

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)

44.04.01 Педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки)

Фитнес-технологии и хореография

(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему: «Исследование влияния аэробики и хореографических занятий на
развитие детей младшего школьного возраста»

Обучающийся

Э.Я. Багаутдинова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный
руководитель

д.пед.н., доцент, В.Ф. Балашова

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

Тольятти 2025

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Современные фитнес-технологии в системе дополнительного образования детей и молодежи.....	7
1.1 Физиологические и методические основы хореографии и фитнес-аэробики.....	7
1.2 Возрастные особенности детей младшего школьного возраста.....	13
1.3 Физические качества: классификация, средства и методы воспитания.....	19
Глава 2 Цель, задачи, методы и организация исследования.....	29
2.1 Цель и задачи исследования.....	29
2.2 Методы исследования.....	29
2.3 Организация исследования.....	33
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение.....	35
3.1 Обоснование эффективности включения аэробики и хореографии в процесс физического воспитания школьников младших классов.....	35
3.2 Обсуждение результатов исследования влияния средств аэробики и хореографии на показатели двигательных качеств школьников младших классов.....	49
Заключение.....	59
Список используемой литературы.....	63

Введение

Актуальность исследования. В нашей стране в первый класс ежегодно поступают от миллиона до полутора миллионов детей. Согласно данным Роспотребнадзора России, абсолютно здоровых среди сегодняшних первоклассников всего лишь 20%. В основном, это связано с гиподинамией и уменьшением интереса детей к занятиям физической культурой и спортом.

Физическое воспитание младших школьников является важной составляющей образовательного процесса, направленной на формирование здорового образа жизни и развитие физических качеств детей. В условиях современного общества, где наблюдается снижение уровня физической активности среди детей, особенно актуальным становится поиск эффективных методов и средств физического воспитания. Одним из таких средств является аэробика, которая сочетает в себе элементы танца, гимнастики и фитнеса, способствуя не только физическому развитию, но и эмоциональному и социальному благополучию учащихся.

В условиях динамичного развития образовательных программ востребованными оказываются методики, сочетающие в себе пользу для здоровья, доступность и увлекательность. Аэробика как вид физической активности отвечает этим критериям: ее упражнения развивают координацию, выносливость, ловкость и формируют у детей устойчивую мотивацию к занятиям спортом. Кроме того, комплексы аэробики легко адаптировать под возрастные особенности младших школьников, учитывая их эмоциональность и потребность в подвижных, ритмичных играх. Именно поэтому актуальным представляется исследование вопроса о том, как систематическое внедрение аэробики в уроки физической культуры влияет на физическое воспитание учащихся младших классов.

Таким образом, актуальность темы исследования обусловлена несколькими факторами. Во-первых, в последние годы наблюдается рост интереса к современным фитнес-технологиям, хореографии, танцам,

аэробике, как к доступным видам физической активности, которые могут быть адаптированы для различных возрастных групп и уровней подготовки. Во-вторых, в условиях школьного образования существует необходимость внедрения инновационных подходов к физическому воспитанию, которые бы способствовали повышению мотивации учащихся к занятиям физической культурой.

Объектом исследования является учебно-воспитательный процесс в секции «фитнес и хореография», организованной на базе физкультурно-оздоровительного центра (ФОК) института физической культуры и спорта (ИФКиС) Тольяттинского государственного университета (ТГУ) для детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – экспериментальная методика, разработанная с применением средств хореографии и аэробики, и ее влияние на всестороннее развитие детей младшего школьного возраста.

Цель исследования – всестороннее развитие ребенка с применением средств хореографии и аэробики.

Задачи исследования:

- оценить исходный уровень развития детей младшего школьного возраста;
- разработать экспериментальную методику с применением средств хореографии и аэробики, направленную на всестороннее развитие детей младшего школьного возраста;
- оценить эффективность влияния экспериментальной методики с применением средств хореографии и аэробики на всестороннее развитие детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования - предполагается, что методика, разработанная с применением средств хореографии и аэробики, окажет положительное влияние на всестороннее развитие детей младшего школьного возраста.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- учебники и учебные пособия по теории, методике, практике физической культуры и спорта [Бернштейн Н.А. [10], Вандышев В.И. [17], Зациорский В. М. [32], Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. [44], Мезенцева В. А. [57], Никитушкин В. Г. [65], Платонов В.Н. [67], Стрелецкая Ю. В. [82], Aime R. M., Yang J., Harvey D. [92], и другие];
- учебно-методические пособия, статьи и рекомендации, рассматривающие современные фитнес-технологии, направления хореографии и аэробики [Алаева Л. С. [2], Митрофанова А. Г. [59], Базарова Н.П. [5], Барышникова Т. [7], Блок Д.Д. [11], Бойцова М. В. [12], Бондаренко Е. В. [13], Бочкарева Н.И. [14], Вернигора О.Н. [19], Вихрева Н.А.[20], Гаджиев Д. М. [21], Давыдов В.Ю. [27], Дружинина О.Ю., Вершинина Н.Б. [31], Зефирова Е. В., Платонова В. А. [33], Лисицкая Т.С.[48], Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. [50], Магомедов Р. Р. [52], Михайлова М.А. [60], Морозова Л.В. [63], Сиднева Л.В., [76], Charity M.D. [94] и другие];
- возрастные особенности детей школьного возраста, рассмотренные в трудах физиологов, психологов, педагогов [Гайворонский И.В. [22], Дворкина Н. И. [29], Дементьев К.Н. [30], Коноштарова Е. Е. [41], Коричко Ю. В. [43], Максимова Т.В. [53], Мартынов А. А. [54], Михайлова Э.И. [61], Подлубная А. А., Замышкова Г.М., Популо Г.М. [68], Популо Г. М., Сафоненко С.В. [69], Прибылов Г. [71], Сапин М.Р. [74], Хрипкова А.Г. [88], Шестакова Т. А. [89], Ядгаров Д.Б. [91], Chaput J., To Dutil. [93], Spurrier N., Magarey. A., Golly. R. [95], Peter Kopelman G., Ian Caterson D., William Dietz H., John Wiley [96] и другие].

В исследовании определены методы, представленные Ашмариным Б.А. в учебнике «Теория и методика физического воспитания» [83]. Как пишет автор: «Доступными и объективными методами педагогического исследования являются:

- анализ научно-методической литературы;

- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- математико-статистические методы».

Теоретическая значимость исследования заключается в расширении и углублении научных представлений о современных фитнес-технологиях, хореографии, танцах, аэробике и их влиянии на всестороннее развитие детей школьного возраста.

Достоверность и обоснованность результатов исследования подтверждается положительными результатами исследования; личным участием автора в организации и проведении исследования.

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные результаты исследования докладывались на методических семинарах кафедры адаптивной физической культуры, спорта и туризма института физической культуры и спорта.

Положения, выносимые на защиту:

- низкий уровень развития физических качеств у младших школьников определяет необходимость разработки новых методик для применения их в учебно-воспитательном процессе и во внеурочной деятельности начальной школы;
- целесообразность внедрения в учебно-воспитательный процесс и во внеурочную деятельность начальной школы методик с применением хореографии и аэробики, направленных на развитие физических качеств у младших школьников, доказана данными проведенного исследования.

Структура магистерской диссертации. Работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 5 таблиц, 13 рисунков, список используемой литературы. Основной текст работы изложен на 71 страницах.

Глава 1 Современные фитнес-технологии в системе дополнительного образования детей и молодежи

1.1 Физиологические и методические основы хореографии и фитнес-аэробики

Понятие хореография (от греч. choreo - танцую). Как пишет Барышникова Т.: «Само слово «хореография» греческого происхождения, буквально оно значит -«писать танец». Но, позднее этим словом стали называть все, что относится к искусству танца. Специфика хореографии состоит в том, что мысли, чувства, переживания человека она передает без помощи речи, средствами движения и мимики» [7].

Как и физическая культура, хореография, косвенно к ней относящаяся, берет свое начало из истоков первобытного общества [15].

Как пишет Вашкевич Н.Н., автор учебного пособия «История хореографии всех веков и народов»: «Наиболее известные древние цивилизации будоражат сознание уровнем своего развития и по сей день. Каждая из них имела свою уникальную культуру и, соответственно, танцы. Древнеегипетская хореография носила как развлекательный, так и использовалась во время погребальных мероприятий, пышностью которых славился Древний Египет. Именно Древний Египет считают родиной танца живота, который там описывали как «изгнание пчелы, попавшей в наряд танцовщицы». В Древней Индии сформировалась собственная школа танца, созданная в честь бога Шивы. В таких танцах особо важны движения рук и отдельных пальцев. Древнекитайские шаманы использовали танцы в жертвоприношениях, составляя в танце иероглифы, имеющие глубокий сакральный смысл» [18].

Искусствовед-хореограф, Нелидова Л.Р. пишет: «Современный танец - понятие обширное, представленное, в основном, эстрадным танцем. Эстрадный танец образован из стилизованных народных, спортивных и

модерновых танцев, встречающихся в популярно-развлекательных хореографических постановках. Хронологически до наших дней танец, в широком смысле, дошел следующим образом: началом всему были фольклорные танцы, отражающие самобытную культуру каждого народа; далее, оформившись и достигнув конкретики и системности, фольклорный танец перешел в сценическую форму - народный танец. Фольклорный также дал начало историко-бытовому танцу, где с одной стороны - вальс, полька менуэт, павана, и другой, давшие начало спортивным бальным танцам, и продолжающие появляться и угасать с изменчивым течением музыкальной моды различные направления бытового танца - хип-хоп, брейк, диско и т.д. Подводя итог, можно сказать, что современные наиболее развитые системы танца: народный, классический, современный джазовый танец (из фольклорного танца Африки), танец модерн - авторская система, возникшая в XX веке ни на основе фольклорного, ни бытового танцев» [64].

Сущность танца описала Кристине Мельдаль в своем труде «Поэтика и практика хореографии»: «Искусство - обширное понятие, танец также относится к нему. Наиболее родственным танцу видом является музыка, которая практически всегда сопровождает его. Их объединяет ритм - пульсация времени, соотношение интервалов между действием и бездействием, звуком и тишиной. По этому признаку музыка и танец - единственные родственные виды искусства, поскольку ритм в них можно одинаково выразить конкретным размером или конструкцией из музыкальных долей. Основа танца - время, поскольку всякое движение ограничено им. Любое движение становится значимым лишь при его соотношении с пространством и временем. Время мы способны ощущать исключительно через пульсации, будь то стрелка часов, биение сердца, внутренний отсчет. Каждое танцевальное движение придает времени значимость, оно будто материализует его» [58].

Для развития ощущения времени и чувства резонанса Мельдаль К. предлагает специальные упражнения: «Суть упражнения заключается в

отсчитывании музыкальных тактов разной длины (от трех до девяти долей), где в определенном месте расположена сильная доля каждого такта. На каждую сильную долю происходит отталкивание от пола, то есть, дается импульс. На все остальные доли происходят частично произвольные движения, следуя распространяющейся по телу энергии толчка. Постепенно движение угасает до следующей сильной доли и отталкивания на ней. Важно ничем не ограничивать движение, но при этом, следовать заданному ритму. Это упражнение может быть очень сложным в исполнении, поэтому для тех, кто вовсе не может чувствовать простейший ритм, оно не подходит. Однако, для продвинутых оно оказывает огромное воздействие на структурирование времени и точность движений в нем. Основная отличительная особенность заключается в нестандартной длине музыкальных фраз, которые обычно имеют по 4-8 долей» [58].

Следовательно, основу хореографии составляют время и ритм, наделяющие танцевальное движение смыслом.

Аэробика уже давно стала популярным направлением в фитнес-индустрии благодаря сочетанию доступности и эффективности. Она представляет собой систему упражнений, выполняемых преимущественно под музыкальное сопровождение и направленных на укрепление здоровья и улучшение показателей физической формы. Практикуя аэробику, можно заметно развить такие физические качества, как выносливость, гибкость, координация и сила. Доступность этого вида нагрузок заключается в том, что комплексы упражнений легко адаптируются под разный уровень подготовки и возраст, а музыкальное сопровождение создает атмосферу увлеченности, что особенно важно при работе с детьми и подростками.

Создателем аэробики принято считать американского доктора Кеннета Купера. В его книге «Аэробика», изданной в 1963 году, были изложены результаты исследований влияния аэробных нагрузок на человеческий организм [46].

Сиднева Л.В. Гониянц С.А. дают определение понятию аэробика: «Аэробика - это форма физических упражнений, сочетающая ритмичные аэробные упражнения, с упражнениями на гибкость и силу, с целью повешения физической подготовленности занимающихся» [75].

По убеждению Кадач Н. Ю.: «Музыка на занятиях аэробикой является основным вспомогательным моментом, с помощью которого значительно упрощается организационный процесс, улучшается эмоциональное состояние занимающихся, появляется интерес к занятиям, сохраняется высокая работоспособность в течение всего занятия. Музыкальное сопровождение является оригинальным средством и методическим приёмом, способствующим более быстрому и точному формированию двигательных умений и навыков. Умелое использование музыки требует знания основ музыкальной грамоты. Простое строение музыкального произведения, в котором отдельные отрезки равномерны, называется «квадратным». Для музыкального сопровождения занятий аэробикой выбираются музыкальные произведения именно квадратного строения, то есть такие, в которых музыкальная фраза имеет 4 части (такта), равные по длительности. Следовательно, наименьшее (практически значимое в аэробике) построение, занимающее 4 такта, является музыкальной фразой» [37].

Далее, автор пишет: «Любой такт музыкальной фразы состоит из 8 долей (счётов), если считать по восьмым долям (на каждый счёт) или из 4 долей, если считать по четвертям (через счёт). Таким образом, музыкальная фраза фонограммы для занятий имеет 4 такта по 8 счётов каждый, то есть, 32 счёта (при подсчёте «на каждый счёт») или 16 счётов (при подсчёте «через счёт»). Поэтому, простейшие аэробные комбинации элементов (шагов, прыжков) состоят также из четырёх частей (восьмёрок), то есть, комбинация составляется на 32 счёта и рассчитана на 4 элемента по 8 счётов на каждый. Нечётные ноты (счёты -1, 3, 5, 7) в каждом такте являются ударными. Именно на эти счёты приходятся основные команды преподавателя, и идёт движение (шаг) «ведущей» ноги» [37].

