

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К.Аммосова»
Педагогический институт
Кафедра начального образования

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЭТНОФИТНЕСУ**

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

Направление: Педагогическое образование 44.03.01

Профиль: Начальное образование

Выполнила: студентка 4 курса
группы БП-НО-15-1 ПИ СВФУ
Стручкова Сардана Дмитриевна
Научный руководитель:
к.п.н., доцент кафедры НО,
Оконешникова Надежда
Владимировна

(подпись)

Якутск – 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. Теоретические основы развития физических качеств младших школьников в процессе занятий по этнофитнесу	7
1.1. Психолого-педагогические аспекты развития физических качеств у младших школьников	7
1.2. Формы и методы развития физических качеств у младших школьников.....	12
1.3. Этнофитнес как средство развития физических качеств у младших школьников	17
Выводы по первой главе	22
ГЛАВА 2. Опытнo-практическая работа по развитию физических качеств младших школьников в процессе занятий по этнофитнесу	23
2.1. Изучение уровня развития физических качеств у младших школьников. 23	
2.2. Содержание работы по развитию физических качеств младших школьников на занятиях по этнофитнесу	31
2.3 Итоги и результаты практической работы.....	37
Выводы по второй главе	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	44
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	46
ПРИЛОЖЕНИЕ	53

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В современное время развития высоких технологий, гаджетов и компьютерных игр физическая активность ребенка уменьшается с каждым днем. Все больше времени дети проводят свой досуг не во дворе или на спортивной площадке, а в виртуальном мире. Отсутствие физических нагрузок и сидячий образ жизни негативно влияют на растущий организм, приводят к нарушению сна, внешнего вида и здоровья в целом. Восполнить ежедневную потребность в движениях и поддержать детский организм в порядке помогут спортивные занятия. Чтобы ребенок вырос здоровым и жизнерадостным, организованным и дисциплинированным, ему просто необходим спорт.

В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы и мотивации для занятий спортом. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движения, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений.

Регулярные тренировки дисциплинируют ребенка и воспитывают его характер. Существует большое количество разнообразных средств и способов, которые способствуют развитию физических качеств у детей младшего школьного возраста. Одним из путей решения этой проблемы может являться внедрение различных направлений фитнеса в систему школьного физкультурного образования, что будет способствовать обновлению занятий по физической культуре школьников.

Доступность занятий детским фитнесом определяется, прежде всего, тем, что их содержание базируется на простых общеразвивающих упражнениях и, в большинстве случаев, не требуется специального дорогостоящего оборудования. Их эффективность заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, развитие двигательных способностей и профилактику

различных заболеваний. Эмоциональность занятий объясняется не только музыкальным сопровождением, создающим положительный психологический настрой, танцевальной и игровой направленностью детского фитнеса, но и стремлением согласовывать свои движения с движениями партнёров в группе, возможностью демонстрировать хорошо отработанные движения, получением удовлетворённости от занятий, что также эмоционально вдохновляет занимающихся и повышает интерес к ним.

Объект исследования: развитие физических качеств у младших школьников.

Предмет исследования: развитие физических качеств младших школьников посредством занятий по этнофитнесу.

Цель исследования: теоретически обосновать и доказать эффективность занятий по этнофитнесу в развитии физических качеств младших школьников.

Гипотеза исследования: развитие физических качеств младших школьников на занятиях по этнофитнесу будет эффективными, если учитывать следующие условия:

- занятия по этнофитнесу включают в себя упражнения суставной гимнастики, силовую подготовку, выполнение музыкально-акробатических элементов, подвижные игры;

- упражнения по этнофитнесу постепенно усложняются (от изолированных движений к смешанным, от одноименных к разноименным, от однонаправленных к разнонаправленным, ускорение темпа и др.);

- будет систематически отслеживаться уровень развития физических качеств обучающихся.

Задачи исследования:

- раскрыть особенности развития физических качеств младших школьников;

- разработать программу и содержание занятий по этнофитнесу для детей младшего школьного возраста с целью развития физических качеств;

- провести педагогический эксперимент по развитию физических качеств младших школьников.

Методы исследования:

- анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;
- наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент.

Методологическая основа исследования: проблема двигательной активности и развитие физических качеств раскрыты в трудах П.Ф. Лесгафта, В.И. Ляха, Л.П. Матвеева, Н.Н. Кожухова; взаимосвязь физических качеств и речевой моторики изучена и подтверждена исследованиями ученых И.П. Павлова, А.Р. Лурия, А.А. Леонтьева и др.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что изучено и охарактеризовано психолого-педагогические аспекты развития физических качеств у младших школьников, определены формы и методы развития физических качеств младших школьников, рассмотрены возможности занятий по этнофитнесу в развитии физических качеств младших школьников.

Практическая значимость исследования заключается в том, что материалы исследования могут быть использованы в деятельности учителей начальных классов и педагогов дополнительного образования.

База исследования: МБОУ «Балыктахская средняя общеобразовательная школа» Мегино-Кангаласского района.

Апробация результатов исследования: Республиканская научно-методическая конференция «Реализация ФГОС в начальной школе: инновационные подходы к организации образовательного процесса» на тему: «Развитие физических качеств младших школьников во внеурочной деятельности по фитнес-аэробике» (сертификат), VIII Международный научно-исследовательский конкурс «Студент года 2019» на тему: «Этнофитнес как средство развития физических качеств младших школьников» (диплом 1

степени), III Международный научно-исследовательский конкурс «Студенческие научные достижения» на тему: «Эффективность проведения этнофитнеса для развития физических качеств младших школьников» (Диплом 1 степени).

Структура бакалаврской работы: состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованной литературы, приложения.

ГЛАВА 1. Теоретические основы развития физических качеств младших школьников в процессе занятий по этнофитнесу

1.1. Психолого-педагогические аспекты развития физических качеств у младших школьников

В настоящее время развитие физических качеств одна из главных задач физического воспитания младшего школьника, так как уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные виды движений и физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость. Ученые считают, что при недостаточном развитии физических качеств обучение двигательным навыком затруднено, а в некоторых случаях и совсем невозможно. С педагогических позиций взаимосвязь двигательного навыка и физических качеств рассматривается как диалектическое единство формы и содержания двигательного действия. Физические качества проявляются через определенные двигательные навыки, а двигательные навыки формируются при наличии определенных физических качеств. Такая тесная взаимосвязь двигательных навыков и физических качеств объясняется общностью условно-рефлекторного механизма этих двух процессов. Поэтому в целях гармонического развития ребенка необходимо создавать условия для их параллельного развития.

По мнению Матвеева А.П. физическими качествами принято называть врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности [29, с.31].

Физические качества – сложный комплекс морфофункциональных, биологических и психологических свойств организма, которые определяют силовые, скоростно-силовые и временные характеристики движения ребенка [17, с.271].

Лях В.И. под физическими качествами подразумевает социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность [28, с.272].

Обобщая приведенные выше определения физических качеств, нами было составлено следующее определение: физические качества – комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения.

На уровень развития и проявления физических качеств оказывают влияние две группы факторов:

- Средовые факторы: социально-бытовые условия жизни, климатические и географические условия, материальное обеспечение мест занятий, эффективность методики развития физических качеств и т.п.

- Наследственные факторы («моторные» задатки): анатомические, физиологические, психические особенности организма человека. «Моторные» задатки обуславливают специфическую реакцию организма на различные воздействия. В процессе выполнения какой-либо деятельности они совершенствуются с помощью свойственных человеческому организму механизмов приспособления (адаптации) и перерастают в соответствующие физические качества.

В формировании качеств большое значение имеют и врождённые, и средовые факторы. Однако при равных условиях решающую роль в развитии физических качеств играет двигательная активность, направленная на совершенствование психофизиологической природы человека. Вот почему морфологические и функциональные показатели различных органов и систем, а также двигательная подготовленность в целом выше у людей, регулярно занимающихся физическими упражнениями [2, с. 287].

Рассмотрим физические качества как деятельность, основным компонентом которой является движение и которая направлена на физическое,

двигательное и интеллектуальное развитие ребёнка. Движение – суть всего живого, в первую очередь – условие биологической жизни человека, основа для формирования его моторной сферы.

П.Ф. Лесгафт рассматривал: «двигательную активность, как фактор развития человека. Двигательная деятельность, наряду с другими видами детской деятельности имеет большое значение в разностороннем развитии детей» [25, с.70].

Двигательная деятельность тесно связана со здоровьем ребенка. Движение и здоровье взаимовлияют друг на друга. Можно говорить о воздействии двигательной деятельности на морфофункциональное развитие ребенка, показателями которого являются состояние здоровья. Физическое развитие, нейродинамические свойства, развитие анализаторов, речевого и мышечного аппарата, работоспособность.

Двигательная деятельность создает условия для развития волевой активности и формирования волевых черт характера. Множество игр и упражнений построены на многократном повторении одних и тех же движений и у ребенка возникает необходимость проявления волевых усилий, чтобы преодолеть постепенно растущее эмоциональное и физическое напряжение. Определенный уровень сформированности волевых черт характера требуется ребенку, чтобы адекватно оценить результаты своей двигательной деятельности [59, с.4].

Для некоторых детей характерна несовершенная крупная и мелкая моторика. У таких детей отмечается недостаточная общая координация движений. Они с трудом справляются со шнуровкой ботинок, с застегиванием пуговиц. У них возникают трудности в манипулировании с предметом; плохо владеют карандашом, кисточкой, ножницами. Они плохо конструируют, рисуют. Двигательно-неловкий ребенок чувствует себя не совсем уверенно, а это в какой-то степени влияет на состояние психического благополучия: он становится застенчивым, нерешительным. Чтобы снять эту неловкость, нужно развивать физические качества.

Процесс развития физических качеств у ребенка происходит намного раньше, она имеет более важное значение для гармоничного развития организма [60, с.6].

Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. Взаимосвязь физических качеств и речевой моторики изучена и подтверждена исследованиями ученых [32, с.92].

Формирование сложных движений происходит при участии речи, и наоборот, точное, динамичное выполнение упражнений для ног, туловища, рук, головы подготавливает совершенствование движений артикуляторных органов – губ, языка, нижней челюсти. Огромное значение для развития устной речи ребенка имеет зрелость, готовность его сенсомоторики. В младшем школьном возрасте повышается способность к координации движений, что неразрывно связано с развитием мозга, с совершенствованием его нервной системы и обнаруживается в растущей возможности школьника управлять своими движениями, контроле развивать их [15, с.230].

