

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

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Педагогическая и тренерская деятельность

(направленность (профиль)/ специализация)

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА ( БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА )**

на тему: Развитие двигательных способностей школьников средствами  
фитнес-технологий

Обучающийся

У.С. Кириллова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н., доцент, Н.Н. Назаренко

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2024

## **Аннотация**

на бакалаврскую работу Кирилловой Ульяны Сергеевны  
на тему: «Развитие двигательных способностей школьников средствами  
фитнес-технологий»

В современных условиях развития общества высокие требования предъявляются к эффективности и целесообразности средств и методов, используемых в физическом воспитании школьников. Система современного начального школьного образования претерпевает ряд изменений, в связи с этим на первый план в рамках полноценного развития младшего школьника выходит развитие физических качеств. Данный процесс реализуется уже в период дошкольного возраста, что положительно отражается, как на физическом, так и социальном развитии детей, поскольку происходит полноценное развитие детей с учетом их особенностей.

Внимание в данном аспекте должно уделяться использованию современных направлений фитнеса, которые знакомы детям из средств массовой информации, ресурсов интернета. Из всего многообразия необходимо подобрать средства, не только решающие актуальные образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, но и положительно сказываться на интересе учащихся к учебному процессу по физической культуре.

На основании результатов проведенного педагогического эксперимента исследования была подтверждена выдвинутая вначале исследования гипотеза. В практической деятельности была подтверждена эффективность подобранных средств детского фитнеса, направленных на улучшение показателей двигательных способностей младших школьников.

Бакалаврская работа состоит из 51 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 2 таблицы, 6 рисунков.

## Оглавление

Введение .....	4
Глава 1 Анализ литературных источников по теме исследования.....	7
1.1 Анатомо-физиологические особенности детей 10-11 лет.....	7
1.2 Понятие и виды двигательных способностей .....	10
1.3 Фитнес-технологии и особенности их применения в учебном процессе младших школьников .....	18
Глава 2 Задачи, методы и организация исследования .....	25
2.1 Задачи исследования .....	25
2.2 Методы исследования .....	25
2.3 Организация исследования.....	29
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение .....	30
3.1 Комплексы упражнений с элементами фитнес-технологий для детей младшего школьного возраста.....	30
3.2 Обсуждение результатов педагогического исследования.....	38
Заключение .....	45
Список используемой литературы.....	47

## Введение

Актуальность исследования. В современных условиях развития общества высокие требования предъявляются к эффективности и целесообразности средств и методов, используемых в физическом воспитании школьников. Система современного начального школьного образования претерпевает ряд изменений, в связи с этим на первый план в рамках полноценного развития младшего школьника выходит развитие физических качеств. Данный процесс реализуется уже в период дошкольного возраста, и продолжается на всех этапах школьного возраста, что положительно отражается, как на физическом, психологическом, и социальном развитии детей, поскольку происходит с учетом их особенностей [1], [5].

Двадцать первый век характеризуется бурным развитием направления «Фитнес». Фитнес - вид двигательной активности который характеризуется комплексным подходом к здоровью всех возрастных групп населения большим разнообразием средств, арсенал которых развивается и пополняется новыми направлениями. Достойное место в этом направлении занимает детский фитнес. Фомина Н.А. с соавторами в своей статье «Психомоторное развитие детей младшего школьного возраста средствами детского фитнеса» раскрывает основные средства детского фитнеса, способствующие развитию у детей не только двигательных способностей, но и психомоторному развитию младших школьников. Среди средств детского фитнеса автор выделяет: ритмическую гимнастику, базовую аэробику, стретчинг, футбол, гимнастику, дыхательные упражнения [35].

Важное значение при организации уроков по физической культуре в начальной школе должно уделяться повышению интереса занимающихся. Внимание в данном аспекте должно уделяться использованию современных направлений фитнеса, которые знакомы детям из средств массовой информации, ресурсов интернета. Из всего многообразия необходимо подобрать средства, не только решающие актуальные образовательные,

воспитательные и оздоровительные задачи, но и положительно сказываться на интересе учащихся к учебному процессу по физической культуре [33], [34].

Всё вышесказанное подчёркивает актуальность нашего исследования.

Объект исследования – учебный процесс по физической культуре в начальной школе.

Предмет исследования – средства и методы фитнес-технологий, направленные на развитие двигательных способностей у детей младшего школьного возраста.

Цель исследования – изучение влияния детского фитнеса на уровень развития двигательных способностей детей начальной школы.

Задачи исследования:

- Определить уровень развития физических двигательных способностей у детей младшего школьного возраста;
- Разработать комплексы упражнений с использованием средств фитнеса для детей младшего школьного возраста;
- Проверить в учебной деятельности эффективность разработанных комплексов.

Для достижения цели и задач в бакалаврской работе были использованы следующие методы исследования:

- анализ данных научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- контрольные испытания;
- педагогический эксперимент;
- математико-статистические методы.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что использование на уроках по физической культуре комплексов ритмической гимнастики с сюжетной направленностью и комплексов йоги в игровой форме будет способствовать повышению уровня развития двигательных способностей и интереса детей к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Практическая значимость исследования: заключается в том, что разработанные комплексы по детскому фитнесу для детей начальной школы могут использоваться в уроках по физической культуре. Комплексы упражнений по ритмической гимнастике и йоге в игровой форме, могут быть рекомендованы для проведения в группах продленного дня, включены в содержание динамических перемен, вводную гимнастику и во внеучебную деятельность школьников.

Опытно-экспериментальной базой исследования являлась МБУ «Школа 45» города Тольятти.

Структура бакалаврской работы: работа состоит из введения, трёх глав, заключения, списка используемой литературы и содержит 6 рисунков, 2 таблицы. Основной текст работы изложен на 51 странице.

## **Глава 1 Анализ литературных источников по теме исследования**

### **1.1 Анатомо-физиологические особенности детей 10-11 лет**

Физическое развитие ребёнка в период младшего школьного возраста протекает относительно равномерно. В это время происходит увеличение росто-весовых показателей, развивается дыхательная и сердечно-сосудистая системы, повышается иммунитет [9].

Один из ключевых аспектов образовательной деятельности – учет возрастных особенностей учащихся. Именно в младших классах происходит активное формирование физического и психического развития детей. Чтобы эффективно организовать образовательный процесс, педагогам необходимо учитывать специфику этого возрастного периода. Изучение возрастных особенностей организма учащихся младших классов является важным аспектом педагогики и медицины. Дети младшего школьного возраста находятся в периоде активного физического и психического развития [3], [10], [29].

Физическое развитие учащихся младших классов характеризуется интенсивным ростом и формированием основных систем организма. Дети возраста от 6 до 11 лет активно растут в высоту и набирают вес. Скелетные и мышечные системы находятся в процессе становления и пластичности. Именно поэтому важно предоставлять детям достаточное количество двигательной активности, чтобы развивать и укреплять их организм [3]. Психическое развитие учащихся младших классов тесно связано с их когнитивными способностями и эмоциональной сферой. Дети в этом возрасте находятся на стадии формирования личности, развития интеллекта, они активно учатся познавать мир, овладевают элементарными умственными операциями, развивают внимание, память, мышление, воображение. Здесь педагогу важно создавать стимулирующую и интересную образовательную среду, способствующую развитию всех этих когнитивных процессов.

Однако, помимо физического и психического развития, необходимо учитывать и социальные аспекты формирования личности учащихся младших классов [29].

Костный скелет детей начальных классов отличается большим количеством хрящевой ткани, поэтому обладают значительной подвижностью суставного аппарата. Несоблюдение двигательного режима и длительное пребывание в неправильном положении тела, может способствовать искривлению позвоночного столба. Поэтому необходимо уделять внимание профилактическим мероприятиям по формированию правильной осанки. В этом возрастном периоде продолжается процесс окостенения кисти и пальцев, он завершается к 12 годам, отсюда возникающие затруднения в мелких и точных движениях пальцев и кисти руки [10].

Развитие костной ткани зависит от степени сформированности мышечных волокон. Мышцы детей младшего школьного возраста достаточно эластичны: при сокращении происходит значительное укорачивание мышц; при расслаблении – их существенное удлинение. В этом возрасте темпы прироста крупных мышц более высокие, чем прирост мелких мышечных групп [13].

В 9-11 благодаря физиологическим изменениям создаются условия для возрастания относительной силы различных групп мышц. Интенсивно возрастает сила мышц спины и ног девочек с 9-10 лет и практически завершается после наступления менструации. У мальчиков с 9 до 11-12 лет происходит прирост силы мышц [9].

Высокие показатели частоты сердечных сокращений в сочетании с пониженным артериальным давлением оказывают дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему, что необходимо учитывать при планировании нагрузки [3].

У младших школьников высокая частота дыхания при относительно небольших дыхательных объёмах обуславливает слабый эффект утилизации кислорода из вентилируемого воздуха и высокую энергетическую стоимость

механической работы, что сказывается на продолжительности выполнения физических упражнений при напряжённой физической работе [29].

Высокая подвижность нервной системы, обусловленная её продолжающейся стадией формирования, находит выражение в быстрой смене возбуждения и торможения. Длительное воздействие высокой эмоциональной нагрузки приводит к включению охранительного рефлекса, психофизиологической основой которого является развитие процессов торможения в центральных зонах высших отделов нервной системы. Результатом этого процесса является быстрое утомление организма. Работоспособность детей обычно падает через 25-30 минут урока. Между тем, детский организм способен к быстрому восстановлению после нагрузки [10].

Младшим школьникам присуща высокая эмоциональность. При подборе средств и методов для младших школьников предпочтение следует отдавать игровому методу, избегая при этом не только однообразных циклических и ациклических упражнений, но и длительных эмоциональных нагрузок.

В младшем дошкольном возрасте дети начинают осознавать свое место в группе, изучают социальные роли и правила поведения. Они формируют свои ценности, учатся решать конфликты и находить общий язык с окружающими. Требуется поддерживать дружескую атмосферу и помогать детям адаптироваться к новым социальным ролям. Важно, чтобы педагог создал атмосферу понимания, поддержки и взаимодействия, чтобы учащиеся могли развивать социальные навыки и непосредственно взаимодействовать друг с другом [39].

Таким образом, педагогу важно учитывать возрастные особенности организма учащихся младших классов, чтобы эффективно организовать образовательный процесс. Физическое, психическое и социальное развитие детей в этом периоде нуждаются в специальном подходе и индивидуальном взаимодействии. Создание комфортной образовательной среды, которая стимулирует развитие всех аспектов личности, является одной из основных

задач педагога младших классов [5].

