

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Институт Социально-гуманитарных технологий

Направление подготовки Физическая культура

Кафедра Спортивных дисциплин

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

Тема работы
Эффективность воздействия утренней гимнастики на работоспособность младших школьников

УДК 796.41- 059.5

Студент

Группа	ФИО	Подпись	Дата
16A21	Воронов Вадим Сергеевич		

Руководитель

Должность	ФИО	Ученая степень, звание	Подпись	Дата
Профессор	Пашков Вячеслав Константинович	Доктор медицинских наук, профессор		

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ:

Зав. кафедрой	ФИО	Ученая степень, звание	Подпись	Дата
Спортивных дисциплин	Белоусов Андрей Валерьевич	Кандидат педагогических наук. Доцент		

Томск – 2016 г.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I.....	5
АСПЕКТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	5
1.1. Морфофункциональные особенности развития детей 7-9 лет.....	5
1.2. Закономерности формирования двигательной деятельности младших школьников.....	10
1.3. Основные положения двигательной деятельности детей младшего школьного возраста.....	12
1.4. Мониторинг уровня физической подготовленности детей 7-9 лет. .	16
1.5. Влияние утренней гимнастики на организм человека.....	21
ГЛАВА II.....	25
ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	25
2.1. Задачи исследования.....	25
2.2. Методы и организация исследования.....	25
2.2.1. Анализ и изучение научно-методической литературы.....	25
2.2.2. Контрольные испытания.....	26
2.2.3. Педагогический эксперимент.....	26
2.2.4. Методы математической статистики.....	27
2.3. Организация исследования.....	28

ГЛАВА III.....	29
СТРУКТУРА ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	29
3.1. Содержание и построение занятий утренней гимнастикой у младших школьников.....	29
3.2. Эффективность воздействия утренней гимнастики на физическую подготовленность детей в экспериментальной группе и произвольных занятий утренней гимнастикой - в контрольной группе.....	33
ВЫВОДЫ.....	36
АВСТРАКТ.....	37
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	39
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	41

ВВЕДЕНИЕ.

Актуальность.

Ребенок должен расти здоровым и сильным. Период обучения в школе – это время интенсивного развития организма, который чутко реагирует на факторы, влияющие на уровень здоровья школьников. За последние годы выявилась неблагоприятная статистика показателей здоровья школьников.

Современная жизнь увеличивает нагрузку на организм ребенка. Дети меньше двигаются, больше сидят (особенно за компьютером), неправильное питание, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности и увеличиваются статические напряжения. Эти факторы создают предпосылки для развития у школьников отклонения в состоянии здоровья: нарушение осанки, зрения, возникновения плоскостопия, повышения артериального давления, накопление избыточной массы тела, что в свою очередь предрасполагает к различным заболеваниям сердечно–сосудистой, дыхательных систем, нарушения обмена веществ и т.д. В настоящее время усиленно развивается программа оздоровления детей непосредственно в образовательных учреждениях. По нашему мнению наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья и повышения работоспособности на уроках , являются именно занятия утренней гимнастикой.

Утренняя гимнастика (зарядка) – одна из самых распространенных форм физической культуры. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений, развивающих скелетную мускулатуру, а также подвижность суставов и связок. Зарядка пробуждает организм, увеличивая эффективность основных процессов жизнедеятельности. Зарядка концентрирует внимание, развивает дисциплину (прививает привычку). Зарядка служит для постепенного перехода организма от состояния сна к состоянию бодрствования. Работоспособность младших школьников зависит от следующих факторов:

- факторы внешней среды (температура, освещенность, чистота воздуха, шум);
- личные факторы (вредные привычки, режим питания и сна, физическая активность, состояние здоровья);
- от урока (трудность, насыщенность и др.).

В ходе работы был рассмотрен один из ключевых фактор-физическая активность.

Объект исследования.

Утренняя гимнастика как форма занятий физическими упражнениями

Предмет исследования.