Согласно выводам Ключко Н.В.: «При подборе физических упражнений для уроков физической культуры в общеобразовательной школе необходимо решать три основные группы задач: образовательные, оздоровительные, воспитательные. Образовательная задача направлена на приобретение двигательных умений, навыков и выполнение физических упражнений. Оздоровительная задача предусматривает укрепление здоровья, формирование правильной осанки, а также обеспечение на уроках наилучших условий для оздоровительного влияния упражнений на организм занимающихся. Воспитательная задача отвечает за то, чтобы сделать максимально возможным положительное влияние занятий физическими упражнениями на воспитание качеств личности учащегося» [39].

Автор Кукоба Т.Б. отмечает: «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» [45].

Матявина С. И., автор статьи «Аэробика, как средство развития физических качеств у детей младшего школьного возраста», пишет: «Построению урок аэробики имеет такую же общепринятую структуру занятий включающую три составляющие: подготовительную, основную и заключительную части урока. Комплексы аэробики выполняются под руководством инструктора или учителя по физической культуре. Занятия проходят в группах и при музыкальном сопровождении с определенным темпом. Занятия аэробикой делятся на различные уровни сложности и состоят из пяти частей: разминка (5-10 минут), тренировка сердечно-сосудистой

системы (25-30 минут), силовая подготовка (10-15 минут), восстановление (5-8 минут), стретчинг (5-8 минут)» [56].

Одно из ключевых преимуществ аэробики - акцент на аэробные (кислородные) режимы работы организма. Во время выполнения упражнений с умеренной интенсивностью сердце и дыхательная система постепенно укрепляются, растет общая выносливость. За счет регулярных тренировок сердечно-сосудистая система учится более рационально снабжать мышцы кровью и кислородом, уменьшается одышка и улучшается общее самочувствие. Со временем люди, занимающиеся аэробикой, замечают, что могут выполнять упражнения дольше и с меньшим утомлением [89].

Немаловажен и аспект развития координации движений. Учитывая, что аэробика часто включает комбинации шагов, махов, наклонов и поворотов, выполняемых в ритме музыки, занятия становятся своего рода «тренировкой для мозга». Участники учатся согласовывать работу рук и ног, поддерживать равновесие, вовремя реагировать на смену темпа и последовательность движений. Такая координационная нагрузка способствует улучшению моторного контроля и пространственной ориентации, что весьма полезно людям любого возраста, а для детей имеет еще и дополнительное значение в формировании правильной осанки и уверенного владения своим телом [26].

Гибкость и подвижность суставов также получают импульс к развитию. В аэробных комплексах широко используются упражнения на растяжение мышц и связок, причем зачастую они выполняются в динамическом режиме, что снижает риск травмирования. Мягкие амплитудные движения способствуют профилактике застоя и сохраняют суставы эластичными, что особенно актуально при сидячем образе жизни. Более того, задания на растяжку часто вплетены в основную часть урока, поэтому эффект становится накопительным: занимаясь аэробикой изо дня в день, люди постепенно достигают лучшей подвижности и снижают вероятность травм.

Еще одно достоинство аэробики - возможность развития силы и выносливости мышц без применения тяжелых отягощений. При определенном

подборе упражнений (например, добавляя упражнения на приседания, отжимания, различные виды планок) можно укрепить основные мышечные группы, сохранив при этом аэробную направленность занятия. Такая сбалансированная нагрузка делает занятия аэробикой безопасными и эффективными, позволяя сочетать тонизирующий эффект с укреплением сердечно-сосудистой системы [69].

Наконец, нельзя недооценивать психологическое воздействие. Ритмичная музыка, командный дух в групповых программах, возможность работать под руководством инструктора создают у участников позитивный настрой. Особенно ценна эта эмоциональная составляющая при работе с детьми: занятия превращаются в увлекательную игру, а сам процесс развития физических качеств не кажется им рутинным или скучным. Регулярная практика аэробики часто повышает настроение, уменьшает уровень стресса и помогает вырабатывать стойкую мотивацию к здоровому образу жизни.

Аэробика выступает универсальным средством, позволяющим развивать самые разные аспекты физической подготовленности: от выносливости и силы до гибкости и координации. Ее привлекательность заключается в доступности, многообразии форм и упражнений, а также в позитивном эмоциональном фоне, который она создает во время тренировок. Всё это делает аэробику одним из наиболее востребованных методов оздоровления и физического развития для людей всех возрастов.

1.2 Возрастные особенности детей младшего школьного возраста

Период младшего школьного возраста (примерно с 7 до 10 лет) считается одним из наиболее ответственных этапов в развитии ребенка. В этот промежуток времени закладываются основы учебной деятельности, формируются устойчивые привычки и умения, связанные с самоорганизацией и общением в коллективе. Понимание психолого-физиологических особенностей младших школьников помогает педагогам и родителям

грамотно планировать образовательный процесс, а также выбирать подходящие средства физического воспитания [73].

В младшем школьном возрасте закладываются основные принципы здорового образа жизни, самого здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, начинает выстраиваться фундамент для воспитания физических качеств.

Возраст 7-11 лет - одна из критических стадий в развитии детей. Вне зависимости от того, когда ребенок пошел в среднее учебное заведение, в шесть или в семь лет, в какой-либо момент он проходит через кризис. Данный промежуток времени может наступить в семилетнем возрасте, а может переместиться к шести или восьми годам. Кризис семи лет, который именуют этапом появления на свет общественного «я», связан с осознанием ребенком собственного места в социуме, открытием новой социальной позиции - позиции школьника.

Появление новой позиции изменяет самосознание, а это, в свою очередь, приводит к переоценке ценностей. То, что интересовало дошкольника, уже не интересует школьника и уходит на второй план. Прежний круг интересов, мотивов утрачивают свою побудительную силу, взамен им приходят новые. Ребенок с большим энтузиазмом играет и будет играть еще долгое время, но игра и развлечения прекращают являться главным содержанием его жизни. Основной деятельностью становится обучение в школе, именно во время проведения различных уроков появляются, развиваются, а также формируются новые психологические функции и качества. Результативность обучения напрямую влияет на развитие первоклассника.

Социальные аспекты развития выражаются в том, что ребенку важно чувствовать себя частью коллектива. В младшем школьном возрасте закладываются основы коммуникации: дети учатся взаимодействовать со сверстниками, соблюдают очередность и правила в играх, перенимают коллективные нормы поведения. В данный период нередко формируется

ощущение справедливости и уважения к другим членам команды, что способствует гармоничному развитию личности [69].

Касаясь особенностей психического развития, важно подчеркнуть, что к началу обучения в школе у детей формируется готовность к восприятию систематизированных знаний. При этом сохраняется достаточно высокая эмоциональность и впечатлительность. Младшим школьникам свойственна потребность в ярких впечатлениях, а также большое значение в их жизни играет одобрение со стороны взрослых. Дети в этом возрасте стремятся заручиться поддержкой учителя и родителей, поэтому адекватная похвала значительно усиливает их мотивацию к учёбе и занятиям спортом.

Внимание и память у детей младшего школьного возраста развиваются достаточно быстро, но еще не достигли уровня подростков и взрослых. Для ребят характерна повышенная отвлекаемость, поэтому для удержания интереса к учебному или физическому занятию требуется регулярная смена видов деятельности и динамичная подача материала. Память в этом возрасте носит преимущественно наглядно-образный характер: дети легче запоминают информацию, которая подкреплена яркими примерами, движениями, иллюстрациями. При этом важно развивать у младших школьников способность к логическому запоминанию и анализу, чтобы в дальнейшем переходить к более осознанному усвоению знаний [26].

Память ребенка 7-11 лет развивается в 2-ух направлениях - произвольности и осмысленности. В сравнении с детьми, которые ходят в детский сад, младшие школьники более внимательны. Они уже способны сосредотачиваться на скучных, примитивных действиях, однако у детей все еще доминирует непроизвольное внимание.

Отдельно стоит упомянуть эмоционально-волевую сферу. Младшие школьники часто руководствуются сиюминутными чувствами, их настроение может меняться довольно быстро. Волевой контроль находится в стадии формирования, поэтому дети не всегда могут продолжительно заниматься одним и тем же видом деятельности, если он кажется им однообразным. Чтобы

сохранить интерес к учебе и тренировкам, педагогам рекомендуется включать в занятия игровые элементы, использовать разнообразные упражнения и обязательно чередовать нагрузку с отдыхом.

Для ребенка в возрасте 7-11 лет внешние эмоции - мощный абстрагирующий фактор, им тяжело сконцентрироваться на малопонятном, трудном материале. Внимание первоклассников отличается малым количеством объема и небольшой устойчивостью. Школьники имеют возможность заниматься одним и тем же делом 10-20 минут. Дети 7-11 лет мыслят образно, они еще не приобрели зрелой логики рассуждений: только к окончанию дошкольного возраста возникает склонность к обобщению, установлению связей. Возникновение этой склонности весьма немаловажно с целью последующего формирования и развития интеллекта.

Прежде всего, необходимо отметить, что в младшем школьном возрасте продолжается активный рост организма. Костная система, несмотря на постепенное окостенение, все еще не обладает достаточной прочностью, а связочно-мышечный аппарат характеризуется относительной слабостью. Из-за этого дети подвержены повышенному риску травм при больших нагрузках или неправильно организованных занятиях. Однако двигательная активность в этот период крайне важна, так как она стимулирует формирование осанки, развитие координации, гибкости и общей выносливости [4].

У детей 7-11 лет активно продолжается формирование скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры. Не закончивший собственное развитие опорно-двигательный аппарат детей испытывает огромные нагрузки в период обучения, так как статическую позу за партой приходится удерживать долгое время. Неправильная и неудобная посадка за учебным столом приводит к нарушениям в опорно-двигательном аппарате. Позвоночный столб чувствителен к каким-либо деформирующим действиям разного рода, поэтому неправильная посадка может довольно активно привести к грубым изменениям, которые нарушат его рост, дифференцировку всех его структурных элементов.

В этом возрастном интервале еще мало сформированы мелкие мышцы рук, не закончено окостенение фаланг пальцев и костей запястья. Недоразвитие нервной системы дает понять, что ребенок еще не может точно и быстро выполнять какие-либо действия, а также у детей могут быть сложности в выполнении заданий по сигналу.

Как указывает Иваницкий М. Ф.: «В возрасте 7-11 лет, характеризуемом как младший школьный возраст, происходит окостенение эпифизарных хрящевых дисков тел позвонков. Эластичный связочный аппарат, толстые межпозвоночные хрящевые диски и плохо развитая мускулатура мышц позвоночника могут вызвать деформацию позвоночных изгибов. Позвоночный столб, основная часть опорно-двигательного аппарата ребенка, отличается большой гибкостью, неустойчивостью основных изгибов: грудного и поясничного, что необходимо учитывать при проведении уроков или занятий. Особого внимания требует костная система. Скелет у детей относительно слабый, из-за значительного количества хрящевой ткани, суставы очень подвижные, связки легко растягиваются» [34].

Когда ребенку исполняется 7-11 лет рост его тела в длину начинает происходить активнее, нежели увеличение веса. Годичное увеличение в весе в среднем составляет 3-4 кг, а рост увеличивается на 4-5 см соответственно. Изменяются пропорции всего тела: нижние конечности существенно увеличиваются в длину, уменьшается грудной показатель (соотношение обхвата грудной клетки к длине тела).

По данным Ислимова И.: «Функциональные свойства мышц изменяются у детей особенно значительно в период от 7 до 10 лет. В младшем школьном возрасте мышцы конечностей развиты слабее, чем мышцы туловища. Однако относительные величины силы мышц (на килограмм массы) схожи с данными взрослого населения. К 8-10 годам происходит формирование взаимодействия мышц-антагонистов, что повышает координационные возможности детей [35].

С точки зрения физиологии, у младших школьников происходит совершенствование работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Сердце постепенно становится более выносливым, но все же сохраняет высокую чувствительность к длительным или слишком интенсивным нагрузкам. Ритм дыхания у детей этого возраста достаточно лабильный: им необходимо достаточно часто делать вдохи и выдохи, поэтому длительная статическая работа может вызывать утомление. При этом систематическая тренировка умеренной интенсивности способна укрепить сердечно-сосудистую систему и повысить общую работоспособность организма.

Кабак С. Л., автор учебника «Анатомия человека», пишет: Учитывая особенности сердечно-сосудистой системы, необходимо способствовать укреплению сердечной мышцы, а также стенок всех сосудов, в том числе и сосудов головного мозга, и развивать способность приспосабливаться к внезапно изменившейся нагрузке. В период младшего школьного и дошкольного возраста интенсивно развиваются функции всех органов, включая кору головного мозга, высшую нервную деятельность. Систематический двигательный режим имеет решающее значение для процессов роста и развития, активизируя функциональное состояние организма. В выполнении всех движений, в процессе их освоения, принимают участие почти все афферентные системы детей, при этом двигательный анализатор является основным интегрирующим звеном в комплексе всех анализаторов коры головного мозга. У детей, обучающихся в начальной школе, морфологическое становление нервной системы практически целиком заканчивается, однако функциональным показателям нервной системы еще далеко до безупречности» [36].

Исследуя анатомо-физиологические особенности младшего школьного возраста, Аксарин И. В. делает вывод: «Младший школьный возраст (7-11 лет) - это период детства, в котором производятся тяжелые процессы подготовки к половому созреванию и формируются начальные двигательные навыки в процессе систематического обучения. Высокий уровень развития моторных

качеств является значимой физиологической предпосылкой с целью воспитания двигательных умений и навыков. Невзирая на поступательный характер процесса развития моторики в детстве, он протекает неравномерно» [1].

По убеждению физиологов Солодкова А.С., Сологуб Е.Б.: «Эффективность физического воспитания в годы возрастного формирования и созревания организма в значительной мере зависит от того, насколько широко используются особо благоприятные возможности для воздействия на развитие двигательных способностей в, так называемые, сенситивные периоды» [78].

Губа В.П. особо отмечает, что «...разработка средств и методов воздействия, направленного на воспитание физических способностей у детей, предусматривает использование данных о критических периодах развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости» [25].