## **1.2 Понятия и виды двигательных способностей**

В современных условиях развития общества высокие требования предъявляются к эффективности и целесообразности средств и методов, используемых в физическом воспитании школьников. Система современного начального школьного образования претерпевает ряд изменений, в связи с этим на первый план в рамках полноценного развития младшего школьника выходит развитие физических качеств. Данный процесс реализуется уже в период дошкольного возраста, что положительно отражается, как на физическом, так и социальном развитии детей, поскольку происходит полноценное развитие детей с учетом их особенностей.

По мнению Иссурина В.Б., под физическими качествами подразумевают морфофункциональные врожденные качества, благодаря которым стала возможным у человека физическая активность, получающая полное проявление в моторной деятельности. Основные физические качества человека – это мышечная сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость [8]. «Основу человеческих двигательных способностей, - пишет Холодов Ж.К., представляет, как физические качества, форму проявления - двигательные навыки и умения. К двигательным способностям силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость» [37].

Способности человека определяются выполнением двигательной деятельности. Степень развития двигательных способностей характеризуется уровнем физической подготовленности.

Ловкость является важным физическим качеством сенситивным периодом развития ловкости является младший школьный возраст. Платонов В.Н. пишет: «Под физическим качеством ловкости понимается единство взаимодействия функций центрального и периферического управления

двигательной системой человека, позволяющих перестраивать биомеханическую структуру действий в соответствии с меняющимися условиями решения двигательной задачи. Ловкость выражается через совокупность координационных способностей, проявляющихся при условии сохранения устойчивости тела и необходимой амплитуды движений. Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий» [23], [24].

Холодов Ж.К. и Кузнецов В. характеризуют ловкость как: «способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами.... Основу ловкости составляют координационные способности» [37].

Ловкость отличает от координационных способностей тем, что проявляется в видах деятельности, как пишет Никитушкин В.Г.: «в тех, где есть не только регуляция движений, но и элементы неожиданности, внезапности, которые требуют находчивости, быстроты, переключаемости движений» [22]. Как считает Бернштейн Н.А.: «Ловкость поддается упражнению, её можно выработать в себе и, уж во всяком случае, добиться сильного повышения её уровня» [2].

Всякое упражнение способствует развитию ловкости, однако по мере овладения техникой данного упражнения его влияние на развитие ловкости становится меньше. В практике, поэтому следует периодически менять или сами упражнения, или условия их выполнения.

Быстрота. Лях В.И. считает: «Под быстротой, как физическим качеством, мы понимаем способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. При этом предполагается, что выполнение задания длится небольшое время и

утомления не возникает. Можно выделить три основные формы проявления быстроты: латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения (при малом внешнем сопротивлении), частота движений. Элементарные формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга.» [15]. Автор Холодов Ж.К. пишет: «Быстрота зависит от скорости перехода двигательных нервных центров из состояния возбуждения в состоянии торможения и обратно, т. е. от подвижности нервных процессов.... В практике приходится обычно встречаться с комплексным проявлением быстроты» [37].

Относительную независимость составляющих быстроты можно объяснить специфичностью их биомеханических физиологических и биохимических механизмов. По этой причине элементарные формы быстроты анализируют, как правило, отдельно [16].

Прыжки с разбега в длину, теннис, баскетбол, плавание на короткие дистанции, спринтерский бег и т. п. служат средством воспитания быстроты всех форм. [17].

Зациорский В.М. пишет: «Силу человека можно определить, как его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий» [6].

Самым благоприятным периодом для развития силовых способностей является возрастной период с 6 до 18 лет, когда происходит колоссальное увеличение на 20-50 % абсолютных показателей силы основных групп мышц [18], [37].

Целый ряд исследователей уверены, что нужно дифференцировать абсолютную и относительную силу. Зациорский В.М. считает: «Абсолютная сила определяется максимальными показателями мышечных напряжений без учёта массы тела человека, относительная сила – отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела. У людей, имеющих примерно одинаковый уровень тренированности, повышение массы тела ведёт к увеличению абсолютной силы, но при этом величина относительной силы

снижается. Связано это с тем, что у массы тела увеличивается пропорционально объёму тела, а сила действия – пропорционально физиологическому поперечнику мышцы. Выделение абсолютной и относительной силы действия имеет большое практическое значение» [6].

«Воспитание физического качества силы, как полагает Курамшин В. И., осуществляется через решение двигательных задач, в содержание которых входят двигательные действия, требующие акцентированных мышечных напряжений. Условия задач подбираются таким образом, чтобы они могли обеспечить постепенное вовлечение в работу крупных мышечных групп (например, мышцы спины и живота, верхних и нижних конечностей), а также мышечных групп, которые в обычной жизни развиваются слабо (косые мышцы туловища, отводящие мышцы конечностей, мышцы задней поверхности бедра и др.). Воспитание силы осуществляется, как правило, в фазу декомпенсированного утомления, когда для достижения результата необходимо акцентированно проявлять физические и психические свойства. Утомление нарастает пропорционально величине отягощений, длительности напряжения мышечных групп и количеству вовлеченных в работу мышц. Акцентированное воздействие на мышечные группы создается двигательными действиями, выполняемыми с различными отягощениями» [30].

В младшем школьном возрасте в виде отягощений целесообразно использовать вес собственного тела [1].

Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С. выделяют три вида по характеру усилий в динамической силе:

- «взрывную силу – проявление силы с максимальным ускорением, что характерно, например, для так называемых скоростно-силовых упражнений: прыжков, метаний, спринтерского бега, отдельных элементов борьбы, бокса, спортивных игр и пр.;
- быструю силу – проявление силы с не максимальным ускорением, например, при выполнении быстрых (но не предельно быстрых) движений в беге, плавании, велосипедном спорте и др.;

- медленную силу, проявляемую при сравнительно медленных движениях, практически без ускорения. Типичными примерами являются жим штанги, выход в упор силой на кольцах или перекладине. Оценивая величину усилия в том или ином упражнении или простом движении, применяют термины «абсолютная» и «относительная» сила» [37].

Развитие динамической силы совершается средствами, дифференцируемыми на упражнения с преодолением внешнего сопротивления. Этот вид упражнений может быть представлен предметами различного веса, противодействием партнера, амортизаторов, условиями внешней среды, а также упражнениями с отягощением, которое равно весу своего тела. Существенное различие содержится в величине этого отягощения, а не в том какое средство отягощения выбрано. Это основание является определяющим методом развития динамической силы [19], [28].

Выносливость как пишет Ашмарин Б.А.: «Под выносливостью понимается единство проявления психофизиологических и биоэнергетических функций организма человека, позволяющих длительно противостоять утомлению при механической работе. Выносливость характеризуется совокупностью физических способностей, обеспечивающих поддержание работы в зонах максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной нагрузок." Каждой зоне нагрузок присущ свой энергетический профиль, а вместе с ним и своеобразный комплекс реакций органов и структур организма» [31].

Определяется понятие «выносливость» как возможность долгого сохранения работоспособности при выполнении физической работы различных видов. [23].

По мнению ряда авторов, как Ашмарин Б.А., Холодов Ж.К., Курамшин Ю.Ф. и др.: «В теории и практике физического воспитания выделяют общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью понимают длительное выполнение работы с оптимальной функциональной активностью

основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма. Данный режим работы обеспечивается преимущественно способностями выполнять упражнения в зоне умеренных нагрузок» [30], [31], [37].

Специальной выносливостью обозначают продолжительность работы, которая определяется зависимостью характера утомления от содержания решения двигательной задачи. Специальная выносливость классифицируется: по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость); по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость); по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость)» [31].

Одно из физических качеств гибкость имеет большое значение в жизни каждого человека, это качество можно развивать в любом возрасте, но наиболее благоприятным периодом для развития является дошкольный и младший школьный возраст.

Зациорский В.М. даёт следующее определение гибкости: «Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения» [6].

Ж.К. Холодов с соавторами пишет, что: «под гибкостью понимаются морфофункциональные свойства аппарата движения и опоры, определяющие амплитуду движений спортсмена. Термин «гибкость» более приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Когда же речь идет об отдельных суставах, правильнее говорить об их подвижности (подвижность в голеностопных суставах, подвижность в плечевых суставах и др.)» [37]. Гибкость бывает активная и пассивная.

Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С. отмечают, что: «При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил:

усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.» [37].

Активная гибкость оказывает влияние растягивание мышц, пассивная гибкость повышает эластичность связочного аппарата [7].

Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С. отмечают, что «Проявление гибкости зависит от ряда факторов. Главный фактор, обуславливающий подвижность суставов, - анатомический. Ограничителями движений являются кости. Форма костей во многом определяет направление и размах движений в суставе (сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация, пронация, вращение)» [37].

Зациорский В.М. писал в своих работах о видах гибкости: «Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счет снижения способности мышцы к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная увеличивается (за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению). Положительные эмоции и мотивация улучшают гибкость, а противоположные личностно-психические факторы ухудшают. Результаты немногих генетических исследований говорят о высоком или среднем влиянии генотипа на подвижность тазобедренных и плечевых суставов и гибкость позвоночного столба» [6].

Семенова Т.А. раскрывает правила дозировки упражнений, развивающих гибкость: «Общее правило дозировки большей части упражнений, которые преимущественно развивают подвижность суставов, состоит в достижении такой амплитуды движений, при превышении которой продолжение упражнений делает затруднительным. В таких случаях упражнение следует прекратить, невзирая на то, что, преодолевая своеобразное (болевое) чувство усталости волевым усилием в работающих мышцах, можно продолжить его еще» [28].

В.Н. Платонов считает: «...что связь между активной и пассивной гибкостью незначительна. Часто встречаются спортсмены, имеющие высокий уровень пассивной гибкости при слабо развитой активной, и наоборот.

Уровень пассивной гибкости является основой для повышения активной, однако повышение последней требует специальной целенаправленной работы, часто связанной не только с совершенствованием способностей, непосредственно определяющих уровень гибкости, но и с повышением силовых способностей спортсменов, совершенством двигательных навыков, эффективностью межмышечной и внутримышечной координации» [24].

В работах Ж.К. Холодова и других авторов уделяется внимание средствам развития гибкости: «в качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание» [37].

Ж.К. Холодов в своих работах раскрывает методы развития гибкости: «Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности занимающихся количество повторений упражнения в серии дифференцируется. В качестве развития и совершенствования гибкости используются также игровой и соревновательный методы» [37].

