

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

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Педагогическая и тренерская деятельность

(направленность (профиль)/ специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему «Исследование влияния средств оздоровительной аэробики на развитие двигательных способностей у младших школьников»

Обучающийся

Т.В. Волкова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.б.н., доцент, В.В. Горелик

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

Тольятти 2025

Аннотация

на бакалаврскую работу Волковой Татьяны Владимировны на тему: «Исследование влияния средств оздоровительной аэробики на развитие двигательных способностей у младших школьников»

Групповые занятия аэробикой способствуют формированию социальных связей и дружеских отношений среди детей. Это важный аспект для младших школьников, так как помогает развивать коммуникативные навыки и чувство принадлежности к коллективу. Оздоровительная аэробика может стать привлекательным способом физической активности для детей, что поможет сформировать у них положительное отношение к спорту и движению с раннего возраста.

По мнению автора Зайцевой Г. А.: «Растущее число случаев детского ожирения становится серьезной проблемой. Занятия аэробикой помогают контролировать массу тела и формировать здоровые привычки у младших школьников, что важно для их общего состояния здоровья и хорошего самочувствия» [7].

Физическая активность, включая аэробику, способствует улучшению настроения, снижению уровня стресса и повышению самооценки. Занятия аэробикой могут помочь младшим школьникам развить уверенность в себе и научиться работать в команде.

Таким образом, тема оздоровительной аэробики у младших школьников является актуальной и многогранной, затрагивая важные аспекты физического, психического и социального развития детей.

Структура бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из 40 страниц печатного текста и содержит в себе введение, три главы, заключение, 23 литературных источника, 3 таблицы и 10 рисунков.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Анализ литературных источников по теме исследования	6
1.1 Особенности аэробики и ее значение	6
1.2 Анатомо-физиологические особенности младших школьников.....	10
1.3 Средства оздоровительной аэробики в работе с младшими школьницами	14
Глава 2 Задачи, методы и организация исследования.....	20
2.1 Задачи исследования.....	20
2.2 Методы исследования.....	20
2.3 Организация исследования	26
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждения	27
3.1 Исследование влияния средств оздоровительной аэробики на развитие двигательных способностей у младших школьников.....	27
3.2 Обсуждение результатов исследования	30
Заключение	37
Список используемой литературы	38

Введение

Актуальность темы. В современном обществе наблюдается рост числа заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни и неправильным питанием. Оздоровительная аэробика способствует положительному развитию физической формы, укреплению организма в целом и развивает двигательные способности [1].

По мнению автора Зайцевой Г. А.: «Растущее число случаев детского ожирения становится серьезной проблемой. Занятия аэробикой помогают контролировать массу тела и формировать здоровые привычки у младших школьниц, что важно для их общего состояния здоровья и хорошего самочувствия. Оздоровительная аэробика включает в себя разнообразные движения, которые развивают координацию, гибкость и моторику. Это особенно важно для младших школьников, так как в этом возрасте происходит активное формирование двигательных навыков» [7].

Памузина Ю. В., утверждает, что: «Физическая активность, в том числе аэробика, улучшает настроение, снижает уровень стресса и повышает самооценку. Занятия аэробикой могут помочь младшим школьникам обрести уверенность в себе и научиться работать в команде. Групповые занятия аэробикой способствуют формированию социальных связей и дружбы между детьми. Это важный аспект для младших школьниц, так как помогает развить навыки общения и чувство принадлежности к команде. Оздоровительная аэробика может стать привлекательным способом физической активности для детей, который поможет им развить позитивное отношение к спорту и движению с раннего возраста» [15].

Таким образом, тема оздоровительной аэробики у младших школьниц является актуальной и многогранной, затрагивая важные аспекты физического, психического и социального развития детей.

Цель исследования: исследование влияния средств оздоровительной аэробики на развитие двигательных способностей у младших школьниц.

Объект исследования: учебный процесс физического воспитания младших школьников.

Предмет исследования: средства оздоровительной аэробики, направленные на развитие двигательных способностей младших школьников.

Гипотеза исследования: предполагается, что внедрение средств оздоровительной аэробики в процесс физического воспитания в общеобразовательной школе способствует повышению уровня двигательных способностей у младших школьников.

Задачи исследования:

- определить уровень развития двигательных способностей у младших школьников;
- подобрать средства оздоровительной аэробики в рамках физического воспитания школьников младших классов;
- оценить эффективность применения подобранных средств в конце педагогического эксперимента.

Практическая значимость: результаты исследования помогут улучшить процесс обучения в рамках начальной общеобразовательной школы. Разработанные средства могут быть рекомендованы для физического воспитания младших школьников.

Методы исследования:

- анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- контрольные испытания;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Глава 1 Анализ литературных источников по теме исследования

1.1 Особенности аэробики и ее значение

Аэробика является формой физической активности, включая в основу различные движений под музыку.

Аэробика включает в себя кардионагрузки и упражнения на гибкость, что способствует улучшению сердечно-сосудистой системы, повышению выносливости и сжиганию калорий [14].

Вихарева Д. А., предполагает, что: «Значение аэробики заключается в укреплении здоровья, повышении физической активности и улучшении общего самочувствия. Это отличный способ снять стресс и социализироваться, участвуя в групповых занятиях. Аэробика является не только фитнесом, но и стилем жизни. Она включает в себя комплекс упражнений, направленных на развитие выносливости и координации. Занятия аэробикой могут быть как высокоинтенсивными, так и умеренными, что позволяет адаптировать тренировки под разные уровни физической подготовки» [2].

Грудницкая Н. Н., утверждает, что: «Аэробика – это направление тренировок, которое сочетает кардионагрузку и танцы под музыку. Это популярное направление фитнеса предназначено для улучшения кардиоваскулярной системы, укрепления мышц и сжигания жира. Аэробика включает в себя различные движения, такие как шаги, танцы, отжимания, прыжки и многое другое. Аэробикой можно заниматься в зале под руководством инструктора или самостоятельно дома с помощью видеоуроков. Она подходит для людей любого возраста и физической подготовки, а интенсивность тренировки можно регулировать путем изменения темпа и амплитуды движений под конкретного человека» [4].

Основное преимущество аэробики заключается в улучшении работы сердечно-сосудистой системы. Регулярные занятия способствуют

укреплению сердечной мышцы, увеличению выносливости, улучшению кровообращения и обменных процессов в организме [2].

Зайцева Г. А., говорит, что: «В настоящее время значительно повысился интерес молодежи к занятиям различными видами массового спорта и двигательной активности для отдыха и восстановления сил, для обеспечения хорошей спортивной формы и состояния здоровья. Фитнес-клубы, оснащенные современными тренажерами, новые виды занятий по фитнес-аэробике, фестивали, конвенции – все эти направления способствуют развитию и поддержанию интереса к оздоровительным занятиям» [7].

Дергачева Н. П., утверждает, что: «Среди этих оздоровительных тренировок особое место заняла аэробика. Оздоровительную аэробику отличает эмоциональная насыщенность занятий, простота и вариативность применяемых средств, возможность контроля и самоконтроля состояния здоровья занимающихся, музыкальность, пластичность и танцевальность выполняемых упражнений. В своем единстве компоненты аэробики могут обеспечить достижение социально значимых результатов: здоровья, физического развития, культуры движений, эстетики физического имиджа; сохранить и развить индивидуальные черты характера. Физиологическое значение понятия «аэробика» определяется аэробными процессами образования энергии в присутствии кислорода во время упражнений циклического или поточного характера. В широком смысле к видам двигательной активности, дающим преимущественно аэробную нагрузку, относятся различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью достаточно длительное время» [5].

Дергачева Н. П., предполагает, что: «Исследования показывают, что в ходе аэробных занятий происходит оздоровление организма. У людей, регулярно занимающихся оздоровительной аэробикой, наблюдается увеличение аэробной работоспособности и выносливости. Эти положительные изменения включают улучшение жизненной емкости легких,

объема крови и уровня гемоглобина, ударного и минутного объема кровообращения» [5].

Аэробная тренировка приводит к повышению фибринолитической активности крови, обеспечивающей лизирование, то есть растворение, тромбов [6].

Зайцева Г. А., говорит о том, что: «Увеличивается капиллярная сеть, просвет и эластичность капилляров, в результате чего снижается периферическое сопротивление кровотоку и уменьшается кровяное давление. Изменения капиллярной сети происходит не только в мышечной ткани, но и в сердечной мышце, головном мозге, печени других органах и тканях, участвующих в обеспечении мышечной работы. Повышается проницаемость стенок кровеносных сосудов для кислорода, питательных веществ, продуктов обмена. Все это создает более благоприятные условия для протекания обменных процессов в тканях» [7].