Комплексы утренней гимнастики

Цель исследования.

Оценить эффективность воздействия разработанного комплекса утренней гимнастики на работоспособность школьников 7-9 лет.

Гипотеза.

Предполагается, что составленный комплекс благотворно скажется на общем самочувствии и развитии опорно-двигательной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшит концентрацию внимания, что непременно повысит работоспособность.

ГЛАВА I

АСПЕКТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1. Морфофункциональные особенности развития детей 7-9 лет

Школьный возраст очень важный этап в жизни человека. В этот период происходит функциональное совершенствование головного мозга, нервной системы, основных органов и систем организма. Знание возрастных особенностей развития ребенка поможет родителям правильно осуществлять физическое воспитание их детей: следить за их физическим и психическим развитием, подбирать упражнения, закаливающие процедуры [8]. Великий русский педагог Ашмарин Б.А. писал: «если педагогика хочет воспитывать человека во всех отношениях, то она должна прежде узнать его тоже во всех отношениях».

Организм детей развивается каждодневно. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. В период от рождения до девяти лет жизни у ребенка активно развиваются такие важные органы как сердце, печень, легкие, почки и усложняются их задачи. Развивается опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань плавно переходит в костную, сильно увеличивается масса и сила мышц [13]. Важнейшим фактором для физического развития ребенка имеет опорно-двигательный аппарат. Он состоит из костей, связок и мышц. От грамотного и постепенного его развития будет зависеть овладение разнообразными движениями. С 7 до 9 лет у детей происходит развитие и усложнение органов и функций организма. Темп физического развития несущественно отличается от прошлого года жизни юного организма [3].

Онтогенез моторики.

На развитие моторики оказывают влияние два фактора: созревание и научение. Под созреванием понимаются наследственно обусловленные изменения в анатомическом строении и физиологических функциях организма, которые происходят в течение жизни человека, под научением - освоение новых двигательных действий. Представления о роли возрастных (генетических) и средовых факторов в формировании двигательных возможностей (способностей) ребенка определяют подход к содержанию и средствам педагогических воздействий в физическом воспитании детей [17].

Одни специалисты считают, что детерминанты физического развития обусловлены внутренней биологической программой и они главным образом определяют возрастные изменения, так называемые сенситивные периоды. Другая крайняя точка зрения заключается в том, что факторы, определяющие взросление ребенка, находятся за пределами его организма и зависят от социальной среды. В этих условиях на первом плане оказывается обучение, в результате которого происходит усвоение знаний и формирование умений.

Ребенок за год прибавляет в росте на 5-7 сантиметровом, масса тела увеличивается на 2,5-3 килограмма.[13]. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост. При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы объем грудной клетки и др. С возрастом эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы [23].

Костная система, связки, суставы обеспечивают как положение тела, так и возможность движения его частей в разных направлениях, выполняя, кроме того, защитную функцию.

В костной ткани ребенка содержится значительное количество воды и только 13% минеральных солей. Это придает костям эластичность и предохраняет их от переломов при частых падениях и ушибах [17].

У детей суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается, сухожилия короче, слабее, чем у взрослых [17].

Чрезмерная физическая нагрузка отрицательно сказывается на развитии скелета, задерживает рост костей. Умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения, наоборот, стимулируют рост костей, способствуют их укреплению [17].

Мышечная система запускает двигательные действия, сохраняет равновесие, а также выполняет защитную функцию - защищает от воздействий факторов внешней среды, костную систему, внутренние органы.

Мышцы у детей развиты относительно слабо и составляют всего лишь 23-25% массы тела. Они богаче водой, чем у взрослых, и беднее белковыми веществами, жирами. Развитие отдельных мышц происходит неравномерно. В младшем школьном возрасте необходимо развивать все группы мышц.

