

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт _____ «Физическая культура и спорт»

Кафедра _____ «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки 49.03.01 "Физическая культура"

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: «**Особенности применения комплексов ритмической гимнастики
на уроках физической культуры**»

Студентка Мингалишева Ирина Александровна _____
(инициалы, фамилия) (личная подпись)

Руководитель к.п.н., доцент И.В. Лазунина _____
(ученая степень, звание, инициалы, фамилия) (личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.Н.Пиянзин _____
(ученая степень, звание, инициалы, фамилия) (личная подпись)

" ____ " _____ 2016 г.

Тольятти 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ	5
1.1 Воздействие ритмической гимнастики на организм занимающихся	5
1.2 Особенности применения ритмической гимнастики в процессе физического воспитания учащихся	10
1.3 Использование ритмической гимнастики на уроках физической культуры в школе	15
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ	20
2.1. Методы исследования	20
2.2. Организация исследования	21
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	23
3.1 Эффективность применения комплексов ритмической гимнастики на уроках физической культуры в 5-7 классах	23
3.2 Влияние средств ритмической гимнастики на показатели физического развития учащихся	27
3.3 Формирование координационных способностей учащихся средствами ритмической гимнастики	33
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	39
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	41

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Ритмическая гимнастика - популярное средство физического воспитания в школах и других общеобразовательных заведениях. У занятий ритмической гимнастикой мало противопоказаний, она не дает серьезных нагрузок на организм, но прекрасно влияет на физическое и психическое состояние человека. Занятия ритмической гимнастикой помогают бороться с гиподинамией и неподвижным образом жизни. Естественный прирост показателей координации движений при занятиях ритмической гимнастикой составляет в среднем у девочек 63,3%. Большое значение в повышении эффективности педагогического процесса играет разнообразие средств и методов использования упражнений. В связи с этим, занятия ритмической гимнастикой позволяют улучшить и увеличить показатели координации движений и физической подготовки в целом. Упражнения ритмической гимнастики по праву занимают одно из ведущих мест в процессе физического воспитания учащихся, воспитывают у детей способность быстро ориентироваться в соответствии с изменяющейся обстановкой.

Цель исследования: разработка комплексов ритмической гимнастики на уроках физической культуры в 5-7-х классах.

Гипотеза исследования: предполагалось, что применение ритмической гимнастики в различных частях урока физической культуры повысит эффективность уроков физической культуры и уровень физической подготовленности учащихся 5-7-х классов.

Объект исследования: педагогический процесс проведения уроков физической культуры в 5-7-х классах.

Предмет исследования: методика проведения урока по физической культуре в 5-7-х классах, используя комплексы ритмической гимнастики.

Задачи исследования:

1. Выявить эффективность использования комплексов ритмической гимнастики на уроках физической культуры в 5-7 – х классах.

2. Определить влияние применяемых на уроках физической культуры комплексов ритмической гимнастики на физическую подготовленность школьников 5-7-х классов.

3. Обосновать методику применения ритмической гимнастики на основе рациональной последовательности и прохождения учебного материала программы по физическому воспитанию с направленным развитием двигательных способностей.

Новизна работы: разработана методика применения комплексов ритмической гимнастики для уроков физической культуры в 5-7-х классах.

Практическая зависимость заключается в возможности использовании разработанной вариативной части школьной программы в виде различных комплексов ритмической гимнастики и особенностей их применения на уроках физической культуры.

ГЛАВА 1. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ

1.1 Воздействие ритмической гимнастики на организм занимающихся

Занятия спортом очень полезны для человеческого организма, одним из самых популярных на нашей планете видов спортивных занятий среди подрастающего поколения, является ритмическая гимнастика и аэробика. Сейчас существует множество видов аэробики: степ аэробика, танцы, шейп-аэробика и др. По своей сути все эти виды спортивных занятий очень похожи между собой. Все выполняются под ритмичную музыку, основными характерными упражнениями являются бег, ходьба, прыжки, которые повторяются. Различные виды аэробики объединены в одну форму занятий - ритмическую гимнастику.

Изначальная суть ритмической гимнастики в развитии чувства ритма, в налаживании и улучшении связи между мускульной и нервной деятельностью человека. Двигательная активность, в частности — занятия ритмической гимнастикой предполагает повышенное потребление человеческим организмом кислорода, поскольку эти упражнения нужно выполнять длительное время, периодически повторяя их. Вследствие выполнения упражнений организм насыщается кислородом, вырабатывается большое количество энергии. Из организма легко удаляются продукты распада: углекислый газ и вода, в виде пота и с помощью дыхания. Упражнения ритмической гимнастики и аэробики направлены на укрепление мышц брюшного пресса, улучшают работу желудочно-кишечного тракта, также положительно влияют на работу сердца и головного мозга. Главная ее задача – это оздоровить тех, кто ею занимается. Очень часто ритмическая гимнастика заменяют фразой «танцевальная терапия», так как она призвана оздоравливать организм человека, однако она также несет в себе и некое танцевальное направление. Хотя мы и привыкли, что предназначена ритмическая гимнастика для детей, так как сталкиваемся мы с

этим понятием по большей части лишь в школе, но это далеко не так. К основным составляющим ритмической гимнастики относятся несложные танцевальные элементы, гимнастические упражнения, бег, простейшие элементы акробатики и, конечно же, разнообразные прыжки, приседания, всевозможные наклоны и т.д. Из-за столь огромного разнообразия ритмическая гимнастика имеет название аэробная. Подобные ассоциации можно объяснить тем фактом, что при выполнении тех или иных элементов с определенной интенсивностью и на протяжении определенного отрезка времени, в организме каждого человека происходит ряд окислительных и восстановительных процессов[13].

Ритмическая гимнастика основана на том, что во время работы происходит значительное потребление кислорода, который напрямую попадает в кровь и к задействованным мышцам. К подобным упражнениям относятся бег, ходьба, катание на велосипеде и, конечно же, плавание в бассейне. Именно поэтому столь огромное внимание уделяется этому занятию. Даже ритмическая гимнастика в детском саду имеет место быть. Так как все эти базовые упражнения формируют организм детей, способствуют его здоровому и полноценному развитию. Теперь рассмотрим ряд особенностей ритмической гимнастики, которые не должны оставаться незамеченными. Прежде всего, это выбор музыки, ведь от этого будет зависеть все занятие. Следующий пункт – это наличие танцевальных элементов и их актуальность, ведь если внести какие-либо современные элементы танца, то занятие станет гораздо живее и интереснее для детей, особенно для девочек.

Ритмическая гимнастика отличается высоким уровнем интенсивности повторения упражнений, что повышает их эффективность. У ритмической гимнастики существует ряд преимуществ перед остальными видами спорта. Так, например, ей вы с легкостью сможете заниматься, где угодно, и вам не придется использовать дополнительный инвентарь. Ритмическая гимнастика направлена на то, чтобы человек с легкостью смог компенсировать тот недостаток активности, который он может испытывать.

Главной целью уроков физической культуры является физическое совершенствование подрастающего поколения. При занятиях ритмической гимнастикой решаются многие педагогические задачи (оздоровительные, образовательные, воспитательные). Чтобы была польза от занятий, нагрузка должна соответствовать определенным нормам и стимулировать аэробные, то есть кислородные, процессы в организме. Уроки не должны вызывать переутомление у учащихся, поэтому учитель должен варьировать нагрузку в зависимости от того, каким по расписанию проводится урок. В начале и середине дня нагрузка должна быть средней интенсивности, а если урок проводится последним, то нагрузку можно увеличить. Учитель всегда ориентируется на внешние признаки утомления занимающихся и в процессе выполнения комплекса может заменить одно упражнение другим, увеличить или уменьшить дозировку выполняемого упражнения. Самое главное достоинство этих уроков заключается в том, что девушки занимаются на уроке в течение 35–40 мин. непрерывно, получая от урока не только удовольствие, но и хороший тренировочный эффект [24].

Ритмическая гимнастика - это прекрасное средство физического, познавательного, эстетического и нравственного развития детей. Все задачи, которые решаются в результате проведения ритмической гимнастики, можно подразделить на несколько групп:

1. Задачи социально-культурного направления: гармоничное формирование тела; формирование у детей физически совершенной личности; формирование музыкально-двигательных умений.

2. Задачи оздоровительно-гигиенического направления: оздоровление детей; содействие снижению заболеваемости; снижение отрицательных воздействий, чрезмерных физических нагрузок; укрепление опорно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечной систем; повышение сопротивляемости организма.

3. Частные задачи: развивать координационные способности; научить красиво танцевать; формировать красивую походку; учить непринужденно и

выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами, характером музыки, динамикой, регистрами; ускорять и замедлять движение; самостоятельно начинать движение после вступления; учить придавать движениям пружинный, плавный или маховый характер непринужденно; учить ориентироваться в пространстве, организованно двигаться в группе, не мешая друг другу, выполнять различные перестроения.

4. Воспитательные задачи: воспитывать навыки поведения в коллективе; формировать определенные черты характера; воспитывать дисциплинированность [31].

Музыка, сопровождающая физические упражнения, создает эмоциональный настрой, активизирует внимание детей, повышает выразительность движений. В отличие от музыкальных занятий, где ведущими являются задачи музыкального развития детей, в данном случае на первый план выступают задачи физического развития.

В процессе обучения у детей совершенствуются умения ориентироваться в пространстве, четко и правильно выполнять движения в заданном ритме, темпе, направлении. Также одной из существенных задач ритмической гимнастики является развитие ловкости, выносливости, быстроты в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей. У детей воспитываются дисциплинированность, умение работать в коллективе, дружеская взаимопомощь, а также некоторые черты характера: инициативность, активность, любознательность. Одновременно дети осваивают основные навыки гигиены: опрятность, аккуратность. Перечисленные задачи по ритмической гимнастике оказывают влияние на разностороннее формирование личности ребенка. Как известно, ритмическая гимнастика является одной из разновидностей оздоровительной гимнастики.

Рассмотрев все группы задач, которые ставит перед собой ритмическая гимнастика, можно сделать вывод, что ее целями являются: равномерное развитие всей мышечной системы, совершенствование двигательных навыков, развитие основных физических качеств, выработка пластичности, точности,

координации движений, формирование правильной осанки. Чтобы решить поставленные задачи по ритмической гимнастике, добиться желаемых результатов, необходимо создавать благоприятные условия и соблюдать ряд педагогических требований:

- 1) должна быть хорошая вентиляция с температурой в зале;
- 2) пространство должно быть достаточное и удобное для каждого занимающегося, чтобы не препятствовать свободе движений;
- 3) необходимо наличие зеркал, чтобы занимающиеся могли контролировать свою технику во время исполнения упражнений.

Также выделяют ряд требований к подбору упражнений, которые будут включены в комплексы ритмической гимнастики:

- 1) стараться избегать движений, связанных с переразгибом в суставах;
- 2) быть внимательным при использовании боковых перемещений со скрестными шагами;
- 3) избегать наклонов вперед, особенно движений, комбинирующих наклон вперед с поворотом корпуса;
- 4) никогда не допускать растягивание мышц при выполнении упражнений;
- 5) избегать таких упражнений, при которых дети должны длительное время стоять на носках;
- 6) избегать резких изменений направления движения и др [6].