Также Зайцева Г. А., утверждает, что: «Увеличивается размер сердца, особенно левого желудочка, повышается сила сердечной мышцы. Эти изменения обеспечивают увеличение ударного объема крови – количества крови, выбрасываемого левым желудочком в большой круг кровообращения за одно сокращение. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, совершенствует адаптационные возможности, повышая тем самым устойчивость организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям. В результате занятий аэробикой происходит укрепление опорно-двигательного аппарата» [7].

Зайцева Г. А., пишет, что: «Сейчас эффективность аэробики общепризнанна. Аэробика — это комплекс упражнений на выносливость, которые продолжаются относительно долго и связаны с достижением баланса между потребностями организма в кислороде и его доставкой. Ответ организма на повышенную потребность в кислороде называется тренировочным эффектом или позитивными физическими сдвигами. Вот некоторые такие сдвиги как: общий объем крови возрастает настолько, что

улучшается возможность транспорта кислорода, и поэтому человек проявляет большую выносливость при напряженной физической нагрузке. Объем легких увеличивается, а некоторые исследования связывают возрастание объема легких с более высокой продолжительностью жизни. Сердечная мышца укрепляется, лучше обеспечивается кровью, повышается содержание липопротеинов высокой плотности, отношение общего количества холестерина к ЛВП снижается, что уменьшает риск развития атеросклероза, укрепляется костная система. Аэробика помогает справиться с физическими и эмоциональными стрессами. Используя разнообразные программы аэробики, можно получить максимум пользы за минимум времени. Для достижения вышеперечисленных результатов 90 минут занятий аэробикой в неделю вполне достаточно» [7].

Магамедов Р. Р., пишет: «Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сосудистой системе. Можно сказать, что регулярные занятия аэробикой повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций - транспорт кислорода» [11].

Стрелецкая Ю. В., утверждает: «В наше время большинство людей малоподвижны. Они ходят пешком от автостоянки или автобусной остановки до своего учреждения, от рабочего стола до буфета или кафетерия. Даже молодежь не очень балует себя физическими нагрузками. А недостаток движений плохо сказывается и на состоянии здоровья, и на возможностях человека во всех сферах жизни. Медицинские исследования показывают, что физические упражнения помогают улучшить психическое состояние, кровообращение и защитить организм от сердечных заболеваний.

Двигательная активность – вот в чем нуждается для нормального функционирования, для укрепления здоровья и хорошего самочувствия» [19].

1.2 Анатомо-физиологические особенности младших школьников

Солодков А. С., говорит о том, что: «Младший школьный возраст называют вершиной детства. В этом возрасте происходит смена образа и стиля жизни: новые требования, новая социальная роль ученика, принципиально новый вид деятельности – учебная деятельность. В школе он приобретает не только новые знания и умения, но и определенный социальный статус. Проявляются повышенная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движениях. Школьное обучение отличается не только особой социальной значимостью деятельности ребенка, но и опосредованностью отношений со взрослыми образцами и оценками, следованием правил, общих для всех, приобретением научных понятий» [18].

Анатомо-физиологические особенности младших школьников связаны с их возрастными изменениями и организмом в процессе роста. В этом возрасте (7-10 лет) у девочек наблюдаются следующие многие характеристики [17].

Младшие школьницы находятся на этапе активного роста. Высота и масса тела увеличиваются, что требует тщательного контроля питания и физической активности [23].

Михайлова Э. И., пишет, что: «В 7-9 лет отмечается максимальная быстрота восстановления мышечной работоспособности после мышечной работы, но дети младшего школьного возраста еще не способны к длительному физическому напряжению. Мышечная выносливость с 7 до 17 лет увеличивается в 2 раза. С 8-9 лет укрепляются связки, значительно нарастает объем мышц. Совершенствуются двигательные навыки – в 6 лет становится возможной тонкая работа пальцами (например, лепка, письмо); к 10-12 годам достаточно хорошо развита координация движений» [13].

Кости становятся более прочными, но остаются гибкими. Это время, когда важно избегать травм и обеспечивать достаточное количество кальция и витамина D [8].

Сила и координация движений активно развиваются. Дети обучаются базовым двигательным навыкам, что нужно учитывать в физкультуре [19].

Уровень сердечного ритма может быть выше, чем у взрослых, и сердечно-сосудистая система адаптируется к физической нагрузке. У младших школьников наблюдается активное развитие мозга, что влияет на способности к обучению и социальной адаптации. Эти особенности важны для выбора физической активности, образовательных методик и обеспечения здоровья детей [11].

Петрова А. С., предполагает, что: «Физиологические особенности организма детей этого возраста — продолжающийся интенсивный обмен веществ, процесс роста и увеличение массы тела, формирование скелета и мускулатуры. Причем, чем младше ребенок, тем существеннее выражены эти процессы и тем большими затратами энергии и пищевых веществ они сопровождаются. Нормальный рост и развитие зависят от правильно организованного питания. С этой целью следует использовать рекомендуемые нормы потребления энергии и пищевых веществ для детей школьного возраста разных возрастно-половых групп. С возрастом происходит увеличение общих затрат энергии, соответственно повышается потребление энергии и пищевых веществ» [16].

Также Петрова А. В., пишет: «С началом учебы значительно растет объем умственного труда детей и в то же время ощутимо ограничивается их двигательная активность и возможность находиться на открытом воздухе. В связи с этим правильное физическое воспитание в младшем школьном возрасте является не только необходимым условием всестороннего гармоничного развития личности ученика, но и действенным фактором повышения его умственной работоспособности. Рационально организованные мероприятия по физическому воспитанию в режиме дня

расширяют функциональные возможности организма ребенка, повышают производительность умственного труда, уменьшают утомляемость» [16].

Витушкина М. С., говорит, что: «Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию учеников является важной задачей начальной школы. Физическое состояние ребенка, его здоровье является той базой, на которой развиваются все его силы и возможности, в том числе и умственные. Двигательная активность, которую ребенок осуществляет в процессе физического воспитания, является необходимым условием нормального развития его центральной нервной системы, средством усовершенствования анализаторов и развития взаимодействия их. Недаром говорят, что мышца воспитала мозг, нервную систему. Существует тесная взаимосвязь между двигательной деятельностью ребенка и ее умственным развитием» [3].

Витушкина М. С., говорит, что: «Взросшая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной высокая утомляемость. Их работоспособность обычно резко падает через 25-30 мин урока и после второго урока. Дети очень утомляются в случае посещения группы продленного дня, а также при повышенной эмоциональной насыщенности уроков, мероприятий. Все это необходимо специально учитывать, имея в виду и уже упоминавшуюся повышенную эмоциональную возбудимость. Следует учесть, что внутри возрастного периода (6-10 лет) существуют отдельные этапы, характеризующие различные особенности развития. Так, в возрасте 7-9 лет происходит вторичное ускорение темпов роста (первая – в возрасте до 1 года). К 7-8 годам заканчивается полное сращение тазовых костей, усиливаются процессы коллагенизации суставов. Иными словами, в этом возрасте существуют объективные предпосылки для того, чтобы выполнять сложные моторные акты» [3].

Также Витушкина М. С., отмечает: «Следует учитывать, что помимо общих возрастных закономерностей, характерных для учащихся начальной

школы, существуют факторы, обусловленные социальными причинами. Так, установлено, что в современной популяции школьников резко возросла доля детей с дефицитом массы тела (до 20%). Это особенно остро стало ощущаться у детей, только начинающих школьную жизнь. При этом возрастной период 7-8 лет является критическим как период адаптации к систематическому обучению. Еще более обострило проблемы здоровья школьников начало их обучения с 6 лет. Около 16% детей в этом возрасте не готовы к школьному обучению, а у 30-50% выявляется функциональная незрелость. К концу первого класса у большинства из них падает острота зрения, включая группу риска по миопии, снижается гемоглобин в крови, нарастает астения, появляются функциональные нарушения сердечно-сосудистой системы, заболевания органов пищеварения, нарушения осанки и стопы, усиливаются нервно-психические расстройства» [3].

Дергачева Н. П., утверждает: «Правильное физическое воспитание учеников – необходимое условие нормального развития всего организма. Благодаря двигательной активности обеспечивается развитие сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, улучшается обмен веществ, повышается общий тонус жизнедеятельности. Известно, что, когда дети мало двигаются, они отстают в развитии от своих ровесников, которые имеют правильный двигательный режим» [5].

Дергачева Н. П., утверждает: «Младший школьный возраст называют вершиной детства. В этом возрасте происходит смена образа и стиля жизни: новые требования, новая социальная роль ученика, принципиально новый вид деятельности – учебная деятельность. В школе он приобретает не только новые знания и умения, но и определенный социальный статус» [5].

Витушкина М. С., говорит, что: «Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенно старшего школьного возраста. Остановимся на анатомо-физиологических и психологических особенностях детей 7-12 лет, т.е. детей, отнесенных к группе младшего школьного возраста. По некоторым показателям развития

большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет» [3].