Опорно-двигательный аппарат детей 7-9 лет отличается гибкостью, потому что процесс окостенения еще не подошел к концу [13]. Из-за особенностей строения и развития скелета детям от 7 до 9 лет рекомендуются силовые упражнения строго в небольших количествах [6]. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Продолжительное удержание статичной позы вызовет перенапряжение мускулатуры и приведет к нарушению осанки. Поэтому в упражнениях связанных с сохранением позы, должны присутствовать физкультурные паузы.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей младшего школьного возраста наибольшая. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. И. Вацула [5], отмечает, что длительное выполнение упражнений, связанных с быстрыми проявлениями в раннем возрасте, существенно расширит скоростные возможности мышц, так как соотношение белых и красных волокон под влиянием тренировок может изменяться.

Органы дыхания.

В 2-3 года преобладает брюшной тип дыхания, а к 5 годам он заменяется грудным. Связано это с тем, что объем грудной клетки изменяется. ЖЕЛ в среднем увеличивается до 900-1000 см³, у мальчиков она значительно больше, чем у девочек [13]. Строение легочной ткани еще завершено не до конца. Сравнительно узки носовые и легочные ходы у детей, это затрудняет поступление в легкие воздуха. Дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде, это связано с тем, что к 7-9 годам подвижность грудной клетки увеличивается не значительно. Из-за относительно большой потребности организма детей в кислороде и повышенной возбудимости дыхательного центра, нужно подбирать такие упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки. У младших школьников через легкие протекает значительно большее количество крови, чем у взрослых. Это позволяет удовлетворить потребность детского организма в кислороде, вызываемую интенсивным обменом веществ [17].

Сердечнососудистая система начинает функционировать раньше других систем. К моменту рождения ребенка сердечнососудистая система достигает

наибольшей зрелости. Эта система у младших школьников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма.

Нагрузка считается оптимальной, если чистота пульса не превышает 150-180% по сравнению с исходными данными. В том случае, когда показатели пульса выше указанной нормы, физическую нагрузку следует снизить [17].

ЧСС у ребенка 7-9 лет колеблется от 68 до 108, а частота дыхания от 15 до 24 [13]. Регуляция сердечной деятельности к 8 годам еще сформирована не до конца. В этом возрасте при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется, потому что ритм сокращения сердца легко нарушается. Существуют несколько признаков утомления, и они выражаются в учащенном дыхании, покраснении или побледнении лица, нарушении координации движений, одышке и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления детей, следует вовремя снижать нагрузку и характер упражнения. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается. У ребенка в возрасте 8-10 лет значительно возрастают нервные процессы. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Средний комплекс утренней гимнастики содержит в себе 5-6 упражнений и выполняется в течение 10 минут. Упражнения выполняются в спокойном темпе, пульс не должен превышать 140 ударов в минуту. Преимущественно это упражнения на растяжку мышц и подвижность суставов.

Таким образом, необходимость и возможность занятий утренней гимнастикой подтверждается результатами ряда исследований. Фактические данные имеют аналогичную тенденцию нашим теоретическим рассуждениям. Правильно организованная двигательная активность сыграет положительную роль во всестороннем развитии ребенка.

1.2. Закономерности формирования двигательной деятельности младших школьников.

Формирование человека на всех этапах его эволюции происходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Движения, выполняемые человеком, можно условно разделить на произвольные и непроизвольные. Первые выполняются под контролем сознания, и к ним относят все виды физических упражнений, управление вторыми осуществляется на уровне подсознания. Произвольные движения имеют врожденную рефлекторную основу. К числу врожденных двигательных рефлексов относят рефлексы позы, равновесия, сгибательный, отталкивания и т.д.

Целенаправленное выполнение физических упражнений связано с постоянной коррекцией врожденных двигательных рефлексов. Произвольные и непроизвольные движения входят составной частью в самые разные способности, которые без точных и тонких движений не могут существовать и развиваться. Формирование двигательных способностей школьников происходит в соответствии с законом роста и развития детского организма [17].