Таким образом, мы видим необходимость соблюдения этих требований с точки зрения охраны и укрепления здоровья детей. Поскольку нет рекомендаций по поводу ритмической гимнастики для детей и заключения физиологов о наблюдении за состоянием организма, то следить за ним следует субъективным путем, то есть следить за частотой дыхания, внешними признаками (потливость, покраснение, сильное побледнение, состояние возбуждения или вялости и т. д.). Вся ритмическая гимнастика строится на следующих принципах: доступности, постепенности, повторяемости,

систематичности, активности детей в двигательной деятельности. Упражнения по своей структуре просты и доступны детям.

1.2 Особенности применения ритмической гимнастики в процессе физического воспитания учащихся

Ритмическая гимнастика включает в себя: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения, акробатические упражнения, основные движения (в основном: ходьба, бег, прыжки), элементы художественной гимнастики, элементы танца. Комплекс ритмической гимнастики рассчитан на 10—15 минут и складывается из 14 — 16 упражнений для основных групп мышц. Эти упражнения очень просты и строятся по принципу «от простого к сложному». В них часто используется имитация. В ритмическую гимнастику включаются танцевальные элементы и шаги [8].

Начинается комплекс ритмической гимнастики с разновидностей ходьбы, бега, построений и перестроений. От упражнения к упражнению возрастает не только сложность, но и физическая нагрузка. Ее пиком является бег или прыжки (могут быть в танце), которые приходится примерно на середину комплекса, а длительность выполнения всего комплекса 10 — 15 минут. После этого физическая нагрузка снижается, используются упражнения сидя и лежа. Их выполнение важно потому, что в этот возрастной период идет интенсивное формирование осанки, и эти упражнения способствуют разгрузке позвоночника и его расслаблению.

Начинать разучивать комплекс необходимо с 1—2, а затем 3 — 4 упражнений, включая их в утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, упражнения после дневного сна, причем без музыкального сопровождения. Сначала упражнения разучиваются под счет, хлопки, слова педагога, при использовании которых создаются благоприятные условия для замедления темпа выполнения упражнений, ускорения или его остановки при

необходимости исправить типичные ошибки, допускаемые детьми. А затем выполняются одновременно с музыкой и со словами, задающими темп и направление движения («влево», «вправо», «прямо»). Постепенно вводится музыкальное сопровождение, вначале в виде исполнения произведений (по возможности) на музыкальном инструменте. Когда комплекс разучен по частям, он объединяется и проводится под музыку. При разучивании упражнений большое воздействие на их усвоение имеет игровой образ этих упражнений, так как он будит и направляет воображение детей [13].

При разучивании упражнений наиболее широко используется показ отдельных элементов движения или технических приемов. Когда дети усвоили упражнения и характер движений, то можно также использовать показ движений успевающих детей. Выбор методического приема зависит от воспитательных задач, от подготовленности и возраста детей. На разучивание одного комплекса ритмической гимнастики отводится примерно 2 недели, а затем он может использоваться в течение года путем включения в ту или иную форму работы по физическому воспитанию. Самостоятельно комплекс может проводиться периодически вместо утренней гимнастики, упражнений после дневного сна. Он может быть введен как часть содержания физкультурного праздника, досуга, дня здоровья, утренника, а также физкультурного занятия. Таким образом, мы видим, что методика проведения ритмической гимнастики имеет свои особенности. Доказано, что занятия с элементами ритмической гимнастики имеют моторную плотность равную 100 %. После 1—2-х упражнений на дыхание, которые позволяют восстановить силы, основная часть продолжается сидя и лежа на полу. Такое положение очень удобно для выполнения упражнений, укрепляющих мышцы живота, ног, туловища, рук. При этом уменьшается вертикальная нагрузка на позвоночник и ноги. Каждый комплекс заканчивается упражнениями на дыхание, расслабление, выполненными в медленном темпе. Во время гимнастики необходимо все время напоминать детям об осанке и дыхании.

Следовательно, можно выделить особенности ритмической гимнастики, которые отличают ее от обычных общеразвивающих упражнений, используемых во время утренней гимнастики, на, физкультурных занятиях:

- в ритмической гимнастике движения полностью подчинены музыке, диктуются ее темпом и ритмом;
- упражнения выполняются без пауз, завершающее положение предыдущего упражнения бывает исходным для следующего;
- количество повторов упражнений, как правило, достаточно большое и укладывается в законченную музыкальную фразу;
- в комплексе ритмической гимнастики большое место занимают элементы и фрагменты танцев, практикуются импровизации под музыку разного характера;
- все упражнения проводятся с определенной физической нагрузкой, которая обеспечивает активные процессы в организме [12].

Для детей наиболее сложными являются упражнения для рук. Следует тщательно работать над мягкостью, плавностью и выразительностью движений.

Таким образом, музыка для ритмической гимнастики должна быть веселой, ритмичной, желательно состоящей из произведений для детей. Нежелательно брать шумную, грохочущую музыку, но можно использовать хорошие зарубежные танцевальные мелодии.

Ритмическую гимнастику можно проводить в зале, групповой комнате, на участке весной, летом и осенью. Ритмическую гимнастику можно проводить в спортивных костюмах (майки и шорты), которые также предназначены для физических занятий. Лучше всего надеть тренировочный костюм, спортивную обувь, так как спортивный вид педагога настраивает детей на занятие физическими упражнениями, побуждает желание заниматься. Ритмическая гимнастика разнонаправленно воздействует на организм ребенка, регулирует нагрузку по количеству повторений, избирательно воздействует на различные группы мышц и систем. Упражнения рекомендуется начинать из одного и того же или подобного ему исходного положения. Следует обобщать работу над

мышцами, которые испытывают сопротивление силы притяжения в одном и том же положении. Тем не менее, чтобы давать отдых поддерживающим мышцам и суставам, необходимо вносить в урок некоторое разнообразие [35].

При выполнении плавных переходов от движения к движению (за счёт выполнения упражнений для нескольких групп мышц из одного исходного положения) образуется цепочка упражнений, которая может быть как симметричной (в этом случае повтор в другую сторону не требуется), так и асимметричной, односторонней, когда требуется повтор в другую сторону.

Обучение представляет собой форму совместной деятельности и общения учащихся, как друг с другом, так и с педагогами, в результате чего ученики подвергаются влияниям со стороны педагогов и соучеников, его влияние имеет воспитательный характер, особенно со стороны педагога. Упражнения в уроке распределяются согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Важно раскрыть смысл предлагаемых задач, т.е. доводить до сознания занимающихся не только как выполнять, но и почему необходимо выполнять данное упражнение. Важное требование – определение и соблюдение оптимальной меры доступности, т.е. полное соответствие между трудностями и возможностями занимающихся. Доступность упражнений в ритмической гимнастике зависит от возможностей занимающихся, от объективных трудностей, возникающих при выполнении заданий, координационной сложности, длительности и интенсивности упражнений, применяемых методов.

Каждый год наблюдается тенденция к повышению уровня заболеваемости детей, снижению двигательной активности, возросло количество освобожденных от занятий физической культурой, увеличилось количество противопоказаний. Изучая данную проблему, мы пришли к выводу, что основными возможными проблемами для школьников является: возрастание объема и усложнение учебной нагрузки; низкий уровень заинтересованности учебными предметами, нежелание самостоятельно изучать дополнительную литературу по предмету; становление оценки одним из главных факторов, учитываемых при контроле родителями и самоконтроле учащимися. Все эти

факторы несут в себе стрессовую нагрузку, влияющую на психологическое состояние и здоровье ребенка в целом [23].

В основе построения урока по ритмической гимнастике лежит цель, которая реализуется путем постановки конкретных задач. Применение современных педагогических технологий помогает добиться более высоких результатов образовательного процесса, повышая мотивацию обучения и интерес детей к урокам физической культуры, актуализируя личность ребёнка, сохраняя показатели физического и психического здоровья. Соблюдение режима труда и отдыха, смена форм и видов деятельности помогают урок проводить продуктивно и интересно. В данном случае предлагается использовать все известные методы и средства обучения, которые успешно применяются в практике школьного образования. Положительное эмоциональное отношение к занятиям наблюдается чаще всего у учеников, ориентирующихся на разностороннее физическое развитие, поддержание высокой работоспособности и устранение недостатков. Эмоционально отрицательно к занятиям физическими упражнениями относятся те ученики, которые не имеют склонности и интереса к занятиям, не видят возможности практического использования их результатов в будущем [27].

Обучение представляет собой форму совместной деятельности и общения учащихся, как друг с другом, так и с педагогами, в результате чего ученики подвергаются влияниям со стороны педагогов и соучеников

Первоначально надо использовать простые упражнения, выполняемые в разных направлениях правой и левой руками и ногами, с разной амплитудой движений, различной скоростью и т. д. По мере разучивания этих разнообразных упражнений будет совершенствоваться координация движений, вырабатываться более тонкое мышечное чувство. Далее можно будет применять более сложные упражнения, обусловленные изменяющейся обстановкой, требующие уже не только проявления соответствующей координации движений, но и быстроты, точности и согласованности движений [1].

Ритмическая гимнастика представляет собой аэробные физические упражнения, которые требуют от организма постоянного наличия большого количества кислорода в течение продолжительного отрезка времени. Увеличение объема кислорода благотворно влияет в первую очередь на работу сердца, сосудов и легких. Когда сердечно-сосудистая система адаптируется к возросшим нагрузкам, она намного лучше обеспечивает кислородом и полезными веществами все органы, ткани и клетки организма. Регулярные аэробные тренировки позволяют не только натренировать мышцы, но и эффективнее бороться со многими заболеваниями. Благодаря ритмической гимнастике растет общий кровоток, кровь намного эффективнее начинает транспортировать кислород, а легкие, увеличивая свой объем, повышают свою возможность пропускать воздух. В целом ритмическая гимнастика делает человека более выносливым, работоспособным.

1.3 Использование ритмической гимнастики на уроках физической культуры в школе

Главная цель физического воспитания школьников состоит в удовлетворении естественной биологической потребности детей в движении, достижении хорошего уровня здоровья и всестороннего физического развития школьников, овладении детьми двигательными навыками. На ряду с традиционными оздоровительно-образовательными и воспитательными мероприятиями сейчас приобретает популярность нетрадиционные формы занятий по физическому воспитанию со школьниками. К ним относятся: сюжетные занятия (задачи), круговая тренировка, сюжетно-физические занятия, театрализованные физкультурные занятия, ритмическая гимнастика, физкультурные занятия с элементами психогимнастики и др. Особенностью новых и хорошо известных нетрадиционных оздоровительных методик и технологий является отсутствие «четких контуров», их тесное взаимодействие друг с другом. Кроме того, нетрадиционные оздоровительные методики

технологии значительно отличаются по своим концепциям, рассмотрению тех или иных проблем оздоровления организма, определению ключевых понятий и использованию различной терминологии [13].

