую подготовленность, что позволит разработать персонализированные планы тренировок. Это подход поможет минимизировать риск травм и обеспечить прогресс в развитии гибкости [16].

Также стоит отметить, что гимнастика, как комплексное средство физического воспитания, способствует социальной интеграции детей. Занятия в группе создают атмосферу взаимопомощи и поддержки, что особенно важно для формирования чувства коллективизма и дружбы. Дети учатся работать в команде, что разительно повышает их эмоциональную и социальную зрелость.

Не менее важна и роль разнообразия гимнастических упражнений. Включение элементов различных стилей и направлений, таких как акробатика, спортивная гимнастика и художественная гимнастика, позволяет сделать занятия более интересными, что способствует повышению мотивации учащихся. Игровые методы обучения с элементами соревнования помогают заинтересовать детей и поддерживать их увлеченность на высоком уровне.

Кроме того, стоит уделить внимание и воспитанию не только физической, но и психологической гибкости. Работа над координацией движений, балансировочными упражнениями и дыхательными практиками помогает детям развивать не только физическую, но и психоэмоциональную устойчивость, что является важным аспектом в их общем развитии.

Учителя физкультуры могут также активно использовать современные технологии, например, специализированные приложения и онлайн-ресурсы для тренировки гибкости, что добавляет элемент новизны и инновации в учебный процесс. Это позволит детям лучше использовать своё время для самостоятельных занятий и повышать уровень гибкости вне стен школы [15].

Развитие гибкости у младших школьников имеет огромное значение для укрепления здоровья нации. Регулярные занятия гимнастикой помогают

формировать крепкий фундамент для дальнейшей успешной учебной и спортивной деятельности, предотвращают возникновение нарушений осанки и обеспечивают высокий уровень моторного развития [16].

Таким образом, гимнастика является эффективным средством для развития гибкости у детей начальной школы. Используя разнообразные методы и упражнения, педагоги могут создать оптимальные условия для формирования этого важного двигательного качества. Регулярные занятия гимнастикой не только способствуют улучшению физической подготовки, но и формируют у детей здоровые привычки, которые будут полезны на протяжении всей жизни.

Выводы по первой главе

Таким образом, занятия гимнастикой позволяют гармонично объединить физическое воспитание с развитием важных личностных качеств ребёнка, обеспечивая полноценное формирование растущего организма и воспитывая здорового, активного гражданина нашей страны.

Гибкость является важным двигательным качеством, которое необходимо развивать у детей, особенно в начальной школе. Учитывая возрастные особенности учащихся, занятия гимнастикой могут стать эффективным средством для улучшения гибкости, что в свою очередь положительно скажется на их физическом развитии и общем состоянии здоровья. Регулярные тренировки, направленные на развитие гибкости, помогут детям не только достичь успехов в спорте, но и сформировать здоровые привычки на всю жизнь.

Гимнастика является эффективным средством для развития гибкости у детей начальной школы. Используя разнообразные методы и упражнения, педагоги могут создать оптимальные условия для формирования этого важного двигательного качества. Регулярные занятия гимнастикой не

только способствуют улучшению физической подготовки, но и формируют у детей здоровые привычки, которые будут полезны на протяжении всей жизни.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ В РАМКАХ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

2.1 Двигательное тестирование, определяющее уровень развития гибкости

Одной из основных задач исследования являлось определение уровня развития гибкости младших школьников. Для решения этой задачи было проведено комплексное тестирование основных компонентов гибкости.

Тестирование проходило в период с декабря по апрель. В тестировании участвовали обучающиеся Частной Школы хореографии и вокала «Сияние».

В группе занимается 14 девочек.

В нашем тестировании мы применяли следующие тесты:

- 1) складочка;
- 2) «корзиночка»;
- 3) «коробочка»;
- 4) мостик;
- 5) поперечный шпагат.

Этапы диагностики гибкости у детей:

Этап 1. Подготовительный

- уточнение целей тестирования, информированного согласия родителей, разъяснение детям порядка проведения испытаний.
- подготовка зала, оборудования и разогревающих упражнений.

Этап 2. Разогрев и динамическая разминка

- краткая суставная активизация (повороты туловища, наклоны, вращения рук и ног) для минимизации травматизма и повышения достоверности результатов.

Этап 3. Основное тестирование гибкости

- проведение комплекса тестов в фиксированной последовательности с соблюдением условий стандарта.

- контроль условий (одинаковое время суток, одна и та же обстановка, отсутствие противопоказаний).

Этап 4. Контроль и безопасность

- мониторинг самочувствия детей, исключение боли и резких дискомфортных ощущений.

- наличие медицинского кабинета/персонала на случай травм.

Этап 5. Обратная связь и рекомендаций

- информирование родителей и учащихся о состоянии гибкости.

- выработка индивидуальных рекомендаций по тренировкам.

Методы диагностики гибкости

- Наблюдательный метод. Фиксированная позиция тестируемого, фиксация времени удержания и качества выполнения позы, запись замечаний по технике.