Психолого-физиологические особенности младших школьников заключаются в сочетании активного физического роста с развивающимися познавательными процессами и эмоционально-волевой сферой. Учет этих характерных черт позволяет выстраивать оптимальные программы обучения и воспитания, где физическая культура занимает важное место. Разнообразие методов и средств, ориентированных на природную подвижность и познавательный интерес детей, в значительной степени способствует их всестороннему и безопасному развитию.

1.3 Физические качества: классификация, средства и методы воспитания

Согласно определению Барчукова И.С.: «Понятие «физическое воспитание – это организованный педагогический процесс, который направлен на разностороннее морфологическое и функциональное совершенствование организма, развитие двигательных навыков,

психофизических качеств, достижение физического совершенства. Под влиянием физического воспитания усваиваются основы физической культуры, гармонически развивается личность» [6].

Двигательные качества человека представляют собой совокупность морфо-функциональных, биохимических и психофизиологических характеристик организма, определяющих его способность эффективно выполнять специфическую физическую деятельность [32]. Эти качества формируются под влиянием наследственных факторов, систематических тренировок и адаптационных процессов, происходящих в организме под воздействием физических нагрузок. В спортивной науке принято рассматривать двигательные качества как отдельные стороны двигательных возможностей человека, которые проявляются в различных видах спортивной деятельности и могут быть целенаправленно развиты в процессе тренировки.

Классификация двигательных качеств включает несколько основных групп, каждая из которых играет ключевую роль в достижении высоких спортивных результатов

Так, Горшков В.М. пишет: «Физическими качествами называют врожденные функциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. Рассмотрим основную классификацию физических качеств, представленную на рисунке 1:



Рисунок 1 - Классификация физических качеств

Физические качества – это совокупность биологических и психических свойств личности человека, указывающие на его физическую готовность к активной двигательной деятельности. Основные физические качества – это выносливость, сила, быстрота, ловкость и гибкость. В отличие от других личностных качеств, физические качества могут проявляться только при решении двигательных задач посредством двигательных действий. Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи, каждым индивидом могут выполняться различно. У них отмечается более высокий темп выполнения, у других – более высокая точность воспроизведения параметров движения и т.п., например, в эстафете с ведением мяча один ученик преуспевает в быстроте движений, а другой – в технике ведения. Эта разница объясняется индивидуальными способностями учеников, которые в значительной степени отражают уровень развития конкретных физических способностей» [24].

Двигательные качества – это индивидуальные особенности, которые указывают на уровень двигательных возможностей человека. При этом, однако, речь идет не обо всех индивидуальных особенностях, а только о тех, которые имеют отношение к выполнению какой-либо двигательной активности [23].

Развитие двигательных качеств – это процесс, при котором происходит уменьшение появления у детей ошибок в технике движений под влиянием многократного повторения упражнений. В процессе развития двигательных навыков у детей формируется координация. Поэтому очень важно тренировать заложенные двигательные качества с самого начала развития, используя весь мышечный аппарат и соответствующие нервные образования [55].

Такие физические качества, как быстрота, сила, выносливость и ловкость способствуют укреплению здоровья и физическому развитию детей, а также овладению различными движениями. Развитые правильно двигательные качества играют большую роль в детских играх и различных видах их деятельности в изменяющихся условиях окружающей среды,

способствуя активности, независимости, уверенности в себе, самодисциплине и развитию самоконтроля.

Дети развивают физические качества, выполняя различные движения, предусмотренные программой для каждой возрастной группы. Подбираются похожие упражнения, которые также влияют на различные качества, постепенно увеличивая скорость и частоту движений (развитие быстроты), усложняя координацию (развитие ловкости), увеличивая количество повторений движений (развитие выносливости) и увеличивая преодолеваемое сопротивление (развитие силы) [51].

У каждого ребенка с рождения заложены физические качества, но физическая подготовка сильно варьируется от человека к человеку в зависимости от того, развиты или нет двигательные качества. Они содержат быстроту, гибкость, выносливость, силу и ловкость.

Быстрота – это умение за минимум времени выполнить максимальное количество движений, либо одно упражнение с максимальным количеством повторов. Быстрота – способность выполнять движения в минимальный временной промежуток. Это качество включает несколько компонентов [25]: скорость реакции (время от сигнала до начала движения), скорость одиночного движения и частоту движений (темп). Быстрота во многом зависит от особенностей нервной системы, соотношения мышечных волокон (быстрых и медленных) и уровня технического мастерства спортсмена.

Сила – это возможность преодолевать внешнее сопротивление, либо оказывать ему сопротивление, применяя мышечную силу. В спортивной практике различают общую силу (базовый уровень мышечной подготовленности) и специальную силу (развитую применительно к конкретному виду спорта). Также выделяют абсолютную силу (максимальное усилие без учета массы тела), относительную силу (соотношение силы к массе тела), взрывную силу (способность к быстрому проявлению максимального усилия) и силовую выносливость (способность длительно поддерживать силовую работу).

Выносливость – это способность выполнять работу с постоянной интенсивностью, не снижая ее в течение длительного периода времени. Выносливость – способность противостоять утомлению при длительной работе заданной интенсивности. Различают общую выносливость (базовая работоспособность, обеспечиваемая аэробными механизмами энергообеспечения) и специальную выносливость (адаптированную к требованиям конкретной спортивной дисциплины). В зависимости от продолжительности нагрузки выделяют кратковременную, среднесрочную и длительную выносливость, каждая из которых требует различных физиологических и метаболических адаптаций.

Гибкость – это способность человека двигаться с большой амплитудой. Развитие гибкости особенно важно в видах спорта, требующих большой амплитуды движений (гимнастика, плавание, единоборства) [25].

Ловкость – это способность с высокой скоростью осваивать сложные движения, либо реорганизовывать быстро и точно двигательную деятельность в ответ на изменяющиеся требования окружающей среды. Ловкость (координационные способности) – способность быстро, точно и рационально решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Это качество включает пространственную ориентацию, ритмичность, точность движений, способность к быстрому переключению между двигательными действиями. Ловкость тесно связана с уровнем развития других физических качеств, технической подготовленностью и психологическими характеристиками спортсмена.

Современные исследования подчеркивают, что двигательные качества не существуют изолированно – они взаимосвязаны и проявляются в комплексе. Например, в спринтерском беге одновременно требуются сила (для мощного отталкивания), быстрота (для поддержания высокой скорости) и скоростная выносливость (для сохранения темпа на всей дистанции). Поэтому тренировочный процесс должен быть направлен не только на развитие

отдельных качеств, но и на их оптимальное сочетание с учетом специфики вида спорта [5].

В спортивной практике также используется понятие физических способностей, которое подчеркивает комплексный характер проявления двигательных качеств. Развитие этих способностей – длительный процесс, требующий научно обоснованного подхода к планированию нагрузок, контролю за динамикой изменений и индивидуальной коррекции тренировочных программ. Понимание структуры и механизмов развития двигательных качеств позволяет тренерам и спортсменам более эффективно управлять подготовкой, достигая максимальных результатов в избранном виде спорта.

Таким образом, как пишет Губа В.П.: «Физическое воспитание младших школьников необходимо выстраивать в соответствии с особенностями физического развития детей на каждом возрастном этапе. Грамотно организованное физическое воспитание детей начальных классов способствует успешному физическому развитию, укреплению здоровья, эмоциональному комфорту на занятиях физической культурой и в самостоятельной деятельности детей. Совершенствование физических качеств младшего школьника непосредственно связано со здоровьем индивидуума. Понятие здоровье – это физическая, гигиеническая, душевная, социальная культура личности, не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и полное физическое, духовное и социальное благополучие. Цель физического воспитания является формирование у детей младшего школьного возраста здорового образа жизни. Данная цель и определяет основные задачи физического воспитания. Они направлены на развитие у школьника рациональных, осознанных движений; накопление у ребенка двигательного опыта необходимых в повседневной жизни» [25].

Курамшин Ю.Ф. пишет: «Для укрепления здоровья младших школьников необходимо включать в уроки физической культуры разнообразные упражнения, которые направлены на развитие всех групп

мышц и систем организма» [47]. Автором рассмотрены основные задачи совершенствования физических качеств у младших школьников, которые представлены на рисунке 2:



Рисунок 2 - Задачи совершенствования физических качеств у младших школьников

Матвеев Л. П. предлагает включать в учебно-тренировочные занятия «...упражнения на гибкость, координацию, выносливость, а также игровые элементы, которые делают занятия более интересными и увлекательными:

- упражнения для развития гибкости и координации: различные виды ходьбы и бега; упражнения на координацию движений (прыжки, кувырки, перекаты); упражнения для развития гибкости (наклоны, повороты, махи);

- упражнения для развития силы и выносливости: упражнения с собственным весом (отжимания, приседания, подтягивания); упражнения с использованием спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические палки); полосы препятствий;
- упражнения для развития быстроты и ловкости: эстафеты и подвижные игры; упражнения с элементами акробатики (кувырки, перекаты, прыжки);
- упражнения для развития равновесия и ориентации в пространстве: упражнения на гимнастической скамье (ходьба, прыжки, повороты); упражнения на балансировочных платформах» [55].

Важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка при планировании занятий и подбирать упражнения, которые соответствуют уровню физической подготовки, возрасту и состоянию здоровья каждого школьника. Колодницким Г. отмечается, что это поможет избежать перегрузок и травм, повысит мотивацию к занятиям [40]. Игровые элементы на уроках физической культуры делают занятия более интересными и доступными для младших школьников. Игры развивают координацию, ловкость, быстроту реакции, способствуют формированию командного духа и коммуникативных навыков.

На уроках физической культуры, по мнению Алексеевой О. П., нужно формировать у младших школьников понимание важности здорового образа жизни. ЗОЖ включает в себя правильное питание, соблюдение режима дня, отказ от вредных привычек и регулярные занятия физической культурой [3].

Для успешных занятий физической культурой важно создавать комфортную и безопасную среду. Безопасная среда включает в себя наличие необходимого оборудования и инвентаря, соблюдение санитарных норм и правил безопасности.

На уроках физической культуры в младших классах важно не только развивать физические навыки детей, но и следить за их здоровьем. Что позволяет своевременно выявить возможные проблемы и принять меры для их

решения. Во время занятий физической культурой учитель должен внимательно наблюдать за каждым ребенком, чтобы заметить любые изменения в его поведении или самочувствии. Особое внимание уделяется детям, которые испытывают трудности при выполнении упражнений или кажутся уставшими. Не стоит забывать, что физическая активность бывает быть как полезной, так и вредной для здоровья, в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Если учитель замечает, что какой-либо ребенок испытывает трудности во время занятий, ему нужно обратиться к школьному медработнику или другому специалисту [4].

Таким образом, развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста является важной задачей, которая требует комплексного подхода. Разнообразие упражнений, индивидуальный подход, использование современных технологий, формирование навыков здорового образа жизни и взаимодействие с родителями – все это способствует укреплению здоровья детей и формированию у них культуры здорового образа жизни.

Выводы по главе.

Физическая культура в начальных классах играет ключевую роль в формировании гармоничного развития ребенка. На этой ступени образования дети осваивают не только базовые предметные знания, но и приобретают важные двигательные навыки, учатся контролировать свое тело и знакомятся с основными правилами здорового образа жизни. Уроки физкультуры и разнообразные дополнительные формы спортивно-оздоровительной деятельности (секции, кружки, внеклассные мероприятия) позволяют укрепить здоровье учащихся, способствуют профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата и формируют положительную мотивацию к активному образу жизни.

Одно из важнейших значений физической культуры в начальной школе заключается в развитии у детей понимания ценности движения и спорта. В младшем школьном возрасте ребенок отличается высокой потребностью в активности, ему необходимо не только удовлетворять свою естественную тягу

к движению, но и использовать эту активность во благо укрепления организма. Правильная организация занятий физической культурой помогает эффективно направлять энергию младшего школьника и поддерживать его интерес к спорту. Именно на первых этапах обучения закладываются прочные фундаментальные основы - привычка регулярно заниматься физическими упражнениями и позитивное отношение к любым двигательным видам деятельности [3].

В условиях современного общества, где наблюдается тенденция к снижению физической активности и ухудшению здоровья подрастающего поколения, вопрос о воспитании физических качеств становится особенно актуальным. Развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста является важной задачей, которая требует комплексного подхода. Разнообразие упражнений, индивидуальный подход, использование современных технологий, формирование навыков здорового образа жизни – все это способствует укреплению здоровья детей и формированию у них культуры здорового образа жизни.

Основываясь на вышесказанном, можно предположить, что средствами физического воспитания, которые вызывают наибольший интерес у учащихся, являются современные виды двигательной активности, к которым относятся разные направления аэробики, хореографии, танцев. Применение и использование данных средств в физкультурно-оздоровительной программе позволит оптимизировать двигательный режим младших школьников, а также будет способствовать развитию творческой личности учащегося.

Глава 2 Цель, задачи, методы и организация исследования

2.1 Цель и задачи исследования

Цель исследования – всестороннее развитие ребенка с применением средств хореографии, аэробики и танцев.

Задачи исследования:

- оценить исходный уровень развития детей младшего школьного возраста;
- разработать экспериментальную методику с применением средств хореографии и аэробики, направленную на всестороннее развитие детей младшего школьного возраста;
- оценить эффективность влияния экспериментальной методики с применением средств хореографии и аэробики на всестороннее развитие детей младшего школьного возраста.

2.2 Методы исследования

В исследовании определены методы, представленные Ашмариным Б.А. в учебнике «Теория и методика физического воспитания» [83]. Как пишет автор: «Доступными и объективными методами педагогического исследования являются:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- математико-статистические методы».

Анализ научно-методической литературы. Поиск литературы проводился в библиотеках, в том числе и электронных, анализировались

научные труды, учебные пособия, научные статьи, кроме того, значительную помощь в поиске информации оказала сеть Интернет. На этом этапе:

- изучались труды по детской физиологии и возрастной психологии, чтобы понять, каковы особенности младших школьников;
- анализировались публикации о роли аэробных нагрузок при формировании физических качеств, изучались основные подходы и принципы составления аэробных комплексов для детей;
- сопоставлялись разные мнения специалистов в области физической культуры, аэробики и хореографии.

Этот метод важен тем, что создает фундамент для обоснования гипотезы и целей будущего эксперимента, а также помогает выбрать наиболее эффективные и безопасные подходы к планированию занятий.