Учеными давно доказано, что существует прямая взаимосвязь между занятиями физическими упражнениями и интеллектуальным развитием ребенка. В результате овладения двигательной деятельностью у детей формируется ряд представлений о явлениях, происходящих в окружающем мире и изменениях происходящих в организме человека. Также развитие движений тесно связано с формированием волевой и эмоциональной сфер ребенка. Ученые М.М. Кальцова и Е.В. Новикова отмечают, что: «умственная и физическая деятельность выступают в единстве и во взаимосвязи. Многие явления, происходящие в окружающем нас мире и в нашем организме, могут быть познаны только в результате двигательной активности. [43, с.142].

Физические качества принято делить на относительно самостоятельные группы: скоростные качества, силовые и т. п. Однако у ряда качеств наблюдаются сходные психофизиологические механизмы, поэтому все более очевидной становится искусственность выделения силы, быстроты, выносливости, ловкости как относительно самостоятельных качественных

особенностей (прежде всего это относится к ловкости). Поиск общих компонентов и механизмов проявления различных качеств приводит к их дифференциации, уточнению состава. Некоторые качества, считавшиеся раньше простыми, теперь разделяются на ряд все более простых и относительно независимых друг от друга. В настоящее время невозможно дать законченную классификацию, а тем более точно сослаться на механизмы проявления различных качеств.

Тем не менее, ясно, что каждое физическое качество независимо от сложности структуры включает ряд компонентов, одни из которых отражают строение двигательного аппарата и тела в целом, а другие – особенности функционирования регулирующих систем. Например, ловкость (включая и точность движений) в большей мере обусловлена центрально нервными влияниями, чем морфологическими и биохимическими компонентами; проявление же силы и быстроты в значительной мере зависит от морфологического компонента (роста, веса), от биохимических и гистологических перестроек в мышцах и в организме в целом [27, с.24]

Среди компонентов, составляющих физические качества, следует различать общие и специальные. Общие присущи нескольким двигательным качествам (например, волевое качество настойчивости или терпеливости при различных видах проявления выносливости). Специальные компоненты обуславливают специфичность какого-либо одного качества. Благодаря наличию общих компонентов может происходить перенос тренированности одного качества на другие. Следует также иметь в виду, что развитие одних компонентов может привести к торможению других, поэтому развитие одного качества может привести к снижению уровня проявления другого.

Целесообразно различать простые и сложные физические качества. К последним относится, например, ловкость, меткость. Непременным компонентом некоторых из них являются психические качества (например, в меткости - качество глазомера). Как простому, так и сложному двигательному

качеству присуще свойство специфичности (ловкость баскетболиста неравнозначна ловкости гимнаста) [13, с.200].

Физические качества в процессе физического воспитания развиваются. Иногда говорят о воспитании физических качеств, но «воспитание» - это понятие, употребляемое в педагогике по отношению к человеку в целом, формированию новых черт личности, не заданных от рождения. Качественные особенности двигательных действий в своей элементарной форме имеются даже у новорожденного ребенка и проявляются в безусловных рефлексах. Поэтому для двигательных качеств более подходит термин «развитие», обозначающий в самом широком смысле изменения, происходящие в организме, а в более узком смысле - улучшение, развитие того, чем обладает человек.

1.2. Формы и методы развития физических качеств у младших школьников

Приобщение человека к систематическим занятиям физической культурой активно происходит в младшем школьном возрасте на основе формирующихся возрастных интересов к двигательной деятельности [34, с.248].

Говоря о развитии физических качеств, необходимо остановиться на вопросе о том, когда, с какого возраста следует развивать физические качества. В младшем школьном возрасте необходимо развивать у детей все физические качества в плане общей физической подготовки (ОФП). Активная мышечная деятельность стимулирует вегетативные функции, влияющие на обмен веществ, рост и развитие всех систем и органов. Этот возраст можно считать лучшим, т.к. все показатели физических способностей обнаруживают высокие нормы прироста.

К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. С развитием силы, быстроты, ловкости и выносливости увеличивается длина, высота прыжка, дальность метания.

Выносливость позволяет детям, не уставая, выполнять физические упражнения, проходить большие расстояния. Для овладения методикой развития силы, быстроты, выносливости и других физических качеств, необходимо знать, что они собой представляют [35, с.24].

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают собственно-силовые способности, скоростно-силовые и силовую выносливость.

Собственно силовые способности проявляются:

1) при относительно медленных сокращениях мышц, в упражнениях, выполняемых с около предельными, предельными отягощениями (например, при приседаниях со штангой достаточно большого веса);

2) при мышечных напряжениях изометрического (статического) типа (без изменения длины мышцы). В соответствии с этим различают медленную силу и статическую силу.

Скоростно-силовые способности характеризуются неопредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений (например, отталкивание в прыжках в длину и в высоту с места и с разбега, финальное усилие при метании спортивных снарядов и т.п.).

К скоростно-силовым способностям относят: быструю силу; взрывную силу.

Быстрая сила характеризуется неопредельным напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины. Взрывная сила отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время.

Для развития силы необходимо развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу, то есть проявлять скоростно-силовые качества. Этому способствуют прыжки, бег (30м), метание на дальность, а также спрыгивание с небольшой высоты и последующим отскоком вверх или вперед, прыжок вверх из приседа [8, с.88].

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Существуют три основные формы быстроты:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость одиночного сокращения (при малой величине сокращения);
- частота движений.

Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным видам движения. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умение прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом [16, с.290].

Выносливость – способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности. Время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности, является мерилем выносливости. Чем интенсивнее деятельность, тем ниже выносливость человека.

Выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и в первую очередь сердечно - сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое состояние ребенка.

Целенаправленная работа по воспитанию выносливости у школьников улучшает функционирование организма, повышает их работоспособность.

Необходимость развития выносливости у детей младшего школьного возраста определяется еще и тем, что целенаправленные движения, особенно циклического типа, помогают раскрыть и развивать их природные задатки:

только в этот период возможно повысить уровень максимального потребления кислорода, который является важнейшим показателем физической работоспособности человека, показателем его аэробных возможностей.

Большое значение имеет развитие выносливости для формирования волевых качеств личности, черт характера человека: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости и решительности, уверенности в своих силах. Здесь физические движения являются средствами, которые помогают детям научиться преодолевать возникшие трудности, мобилизовать себя, доводя начатое дело до конца.

Лучшими средствами в развитии выносливости являются циклические движения: бег, плавание, катание на лыжах, на коньках, занятия по фитнес-аэробике и т. д. Большую роль в развитии выносливости играют волевые факторы, за счет которых может быть продолжена мышечная работа, несмотря на постоянно нарастающее утомление. Нагрузку необходимо постепенно увеличивать и в игровой форме [52, с.410].

Ловкость – это совокупность координационных способностей. Измерители ловкости следующие: координационная сложность задания; точность его выполнения; время выполнения.

Выделяются три ступени развития ловкости:

- характеризуется пространственной точностью и координированностью движений, при этом не имеет значение скорость их выполнения;

- является тонкая пространственная точность и тонкие пространственные координации, которые могут осуществляться в сжатые сроки.

Существует два пути тренировки ловкости: накопление разнообразных двигательных навыков и умений; совершенствование способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. В качестве конкретных методических приемов для тренировки ловкости рекомендуются следующие приемы:

- применение упражнений с необычными исходными положениями;
- зеркальное выполнение упражнений;

- изменение скорости и темпа движений;
- варьирование пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- усложнение упражнений дополнительными движениями.

В понятие ловкость входят следующие компоненты: быстрота реакции на сигнал; координация движений; быстрота усвоения нового; осознанность выполнения движений и исполнения двигательного опыта.

Гибкость – это способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. Выделяют активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость – способность достигать больших амплитуд движения в каком-либо суставе за счет активности мышечных групп, проходящих через этот сустав.

Пассивная гибкость – способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения и т.п. Пассивная гибкость определяется наивысшей амплитудой, т.е. она больше чем активная.

Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. В методической литературе можно увидеть два пути тренировки гибкости: накопление разнообразных двигательных навыков и умений и совершенствование способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Наиболее успешно гибкость формируется в физических упражнениях. Физические упражнения учат ребенка ощущать мышцы рук, ног, шеи, туловища, чувствовать ответственность за красоту движений и свое здоровье [27, с.24].

Ребенок не смог бы выполнять даже элементарные упражнения, не говоря уже о более сложных видах деятельности, если бы у него не были развиты в той или иной степени основные физические качества.

У детей младшего школьного возраста необходимо формировать умение сохранять правильное положение тела, когда они сидят, стоят, ходят.

Правильная осанка имеет большое значение для нормальной деятельности всех внутренних органов и систем организма ребенка. Она во многом зависит от развития костно-мышечного аппарата, но это навык, который важно своевременно формировать [25, с.156].

Правильное выполнение физических упражнений положительно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костного аппарата (происходит развитие физических качеств). В процессе формирования навыков и умений у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения (трудовые операции).

Поскольку физические качества формируются у ребенка комплексно, развитие одного из качеств, способствует улучшению других физических качеств. Их развитие требует пристального внимания педагогов, и соблюдение ими следующих правил: помощи, но не навреди; заинтересуй, но не настаивай; каждый ребенок индивидуален [23, с.221].

Самой главной особенностью развития физических качеств в младшем школьном возрасте является то, что ребенок младшего школьного возраста более гибкий, восприимчив, может подстраиваться под любые условия и может сохранить приобретенные данные в течение всей жизни.

1.3. Этнофитнес как средство развития физических качеств у младших школьников

Среди современных занятий спортом, появляются все новые направления комплексного характера, сочетающие в себе элементы силовых тренировок, кардио и аэробных нагрузок, упражнения на растяжку, укрепление суставов, позвоночника с добавлением дыхательной гимнастики. Новый тренд – универсальность, возможность охватить все системы организма. Многие фитнес направления адаптируются не только для мужских и женских групп, но включают занятия для детей: например, фитбол, шейпинг, танцевальные направления, тайцзи, тай-бо, фитнес-аэробика и этнофитнес. Посещение

занятий помогает формированию правильной осанки, компенсирует дефицит движения во время учебы в школе и укрепляет организм.

В английском fitness образовано от глагола to fit, что значит быть в хорошей форме, здоровым. Но если смотреть более широко, то это общая физическая готовность человеческого тела. Главный секрет фитнеса не в достижении высочайших результатов в спорте, а стимулированию к здоровому образу жизни. Все тренировки строятся так, чтобы принести максимальную пользу организму.