- Психоэмоциональная оценка. Мотивация, комфорт во время выполнения, восприятие сложности заданий.

- Функциональный метод. Оценка функциональной гибкости суставов и связочно-мышечного комплекса в контексте повседневной активности и гимнастических элементов.

Методики проведения тестирования

- Стандартизированные условия

- 1) одинаковое время суток, температурный режим, отсутствие медицинских противопоказаний

- 2) единая последовательность тестов для всех испытуемых.

- Подготовка и безопасность

- 1) разогрев, инструктаж по технике выполнения тестов, демонстрация примеров.

- 2) контроль боли: тестирование прекращать при появлении боли или резких неприятных ощущений.

– Данные и документация

1) ведение журнала тестирования: фамилия, возраст, класс, результаты по каждому тесту, замечания по технике.

2 фиксация любых отклонений от протокола и причин их возникновения.

Таким образом, цель исследования заключалась в определении уровня гибкости младших школьников (14 девочек) Частной Школы хореографии и вокала «Сияние» через комплексное тестирование основных компонентов гибкости. Тестовый пакет включал складочку, корзиночку, коробочку, мостик и поперечный шпагат и проводился в период с декабря по апрель. Диагностика осуществлялась в пять этапов: подготовительный, разогрев и динамическая разминка, основное тестирование, контроль и безопасность, а также обратная связь и рекомендации. Во время этапа подготовки четко обозначались цели, получалось информированное согласие родителей, участникам объяснялся порядок испытаний и обеспечивались условия для надежности результатов. Разогрев и динамическая разминка включали краткую суставную активацию для снижения травматизма и повышения достоверности результатов. Основное тестирование проводилось в фиксированной последовательности при соблюдении стандартов условий (одинаковое время суток, единая обстановка, отсутствие противопоказаний). Контроль и безопасность предусматривали мониторинг самочувствия детей и прекращение тестирования при боли или резком дискомфорте, наличие медицинского персонала на случай травм. По завершении диагностики предстоит информировать родителей и учащихся о текущем уровне гибкости и вырабатывать индивидуальные рекомендации по тренировкам.

2.2 Специальные упражнения в гимнастике и их влияние на повышение уровня гибкости

Специальные упражнения в гимнастике направлены на целенаправленное развитие гибкости, что является ключевым компонентом для успешного выполнения гимнастических элементов. Эти упражнения помогают улучшить амплитуду движений в суставах, эластичность мышц и связок, а также способствуют общему физическому развитию

Специальные упражнения для развития гибкости можно классифицировать по нескольким критериям:

По типу растяжки:

Статические упражнения: удержание определенной позы, например, шпагат или мостик, на протяжении длительного времени.

Динамические упражнения: выполнение движений с большой амплитудой, таких как махи ногами и руками.

Пассивные упражнения: использование внешней помощи для растяжки, например, с партнером или с использованием оборудования.

По области воздействия:

Упражнения для ног: шпагаты, махи ногами, приседания с глубоким наклоном.

Примеры специальных упражнений:

Шпагаты: одно из самых известных упражнений для развития гибкости ног. Выполняется как в продольном, так и в поперечном варианте. Регулярная практика шпагатов помогает значительно увеличить амплитуду движений в тазобедренных суставах.

Мостик: упражнение для развития гибкости спины и плечевого пояса. Выполняется из положения лежа на спине с подъемом тела в дугу, опираясь на руки и ноги.

Махи ногами: динамическое упражнение, которое выполняется в различных направлениях (вперед, назад, в стороны) и способствует развитию гибкости и силы ног.

Наклоны вперед: из положения стоя или сидя, наклоны вперед с попыткой дотянуться до пальцев ног. Это упражнение развивает гибкость поясницы и задней поверхности бедер.

Прогибы назад: выполняются из положения стоя или лежа на животе, с подъемом верхней части тела назад. Упражнение способствует развитию гибкости спины и укреплению мышц кора.

Специальные упражнения оказывают значительное влияние на развитие гибкости:

1) увеличение амплитуды движений: регулярное выполнение специальных упражнений позволяет значительно увеличить амплитуду движений в суставах, что важно для выполнения сложных гимнастических элементов.

2) укрепление мышц и связок: упражнения способствуют укреплению мышц и связок, что снижает риск травм и повышает устойчивость к физическим нагрузкам.

3) улучшение координации и баланса: выполнение упражнений на гибкость требует хорошей координации и чувства равновесия, что способствует общему физическому развитию.

4) психологическая устойчивость: достижение успехов в выполнении сложных упражнений на гибкость способствует повышению уверенности в себе и мотивации к дальнейшим тренировкам.

Специальные упражнения в гимнастике играют ключевую роль в развитии гибкости, что является основой для успешного выполнения гимнастических элементов. Регулярная практика этих упражнений способствует не только физическому, но и психологическому развитию детей, формируя у них уверенность в своих силах и стремление к достижению новых высот.

Для решения задачи по развитию уровня гибкости детей, нами были разработаны технологические карты занятий.

Тема занятия №1: гимнастика для детей 7-10 лет.