В психолого-педагогическом аспекте физические упражнения в ритмической гимнастике представляют собой целенаправленные и сознательные действия. Они связаны с целым рядом психических процессов, с представлением о движении, развивают интересы и чувства, волю и характер. От особенностей содержания физического упражнения зависит его форма. Форма физического упражнения включает в себе его внутреннюю и внешнюю структуру. Для обеспечения активности занимающихся, необходимо учитывать: доступность учебного материала, пробуждение у них интереса к занятиям ритмической гимнастикой.

Важное требование в занятиях ритмической гимнастикой – определение и соблюдение оптимальной меры доступности, т.е. полное соответствие между трудностями и возможностями занимающихся. Доступность зависит: от возможностей занимающихся, от объективных трудностей, возникающих при выполнении заданий; координационной сложности, длительности и интенсивности упражнений, применяемых методов. Доступность предполагает не отсутствие, а постоянное преодоление трудностей. Необходимость индивидуализированного обучения возникает в связи: с различным уровнем подготовленности занимающихся; половыми и возрастными различиями; состоянием здоровья, телосложением, уровнем физической работоспособности, индивидуально-типологическими особенностями в реагировании на учебную нагрузку и на факты внешней среды [21].

Следует помнить, что по мере повышения тренированности реакция человека на постоянную нагрузку становится всё меньшей. В этом случае проявляется феномен адаптации к постоянному раздражителю. Следовательно, в процессе физического воспитания нагрузка с её объёмом и интенсивностью должна прогрессивно нарастать. Применение современных педагогических

технологий помогает добиться более высоких результатов образовательного процесса, повышая мотивацию обучения и интерес детей к урокам физической культуры, актуализируя личность ребёнка, сохраняя показатели физического и психического здоровья. Соблюдение режима труда и отдыха, смена форм и видов деятельности помогают урок проводить продуктивно и интересно. В данном случае предлагается использовать все известные методы и средства обучения, которые успешно применяются в практике школьного образования. Положительное эмоциональное отношение к занятиям наблюдается чаще всего у учеников, ориентирующихся на разностороннее физическое развитие, поддержание высокой работоспособности и устранение недостатков. Эмоционально отрицательно к занятиям физическими упражнениями относятся те ученики, которые не имеют склонности и интереса к занятиям, не видят возможности практического использования их результатов в будущем [23].

На уроке физической культуры физическое развитие (функциональное совершенствование и воспитание двигательных качеств) занимает ведущее место. Изменяя объем двигательной деятельности, её интенсивность и интервалы отдыха, можно регулировать физическую нагрузку, воздействие различных упражнений. Увеличение физической нагрузки на уроках, степень воздействия её на занимающихся должны постоянно контролироваться учителем. Наиболее доступный способ контроля за состоянием организма учащихся - наблюдение. Признаками утомления являются: учащение дыхания, изменение окраски кожных покровов, повышенное потоотделение, снижение двигательной активности. Нарушение координации движений говорит о значительной степени утомления, а появление побледневшего носогубного треугольника - о превышении физической нагрузки. Наиболее объективный показатель реакции организма учеников на физическую нагрузку - частота сердечных сокращений (ЧСС). Этот показатель можно регистрировать после окончания упражнений за определенные отрезки времени, а также следить за исходным и конечным показателями ЧСС [34].

Так же на уроках физической культурой в школе важную роль имеет самостоятельная работа – это процесс, который способствует личностному росту и формированию субъективных двигательных качеств. Домашнее задание является основной формой реализации самостоятельной работы школьника. Успешное обучение по физической культуре во многом зависит от уровня развития самосознания школьников.

На уроке физической культуры физическое развитие (функциональное совершенствование и воспитание двигательных качеств) занимает ведущее место. Изменяя объем двигательной деятельности, её интенсивность и интервалы отдыха, можно регулировать физическую нагрузку, воздействие различных упражнений на организм занимающихся. В различных организационных формах занятий могут применяться различные способы регулирования физической нагрузки [10].

Приобщение молодёжи к занятиям физической культурой - это, несомненно, важная составляющая в формировании и развитии здорового образа жизни. На сегодняшний день существует множество организованных форм занятий физической культурой, но, однако, решающую роль в укреплении и поддержании здоровья любого человека играют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Данная форма деятельности с каждым годом получает все большее распространение. Всестороннее развитие человека при помощи физических нагрузок помогает сохранить и укрепить внутренние ресурсы организма, а также повышает работоспособность и укрепляет здоровье. Обязательным фактором в поддержании здорового образа жизни является систематическое использование физических нагрузок, которое должно соответствовать возрасту, полу и состоянию здоровья человека. Физические нагрузки могут быть представлены не только организованными или самостоятельными занятиями физической культурой, но и сочетанием разнообразных двигательных действий, исполняемых человеком в повседневной жизни. Совокупность всех видов деятельности, которые

направлены на сохранение и улучшение физической формы и здоровья называется двигательная активность.

Главным критерием успешных результатов является установка на обязательное выполнение поставленных задач, самонаблюдение и самоанализ. Основной целью самостоятельных занятий физической культурой является сохранить хорошее здоровье и поддержать высокий уровень физической работоспособности. Однако, поскольку спортсмен практически не имеет возможности произвольно уменьшать массу своего тела либо массу спортивного снаряда, а также увеличить время движения. Первое обстоятельство является очевидным. Невозможность же увеличения времени движения обусловлена автоматической ограниченностью амплитуды движений. Обучение представляет собой форму совместной деятельности и общения учащихся, как друг с другом, так и с педагогами, в результате чего ученики подвергаются влияниям со стороны педагогов и соучеников, его влияние имеет воспитательный характер, особенно со стороны педагога. Единство обучения и воспитания заключается в том, что обучение содержит в себе большой воспитательный материал, например нравственные идеи, примеры патриотизма, честности, смелости. В спорте, овладевая спортивными навыками, спортсмен учится соблюдать установленные правила, быть честным, т.е. соответствовать требованиям честной игры проявлять взаимопомощь и взаимовыручку. Таким образом, спортивное обучение тоже включает в себе воспитательное содержание.

Для достижения оптимального уровня физической подготовленности, развития двигательных способностей, поддержания уровня здоровья необходимо особое внимание уделять внеклассным формам физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Они способствуют закреплению умений и навыков. Дни здоровья, игры на переменах, зарядка до занятий организуется подготовка команд к школьным, муниципальным соревнованиям. Участие в соревнованиях различных уровней способствует привлечению школьников к занятиям физической культурой и спортом.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1. Методы исследования

В работе мы использовали следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы
2. Контрольные испытания (тесты)
3. Метод экспертных оценок
4. Педагогический эксперимент
5. Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы проводился с целью: изучения содержания программ по физическому воспитанию в общеобразовательных школах, изучения литературы по возрастным особенностям физической и музыкально-двигательной подготовленности школьников, составления методики применения комплексов ритмической гимнастики.

Контрольные испытания (тесты). Определяя физическую подготовленность школьников, проводили тестирование по программе физического воспитания:

- бег 30 м с высокого старта;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег 3x10 м (м);
- подтягивание: девочки в висе лежа на подвесной перекладине хватом сверху;
- наклоны из положения, сидя на полу;
- шестиминутный бег (тест Купера).

Метод экспертных оценок. Использовали метод оценки школьников по пятибалльной шкале. Учителя физической культуры первой и высшей категории выступали в роли экспертов по ритмической гимнастике.

Педагогический эксперимент проводился для оценки эффективности использования ритмической гимнастике в виде комплексов и вариантов их применения на уроках физической культуры в 5-7-х классах.

Метод математической статистики применялся для анализа полученных данных. В каждой группе вычисляли среднее арифметическое значение (\bar{x}), среднеквадратичное отклонение (σ). Достоверность различий средних арифметических оценивались по t-критерию Стьюдента на основании статистических таблиц при уровне значимости (P) 5%.

2.2. Организация исследования.

Педагогическое исследование по теме работы проводилось в три этапа.

Первый этап проходил в 2014-2015 учебном году. На данном этапе изучалась научно-методическая литература, подбирались методы исследования, была сформулирована цель и задачи данной работы. Нами был разработан комплекс ритмической гимнастики для вариативной части программы по физическому воспитанию и варианты его применения на уроках физической культуры в 5-7-х классах.

Второй этап исследования (2015 -2016 год) был направлен на проведение педагогического эксперимента. Исследование проводили на базе МОУ СОШ №31 городского округа Тольятти, в котором приняли участие школьники 5-7-х классов в возрасте от 10 до 12 лет.

В педагогическом эксперименте принимали участие: в пятых классах – 21 человек, в шестых классах – 22 человека, в седьмых классах – 19 человек. В контрольных группах проводили уроки физической культуры по базовой части программы (на которую отводилось 48 часов) без применения ритмической гимнастики. Уроки физической культуры в контрольных группах проводили без музыкального сопровождения.

В экспериментальной группе вариативная часть программы с комплексом ритмической гимнастики отводилась для решения задач направленного развития основных физических качеств.

На третьем этапе(2016 год)была проведена оценка эффективности разработанной методики, описаны результаты исследования и была оформлена бакалаврская работа.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Эффективность применения комплексов ритмической гимнастики на уроках физической культуры в 5-7 классах

Результаты контрольных тестов сравнивались с контрольными нормативами, утвержденными в учебной программе по физическому воспитанию.

За время проведения занятий частота сердечных сокращений в экспериментальной группе пятого класса, где ритмическая гимнастика проводилась в подготовительной части уроков физической культуры, составил в среднем $134,8 \pm 26,9$ уд/мин, в основной части $146,2 \pm 27,3$ уд/мин, на уроках ритмической гимнастики в целом - $134,4 \pm 26,7$ уд/мин. В контрольной группе средний уровень частоты сердечных сокращений был $128,7 \pm 24,3$ уд/мин (рис. 1).

В экспериментальной группе шестого класса в подготовительной части уроков физической культуры - $140,5 \pm 26,2$ уд/мин, в основной части - $146,3 \pm 24,3$ уд/мин, в уроках ритмической гимнастики в целом - $138,8 \pm 25,2$ уд/мин., в контрольной группе - $124,9 \pm 19$ уд/мин (рис. 2).

В экспериментальной группе седьмого класса, где ритмическая гимнастика применялась в подготовительной части уроков физической культуры, средний показатель частоты сердечных сокращений составил $135,2 \pm 22,1$ уд/мин. В основной части - $154,4 \pm 24,2$ уд/мин, в уроках ритмической гимнастики в целом - $138,25 \pm 27,8$ уд/мин. В контрольной группе средний уровень частоты сердечных сокращений составлял $120,8 \pm 42$ уд/мин (рис. 3).

1.