Основная задача фитнеса – сделать вашу жизнь энергичной и радостной, придать сил и научить открывать новые горизонты. Потому что при подобных занятиях у человека появляется не только возможность ежедневного улучшения физического самочувствия, но и достижения духовной гармонии. Кроме всего этого, фитнес – это еще и некая эстетика, ведь он заставит вести яркую и активную жизнь, заниматься творчеством, играть, слушать музыку и многое другое [38, с.72-74].

Фитнес – это профилактика различных сердечно-сосудистых заболеваний. Шанс образования тромбов тоже значительно снижается, потому как во время тренировок обогащенная кислородом кровь быстрее движется по сосудам. Мелкие недомогания уйдут вследствие укрепления иммунитета [39, с.292].

Фитнес – вид физических нагрузок, которые направлены на поддержание общей физической формы. Кроме физических нагрузок, фитнес предполагает здоровое питание. Всё это подбирается индивидуально – в зависимости от возраста, состояния здоровья, строения и особенностей фигуры. Занятия фитнесом улучшают: гибкость, выносливость, силу, равновесие и координацию, скорость и реакцию. Большая популярность фитнеса обусловлена его легкой доступностью, заниматься им можно даже в домашних условиях и рекомендуется детям с раннего возраста.

Фитнесом могут заниматься и дети с раннего возраста, он безопасен и не требует много времени, если заниматься регулярно. Мы решили объединить

наши занятия с этнокультурой нашего народа, чтобы ученики извлекли из наших занятий максимально пользы и знаний [42, с.297].

Необходимо отметить, что этнокультурное воспитание может реализоваться через физическую подготовку младших школьников. Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями. Используя народные игры, которые развивают выносливость в работе, можно совершенствовать ловкость и быстроту двигательной реакции [22, с.29].

Согласно правилам этнопедагогики, чтобы воспитать и вырастить физически здорового, жизнерадостного и любознательного человека, ребенка необходимо приобщать к народным традициям развития физически здорового человека. Но, к сожалению, несмотря на то, что система народной физической культуры создавалась многими поколениями, народные национальные виды спорта утрачивают свое значение.

Забота о здоровье ребенка и его нормальном физическом развитии, воспитание выносливости, ловкости, сноровки – все это всегда было предметом неустанной заботы народа. Физическое воспитание детей и подростков находило свое выражение в детских играх, национальных видах борьбы, верховой езде, стрельбе из лука, спортивных соревнованиях. Народ имел определенное представление о функциях человеческого организма. Он понимал, что залог здоровья – физическое воспитание.

Одним из наиболее эффективных средств модернизации школьного физического образования является создание целостной системы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых форм и методов на разных уровнях, способствующих привлечению учащихся к систематическим занятиям физической культуры на основе этнопедагогических традиций.

По мнению Романовой Л.В. Возрождение самобытных национальных игр, упражнений, видов спорта это не только прямой путь к спортивным вершинам, это еще средство всестороннего, нравственного, интеллектуального, духовного, физического воспитания молодежи [42, с.156]. Как известно, якутские

национальные виды спорта, подвижные игры очень доступны, развлекательны, не требуют большого количества инвентаря, оборудования. В старину ими увлекались и старшие и дети. Следовательно, возвращаясь к национальным традициям, мы можем поднять массовость физической культуры и в конечном итоге воспитать более здоровое поколение людей [32].

Этнофитнес основан на древних этнических танцах народов четырех сторон света. По своей сути программа этнофитнес, как и йога, в первую очередь направлена на энергетическую гармонизацию человека. Но в отличие от йоги, которая является частью только индийской культуры, этнофитнес основывается на культурном и духовном наследии народов четырех частей света.

Каждая часть света, и присущая ей стихия, энергетически отлична и уникальна. О чем свидетельствует разница характеров и темпераментов народов. Народам Севера (стихия земли) свойственна сдержанность, упорство и твердость характера. Южане (стихия огня) отличаются страстностью натуры и горячим темпераментом. Запад (стихия воды) известен своим постоянным устремлением ко всему новому и передовому. Восток (стихия воздуха) наполнен мудростью и утонченностью [58].

Как отмечает Попова Г.С., якутские традиционные средства физического воспитания комплексно оказывают общее физиологическое воздействие на организм человека: они укрепляют все мышечные группы, развивают подвижность суставов, способствуют повышению эластичности связок и сухожилий, тренируют общую и силовую выносливость организма, активизируют иммунную силу организма, совершенствуют координацию движений, позволяют снизить избыточный вес, усиливают крепкость телосложения. При выполнении физических упражнений активизируются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, усиливается обмен веществ [40, с.80].

В этнофитнесе практически все упражнения дети познают через танцевальные движения, при этом методика обучения многих упражнений

аналогичны спортивным. Однако интенсивность режима занятий соответствует возможностям детей, их не заставляют насильно преодолевать себя. Поэтому в режиме фитнеса могут тренироваться практически все дети.

Занятие по этнофитнесу включают в себя упражнения суставной гимнастики, силовую подготовку, акробатические элементы, подвижные игры. Ребята тренируются через игру, обогащая свою базу двигательных навыков, умением сочетать их в различных связках и комбинациях, становясь сильнее, выносливее, пластичнее.

Когда у детей нет высокоразвитой координации для освоения хореографии народных танцев, используются элементы этнофитнеса как «ключик», который с первых минут звучания мелодии позволяет включиться в танец. Через исполнение музыкально-акробатических движений дети получают свободу владения своим телом и знакомятся с танцевальными ритмами [43, с.175].

Уникальность этнофитнеса заключается в том, что в отличие от традиционных занятий физкультурой, этнофитнес не просто развивает определенные группы мышц, а увеличивает общую эффективность организма, прорабатывая суставы, связки и сухожилия и только потом мышцы; движения не механически следуют одно за другим, а сплетены в единый танец.

Таким образом, можно сделать вывод, что занятия этнофитнесом способствуют развитию координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, развиваются быстрота, ловкость, сила и выносливость.

Выводы по первой главе

Физические качества – это сложный комплекс биологических и психологических качеств организма, которые определяют силовые, скоростно-силовые и временные характеристики движений человека.

Мы определили, что психолого-педагогическим аспектом в развитии физических качеств является взаимообусловленность социальных и биологических факторов в развитии детей, проявление двигательных возможностей человека, которые во многом зависят от его врождённых анатомо-физиологических, биологических, психологических особенностей, которые определяют скоростно-силовые и временные характеристики человека. Но при этом, нельзя не учитывать тот факт, что под влиянием систематического, целенаправленного процесса воспитания и обучения можно существенно влиять на развитие этих качеств.

Согласно вышесказанному, занятия по этнофитнесу развивают все физические качества, такие как: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. В этнофитнесе практически все упражнения познают через танцевальные движения в основном с якутскими базовыми элементами, оттого и этот вид спорта наиболее безопасен для младшего школьника.

Преимущество этнофитнеса в том, что он дает возможность наиболее полного и всестороннего развития, избегая спортивной специализации развития определенных мышц, здесь дети получают свободу владения своим телом и знакомятся с танцевальными движениями, ритмами своего народа.

Занятие по этнофитнесу включают в себя упражнения суставной гимнастики, силовую подготовку, акробатические элементы, подвижные игры. Ребята тренируются через игру, обогащая свою базу двигательных навыков, умением сочетать их в различных связках и комбинациях, становясь сильнее, выносливее, пластичнее.

Таким образом, занятия по этнофитнесу развивают все физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость и гибкость.

ГЛАВА 2. Опытнo-практическая работа по развитию физических качеств младших школьников в процессе занятий по этнофитнесу

2.1. Изучение уровня развития физических качеств

у младших школьников

Практическая работа проводилась на базе МБОУ «Балыктахская средняя общеобразовательная школа» Мегино-Кангаласского улуса. В исследовании участие приняли 20 учащихся 3 и 4 классов, из них 10 детей составили экспериментальную группу и 10 детей контрольную группу.

Исследование состояло из трех этапов.

Констатирующий этап: определение уровня развития физических качеств младших школьников.

Формирующий этап: разработка и проведение занятий по этнофитнесу.

Контрольный этап: определение эффективности проведенной работы.

С целью выявления уровня развития физических качеств учащихся использовали следующие методики: беседа, диагностика уровня физических качеств: сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость по методике Е.Н. Степанович, Теппинг тестирование по методике Е.П. Ильина (приложение 4).

Методика 1. Беседа – метод исследования, организуемый с целью выяснения индивидуальных особенностей, мотивационной и эмоциональной сфер знаний, умений, убеждений, интересов. С помощью данной методики мы выявили уровень знаний респондентов о танце в целом.

Беседа состояла из следующих вопросов, которые мы составили сами:

1. Что такое танец?
2. Тебе нравится танцевать?

Ответы: да, нет, не очень (выбери ответ и обоснуй его)

3. Какому танцу ты бы хотел научиться?

Ответы: современный стиль, народные танцы (выбери ответ и обоснуй его)

4. Как ты думаешь, какие качества у человека развивают танец?

Ответы: сила, выносливость, ловкость, гибкость тела, быстрота (выбери ответ и обоснуй его).

Таблица 2.1.1.

Итог беседы экспериментальной и контрольной группы

Вопросы	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Что такое танец?	Большинство ответили положительно. Процент ответов составляет 100%	Большинство ответили положительно. Процент ответов составляет 100%
Тебе нравится танцевать?	Из ответов получен результат: Да – 4 (40%) Нет – 1 (10%) Не очень – 5 (50%)	Из ответов получен результат: Да – 6 (60%) Нет – 0 (0%) Не очень – 4 (40%)
Какой танец ты хотел бы выполнить?	Современный – 9 (90%) Народный – 1 (10%)	Современный – 5 (50%) Народный – 5 (50%)
Как думаешь, какие качества у человека развивает танец?	Сила-1 Выносливость-1 Ловкость-1 Гибкость тела-3 Быстрота-4	Сила- Выносливость-1 Ловкость-2 Гибкость тела-8 Быстрота- 2

Низким уровнем обладают респонденты, которые не имеют представления о танце, не ответили на некоторые вопросы.

Средний уровень знания о танце, если респондент во время беседы проявлял интерес, различает, где современный танец, где народный и на последний вопрос выбрал по одному качеству.

Высокий уровень знания является, если ученик охотно отвечает на вопросы, знает о народных и современных направлениях, знает, какие именно качества будут развиваться, если заниматься танцами.