Цель: развитие гибкости, координации, силы, регулярность физической активности, улучшение общей физической подготовки, а также формирование навыков работы в группе.

Задачи:

- 1) обучить основным гимнастическим элементам
- 2) развить гибкости и координации
- 3) создать интереса к занятиям гимнастикой

Технологическая карта занятия №1 представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Технологическая карта занятия №1

Этапы занятия	Содержание	Кол-во или время выполнения	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	Построение, приветствие, объяснение задач занятия. Разминка: ходьба, бег, упражнения на координацию и разогрев суставов.	10–12 минут	Следить за дисциплиной, чётко объяснять упражнения. Контролировать правильность выполнения, темп и дыхание.
Основная часть	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. Акробатические элементы: кувырки, стойки на лопатках, перекуты. Упражнения на гибкость и равновесие (мостик, шпагат). Работа с предметами (скакалка, мяч, обруч). Игровые задания на внимание и ловкость.	25–30 минут	Объяснять технику безопасности. Индивидуально подходить к каждому ребёнку. Чередовать нагрузку и отдых. Поощрять старания, поддерживать положительный настрой.
Заключительная часть	Восстановление дыхания, упражнения на расслабление мышц. Подведение итогов, рефлексия, домашнее задание (по желанию). Организованный уход из зала.	5–8 минут	Следить за восстановлением пульса и дыхания. Обсудить успехи и трудности, похвалить за старания.

Технологические карты занятий №2, №3, №4 и №5 представлены в приложении.

Таким образом, специальные упражнения по гимнастике, направленные на развитие гибкости, являются основой подготовки гимнастов, поскольку целенаправленно увеличивают диапазон движений, эластичность мышц и связок, что напрямую влияет на качество выполнения гимнастических элементов и общую физическую форму. Классификация упражнений по типу растяжки (статические, динамические и пассивные) и по области воздействия (ноги, спина, плечевой пояс) позволяет структурировать тренировки так, чтобы систематически развивать необходимые качества и минимизировать риск травм. Основные эффекты регулярной гибкостной тренировки включают увеличение амплитуды движений, укрепление мышц и связок, улучшение координации и баланса, а также развитие психологической устойчивости и уверенности в себе. В долгосрочной перспективе систематическая работа над гибкостью не только повышает физические возможности детей, но и формирует мотивацию к достижениям, что важно для устойчивого спортивного роста и профилактики травм.

2.3 Анализ проведенного исследования

В ходе проведённого исследования была изучена динамика показателей гибкости у девочек младшего школьного возраста с использованием комплекса контрольных упражнений, включающего «складочку», «корзиночку», «коробочку», «мостик» и «поперечный шпагат». Результаты первичного тестирования свидетельствовали о недостаточном уровне развития гибкости у испытуемых, что проявлялось в низких количественных и качественных показателях выполнения предложенных упражнений. В рамках исследования был реализован комплекс упражнений, направленный на целенаправленное развитие гибкости.

Повторное тестирование показало выраженную положительную динамику по всем исследуемым показателям. У испытуемых наблюдалось

улучшение амплитуды движений, повышение качества выполнения упражнений и достижение более высоких результатов по сравнению с исходным уровнем.

Таким образом, полученные данные позволяют сделать вывод об эффективности предложенной методики развития гибкости у детей младшего школьного возраста. Поставленная цель исследования достигнута, задачи решены в полном объёме, что подтверждает целесообразность использования разработанного комплекса упражнений в практике физического воспитания.

Результаты эксперимента до начала формирующего воздействия представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты эксперимента до начала формирующего воздействия

№	ФИО ребёнка	Тест «Складочка» (в баллах)	Тест «Корзиночка» (в баллах)	Тест «Коробочка» (в баллах)	Тест «Мостик» (в баллах)	Тест «Поперечный шпагат» (в баллах)
1	З.П	1	2	2	2	1
2	К.Р	2	2	1	1	1
3	Р.Н	2	1	1	2	3
4	А.Р	3	3	4	3	4
5	Ч.Л	2	1	1	2	1
6	И.А	4	4	4	3	3
7	Д.Ж	4	5	5	5	4
8	М.Д	2	1	1	2	3
9	Д.Н	2	2	1	1	1
10	Ж.Д	4	3	4	4	3
11	Ч.О	3	2	2	1	1
12	Г.Д	2	3	4	2	1
13	П.Л	2	1	1	1	2
14	К.Д	4	4	5	4	3

Результаты эксперимента до начала формирующего воздействия представлены на рисунке 1.