Благодаря анализу данных, полученных из всех перечисленных источников, удалось установить направление, суть и актуальность работы, правильно подобрать хореографические и аэробные упражнения, логично выстроить структуру учебно-тренировочных занятий и дозировать физические нагрузки.

Педагогическое наблюдение проводилось на уроках физической культуры у младших классов. Педагогическое наблюдение помогло установить, что учитель физической культуры не использует на уроках средства фитнес-технологий.

Педагогическое наблюдение также являлось важным инструментом в проведении исследования по изучению влияния средств хореографии и аэробики на всестороннее развитие детей младшего школьного возраста. Наблюдение занимает особое место в практических исследованиях, связанных с физической культурой в школе. Оно позволяет педагогу «изнутри» увидеть:

- как дети реагируют на предлагаемую нагрузку, успевают ли они подстраиваться под темп и ритм музыки во время занятий хореографией и аэробикой;

- какие трудности (координационные, дисциплинарные, психологические) возникают на уроке, и как они влияют на общий процесс;
- насколько увлеченно и активно дети участвуют в выполнении заданий, как взаимодействуют друг с другом в группе.

Наблюдение велось систематически: фиксировали отдельные признаки (пропуски движений, ошибки в технике, уровень усталости). Этот метод помогает точнее корректировать программу аэробных упражнений в ходе эксперимента и поддерживать оптимальный уровень нагрузки для каждого ребенка.

Педагогический эксперимент проводился в период сентября по декабрь 2024 года на базе физкультурно-оздоровительного центра (ФОК) института физической культуры и спорта (ИФКиС) ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет» (ТГУ), с целью выявления влияния средств хореографии и аэробики на всестороннее развитие детей младшего школьного возраста. Для педагогического исследования были подобраны две равных группы школьников младших классов, все участники педагогического эксперимента обучались в 4 классах, возраст школьников составлял 10-11 лет. В контрольную группу вошли 10 мальчиков и 10 девочек, в экспериментальную группу - также 10 мальчиков и 10 девочек. Уроки физической культуры проводились по 3 раза в неделю в обеих группах, однако дети ЭГ дополнительно 1 раз в неделю посещали учебно-тренировочные занятия в спортивной секции «фитнес и хореография». Школьники контрольной группы в указанной спортивной секции не занимались.

Педагогическое тестирование осуществлялись путем проведения контрольных испытаний, взятых из нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), «..соответствующих третьей ступени (10-11 лет):

- тест 1 – «Бег 30 метров (сек)» (из исходного положения высокого старта, по команде тренера, испытуемый начинает бег; задача

испытуемого за минимальное время преодолеть дистанцию в 30 метров; даются две попытки, лучшее время записывается в протокол);

- тест 2 – «Шестиминутный бег (м)» (из исходного положения высокого старта, по команде тренера, все испытуемые начинают бег; задача испытуемых заключается в том, что они должны преодолеть максимальную дистанцию за 6 минут; результат фиксируется в метрах;
- тест 3 – «Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (количество раз)» (из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более, чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию; стопы упираются в пол без опоры; засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук);
- тест 4 – «Наклон вперед, стоя на скамье (см)» (из исходного положения, стоя на скамье, имеющей разметку в сантиметрах; испытуемый должен выполнить наклон вперед, ладонями коснуться разметки и зафиксировать положение на несколько секунд; при этом запрещается сгибать колени; результат фиксируется в сантиметрах);
- тест 5 – «Метание мяча весом 150 г (м)» (метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо»; участник выполняет три попытки; в зачет идет лучший результат; фиксируется результат в метрах, результат записывается в протокол» [72].

Математико-статистические методы. Результаты исследований подвергались обработке с использованием параметров, описанных в практикуме Рукавицыной С.В.: «..средней арифметической величины (М); стандартного отклонения (m); статистической значимости различий (Р)

определяемой с использованием параметрического t -критерия Стьюдента, в начале и конце эксперимента» [80].

2.3 Организация исследования

Основные этапы исследования. Работа по теме исследования проводилась поэтапно в период с мая 2024 года по февраль 2025 года.

Первый этап исследования (май - август 2024 года) представлял собой: обзор специальной литературы; постановку задач и гипотезы исследования; подбор методов исследования. Также на данном этапе исследования разрабатывалась методика с использованием средств хореографии и аэробики для участников ЭГ.

Второй этап исследования (сентябрь – декабрь 2024 года) посвящен проведению педагогического эксперимента. По окончании педагогического эксперимента была проведена повторная диагностика уровня развития двигательных качеств у участников исследования.

На третьем этапе исследования (январь – февраль 2025 года) проводилась математическая обработка данных исследования, оформлялась магистерская диссертация.

Выводы по главе.

В ходе исследования были подробно рассмотрены методы и этапы педагогического эксперимента, направленного на изучение влияния средств аэробики и хореографии на двигательные качества школьников 10-11 лет. Примененные методы, включая изучение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование и математико-статистическую обработку данных, позволили всесторонне оценить эффективность разработанной методики.

Для педагогического исследования были подобраны две равных группы школьников младших классов, все участники педагогического эксперимента обучались в 4 классах, возраст школьников составлял 10-11 лет. В

контрольную группу вошли 10 мальчиков и 10 девочек, в экспериментальную группу - также 10 мальчиков и 10 девочек. Уроки физической культуры проводились по 3 раза в неделю в обеих группах, однако дети ЭГ дополнительно 1 раз в неделю посещали учебно-тренировочные занятия в спортивной секции «фитнес и хореография». Школьники контрольной группы в указанной спортивной секции не занимались.

В целом комбинация описанных методов - теоретического анализа, наблюдения, тестирования, педагогического эксперимента, статистической обработки и изучения документальной базы - дает возможность максимально объективно оценить влияние аэробики и хореографии на физическую подготовленность и отношение школьников к физической культуре. Каждый метод выполняет свою функцию: одни помогают глубже понять теоретические аспекты и специфику детского организма, другие - дают практические данные о ходе эксперимента, а третьи обеспечивают математическую достоверность результатов. Именно такая комплексность обеспечивает полноту картины и достоверность выводов, которые можно использовать для совершенствования учебного процесса и дальнейших исследований в сфере физической культуры.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Обоснование эффективности включения аэробики и хореографии в процесс физического воспитания школьников младших классов

По строению урок аэробики имеет структуру, общепринятую в теории и методике физической культуры.

Автор Михайлова Э.И. отмечает, что: «Подготовительная часть урока аэробики складывается из общей и специальной части. В общей части выполняются аэробные упражнения на большие группы мышц и растяжение крупных суставов. Специальная часть связана с выполнением упражнений на те группы мышц, на которые приходится основная нагрузка во время урока. Упражнения, включаемые в разминку, должны быть адекватны подготовленности занимающихся и предстоящей деятельности в основной части занятия» [62].

Также по мнению автора Михайловой Э.И.: «Подготовительная часть урока строится из несложных в координационном плане выполняемых с невысокой амплитудой движений. Разминку следует начинать, используя движения, встречающиеся в повседневной практике, в которых задействованы большие мышечные группы, обычный шаг, приставные шаги с различными движениями рук, модификации различных шагов, упражнения в стойке «ноги врозь» со сгибанием и разгибанием ног в коленных суставах и движениями рук (круговые, вытягивания и т.д.). При проведении разминки следует применять упражнения низкой ударной нагрузки. Ощущение теплоты служит сигналом к началу выполнения упражнений динамического стретчинга, которые позволяют сохранять эмоциональный настрой занимающихся при выполнении их в темпе музыкального сопровождения» [66].

Исследования автора Смирновой Ю.В. показывают, что: «Основная часть урока аэробики содержит, как правило, два раздела - аэробную

тренировку и силовую. Последний вид тренировки выполняется обычно в партере (на ковре), поэтому для его обозначения еще используют такое название, как «партерная часть занятия». Однако силовые упражнения могут выполняться и у гимнастической стенки, на тренажерах и т.д. Все зависит от материально-технической базы школы. Длительность аэробной части, как правило, составляет от 20 до 30 мин, в зависимости от цели занятия» [77].

В учебно-методическом пособии «Педагогические и организационно-методические основы обучения школьников элементам аэробики» автор Коняхина Г.П. пишет: «В период удержания целевых показателей интенсивности, в зависимости от целей, используются движения и средства управления, позволяющие удерживать интенсивность на заданной величине без значительных колебаний в одну или другую сторону. Как правило, на практике преподаватели, используя поточный метод проведения упражнений, применяют различные формы построения занятий: создают программу конкретных движений под различные музыкальные произведения (хореография класса), формируют движения в «блоки» (блоковая хореография), используют короткие связки движений («бэйс»-хореография), постоянно их трансформируя; применяют свободное модифицирование упражнений в соответствии с музыкальным сопровождением и объединяют различные формы хореографии для реализации поставленных задач («фристайл»-хореография). Весь данный период аэробной нагрузки подчинен только одной цели - удержанию заданной интенсивности, что достигается при помощи средств регулирования интенсивности и координации при использовании различных хореографических форм построения занятия» [42].

Матявина С. И. обращает внимание на построение заключительной части занятия: «Заключительная часть занятия способствует устранению психомоторной и общей напряженности. Продолжительность заключительной части варьируется в зависимости от динамики утомления учащихся. Ограничителями заключительной части являются пределы времени, выделяемого на занятие, в целом. В стандартном 45-минутном уроке

длительность заключительной части составляет 5–7 мин. Как правило, применяются упражнения для растягивания мышц – стретчинг, выполняемые в положении лежа, сидя и в основной стойке, с целью восстановления и поддержания уровня гибкости. Упражнения стретчинга выполняются в статическом режиме под медленную, спокойную музыку» [56].

По рекомендациям Смирновой Ю. В., в комплексы аэробики для младших школьников необходимо включать такие «...средства, как:

- музыкальные игры, предназначенные для закрепления полученных умений и навыков в согласовании движений с музыкой (неожиданные ситуации, которые возникают в процессе игры, требуют быстрой ориентировки, инициативы, находчивости; музыкальные игры, определенные рамками правил, имеют большое значение в воспитании у учащихся воли, выдержки, дисциплинированности);
- упражнения из хореографии, включающие в себя позиции ног, рук, элементарные движения по позициям, которые являются подготовительными упражнениями, необходимыми учащимся для овладения школой движений, освоения исходных положений, из которых будут выполняться различные упражнения для формирования правильной осанки;
- элементы национальных и современных танцев под стилизованную музыку; на уроках физической культуры в младших классах целесообразно опираться на межпредметные связи с природоведением (закаливание, требования к одежде ученика, работа мышц, режим дня и т. д.), математикой (количество выполняемых упражнений), музыкально-ритмическим воспитанием (занятие под музыку), изобразительным искусством (красота движений, поз) и др.» [77].

По мнению Клочко Н.В.: «В комплексы аэробики необходимо включать упражнения в виде какой-либо сюжетной композиции, имеющей свое

название («игрушка», «зоопарк», «путешествие», «спортсмены», и т. д.). Каждое упражнение в таких комплексах должно носить игровой, подражательный характер. На занятиях с детьми младшего школьного возраста следует учитывать, что сохранение правильных положений рук, ног, туловища, головы представляет для них определенную трудность. В связи с этим, важен четкий показ и образное объяснение упражнений. Комплексы аэробики должны быть объединены в цепочки по анатомическому признаку. Часть упражнений должна быть направлена на укрепление мышц спины, живота, ног, ягодиц. Эти действия и движения следует проводить сидя, лежа, стоя в упоре на коленях, то есть, в положении максимальной разгрузки позвоночника» [39].

Бойко Н. А. и Овечкина Д.А. предлагают: «На уроках физической культуры комплексы аэробики применять в следующих вариантах:

- вариант «А» - комплексы аэробики можно использовать на уроке физического воспитания в качестве разминки, когда дети повторяют движения за учителем, упражнения выполняются в течение 8-12 минут (после построения и сдачи рапорта проводятся различные виды ходьбы и бега, танцевальные шаги, упражнения на осанку проходным способом; затем учитель перестраивает детей в 3-4 шеренги и продолжает проводить комплекс упражнений аэробики поточным способом; так как в этом варианте проведения комплексов аэробики сочетаются базовая и вариативная части программы, то в комплекс можно включать движения, элементы, разучиваемые на ранее пройденных уроках, например, раздел «Гимнастика»: горизонтальное равновесие - ласточка, перекат в группировке;
- вариант «Б» - применение комплексов аэробики в основной части урока физической культуры (например: 15 минут отводится на повторение или закрепление навыков упражнений из базовой части программы, а следующие 10 минут - на выполнение комплекса аэробики, выученного заранее; после освоения детьми элементарных

основ аэробики, можно детям давать задания на фантазию, когда дети сами составляют небольшие комплексы аэробики; задания даются по принципу постепенности, сначала составление комплекса на 8, 16 счетов, затем - на 32 счета, то есть с учетом музыкального размера;

- вариант «В» - сочетание комплексов аэробики с подвижными играми (комплекс аэробики прерывается через каждые 5 минут, и проводится игра; между играми выполняются движения на координацию рук; продолжительность одной игры не должна превышать 1-2 минут; желательно использовать игры малой и средней интенсивности» [79].

Коняхина Г.П., Конев Л.М., Сайранова О.С. предлагают к использованию: «Виды аэробики, адаптированные специально для детей младшего школьного возраста:

- зверо-аэробика: в ней все перемещения подобны движениям животных;
- лого-аэробика: ее особенность в одновременном выполнении упражнений и чтения четверостиший, произношения звуков;
- степ-аэробика: этот вид аналогичен взрослому, но используются индивидуальные снаряды; например, у степа высота ступеньки не больше 8 см, их ширина и длина, соответственно, 25 и 40 см; кроме того, снаряд обтянут дерматином, а сами занятия проводятся под бодрую музыку;
- футбол-аэробика: упражнения в которых используется большой резиновый мяч;
- фитнес-йога: программа упражнений для поддержания тонуса мускулатуры, развития гибкости в сочетании с правильным дыханием;
- танцевальная аэробика: все движения выполняются в танцах;

- стретчинг - программа упражнений на растягивание мышц в динамическом и статическом режиме» [42].