По итогам беседы, определили уровни знания и интереса о танце в целом. Результаты диагностики уровня знаний представлены в таблице 2.1.2

Таблица 2.1.2

Уровень/группа	Экспериментальная	Контрольная
Высокий	4 (40 %)	6 (60%)
Средний	5 (50 %)	4 (40%)
Низкий	1 (10%)	0

Процентное соотношение мы можем увидеть на рисунке 2.1.1

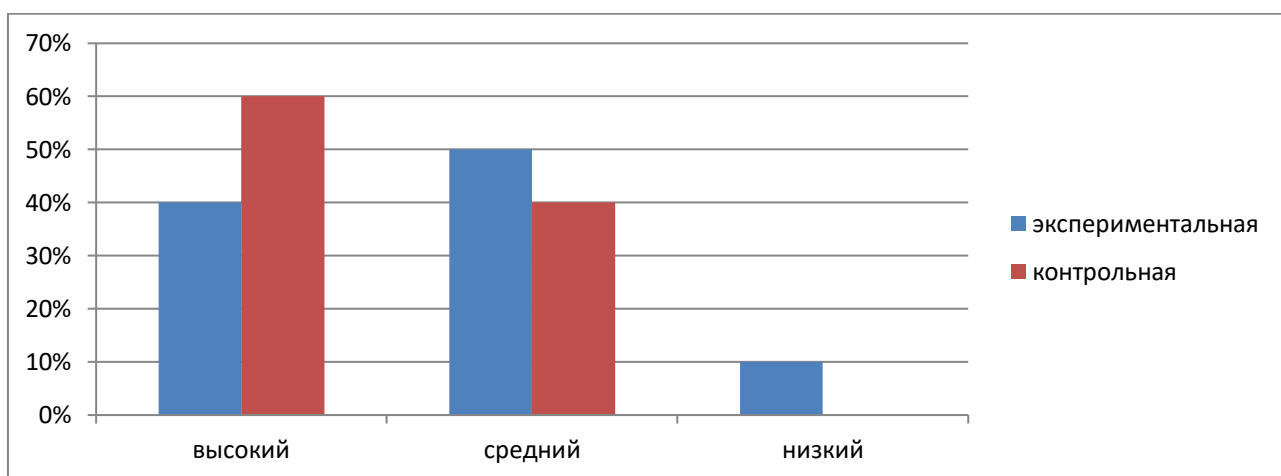


Рисунок 2.1.1 Уровни знания о танце по итогам беседы (%)

Таким образом, по итогам беседы определили уровень знания о танце. В экспериментальной группе с высоким уровнем знания выявлено 4 (40%) ученика, 5 (50%) учеников имеют средний уровень, 1 (10%) респондент имеет низкий уровень. В контрольной группе с высоким уровнем 6 (60%) учащихся, со средним уровнем 4 (40%) ученика. Учащихся с низким уровнем нет.

Методика 2. Диагностика уровня физических качеств: сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость по методике Е.Н. Степанович.

Цель методики: изучение уровня физических качеств (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость) младших школьников.

Каждое физическое качество наблюдается определенным заданием, которое выявляет уровень данного ученика.

Критерии оценок диагностики

Сила		
Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Не соблюдает линию старта, при прыжке не достигает до метра	Соблюдает линию старта, не падает при приземлении, прыгает больше метра	Соблюдает линию старта, не падает при приземлении, прыгает выше 140м
Быстрота		
Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
При беге на 30 м, потратил больше 9и сек, не соблюдает линию старта	Соблюдает линию старта, не соблюдают линию финиша, при беге на 30 м, время больше 7ми сек	Соблюдает линию старта и финиша, при беге на 30 м, время 5 секунд
Ловкость		
Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Из 10ти подброшенных мячей поймал меньше 5ти	Из 10ти подброшенных мячей поймал меньше 7ми	Из 10ти подброшенных мячей поймал больше 9ти
Гибкость		
Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Наклоняется вниз не полностью, не достает пальцами носков ног, колени сгибает, назад прогибается плохо	При наклоне немного сгибает колени, плотно прижимается корпусом к ногам. Наклон назад не большой	При наклоне вперед полностью «складывается» к ногам, колени не сгибает, большой наклон назад
Выносливость		
Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
На скакалке за одну минуту меньше 70	На скакалке за одну минуту меньше 80	На скакалке за одну минуту больше 90

Высокий уровень предполагает, что ученик с легкостью может преодолеть 140 м в прыжке в длину, бег 30 метров за 5 секунд, поймать больше 8ми мячей, при наклоне полностью «складывается» к ногам, за одну минуту прыгать на скакалке больше 90 раз.

Средним уровнем обладают ученики, которые при прыжке в длину достигают до одного метра, бег на 30 метров преодолевают за 7 секунд, при

проверке ловкости поймали меньше 7ми мячей, при наклоне немного сгибает колени и за одну минуту на скакалке прыгает меньше 80 раз.

К низкому уровню относят учеников, которые не готовы выполнять проверочные упражнения на выявление начального уровня физических качеств.

Результаты диагностики уровня физических качеств: сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость по методике Е.Н. Степанович представлены на таблице 2.1.4.

Таблица 2.1.4

Уровень/группа	Экспериментальная	Контрольная
Высокий	3 (30 %)	4 (40%)
Средний	4 (40 %)	5 (50%)
Низкий	3 (30%)	1 (10%)

Процентное соотношение мы можем увидеть на рисунке 2.1.2

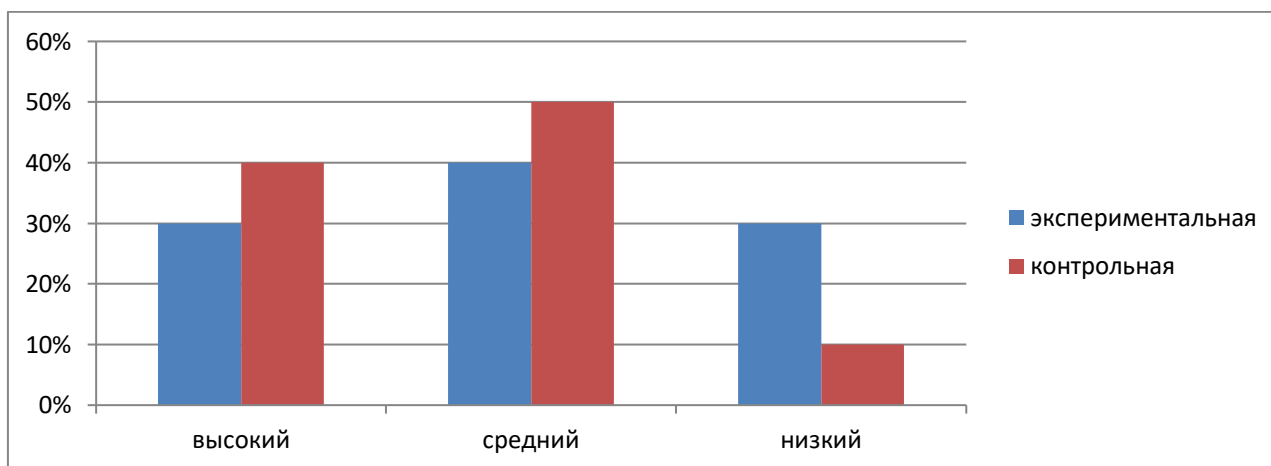


Рисунок 2.1.2. Начальный уровень физических качеств у младших школьников (%)

По итогам диагностики уровня физических качеств: сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость по методике Е.Н. Степанович в экспериментальной группе с высоким уровнем 3 (30%) ученика, со средним показателем 4 (40%) ученика и 3 (30%) ученика имеют низкий уровень развития физических качеств. В контрольной группе высокий уровень занимаю

4 (40%) ученика, средний 5 (50%) учеников и с низким показателем в этой группе присутствует 1 (10%) ученик.

Методика 3. Теппинг тестирование по методике Е.П.Ильина на выявление подвижности нервных процессов у испытуемых, а также степень утомляемости, ее скорость нарастания.

Цель: определение свойств нервной системы по психомоторным показателям

Предварительно составляли бланки с 2-мя столбцами по 6 квадратов для выполнения правой и левой руками. В 5-тисекундный интервал испытуемому необходимо поставить максимально возможное количество точек в каждом квадрате, чем определялась частота мышечных сокращений и движений конечности. Обработка результатов: посчитать сколько точек поставил ученик правой и левой руками на каждом квадрате, построить график работоспособности на оси абсцисс 5-секундные промежутки времени, а на оси ординат – количество точек в каждом квадрате.

Уровни оценивания: низкий, средний и высокий.

20 точек и меньше — медленный темп. Ребенок склонен выполнять любые задания в медленном темпе. Поэтому та скорость, с которой он работает, является для него нормальной. Заставлять его работать быстрее - значит травмировать психику ребенка, создавать для него стрессовую ситуацию. 20-25 точек - нормальный средний темп работы. 26 точек и выше - высокий темп. Ребенок умеет и может работать в очень быстром темпе.

Результаты оценки определение свойств нервной системы по психомоторным показателям экспериментальной и контрольной группы представлены на таблице 2.1.5.