Таким образом, развитие двигательных способностей является главной задачей младшего школьного возраста. С этой целью необходимо организовать эффективный двигательный режим, отвечающий нормам детей 10-11 лет. Таким образом можно решить задачу комплексного развития двигательных способностей: силовых, координационных, скоростных и развивать выносливость и гибкость, через совокупность средств и методов физической культуры.

### **1.3 Фитнес-технологии и особенности их применения у учебном процессе младших школьников**

Каждому историческому периоду развития свойственна определенная культура движений под музыку, на протяжении всей истории развития общества это было связано с жизнью и бытом людей. Современный период развития общества характеризуется многообразием форм и направлений двигательной активности. Ведущее место среди них занимает направление «Фитнес». Слово "фитнес" происходит от английского Fitness, то есть – бодрость, здоровье, стройность, отличная спортивная форма. Вид двигательной активности фитнес-технологии характеризуется большим разнообразием средств, арсенал которых развивается и пополняется новыми направлениями [38].

Большой вклад в развитие современных направлений оздоровительной гимнастики и их внедрение в практику сделали такие специалисты, как А. Иванова, Т. Лисицкая, С. Крамина, Н. Овчинникова, И. Бобрин и др. Фитнес сегодня выступает как новая форма физкультурно-оздоровительных занятий населения всех возрастов. Ее основу составляют общеразвивающие упражнения, элементы танца, гармонично сочетаемые эмоционально-ритмической музыкой. Достойное место в этом направлении занимает детский фитнес [28], [36].

Фомина Н.А. с соавторами в своей статье «Психомоторное развитие детей младшего школьного возраста средствами детского фитнеса» раскрывает основные средства детского фитнеса, способствующие развитию у детей не только двигательных качеств детей, но и психомоторному развитию младших школьников. Среди средств детского фитнеса автор выделяет: базовую аэробику, стретчинг, фитбол гимнастику, дыхательные упражнения [35].

Важное значение при организации уроков по физической культуре в начальной школе должно уделяться повышению интереса занимающихся.

Внимание в данном аспекте должно уделяться использованию современных направлений фитнеса, которые знакомы детям из средств массовой информации, ресурсов интернета. Из всего многообразия необходимо подобрать средства, не только решающие актуальные образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, но и положительно сказываться на интересе учащихся к учебному процессу по физической культуре. Включение в учебный процесс младших школьников средств современных фитнес-технологий, будет способствовать повышению интереса к урокам физической культуры и положительно влиять на уровень двигательной подготовки учащихся [34].

Нагрузки должны повышаться постепенно, для дошкольников и младших школьников использовать направления детского фитнеса, т.е. выполнение упражнений в игровой, соревновательной и сюжетной форме.

В методическом пособии «Аэробика: теория, методика, практика», автор Митрохина В.В. пишет, что «Аэробика – длительная физическая нагрузка средней интенсивности, комплекс циклических, непрерывно повторяющихся упражнения, при которых организм в избыточной мере потребляет кислород. При этом укрепляются нервная, нервно-мышечная, сердечно-сосудистая и другие системы организма занимающихся, происходит сжигание вредных веществ, чистка всего организма в целом на клеточном уровне. После такого «кислородного душа» человек чувствует себя по-настоящему «чистым»» [21].

Тот же автор, раскрывая вопросы теоретических основ по аэробике, выделяет высказывания К. Купера, который «перечисляет ряд положительных сдвигов в результате занятий аэробикой:

- защита от сердечных заболеваний. Аэробные тренировки увеличивают ЖЕЛ, что в свою очередь влияет на продолжительность жизни;
- укрепление костной системы (кости и мышцы становятся толще и сильнее);
- хорошая возможность регулировать вес тела при условии сочетания

физических упражнений с рациональным питанием;

- увеличение физической и интеллектуальной работоспособности» [21].

В учебно-методической литературе Левченкова Т.В. пишет, что «Оздоровительная аэробика является одним из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Разработка и постоянное совершенствование программ происходит на основе синтеза элементов физических упражнений, танца и музыки.» [12].

Автором Митрохиной В.В. описываются такие виды оздоровительной аэробики, как «базовые виды аэробики, танцевальные виды и их программы: степ-, слайд-, аква-, памп-, сайкл-, фитбол-аэробика, аэробика с использованием элементов восточных единоборств и др.» [21].

По данным литературы, говорится, что «во время занятий аэробными упражнениями имеют место определенные сдвиги в функционировании основных жизненно важных систем организма занимающихся, совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой системы. В самом сердце наблюдается повышение объёма его полостей, гипертрофия мышечных стенок вместе с улучшением процессов ионного обмена и повышением плотности митохондрий, улучшается сократимость миокарда. Наблюдается увеличение производительности работы сердца за счёт увеличения объёма крови, перекачиваемой сердечной мышцей за одно сокращение. Повышается устойчивость работы сердца при длительной мышечной нагрузке» [26].

Серженко Е.В. подчеркивается значение учебных и учебно-тренировочных занятий аэробикой:

- «способность справляться с последствиями психических стрессов и меньшая подверженность депрессии;
- уменьшение заболеваний и болезненных ощущений, замедление процессов старения;
- увеличение эффективности работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- увеличение числа, размеров и эластичности кровеносных сосудов в сердце и в мышцах;
- понижение высокого уровня кровяного давления и уменьшение риска заболеваний сердца;
- снижение уровня холестерина и триглицеридов и уменьшение вероятности образования отложений в артериях;
- увеличение общей силы мышц и выносливости организма, повышение работоспособности; уменьшение отложений жира и улучшение внешнего вида» [27].

Автором Семеновой Т.А. отмечается, что «для решения этого спектра задач аэробика обладает широким набором упражнений. Эти упражнения отличаются строго заданными условиями выполнения, к которым можно отнести определенный ритм движений, тренировочную нагрузку, последовательность построения комбинаций из отдельных аэробных упражнений. Как следствие этого, учитель физической культуры может задавать определенную направленность воздействия аэробных упражнений на организм школьника и формировать основы здоровья подрастающего поколения» [28].

Толкова Н.М. с соавторами в своих работах рекомендует использовать с детьми младшего школьного возраста следующие средства детского фитнеса:

- стретчинг (упражнения на растяжку) – направлены на развитие эластичности мышц и подвижности суставов (гибкость, ритмическая, пространственная и комплексная координация);
- дыхательные упражнения способствуют улучшению ритма дыхательных мышц, повышению энергетического обеспечения деятельности мозга, несут мягкий седативный эффект, снимают стрессы и т.д. (дыхательный объем, межмышечная координация, концентрация ритма дыхания);
- базовая аэробика способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, повышению выносливости, улучшению координации

движений, развитию мышечной силы и гибкости;

- футбол гимнастика способствует равномерному распределению нагрузки на большинство групп мышц, участвует в коррекции осанки, развивает координационные способности и повышает подвижность суставов и эластичность мышц;
- ритмическая гимнастика с предметами способствует развитию динамической и статической координации, гибкости, баланса и чувства ритма. Выполнение упражнений с использованием предметов, таких как мячи, обручи, веревки и булавы» [32].

По мнению Фоминой Н.А. ритмическая гимнастика и аэробика – «два оздоровительных вида физических упражнений, которые пользуются популярностью в среде любителей активного образа жизни. Ритмическая гимнастика, как особая форма гимнастики, представляет собой плавное сочетание упражнений, бега, прыжков, элементов танца и других физических нагрузок, которые выполняются под настроенную на ритм музыку» [35]. Занятия ритмической гимнастики проводятся под музыкальное сопровождение, что способствует созданию положительного эмоционального фона.

Лисицкая Т. А. в соавторстве отражают в своих статьях значение ритмической гимнастики для школьников: «Ритмическая гимнастика, представляет собой уникальную форму гимнастики, в рамках которой, упражнения выполняются в танцевальном стиле и синхронизируется с музыкальным ритмом. Как известно, в этом виде спорта, важно не только правильное выполнение движений, но и их гармоничное сочетание с музыкой, создающее единую искусственную композицию. Движения и их соединения координационного характера совершенствуют двигательные возможности, расширяют двигательный опыт, формируют правильную осанку и рациональную походку, воспитывают общую культуру движений и стиль поведения, а также могут привить эстетические вкусы при определенных условиях» [13]. При этом, систематическое выполнение определенных

комплексов в ритмической гимнастике, способствует развитию силовых

В занятия по ритмической гимнастике можно включать упражнения на развитие статической координации, которые можно выполнять с закрытыми глазами, стоя на двух и одной ноге – «их используют в заключительной части урока, т.к. они способствуют успокоению и релаксации организма, развивают способность управлять своим телом, ориентироваться в пространстве. Упражнения художественной гимнастики и элементы хореографии применяются, в основном, как дополнение к общеразвивающим упражнениям и тоже, как правило, характеризуются многократной повторяемостью. Использование танцевальных элементов на занятиях ритмической гимнастикой – неременное условие их эмоциональности, красочности, привлекательности» [33].

Исследования показывают, что занятия ритмической гимнастикой способствуют улучшению координации движений, развитию гибкости и силы учащихся. Кроме того, ритмическая гимнастика способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что важно для формирования здорового образа жизни.

В системе современного образования все больше внимания уделяется применению нестандартных, инновационных методов работы с детьми, одним из которых выступает йога. Йога в игровой форме относится к нетрадиционному методу работы с детьми, но относится к эффективным средствам развития двигательных способностей младших школьников [11].

Йога в игровой форме отражает применение комплекса упражнений, которые объединены игрой, системностью повторений, поэтому актуализируется использование в работе с детьми младшего школьного возраста хатха-йоги [14].

В системе фитнес технологий на сегодняшний день существует множество адаптивных технологий йоги, применяющихся в игровой форме. Е.А. Уваров пишет: «Для поддержания здоровья детей, а также развития их гибкости и выносливости, специалистами был разработан специальный

детский вариант йоги, учитывающий все физические, физиологические и психологические особенности детского возраста. Движения тела и дыхательные упражнения способны сделать детей более гибкими, спокойными и здоровыми, а медитация и созерцание помогут справиться со стрессами, беспокойством и стрессами, которыми дети, к сожалению, страдают уже в младшем школьном возрасте» [34].

Шутова В.Н. указывает: «В научных исследованиях в спортивной практике для детей 7-9 лет предложен метод рассредоточенного применения упражнений на гибкость в процессе тренировочного занятия с образными названиями. Это связано с тем, что в младшем школьном возрасте развивать гибкость достаточно сложно, так как различные упражнения на растягивание, как правило, выполняются с многократным повторением, что вызывает ощущение монотонности, и поэтому у детей пропадает интерес к занятиям. Интересные названия упражнений («кошечка», «мостик», «лягушка» и т. д.) вызывают у детей интерес, помогают им понять правильность выполнения различных упражнений, развивают наблюдательность и помогают поддерживать высокую мотивацию на занятиях» [38].