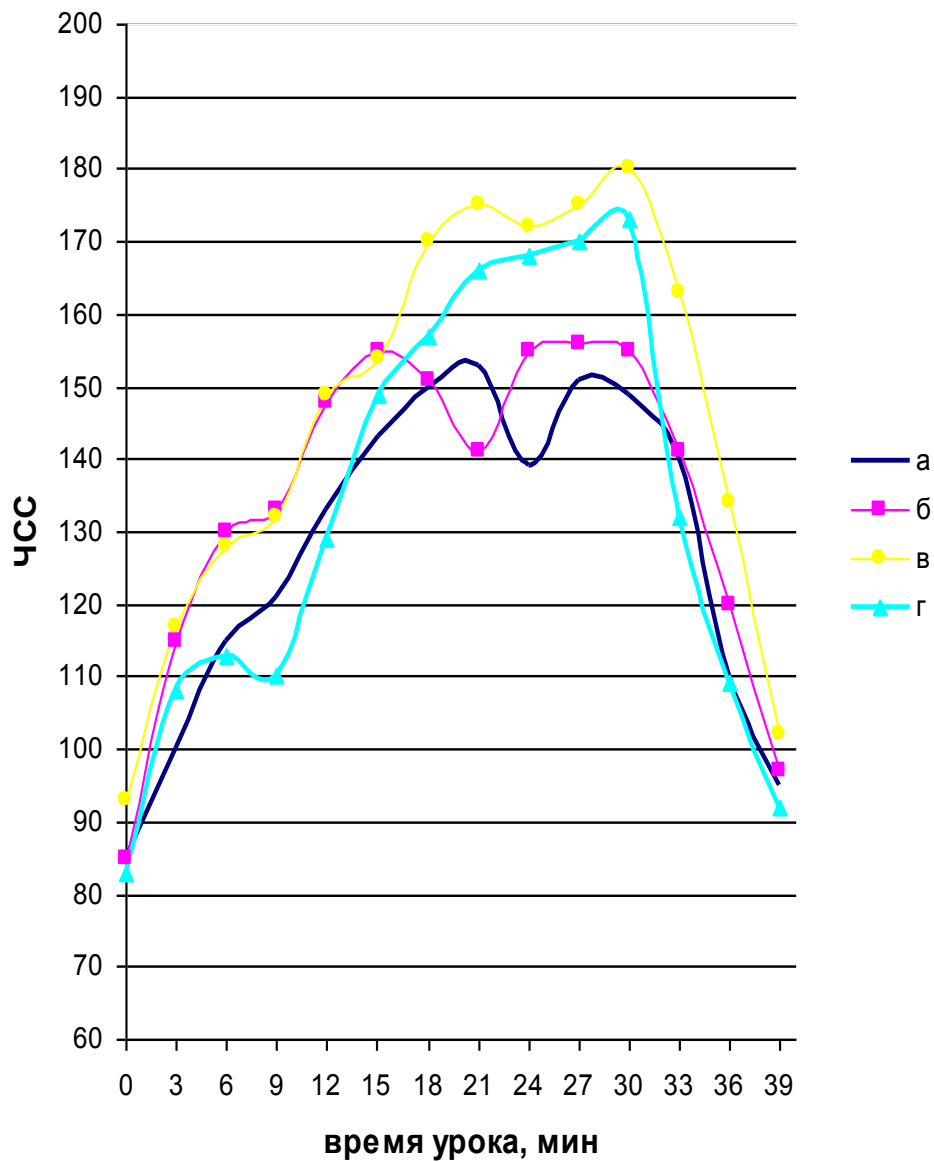


Рис.

Показатели частоты сердечных сокращений у учащихся 5-х классов в течение урока физической культуры

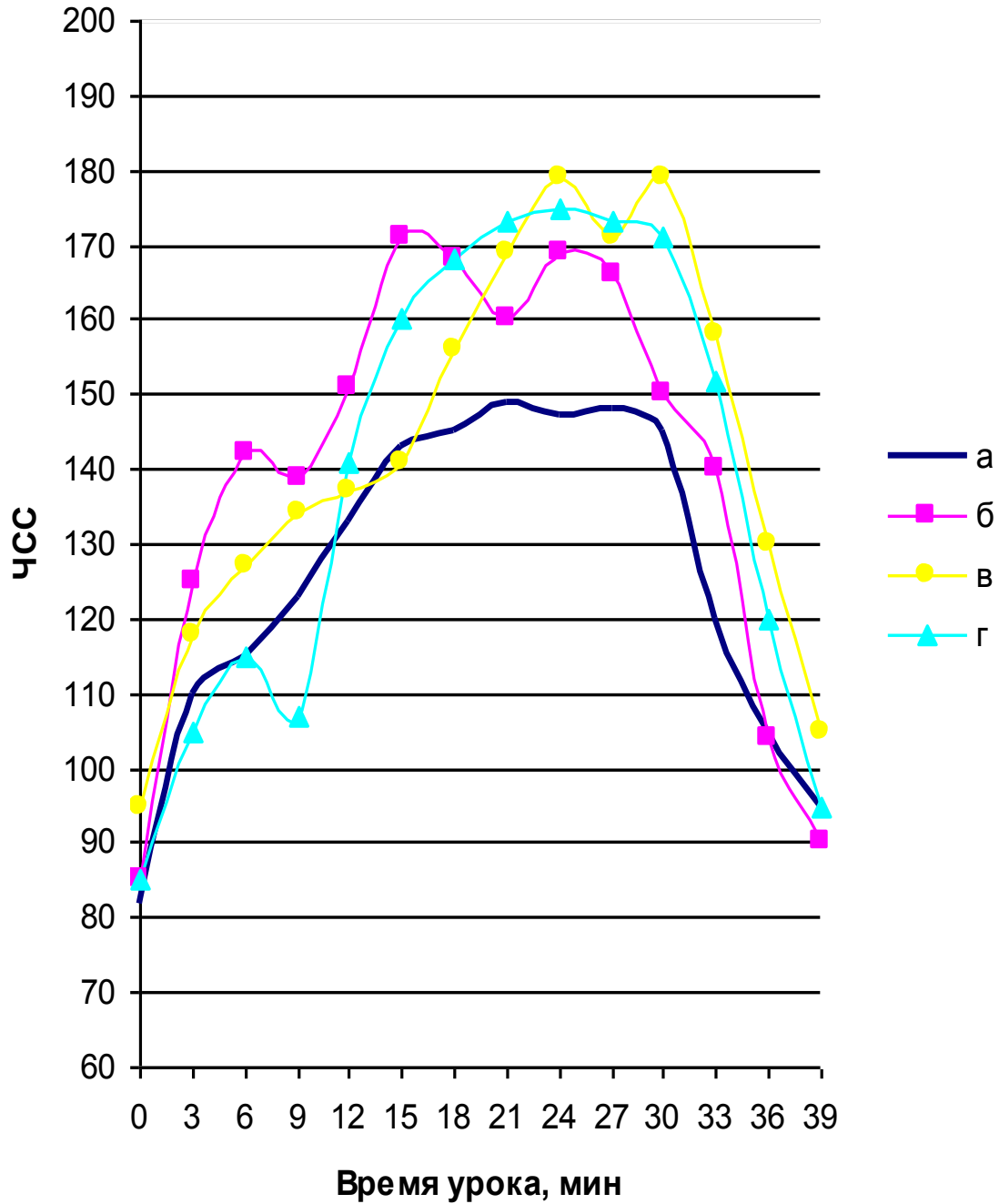


Рис. 2. Показатели частоты сердечных сокращений у учащихся 6-х классов в течение урока физической культуры

а – без применения ритмической гимнастики; б – с применением ритмической гимнастики в подготовительной части урока; в – с применением ритмической гимнастики в основной части урока; г – урок с применением ритмической гимнастики в целом.

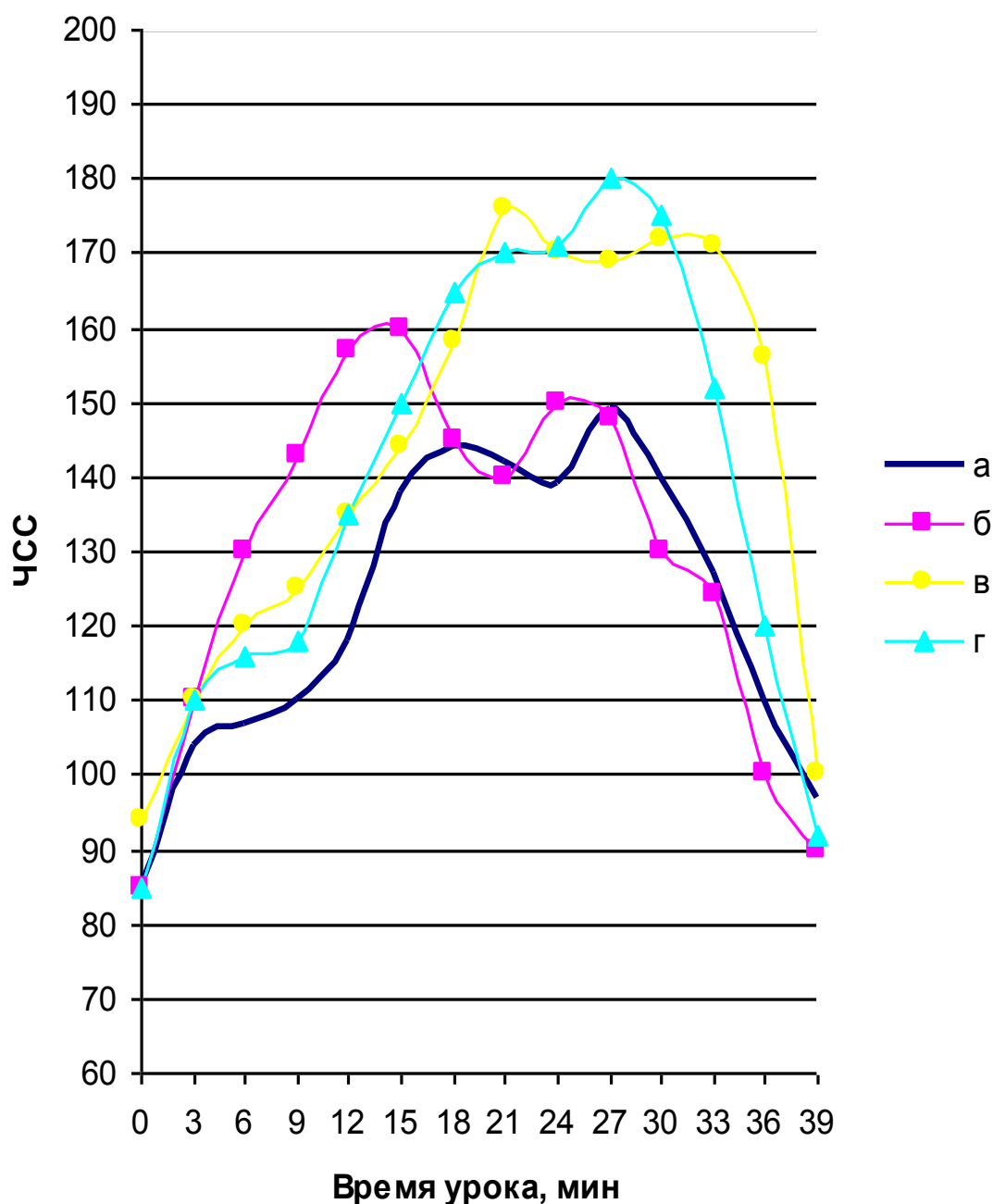


Рис.3. Показателей частоты сердечных сокращений у учащихся 7-х классов в течение урока физической культуры

Средний уровень частоты сердечных сокращений был достоверно выше в экспериментальных группах, где ритмическая гимнастика применялась в основной части и в уроке физической культуры с применением ритмической гимнастики на протяжении всего занятия ($P < 0,05$).