1.3 Средства оздоровительной аэробики в работе с младшими школьницами

Грудницкая Н. Н., утверждает, что: «Важным компонентом состояния физического здоровья является уровень развития основных двигательных способностей, который у 20–40% детей младшего школьного возраста в нашей стране характеризуется как низкий. Между тем именно этот показатель определяет работоспособность ребенка, играет большую роль во всестороннем и гармоничном развитии личности, в достижении высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям и в повышении адаптационных свойств организма» [4].

Дергачева Н. П., утверждает: «Именно поэтому важно в процессе развития детей младшего школьного возраста воспитывать жизненно необходимые физические качества (быстроту, ловкость, силу, гибкость и выносливость). В школе на уроках физкультуры уделяют мало внимания танцевальным и аэробным движениям, однако сегодня в спортивных клубах организованы специальные занятия оздоровительными видами аэробики» [5].

Коричко Ю. В., пишет, что: «Различные упражнения оздоровительной аэробики, выполняемые в ходьбе, беге, прыжках, а также упражнения, направленные на развитие двигательных способностей, выполняемые из различных исходных положений, – все это с использованием музыки определенной ударности способствует формированию музыкального вкуса, чувства ритма и культуры движения» [10].

Сютина В. И., говорит, что: «Среди массовых видов физкультурно-оздоровительной деятельности одним из популярных можно назвать оздоровительные виды гимнастики, в частности аэробику. Она развивается, как за рубежом, так и в нашей стране. Различные виды аэробики

преподают в фитнес-клубах, спортивных клубах и школах, в образовательных учреждениях, начиная с дошкольных и продолжаются до высших образовательных учреждений включительно» [21].

По мнению автора Дергачевой Н. П.: «Фитнес аэробика это современное, популярное альтернативное средство развития физической активности детей младшего школьного возраста. Перейдя на ступень общего образования, у ребенка появляется угроза гиподинамии. Фитнес аэробика – это система гимнастических, танцевальных и других упражнений, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом, которая эффективно развивает выносливость, гибкость, силу, координацию движения. Высокий эмоциональный фон занятий благодаря музыкальному сопровождению в процессе занятий благотворно влияет на психоэмоциональное состояние ребенка. Еще в античном мире танцы, а также физические упражнения, в частности выполняемые под музыку, использовались для развития хорошей осанки, походки, пластичности движения. Сложные и разнообразные движения фитнес аэробики вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, нормальному росту и укреплению всех функций и систем организма. Упражнения на внимание, сообразительность, воображение отлично тренируют память учащихся, при этом у них формируются такие качества, как целеустремленность, настойчивость создает благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем. А главное полученные знания помогут учащимся в борьбе за здоровье в будущем» [5].

Витушкина М. С., предполагает, что: «Отличительная особенность программы в сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении не только физических упражнений, но и теоретических знаний в области физической культуры и спорта. Немаловажно, что в содержании программы учтены социокультурные потребности детей, сотрудничество с родителями, контроль и самоконтроль здоровья

обучающихся, личный опыт педагога, использованы методические и авторские материалы в разработке отдельных разделов программы. Комплексы предложенных общеразвивающих упражнений согласуются с базовыми видами спорта: гимнастика, аэробика, ритмика» [3].

Гриднев В. А., перечисляет следующее: виды: «В современном фитнесе используется множество различных видов аэробики. Вот наиболее популярные из них:

- классическая (базовая) аэробика,
- степ-аэробика,
- слайд-аэробика,
- аква-аэробика,
- танцевальные виды аэробики,
- аэробика с мячом,
- аэробика со скакалкой,
- аэробика с элементами боевых видов спорта,
- кенгуру-аэробика,
- интервальная аэробика,
- аэробика с силовой направленностью,
- йога-аэробика,
- циклическая аэробика (спиннинг/скайлинг-аэробика),
- круговая аэробика,
- фитнес-аэробика,
- аэробика с использованием элементов боевых искусств,
- спортивная аэробика» [9].

Гриднев В. А., перечисляет следующее: «Эти виды аэробики позволяют разнообразить тренировочный процесс и удовлетворять потребности различных групп занимающихся. Средствами классической (базовой) аэробики выступают физические упражнения, которые классифицируются на основные движения ногами и основные движения руками. Среди движений

ногами наиболее распространенными являются следующие: обычная ходьба (march), ходьба ноги врозь - ноги вместе (straddle), шаг ноги врозь - ноги вместе (v-step), шаг с поворотом кругом (pilotturn), скрестный шаг (cross-step), выставление ноги на носок (push touch), переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (open-step), поднятие прямых ног (leg lift), переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперед (knee up), мах неопорной ноги вперед (kick), переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (leg curl), пристанной шаг (stepouch), приставной шаг с полуприседом (scoop), скрестный шаг в сторону (grapevine), мамбо (mambo), выпад (lunge), прыжки ноги врозь flumping jack), ча-ча-ча (cha-cha-cha), бег (jog)» [9].

Дергачева Н. П., утверждает, что: «Ведущей отличительной чертой в аэробике, по сравнению с ритмической гимнастикой, является наличие положения о безопасности. Безопасность в аэробике – это возможность принести максимальную пользу организму человека (ССС, ДС и т.д.) с наименьшей угрозой травматизма и других неприятных последствий. Последние исследования в этой области пополняют список запрещённых упражнений, то есть, упражнений, которые запрещено использовать в занятиях аэробикой. Опасным упражнение может быть с различных точек зрения, возможно действие на связочный, суставный, мышечный аппарат, сосудистую систему и т.д. Инструктор несёт ответственность за здоровье занимающихся. Наиболее известны три организации, разрабатывающие с научных позиций травмобезопасные упражнения и издающие программы, учебники для инструкторов аэробики: ISAT, ACE, AFFA. Если травма была совершена по вине инструктора, то он несёт судебную ответственность. В последнее время стало практиковаться следующее; при записи в новую группу инструктор берёт с каждого человека расписку, что тот сам лично отвечает за своё здоровье – это помогает избегать судебных исков. Но если даже не последовало разбирательства с пострадавшей стороны, то наличие травмированных на занятиях не прибавляет популярности инструктору.

Поэтому так важно учитывать безопасность при составлении учебного комплекса упражнений» [5].

Коричко Ю. В., выделяет: «Средствами танцевальной аэробики служат танцевальные движения той или иной направленности на основе шагов классической (базовой) аэробики. В зависимости от используемого стиля танца различают следующие виды аэробики танцевальной направленности - «фанк», «сити-джем», «хип-хоп», «латина», джаз-аэробика. Последнее время особой популярностью пользуется аэробика на основе фольклорных танцев - риверданс (ирландские народные танцы), рашенфолк (русские народные танцы), боди-балет (хореография русского классического балета)» [10].

Коричко Ю. В., пишет: «Занятия оздоровительной аэробикой представляют собой отличную форму комплексных тренировок, способствующих коррекции телосложения и развитию физических качеств. Упражнения на растяжку позволяют улучшить подвижность суставов и эластичность мышц. Силовая часть тренировки помогает увеличить мышечную массу тела, корректировать фигуру и поддерживать мышечный тонус» [10].

Федосеева М. З., говорит: «Оздоровительные программы аэробики привлекают широкий круг занимающихся своей эмоциональностью, доступностью и возможностью адаптировать содержание занятий в соответствии с уровнем подготовки и интересами участников. Основной компонент оздоровительной аэробики – аэробная часть тренировки, в течение которой работа сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем поддерживается на определенном уровне» [12].

Иващенко В. П., пишет, что: «Оздоровительная аэробика – одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Оздоровительная аэробика – сочетание различных физических упражнений, которые выполняются под музыку и применяются в спортивных и в оздоровительных целях. Классификация оздоровительной аэробики, исходя, из содержания программы занятий, предложена в виде упражнений:

- без приспособлений и предметов (высокой и низкой интенсивности);
- с использованием приспособлений и предметов (утяжелители, гантели, амортизаторы, степ, слайд, фитбол, другие снаряды);
- смешанного типа (аэробоксинг, йога аэробика, фитнес, силовая аэробика и др.)» [14].

Стрелецкая Ю. В., утверждает: «Классификация элементов классической аэробики строится на использовании следующих принципов. Принцип взаимодействие с опорой, зависит от наличия или отсутствия опорной фазы движения, опоры на носок или пятку в начальной и конечной фазе движения» [19].

Также Стрелецкая Ю. В., предполагает, что: «Принцип пространственной, зависит от типа движения, является ли оно поступательным, вращательным или комбинированным. Все базовые движения оздоровительной аэробики делятся на одиннадцать основных профилирующих элементов. Таким образом, оздоровительная аэробика способствует не только физическому, но и эмоциональному развитию детей» [20].