#### Выводы по главе

Физическое воспитание позиционируется как урегулированный и целенаправленный процесс, отражающий систематическое развитие форм и функций человеческого организма. В развитии физических качеств детей младшего школьного возраста актуальное значение приобретает применение йоги. Использование данного метода интегрировано с игровым методом, что вызывает интерес у детей к занятиям по физической культуре.

## **Глава 2 Цель, задачи, методы и организация исследования**

### **2.1 Цель и задачи исследования**

Цель исследования – изучение влияния детского фитнеса на уровень развития двигательных способностей детей начальной школы.

Задачи исследования:

- Определить уровень развития двигательных способностей у детей младшего школьного возраста;
- Разработать комплексы упражнений с использованием средств фитнеса для детей младшего школьного возраста;
- Проверить в учебной деятельности эффективность разработанных комплексов.

### **2.2 Методы исследования**

В нашей исследовательской работе применены следующие методы:

- анализ научно-методической литературы,
- педагогическое тестирование,
- педагогический эксперимент,
- методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы. В период проведения педагогического эксперимента нами были изучены монографии, учебники и учебно-методические пособия по модернизации школьного образования, современным направлениям фитнеса, по развитию двигательных способностей различных возрастных групп школьников.

Педагогическое тестирование. Педагогическое тестирование было проведено для выявления исходного уровня развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста. Для измерения уровня

развития двигательных способностей детей начальной школы были использованы следующие тесты:

Задание 1. Бег 30 метров. В забеге участвует не более 2-х человек, старт высокий, на сигнал – «внимание» и свисток стартера. Время фиксируется электронным секундомером на начало движения. Дается одна попытка.

Задание 2. Челночный бег 3 x 10 метров. Тест проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На площадке наносятся линии старта и финиша, расстояние между ними 10 м. Рекомендуется проводить тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. Техника выполнения. По команде «На старт!» тестируемый становится перед стартовой линией в положении высокого старта, не наступая на стартовую линию, толчковая нога находится у стартовой линии, а другая отставлена на полшага назад. По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается ее рукой, разворачивается и возвращается к линии старта, которую также касается рукой и пробегает последний отрезок финишируя. Тестирующий останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- начало выполнения испытания до команды тестирующего «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- обучающийся не пересёк линию во время разворота любой частью тела.

Задание 3. Прыжок в длину с места (см.) Испытуемый выполняет прыжок из исходного положения стойка ноги врозь. Выполнив предварительный присед с замахом рук, отталкиваясь двумя ногами выполняет прыжок. Приземление на две ноги сохраняя равновесие.

Выполняется 3 попытки, фиксируется лучший результат.

Задание 4. Подъем в сед из положения лежа за 30 сек. Исходное положение: лежа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом 90°, стопы фиксирует помощник, руки за головой, пальцы - в замок. Фиксируется количество выполненных подъемов туловища до положения седа (туловище перпендикулярно полу).

Задание 5. наклон вперед, из положения сидя на полу (см) - тест на подвижность в позвоночном столбе. И. п. - сидя на полу, ноги в коленях прямые, стопы параллельны на ширине 10-15 см. По команде выполняется наклон вперед, коснувшись кончиками пальцев разметки, зафиксировать результат на 2 секунды. Результат теста измеряется в сантиметрах.

Методы математической обработки материала. Егошина И.Л., Васильчик М.Ю. в своих методических пособиях констатируют «... что полученные данные обрабатываются и анализируются с помощью математической статистики с вычислением основных математических параметров:

Первоначально вычислялась средняя арифметическая величина  $M$  по следующей формуле 1:

$$M = \frac{\sum M_1}{n}, \quad (1)$$

где  $\sum$  – символ суммы;

$M_1$  – значение отдельного измерения (варианта);

$n$  – общее число вариантов.

Далее определяли величину  $\delta$  – среднее квадратичное отклонение по формуле 2:

$$\sigma = \frac{M_{i \max} - M_{i \min}}{K}, \quad (2)$$

где  $M_{i \max}$  - наибольший показатель;

$M_{i \min}$ - наименьший показатель;

K- табличный коэффициент.

Чтобы определить достоверное различие находили параметрический критерий t- Стьюдента по формуле 3:

$$t = \frac{|\underline{x}_1 - \underline{x}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}, \quad (3)$$

где M1- среднее арифметическое первой выборки;

M2 – среднее арифметическое второй выборки;

m1 - ошибка среднего арифметического первой выборки;

m2 – ошибка среднего арифметического второй выборки.

Полученное значение t оценивалось по таблице t - распределения Стьюдента для оценки статистической достоверности различий в группах. Рассматривается различие средних арифметических двух выборок с использованием гипотезы: математические ожидания. Задача ставится следующим образом: имеется две совокупности элементов, т.е. две выборки генеральных совокупностей с элементами, у которых вычислены средние арифметические, и стандартные отклонения» [4], [20], [25].

### 2.3 Организация исследования

Педагогическое исследование проводилось на базе организации МБУ «Школа № 45» г. Тольятти.

В экспериментальном педагогическом исследовании принимали участие две группы девочек, обучающихся в начальной школе из 4 «А» и 4 «Б» классов. Уроки физической культуры проводились 2 раза в неделю по 40 минут, по расписанию. В контрольном классе уроки проводились по стандартной программе общеобразовательной школы. В экспериментальном классе уроки проводились по стандартной программе, но в содержание уроков были включены средства фитнес-технологий. Кроме этого в начальной школе

проводится третий (дополнительный) урок физической культуры в виде «динамического часа». Третий урок физической культуры проводился классным руководителем в контрольном классе в виде подвижных игр, в экспериментальном классе по программе, согласованной с учителем физической культуры. В «динамический час» помимо подвижных игр были включены средства фитнес-технологий: комплексы аэробики в сюжетной форме и комплексы йоги в игровой форме.

Исследование было проведено в три этапа.

На первом этапе (сентябрь - октябрь 2023 г.) были изучены литературные источники. Были подобраны средства и методы современных фитнес-технологий, наиболее приспособленные и адаптированные для детей младшего школьного возраста.

На втором этапе в период с октября 2023 г. по апрель 2024 г. проводился педагогический эксперимент, где приняло участие 30 девочек начальных классов, контрольная и экспериментальная группа по 15 человек в каждой.

Третий этап - май 2024 год по июнь 2024год. На заключительном этапе исследования проводилась обработка и анализ полученных данных по методу критерию Стьюдента  $t$ , и их оформление.

Выводы по главе

Научная исследовательская работа длилась в течение восьми месяцев в три этапа. Педагогический эксперимент проводился на базе МБУ «Школа 45» города Тольятти.

В педагогическом эксперименте приняло участие всего 30 девочек начальной школы из 4 «А» и 4 «Б» классов. Обработка и анализ полученных данных результатов проводились по методу критерию Стьюдента  $t$ .

## **Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение**

### **3.1 Комплексы упражнений с элементами фитнес-технологий для детей младшего школьного возраста**

Фитнес-технологии характеризуется большим разнообразием средств, арсенал которых развивается и пополняется новыми направлениями. Достойное место в этом направлении занимает детский фитнес. На основании изучения литературных источников основными средствами детского фитнеса, многие авторы считают: базовую аэробику, стретчинг, фитбол гимнастику, дыхательные упражнения [35].

В ряде статей опубликованы сведения о положительном влиянии фитнес-технологий на развитие двигательных способностей, мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности, что является важным в воспитательном процессе детей младшего школьного возраста [33]. Чтобы повысить интерес младших школьников к урокам физической культуры, мы провели родительские собрания о разъяснении наиболее популярных направлениях фитнес-технологий. Родители и дети отнеслись с большим энтузиазмом к новшествам. Внимание в данном аспекте мы уделили использованию современных направлений фитнеса, которые знакомы детям из средств массовой информации, ресурсов интернета. Из всего многообразия мы выбрали средства, решающие актуальные образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, кроме этого учитывали пожелания детей, что сказалось на повышении интереса учащихся к учебному процессу по физической культуре.

В педагогическом исследовании принимали участие две группы девочек, обучающихся в начальной школе из 4 «А» и 4 «Б» классов. В каждой группе было по 15 девочек. В параллели четвертых классов всего 6, и мы выбрали классы с одинаковым количеством мальчиков и девочек. Продолжительность уроков по физической культуре в начальной школе 40

минут, учебной программой предусмотрено 3 урока в неделю. Два урока проводит учитель по физической культуре, а третий урок проводит классный руководитель. В контрольном классе уроки проводились по стандартной программе общеобразовательной школы. В экспериментальном классе уроки проводились по стандартной программе, но в содержание уроков были включены средства фитнес-технологий: аэробика (в сюжетной форме) и комплексы йоги в игровой форме. Третий урок физической культуры в виде «динамического часа». В контрольном классе третий урок физической культуры проводился классным руководителем в виде подвижных игр (рисунок 1), в экспериментальном классе по программе, согласованной с учителем физической культуры (рисунок 2). В «динамический час» помимо подвижных игр были включены средства комплексы ритмической гимнастики сюжетной направленности и комплексы йоги в игровой форме.