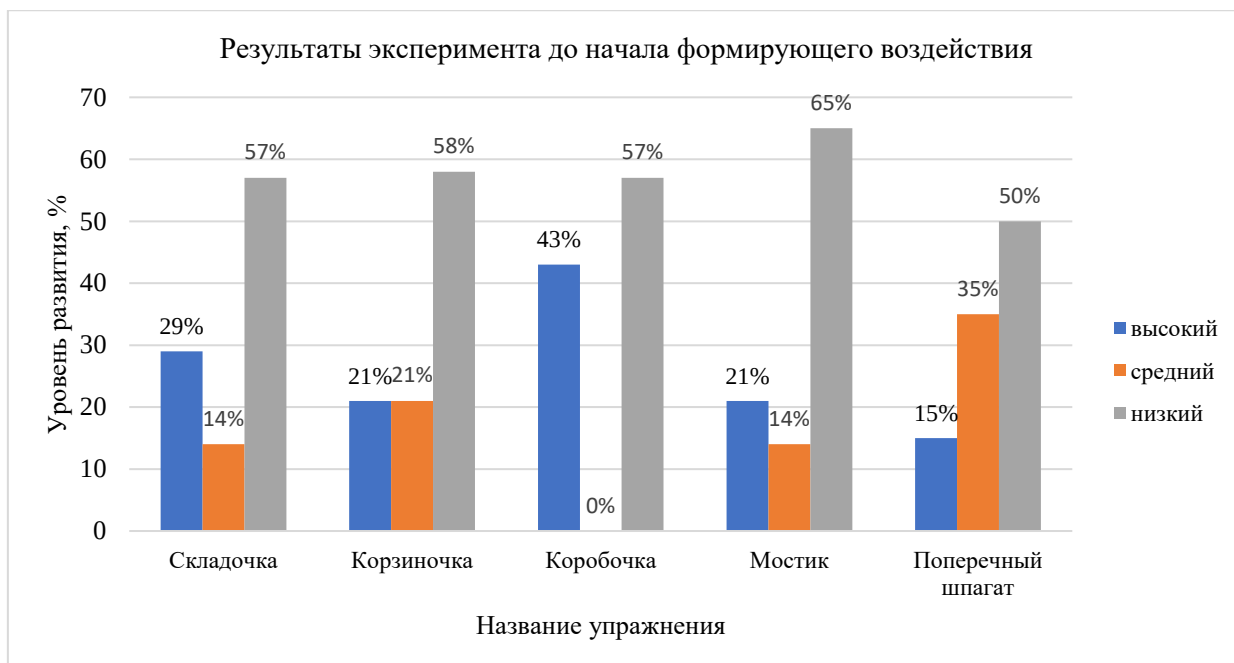


Рисунок 1 – Распределение результатов исследования уровня гибкости до начала формирующего воздействия

Таким образом, в ходе проведенного исследования гибкости у 14 девочек было установлено, что все участницы демонстрировали низкий уровень гибкости. Эти результаты подчеркивают необходимость внедрения эффективных методов тренировок для повышения гибкости в данной возрастной группе. Учитывая важность гибкости для общей физической подготовки и здоровья, следующим шагом может стать разработка и внедрение специализированных программ упражнений, направленных на улучшение гибкости. Полученные данные свидетельствуют о том, что работа в этом направлении является актуальной и необходимой для достижения положительных изменений в физических качествах девушек.

Результаты эксперимента после формирующего воздействия представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты эксперимента после формирующего воздействия

№	ФИО ребёнка	Тест «Складочка» (в баллах)	Тест «Корзиночка» (в баллах)	Тест «Коробочка» (в баллах)	Тест «Мостик» (в баллах)	Тест «Поперечный шпагат» (в баллах)
1	З.П	3	4	3	3	3
2	К.Р	3	3	2	3	2
3	Р.Н	3	2	4	2	3
4	А.Р	4	3	4	4	5
5	Ч.Л	3	2	4	2	4
6	И.А	5	5	5	4	4
7	Д.Ж	5	5	5	5	5
8	М.Д	4	3	3	2	4
9	Д.Н	3	3	4	3	3
10	Ж.Д	5	4	4	4	5
11	Ч.О	3	3	3	3	2
12	Г.Д	3	4	4	3	3
13	П.Л	3	2	2	2	3
14	К.Д	5	5	5	4	5