Выводы по главе

Оздоровительная аэробика помогает укрепить мышцы, улучшить координацию и общую физическую форму девочек, что особенно важно в период активного роста. Занятия аэробикой помогают снизить уровень стресса и тревожности, даря положительные эмоции и улучшая настроение за счет физической активности и общения со сверстниками. Участие в групповых занятиях развивает командный дух, коммуникабельность и навыки сотрудничества, которые важны для формирования социальных связей. Регулярные занятия аэробикой формируют устойчивую привычку к физической активности, что способствует здоровому образу жизни в будущем.

Глава 2 Задачи, методы и организация исследования

2.1 Задачи исследования

Для достижения цели нами были поставлены следующие задачи:

- определить уровень развития двигательных способностей у младших школьников;
- подобрать средства оздоровительной аэробики в рамках физического воспитания школьников младших классов;
- оценить эффективность применения подобранных средств в конце педагогического эксперимента.

2.2 Методы исследования

Для решения поставленных нами задач, мы использовали следующие методы исследования:

- анализ литературных источников,
- педагогическое наблюдение,
- педагогический эксперимент,
- тестирование,
- метод математической обработки.

Анализ литературных источников производился на первом этапе исследования, с целью определения и установки проблемы исследования. Были изучены особенности аэробики и ее значение, анатомо-физиологические особенности младших школьников, средства оздоровительной аэробики в работе с младшими школьниками.

Педагогическое наблюдение осуществлялось за ходом учебного процесса младших школьников, занимающихся в ГБОУ школы с. Тимофеевка. В ходе педагогического наблюдения были наглядным образом продемонстрированы особенности занятия физической культуры.

Эксперимент в рамках педагогического исследования длился полгода. В нем приняли участие две группы учащихся 4 классов. Все дети, участвовавшие в эксперименте, не имели медицинских ограничений для физической активности, что подтверждалось данными из их медицинских карт. Участники были разделены на две группы, по 10 человек в каждой. В учебный процесс экспериментальной группы были добавлены элементы оздоровительной аэробики, в то время как контрольная группа занималась по обычной программе, принятой в учебном центре.

Двигательные способности младших школьников тестируются для оценки уровня координации, силы, выносливости, гибкости и других физических качеств.

Такое тестирование помогает выявить индивидуальные особенности, определить уровень физической подготовки и разработать рекомендации по улучшению физического развития.

Гриднев В. А., выделяет: «Тест Челночный бег 3×10 м. Челночный бег является популярным тестом для оценки скорости, координации и ловкости. Он широко используется в школах, спортивных секциях и при проведении нормативов. Тест заключается в преодолении дистанции 10 метров три раза с поворотами на 180 градусов» [9]. (Рисунок 1).

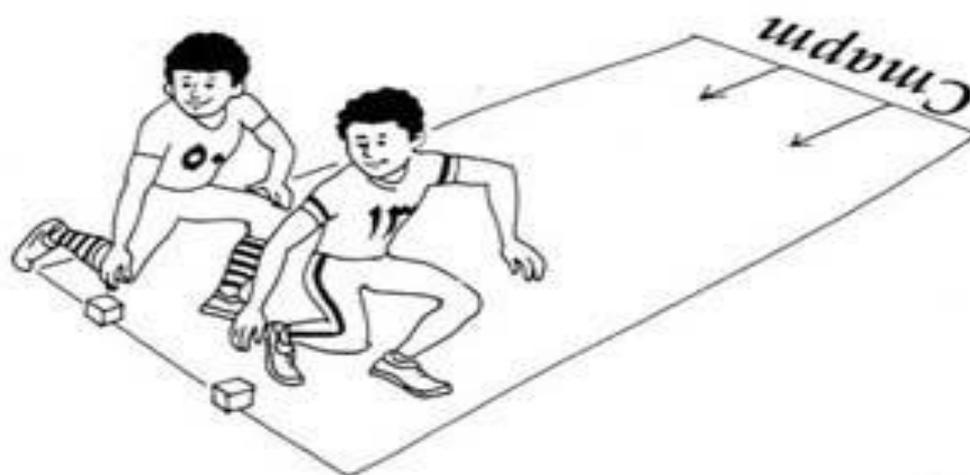


Рисунок 1 – Челночный бег 3×10 м

Гриднев В. А., выделяет: «Исходное положение: участник становится за стартовой линией в положении высокого старта (одна нога впереди, корпус слегка наклонен вперед, руки готовы к движению). По команде «На старт!» участник принимает стартовую позицию. По команде «Марш!» начинается выполнение теста» [9].

Гриднев В. А., пишет: «Выполнение теста: участник бежит от стартовой линии до линии финиша (10 метров). Достигнув линии финиша, он касается ее рукой или ногой (в зависимости от правил) и сразу же разворачивается на 180 градусов. Участник бежит обратно к стартовой линии, снова касается ее и разворачивается. Последний отрезок: участник бежит к линии финиша в третий раз. На финише участник останавливается, и время фиксируется» [9].

Фиксация результата: время выполнения теста измеряется с точностью до 0,1 секунды. Результат записывается в секундах.

Гриднев В. А., определяет: «Бег на 30 метров. Бег на 30 метров один из базовых тестов для оценки скорости и быстроты реакции. Он широко используется в школах, спортивных секциях и при проведении нормативов. Тест прост в организации и выполняется на короткой дистанции, что делает его удобным для детей младшего школьного возраста» [9]. (Рисунок 2).

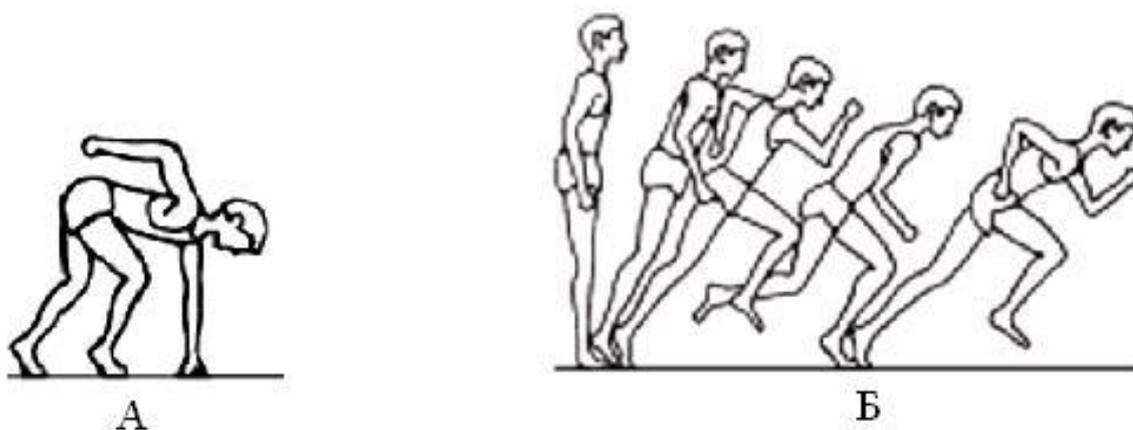


Рисунок 2 – Бег на 30 метров

Гриднев В. А., выделяет: «Порядок выполнения теста: Участник становится за стартовой линией в положении «высокого старта» (одна нога впереди, корпус слегка наклонен вперед, руки согнуты в локтях и готовы к движению). По команде «На старт!» участник принимает стартовую позицию. По команде «Внимание!» участник готовится к старту. По команде «Марш!» начинается выполнение теста» [9].

Выполнение теста: Участник бежит по прямой дистанции 30 метров с максимальной скоростью. На финише участник пересекает линию, и время фиксируется.

Фиксация результата: Время выполнения теста измеряется с точностью до 0,1 секунды. Результат записывается в секундах.

Гриднев В. А., пишет, что: «Прыжок в длину с места. Это популярный тест для оценки взрывной силы мышц ног, координации и общей физической подготовки. Он широко используется в школах, спортивных секциях и при проведении нормативов. Тест прост в организации и не требует сложного оборудования» [9]. (Рисунок 3).