3.2 Влияние средств ритмической гимнастики на показатели физического развития учащихся

При определении моторной плотности уроков физической культуры с применением ритмической гимнастики в 5-х классах нами выявлено, что в экспериментальных группах, где ритмическая гимнастика проводилась в подготовительной части, моторная плотность составляла $61,8 \pm 11$ %.

В экспериментальных группах, где ритмическая гимнастика применялась в основной части, моторная плотность составляла в среднем $66,2 \pm 12,20$ %, на уроке ритмической гимнастики в целом $73,5 \pm 9,73$ %. В контрольных группах показатели моторной плотности были достоверно ниже $55,7 \pm 7,42$ % ($P < 0,05$), чем в экспериментальных. Общая плотность уроков физической культуры во всех группах составляла в среднем $95 \pm 2,48$ %.

В шестых классах показатели моторной плотности в экспериментальных группах, где ритмическая гимнастика применялась в подготовительной части, составила в среднем $63,9 \pm 8,9$ %, в основной части $70,2 \pm 10,63$ %, в седьмых классах $74,6 \pm 6,96$ %.

В контрольной группе показатели моторной плотности были достоверно ниже ($P < 0,05$), чем во всех экспериментальных группах, в среднем составляла $53,3 \pm 8,9$ %. Общая плотность занятий в шестых классах $95,3 \pm 1,12$ %. На уроках физической культуры у семиклассников по результатам исследования выявлено, что в экспериментальных группах, где применялась ритмическая гимнастика в основной части - $67,8 \pm 8,85$ % и на протяжении всего занятия в течение 20 уроков - $75,8 \pm 6,48$ %, показатели моторной плотности были достоверно выше, чем в контрольной группе - $57,2 \pm 10,75$ % (при $P < 0,05$). Средний показатель общей плотности занятий во всех группах составил $96,08 \pm 2,35$ %.

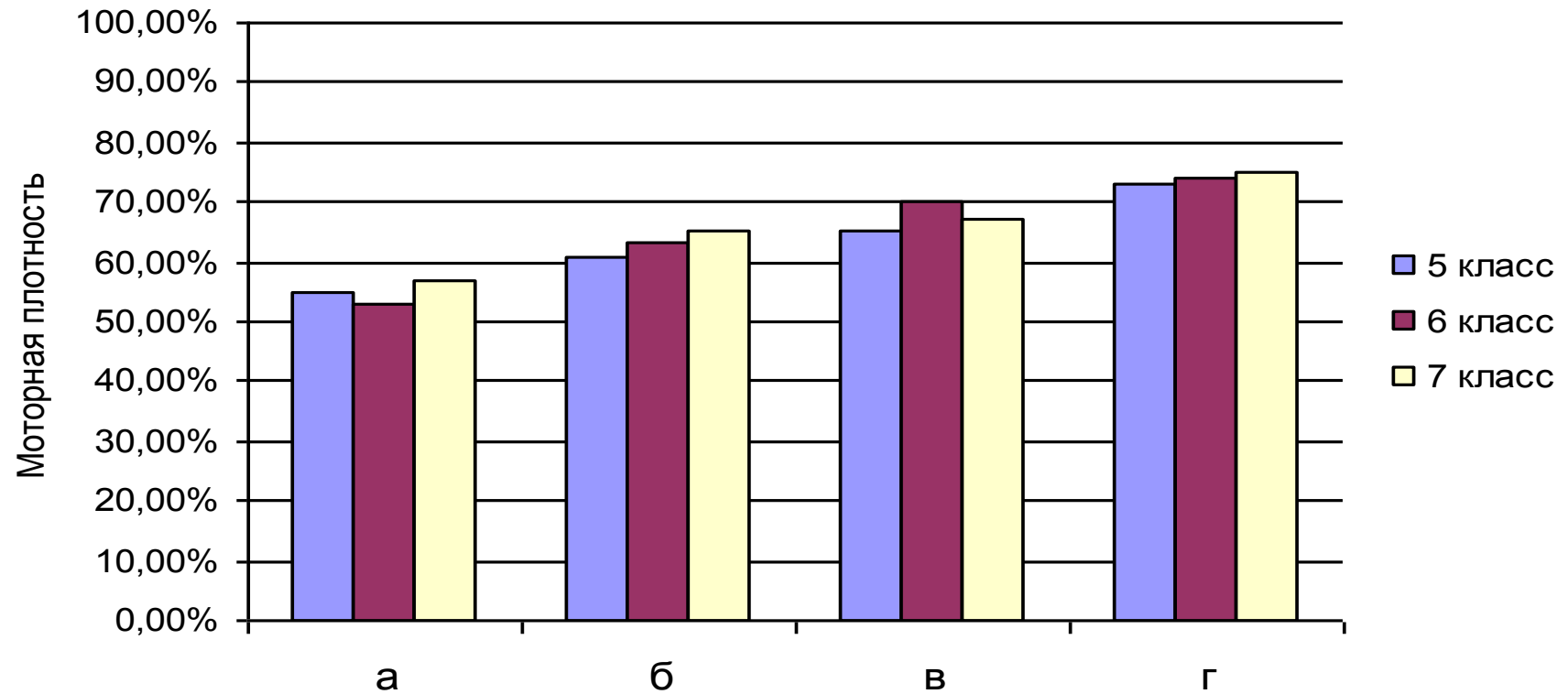


Рис. 4. Показатели моторной плотности в различных вариантах уроков физической культуры в 5-7-х классах:

а – без применения ритмической гимнастики; б – с применением ритмической гимнастики в подготовительной части урока; в – с применением ритмической гимнастики в основной части урока; г – урок с применением ритмической гимнастики в целом.

Таким образом, можно сделать вывод, что в зависимости от построения урока физической культуры, от места ритмической гимнастики в нем, могут изменяться такие показатели физической нагрузки, как интенсивность и моторная плотность.

По показателям тестирования координационных способностей в начале исследования в тесте 1 (сочетание движений руками, ногами и туловищем) и тесте 2 (переключение с одного движения на другое) достоверных различий не наблюдалось. Выявлено, что координационные способности находятся на низком уровне физической подготовленности.

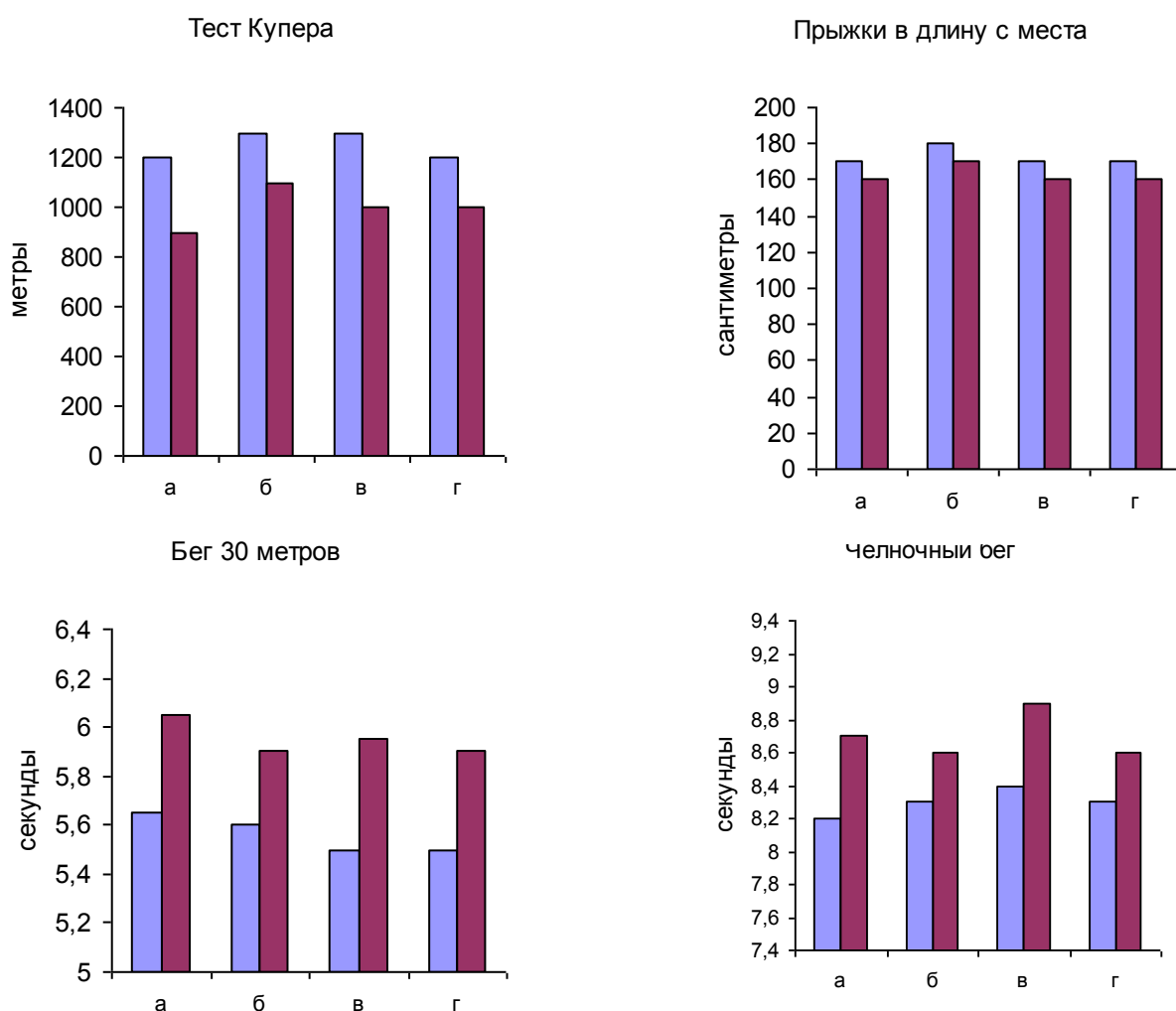


Рис. 5. Показатели физической подготовленности школьников 5-х классов:

а – без применения ритмической гимнастики; б – с применением ритмической гимнастики в подготовительной части урока; в – с применением ритмической гимнастики в основной части урока; г – урок с применением ритмической гимнастики в целом.

Проводилась также экспертная оценка выполнения учебно-контрольного комплекса ритмической гимнастики. Оценивание проводилось по пятибалльной системе. В начале эксперимента достоверных различий между группами не наблюдалось (при $P < 0,05$) (таб. 1).