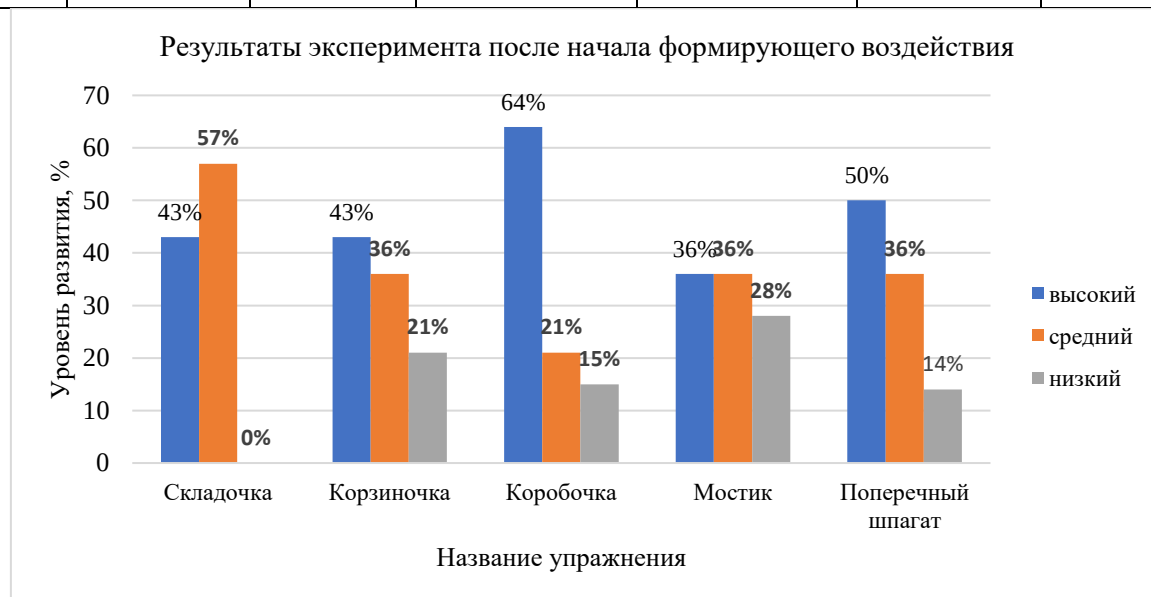


Рисунок 2 – Распределение результатов исследования уровня гибкости после формирующего воздействия

Таким образом, в результате проведенного исследования гибкости у 14 девочек было установлено, что до внедрения предложенного комплекса тренировок уровень гибкости находился на низком уровне. Однако после проведения тестирований и применения разработанных методик наблюдалось заметное повышение показателей гибкости. Эти результаты подтверждают эффективность предложенной программы и важность регулярных физических упражнений для улучшения гибкости. Поэтому можно сделать вывод о целесообразности использования таких комплексов в тренировочном процессе девочек для достижения лучших результатов в гибкости и общей физической подготовленности.

Выводы по второй главе

Таким образом, цель исследования заключалась в определении уровня гибкости младших школьников (14 девочек) Частной Школы хореографии и вокала «Сияние» через комплексное тестирование основных компонентов гибкости. Тестовый пакет включал складочку, корзиночку, коробочку, мостик и поперечный шпагат и проводился в период с декабря по апрель.

Диагностика осуществлялась в пять этапов: подготовительный, разогрев и динамическая разминка, основное тестирование, контроль и безопасность, а также обратная связь и рекомендации. Во время этапа подготовки четко обозначались цели, получалось информированное согласие родителей, участникам объяснялся порядок испытаний и обеспечивались условия для надежности результатов. Разогрев и динамическая разминка включали краткую суставную активацию для снижения травматизма и повышения достоверности результатов. Основное тестирование проводилось в фиксированной последовательности при соблюдении стандартов условий (одинаковое время суток, единая обстановка, отсутствие противопоказаний). Контроль и безопасность предусматривали мониторинг самочувствия детей и прекращение

тестирования при боли или резком дискомфорте, наличие медицинского персонала на случай травм.

По завершении диагностики предстоит информировать родителей и учащихся о текущем уровне гибкости и вырабатывать индивидуальные рекомендации по тренировкам. Специальные упражнения по гимнастике, направленные на развитие гибкости, являются основой подготовки гимнастов, поскольку целенаправленно увеличивают диапазон движений, эластичность мышц и связок, что напрямую влияет на качество выполнения гимнастических элементов и общую физическую форму. Классификация упражнений по типу растяжки (статические, динамические и пассивные) и по области воздействия (ноги, спина, плечевой пояс) позволяет структурировать тренировки так, чтобы систематически развивать необходимые качества и минимизировать риск травм. Основные эффекты регулярной гибкостной тренировки включают увеличение амплитуды движений, укрепление мышц и связок, улучшение координации и баланса, а также развитие психологической устойчивости и уверенности в себе. В долгосрочной перспективе систематическая работа над гибкостью не только повышает физические возможности детей, но и формирует мотивацию к достижениям, что важно для устойчивого спортивного роста и профилактики травм.

Мы проделали большую работу в ходе эксперимента. Подготовили детям базовые упражнения на развитие гибкости, в течение 6 месяцев работали над главным качеством, которое является данным моей работы. По результатам проведенного тестирования следует вывод о том, что прохождение программного материала по физическому воспитанию дает положительные результаты. Способствует успешному развитию общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовки, успешной сдаче контрольных нормативов. Таким образом, гимнастика, введенная в внеурочные занятия, повышает моторную и эмоциональную плотность занятий, делая уроки более разнообразными и интересными для

учащихся, давая простор индивидуальным возможностям и личной инициативе

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, занятия гимнастикой позволяют гармонично объединить физическое воспитание с развитием важных личностных качеств ребёнка, обеспечивая полноценное формирование растущего организма и воспитывая здорового, активного гражданина нашей страны.

Гибкость является важным двигательным качеством, которое необходимо развивать у детей, особенно в начальной школе. Учитывая возрастные особенности учащихся, занятия гимнастикой могут стать эффективным средством для улучшения гибкости, что в свою очередь положительно скажется на их физическом развитии и общем состоянии здоровья. Регулярные тренировки, направленные на развитие гибкости, помогут детям не только достичь успехов в спорте, но и сформировать здоровые привычки на всю жизнь.