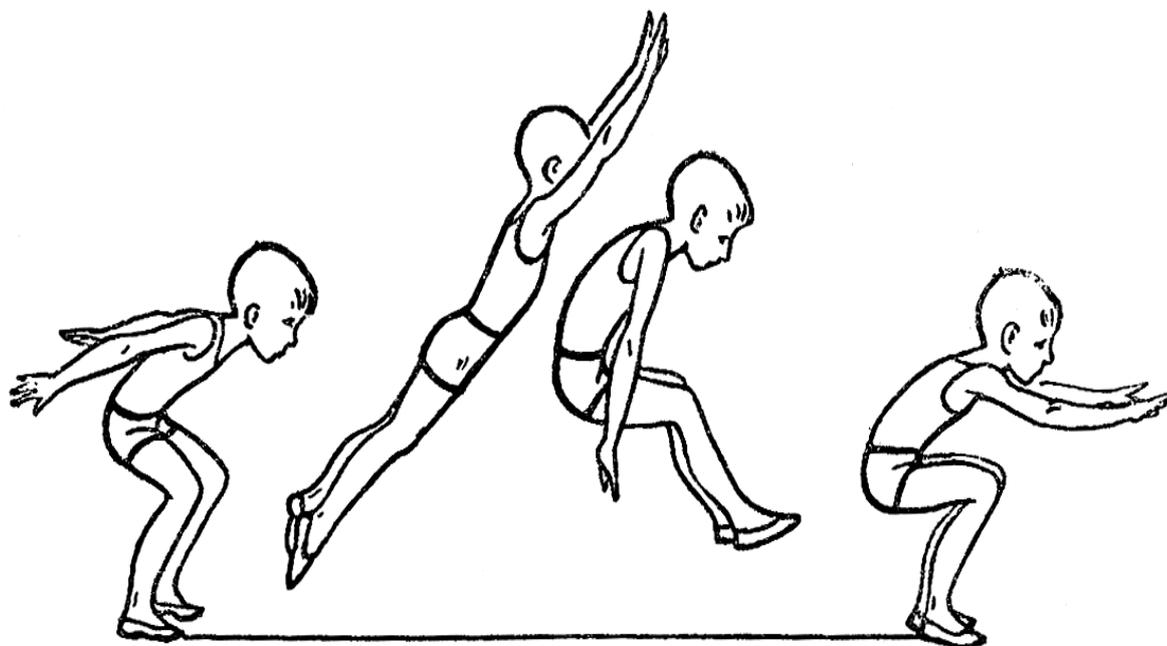


Рисунок 3 – Прыжок в длину с места

Исходное положение: участник становится за стартовой линией, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. Руки опущены вдоль тела или слегка отведены назад для замаха.

Подготовка к прыжку: участник слегка сгибает ноги в коленях и наклоняет корпус вперед, сохраняя равновесие. Руки отводятся назад для замаха.

Выполнение прыжка: участник резко отталкивается двумя ногами от стартовой линии, одновременно вынося руки вперед для увеличения инерции. В полете ноги подтягиваются к груди, корпус слегка наклоняется вперед. Приземление происходит на обе ноги одновременно, с согнутыми коленями для амортизации.

Фиксация результата: расстояние измеряется от стартовой линии до ближайшей точки касания ногами (например, пятки). Результат записывается в сантиметрах.

Гриднев В. А., говорит о том, что: «Наклон вперед из положения стоя используется для оценки гибкости позвоночника, мышц спины и задней поверхности бедер. Это простой и доступный способ определить уровень развития гибкости, который широко применяется в школах, спортивных секциях и при проведении нормативов» [9]. (Рисунок 4).

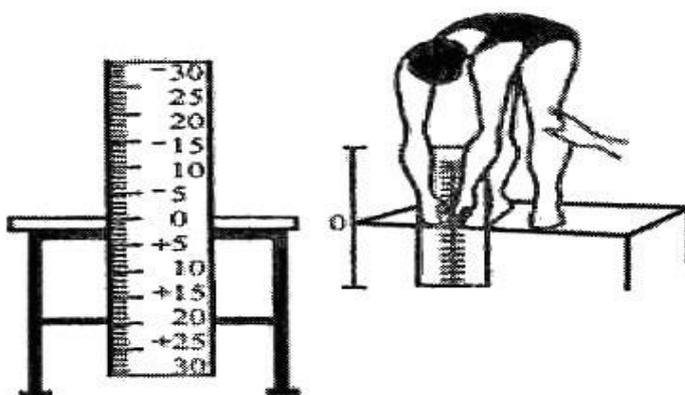


Рисунок 4 – Наклон вперед из положения стоя

Исходное положение: участник становится на край скамьи или на пол, ноги вместе, стопы параллельно друг другу. Колени должны быть полностью выпрямлены. Руки опущены вдоль тела.

Выполнение наклона: участник медленно наклоняется вперед, стараясь дотянуться пальцами рук как можно ниже. Наклон выполняется на выдохе, без рывков и резких движений. Колени должны оставаться прямыми, а движения плавными.

Фиксация результата: если используется линейка с делениями, результат фиксируется по отметке, которой коснулись пальцы участника.

Методы математической статистики вначале вычисляли среднюю арифметическую величину M по следующей формуле 1:

$$\bar{M} = \frac{\sum M_i}{n} \quad (1)$$

где \sum – символ суммы, M_i – значение отдельного измерения (варианта), n – общее число измерений.

Далее определяли величину σ – среднее квадратичное отклонение по формуле 2:

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

где $M_{i \max}$ – наибольший показатель; $M_{i \min}$ – наименьший показатель; K – табличный коэффициент.

3. Далее вычисляли стандартную ошибку среднего арифметического значения (m) по формуле 3:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}} \quad (3)$$

Чтобы определить достоверное различие находили параметрический критерий t – Стьюдента по формуле 4:

$$t = \frac{M_э - M_к}{\sqrt{m_э^2 + m_к^2}} \quad (4)$$

Полученное значение t оценивалось по таблице t – распределение Стьюдента для оценки статической достоверности различий в группах.

2.3 Организация исследования

Исследование было проведено в рамках работы в ГПОУ СОШ с. Тимофеевка в городе Тольятти.

Первый этап (сентябрь 2024 года). На первом этапе исследования проводился анализ литературных источников по теме нашего исследования. На первом этапе также была сформирована гипотеза, поставлена цель и задачи исследования.

Второй этап (октябрь 2024 – март 2025 года). Вторым этапом включал в себя педагогический эксперимент. В рамках эксперимента нами были подобраны две группы, контрольная и экспериментальная. В каждой группе было по 10 человек. Контрольная группа занималась по стандартной программе школы. Экспериментальная группа по подобранным нами средствами оздоровительной аэробики. Также все дети не имели каких-либо ограничений по медицинским аспектам.

Третий этап (апрель 2025 года): на данном этапе проводилась математическая обработка полученных данных, формирование выводов и подготовка выпускной квалификационной работы.

Выводы по главе

В данном разделе были изучены подходы, применяемые в рамках педагогического эксперимента.

Для проведения исследования были использованы следующие методы: анализ научной литературы, педагогическое наблюдение, организация и проведение эксперимента, тестирование, а также математическая обработка полученных данных. Все перечисленные методы были задействованы в полном объеме для реализации поставленных задач. Была подобрана батарея тестов, что в свою очередь является неотъемлемой частью работы перед проведением педагогического эксперимента и во время него.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Исследование влияния средств оздоровительной аэробики на развитие двигательных способностей у младших школьников

Актуальность поддержания физической активности и здоровья младших школьников в современных условиях жизни, где наблюдается малоподвижный образ жизни и увеличенная учебная нагрузка, становится всё более очевидной. Особое внимание стоит уделить девочкам младшего школьного возраста, ведь именно в этот период закладываются основы их физического развития, формируются двигательные навыки и укрепляется здоровье. Одним из перспективных направлений в данной сфере является использование элементов оздоровительной аэробики.

Оздоровительная аэробика включает в себя серию ритмичных упражнений, выполняемых под музыку, которые способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, а также развивают координацию, гибкость и общую выносливость. Эти занятия особенно подходят для младших школьников, так как они соответствуют их возрастным особенностям, таким как активность и потребность в движении [2].

В рамках педагогического эксперимента, который длился полгода, участвовали две группы четвероклассников. Все дети, принимавшие участие, не имели медицинских противопоказаний к физической активности, что было подтверждено их медицинскими картами. Участники были разделены на две группы по десять человек. В учебный процесс экспериментальной группы были введены элементы оздоровительной аэробики, в то время как контрольная группа занималась по стандартной программе учебного центра [19].

Средства занятий оздоровительной аэробикой для младших школьников (9-10 лет) направлены на развитие двигательных способностей, укрепление здоровья и улучшение физической формы. Занимаясь 2-3 раза в неделю на

протяжении 30-40 минут, дети выполняют разминку, основную часть и заминку, включая элементы игры и танца для поддержания интереса.

Основные средства оздоровительной аэробики включают базовые шаги: шаг с приставлением ноги (Step-touch), марш (March), v-шаг (V-step), подскоки (Jumps), выпады (Lunges). Эти движения можно комбинировать в простые связки, чтобы дети могли легко их запомнить [22].

Танцевальные элементы делают занятия более увлекательными, особенно для детей младшего школьного возраста: повороты на 90 или 180 градусов, волны руками, хлопки в ладоши, покачивания бедрами.

Для развития координации предлагаются упражнения: повторение движений за ведущим, перекрестные шаги, балансирование на одной ноге. Базовые шаги представлены на рисунке 5.