Учебное занятие продолжительностью 45 минут начинается с разминки, длительностью 10 минут, где используется музыкальное сопровождение с темпом от 122 до 128 ударов в минуту. Цель разминки - подготовить связки и сухожилия к работе, увеличить температуру тела и обеспечить мышцы кислородом.

Затем, следует аэробная серия продолжительностью 20 минут с музыкальным сопровождением от 128 до 136 ударов в минуту. Цель этой части - улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование физических качеств через разнообразные хореографические комбинации и вовлечение крупных мышечных групп. Завершается серия динамическим стретчингом.

После этого проводятся силовые упражнения для различных групп мышц длительностью 10 минут. В конце занятия следует применять упражнения на гибкость в течение 5 минут, с музыкальным сопровождением от 118 до 122 ударов в минуту.

Примерные задания, выполняемые участниками экспериментальной группы, посещающими секцию «фитнес и хореография», представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Задания, включенные в программу занятий секции «фитнес и хореография»

Задание	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
Базовые шаги	Занимающиеся выполняют базовые шаги под счет тренера – кики (8 счетов); – джеки (8 счетов); – колени (8 счетов); – ланчи (8 счетов).	6-8 раз	Базовые шаги выполняются сначала с правой; затем, с левой ноги. Руки и ноги должны быть выпрямлены и координироваться между собой. Со временем добавляется музыка.

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4
Прыжковая программа -1	Прыжки: – ноги вместе - «сосулька»; – на правой/левой ноге; – «сосулька» - прыжок ноги врозь – «обманка»; – «сосулька» - прыжок подтянуть колени к груди - «группировка»; – «сосулька» – прыжок - «лягушка»; – «сосулька» – прыжок - «лягушка» правая/левая прямая	10-15 раз	Выполняется в основной части тренировки. Выполняется на гимнастических твердых матах, в носках. Колени прямые, носки натянуты. Задания выполняются друг за другом.
Прыжковая программа -2	– прыжки ноги вместе «сосулька»; – прыжки на правой/левой ноге; – прыжки на правой ноге, подтянуть левую в группировку; – прыжки на левой ноге, подтянуть правую в группировку; – мах правой/левой, группировка; – прыжок согнувшись, правая нога прямая, левая согнута к груди - «казак»; – прыжок согнувшись, левая нога прямая, правая согнута к груди - «казак».	10-15 раз	Выполняется в основной части тренировки. Выполняется на гимнастических твердых матах, в носках. В воздухе колени прямые, носки натянутые. Задания выполняются друг за другом.
Прыжковая программа -3	– прыжки ноги вместе «сосулька»; – прыжки на правой/левой ноге; – прыжок на 180° вправо; – прыжок на 180° влево; – прыжок на 360° вправо, «винт»; – прыжок на 360° влево, «винт»;	10-12 раз	Выполняется в основной части тренировки. Выполняется на гимнастических твердых матах. Колени прямые.
Гибкость + стопы	– подъем на полу на пальцы; – сидя, упражнения для стоп; – упражнение «бабочка», руки вытянуты вперед; – складочка ноги вместе\врозь; – полушпагаты; – упражнение «лягушка»; – упражнение «змейка»;	30-35 минут	Упражнения выполняются плавно без резких движений, так же упражнения можно выполнять в парах.
Выкруты	– выкруты прямых рук со скакалкой, стоя на полупальцах.	20-30 раз	Длина скакалки подбирается индивидуально
Игры	– «Выше ноги от земли», с элементами аэробики. – «Море волнуется», ребятам нужно замереть в какой-либо позе на одной ноге и не шевелиться	5-8 минут	Занимающиеся не должны касаться ногами земли, при этом руками касаться можно.

Средства аэробики, используемые на занятиях ЭГ:

- хореографический блок – базовые движения, составляющие суть спортивной программы, в спортивной аэробике (кик-захлест, джек, колени, ланчи, махи);
- средства общефизической подготовки – различные виды отжиманий (венсон, кофемолка) и упоров (угол ноги врозь, угол ноги вместе);
- прыжки (группировка, казак, обманка, винты);
- блок упражнений на гибкость;
- упражнения с предметами (гимнастическая платформа – степ, утяжелители, скакалки, гимнастические «грибки», гимнастические станки, резина).

Кроме средств аэробики и хореографии, школьники ЭГ проходили начальное обучение танцам. В занятия секции «фитнес и хореография» были включены этюды и танцы, подобранные из методического пособия «Этюды и детские танцы на уроках хореографии в младших классах хореографической школы им. М.М. Плисецкой», авторов Давыдовой Ю.В. и Яфановой Н.В.[28].

Детский танец начинается с ритмики, с изучения танцевальных движений и несложных танцев. Танцевальные движения могут включаться и в отдельные упражнения, и в этюды. Этюд в хореографии – это маленькое законченное произведение, которое по своему содержанию, по качеству приближается к самостоятельному сценическому номеру.

Для формирования у учащихся исполнительских умений и качеств, необходимых для танцевальной деятельности на начальном этапе обучения хореографии, важно изучить определенный перечень танцевальных движений. Самыми доступными танцевальными движениями для учащихся в этот период являются естественные, или основные движения:

- различные виды ходьбы (спокойный, бодрый, высокий, пружинистый, переменный, на носках);
- различные виды бега (легкий, широкий, высокий);

- прыжковые движения (прыжки: на одной ноге, со сменой ног, прыжки ноги вместе-врозь, одна нога вперед - другая назад; прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в кружении с поворотами на 90°, 180°, 360°);
- шаг галопа и шаг польки;
- сочетание шагов галопа с шагами польки.

В работе над танцами большое значение имеют подготовительные танцевальные движения. С их помощью преподаватель помогает учащимся приобрести двигательный опыт, развить способности и привить навыки, необходимые для занятий танцами. Вначале обучения рекомендуется разучивать с учениками отдельные танцевальные элементы, которые по мере усвоения объединяются в танцевальные фигуры.

Как пишет Суриц Е.Я.: «Анализ движений различных танцев позволил выделить наиболее часто повторяющиеся в них элементы: приседания, подъем на полупальцы, шаги и прыжки. Сделав акцент на том, что любое танцевальное движение предполагает умение владеть стопой, держать спину прямо и вытягивать ноги в коленях, хореографы определили универсальную основу танцевальности: *plié, releve, battement tendu* [82].

Согласно мнению специалистов в области хореографии, в числе которых Бахрушин Ю.А. [8], Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. [9], Ваганова А.Я. [16], Чесноков Е.И. [38], Фомина Н.А. [86], Шипилина И.А. [90], [], эти элементы вполне доступны детям младшего школьного возраста.

Учитывая вышесказанное, в занятия с участниками ЭГ были включены базовые танцевальные упражнения, изображенные на рисунках 3-8.

По определению Холл Д.: «Плие (фр. *plié*, от гл. *plier* - сгибать) - балетный термин, обозначающий сгибание одной либо обеих ног, приседание на двух либо на одной ноге. Плие - общепринятое французское название для движения ног, которое по-русски обозначается словом «приседание». Плие является основным элементом хореографии и входит почти во все движения классического танца.

Благодаря тому, что с упражнения *plié* начинался как танцевальный урок, так и обучение танцовщиков вообще, в XIX веке само слово «приседать» использовалось в значении учиться танцу.

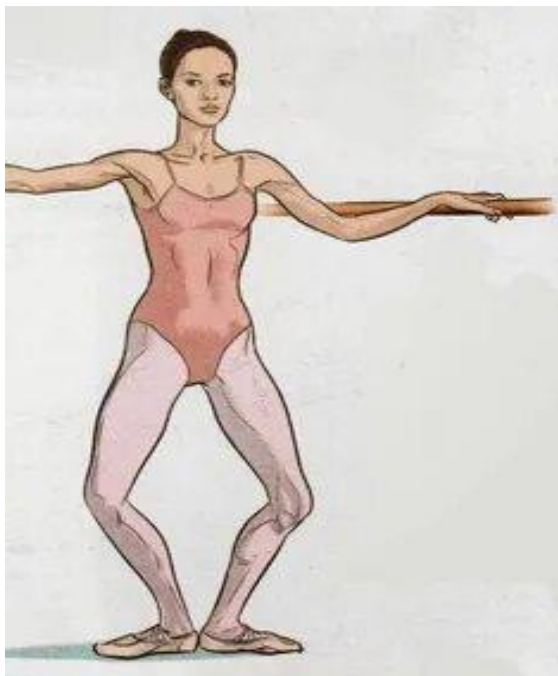


Рисунок 3 - Plie (приседания)



Рисунок 4 - Demi plie (полуприседания)

Деми-плие (фр. *demi-plié*) в классическом танце - неполное, маленькое «приседание», полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола (пятки остаются прижатыми к полу).

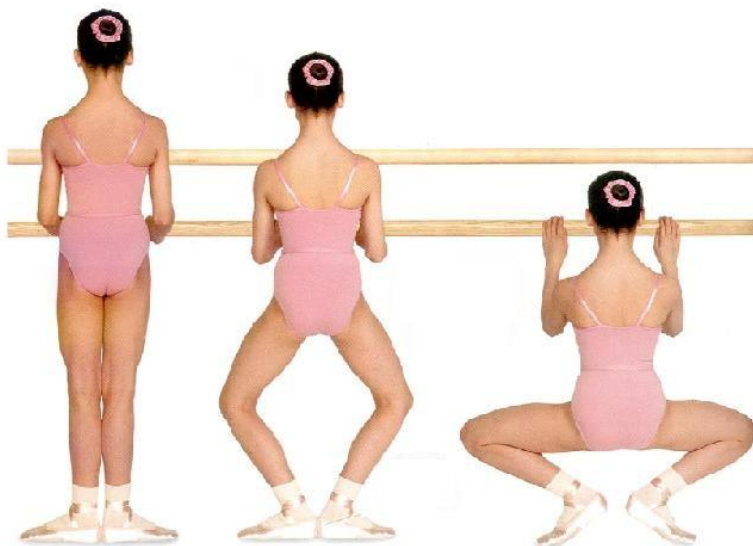


Рисунок 5 - Grand-plié - глубокое приседание

Гранд-плие (фр. *grand plié*) - глубокое приседание с максимальным сгибом коленного сустава, при этом, пятки слегка отрываются от пола.



Рисунок 6 - Battement tendu - скольжение стопой по полу вперед

Battement tendu (скольжение стопой по полу) в момент отведения ноги в одно из трех возможных направлений: вперед, в сторону, назад и в скользящем возвращении отведенной ноги в исходную позицию.



Рисунок 7 - Battement tendu - скольжение стопой по полу в сторону



Рисунок 8 - Releve - приподнимание на полупальцы, стоя на двух ногах

Releve - приподнимание на полупальцы, стоя на двух ногах в какой-либо позиции, и последующим опусканием на всю ступню» [87].

Как пишет Фирилева Ж.Е.: «Базовые хореографические движения и танцевальные элементы являются универсальными не только потому, что формируют фундамент двигательной культуры, но и служат для обогащения танцевального опыта, овладения такими движениями, как прыжки, шаги на полупальцах, подскоки, галоп. Все они используются на основе приобретенных навыков приседания, подъема на полупальца и вытягивания стопы. Говоря о хореографии и танцах для детей, следует учитывать, что самой природой в ребенке заложена способность ритмично двигаться, эмоционально откликаться на звуки, прыгать, кружиться, приседать. Все эти движения могут выполняться на различных качественных уровнях: бытовом, музыкально-ритмическом, собственно танцевальном. Речь идет о танце как определенной эстетической системе, с помощью которой можно развить, обучить, воспитать личность ребенка» [84].

Не менее важен и образовательный аспект, который лежит в плоскости общего развития личности ребенка. Участие в играх и различных спортивных упражнениях формирует у детей умение работать в команде, соблюдать правила и уважать интересы партнеров по команде. Эта социальная компонента физического воспитания учит младших школьников договариваться, делегировать роли, разделять зоны ответственности и реагировать на победы и поражения адекватно, без агрессии и обид. Занятия хореографией и аэробикой тесно связаны с дисциплиной и самоорганизацией: ребята учатся слушать учителя или тренера, четко выполнять задания, проявлять выдержку и настойчивость [43].

Отдельное внимание следует уделить коррекционно-развивающим возможностям хореографии и аэробики. У многих детей на момент поступления в школу наблюдаются различные нарушения осанки, слабое развитие координации, мышечной силы и выносливости. Через специально подобранные упражнения эти недостатки можно корректировать,

предупреждая развитие серьезных проблем в будущем. Кроме того, регулярные занятия физическими упражнениями стимулируют кровообращение, улучшают работу мозга и нервной системы, что положительно влияет на концентрацию внимания и способность к усвоению учебного материала [68].

Особую ценность хореография и аэробика имеют и в контексте эмоционального развития. Младший школьник порой испытывает стресс при переходе к новому укладу жизни, связанному с началом обучения: повышенная нагрузка, необходимость сидеть на уроках и выполнять домашние задания могут вызывать у него напряжение и тревогу. Физические упражнения, ритмические игры и подвижные активности не только снимают накопившийся стресс, но и создают здоровый эмоциональный фон в классе. Чувство радости от движения, успешного выполнения заданий, получения положительных оценок за старание повышает самооценку ребенка и укрепляет его уверенность в собственных силах.

Наконец, аэробика в младшей школе часто служит первой ступенью к дальнейшему увлечению спортом. Знакомство с разнообразными видами движения, игровыми и соревновательными элементами помогает ребенку определить, какой именно вид спортивной деятельности ему наиболее интересен. Важно, чтобы у школьника оставались позитивные впечатления от занятий, ведь тогда у него в дальнейшем сохраняется желание продолжать заниматься спортом, участвовать в соревнованиях и вести здоровый образ жизни [66].

Аэробика и хореография в начальных классах - это не просто компонент учебной программы, а значимый фактор всестороннего развития личности ребенка. Занятия способствуют укреплению здоровья, формированию ценных социальных навыков, развитию дисциплины и эмоциональной устойчивости. В совокупности все эти аспекты закладывают надежный фундамент для успешного обучения и полноценного вхождения ребенка в общественную жизнь.