Двигательная деятельность это биологическая потребность организма в движении, от степени, удовлетворения которой зависит уровень здоровья детей, их физическое и общее развитие [21]. В социально-биологическом развитии ребенка, следует подчеркнуть, что дети обладают высокой пластичностью всех сторон жизнедеятельности, обеспечивающих взаимодействие организма со средой существования, в ребенке накапливается двигательный опыт благодаря отсутствию жесткой генетической программы ограничивающей проявлению двигательной функции. В этой связи, по определению Н. А. Фомина и Ю.Н. Вавилова [19], накопление и обогащение двигательного опыта ребенка с

целью использования «двигательного богатства» на последующих этапах жизнедеятельности является биологически оправданным.

Двигательная деятельность важный фактор формирования личности ребенка. В период обучения двигательным действиям происходит формирования двигательных умений ребенка, повышение уровня физического подготовленности и развитие у него эмоциональных и волевых сил. [3]. А это означает, что обучение движениям оказывают целенаправленное воздействие на чувства ребенка, его мысли, постепенно складывающиеся взгляды, нравственные качества; двигательные действия, которые выполняют дети, полезны для их здоровья и физического развития. И чем скорее ребенок познает все богатства физической культуры, тем скорее у него сформируется положительное отношение и интерес к физической стороне своей жизни.

Н.А. Фомин, Ю.Н Вавилов [19] предлагают определить двигательную активность как естественную основу накопления резервов здоровья человека. Э.Я. Степаненкова [14] определяет двигательную активность как «основу индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребёнка».

Большое значение при обучении детей имеет возникновение у них эмоций, интереса и сознательного отношения к своей деятельности. Интерес к содержанию разучиваемых двигательных упражнений или к игре, а также живая методика вызывают у детей эмоциональный подъем. В связи с этим повышается внимание, усиливается стремление выполнить задание, добиться лучшего качества движений.

У Н. И. Красногорского [9], мы находим обоснование этому явлению: «Когда клетки коры и соответствующие подкорковые центры находятся в состоянии оптимальной возбудимости, условные рефлексы быстры, интенсивны и подчиняются закону силы». Практически это выражается у детей в ясном осознании задачи и стремлении ее выполнить. Иногда, когда дети очень

увлечены своей деятельностью (при выполнении упражнения в сопровождении музыки или в подвижной игре), у них создается еще более высокий эмоциональный подъем. Наблюдения показывают, что в таких случаях у детей заметно повышается как быстрота ответной реакции на задание, так и качество движений. Повышение возбудимости коры, некоторая экзальтация, ведут к тому, что «все положительные условно-рефлекторные ответы значительно повышаются, однако законы силы, порядка, времени и т. д. сохраняют свое значение. Все тормозные реакции остаются нормальными. Приспособительная работа коры продолжает быть точной, но все нервные реакции протекают на более высоком уровне, нежели при оптимальной возбудимости».

Таким образом, возникающие при обучении интерес, эмоции и связанное с этим сознательное отношение к своей деятельности являются благоприятными условиями для образования стойкого очага возбуждения и тем самым для достижения успешных результатов.

1.3. Основные положения двигательной деятельности детей младшего школьного возраста

У детей 7-9 лет относительно хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но только начинается окостенение. Поэтому они достаточно хорошо овладевают такими сложными движениями, как бег, прыжки, катание на коньках и т.д.

В этом возрасте ещё не закончено окостенение костей запястья и фаланг пальцев. Поэтому так часто звучат на письме в классе жалобы: «Болит рука», «Рука устала».

Несовершенство нервной регуляции движений объясняет недостаточную точность и быстроту выполнения движений, трудность совершения движений по сигналу.

Однако бегают дети с достаточно хорошей координацией рук и ног. Этому способствует приспособленность самого тела к бегу: центр тяжести расположен ближе, чем у взрослых, к передней части туловища. Совершенно новым движением для ребенка являются прыжки.