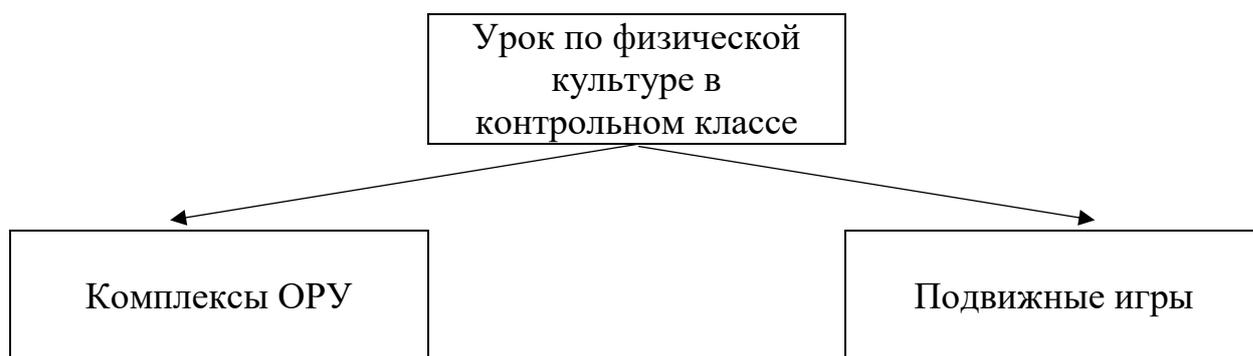


Рисунок 1 – Содержание 3 урока по физической культуре в контрольном классе

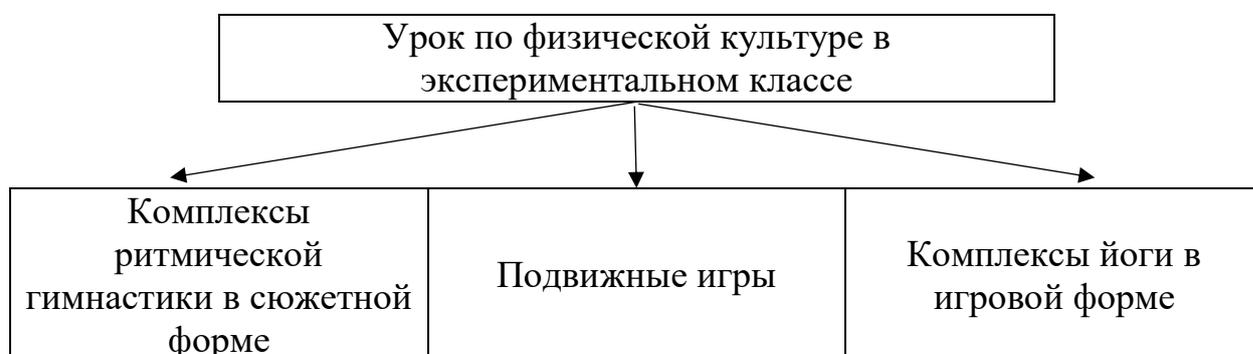


Рисунок 2 – Содержание 3 урока по физической культуре в экспериментальном классе

Занятия ритмической гимнастики проводились в увлекательной игровой форме под специальную музыку, которая поддерживала мотивацию школьников.

В подготовительной части урока комплекс общеразвивающих упражнений проводился поточным способом, комплекс ритмической гимнастики сюжетной направленности, комплекс повторялся несколько раз подряд. В основной части урока проводились подвижные игры различной интенсивности, в заключительной части комплексы йоги в игровой форме.

Комплексы ритмической гимнастики мы составляли под конкретную музыку. Используется такой прием для того чтобы детям легко было запоминать движения, характер движений зависит от музыки и помогает детям эмоционально и с помощью движений «проживать» сюжет. Пример комплекса ритмической гимнастики с сюжетной направленностью «олимпийское ассорти». 2024 год является годом Олимпийских игр, летом в Париже будут проведены летние олимпийские игры. На уроках дети познакомились с понятиями Олимпийские игры, олимпийские виды спорта и затем разучивали движения, имитирующие летние и зимние виды спорта. Комплекс выполняется под музыку «Воздушная кукуруза», состоит из нескольких частей и повторяющегося проигрыша. Комплекс «Олимпийское ассорти» включает имитацию движений летних видов спорта под музыку.

Комплекс начинается с разминки, которая выполняется на (32 счета)

И. п.- основная стойка.

1-правая рука к плечу;

2-левая рука к плечу, правая вниз;

3-руки за голову;

4-И.п.

5-левая рука к плечу;

6-правая к плечу, левая вниз;

7-руки перед собой;

8-И.п.

9-16 – повторить счет 1-8;

17-20- 2- приставных шага вправо - движение руками на каждый счет: руки вперед; руки вверх; руки в стороны; руки вниз.

21-24- попеременное сгибание ног на месте - движение руками на каждый счет: руки в стороны; вверх; вперед; вниз.

25-28- 2-ой приставной влево, движение руками на каждый счет: руки вперед; руки вверх; руки в стороны; руки вниз.

29-32- попеременное сгибание ног на месте - движение руками на каждый счет: руки в стороны; вверх; вперед; вниз.

«Плавание» - упражнение выполняется на 32 счета.

И. п.- сомкнутая стойка, руки вперед;

1-2- полуприсед круг правой рукой вперед, поворот головы вправо;

3-4- полуприсед, круг левой рукой;

5-6- полуприсед круг правой рукой вперед, поворот головы вправо;

7-8- полуприсед, круг левой рукой вперед;

9-11- 3 шага вперед правой ноги; 12-приставить левую с поворотом кругом, на каждый счет попеременные круги руками вперед;

13-14- присед в группировке;

15-16- стойка, руки вверх;

17-18- полуприсед круг правой рукой назад;

19-20- полуприсед, круг левой рукой назад;

21-22- полуприсед круг правой рукой назад;

23-24- полуприсед, круг левой рукой назад;

25-27- 3 шага вперед правой ноги; 28-приставить левую с поворотом кругом, на каждый счет попеременные круги руками вперед;

29-30- присед в группировке;

31-32- основная стойка;

Гребной спорт (32 счета)

И. п.- сед согнув ноги, руки вперед, кисти в кулак;

1- наклон туловища;

2- имитация гребка, сед руки согнуты, предплечья вперед  
3-4-5-6 повторить счет 1-2 выполнить 2 гребковых движения;  
7 – упор присев;  
8 – стойка на правом колене, руки вперед;  
9-14- выполнить 3 гребковых движения – имитация гребли на каноэ;  
15- стойка на коленях;  
16- стойка на левом колене;  
17-20- выполнить 3 гребковых движения – имитация гребли на каноэ;  
21- стойка на коленях;  
22- сед на левом бедре;  
23-24 сед, руки согнуты вперед;  
25-28- передвижение вперед в положении сед с имитацией гребков  
вислом с правой и левой стороны поочередно;  
29-32- передвижение назад в положении сед с имитацией гребков  
вислом с правой и левой стороны поочередно.

Прыжки в воду с трамплина (32 счета)

И. п.- сомкнутая стойка;  
1-2-3-4 – подскоки на месте с поочередным подниманием колена на  
каждый счет;  
5 – присед в группировке;  
6- сомкнутая стойка;  
7-8- прыжок с поворотом на 360 градусов;  
9- 16- повторить счет 1-8;  
17-наклон в упор стоя согнувшись, 18 – упор присев;  
19- упор лежа; 20- упор присев;  
21-упор лежа; 22- упор лежа правым боком;  
23- упор лежа; 24- упор левым боком;  
25- упор лежа; 26-упор присев;  
27- выпрыгивание вверх прогнувшись, руки вверх; 28-приземление в  
положение «старт пловца»;

29-упор присев;30- упор лежа; 31- упор присев; 32 – сомкнутая стойка  
Припев: «Болельщики».

Блок «А» И. п.-О. с.

1-4 -3 приставных шага с выпрыгиванием;

5-8- прыжки на месте, руки вверху, хлопки на каждый счет;

9-16- повторить счет 1-8 в левую сторону;

17-32- повторить счет 1-16.

Блок «Б»

1-8- ходьба по кругу по часовой стрелке;

9-12- прыжки на месте с хлопками перед собой и за спиной;

13-14- приставной шаг вправо хлопок впереди;

15-16- приставной шаг влево с хлопком;

17-32- повторить счет 1-16.

Продолжительность комплекса 4 минуты, комплекс выполняется 2-3  
раза.

Подвижные игры проводились в соответствии с планированием. В  
игровой час включались 5 или 6 игр. Игры включались различной  
интенсивности с использованием бега, прыжков, с мячом. Примерные игры.

«Холод и Жара» игра, направленная на воспитание быстроты.

Описание игры: выбирают двух игроков-вод: «Холод» и «Жара».  
«Холод» догоняет игроков и «замораживает» их своим касанием. Игрок,  
оказавшийся пойманным «Холодом», замирает. «Жара» же, в противовес,  
«размораживает» участников, дотронувшись до «замороженных». Игрок,  
которого разморозил «Холод» продолжает свое перемещение по площадке.  
Задача «Холода» «заморозить» как можно больше участников игры и не дать  
«Жаре» «разморозить» игроков.

«Передай мяч!» совершенствование ловкости быстроты

Оборудование для игры: гимнастические скамейки, гимнастические  
маты, мячи.

Описание игры: Игроки делятся на две команды. Каждая команда

выстраивается в линию перед гимнастическими скамейками. Первый игрок каждой команды получает мяч. Его задача - пробежать до конца скамьи, перепрыгнуть через нее и вернуться к своей команде, чтобы передать мяч следующему игроку. Следующий игрок должен пробежать до начала скамьи и перепрыгнуть ее, затем вернуться к команде и передать мяч третьему игроку и так далее. Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание.

«Опасная улица» развитие ловкости и быстроты.

Инвентарь: резиновые мячи среднего размера, две корзины.

Описание игры: Участники игры делятся на «мафию» и «полицейских». Игровое поле делится на две половины - территорию «мафии» и «полицейских», в конце каждой из них стоит корзина (или баскетбольное кольцо). Задача каждой команды - успеть забить в корзину 5 мячей. В ходе игры игроки могут «стрелять» в игроков противоположной команды мячами. Если игрок поймал запущенный в него мяч - он забирает его и может как продолжать обстрел, так и заработать очко для команды. Если игрок не поймал мяч - он выбывает из игры до конца раунда. С каждым заброшенным мячом заканчивается один раунд, и выбывшие игроки могут вернуться в игру.

В заключительной части урока мы составляли комплексы йоги в игровой форме. Комплекс состоял из 6-8 упражнений. Если урок проводился на улице, то комплекс йоги в игровой форме проводился в игре «Море волнуется» - по команде водящего дети принимали ранее изученные асаны, кто правильно принимал определенное положение и держал равновесие становился водящим. В игре использовались положения: «дерево»; «собака мордой вниз»; положение «верблюд» и т.п.

Поза Горы.

Техника выполнения: «Встать прямо таким образом, чтобы стопы были соединены, пятки и пальцы ног должны соприкасаться (сделать стопы надо широкими, чтобы они были похожи на лапы гуся); все мышцы ног напряжены, передняя и задняя часть бедер должна быть растянута; все тело максимально вытянуто; живот втянут, плечи расправлены (плечи отвезти назад и опустить

вниз), грудная клетка также полностью расправлена (чтобы на ней могло уместиться много медалей), подбородок параллельно полу, позвоночник полностью вытянут; вес тела распределен равномерно по всей стопе; руки опущены по бокам, пальцы рук вытянуты, ладони должны быть абсолютно плоскими; руки – как два склона горы (не прижимать к туловищу); смотреть прямо перед собой, дыхание спокойное. Идеальный вариант позы Гора (руки вытягиваются вверх)» [33].

Асана «Дерево».