Таблица 2.1.5

Уровень/группа	Экспериментальная	Контрольная
Высокий	3 (30 %)	4 (40%)
Средний	4 (40 %)	5 (50%)
Низкий	3 (30%)	1 (10%)

Процентное соотношение мы можем увидеть на рисунке 2.1.3

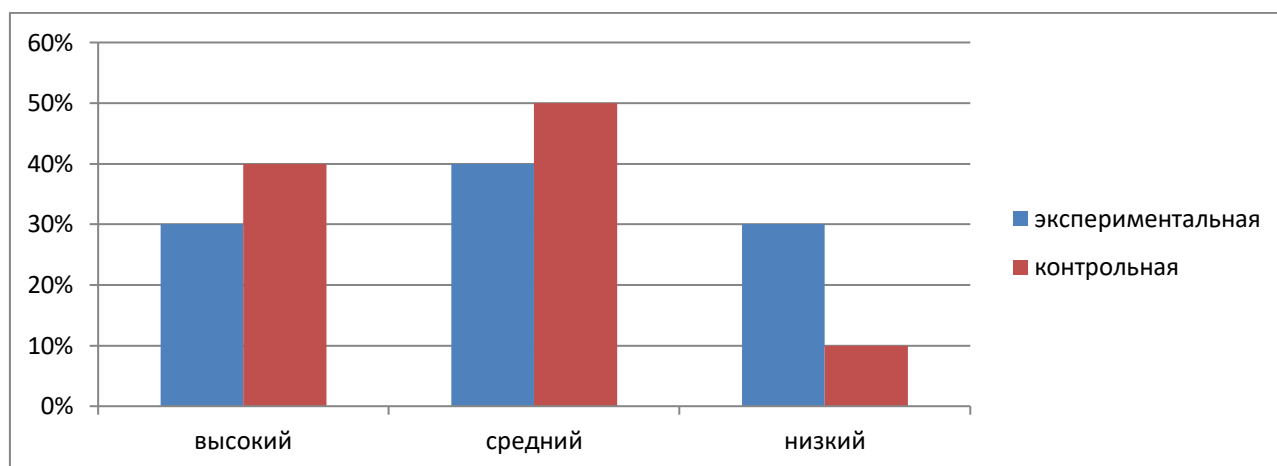


Рисунок 2.1.3 Результаты Теппинг – теста по методике Е.П. Ильина (%)

Анализ результатов Теппинг – теста по методике Е.П.Ильина показал, что в экспериментальной группе высоким уровнем обладают 3 (30%) ученика. Средний уровень – у 4 (40%) учеников и низкий уровень у 3 (30%) детей. В контрольной группе высоким уровнем 4 (40%) ученика, средний уровень выявлен у 5 (50%) и низкий уровень у 1 ученика, что в процентном соотношении составляет 10%

Обобщенный результат, по трем методикам: беседа, диагностика уровня физических качеств: сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость по методике Е.Н. Степанович, Теппинг тестирование по методике Е.П.Ильина, выявил начальный уровень развития физических качеств у детей младшего школьного возраста. Данные результаты наглядно представлены в таблице 2.1.6 и на рисунке 2.1.5.

Таблица 2.1.6

Уровень/группа	Экспериментальная	Контрольная
Высокий	20%	30%
Средний	50%	60%
Низкий	30%	10%

Процентное соотношение обобщенного результата констатирующего этапа на опытно-практической работе экспериментальной и контрольной групп

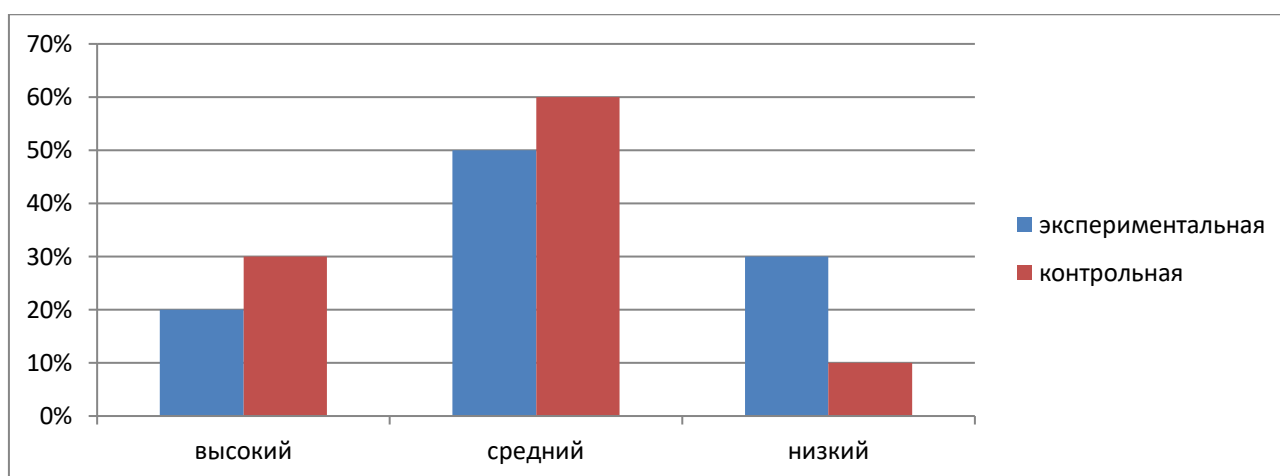


Рисунок 2.1.4. Обобщенный результат констатирующего этапа опытно-практической работы

Таким образом, проведенный нами анализ результатов диагностики развития физических качеств младших школьников обнаруживает наличие проблемы в экспериментальной и контрольной группе, показывает, что физические качества младших школьников недостаточно развиты. Необходимо провести работу по развитию физических качеств у младших школьников, что и стало целью формирующего этапа.

2.2. Содержание работы по развитию физических качеств младших школьников на занятиях по этнофитнесу

На формирующем этапе опытно-практической работы была разработана и реализована программа занятий по этнофитнесу (приложение).

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования. Программа предназначена для детей младшего школьного возраста и рассчитана на 1 год обучения по 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут.

Цель программы: содействие всестороннему развитию физических качеств и духовных сил личности, повысить уровень двигательной активности у детей.

Задачи программы:

- развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);

- развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей;

- содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой.

Формы работы: фронтальная, индивидуальная, работа в парах, работа в группах.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

Основное содержание программы состоит из 5ти блоков: классическая аэробика, степ-аэробика, хореографическая подготовка, подготовка к показательным выступлениям, функциональная тренировка (тренинг).

Классическая аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги; сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Степ-аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги, основные элементы якутских танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и этнофнеса в композиции под музыкальное сопровождение хомуса.

Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

Функциональная тренировка (тренинг): Упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

Таблица 2.2.1

№	Тема раздела	Количество часов по рабочей программе
1	Теоретические сведения	3
2	Классическая аэробика	10
3	Степ-аэробика	3
4	Функциональная тренировка	8
5	Хореографическая подготовка	4
6	Подготовка к показательным выступлениям	4
7	Тестирование уровня физического развитие	2
Итого часов:		34

Далее рассмотрим более подробно проведенные занятия.

Теоретическая часть состояла из 3х занятий. В начале нашей внеурочной деятельности (вводный инструктаж), беседа по технике выполнения базовых элементов классической аэробики и по этнофитнесу. Выполнение базовых шагов методом сложения с музыкальным сопровождением хомуса и на последнем занятии, рефлексия внеурочной деятельности.

В начале каждого занятия, у нас идет построение в шахматном порядке, приветствие (по команде тренера детьми выполняется танцевальный поклон),

объяснение основной задачи и содержание сегодняшней занятия, далее идет разминка на 10 минут, разогревание прыжки на скакалке для развитие выносливости. На первом занятии детям было предложено ознакомление со структурой программы, после чего приступили к разминке Начиная с пальцев ног, до головы разогревание. На теории были заданы такие вопросы как: «что такое фитнес?», «какие виды фитнеса вы знаете?», «как вы понимаете слово «этнофитнес».

Так как этнофитнес – состоит из «этно+фитнес», в нашей программе включено и этнокультурное воспитание, т.е мы рассматриваем историю движений, значение узоров и т.д. Каждое движение сравнивали с каким-нибудь предметом, чтобы ученики быстро запомнили. Например, некоторые движение называли «чороон», «кытыйа» и т.д, так как они внешне похожи на этих предметов. Ученики с охотой и интересом занимались на занятиях по этнофитнесу.

Каждую неделю упражнения усложняются. От простых упражнений, таких как: шаг правой ногой вправо, левая остается на носке, касание левым носком о пол и т.д мы дошли до: сидя с широко разведенными в стороны ногами, положить руку на голень правой ноги и верхнюю часть тела наклонить к правой ноге. Здесь наблюдается и развивается физическое качество: выносливость, гибкость.

На занятиях по этнофитнесу для развития быстроты использовались такие методики как: челночный бег, разминка под музыку 110-120 ударов в минуту, бег на 30 сек.

Для наглядности приведем пример одного занятия по этнофитнесу.

Занятие №1. Цель: совершенствовать технику выполнения базовых элементов и связок классической аэробики с использованием якутских узоров:

Задачи:

- Разучить танцевальную композицию и совершенствовать навыки ее исполнения;

- Развивать координационные способности, точность воспроизведения движений и якутских элементов;
- Формировать правильную осанку;
- Формировать умение работать в коллективе;
- Формировать нравственные качества (выдержку, самообладание, терпение)

Место проведения: спортивный зал

Ход занятия:

Подготовительная часть. Построение в шахматном порядке. Приветствие, по команде учителя, детьми выполняется танцевальный поклон. Потом идет объяснение основной задачи и содержание занятия, беседа по технике выполнения базовых элементов классической аэробики (руки находятся в зоне видимости глаз. Не допускать перегибание конечных суставов). Далее идет разминка 10 минут. Разогревание идет отдельными частями тела, повороты головы, круговые движения плечами, движения стопой. Упражнение на координацию и усиление кровотока – выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды.

На каждом занятии идет связка базовых шагов, все названия базовых шагов данной связки должны быть знакомы детям и неоднократно использоваться в предыдущих занятиях, вместе с базовыми движениями идет разучивание «восьмерок» с элементами якутских танцевальных узоров и движений.

Например, 1 – шаг правой ногой вправо, левая остается на носке; 2 – касание левым носком о пол, руки: и.п. – руки внизу 1-2 – правая в сторону вправо; 3-4 – левая в сторону влево; 5-6 – обе руки вверх изображаем горло чорона; 7-8 – и.п. (руки вниз), двигаемся вперед. Плавно переходим к ноге и прибавляем ритм, приставной шаг – дьиэрэнкэй. На 4 восьмерки, со сменой места вверх вниз. После полного разогрева всего тела переходим на растягивание, гибкость, стретчинг-упражнения для развития гибкости.

Изолированные движения для мышц бедра и голени, упражнение начинаем с исходного положения – ноги шире плеч, руки опущены. 1-2 – наклон корпуса вправо, тянемся правой рукой к правому колену; 3-4 – на другую сторону. И.п. – ноги шире плеч, согнуты в колене, бедра параллельно полу, руки на передней поверхности бедра, 1-2 – правую руку отводим вверх-назад, слегка разворачивая корпус назад. Фиксируем точку затем пружиним руку назад. Только после растягивание переходим к основной части нашего занятия. Разучивание танцевальных соединений в среднем на месте и с продвижением в различных направлениях. Разучиваем при помощи метода деления связок. Каждый шаг выполняем по 8 раз. Показываем в воздухе «ножницы» и выполняем все по 4 раза. Еще раз делим пополам и выполняем V-step, A-step 2 раза с правой; Mambo – 2 раза с правой; Cross – 2 раза с правой; Grape Wine – 2 раза с правой и левой; Single curl – захлест правой и левой ногой; Double curl – на левую 2 раза.