В этом возрасте ребенок становится самостоятельнее, он очень подвижен и неутомим. Однако эта подвижность, проявляющаяся под влиянием эмоциональности и уменьшающая субъективное чувство усталости, не соответствует часто его силам и действительно наступившего утомления. Поэтому двигательная деятельность детей требует контроля взрослого.

Двигательная деятельность при перемещении в пространстве способствует развитию равновесия. Дети должны двигаться не менее 45 - 50% всего периода бодрствования, что позволяет полностью обеспечить биологическую потребность организма ребёнка в движении [11].

Обучение основным видам движений строится с учетом ведущих методических принципов. При упражнениях следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к количественным и качественным показателям движений. По мнению Е.Н. Вавиловой [3], это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Например, если дети преодолевают прыжок в длину 50 см без особого труда, то необходимо увеличить препятствие или усложнить задание, например, хлопнуть в полете в ладоши. Если повышать требования, то это сохранит у детей интерес к занятиям, они будут стремиться улучшить показатели, не останавливаясь на достигнутом уровне. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение двигательным умениям необходимо вести в несколько замедленном темпе, если позволяет структура упражнения [11]. Это дает

возможность проследить за ошибками, своевременно устранить их. Овладение правильной техникой упражнений во многом зависит от умелого использования исходных положений. Для лучшего усвоения движений их нужно повторять, своевременно усложняя отдельные элементы. [18]. Во время разучивания движений необходимо сначала объяснить и показать правильные приемы выполнения, следить, чтобы дети были внимательны. При повторении уточнить наиболее трудные для усвоения элементы [14]. Детей надо чаще подбадривать, действия, выполняемые ими, оценивать положительно, особенно если ребенок проявил усилие, упорство в достижении результата. К старшим следует предъявить требования к качеству движений, проявлению активности, инициативы [3, 4]. Своевременное и правильное освоение детьми движений достигается не только показом техники выполнения задания, но и использованием ориентиров. Показ вызывает лишь зрительный образ упражнения, но не дает мышечных ощущений, которые возникают при правильном выполнении движений самими детьми. Поэтому применение различных ориентиров необходимо. Так, при ходьбе по краям площадки ориентиром служат кубы или флажки на подставках, которые дети должны обходить. Использование ориентиров облегчает контроль над выполнением движений каждым ребенком [23]. В некоторых случаях в процессе обучения необходима непосредственная помощь преподавателя для уточнения положения отдельных частей тела ребенка, для получения им правильных мышечно-двигательных ощущений. Педагог, например, помогает ребенку принять требуемое исходное положение при выполнении шпагата, поправляет положение руки при замахе.

Однако такая помощь должна быть кратковременной, чтобы ребенок не привык к ней, действовал самостоятельно. При усвоении движений следует воспитывать у детей стремление действовать активно, энергично, сознательно

проявлять постепенно возрастающие, все большие физические усилия для достижения поставленной цели. Обучая детей основным движениям, нельзя забывать при этом о решении воспитательных задач, стремиться к тому, чтобы дети учились проявлять выдержку, настойчивость, смелость, могли оказать помощь товарищу, научить его правильным движениям. Чтобы предлагаемые упражнения соответствовали возможностям каждого ребенка, педагогу необходимо хорошо знать уровень физической подготовки и состояние здоровья детей своей группы. Индивидуальные особенности развития двигательной деятельности ребенка, предрасположенность к какому-нибудь движению или проявлению качества (быстроты, ловкости, выносливости) поддаются педагогическим воздействиям. Дети, любящие движения, не нуждаются в особом внимании воспитателя, за исключением тех случаев, когда они предпочитают какой-либо один вид движения, например бег или прыжки. Такие дети и сами используют любые возможности для проявления способности бегать, прыгать и т.д. Дети, стремящиеся к малоподвижным играм и занятиям (рисованию, рассматриванию иллюстраций в книгах), заставляют педагога искать возможные пути и методы их активизации, повышения интереса к двигательной деятельности. Полезно объединить в играх активных и пассивных детей, т. е. педагог помогает создать игровые группировки детей. Но делать это надо тактично. В играх и упражнениях можно объединить детей не только с различным уровнем развития движений, но и с одинаковым. В первом случае, когда объединяются дети с разным уровнем развития двигательных умений, возможно взаимное влияние, подтягивание отстающего до уровня сильного. Дети видят удачные приемы действий, многократно наблюдают лучший образец. Робкие и нерешительные дети, не умеющие быстро и ловко бегать, среди таких же сверстников приобретают уверенность, у них появляется желание научиться действовать активно, быстро [18].