Таблица 1

Различия между показателями музыкально-двигательной подготовленности школьников 5-7-х классов до и после эксперимента

Классы	Урок без применения ритмической гимнастики	Урок с применением ритмической гимнастики в подготовительной части	Урок с применением ритмической гимнастики в основной части	Урок с применением ритмической гимнастики в целом
5 класс	3,73±0,55	4,06±0,48	4,07±0,53	3,81±0,72
	4,17±0,32	4,66±0,21	4,80±0,20	4,85±0,11
6 класс	3,51±0,51	3,58±0,72	3,82±0,45	3,55±0,40
	4,20±0,37	4,54±0,28	4,79±0,21	4,63±0,32
7 класс	3,52±0,60	3,87±0,45	3,84±0,70	3,93±0,52
	4,22±0,35	4,73±0,34	4,81±0,19	4,84±0,11

Примечание: - различия между экспериментальными и контрольными группами после проведения эксперимента достоверны ($P < 0,05$).

В пятых классах после эксперимента выявлены достоверные различия между контрольной группой и группами, где ритмическая гимнастика проводилась в основной части и на протяжении всего урока физической культуры. В шестых классах в начале эксперимента достоверных различий между группами по уровню физической подготовленности не наблюдалось (рис. 6).

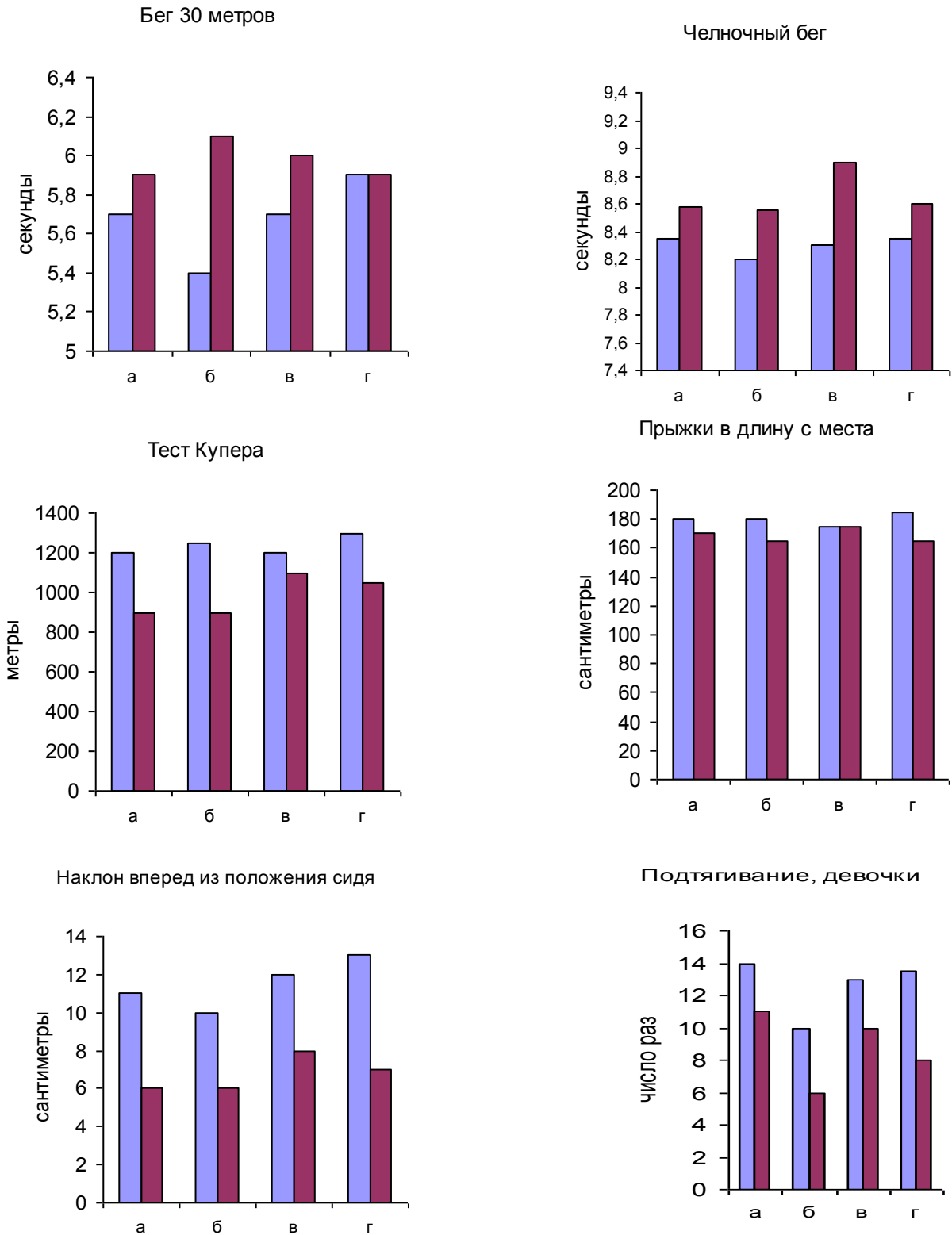


Рис. 6. Показатели физической подготовленности школьников 6-х классов: бордовые столбцы – начало эксперимента, фиолетовые столбцы – конец эксперимента. а – без применения ритмической гимнастик; б – с применением ритмической гимнастики в подготовительной части урока; в – с применением ритмической гимнастики в основной части урока; г – урок с применением ритмической гимнастики в целом.

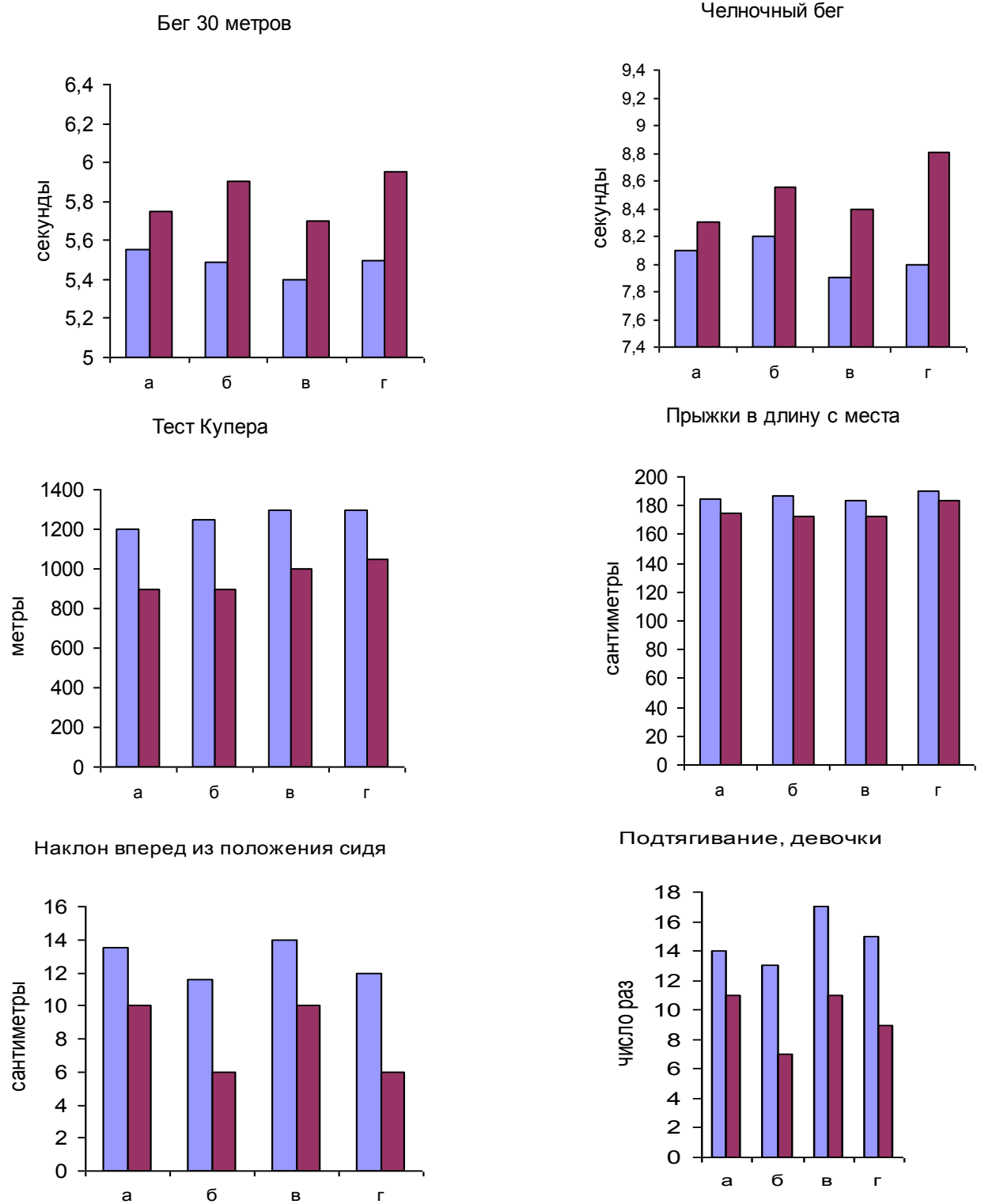


Рис. 7. Показатели физической подготовленности школьников 7-х классов.

бордовые столбцы – начало эксперимента, фиолетовые столбцы – конец эксперимента. а – без применения ритмической гимнастик; б – с применением ритмической гимнастики в подготовительной части урока; в – с применением ритмической гимнастики в основной части урока; г – урок с применением ритмической гимнастики в целом

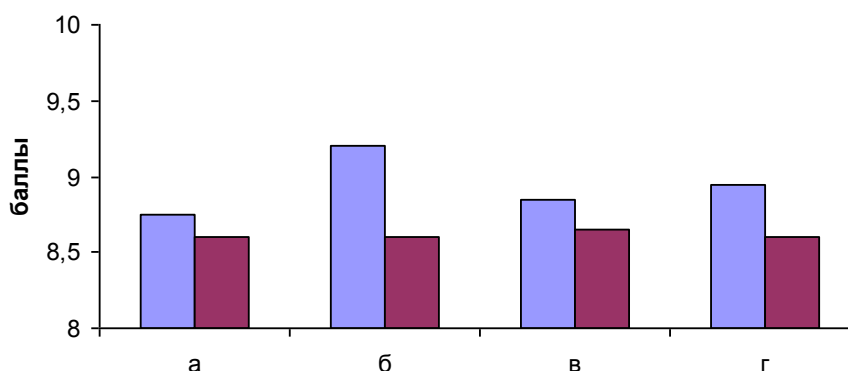
При оценивании теста прыжок в длину с места обнаружен достоверный прирост результатов в экспериментальной группе, где ритмическая гимнастика проводилась в подготовительной части урока ($P < 0,05$). При выполнении наклонов вперед из исходного положения сидя в начале эксперимента выявлен низкий уровень гибкости в экспериментальных группах, где ритмическую гимнастику планировалось применять в подготовительной части и в уроке в целом. В конце эксперимента, после методики применения ритмической гимнастики, показатели гибкости в этих группах достоверно увеличились ($P < 0,05$), достигнув уровня других групп.