3.2 Обсуждение результатов исследования влияния средств аэробики и хореографии на показатели двигательных качеств школьников младших классов

Предварительное тестирование, проведенное в начале исследования, было направлено на определение исходного уровня развития физических качеств детей младшего школьного возраста обеих групп. Результаты представлены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2 - Результаты предварительного тестирования девочек младшего школьного возраста, в начале исследования

Тесты	ЭГ		КГ		t	p
	М	m	М	m		
1. Бег 30 метров (сек)	7,43	0,19	7,34	0,25	0,14	p>0,05
2. Шестиминутный бег (м)	603,5	2,17	615,4	2,48	0,27	p>0,05
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4,9	0,1	4,5	0,18	0,31	p>0,05
4. Наклон вперед, стоя на скамейке (см)	5,8	0,4	6,2	0,16	0,12	p>0,05
5. Метание мяча 150 г (м)	10,2	0,51	9,8	0,43	0,23	p>0,05

Результаты предварительного тестирования свидетельствуют о том, что у исследуемых девочек наблюдается низкий уровень развития физических качеств, так как по большинству тестов средний результат не укладывается в нормативы ГТО для третьей возрастной группы (от 10 до 11 лет включительно), даже на бронзовый знак отличия.

Результаты предварительного тестирования мальчиков, также свидетельствуют о том, что у них наблюдается низкий уровень развития физических качеств, так как по большинству тестов средний результат не

укладывается в нормативы ГТО для третьей возрастной группы (от 10 до 11 лет включительно), даже на бронзовый знак отличия.

Таблица 3 - Результаты предварительного тестирования мальчиков младшего школьного возраста, в начале исследования

Тесты	ЭГ		КГ		t	p
	М	m	М	m		
1. Бег 30 метров (сек)	6,4	0,21	6,32	0,17	0,15	p>0,05
2. Шестиминутный бег (м)	845,2	2,98	896,7	2,76	0,34	p>0,05
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8,8	0,35	9,1	0,42	0,12	p>0,05
4. Наклон вперед, стоя на скамейке (см)	3,65	0,31	3,79	0,28	0,26	p>0,05
5. Метание мяча 150 г (м)	12,4	0,49	12,2	0,43	0,11	p>0,05

В период с сентября по декабрь 2024 года уроки физической культуры проводились по 3 раза в неделю в обеих группах, однако дети ЭГ дополнительно 1 раз в неделю посещали учебно-тренировочные занятия в спортивной секции «фитнес и хореография», организованной на базе ФОК ИФКиС ТГУ.

Школьники контрольной группы в указанной спортивной секции не занимались.

По окончании педагогического эксперимента, длившегося на протяжении 4-х месяцев, было организовано повторное контрольное тестирование физических качеств у участников исследования.

Результаты контрольного тестирования представлены в таблицах 4 и 5.

Сравнивая полученные показатели повторного контрольного тестирования девочек, участвующих в исследовании, с нормативами ГТО третьей ступени, можно увидеть, что средние результаты ЭГ по всем тестам стали соответствовать требованиям бронзового знака отличия. Результаты

школьниц КГ незначительно улучшились, но также не соответствуют нормативам ГТО данной возрастной ступени.

Таблица 4 - Результаты контрольного тестирования девочек младшего школьного возраста, по окончанию педагогического эксперимента

Тесты	ЭГ		КГ		t	p
	М	m	М	m		
1. Бег 30 метров (сек)	6,41	0,27	7,23	0,19	2,18	p<0,05
2. Шестиминутный бег (м)	754,8	2,75	639,4	2,56	2,1	p<0,05
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8,1	0,28	4,9	0,21	3,16	p<0,05
4. Наклон вперед, стоя на скамейке (см)	9,4	0,65	6,8	0,21	2,81	p<0,05
5. Метание мяча 150 г (м)	14,6	0,41	10,4	0,32	2,47	p<0,05

Таблица 5 - Результаты контрольного тестирования мальчиков младшего школьного возраста, по окончанию педагогического эксперимента

Тесты	ЭГ		КГ		t	p
	М	m	М	m		
1. Бег 30 метров (сек)	5,7	0,23	6,1	0,27	2,15	p<0,05
2. Шестиминутный бег (м)	1062,4	3,1	932,9	2,99	2,01	p<0,05
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11,9	0,49	9,4	0,47	2,26	p<0,05
4. Наклон вперед, стоя на скамейке (см)	6,8	0,45	4,12	0,35	2,57	p<0,05
5. Метание мяча 150 г (м)	18,8	0,76	12,9	0,54	2,36	p<0,05

Сравнивая полученные показатели повторного контрольного тестирования мальчиков, участвующих в исследовании, с нормативами ГТО третьей ступени, также можно увидеть, что средние результаты испытуемых ЭГ по всем тестам стали соответствовать требованиям бронзового знака

отличия. Результаты участников КГ незначительно улучшились, но также не соответствуют нормативам ГТО данной возрастной ступени.

Ниже рассмотрены средние результаты тестирования участников ЭГ и КГ в каждом проведенном испытании.

Наглядно результаты в первом тесте «Бег на 30 метров» представлены на рисунке 9.

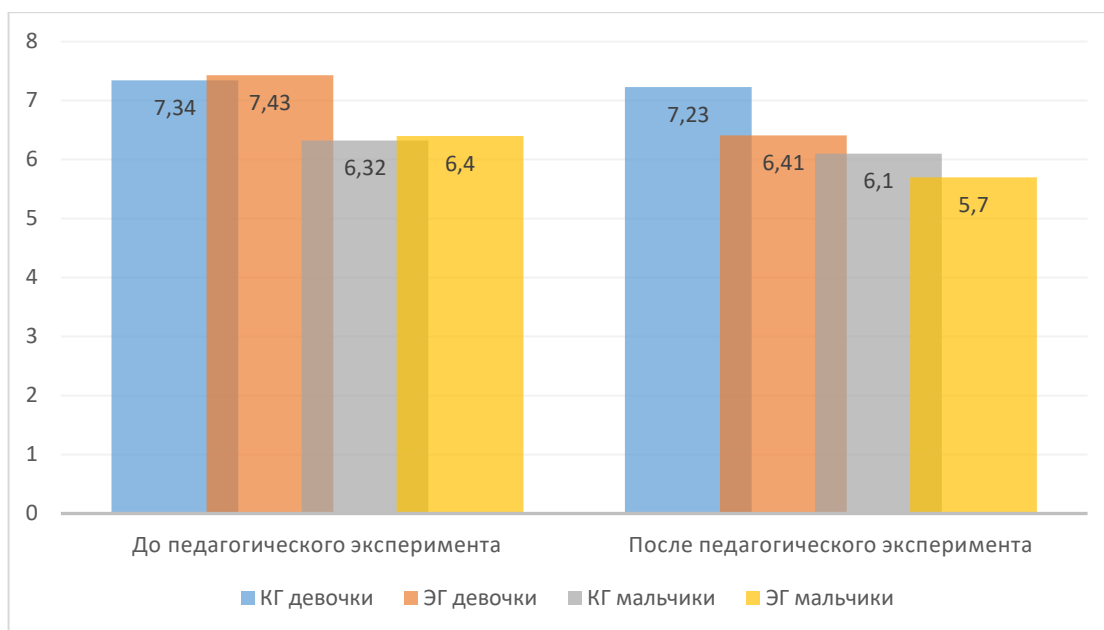


Рисунок 9 - Динамика результатов, показанных участниками исследования в тесте «Бег на 30 метров (сек)»

Результат теста «Бег 30 метров» свидетельствуют о следующем:

- в ЭГ девочек средний результат улучшился с 7,43 сек до 6,41 сек, динамика составляет 1,02 сек, что является хорошим результатом для данного возраста; мальчики данной группы в начале исследования показали результат 6,4 сек, а в конце исследования - 5,7 сек, динамика составляет 0,7 сек;
- в КГ девочек показатель вырос с 7,34 сек до 7,23 сек, прирост результатов в данной группе составляет 0,11 сек; мальчики данной группы показали в начале исследования результат в 6,32 сек и 6,1

сек по окончании педагогического эксперимента, т.е. прирост результатов составляет 0,21 сек.

Также при повторном тестировании, с помощью математического анализа удалось вычислить, что результаты статистически достоверны, как в результатах девочек, так и в результатах мальчиков ($p < 0,05$).

При анализе результатов в тесте «Шестиминутный бег» было установлено, что школьники ЭГ в конце исследования показали результаты выше, чем дети КГ:

- в начале исследования средний результат девочек ЭГ составлял 603,5 м, а в конце исследования улучшился до 754,8 м, прирост показателя составил 151,3 метра; группа мальчиков в начале показала результат 845,2 м, а в конце исследования 1062,4 м, динамика составляет 217,2 м;
- в КГ исследуемых девочек в начале педагогического эксперимента результат составлял 615,4 м, а при повторном тестировании 639,4 м, прирост составляет 24 метра, что является незначительным результатом за заданный интервал времени; мальчики данной группы улучшили показатель на 69,2 м, так как в начале исследования результат составил 896,7 м, а в конце исследования улучшился до 932,9 м.

Математический анализ помог выявить достоверную разницу в результатах ($p < 0,05$), что подтверждает эффективность применяемых средств аэробики, хореографии и танцев в занятиях со школьниками ЭГ.

На рисунке 10 представлены результаты в тесте «Шестиминутный бег».

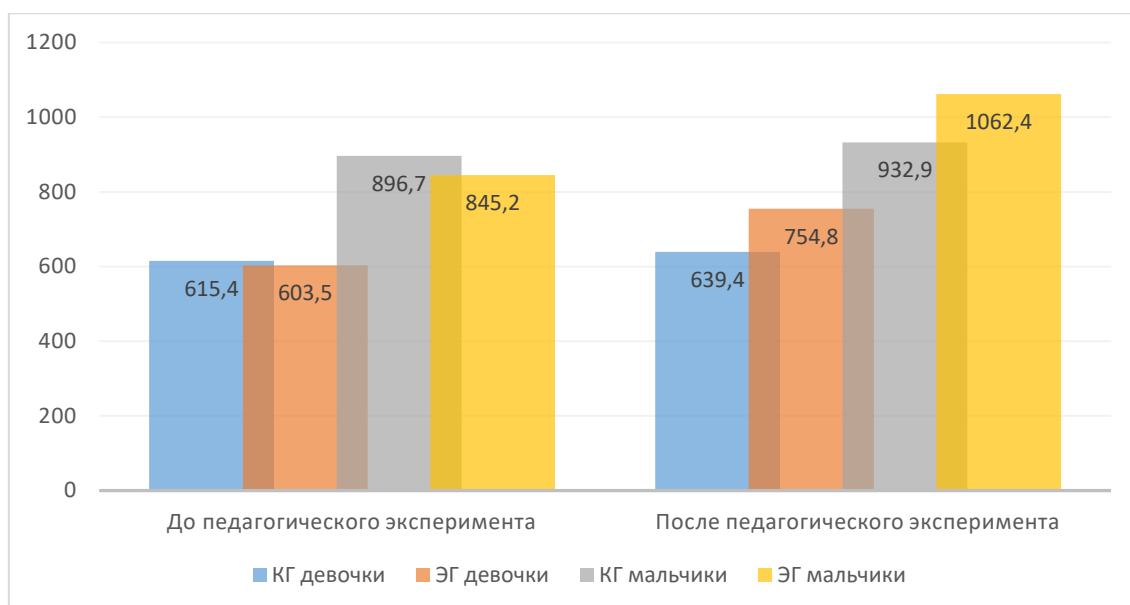


Рисунок 10 - Динамика результатов в тесте «Шестиминутный бег (м)»

Анализ результатов в тесте «Отжимания от пола» выявил, что в конце исследования школьники ЭГ также превосходят участников КГ, что подтверждается следующими результатами:

- в ЭГ средний результат у девочек увеличился с 4,9 раз до 8,1 раза, прирост составляет 2,3 раза, что соответствует нормативу серебряного знака ГТО для исследуемой возрастной группы; мальчики ЭГ в начале исследования показали средний результат 8,8 раза, а в конце исследования средний результат составил 11,9 раз, сравнивая показатели в начале и в конце исследования мы наблюдаем положительную динамику 2,1 раз;
- в КГ девочек прирост среднего результата составляет 0,4 раза, так как в начале исследования результат составлял 4,5 раза, а в конце 4,9 раз; мальчики данной группы показали результат в начале исследования 9,1 раз, а в конце исследования 9,4 раз, динамика в процессе исследования составила всего 0,3 раза и не достигла норматива бронзового знака ГТО .

При математической обработке полученных показателей удалось выявить достоверную разницу в результатах школьников ЭГ и КГ ($p < 0,05$), показанных за период педагогического эксперимента.

Наглядно результаты в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу» представлены на рисунке 11.

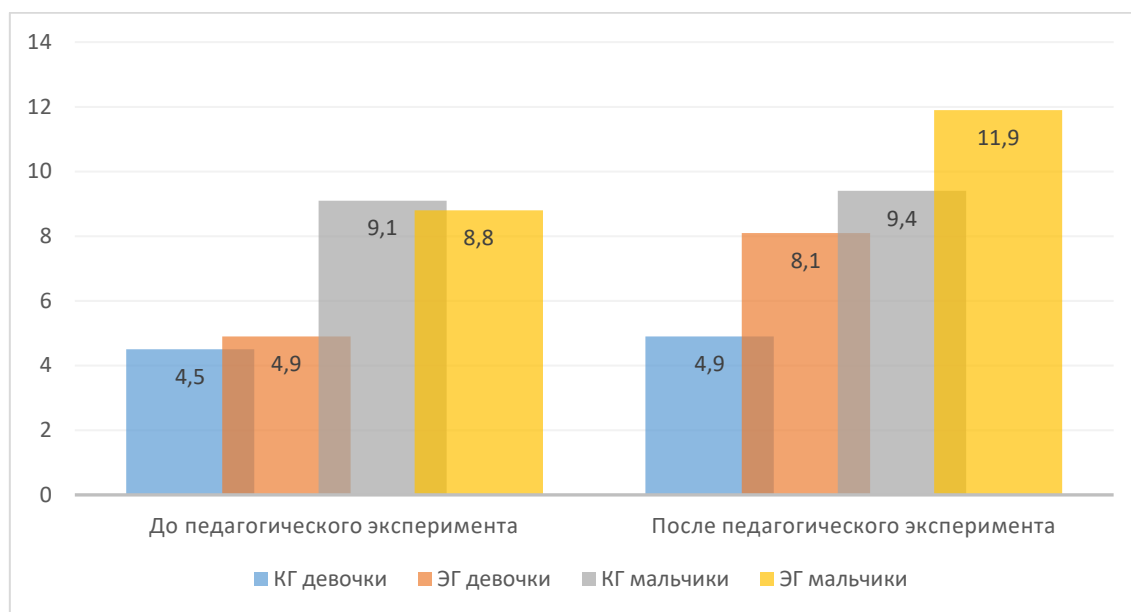


Рисунок 11 - Динамика результатов, показанных участниками исследования в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз)»

При анализе результатов в тесте «Наклон вперед, стоя на скамейке (см)», была выявлена достоверная разницу ($p < 0,05$) в показателях между исследуемых детей ЭГ и КГ, что подтверждается следующими данными:

- в ЭГ девочек результат перед началом занятий в спортивной секции «фитнес и хореография» составлял 5,8 см, а при повторном тестировании средний результат составил 9,4 см, динамика является положительной и составляет 3,6 см; анализ результатов мальчиков данной группы показал, что у них также наблюдается положительная динамика, которая составляет 3,25 см, так как в начале исследования показатель составлял 3,65 см, а в конце исследования увеличился до 6,8 см;

- в КГ девочек также наблюдается положительная динамика, которая составляет 0,6 см, так как средний результат у них увеличился с 6,2 см до 6,8 см; незначительная положительная динамика наблюдается и в группе мальчиков - 0,33 см, так как результат предварительного тестирования составил 3,79 см, а при повторном тестировании - 4,12 см.