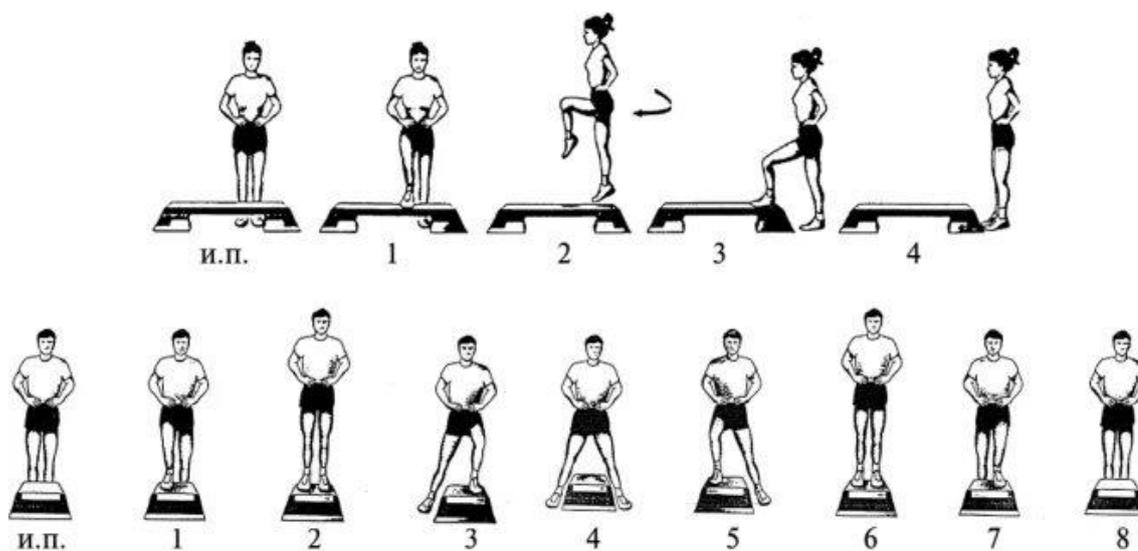


Рисунок 5 – Базовые шаги на степ-платформе

Музыка играет важную роль, задавая ритм. Подойдут веселые мелодии с темпом 120-130 ударов в минуту.

Структура занятия включает:

Разминка (5-7 минут): легкий бег, ходьба на месте, упражнения для суставов.

Основная часть (20-25 минут): базовые шаги, танцевальные элементы и игры.

Заминка (5-7 минут): растяжка и дыхательные упражнения.

Использование средств оздоровительной аэробики делает занятия физической культурой увлекательными и полезными, способствует гармоничному развитию и формированию интереса к здоровому образу жизни.

В начале педагогического эксперимента было проведено тестирование, чтобы определить исходный уровень двигательных способностей у младших школьниц. Все девочки были протестированы в соответствии с рекомендациями для проведения тестирования двигательных способностей школьников.

Анализ этих результатов показал, что на начальном этапе эксперимента исследуемые группы не имели значимых различий по критерию Стьюдента, что свидетельствует об одинаковом уровне двигательных способностей и правильном формировании групп. Подробные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Тестирование двигательных способностей младших школьниц в контрольной и экспериментальной группах в начале исследования

Группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	t	P
	M±m	M±m		
Челночный бег 3×10 м (с)	12,4 ± 2,45	12,5 ± 2,50	0,10	>0,05
Бег на 30 метров (с)	7,6 ± 2,90	7,5 ± 2,85	0,10	>0,05
Наклон вперед из положения стоя (см)	2,4 ± 1,2	2,3 ± 1,1	0,20	>0,05
Прыжок в длину с места (см)	113 ± 1,95	110 ± 1,90	0,10	>0,05

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; М – среднее арифметическое; m – ошибка среднего арифметического; t – коэффициент достоверности; P – показатель достоверности.

3.2 Обсуждение результатов исследования

В результате педагогического эксперимента, было проведено повторное тестирование двигательных способностей. Проанализировав результаты хочется отметить, что рост двигательных способностей произошел в двух испытуемых группах. Однако, результаты экспериментальной группы значительно отличаются от контрольной группы по всем предложенным тестам. В учебный процесс экспериментальной группы были введены элементы оздоровительной аэробики, в то время как контрольная группа занималась по стандартной программе учебного центра. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Тестирование двигательных способностей младших школьниц в контрольной и экспериментальной группах в конце исследования

Группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	t	P
	M±m	M±m		
Челночный бег 3×10 м (с)	10,5 ± 1,80	12,0 ± 2,30	2,80	<0,05
Бег на 30 метров (с)	5,5 ± 2,20	6,8 ± 2,70	2,70	<0,05
Наклон вперед из положения стоя (см)	4,5 ± 1,0	2,8 ± 1,0	3,50	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	120 ± 1,50	113 ± 1,80	2,60	<0,05

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; М – среднее арифметическое; m – ошибка среднего арифметического; t – коэффициент достоверности; P – показатель достоверности.

Для наглядного анализа мы сравнили результаты до и после педагогического эксперимента. Результаты представлены в таблице 3 и на рисунке 6.

При оценке полученных результатов в конце исследования было установлено, что результаты экспериментальной группы по всем представленным тестам выше, чем результаты контрольной группы. Как

показывает таблица 3 между контрольной и экспериментальной группой имеются достоверные различия в показателях, так как $p < 0,05$. Таким образом можно сделать вывод о том, что предложенные средства оздоровительной аэробики действительно способствуют повышению двигательных способностей младших школьников.

Таблица 3 – Сравнительный анализ двигательных способностей младших школьников в контрольной и экспериментальной группах

Тест	Экспериментальная группа (M±m)	Контрольная группа (M±m)
Челночный бег 3×10 м (с)	12,4 ± 2,45 → 10,5 ± 1,80	12,5 ± 2,50 → 12,0 ± 2,30
Бег на 30 метров (с)	7,6 ± 2,90 → 5,5 ± 2,20	7,5 ± 2,85 → 6,8 ± 2,70
Наклон вперед из положения стоя (см)	2,4 ± 1,2 → 4,5 ± 1,0	2,3 ± 1,1 → 2,8 ± 1,0
Прыжок в длину с места (см)	113 ± 1,95 → 120 ± 1,50	110 ± 1,90 → 113 ± 1,80

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; М – среднее арифметическое; m – ошибка среднего арифметического; t – коэффициент достоверности; P – показатель достоверности.

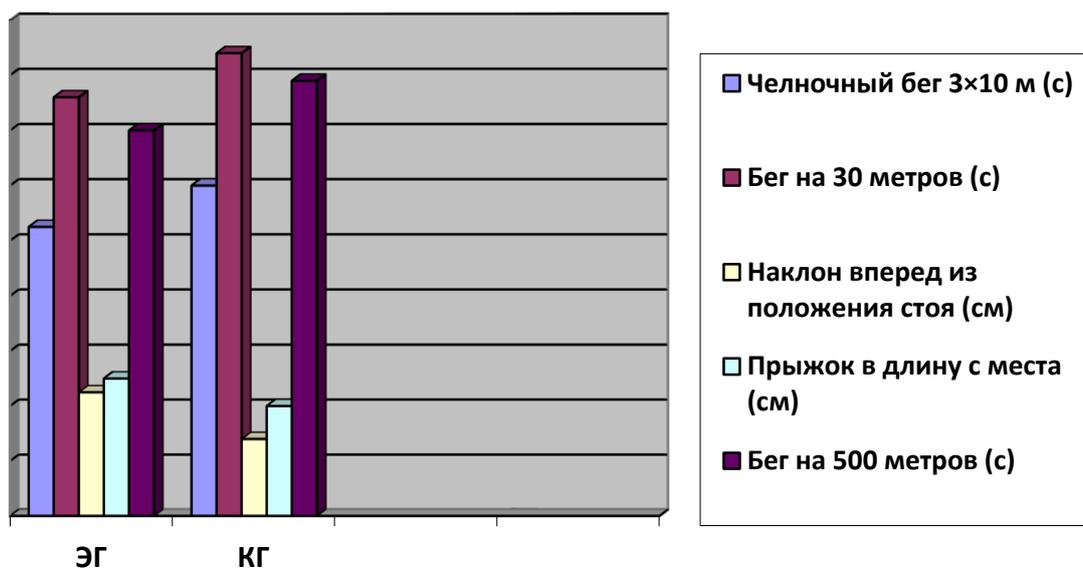


Рисунок 6 – Результаты в двух группах по всем предложенным тестам

Экспериментальные результаты продемонстрировали заметное улучшение моторных навыков у участниц (рисунок 6). Девочки стали более точными и уверенными в своих движениях, а их осанка и общая физическая форма значительно улучшились. Прогресс в координации и восприятии ритма стал особенно ярко проявляться при выполнении сложных двигательных задач. Выносливость школьниц также увеличилась, что сказалось на их активности как в повседневной жизни, так и на уроках физкультуры. Занятия оздоровительной аэробикой оказали положительное влияние не только на физическое состояние девочек, но и на их эмоциональное и социальное развитие. Они стали более открытыми, научились работать в команде и поддерживать друг друга. Улучшение физической формы способствовало повышению их уверенности и мотивации заниматься спортом в дальнейшем.