При ритмичном повторении этих движений у нас получается якутский узор, «ураһа», форма «кытыйа» все это делается вместе с «һыттыа». После всей нагрузки идет расслабление, т.е. «глубокий стретчинг» - упражнения на гибкость, растягивание мышц всего тела. И когда дети немного успокоятся делаем «вдох-выдох», подведение итогов. Устно повторяем, какие узоры и движения сегодня разучили, что получилось, что не очень.

Таким образом, на занятиях по этнофитнесу мы наблюдали, что у учащихся проявились дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат. Формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств, быстроты, координации, гибкости, выносливости.

2.3 Итоги и результаты практической работы

Для определения эффективности занятий по этнофитнесу на развитие физических качеств у младших школьников был проведен контрольный этап.

На данном этапе нами было проведено повторное исследование развития физических качеств младших школьников с использованием диагностических методик констатирующего этапа.

В результате систематических занятий отмечается положительная динамика.

Результаты повторного наблюдения и проведения методик на развитие физических качеств младших школьников в экспериментальной и контрольной группы, представлены в таблице 2.3.1 и на рисунке 2.3.1

Таблица 2.3.1

Результаты беседы экспериментальной и контрольной группы
на контрольном этапе

Уровень/ группа	Экспериментальная	Контрольная
Высокий	7 (70 %)	6 (60%)
Средний	3 (50 %)	4 (40%)
Низкий	0	0

Процентное соотношение результатов беседы экспериментальной и контрольной группы на контрольном этапе.

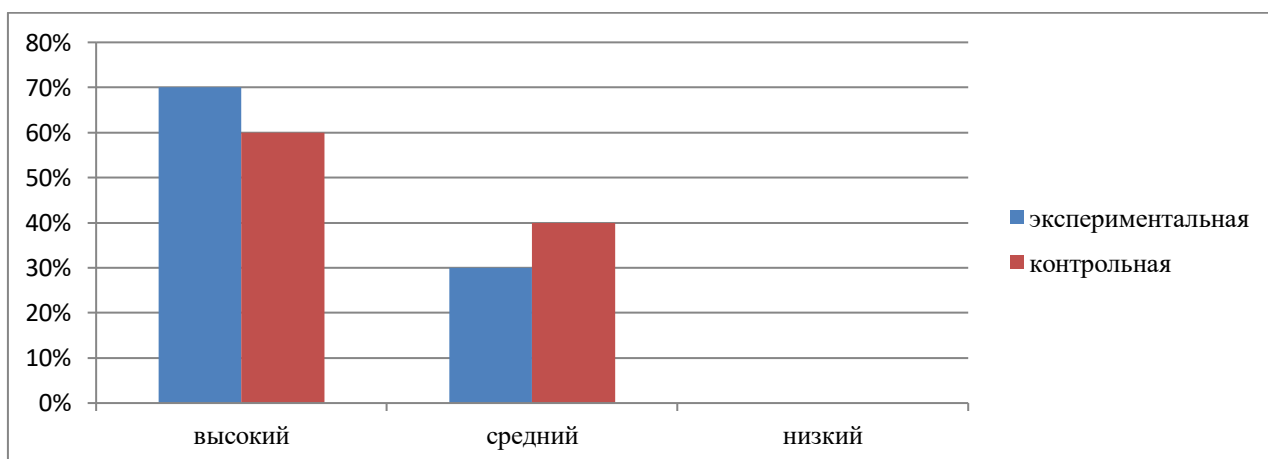


Рисунок 2.3.1 – Результаты беседы о танце и движении контрольной и экспериментальной групп на контрольном этапе

После проведенных занятий повторный анализ результатов наблюдения и беседы показал, что в экспериментальной группе высокий балл получили 7 учеников, средний – у 3 детей. В процентном отношении уже больше детей с высоким уровнем, что составляет 70%, со средним – 30%. В контрольной группе высокий балл получили 6 учеников, средний – у 4 детей и учащихся с низким уровнем нет. В процентном отношении больше детей с высоким уровнем, что составляет 60%, со средним – 40%, а с низким баллом – 0%.

Таким образом, результаты наблюдения и беседы о танце и движений показали, что ученики освоили теоретический материал, узнали много нового, уровень знания о танце экспериментальной группы намного повысился после проведенной работы.

Далее повторно был проведен диагностика уровня физических качеств: сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость по методике Е.Н. Степанович.

Цель методики: изучение уровня физических качеств (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость) младших школьников.

Таблица 2.3.2

Результаты диагностики уровня физических качеств: сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость по методике Е.Н. Степанович на контрольном этапе

Уровень/группа	Экспериментальная	Контрольная
Высокий	4 (40 %)	4 (40%)
Средний	6 (60 %)	4 (40%)
Низкий	0 (0%)	2 (20%)

Процентное соотношение результатов экспериментального и контрольного групп на контрольном этапе мы можем увидеть на рисунке 2.3.2

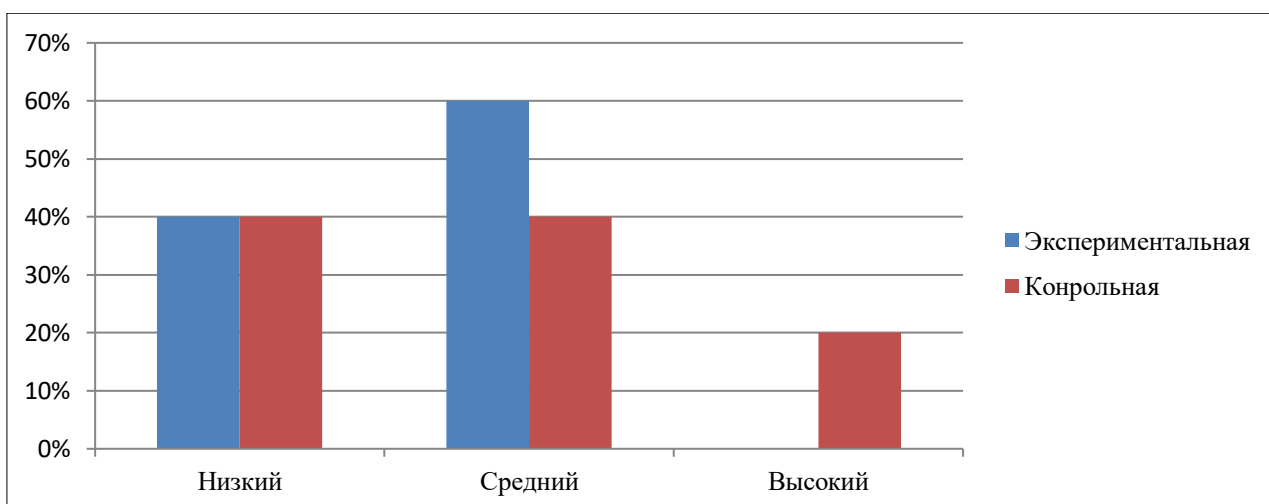


Рисунок 2.3.2 –Результаты диагностики уровня физических качеств: сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость по методике Е.Н. Степанович экспериментальной и контрольной группы на контрольном этапе

Повторный анализ результатов диагностики уровня физических качеств: сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость по методике Е.Н. Степанович экспериментальной и контрольной группы показал, что в экспериментальной группе высоким уровнем обладают 4 ученика. Средний – у 6 учащихся и низкого уровня не обнаружилось. В процентном отношении больше детей со средним уровнем, что составляет 60%, с высоким уровнем 40%. В контрольной группе высоким уровнем обладают 4 ученика, средний уровень выявлен также у 4 детей и низкий – у 1 ученика.

Таким образом, результаты повторно проведенной диагностики уровня физических качеств: сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость по методике Е.Н. Степанович экспериментальной и контрольной группы показали, что уровень развития физических качеств у экспериментальной группы стал выше на 10%.

Далее была повторно проведена Теппинг тестирование по методике Е.П.Ильина на выявление подвижности нервных процессов у испытуемых, а также степень утомляемости, ее скорость нарастания.

Результаты контрольного этапа для определения степени утомляемости и ее скорости нарастания по методике Е.П. Ильина, Теппинг тестирование представлены на таблице 2.3.3.

Таблица 2.3.3

Результаты контрольного этапа по методике Е.П. Ильина

Уровень/группа	Экспериментальная	Контрольная
Высокий	5 (50%)	4 (40%)
Средний	5 (50%)	4 (40%)
Низкий	0	2 (20%)

Процентное соотношение контрольного этапа мы можем увидеть на рисунке 2.3.3

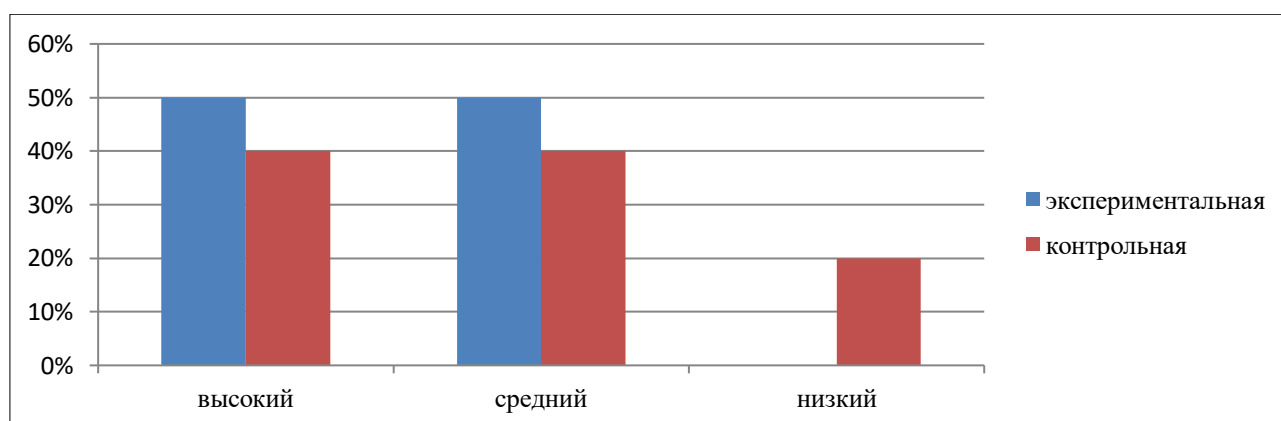


Рисунок 2.3.3 – Результаты Теппинг тестирование по методике Е.П.Ильина на контрольном этапе

Как показывает таблица 2.3.3 и рисунок 2.3.3, в экспериментальной группе высоким уровнем обладают 5 учеников. Средний – у 5 учащихся и низкого уровня не выявлено. В процентном отношении высокий и средний уровень одинаковы. В контрольной группе высоким уровнем обладают 4 учащихся, средний уровень выявлен опять же у 4 учеников и низкий – у 2 учеников. В процентном отношении высокий и средний уровень одинаковый составляет по 40%, с низким – 20%.