Техника выполнения: «Одну ногу сгибаем и ставим ступней на внутреннюю часть бедра прямой ноги, как можно ближе к тазобедренному суставу. Удерживаем равновесие. Руки поднять вверх (над головой) и с давлением прижать одну ладонь к другой, это будет способствовать концентрации на ладонях. Затем меняется положение ног, при этом необходимо снять напряжение в ногах легко встряхнув их. Ноги (особенно колени и пятки) необходимо держать в одной плоскости, в этой же плоскости плечи, локти и ладони» [33].

Асана «Посоха». Выполняется из исходного положения лежа на животе.

Техника выполнения: «На выдохе поднять тело, балансируя на кистях рук и пальцах ног; взгляд устремлен вниз, наружная сторона предплечий, ягодицы, ноги –должна составлять прямую линию. Все мышцы напряжены. Рекомендуются начинать с 10 секунд. Дыхание равномерное. Затем вернуться в исходное положение и расслабиться» [33].

Асана «Героя с одним мечем».

Техника выполнения: «Встать в позу «Горы», расставить ноги, как можно дальше друг от друга; полностью развернуть вправо корпус и правую ступню, левую ступню на 60 градусов вправо; сгибая правую ногу, толкать колено вперед, словно выталкивая бедро из сустава; поджать копчик, выпрямляя поясницу, насколько это возможно; толкая ногами пол, вытянуть руки вверх и вперед. Можно соединить ладони (представляем, что держим в руках меч); тянуться вверх, удлиняя руки и спину» [33].

Асана «Собака мордой вниз».

Техника выполнения: «Ладони на ширине плеч пальцами вперед, колени и стопы на ширине плеч, бедра и руки перпендикулярны полу; прогнуться в пояснице, с выдохом, отталкиваясь руками от пола, увести ягодицы назад и вверх; вытянуть руки, шею, спину в одну линию, стремясь увеличить внутреннее пространство в каждом суставе; выпрямить колени, прижать пятки к полу; выполнять позу начиная с 10 секунд, постепенно увеличивая время» [33].

Поза «Верблюда». Исходное положение стойка на коленях.

Техника выполнения: «Расположив колени на ширине таза, поставить руки на бедра, вытянуть корпус вверх, растягивая ребра и освобождая поясницу; отклониться назад и взяться ладонями за пятки (или положить ладони на стопы); с выдохом прогнуться в груди и пояснице, отводя голову назад; держать туловище за счёт напряжения мышц ног; задержаться на первом этапе на 10 секунд, дышать ровно, со временем увеличивая продолжительность удержания позы. На этапе разучивания можно ставить стопы на носки. Если трудно удерживать свой вес, можно подставить под руки валик» [33].

Представленные упражнения реализуются под музыку в игровой форме с ориентацией на уровень физической подготовленности младших школьников.

При проведении урока в зале комплексы йоги в игровой форме выполнялись детьми на коврик с элементами расслабления: поза ребенка, скрутки, группировка, расслабление рук и ног в положении лежа на спине.

### **3.2 Результаты исследования и их обсуждение**

С целью получения данных о развитии двигательных способностей у детей младшего школьного возраста в октябре 2023 года было проведено тестирование по ряду показателей общей физической подготовленности.

Данные приведены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты тестирования в начале педагогического эксперимента

Тесты	Показатели	Показатели	t	p
	КГ	ЭГ		
	$X \pm \delta$	$X \pm \delta$		
Бег 30 м (с)	6,2±0,1	6,1±0,2	0,3	p>0,05
Челночный бег 3 x 10 м (с)	12,1±1,2	12,1±0,8	0,8	p>0,05
Прыжок в длину с места (см)	145,8±4,8	145,7±5,2	0,9	p>0,05
Подъем в сед из положения лежа за 30 с (кол-во раз)	20,0±1,6	19,0±2,7	0,2	p>0,05
Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	4,4±1,8	4,8±1,8	0,5	p>0,05
Примечание: X - среднее арифметическое значение; $\delta$ - стандартное отклонение; t - коэффициент достоверности; p - показатель достоверности				

Начальное тестирование показало, что существенных отличий по степени развития двигательных способностей детей, которые были отобраны для участия в эксперименте, не наблюдалось. Испытуемые имели среднестатистические характеристики развития двигательных способностей для этого возраста. Полученные данные свидетельствовали об однородности контрольной и экспериментальной групп.

По окончании первой части исследования, в которую входили сбор и анализ данных о развитии двигательных способностей детей, с октября 2023 года был проведен педагогический эксперимент, включающий в себя разработку плана мероприятий с использованием комплексов средств фитнес-технологий и внедрение этих комплексов в процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста.

На заключительном этапе исследования с целью проверки эффективности специально разработанных комплексов средств фитнес-технологий, направленных на улучшение показателей развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста, было проведено итоговое тестирование. Результаты представлены в таблице 2.

Сравнительный анализ показателей развития двигательных

способностей младших школьников, полученных до и после педагогического эксперимента, позволил выявить между группами исследования статистически достоверные отличия. Также важно отметить, что прирост результатов был в обеих группах, но достоверные улучшения во всех тестовых заданиях наблюдались у испытуемых экспериментальной группы. Комплексы средств фитнес-технологий, которые были применены на уроках физической культуры экспериментальной группы, способствовали более эффективному развитию двигательных способностей по сравнению с методикой, которая использовалась в контрольной группе.

Таблица 2 - Результаты тестирования в конце педагогического эксперимента

Тесты	Показатели КГ	Показатели ЭГ	t	p
	X± δ	X± δ		
Бег 30 м (с)	5,8±0,2	5,2±0,2	3,2	p<0,05
Челночный бег 3 x 10 м (с)	11,6±0,2	10,4±0,2	3,3	p<0,05
Прыжок в длину с места (см)	148,3±2,4	157,7±6,2	3,5	p<0,05
Подъем в сед из положения лежа за 30 с (кол-во раз)	24,7±1,2	27,6±1,8	3,1	p<0,05
Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	7,8±1,5	10,6±1,4	2,9	c
Примечание: X - среднее арифметическое значение; δ - стандартное отклонение; t - коэффициент достоверности; p - показатель достоверности				

Далее представлены данные по каждому тестовому заданию, на основе которых были сформулированы выводы об эффективности использования разработанной программы.

Так, в тесте «Бег 30 м», оценивающем скоростные способности и быстроту перемещения, в ЭГ показатель времени на отрезке 30 м уменьшился, в среднем, на 0,8 с (p<0,05), а показатель КГ уменьшился, в среднем, на 0,3 с (p<0,05) результат показан на рисунке 3.

Далее на рисунке 4 представлена динамика показателей теста «Челночный бег 3 x 10 м», который оценивает скоростно-силовые способности. На конец эксперимента в ЭГ время преодоления трех отрезков

по 10 метров сократилось в среднем на 1,8 с., при  $p < 0,05$ , в КГ показатель сократился в среднем на 0,5 с.