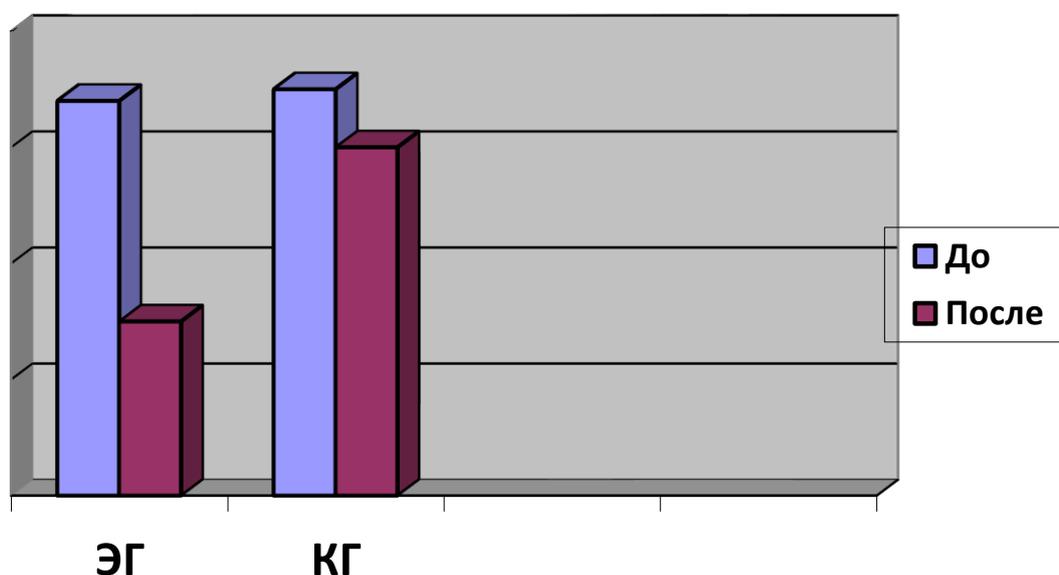


Рисунок 7 – Результаты до и после педагогического эксперимента в двух испытуемых группах по тесту челночный бег 3x10 (с)

Челночный бег 3×10 м продемонстрировал интересные результаты (Рисунок 7). В экспериментальной группе время выполнения теста

значительно сократилось с 12,4 до 10,5 секунд. Это изменение свидетельствует о заметном улучшении скорости и координации у участников данного испытания. Такие результаты подчеркивают эффективность тренировок, направленных на развитие данных физических качеств. В контрольной группе, напротив, изменения были незначительными, и время выполнения теста лишь слегка сократилось с 12,5 до 12,0 секунд. Это указывает на то, что без целенаправленной тренировки результаты остаются практически на одном уровне. Различия между экспериментальной и контрольной группами оказались статистически значимыми ($P < 0,05$), что подтверждает успешность применяемых методик в экспериментальной группе и их влияние на показатели физической подготовки.

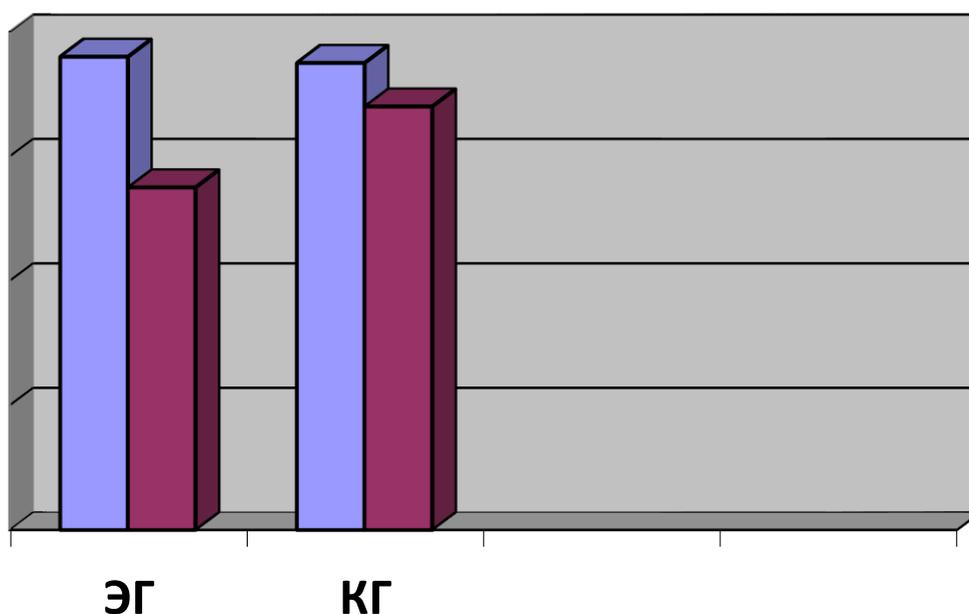


Рисунок 8 – Результаты до и после педагогического эксперимента в двух испытуемых группах по тесту бег 30 метров (с)

Бег на 30 метров (Рисунок 8): в экспериментальной группе время сократилось с 7,6 до 5,5 секунд, что указывает на рост скоростных способностей. В контрольной группе улучшение было менее выраженным (с 7,5 до 6,8 секунд). Различия между экспериментальной и контрольной

группами оказались статистически значимыми ($P < 0,05$), что подтверждает успешность применяемых методик в экспериментальной группе и их влияние на показатели физической подготовки.

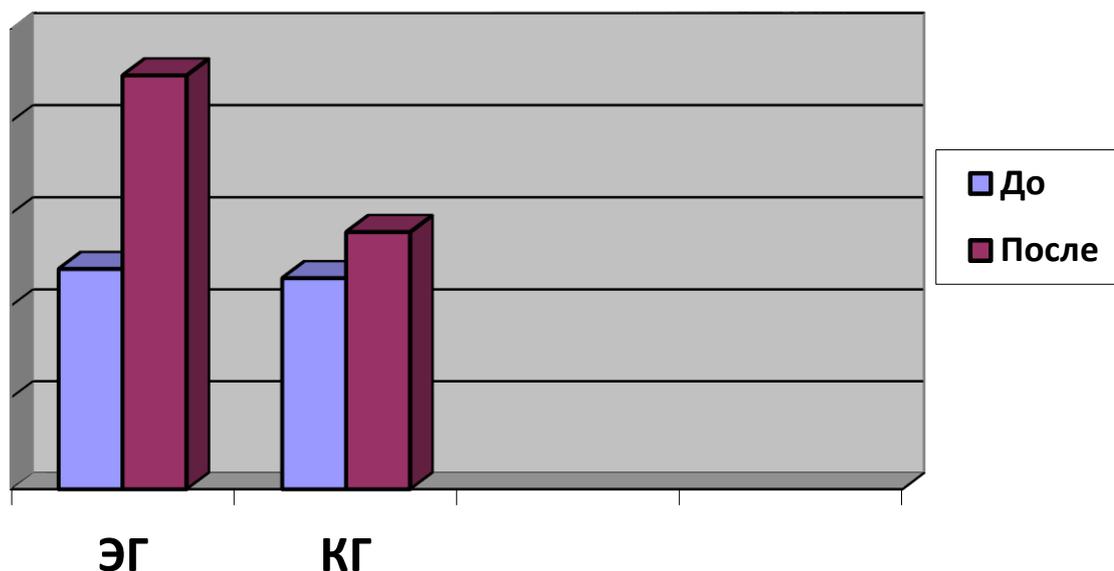


Рисунок 9 – Результаты до и после педагогического эксперимента в двух испытуемых группах по тесту наклон вперед из положения стоя (см)

Наклон вперед из положения стоя (рисунок 9): в экспериментальной группе гибкость улучшилась с 2,4 до 4,5 см, тогда как в контрольной группе изменения были минимальными (с 2,3 до 2,8 см). Различия между группами значимы ($P < 0,05$). Прыжок в длину с места (рисунок 10): в экспериментальной группе результат увеличился с 113 до 120 см, что говорит о развитии силы и координации. В контрольной группе улучшение было незначительным (с 110 до 113 см). Различия статистически значимы ($P < 0,05$). Результаты проведенного эксперимента показали, что использование средств оздоровительной аэробики в экспериментальной группе привело к значительному улучшению двигательных способностей у младших школьников по сравнению с результатами контрольной группы.