У девочек наибольший прирост по показателям силовых качеств обнаружен в конце эксперимента в тех группах, где ритмическая гимнастика проводилась в основной части и на протяжении всего урока. Причем показатели первой из них стали достоверно выше, чем во всех остальных группах ($P < 0,05$).

3.3 Формирование координационных способностей учащихся средствами ритмической гимнастики

При экспертной оценке выполнения учебно-контрольного комплекса упражнений ритмической гимнастики в начале эксперимента показатели не имели достоверных различий. После проведения эксперимента достоверный прирост результатов наблюдался в экспериментальных группах, где ритмическая гимнастика применялась в основной части и в уроке в целом ($P < 0,05$).

5 класс



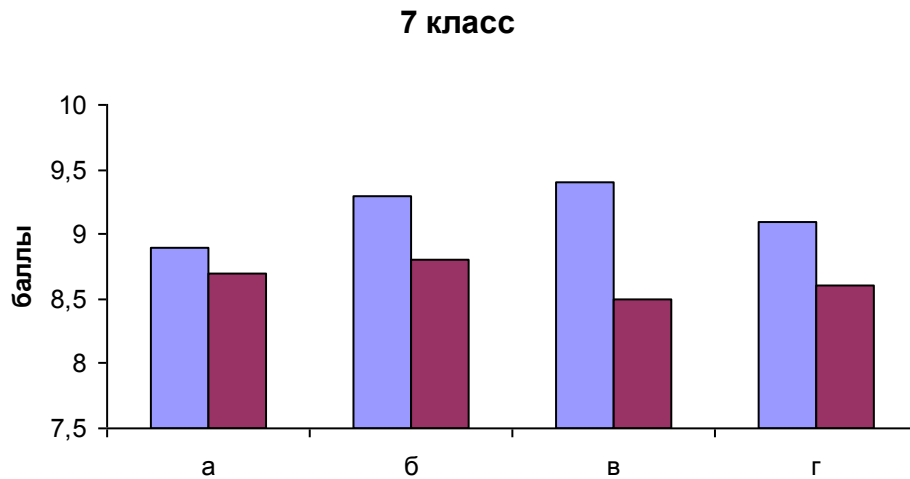
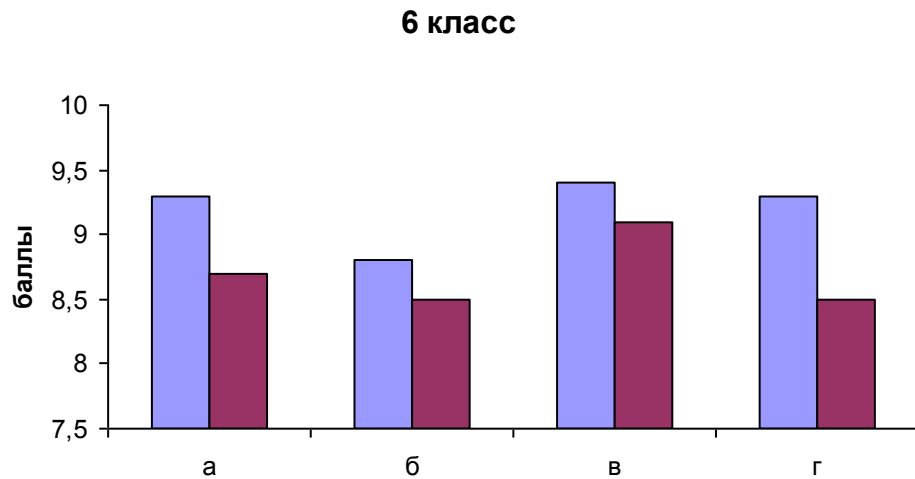


Рис. 8. Показатели оценки координационных способностей (переключение с одного движения на другое) у учащихся 5-7 классов.

а – без применения ритмической гимнастики; б – с применением ритмической гимнастики в подготовительной части урока; в – с применением ритмической гимнастики в основной части урока; г – урок с применением ритмической гимнастики в целом.

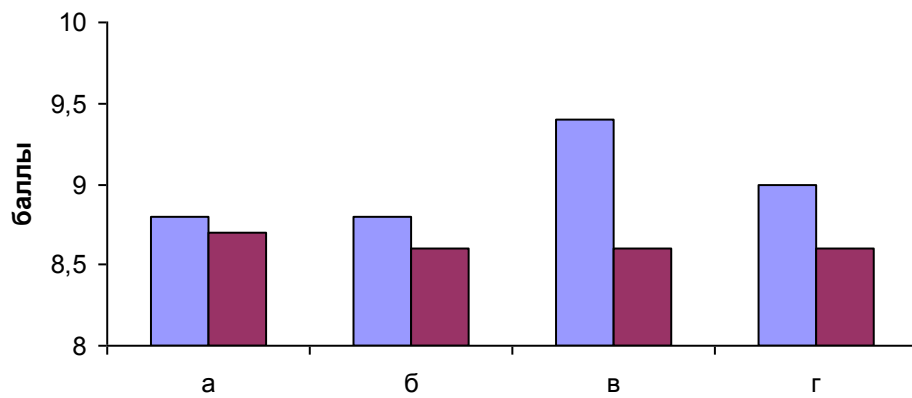
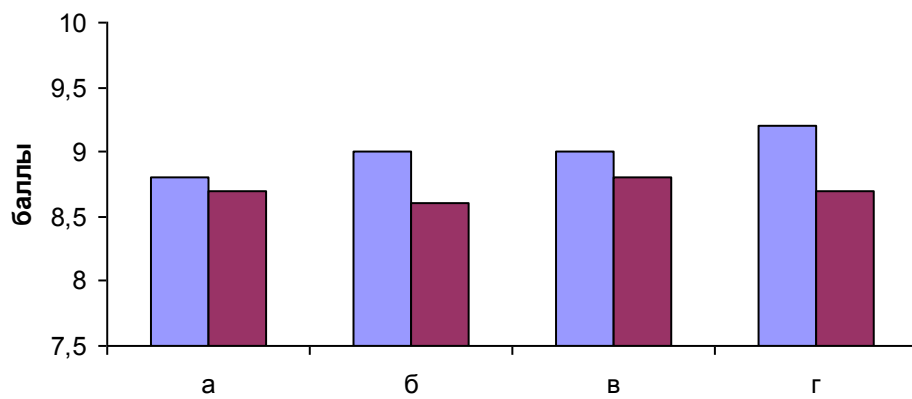
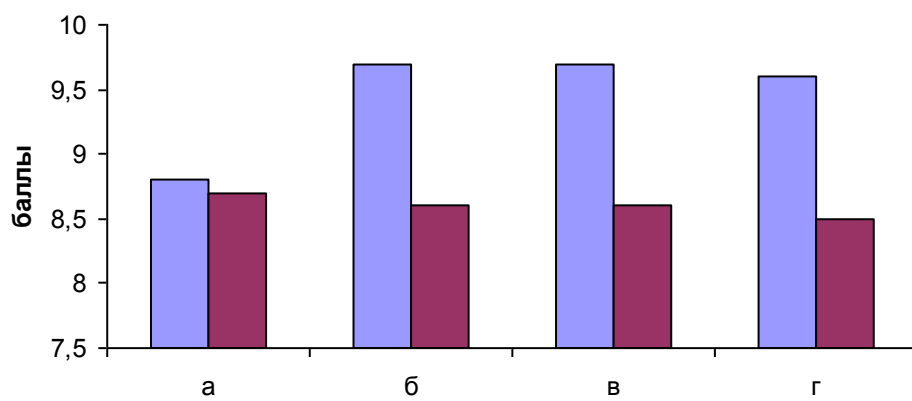
5 класс**6 класс****7 класс**

Рис. 9. Показатели оценки координационных способностей (сочетание движений руками, ногами и туловищем) у учащихся 5-7 классов.

бордовые столбцы – начало эксперимента, фиолетовые столбцы – конец эксперимента

В седьмых классах в тестах 1 и 2 (координационные способности) выявлено достоверное увеличение показателей во всех экспериментальных группах ($P < 0,05$) в отличие от контрольной группы (рис 8, 9). Таким образом, можно сделать заключение о том, что применение вариантов комплексов ритмической гимнастики для школьников 5-7-х классов оказывает положительное влияние на их физическую и музыкально-двигательную подготовленность ($P < 0,05$).

Так, ряд научных данных посвящен исследованию особенностей развития и методике совершенствования координационных способностей у школьников различных возрастных групп. Ведущими координационными способностями для школьников являются:

- 1) способностью к согласованию,
- 2) способностью к дифференцированию параметров движений,
- 3) способностью к ориентированию в пространстве,
- 4) способностью к сохранению равновесия.

Формирование координационных способностей является одной из наиболее важных задач при подготовке школьника. Целенаправленное развитие и совершенствование ловкости с раннего возраста позволяет учащимся быстрее и рациональнее овладеть различными двигательными действиями, на более высоком уровне усваивать новые программы. Специфические координационные способности у детей проходят процесс формирования и становления более сложно и длительно. Это можно рассмотреть на примере таких координационных способностей как: ориентировка в пространстве, дифференцирование параметров движения, ритм, вестибулярная устойчивость.

Научный подход предполагает, что возможности человека и эффективность его деятельности определяются факторами социальной среды и врожденными биологическими свойствами и чертами личности. В ряде исследований отмечается, что для проявления ловкости, связанной с дифференцированием временных параметров, наиболее благоприятен

возраст 7-12 лет, что в некоторой мере согласуется с нашими данными. Высокие показатели ловкости отдельных звеньев тела (движений руками, ногами, кистью и даже пальцами) наблюдаются у детей, начиная с 11-летнего возраста, в то время как у младших школьников (7-10 лет) эти показатели существенно ниже. Известно, что у детей мелкие мышцы развиваются значительно медленнее, чем крупные. Дифференцирование пространственных параметров движения более успешно осуществляется начиная с 11-12 лет. В младшем школьном возрасте (7-10 лет) дети ещё не могут в достаточной мере оценивать пространственные характеристики двигательных действий. Это связано с недостаточно сформированными психическими способностями детей (неустойчивым вниманием, неадекватным анализом своих действий), а также со сравнительно небольшим двигательным опытом учащихся начальных классов. По многочисленным данным, дифференцирование силовых параметров двигательных действий интенсивно увеличивается начиная с 10-11 лет. В зависимости от сложности и характера физических упражнений показатели могут быть разные. Элементы новизны, непредсказуемости и неожиданности не только активизируют двигательную деятельность, но и способствуют расширению кругозора школьников, стимулируют умственную работоспособность, повышают эмоциональное состояние. Эффективность координационных упражнений (средств) и методов развития координационных способностей во многом зависит от организации деятельности. В среднем школьном возрасте следует чаще прибегать к поточному, групповому и индивидуальному способам обучения. В этот период у учащихся одного возраста ярко выражены индивидуальные различия, что требует более широкого применения метода дополнительных заданий на координационных способностей.