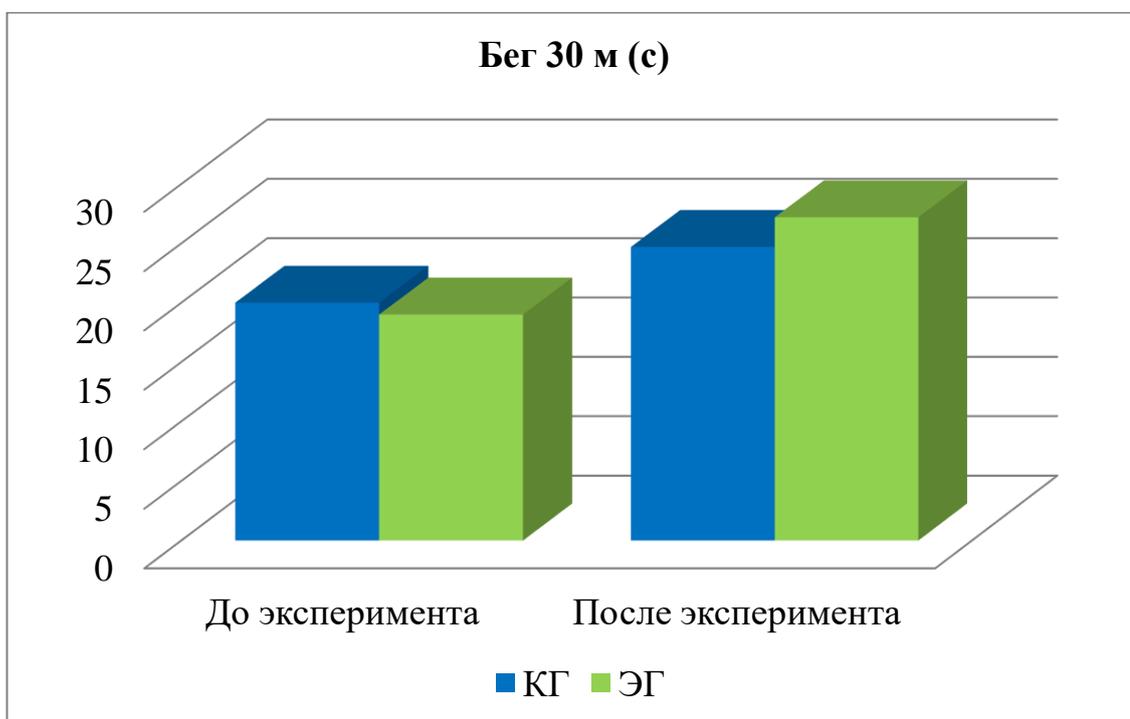


Рисунок 3 – Показатели теста «Бег 30 м» до и после эксперимента

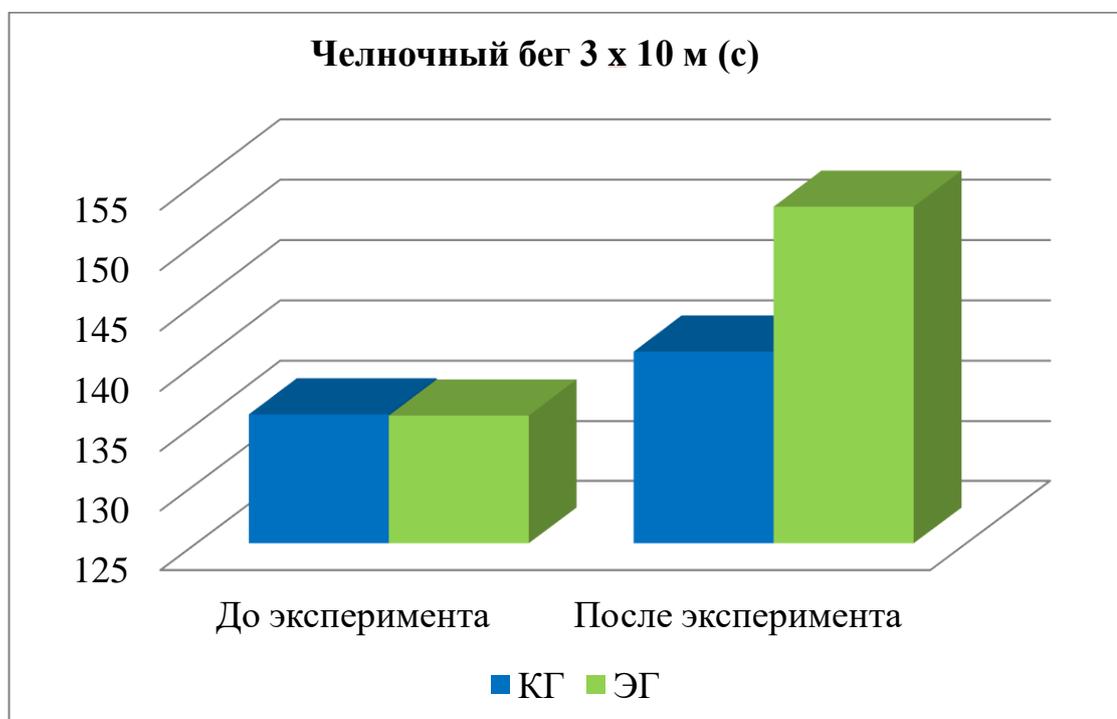


Рисунок 4 – Показатели теста «Челночный бег 3x10 м» до и после эксперимента

На рисунке 5 представлен тест «Прыжок в длину с места», в нем оцениваются скоростно-силовые качества и прыгучесть, в ЭГ прыжок увеличился в среднем на 12 см., при  $p < 0,05$ , в КГ показатель увеличился в среднем на 2,5 см., при  $p < 0,05$ .

Данных результатов в процессе развития быстроты и скоростно-силовых способностей детей младшего школьного возраста удалось достичь благодаря применению в подготовительной части урока по физической культуре комплексов ритмической гимнастики и базовых шагов аэробики.

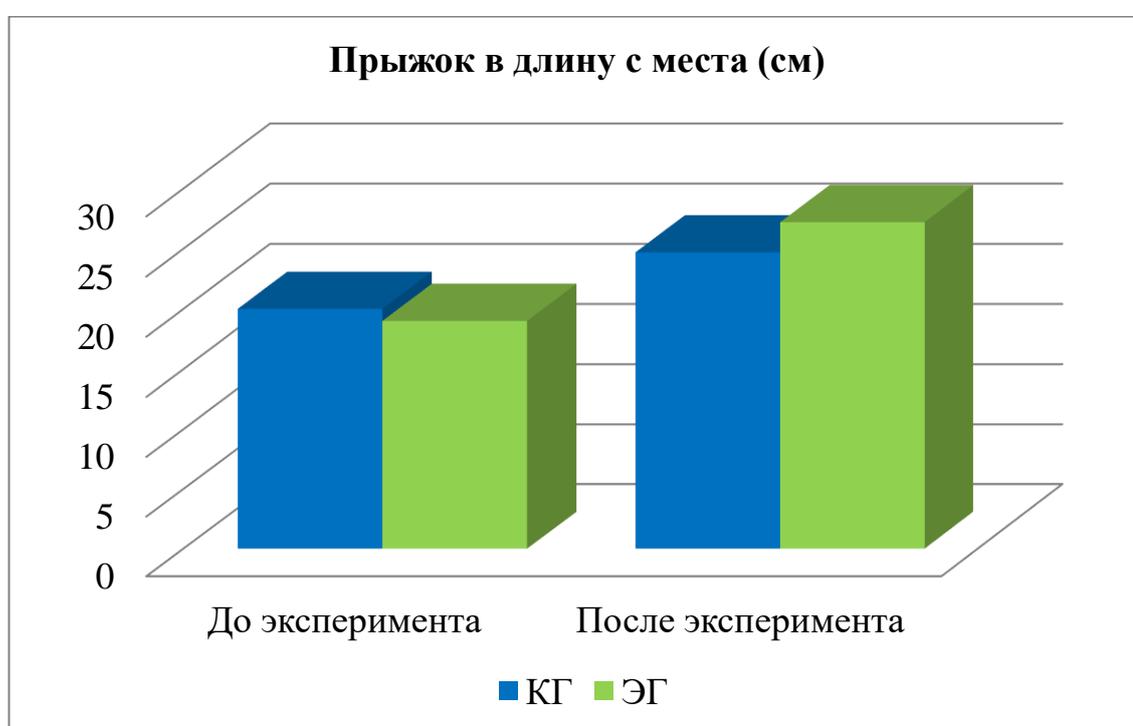


Рисунок 5 – Показатели теста «Прыжок в длину с места» до и после эксперимента

Следующим этапом проверки эффективности разработанных комплексов служило контрольное упражнение, оценивающее силу и выносливость мышц брюшного пресса (рисунок 6).

Так, показатели теста «Подъем в сед из положения лежа за 30 сек» в ЭГ количество повторений увеличилось в среднем на 8,6 раз ( $p < 0,05$ ), в КГ отмечается незначительное увеличение показателя - в среднем на 4,6 раза ( $p < 0,05$ ).

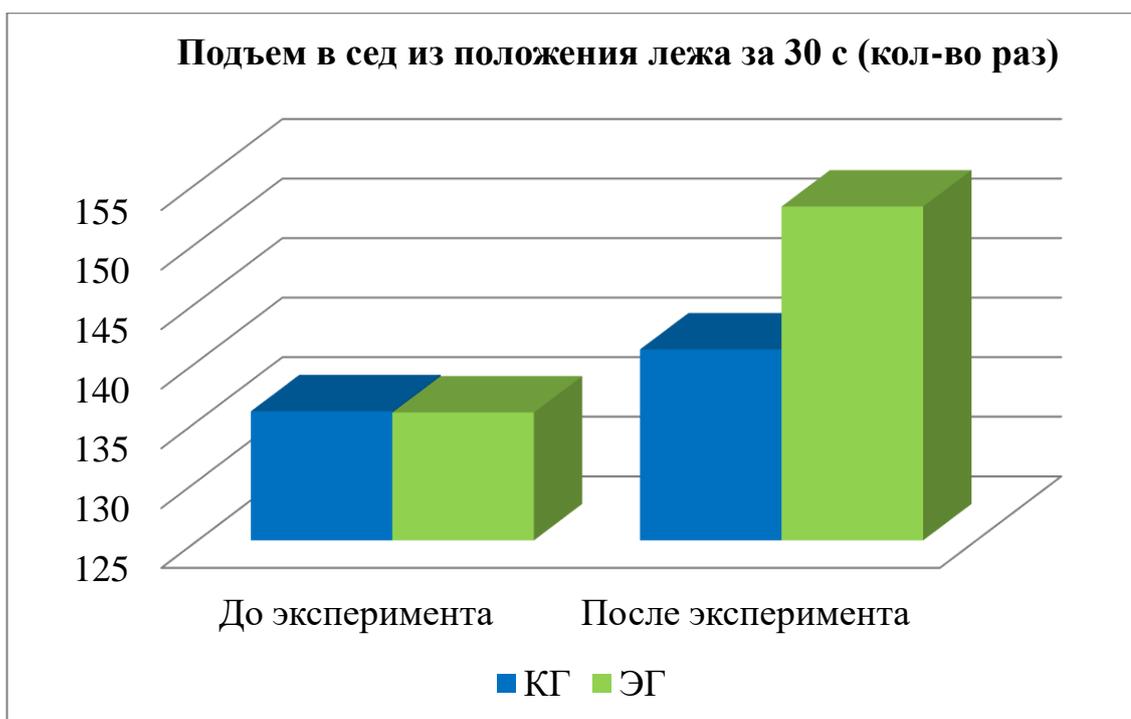


Рисунок 6 – Показатели теста «Подъем в сед из положения лежа за 30 с» до и после эксперимента

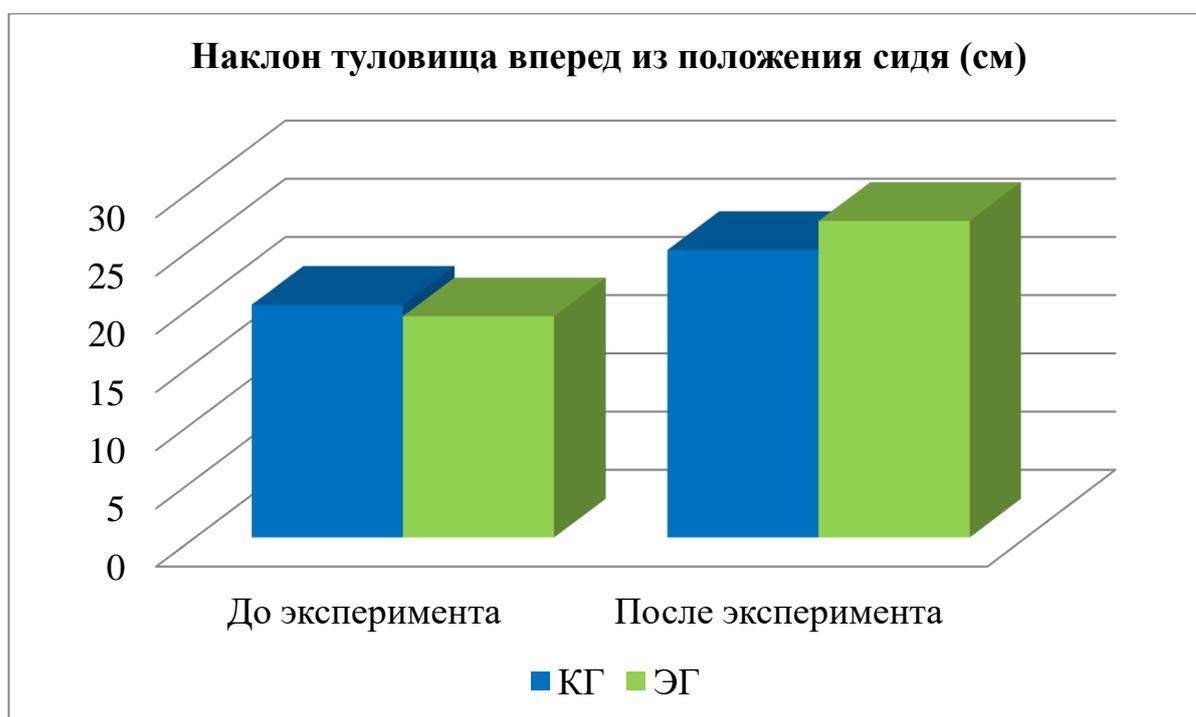


Рисунок 7 – Показатели теста «Наклон туловища вперед из положения сидя» до и после эксперимента

Наряду с показателями развития скоростных и силовых способностей детей младшего школьного возраста улучшения затронули и показатели

развития гибкости. На рисунке 7 представлена динамика результатов теста «Наклон туловища вперед из положения сидя», который оценивает гибкость позвоночного столба. На рисунке мы видим, что ЭГ улучшила свой результат в среднем на 5,7 см., расстояние между вертикальной линией основания стоп и кончиками пальцев рук тестируемого, а в КГ прирост результата составил в среднем увеличился на 3,4 см.