Рисунок 12 наглядно демонстрирует полученные результаты в тесте «Наклон вперёд, стоя на скамейке».

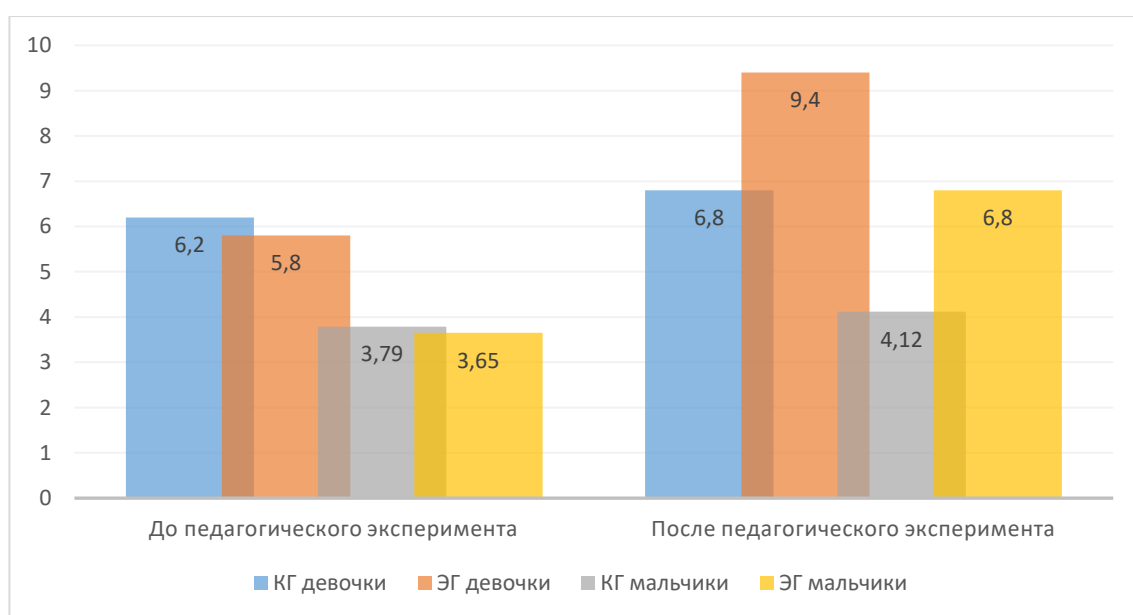


Рисунок 12 - Динамика результатов, показанных участниками исследования в тесте «Наклон вперёд, стоя на скамейке (см)»

Сравнительный анализ показателей в тесте «Метание мяча, весом 150 грамм» показал, что в конце исследования участники ЭГ значительно превосходит школьников КГ, так как:

- в ЭГ девочек в процессе исследования средний результат увеличился с 10,2 м до 14,6 м, прирост результатов положительный и составляет 4,2 м; мальчики данной группы в начале исследования показали результат 12,4 м, а в конце

исследования 15,8 м, прирост результатов в данной группе значительный и составляет 3,4 м;

- в КГ девочек также наблюдается положительная динамика, которая составляет 0,6 м, так как средний результат увеличился с 9,8 м до 10,4 м; мальчики данной группы показали следующие результаты: 12,2 м в начале исследования и 12,9 м в конце исследования, прирост результатов в данной группе составляет 0,7 м, то есть менее метра.

Рисунок 13 наглядно показывает полученные результаты в тесте «Метание мяча, весом 150 грамм».

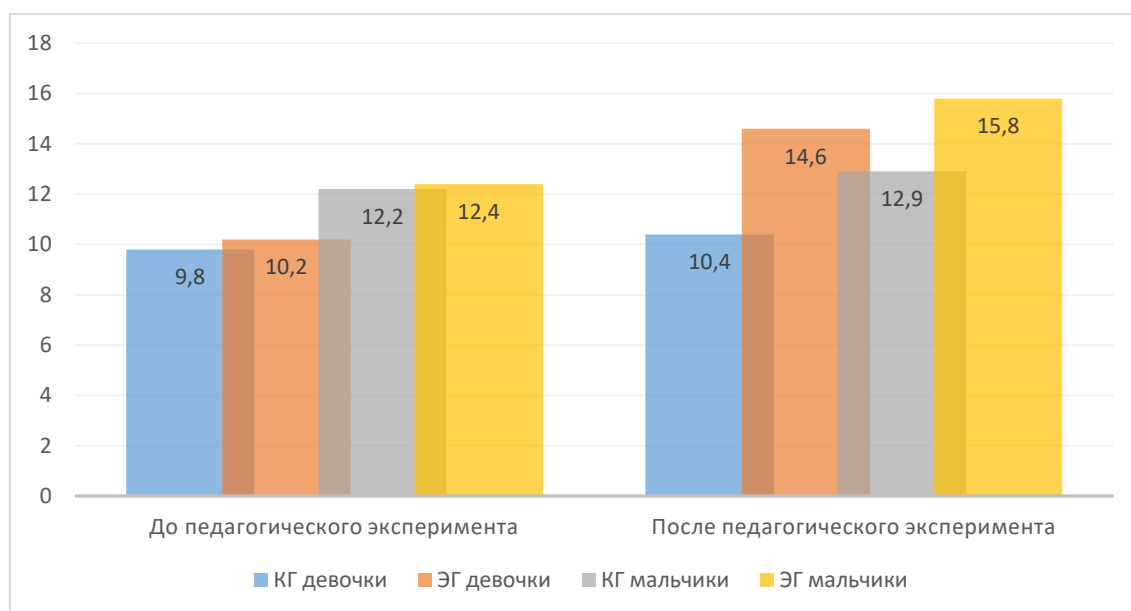


Рисунок 13 - Динамика результатов, показанных участниками исследования в тесте «Метание мяча, весом 150 грамм (м)»

Таким образом, в конце исследования результаты школьников экспериментальной группы по всем тестам значительно улучшились и стали соответствовать нормативам бронзового знака ГТО, установленным для третьей возрастной ступени (с 10 до 11 лет, включительно), что доказывает эффективность применения упражнений аэробики, хореографии и танцев в занятиях с обучающимися младшего школьного возраста.

Выводы по главе.

С целью определения эффективности влияния предложенных упражнений аэробики, хореографии и танцев на развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста было организовано повторное контрольное тестирование по подобранным тестам. Результаты повторного тестирования показали, что экспериментальная группа девочек и мальчиков в значительной степени превосходит участников контрольной группы мальчиков и девочек по всем тестам, при повторном тестировании результаты являются статистически достоверными ($p < 0,05$).

Результаты итогового тестирования показали, что все испытуемые ЭГ групп успешно справились с нормами бронзового знака Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), соответствующей возрастной ступени (с 10 по 11 лет, включительно).

Участники КГ также улучшили показатели повторного тестирования, по сравнению с исходными, но недостоверно ($p > 0,05$), что не позволило им сдать нормативы ГТО на бронзовый знак отличия.

Заключение

На первом этапе педагогического эксперимента были определены показатели физических качеств девочек и мальчиков младшего школьного возраста контрольной и экспериментальной групп. Как показал анализ результатов предварительного тестирования, на начало исследования между исследуемыми группами отсутствуют достоверные различия в показателях ($p > 0,05$), что свидетельствовало о том, что группы однородны.

Также результаты предварительного тестирования показали, что школьники обеих групп не справляются нормативами Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), соответствующей возрастной ступени (с 10 по 11 лет, включительно).

По итогам анализа специальной литературы была разработана методика с применением упражнений хореографии и аэробики, которая была включена в занятия младших школьников экспериментальной группы, посещающих секцию «фитнес и хореография», один раз в неделю. Ученики контрольной группы в данной секции не занимались.

С целью определения эффективности влияния предложенных упражнений аэробики, хореографии и танцев на развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста было организовано повторное контрольное тестирование по подобранным тестам. Результаты повторного тестирования показали, что экспериментальная группа девочек и мальчиков в значительной степени превосходит участников контрольной группы по всем тестам, при повторном тестировании результаты являются статистически достоверными ($p < 0,05$).

Таким образом, результаты исследования доказывают эффективность использования хореографии и аэробики как средства физического воспитания учащихся младших классов.

Методические основы занятий по аэробике в школьной среде и во внеурочной деятельности складываются из нескольких взаимосвязанных компонентов, которые обеспечивают эффективность, безопасность и увлекательность учебно-тренировочного процесса для детей младшего звена. При планировании занятий необходимо учитывать возрастные и психолого-физиологические особенности учащихся, а также общие требования к организации физической культуры в образовательных учреждениях.

Определение целей и задач. Прежде чем приступить к разработке конкретной программы, учителю или инструктору важно четко осознать, какие результаты ожидаются от занятий хореографией и аэробикой. Чаще всего в условиях школы ставятся цели оздоровительного характера: укрепление сердечно-сосудистой системы, повышение общей выносливости, развитие координационных способностей и коррекция осанки. Дополнительно могут преследоваться задачи по улучшению дисциплины, социализации детей и формированию у них положительного отношения к регулярной физической активности.

Подбор музыкального сопровождения. Особенность аэробики в том, что она традиционно проводится под музыку. Музыкальное сопровождение создает дополнительный стимул к движению, мотивирует учащихся и помогает сохранять интерес на протяжении всего занятия. Для школьников лучше подбирать мелодии с четким ритмом и умеренным темпом, которые соответствуют возрастным особенностям детей. Слишком быстрая или сложная по ритму музыка может вызвать утомление и дезорганизовать ребят, а слишком медленная сделает занятие однообразным. Важно, чтобы мелодия была эмоционально близка школьникам, но при этом не отвлекала их от основных упражнений.

Структура занятия. Занятие по хореографии и аэробике, как и любой урок физической культуры, традиционно делится на три части: подготовительная часть (разминка), основная часть и заключительная часть (заминка).

Разминка. На этом этапе происходит постепенный разогрев мышц и подготовка сердечно-сосудистой системы к более интенсивной нагрузке. В разминку можно включить несложные шаги на месте, легкие потягивания, круговые движения плечами, тазом, коленными суставами, элементы ходьбы и бега на месте. Для детей важно, чтобы этот этап проходил в игровой форме: например, можно предложить им имитировать движения животных или персонажей из сказок.

Основная часть. Здесь предусматривается разучивание и выполнение основного комплекса аэробных упражнений, направленных на развитие выносливости, координации и гибкости. Комплекс обычно строится по принципу постепенного нарастания сложности: от простых связок (шагов, махов, наклонов) к более координационно сложным комбинациям. Особое внимание следует уделять правильной технике движений, особенно при выполнении прыжков и поворотов, чтобы избежать перегрузок и травм. Если дети обладают разным уровнем физической подготовки, целесообразно предусмотреть несколько вариантов исполнения: базовый и усложненный.

Заключительная часть (заминка). Завершение занятия направлено на плавное снижение нагрузки, расслабление мышц и восстановление дыхания. Обычно в этом блоке применяют упражнения на растяжку, дыхательную гимнастику, спокойную ходьбу и элемент легкой релаксации. На заключительном этапе важно закрепить успехи учеников и создать у них положительные эмоции от проделанной работы.

Педагогические методы и приемы. Залогом успешных занятий является умение педагога адаптировать методику к уровню возможностей каждого ребенка. Рекомендуется чередовать игровые и классические подходы, позволяя детям проявлять инициативу (например, придумывать небольшие сочетания движений под музыку). Похвала и поощрение способствуют укреплению интереса к занятиям, тогда как чрезмерный контроль и критика способны снизить мотивацию. Полезно использовать групповую динамику,

когда дети выполняют движения в парах, в небольших коллективах или всем классом.

Учет возрастных особенностей. Если речь идет о младшем школьном возрасте, важно понимать, что дети еще не могут длительно и монотонно выполнять одинаковые упражнения. Требуется часто менять виды активности, обеспечивать динамические паузы. Для более старших ребят (среднее звено) можно включать более сложные элементы хореографии и увеличивать время непрерывной нагрузки. При этом, всегда надо контролировать, чтобы нагрузка не вызывала переутомления и оставалась в рамках возрастных норм.

Безопасность и здоровье. Прежде, чем приступать к выполнению упражнений, нужно убедиться в отсутствии у учащихся медицинских противопоказаний. Зал или спортивный класс должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам: быть хорошо проветренными, иметь нескользящее покрытие. Дети должны заниматься в удобной обуви и спортивной форме, не стесняющей движений. Учитель обязан обращать внимание на технику исполнения упражнений: чрезмерная интенсивность или неправильная постановка ног и туловища могут привести к травмам, особенно в прыжковых элементах.