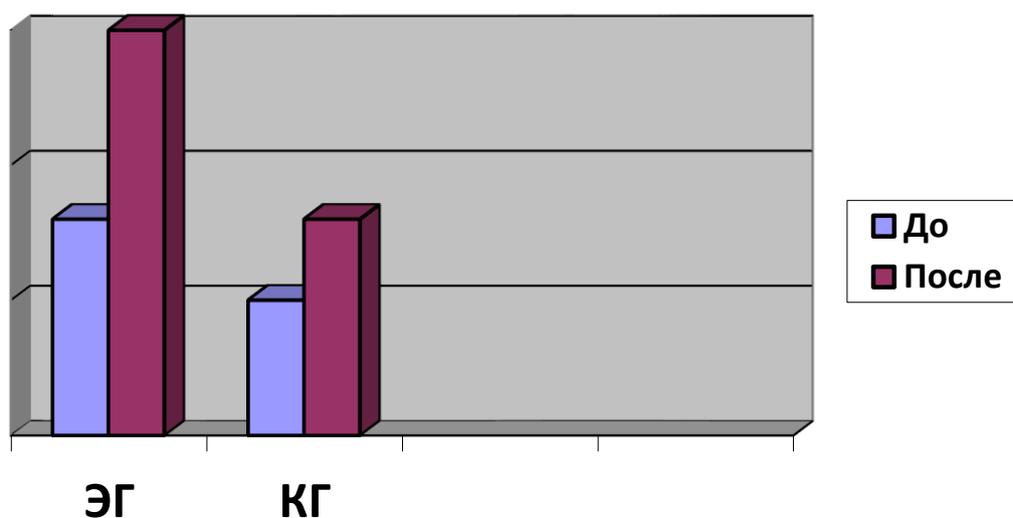


Рисунок 10 – Результаты до и после педагогического эксперимента в двух испытуемых группах по тесту прыжок в длину с места (см)

Это свидетельствует о том, что занятия аэробикой имеют явное положительное влияние на физическое развитие детей данного возраста. Во всех проведенных тестах наблюдались статистически значимые различия ($P < 0,05$), что подтверждает эффективность оздоровительной аэробики для развития различных физических качеств у детей. Эти результаты подчеркивают важность внедрения методик оздоровительной аэробики в образовательный процесс и физическую активность младших школьников для достижения лучших показателей физической подготовки и укрепления здоровья. Такое применение программ может способствовать гармоничному развитию двигательных способностей у детей.

Выводы по главе

В третьей главе представлены результаты проведенного исследования, которые продемонстрировали значительные улучшения по всем параметрам, отражающим уровень двигательных способностей у девочек как в контрольной, так и в экспериментальной группах.

Эти результаты являются весьма впечатляющими и показывают, что занятия, направленные на развитие двигательных навыков, действительно

приносили улучшения в физических показателях. На момент педагогического эксперимента контрольная группа продолжала заниматься по стандартной программе центра. В учебный процесс экспериментальной группы были включены специально подобранные средства оздоровительной аэробики.

Полученные данные подтверждают, что применение специально подобранных средств оздоровительной аэробики оказывает положительное воздействие на физическое развитие младших школьниц экспериментальной группы. Средства оздоровительной аэробики не только улучшают общую физическую подготовку, но и способствует формированию правильных двигательных навыков и укреплению здоровья. Это свидетельствует об эффективности использования таких методов как в рамках учебного процесса, так и во внеурочной деятельности для девочек младшего школьного возраста, подчеркивая важность физической активности для их всестороннего развития и здоровья.

Заключение

С учетом данных, полученных в результате педагогического эксперимента, можно сделать следующие выводы:

- педагогическое тестирование развития двигательных способностей младших школьников проводилось в контрольной и экспериментальной группах в начале учебного года. Эти результаты позволяют судить о том, что развитие двигательных способностей в исследуемых группах по t-критерию Стьюдента не имеет различий, что позволяет сделать вывод о том, что уровень двигательных способностей у девочек в обеих группах был одинаковым.
- в ходе нашего исследования особое внимание было уделено важности оздоровительной аэробики в развитии двигательных способностей младших школьников. Были подобраны средства, которые соответствовали физическому и умственному развитию, и особое внимание было уделено программному материалу и изучаемому разделу. Средствами оздоровительной аэробики занимались девочки экспериментальной группы, контрольная занималась по стандартной программе школы.
- повторное тестирование двигательных способностей, проведенное в конце педагогического эксперимента, показало, что между контрольной и экспериментальной группами присутствует существенная разница в показателях. Полученные данные подтверждают, что использование специально подобранных средств оздоровительной аэробики положительно влияет на физическое развитие младших школьников экспериментальной группы. Средства для оздоровительной аэробики не только улучшают общую физическую форму, но и способствуют формированию правильных двигательных навыков и укрепляют здоровье. Это свидетельствует об эффективности использования таких средств и методов.

Список используемой литературы

1. Алаева, Л. С. Основы оздоровительной аэробики: учебное пособие / Л. С. Алаева. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. - 87 с.
2. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие / составители Д. А. Вихарева, Е. В. Козлова. - 2-е изд. - Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 45 с.
3. Витушкина, М. С. Модернизация физической культуры в образовательном пространстве. Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие / М. С. Витушкина. — Нижний Новгород: ННГАСУ, 2023. — 35 с.
4. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительный фитнес: учебное пособие (курс лекций) / Н. Н. Грудницкая, К. М. Смышнов, Т. В. Мазакова. - 3-е изд. - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. - 140 с.
5. Деркачева, Н. П. Альтернативные виды оздоровительной гимнастики: учебное пособие / Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2021. - 52 с.
6. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. — 2-е изд., стер. — Москва: Спорт-Человек, 2020. — 616 с.
7. Зайцева, Г. А. Оздоровительная аэробика для школьников и студентов: учебное пособие / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. — Москва: МИСИС, 2010. — 201 с.
8. Золотова, М. Ю. Руководство к организации самостоятельных занятий оздоровительной гимнастикой студентов: учебно-методическое пособие к практическим занятиям / М. Ю. Золотова, Л. И. Севянова. - Москва: Российский университет транспорта (МИИТ), 2018. - 64 с.

9. Комплексно-комбинированные занятия оздоровительной гимнастикой: учебное пособие / В. А. Гриднев, В. П. Шибкова, Е. В. Голякова [и др.]. - Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. - 81 с.

10. Коричко Ю.В., Донцова Д.Г., Коричко А.А.// Применение комплексов упражнений оздоровительной гимнастики и аэробики в школьной практике // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2022. № 5. С. 41-43.

11. Магомедов, Р. Р. Фитбол-аэробика и степ-аэробика: учебно-методическое пособие / Р. Р. Магомедов, Н. Н. Голякова, О. А. Голяков; под редакцией Р. Р. Магомедова. — Ставрополь: СГПИ, 2019. — 176 с.

12. Методические основы фитнес-аэробики: учебно-методическое пособие / М. З. Федосеева, С. А. Лебедева, Т. А. Иващенко, Д. Н. Давиденко. — Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. — 56 с.

13. Михайлова Э. И., Михайлов Н. Г. Аэробика в школе: учебнометодическое пособие для учителя физической культуры / Э. И. Михайлова, Н. Г. Михайлов. – М.: Советский спорт, 2014. – 124 с.

14. Оздоровительная аэробика с использованием футболов: учебно-методическое пособие / составители В. П. Иващенко [и др.]. — Санкт-Петербург: СПбГПМУ, 2019. — 32 с.

15. Пармузина, Ю. В. Функциональный тренинг: учебно-методическое пособие / Ю. В. Пармузина, Е. П. Прописнова, Н. В. Пармузина. — Волгоград: ВГАФК, 2018. — 72 с.

16. Петрова, А. В. Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности. В 2 частях. Ч. 1: учебное пособие / А. В. Петрова, И. А. Мокрушина. — Чайковский: ЧГИФК, 2020. — 90 с.

17. Пягай, Л. П. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Л. П. Пягай, С. Н. Якименко, Ю. А. Елохова. — Омск: Омский ГАУ, 2022. — 168 с.

18. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебник. - 10-е издание - Москва: Издательство «Спорт», 2022. - 624 с.

19. Стрелецкая, Ю. В. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Ю. В. Стрелецкая, Т. В. Калинина. — Великие Луки: Великолукская ГСХА, 2020. — 67 с.

20. Стрелецкая, Ю. В. Элективные курсы по физической культуре «Оздоровительная аэробика» : учебно-методическое пособие / Ю. В. Стрелецкая, Т. В. Калинина. — Великие Луки: Великолукская ГСХА, 2023. — 80 с.

21. Сютина, В. И. Современные инновационные физкультурно-оздоровительные технологии: оздоровительная аэробика, степ-аэробика, футбол-аэробика: учебно-методическое пособие / В. И. Сютина, Я. В. Платонова, К. Э. Сандрос. — Тамбов: ТГУ им. Г.Р.Державина, 2022. — 98 с.

22. Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: сборник материалов всероссийской научно-практической конференции «герценовские чтения»: материалы конференции / под редакцией А. М. Фокина, Е. М. Чепакова. — Санкт-Петербург: РГПУ им. А. И. Герцена, 2021 — Том 1,2 — 2021. — 424 с.

23. Ямилева, Р. М. Элективные курсы по физической культуре «Аэробика»: учебное пособие / Р. М. Ямилева. — Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2020. — 88 с.