Гимнастика является эффективным средством для развития гибкости у детей начальной школы. Используя разнообразные методы и упражнения, педагоги могут создать оптимальные условия для формирования этого важного двигательного качества. Регулярные занятия гимнастикой не только способствуют улучшению физической подготовки, но и формируют у детей здоровые привычки, которые будут полезны на протяжении всей жизни.

Цель исследования заключалась в определении уровня гибкости младших школьников (14 девочек) Частной Школы хореографии и вокала «Сияние» через комплексное тестирование основных компонентов гибкости. Тестовый пакет включал складочку, корзиночку, коробочку, мостик и поперечный шпагат и проводился в период с декабря по апрель.

Диагностика осуществлялась в пять этапов: подготовительный, разогрев и динамическая разминка, основное тестирование, контроль и безопасность, а также обратная связь и рекомендации. Во время этапа подготовки четко обозначались цели, получалось информированное

согласие родителей, участникам объяснялся порядок испытаний и обеспечивались условия для надежности результатов. Разогрев и динамическая разминка включали краткую суставную активацию для снижения травматизма и повышения достоверности результатов. Основное тестирование проводилось в фиксированной последовательности при соблюдении стандартов условий (одинаковое время суток, единая обстановка, отсутствие противопоказаний). Контроль и безопасность предусматривали мониторинг самочувствия детей и прекращение тестирования при боли или резком дискомфорте, наличие медицинского персонала на случай травм.

По результатам проведенного тестирования следует вывод о том, что прохождение программного материала по физическому воспитанию дает положительные результаты. Способствует успешному развитию общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовки, успешной сдаче контрольных нормативов. Гимнастика, введенная во внеурочные занятия, повышает моторную и эмоциональную плотность занятий, делая уроки более разнообразными и интересными для учащихся, давая простор индивидуальным возможностям и личной инициативе

Таким образом, в результате проведенного исследования гибкости у 14 девочек было установлено, что до внедрения предложенного комплекса тренировок уровень гибкости находился на низком уровне. Однако после проведения тестирований и применения разработанных методик наблюдалось заметное повышение показателей гибкости. Эти результаты подтверждают эффективность предложенной программы и важность регулярных физических упражнений для улучшения гибкости. Поэтому можно сделать вывод о целесообразности использования таких комплексов в тренировочном процессе девочек для достижения лучших результатов в гибкости и общей физической подготовленности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Акрушенко, А. В. Психология развития и возрастная психология / А. В. Акрушенко. – Москва: Эксмо, 2006. – 250 с.
2. Ашмарин, Б. А Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А.Ашмарин. – Москва: просвещение, 1995 . – 287 с.
3. Ашмарин, Б.А Теория и методика физического воспитания / Б.А.Ашмарин. - Москва: просвещение, 1990 .– 287 с.
4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – Москва: Юрайт, 2024. — 451 с.
5. Ангелова, О. Ю. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие для СПО / О. Ю. Ангелова. – Москва: Лань, 2023. — 102 с.
6. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина: учебник / Е. Ю. Андриянова. – Москва: Юрайт, 2023. – 342 с.
7. Алексеев, И. Л. Основы спортивной гимнастики / И. Л. Алексеев. – Москва: Физкультура и спорт, 2014. – 280 с.
8. Акробатика: учебное пособие / под ред. А. М. Шлемина. – Москва: Физкультура и спорт, 1990. – 190 с.
9. Алексеев, И. Л. Основы спортивной гимнастики / И. Л. Алексеев. — Москва: Физкультура и спорт, 2014. — 280 с.
10. Бабушкин, Г. Д. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности: учебное пособие для вузов / Г. Д. Бабушкин. – Москва: Лань, 2023. – 348 с.
11. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие / Т. П. Бегидова. – Москва: Юрайт, 2023. –182 с.
12. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие / Т. П. Бегидова. – Москва: Юрайт, 2023. – 182 с.

13. Бишаева, А. А., Малков, А. А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева, А. А. Малков. – Москва: КиноРус, 2020. – 312 с.
14. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре: гимнастика / С. Ф. Бурухин. – Москва: Юрайт, 2019. – 174 с.
15. Баранов, И. П. Спортивная гимнастика: упражнения и их выполнение / И. П. Баранов. – Казань: Мастер-класс, 2016. – 350 с.
16. Величко, Т. И. Лечебная физическая культура и лечебное плавание в ортопедии: учебно-методическое пособие для вузов / Т. И. Величко. – Москва: Лань, 2024 (3-е изд.). – 124 с.
17. Виленский, М. Я., Горшков, А. Г. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2020. – 216 с.
18. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика: учебное пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва: Просвещение, 2014. – 190 с.
19. Германов, Г.Н., Корольков, А.Н., Сабирова, И.А. Теория и история физической культуры и спорта: учебное пособие для СПО (в 3-х томах). Том 1: Игры олимпиад / Г.Н., А.Н., И.А. Германов, А.Н., И.А. – Москва: Юрайт, 2019 г.. – 794 с.
20. Гимазов, Р.М.. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям: учебное пособие для вузов (2-е изд.) / Р.М.. Гимазов. – Москва: Лань, 2024 г. – 156 с.
21. Гимнастическое многоборье: Женские виды / под ред. Л. А. Латышкевича. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 220 с.
22. Гимнастика для детей: учебное пособие / И. А. Винер, С. В. Козырева. – Москва: Спорт, 2018. – 180 с.
23. Гимнастки: художественная литература / Е. Е. Васильева. – Москва: Молодая гвардия, 2017. – 210 с.
24. Гребенников, С. А. Гимнастика: теория и практика / С. А. Гребенников. – Москва: Физкультура и спорт, 2005. – 320 с.

25. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой / Н. Амосова. – Москва: Фолио, 2013. – 120 с.
26. Енченко, И.В. Экономика и менеджмент физической культуры и спорта: менеджмент физкультурно-оздоровительных услуг: учебное пособие для СПО (2-е изд.) / И.В. Енченко. – Москва: Лань, 2023 г. – 88 с.
27. Зайцев, А.А., Зайцева, В.Ф., Луценко, С. Я. Элективные курсы по физической культуре: практическая подготовка / А.А., В.Ф., С.Я. Зайцев, В.Ф., С.Я. – Москва: Юрайт, 2020 г. – 227 с.
28. Зорин, В. А. Гимнастика для детей и подростков / В. А. Зорин. – Москва: Просвещение, 2012. – 180 с.
29. Избавиться от боли в суставах. Изометрическая гимнастика: таз, колени, стопы / И. Борщенко. – Москва: Азбука здоровья (АСТ), 2026. – 66 с.
30. Кривошеин, А. А. Методика преподавания гимнастики / А. А. Кривошеин. – Санкт-Петербург: Наука, 2010. – 295 с.
31. Лебедев, А. В. Современные технологии подготовки гимнастов / А. В. Лебедев. – Москва: Спорт, 2019. – 310 с.
32. Морозов, П. С. Гимнастика и ее влияние на физическое развитие детей / П. С. Морозов. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. – 220 с.
33. Настольная книга учителя физической культуры / Г. И. Погадаев, Л. Б. Кофман. – Москва, 2013. – 350 с.
34. Основы гимнастики: учебник для начинающих / Н. В. Петров. – Москва: Академия, 2015. – 210 с.
35. Путь к олимпу: художественная литература / И. И. Козлов. – Москва: Олимп, 2018. – 230 с.
36. Разбитые мечты: художественная литература / Н. Н. Зайцева. – Москва: Просвещение, 2019. – 170 с.
37. Славянская гимнастика. Свод Здрaвы Хорса / С. Баранцевич. – Москва: Вече, 2012. – 150 с.

38. Сидорова, Н. В. Художественная гимнастика: основы техники и методики / Н. В. Сидорова. – Екатеринбург: Уральский университет, 2018. – 240 с.
39. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – Москва: Юрайт, 2023. – 280 с.
40. Танец на брусках: художественная литература / С. С. Смирнов. – Москва: Современник, 2016. – 180 с.
41. Уроки физкультуры в начальной школе / Г. Ю. Фокин. – Москва: Школьная Пресса, 2003. – 140 с.
42. Физическое воспитание детей: Акробатика и гимнастика / под ред. В. А. Горского. – Москва: ВЛАДОС, 2003. – 240 с.
43. Энциклопедия дыхательной гимнастики / В. Бойко. – Москва: Эксмо, 2014. – 256 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Технологическая карта занятия №2.

Тема занятия: Развитие быстроты реакции

Цель: Развитие быстроты реакции и способности быстро принимать решения в ответ на внешние сигналы.

Задачи занятия:

- 1) развивать скорость простой и сложной реакции на зрительные и звуковые сигналы.
- 2) совершенствовать координацию движений в условиях ограниченного времени.
- 3) формировать навыки быстрого переключения внимания.
- 4) развивать ловкость и точность выполнения двигательных действий.

Технологическая карта занятия №2 представлена в таблице 4.

Таблица 4– Технологическая карта занятия №2

Этапы занятия	Содержание	Время выполнения	Организационно-методические указания
1. Вводная часть	Построение, приветствие, объяснение задач урока.	2–3 мин	Следить за дисциплиной, настроить детей на активную работу.
2. Разминка	Различные виды ходьбы и бега, упражнения на внимание («Хлопок»).	5–7 мин	Контролировать осанку, дыхание через нос, поддерживать темп.
3. Основная часть	Бег с ускорением по сигналу, упражнения на ловкость (обегание предметов), игра «Вызов».	15–20 мин	Обеспечить безопасность при беге, следить за правильностью выполнения движений.
4. Игровая пауза	Подвижная игра «Запрещённое движение» или «Класс, смирно!».	5–7 мин	Поддерживать интерес, следить за вниманием и реакцией детей.
5. Заключительная часть	Медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, растяжка.	5 мин	Спокойный темп, следить за самочувствием детей.
6. Рефлексия	Подведение итогов, обсуждение, что получилось лучше всего.	2–3 мин	Похвалить за старание, задать вопросы о самочувствии.