И так, результаты повторно проведенной диагностики показали, что уровень утомляемости у учеников экспериментальной группы понизился на 20%, в контрольной группе наоборот повысился на 10%.

Обобщенный результат, по трем повторно проведенным методикам: беседа, диагностика уровня физических качеств: сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость по методике Е.Н. Степанович, Теппинг тестирование

по методике Е.П.Ильина выявил уровень развитие физических качеств (сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота) детей младшего школьного возраста после повторного исследования. Данные результаты наглядно представлены в втаблице 2.3.4 и рисунке 2.3.4.

Таблица 2.3.4

Обобщенный результат по трем диагностическим методикам
контрольного этапа

Уровень/группа	Экспериментальная	Контрольная
Высокий	40%	30%
Средний	60%	50%
Низкий	0	20%

Процентное соотношение обобщенного результата по трем диагностическим методикам контрольного этапа

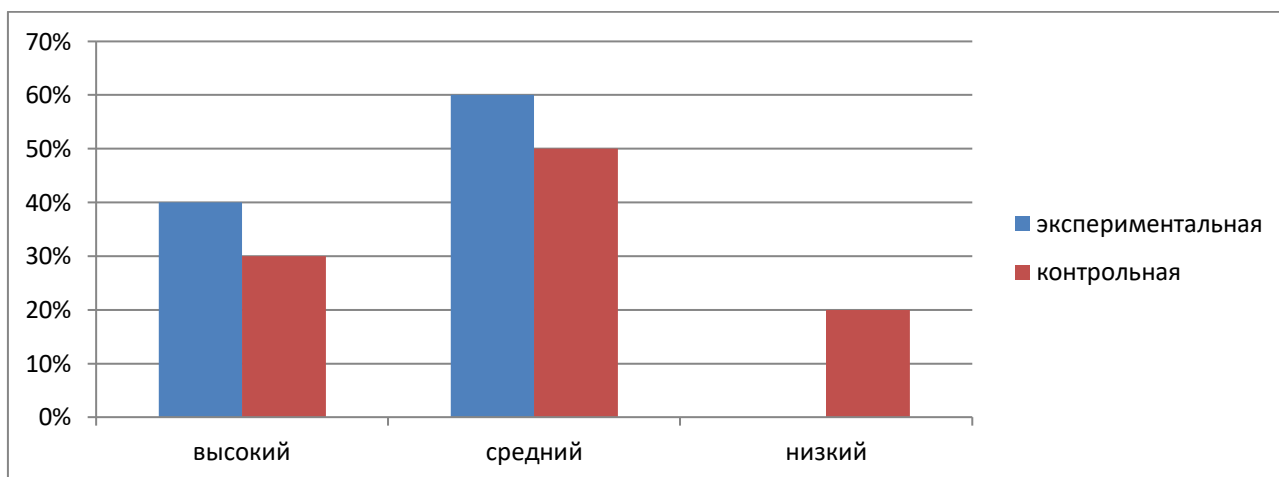


Рисунок 2.3.4 обобщенный результат по трем диагностическим методикам контрольного этапа

Далее мы сравнили результаты учащихся экспериментальной группы констатирующего и контрольного этапа. Данные результаты наглядно представлены в таблице 2.3.5 и на рисунке 2.3.5.

Сравнение результатов учащихся экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах

Уровень/этапы	Констатирующий	Контрольный
Высокий	20%	40%
Средний	50%	60%
Низкий	30%	0%

Процентное соотношение результатов учащихся экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах.

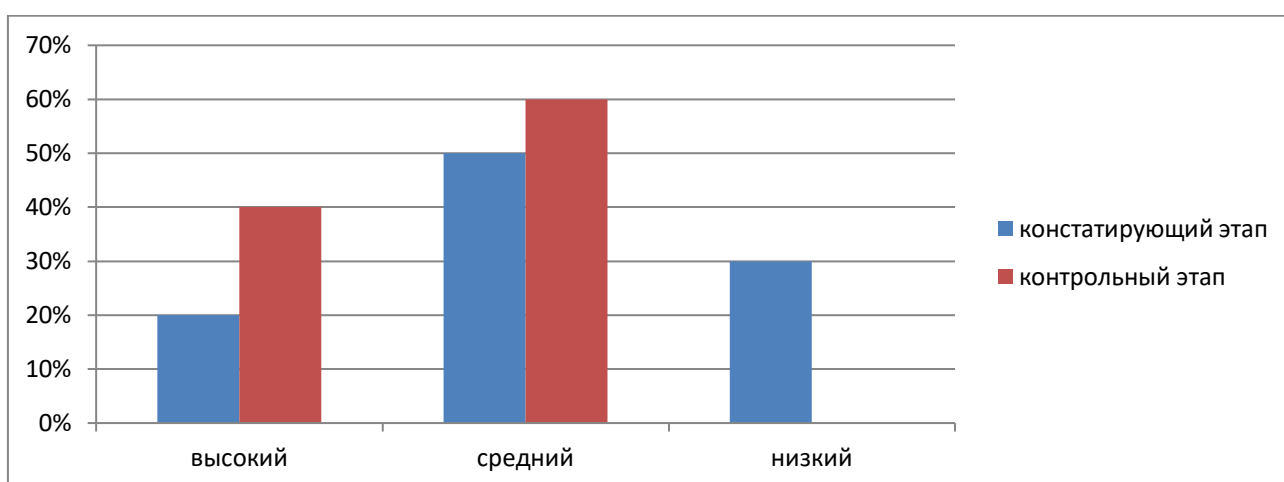


Рисунок 2.1.4. Сравнительный рисунок результатов диагностики констатирующего и контрольного этапов экспериментальной группы

После формирующего этапа можно отметить, что показатели заметно повысились. Высокий уровень с констатирующего этапа на контрольный этап повысился у 2 учащихся, что составляет 20%, средний уровень повысился на 10%, это значит один ученик и низкого уровня на контрольном этапе нет, на констатирующем этапе составляло 30%.

Таким образом, проведенная нами работа по развитию физических качеств на занятиях по этнофитнесу младших школьников дала положительные результаты и выдвинутая нами гипотеза подтвердилась.

Выводы по второй главе

Практическую работу на развитие физических качеств младших школьников в 3 и 4 классе, мы разделили на три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

Констатирующий этап был связан с определением начального уровня развития физических качеств младших школьников.

Формирующий этап направлен на развитие физических качеств на занятиях по этнофитнесу во внеурочной деятельности.

Контрольный этап направлен на обоснование результатов констатирующего и формирующего этапа.

После реализации внеурочной деятельности можно отметить, что показатели заметно повысились. Высокий уровень с констатирующего этапа на контрольный этап повысился у 2 учащихся, учащиеся с легкостью могут сесть на шпагат, сделать махи выше 90 градусов, челночный бег за 30 секунд и прыгать на скакалке 90 раз за одну минуту.

Проведенная опытно-практическая работа показала, что занятия этнофитнесом способствуют развитию физических качеств младших школьников. Степень утомляемости заметно сократилась. В силах учителя, педагога помочь обучающимся повысить уровень развития физических качеств на более высокий.

Таким образом, проведенная нами работа по развитию физических качеств на занятиях по этнофитнесу младших школьников дала положительные результаты и выдвинутая нами гипотеза подтвердилась.

Из приведенного нами педагогического эксперимента можно сделать вывод, что занятия дали хорошие результаты. Основные цели исследования достигнуты. Выбранные занятия показали уровень развития физических качеств младших школьников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одна из главных задач современной школы состоит не только в том, чтобы сформировать у учащихся знания и умения, востребованные в различных областях деятельности, но и пробудить у них личностный мотив к познанию, привить интерес к обучению, сформировать и развить себя со стороны физической культуры.

Поставленные задачи исследования были решены:

- раскрыты особенности развития физических качеств младших школьников;
- разработали программу и содержание занятий по этнофитнесу для детей младшего школьного возраста с целью развития физических качеств;
- провели педагогический эксперимент по развитию физических качеств младших школьников.

Физические качества младшего школьника является важным составляющим в процессе обучения, ведь только в постоянном движении ученик может учиться с интересом, успешно войти в учебный процесс. Проведенное исследование подтверждает, что развитие физических качеств младшего школьного возраста является актуальной, так как спорт играет большую роль в развитии личности ребенка.

Рассмотрев в первой главе психолого педагогические основы физических качеств, формы и методы развития физических качеств младших школьников на занятиях по этнофитнесу во внеурочной деятельности, можно сделать следующий вывод:

Физические качества – это сложный комплекс биологических и психологических качеств организма, которые определяют силовые, скоростно-силовые и временные характеристики движений человека.

На развитие физических качеств большое влияние оказывают утомляемость на занятиях и в учебном процессе. Быстрая утомляемость учащихся младшего школьного возраста связана развитием высоких

технологий, гаджетов и компьютерных игр, поэтому физическая активность ребенка уменьшается с каждым днем. Отсутствие физических нагрузок и сидячий образ жизни негативно влияют на растущий организм, приводят к нарушению сна, внешнего вида и здоровья в целом. Что касается по преодолению этой проблемы: детям надо больше заниматься спортом не только на уроке физической культуры, но и на дополнительных занятиях. Внеурочная деятельность является благоприятным условием для физических качеств на занятиях по этнофитнесу младших школьников. Занятия по этнофитнесу дается легко любому возрасту, помогает быстро и легко усваивать учебный материал.

Проделанная работа на развитие физических качеств на занятиях по этнофитнесу у детей младшего школьного возраста, дала свои положительные результаты. Полученные данные дают возможность предположить, что у исследуемых детей повысился уровень развитие физических качеств. Улучшение показателей обусловлено занятиями по этнофитнесу во внеурочной деятельности. Систематическое занятие спортом во внеурочной деятельности, направленное на развитие физических качеств, расширяет этническое воспитание младших школьников.

Преимущества этнофитнеса заключается в том, что в отличие от традиционных занятий физкультурой, этнофитнес не просто развивает определенные группы мышц, а увеличивает общую эффективность организма, прорабатывая суставы, связки и сухожилия и только потом мышцы; движения не механически следуют одно за другим, а сплетены в единый танец.