Достоверное улучшение показателей развития гибкости у участников ЭГ произошло, на наш взгляд, благодаря использованию в заключительной части урока специальных упражнений на растяжку в форме игровой йоги в сочетании с дыханием.

Анализируя полученные в ходе педагогического эксперимента данные о физической подготовленности младших школьников можно сделать вывод, что разработанные комплексы средств фитнес-технологий положительно влияют на развитие двигательных способностей участников экспериментальной группы.

#### Выводы по главе

Продолжительность уроков по физической культуре в начальной школе 40 минут, учебной программой предусмотрено 3 урока в неделю. Два урока проводит учитель по физической культуре, а третий урок проводит классный руководитель. В контрольном классе уроки проводились по стандартной программе общеобразовательной школы. В экспериментальном классе уроки проводились по стандартной программе, но в содержание уроков были включены средства фитнес-технологий: аэробика (в сюжетной форме) и комплексы йоги в игровой форме. Третий урок физической культуры в виде «динамического часа». В «динамический час» помимо подвижных игр были включены средства комплексы ритмической гимнастики сюжетной направленности и комплексы йоги в игровой форме.

## Заключение

Результаты проведенного педагогического эксперимента помогли нам сделать следующие выводы:

Каждому историческому периоду развития свойственна определенная культура движений под музыку, на протяжении всей истории развития общества это было связано с жизнью и бытом людей. Современный период развития общества характеризуется многообразием форм и направлений двигательной активности. Ведущее место среди них занимает направление «Фитнес».

Важное значение при организации уроков по физической культуре в начальной школе должно уделяться повышению интереса занимающихся. Внимание в данном аспекте должно уделяться использованию современных направлений фитнеса, которые знакомы детям из средств массовой информации, ресурсов интернета. Из всего многообразия необходимо подобрать средства, не только решающие актуальные образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, но и положительно сказываться на интересе учащихся к учебному процессу по физической культуре.

По данным литературных источников для детей младшего школьного возраста наиболее эффективными упражнениями для развития двигательных способностей являются следующие средства детского фитнеса:

- стретчинг (упражнения на растяжку);
- дыхательные упражнения;
- элементы базовой аэробики;
- фитбол гимнастика;
- ритмическая гимнастика.

Тестирование, проведенное в начале педагогического эксперимента, показало, что результаты контрольной и экспериментальной групп не имели статистических различий. После завершения экспериментального исследования показатели в экспериментальной группе были выше по всем

тестовым заданиям участников контрольной группы. Анализ результатов выявил, что включение комплексов ритмической гимнастики с сюжетной направленностью и комплексов йоги в игровой форме способствовало улучшению показателей физической подготовленности девочек в экспериментальной группе.

Проверка эффективности предложенной методики, направленной на развитие двигательных способностей, показывает достоверное ( $p < 0,05$ ) улучшение состояния физической подготовленности в экспериментальной группе в тестовых заданиях:

- «Бег 30 м» - результат улучшился, в среднем, на 0,8 с;
- «Челночный бег 3x10 м» - результат улучшился, в среднем, на 1,8 с;
- «Прыжок в длину с места» - результат улучшился, в среднем, на 12 см;
- «Подъем в сед из положения лежа за 30 с» - результат улучшился, в среднем, на 8,6 раза;
- «Наклон вперед из положения сидя» - результат улучшился, в среднем, на 5,7 см.

В результате проведенной экспериментальной работы была подтверждена гипотеза о том, что использование на уроках по физической культуре комплексов ритмической гимнастики с сюжетной направленностью и комплексов йоги в игровой форме будет способствовать повышению уровня развития двигательных способностей и интереса детей к регулярным занятиям физическими упражнениями.

## Список используемой литературы

1. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. N 1. С. 23-25.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. - М.: Физкультура и спорт, 1991. -288 с.: ил.
3. Городничев Р.М., Шляхтов В.Н. Физиология координационных способностей спортсменов: монография / Р.М. Городничев, В.Н. Шляхтов. – М.: Спорт, 2022. – 152 с.
4. Егошина, И.Л. Методология научных исследований [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.Л. Егошина. - Электрон. дан. - Йошкар-Ол: ПГТУ, 2018. - 148 с.
5. Зайнутдинов Л. Организационные формы физического воспитания и развития школьного спорта в зарубежных странах // Спорт в школе. 2008. N 23 (448).
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания /В.М.Зациорский. – 4-е изд. – М.:Спорт, 2019 – 200с.:ил.
7. Иссурин В.Б., Лях В.И. Координационные способности спортсменов. / В. Б. Иссурин, В. И. Лях; пер. с англ. И. В. Шаробайко – М.: Спорт, 2019. – 208 с.
8. Иссурин В.Б., Лях В.И. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов/ В.Б. Иссурин, В.И. Лях. – М.: Спорт, 2020.- 176 с.
9. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: учеб. пособие для прикладного бакалавриата / Л.В. Капилевич. – М.: Издательство Юрайт, 2016. -141 с.
10. Коц Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры, 1998. - 240 с.
11. Красильников А.А., Чубанова Г.Р., Лубышев Е.А. Российская

фитнес-индустрия в контексте изменений, связанных с пандемией COVID-19//  
Современные вопросы биомедицины. 2021. № 2 (15). С. 204–210.

12. Левченкова, Т. В. Структура и содержание программ детского фитнеса / Т. В. Левченкова // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: Материалы научно-практической конференции с международным участием, Москва, 21 февраля 2013 года / Московский городской педагогический университет, Педагогический институт физической культуры и спорта. – Москва: Московский городской педагогический университет, 2013. – С. 143-144.

13. Лисицкая Т.С. «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе»: лекции 1-4. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. 76с.

14. Лубышева Л.И. Спортивная культура в школе. М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. 174 с.

15. Лях В.И. Теоретико-методические основы тренировки координационных способностей юных и квалифицированных спортсменов: методические рекомендации. - Федеральный центр подготовки спортивного резерва. - Москва, 2022. - 69 с.

16. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с

17. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях – 14-е изд. – М: Просвещение, 2013. -190 с.: ил.

18. Лях, В. И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история теория экспериментальные исследования [Текст] / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1995. – N 11. –С. 16–23

19. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. – 4-е изд.- М.: Спорт, 2021. -520 с.

20. Методы математической статистики [Электронный ресурс]: учебное пособие / М.Ю. Васильчик [и др.]. - Электрон. дан. -Новосибирск: НГТУ, 2016. - 88 с.
21. Митрохина, В. В. Аэробика: теория, методика, практика: методическое пособие / В. В. Митрохина .— Москва : РУДН .— 136 с
22. Никитушкин В.Г. Теория и методика детско-юношеского спорта. Учебник для вузов. -М.: Спорт, 2021. -328 с.
23. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов/ В.Н. Платонов. -М.: Спорт., 2019. -656 с.: ил
24. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. - К.: Олимпийская литература, 2004. -808 с.
25. Применение MS Excel и Statisticafor Windows для лесотаксационных вычислений и обработки экспериментальных данных методами математической статистики [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.В. Стоноженко [и др.]. - Электрон. дан. - Москва: МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2012. - 88 с.
26. Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Фитнес как вид физической культуры// Теория и практика физической культуры. 2022. № 1. С. 6–8.
27. Серженко, Е. В. Детский оздоровительный фитнес как способ преодоления проблемы физического образования и воспитания младших школьников / Е. В. Серженко, Т. М. Федорова, О. А. Кленова // Наука-2020. – 2019. – № 6(31). – С. 21-24.
28. Семенова, Т.А. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития [Текст] / Т.А. Семенова – М.: Инфра–М, 2018. – 448 с
29. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебник -Изд. 6-е, испр. и доп. – М.: Спорт, 2016. -624 с.: ил.
30. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю. Ф.

Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004. - 463 с.

31. Теория и методика физического воспитания: Учеб. Для ТЗЗ студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с: ил.

32. Толкова, Н. М. Детский фитнес как один из способов здоровьесбережения детей дошкольного возраста / Н. М. Толкова, Д. М. Тятых // Формирование здорового образа жизни: учебное пособие / Государственный социально-гуманитарный университет. – КОЛОМНА: Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области "Государственный социально-гуманитарный университет", 2020. – С. 210-222.

33. Тюрина, К. Х. Использование фитнес-технологий на уроках физической культуры в начальной школе / К. Х. Тюрина, К. С. Дунаев // Сборник материалов научных конференций студентов бакалавриата, магистратуры и аспирантов (2020-2021 учебный год), Малаховка, 11 декабря 2020 года – 24 2021 года / Министерство спорта РФ, ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», Московская областная олимпийская академия. Том Выпуск XXX. – Малаховка: Московская государственная академия физической культуры, 2021. – С. 206-210.

34. Уваров, Е. А. Содержание программ физического воспитания в школах Европы и России / Е. А. Уваров, М. Белаид, С. Яхяви // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2017. – Т. 22, № 5(169). – С. 120-125.

35. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика как компонент комплексной программы развития и воспитания дошкольников в образовательной системе «Школа 2100» / Н.А. Фомина, С.Ю. Максимова //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. -№ 4. – С. 15-19.

36. Хайруллина А.Д., Рендикова Р.Р. Анализ и перспективы развития Российского рынка фитнес-индустрии// Наука и спорт: современные

тенденции. 2022. № 10. С. 92–100.

37. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

38. Шутова, Т. Н. Фитнес-технологии для повышения двигательной активности молодежи на основе глобального подхода / Т. Н. Шутова, Л. Б. Андрющенко // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 3. – С. 54-56.

39. Юсупова, Р.Я. Специфика воспитания ребенка младшего школьного возраста//Материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Волгоград, 2020. С. 655-660.