Технологическая карта занятия №3

Тема: Координация и равновесие

Цель: Формирование и развитие у детей навыков координации движений и чувства равновесия, а также воспитание интереса к занятиям физической культурой.

Задачи:

- 1) научить детей выполнять упражнения, требующие сохранения равновесия
- 2) закрепить навыки согласованности движений рук, ног и туловища.
- 3) развивать вестибулярный аппарат и способность удерживать равновесие в статических и динамических позах;
- 4) совершенствовать координацию движений, ловкость и быстроту реакции.

Технологическая карта занятия №3 представлена в таблице 5.

Таблица 5– Технологическая карта занятия №3

Этапы занятия	Содержание	Время выполнения	Организационно-методические указания
1. Вводная часть	Построение, приветствие, объяснение задач урока.	2–3 мин	Следить за дисциплиной, настроить на работу.
2. Разминка	Ходьба, бег, упражнения на восстановление дыхания.	5–7 мин	Контролировать осанку, дыхание через нос.
3. Основная часть	Ходьба по гимнастической скамье, упражнения на равновесие («ласточка»), игра «Замри».	15–20 мин	Обеспечить страховку, использовать гимнастические скамейки, поощрять за старание.
4. Игровая пауза	Подвижная игра «Съедобное — несъедобное».	5–7 мин	Следить за безопасностью, поддерживать интерес.
5. Заключительная часть	Упражнения на расслабление, дыхательная гимнастика.	5 мин	Спокойный темп, следить за правильностью выполнения.
6. Рефлексия	Подведение итогов, обсуждение, уборка инвентаря.	2–3 мин	Похвалить детей, задать вопросы о самочувствии.

Технологическая карта занятия №4

Тема: Сила и выносливость

Цель: Формирование у детей начальных классов представлений о силе и выносливости, а также развитие этих физических качеств через выполнение доступных упражнений.

Задачи:

1) познакомить учащихся с базовыми упражнениями для развития силы и выносливости (приседания, отжимания, планка).

2) научить правильной технике выполнения упражнений с собственным весом.

3) объяснить важность этих качеств для здоровья и повседневной жизни.

Технологическая карта занятия №4 представлена в таблице 6.

Таблица 6– Технологическая карта занятия №4

Этапы занятия	Содержание	Время выполнения	Организационно-методические указания
1. Вводная часть	Построение, инструктаж по технике безопасности.	2–3 мин	Проверить форму, настроить на занятие.
2. Разминка	Суставная гимнастика, лёгкий бег, ОРУ (общеразвивающие упражнения).	5–7 мин	Следить за амплитудой движений, контролировать дыхание.
3. Основная часть	Упражнения с собственным весом: приседания, отжимания (с колен), планка, прыжки на месте.	15–20 мин	Индивидуально дозировать нагрузку, следить за техникой, не допускать переутомления.
4. Игровая пауза	Эстафеты с элементами бега и прыжков.	5–7 мин	Разделить на команды, обеспечить безопасность в движении.
5. Заключительная часть	Медленная ходьба, упражнения на растяжку, восстановление дыхания.	5 мин	Следить за самочувствием детей, избегать резких движений.
6. Рефлексия	Обсуждение, что было трудно/легко, уборка инвентаря.	2–3 мин	Поощрить за усилия, дать обратную связь.

Технологическая карта занятия №5

Тема: Ловкость и быстрота

Цель. Развитие у детей начальных классов физических качеств — ловкости и быстроты, а также формирование интереса к подвижным играм и эстафетам.

Задачи:

1) воспитать чувство коллективизма, умение работать в команде и соблюдать правила игр.

2) формировать настойчивость, целеустремлённость и стремление к улучшению личных результатов.

3) прививать интерес к регулярным занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

Технологическая карта занятия №5 представлена в таблице 7.

Таблица 7– Технологическая карта занятия №5

Этапы занятия	Содержание	Время выполнения	Организационно-методические указания
1. Вводная часть	Построение, объяснение правил игр и упражнений.	2–3 мин	Настроить на активную работу, напомнить о безопасности.
2. Разминка	Бег с изменением направления, прыжки на скакалке (или имитация), разминка кистей и стоп.	5–7 мин	Следить за дистанцией, контролировать технику прыжков.
3. Основная часть	Челночный бег, упражнения с мячом (ведение, передача), игра «Вышибалы».	15–20 мин	Обеспечить достаточное количество инвентаря, следить за правилами игр.
4. Игровая пауза	Подвижная игра «Светофор» или «Море волнуется раз».	5–7 мин	Поддерживать темп игры, следить за дисциплиной.
5. Заключительная часть	Медленная ходьба, упражнения на расслабление мышц рук и ног.	5 мин	Спокойный темп, следить за дыханием.
6. Рефлексия	Подведение итогов, обсуждение самых интересных моментов.	2–3 мин	Похвалить за ловкость и командную работу.