Разнообразие условий проведения уроков физической культуры, как возможность вызывать интерес и двигательную активность учащихся. Смена условий проведения уроков положительно влияет на эмоциональное

состояние учащихся. Другая обстановка вызывает интерес и активность учащихся, что является большим достижением для учителя. Изменение условий проведения урока является распространенной, интересной и очень полезной формой физического воспитания. Разнообразные средства и методы на уроке физкультуры повышают двигательную активность и отношение учащихся к уроку физкультуры.

Необходимо на уроках физической культуры убеждать детей в значимости, чтоб они понимали, как необходимо крепкое здоровье и хорошая координация движений. Благодаря тому, что ученики понимают важности выполняемых действий, ученики с большим интересом занимаются на уроках физической культуры. Большая активность проявляется у школьников особенно тогда, когда на каждом занятии новый материал (ведь «новое» всегда интересно и увлекательно), когда занимающиеся замечают, как от занятия к занятию растут их достижения. Применение современных педагогических технологий помогает добиться более высоких результатов образовательного процесса, повышая мотивацию обучения и интерес детей к урокам физической культуры, актуализируя личность ребёнка, сохраняя показатели физического и психического здоровья.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Применение комплексов ритмической гимнастики в вариативной части программы на уроках физической культуры в 5-7-х класса оказывает положительное влияние на физическую подготовленность школьников ($P < 0,05$), содействует достоверному повышению уровня выносливости, гибкости, силы и координации: в пятых классах – в основной части, в шестых классах – на протяжении всего урока и седьмых классах – в подготовительной части уроков физической культуры. Музыка, сопровождающая физические упражнения, создает эмоциональный настрой, активизирует внимание детей, повышает выразительность движений. В процессе обучения у детей совершенствуются умения ориентироваться в пространстве, четко и правильно выполнять движения в заданном ритме, темпе, направлении. Также одной из существенных задач ритмической гимнастики является развитие ловкости, выносливости, быстроты в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.

2. В результате педагогического эксперимента выявлены особенности методики применения ритмической гимнастики в различных параллелях: для пятых классов – проведение комплексов ритмической гимнастики в основной части, для шестых классов – на протяжении всего занятия, для седьмых классов – в подготовительной части уроков физической культуры.

3. При проведении педагогического эксперимента было выявлено, что повышается концентрация внимания школьников на уроках физической культуры в 5-7-х классах. При этом в 5-х классах прирост показателей концентрации внимания даст применение ритмической гимнастики в подготовительной части и в уроке физической культуры в целом (45,34% и 47,52% соответственно) и в 6-х и 7-х классах – в подготовительной части урока физической культуры (56,7% и 52,43% соответственно).

По итогам проделанной работы предлагаются практические рекомендации:

1. Уроки не должны вызывать переутомление у учащихся, поэтому учитель должен варьировать нагрузку в зависимости от того, каким по расписанию проводится урок. В начале и середине дня нагрузка должна быть средней интенсивности, а если урок проводится последним, то нагрузку можно увеличить. Учитель всегда ориентируется на внешние признаки утомления занимающихся и в процессе выполнения комплекса может заменить одно упражнение другим, увеличить или уменьшить дозировку выполняемого упражнения.

2. При разучивании упражнений наиболее широко используется показ отдельных элементов движения или технических приемов. Когда занимающиеся усвоили упражнения и характер движений, то можно также использовать показ движений успевающих детей. Выбор методического приема зависит от воспитательных задач, от подготовленности и возраста детей. На разучивание одного комплекса ритмической гимнастики отводится примерно 2 недели, а затем он может использоваться в течение года путем включения в ту или иную форму работы по физическому воспитанию. Самостоятельно комплекс может проводиться периодически вместо утренней гимнастики, упражнений после дневного сна.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова В. Г. Инновационные идеи педагогики сотрудничества в современном образовательном процессе учеб. пособие / В. Г. Александрова, Е. А. Недрогайлова ; Московский городской педагогический университет. - Москва : МГПУ, 2011. - 91 с.
2. Ахметов А. М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» лекции / А. М. Ахметов. - Набережные Челны : РИО НИСПТР, 2013. - 213 с.
3. Вечорко Г. Ф. Основы психологии и педагогики ответы на экзаменац. вопросы / Г. Ф. Вечорко. - Минск : Тетралит, 2013. - 191 с.
4. Вечорко Г. Ф. Основы психологии и педагогики практикум : учеб. пособие / Г. Ф. Вечорко. - Минск : Тетралит, 2014. - 271 с.
5. Виноградов П. А. О состоянии и тенденциях развития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации (по результатам социологических исследований) : [монография] / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков. - Москва : Советский спорт, 2013. - 143 с.
6. Воробьева В. Л. Педагогика учеб. пособие / В. Л. Воробьева ; Московский государственный строительный университет. - Москва : МГСУ, 2011. - 218 с.
7. Воспитание силы и быстроты учеб.-метод. пособие / Л. А. Аренд [и др.] ; под общ. ред. Г. П. Галочкина. - Воронеж : Воронеж. ГАСУ, 2013. - 177 с.
8. Гитман Е. К. Технология концентрированного обучения учеб. пособие / Е. К. Гитман ; Пермский гос. гуманитар.-пед. ун-т. - Пермь : ПГГПУ, 2012. - 70 с.
9. Годлиник О. Б. Основные вопросы и концепции педагогики учеб. пособие / О. Б. Годлиник, Е. А. Соловьёва. - Санкт-Петербург : СГАСУ, 2011. - 84 с.
10. Гуревич П. С. Психология и педагогика - учебник / П. С. Гуревич. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 320 с.

11. Евдокимов В. И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту : [учеб. пособие] / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов. - [2-е изд., испр. и доп.]. - М. : Сов. спорт, 2010. - 245 с.
12. Ермаков В. А. Психология и педагогика: учеб. пособие / В. А. Ермаков. - Москва : ЕАОИ, 2011. - 302 с.
13. Железнякова О. М. Феномен дополнительности в научно-педагогическом знании: монография / О. М. Железнякова. - Москва : Флинта : Наука, 2012. - 349 с. - Библиогр.: с. 296-348.
14. За здоровый образ жизни : 9 кл. : элективный курс / авт.-сост. В. В. Гаевая. - Волгоград : Учитель, [2009]. - 165 с.
15. Карась Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб.-практ. пособие / Т. Ю. Карась ; Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. - Комсомольск-на-Амуре : АмГПГУ, 2012. - 131с.
16. Кокоулина О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб.-практ. пособие / О. П. Кокоулина. - Москва : ЕАОИ, 2011. - 144 с.
17. Кузьменко Г. А. Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности [Электронный ресурс] : теоретико-методолог. и организац. предпосылки : монография / Г. А. Кузьменко. - Москва : Прометей, 2013. - 531 с.
18. Куколевский Г. М. Здоровье и физическая культура / Г. М. Куколевский. - М. : Медицина, 2009. - 191 с.
19. Макеева В. С. Теория и методика физической культуры: учеб.-метод. пособие / В. С. Макеева ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ). - Орел : МАБИВ, 2014. - 132 с.
20. Максименко А. М. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в школе : учеб. пособие для вузов / А. М. Максименко. - Изд. 2-е испр. и доп.

21. Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник / В. Г. Никитушкин. - Москва : Советский спорт, 2013. - 280 с.

22. Организация физического воспитания детей и подростков в общеобразовательных учреждениях: учеб. пособие для практ. занятий / А. Г. Сетко [и др.] ; Оренбургская государственная медицинская академия ; под ред. А. Г. Сетко. - Оренбург : ОрГМА, 2012. - 97 с.

23. Панов Г. А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов: учеб. пособие / Г. А. Панов. - Москва : РУДН, 2012. - 190 с.

24. Петрова О. О. Педагогика учеб. пособие / О. О. Петрова, О. В. Долганова, Е. В. Шарохина. - Саратов : Научная книга, 2012. - 191 с.

25. Писарева Т. А. Общие основы педагогики учеб. пособие / Т. А. Писарева. - [Саратов] : Научная книга, 2012. - 127 с.

26. Пономарева М. А. Общая психология и педагогика ответы на экзаменац. вопросы / М. А. Пономарева, М. В. Сидорова. - Минск : Тетралит, 2013. - 144 с.

27. Попов Е. Б. Основы педагогики учеб. пособие для слушателей магистратуры / Е. Б. Попов. - Оренбург : Оренбург. ин-т (филиал) Московского гос. юрид. ун-та им. О.Е. Кутафина, 2015. - 112 с.

28. Пуйман С. А. Педагогика современной школы ответы на экзаменационные вопросы / С. А. Пуйман. - Минск : ТетраСистемс, 2011. - 223 с.

29. Резепов И. Ш. Психология и педагогика ответы на вопросы : учеб. пособие / И. Ш. Резепов. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2012. - 105 с.

30. Санникова А. И. Эволюция цели и содержания семейного воспитания ребенка с особыми образовательными потребностями в отечественной педагогике XX века электрон. учеб. пособие / А. И. Санникова, О. Н. Тверская ; Пермский гос. гуманит.-пед. ун-т. - Пермь : ПГГПУ, 2011. - 44 с.

31. Семенов Л. А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л. А. Семенов. - Москва : Советский спорт, 2011. - 199 с.
32. Семенова Л. Н. Введение в научно-исследовательскую деятельность: учеб. пособие / Л. Н. Семенова. - Тамбов : Спорт, 2010. - 99 с.
33. Смирнова Н. Г. Педагогика учеб.-метод. пособие для студентов вузов / Н. Г. Смирнова ; Кемеровский государственный университет культуры и искусств. - 2-е изд., доп. - Кемерово : КемГУКИ, 2010. - 124 с
34. Столяренко А. М. Общая педагогика: учеб. пособие / А. М. Столяренко. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2010. - 479 с.
35. Столяренко А. М. Психология и педагогика: учебник / А. М. Столяренко. - 3-е изд., доп. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 542 с
36. Тихонов А. М. Физическая культура : системно-деятельностный подход в преподавании [учеб.-метод. пособие] / А. М. Тихонов, Д. Д. Кечкин ; Пермский гос. гуманитар.-пед. ун-т. - Пермь : ПГГПУ, 2013. - 103 с.
37. Ульянова И. В. Современная педагогика : воспитательная система формирования гуманистических смысложизненных ориентаций школьников : [монография] / И. В. Ульянова. - Саратов : Вузовское образование, 2015. - 297 с.
38. Хакимова Н . Г. Педагогика: учеб. пособия / Н. Г. Хакимова ; Набережночелнинский государственный педагогический институт. - Набережные Челны : НГПИ, 2010. - 103 с.
39. Хохлова В. В. Педагогическое взаимодействие в информационном обществе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. В. Хохлова. - Саратов : Вузовское образование, 2014. - 238 с.
40. Шадриков В.Д. Качество педагогического образования [Электронный ресурс] : монография / В. Д. Шадриков. - Москва : Логос, 2012. - 200 с.
41. Шелехова Л. В. Математические методы в психологии и педагогике [Электронный ресурс] : в схемах и таблицах : учебное пособие / Л. В. Шелехова. - Изд. 2-е, испр. - Санкт-Петербург : Лань, 2015. - 224 с.