Контроль результатов и корректировка программы занятий. Для объективной оценки эффективности занятий целесообразно вести наблюдения и проводить периодическое тестирование, на основании которых делаются выводы о прогрессе каждого ребенка и группы в целом. По итогам анализа достижений учащихся программу следует корректировать. К примеру, если детям не хватает гибкости, в следующем цикле занятий делают больший упор на растяжку и плавные движения. Если же основной упор необходим на развитии выносливости, можно увеличить долю непрерывной аэробной нагрузки в основной части урока. Важно поддерживать интерес у детей, поэтому целесообразно регулярно менять музыкальный репертуар, обновлять некоторые связки и упражнения.

Список используемой литературы

1. Аксарин И. В. Анатомо-физиологические особенности младшего школьного возраста // Проблемы взаимодействия науки и общества: сборник научных статей. 2018. С. 166-172.
2. Алаева Л. С. Основы оздоровительной аэробики: учебное пособие. Омск: СибГУФК, 2019. 88 с.
3. Алексеева О. П. Физическое воспитание обучающихся младших классов с использованием разнообразных средств аэробной гимнастики // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Нижневартковский государственный университет, 2021. С. 32-36.
4. Амбарцумян Г. Г. Анатомо-физиологические особенности младших школьников. Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. С. 134-140.
5. Базарова Н.П. Классический танец. Методика обучения. Л.: Искусство, 1983. 207с.
6. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник. М.: КноРус, 2018. 288 с.
7. Барышникова Т. Азбука хореографии. СПб.: «ЛЮКСИ», «РЕСПЕКС», 1996. 122с.
8. Бахрушин Ю.А. История русского балета. М.: Просвещение, 1977. 176с.
9. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. Упражнения, игры и пляски для детей 6 - 7 лет. - М.: Просвещение, 1984. 118с.
10. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. 4-е изд. М.: Физкультура и спорт, 2021. 288 с.
11. Блок Д.Д. Классический танец. История и современность. М.: Искусство, 1987. 204с.
12. Бойцова М. В. Урок аэробики силовой направленности // Физическая культура в школе. 2015. № 7. С. 29 - 31.

13. Бондаренко Е. В. Развитие гибкости и силовых способностей на занятиях аэробикой // Теория и практика физической культуры. 2016. № 9. С.37.
14. Бочкарева Н.И. Ритмика и хореография: учебно-методический комплекс для хореографических отделений школ, гимназий, школ искусств. Кемерово: Кемеровская гос.академия культуры и искусств, 2000. 101с.
15. Бриске И.Э. Основы детской хореографии. Педагогическая работа в детском хореографическом коллективе: учебное пособие. изд.2-ое перераб., доп. Челябинск: Челяб.гос.академия культуры и искусств, 2013. 180с.
16. Ваганова А.Я. Основы классического танца. СПб.: Издательство «Лань», 2001. 220с.
17. Вандышев В.И. Развитие координационных способностей на основе специализированных игровых заданий// Теория и практика физической культуры. 2020. № 1. С.44-46
18. Вашкевич Н.Н. История хореографии всех веков и народов: учебное пособие для СПО. 9-ое изд. СПб.: Издательство «Лань»; Планета музыки, 2023. 194с.
19. Вернигора О.Н. Методика преподавания современных направлений в хореографии. 2-ое изд. Барнаул: Алтайской гос.институт культуры, 2018. 223с.
20. Вихрева Н.А. Классический танец для начинающих. М.: Театралис, 2004. 115с.
21. Гаджиев Д. М. Методические рекомендации по оздоровительной аэробике в образовательных учреждениях // Известия Тульского государственного университета. 2017. №3. С. 13-19.
22. Гайворонский И.В. Анатомия и физиология человека: Учебник. М.: Академия, 2019. 208 с.
23. Германов Н.Г. Двигательные способности и физические качества: учебное пособие. М.: Юрайт, 2017. 715 с.

24. Горшков В.М. Развитие физических качеств // Физическая культура в школе. 2023. № 7. С. 62–71.
25. Губа В.П. Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта: монография / В.П. Губа (общ. ред.), Л.В. Булыкина, Е.Е. Ачкасов, Э.Н. Безуглов. М.: Спорт, 2021. 176 с.
26. Гузь С. М. Влияние фитнес-аэробики на развитие когнитивных способностей детей 9-10 лет / С. М. Гузь, В. С. Ершова, А. В. Маннер // Вопросы педагогики. 2022. № 1-2. С. 80-84.
27. Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Волгоград: ВГУ, 2014. 115с.
28. Давыдова Ю.В., Яфанова Н.В. Этюды и детские танцы на уроках хореографии в младших классах: методическое пособие. Тольятти: Детская хореографическая школа им. М.М. Плисецкой, 2018. 60с.
29. Дворкина Н. И. Формирование физических способностей детей младшего школьного возраста на основе силовой аэробики / Н. И. Дворкина, Л. С. Дворкин // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2016. № 1. С. 141-143.
30. Дементьев К.Н. Использование технологий концентрированного обучения на занятиях аэробикой // Теория и практика физической культуры. 2020. № 2. С.24-26.
31. Дружинина О.Ю., Вершинина Н.Б. Базовые виды спорта. Аэробика: учебное пособие. Ижевск: Ижевская ГСХА, 2020. 76 с.
32. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания: монография, 4-е изд. М.: Спорт-Человек, 2020. 200 с.
33. Зефирова Е. В., Платонова В. А. Оздоровительная аэробика: содержание и методика: учебно-методическое пособие. СПб.: ИТМО, 2006. 125с.

34. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры. М.: Издательство «Спорт», 2022. 624 с.
35. Ислотов И. Анатомо-физиологические особенности школьников младшего, подросткового и юношеского возраста //International Bulletin of Applied Science and Technology. 2023. Т. 3. №. 4. С. 596-600.
36. Кабак С. Л. Анатомия человека: учебник. Минск: Вышэйшая школа, 2021. 224 с.
37. Кадач Н. Ю. Фитнес-аэробика как средство физического воспитания в начальной школе //Молодой ученый. 2020. №. 48. С. 463-465.
38. Классики хореографии/ Сборник статей под ред. Е.И. Чеснокова. Л.: Искусство, 1937. 358с.
39. Ключко Н. В. Степ-аэробика в физическом воспитании детей //Вестник Полесского государственного университета. Серия общественных и гуманитарных наук. 2019. №. 1. С. 34-39.
40. Колодницкий Г. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей: учебно-методическое пособие. М.: Просвещение, 2020.159с.
41. Коноштарова Е. Е. Аэробика с акробатикой для старшеклассников// Физическая культура в школе. 2019. № 3. С. 8.
42. Коняхина Г.П. Педагогические и организационно-методические основы обучения школьников элементам аэробики: учебно-методическое пособие. Челябинск: Изд-во Цицеро, 2018. 88 с.
43. Коричко Ю. В. Применение комплексов упражнений оздоровительной гимнастики и аэробики в школьной практике / Ю. В. Коричко, Д. Г. Донцова, А. А. Коричко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2022. № 5.С. 41-43.
44. Кузнецов В.С., Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. М.: Академия, 2021. 481 с.
45. Кукоба Т. Б. Фитнес-технологии: учебное пособие. М.: МПГУ, 2020. 234с.

46. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 2003. 192с.
47. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Советский спорт, 2019. 464 с.
48. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики. М.: РГУФКСиТ, 2019. 112 с.
49. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика. Том I. М.: Физкультура и спорт, 2002. 230 с.
50. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Частные методики. Том II. М.: Физкультура и спорт, 2002. 216 с.
51. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2016. 290 с.
52. Магомедов Р. Р. Фитбол-аэробика и степ-аэробика: учебно-методическое пособие. Ставрополь: СГПИ, 2019. 176с.
53. Максимова Т.В. Аквааэробика - теория и практика // Медицина и спорт. 2005. № 2. С. 42-43.
54. Мартынов А. А. Использование спортивной аэробики в физическом воспитании школьников: учебное пособие. Волгоград: ВГАФК, 2015. 78с.
55. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Спорт-Человек, 2021. 520 с.
56. Матявина С. И. Аэробика, как средство развития физических качеств у детей младшего школьного возраста //Альманах молодой науки. 2014. №. 2. С. 19-22.
57. Мезенцева В. А. Физическая культура и спорт: учебное пособие / В. А. Мезенцева, С. С. Петрова. Самара: СамГАУ, 2023. 240 с.
58. Мендаль Кристине. Поэтика и практика хореографии. М.: Кабинетный ученый, 2015. 120с.
59. Митрофанова А.Г. Аэробика: учебное пособие. Вологда: ВоГУ, 2016. 84 с.
60. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль: Академия развития, 1996. 134с.

61. Михайлова Э. И. Аэробика в школьном физическом воспитании: учебно-методическое пособие. М.: Московский городской педагогический университет, 2021. 140 с.

62. Михайлова Э. И. Степ-аэробика на уроке физической культуры в школе: организация, методика проведения и достигаемые результаты / Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлева // Новая физкультура в школе: Монография / Научная редакция С.Н. Филипповой. Москва: ООО "СПМ-Индустрия", 2019. С. 95-112.

63. Морозова Л.В. Классическая аэробика: учебное пособие. Казань: Изд-во «Бук», 2017. 102с.

64. Нелидова Л.Р. Искусство движений и балетная гимнастика. Краткая теория, история и механика хореографии. М.: Издательство хореографической школы. 1908. 219с.

65. Никитушкин В. Г. Теория и методика физического воспитания.: учебное пособие. М.: Издательство Юрайт, 2022. 246 с.

66. Особенности занятий аэробикой в первом классе / Э. И. Михайлова, Н. Г. Михайлов, Е. Б. Деревлева, К. В. Калинкина // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании: М.: ООО «Центр социального прогнозирования и маркетинга», 2016. С. 200-204.

67. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. М.: Спорт, 2019. 656с.

68. Подлубная А. А. Влияние средств оздоровительной аэробики на развитие двигательных способностей у девочек младшего школьного возраста / А. А. Подлубная, Г. М. Замыцкова, Г. М. Популо // Наука и образование: новое время. 2023. № 6(59). С. 30-37.

69. Популо Г. М. Оздоровительная аэробика как средство развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста / Г. М. Популо, С. В. Сафоненко // Вестник Томского государственного университета. 2020. № 456. С. 205-209.

70. Правила соревнования. Аэробная гимнастика. М.: Исполнительный комитет ФИЖ (FIG), 2020. 29с.

71. Прибылов Г. Методическое пособие по классическому танцу для педагогов-хореографов младших и средних классов. М.: Театралис, 2014. 108с.

72. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" (Зарегистрирован 28.03.2023 № 72751).

73. Салпагарова М. А. Мотивации личности школьника младших классов и родителей к уроку физической культуры // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XVI Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО «УГАТУ», Уфа, 26–27 мая 2022 года. Уфа: Уфимский государственный авиационный технический университет, 2022. С. 178-181.

74. Сапин М.Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): учебник. М.: ИЦ Академия, 2019. 384 с.

75. Сиднева Л.В. Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: учеб. пособие. М.: Физическая культура, 2000. 74 с.

76. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П., Половинке О.Н. Базовая аэробика. Второй уровень / Федерация аэробики России. М.: Советский спорт, 1998. 27с.

77. Смирнова Ю. В. Эффективность влияния применения средств ритмической гимнастики и степ-аэробики в уроках физической культуры на развитие двигательных способностей младших школьников //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. 2021. №. 12 (202). С. 339-345.

78. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. 10-е изд. М.: Спорт-Человек, 2022. 624 с.

79. Средства оздоровительной аэробики в процессе физического воспитания обучающихся младшего школьного возраста: учебное пособие / Н.

А. Бойко, Д. А. Овечкина. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2022. 112с.

80. Статистическая обработка измерений в спорте: практикум/С.В. Рукавицына [и др.]. Минск: БГУФК, 2019. 107с.

81. Стрелецкая Ю. В. Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие. Великие Луки: Великолукская ГСХА, 2020. 67с.

82. Суриц Е.Я. Хореографическое искусство двадцатых годов (XX века). М.: Искусство, 1979. 360с.

83. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ИФК. /Под ред. Б.А. Ашмарина. 4-е изд., стер. М.: Просвещение, 2017. С.88 – 95.

84. Фирилева Ж.Е. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-метод. пособие. СПб.: Детство-Пресс, 2020. 352с.

85. Фитнес-аэробика: учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. Красноярск: СФУ, 2019. 112 с.

86. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. М.: Владос, 2015. 144с.

87. Холл Д. Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам. М.: АСТ: Астрель, 2019. 178с.

88. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология. 2-е изд. перераб. и дополн. М.: Просвещение, 2018. 255с.

89. Шестакова Т. А. Современные подходы и значение оздоровительной аэробики в модернизации физической культуры / Т. А. Шестакова, В. В. Борисова // Проектирование и реализация образовательного процесса на основе ФГОС ВО: материалы XLIII учебно-методической конференции профессорско-преподавательского состава, аспирантов, магистрантов, соискателей ТГПУ им. Л. Н. Толстого, Тула, 22–23 марта 2016 года / Тула: Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, 2016. С. 371-373.

90. Шипилина И.А. Хореография в спорте.: учебник для студентов. Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. 195с.

91. Ядгаров Д.Б. Развитие двигательных качеств у школьников на уроках физической культуры с использованием комплексного подхода // Fan-Sportga. 2022. №7. С. 138-145.

92. Aime R. M., Yang J., Harvey D., Charity M.D. A systematic review of the psychological and social benefits of sports for children and adolescents: informing about the development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2013, no. 10, p. 98.

93. Chaput J., To Dutil. Lack of sleep as a factor of obesity in adolescents: influence on eating behavior and activity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2016, no. 13, p. 103.

94. Solish A. Participation of children with and without disabilities in social, recreational and leisure activities / A. Solish, A. Perry, P. Minnes // *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2010. T. 23, №. 3. С. 226-236.

95. Spurrier N., Magarey. A., Golly. R. The relationship between the home environment, physical activity and the diet of preschool children: a cross-study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical activity*, 2008, no. 5, p. 31.

96. What influences participation in leisure activities of children and youth with physical disabilities? A systematic review / M.K. Bult [et al.] // *Res. Dev. Disabil.* - 2011. - Vol. 32, № 5. - P. 1521-1529.

97. *Clinical Obesity in Adults and Children*/ Peter Kopelman G., Ian Caterson D., William Dietz H., John Wiley & Sons Limited, 2016. 231-234p