По общим результатам опытно-практической работы видим, что наша гипотеза подтвердилась, цели и задачи достигнуты.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ахундов Р.А. Исследование двигательной активности учащихся начальной школы. – Педагогика, 2010. 134 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник для студентов факультатива физической культуры педагогического института. М.: Просвещение, 2010. 287 с.
3. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие – М.: Астрель, 2010. 208 с.
4. Борисова В.В. Компоненты педагогической технологии оздоровительной работы в режиме учебного дня в начальной школе [Электронный ресурс] // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2015. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/komponenty-pedagogicheskoy-tehnologii-ozdorovitelnoy-raboty-v-rezhime-uchebnogo-dnya-v-nachalnoy-shkole> (дата обращения: 13.05.2019).
5. Бутин И.М. Развитие физических способностей – М., 2010. 250 с.
6. Ващенко Н.С. Влияние физкультурно-оздоровительной работы на развитие физических качеств и здоровье младших школьников [электр.ресурс] // Таврический научный обозреватель. 2016. №11-3 16 с. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizkulturno-ozdorovitelnoy-raboty-na-razvitie-fizicheskikh-kachestv-i-zdorovie-mladshih-shkolnikov> (дата обращения: 25.03.2019).
7. Грудина С.В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательной процесс школьников // Теория и практика образования в современном мире: материалы II международная научное конференция (г.Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.) СПб.: Реноме, 2012. С. 70-72.
8. Гужаловский А.А., Развитие двигательных качеств у школьников – М., 2010. 88 с.
9. Головина Л.Л. Физиологические особенности некоторых функций и мышечной деятельности школьников. – М., 2010. 197 с.

10. Егорова Н.В., Андриянова Е.Ю. Детский фитнес в системе дополнительного образования [Электронный ресурс] // Вестник спортивной науки. 2011. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/detskii-fitness-v-sisteme-dopolnitelnogo-obrazovaniya> (дата обращения: 08.05.2019).
11. Жуков М.Н. Подвижные игры. – М., 2010. 300 с.
12. Забалуева Т.В. Комплексное развитие физических качеств как основа формирования осанки школьников младших классов [электр.ресурс] // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2010. №128. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleksnoe-razvitie-fizicheskikh-kachestv-kak-osnova-formirovaniya-osanki-shkolnikov-mladshih-klassov> (дата обращения: 13.05.2019).
13. Зоциорский В.М. Физические качества спортсмена // Основы теории и методики воспитания. – М.: Физическая культура и спорт, 1996. 200 с.
14. Карманова Л.В., Щебеко В.Н. Физическая культура младшего школьника. М.: Полымя, 2010. 282 с.
15. Кистяковская М.Ю. Физическое воспитание младшего школьника. М.: Академия, 2010. 230 с.
16. Клевенко В.М. Быстрота как развитие физических качеств. – Москва 2008. – 290 с.
17. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М. Теория и методика физического воспитания. –М: Изд-во Владос, 2010. 271 с.
18. Концепция физического воспитания детей и подростков // Физическая культура: Научно-методический журнал. 2004. №1.
19. Косачева Н.В., Биндусов Е.Е. Физический потенциал детей младшего школьного возраста, начинающих заниматься фитнесом.// Физическая культура, 2011. С. 43-45.
20. Кудряшова Н.М. Модель создания этноtolерантной образовательной среды в начальной школе [Электронный ресурс] // Ученые записки университета Лесгафта. 2010. №10 68 с. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/model-sozdaniya-etnotolerantnoy-obrazovatelnoy-sredy-v-nachalnoy-shkole> (дата обращения: 13.05.2019).

21. Кузнецова Л.В. Формирование культуры здоровья и физической культуры у школьников как приоритетная задача системы образования [Электронный ресурс]// Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2013. №4 (29). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-kultury-zdorovya-i-fizicheskoy-kultury-u-shkolnikov-kak-prioritetnaya-zadacha-sistemy-obrazovaniya> (дата обращения: 23.05.2019).

22. Кузьмина С. В., Пономарев Г.Н. Комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на физическое и эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс] // Ученые записки университета Лесгафта. 2011. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleksnoe-vozdeystvie-uprazhneniy-fitbol-aerobiki-na-fizicheskoe-i-emotsionalnoe-sostoyanie-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 06.05.2019).

23. Курмшина Ю.Ф «Теория и методика физической культуры» // Советский спорт, 2007. №11. С. 72.

24. Лебедева Н.Т. Школа и здоровье учащихся. – М.: 2010. 221 с.

25. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. –М.:ФиС, 1987

26. Лиспикая Т.С., Сиднева Л.В. Фитнес-аэробика: методическое пособие. – М.: Федерация аэробика России, 2010. 89 с.

27. Ле Ты Чьонг. Педагогическая диагностика и контроль над физическим состоянием и подготовленностью девочек 6-8 лет, занимающихся гимнастикой в спортивно-оздоровительных группах: автореф, дис. ... канд. пед. наук: РГАФК. –М., 2010. 24 с.

28. Лях В.И., Зданиевич А.А. Дидактика «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы». Москва, «Просвещение», 2001. 272 с.

29. Матвеев А.П. Физическая культура 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2009. 32 с.
30. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И.Герцена, 2010. С. 260.
31. Миллер Э.Б., Блэкман К. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время. – М.: Гранд 2000. 229с.
32. Мосийчук Л. В., Мельникович Б. И., Дзюбановский А. Б. Обоснование методики всестороннего развития физических качеств учеников начальных классов [Электронный ресурс] // ППМБПФВС. 2008. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obosnovanie-metodiki-vsestoronnego-razvitiya-fizicheskikh-kachestv-uchenikov-nachalnyh-klassov> (дата обращения: 13.05.2019).
33. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов и вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2010. 304 с.
34. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2010. 248 с.
35. Нигматов З.Г, Мифтахов Р.А., Роль этнопедагогических традиций в модернизации школьного физического воспитания [Электронный ресурс] // КПЖ. 2015. №4-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-etnopedagogicheskikh-traditsiy-v-modernizatsii-shkolnogo-fizicheskogo-voospitaniya> (дата обращения: 20.05.2019).
36. Новикова Л.А. Воспитание физических способностей детей 7-10 лет средствами фитнеса: автореф. дис. ... канд.пед. наук РГУФК. М.: 2010. 24 с.
37. Одинцова И.Б. Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. М.: Эксмо. 2010. 256 с.
38. Осипенко Евгений Владиславович Совершенствование дыхательной функции младших школьников в группах продлённого дня [Электронный ресурс] // Ученые записки университета Лесгафта. 2011. №9.

URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-dyhatelnoy-funktsii-mladshih-shkolnikov-v-gruppah-prodlyonnogo-dnya> (дата обращения: 27.02.2019).

39. Панфилов О.П., Борисова В. В., Шестакова Т. А., Руднева Л. В. Фитнес-технологии: классификационный подход [Электронный ресурс]// Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2013. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fitnes-tehnologii-klassifikatsionnyu-podhod> (дата обращения: 21.01.2019).

40. Пономарёва Г.Н., Сайкина Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России: Сборник материалов международной научно-практической конференции. – СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И.Герцена, 2010. С. 292.

41. Попова Г.С., Воспитание детей у народа Саха – Якутск: «Бичик», 1998. 80 с.

42. Романова Л. В., Методика использования якутских национальных упражнений и игр на начальном этапе спортивной подготовки: дис. ... канд. пед. наук: Хабаровск, 2005. 156 с.

43. Росенко С.И., Велединский В.Г. Спортивно-оздоровительные услуги: своеобразие в контексте сервисной деятельности [Электронный ресурс] // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. №12 (118). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivno-ozdorovitelnye-uslugi-svoeobrazie-v-kontekste-servisnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 12.05.2019).

44. Ротерс М.А. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989. 175 с.

45. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка. – М.: Мозаика – Синтез, 2010. 256 с.

46. Сайкина Е.Г. Стратегическая роль фитнеса модернизации физкультурного образования школьников: Монография. СПб: Изд-во РГПУ им.А.И.Герцена, 2012. С. 297.

47. Сайкина Е.Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях: Монография. СПб: Изд-во РГПУ им.А.И. Герцена, 2012. С. 301.
48. Скляр А.В., Скляр Д.А., Мунчаев К.М. Дифференцированное Развитие физических качеств у младших школьников [Электронный ресурс] // Известия ДГПУ. Психолого-педагогические науки. 2015. №4 (33). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/differentsirovannoe-razvitie-fizicheskikh-kachestv-u-mladshih-shkolnikov> (дата обращения: 25.03.2019).
49. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. – М.: 2010. 350 с.
50. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. М.: Тера-спорт, Олимпия пресс, 2001. 520 с.
51. Сомкин А.А. Спортивная аэробика классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов Монография. СПб: Изд-во СПбГАФК, 2011. С. 222.
52. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учебное пособие. – М.: Академия, 2009. 368 с.
53. Стрельников В.А. Воспитание выносливости. – Улан-удэ, 2001. 410 с.
54. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей младшего школьного возраста: метод рекомендации. М.: Сфера, 2011. 186 с.
55. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: физкультура и спорт, 2011. 176 с.
56. Филяков А. И. Развитие физических качеств у детей 12-13 лет [Электронный ресурс] // Вестник БГУ. 2009. №15. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-fizicheskikh-kachestv-u-detey-12-13-let> (дата обращения: 25.03.2019).
57. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ ВУЗ. – М.: Издательский центр Академия, 2011. 481 с.

58. Чебураев В.С. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой // Теория и практика физической культуры. 2012, №8. С. 15-17.

59. Шестакова Т.А., Панфилов О.П., Борисова В.В. Эффективность применения фитнес-игротренинга в двигательной подготовке младших школьников [Электронный ресурс] // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2016. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/effektivnost-primeneniya-fitness-igrotreninga-v-dvigatelnoy-podgotovke-mladshih-shkolnikov> (дата обращения: 12.05.2019).

60. Щетинина С.Ю., Феномен физической культуры и спорта в социализации личности [Электронный ресурс] // Автономия личности. 2011. №2 с. 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-sotsializatsii-lichnosti> (дата обращения: 26.04.2019).

61. Ярлыкова О.В., Пешехонова Е.С. Развитие физических качеств младших школьников на уроках физической культуры [Электронный ресурс] // Таврический научный обозреватель. 2016. №1-3 с. 6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-fizicheskikh-kachestv-mladshih-hkolnikov-na-urokah-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 25.03.2019).

ПРИЛОЖЕНИЕ