Учителю необходимо знать основную технику движений, уметь их показать, учитывая возраст и индивидуальные способности каждого ребенка, подобрать соответствующие игры для совершенствования движений. Чем богаче и разнообразнее движения, тем больше возможностей для проявления детьми инициативы и творчества. Необходимо от занятия к занятию, ставить новые задачи, сохранять у детей первоначальный интерес к упражнениям, обогащать упражнения новыми двигательными заданиями, вводить варианты, усложнять правила.

1.4. Мониторинг уровня физической подготовленности детей

7-9 лет

Уровень физической подготовленности во многом отражает возможности функциональных систем организма.

Мониторинг даст возможность:

- выявлять уровень развития отдельных физических качеств;
- сравнивать подготовленность как отдельных занимающихся, так и целых групп;
- вести контроль эффективности занятий физическими упражнениями;
- выявлять преимущества и недостатки применяемых средств и методов обучения;

Несмотря на то, что контрольные упражнения помогают определить физическое состояние ребенка, его готовность к занятиям физическими упражнениями через объективные показатели, нельзя переоценивать их роль. Если неправильно отбирать контрольные упражнения, неграмотно оценивать результативность их выполнения, поверхностно анализировать результаты, то

невозможно получить объективные данные о физическом состоянии занимающихся, о целесообразности педагогического процесса.

Критерии и методы оценки физической подготовленности детей.

Оценку физической подготовленности следует рассматривать не как единовременное мероприятие, а как целостный процесс, который сочетает в себе постоянные наблюдения за ребенком в процессе занятий по физической культуре. Важность наблюдений за двигательной деятельностью детей, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованных формах работы объясняется тем, что они позволяют отметить разнообразие видов и способов выполнения движений, учитывать особенности эмоционально-мотивационной и познавательной сферы развития. Особенно важно наблюдение за детьми малоподвижными, замкнутыми, отстающими в физическом развитии, и, наоборот, за гиперактивными детьми, с повышенной возбудимостью. Этот анализ даст достаточно объективную информацию о двигательных умениях отдельных детей и группы в целом. Изучение научно-методической литературы и опыта работы с детьми школьного возраста, мы пришли к выводу, что в практике физического воспитания детей школьников широко используются контрольные упражнения и тесты, предложенные В.И. Лях (), которые отражают различные стороны физической подготовленности детей от 7 до 9 лет.

Быстрота определяется временем, потраченным на преодоление отрезков дистанции.

Об уровне развития скоростно-силовых способностей у школьников судят по результатам прыжка с места (см); по приседанию за 20 с (количество раз).

В практике работы со школьниками для оценки общей выносливости, как правило, используются две группы двигательных заданий: преодоление разных по длительности дистанций и функциональные пробы (20 приседаний за 30 с).

Из всех двигательных заданий, характеризующих динамическую силу мышц брюшного пресса, наиболее предпочтительным для детей 8-9 лет считается, что поднятие туловища в сед из положения лежа на спине и обратно, руки скрещены на груди.

Ловкость выявляется по времени челночного бега по прямой, выполняемого с двумя поворотами (общая дистанция 30 м). Челночный бег – многоструктурное двигательное действие, и его результат опосредован в большей степени ловкостью.

**Таблица оценок физической подготовленности детей 7—9 лет
(девочки)**

Таблица 1

Возраст,	Уровень физической подготовленности		
	высокий, 100% и выше	средний, 70- 84 %	низкий, 50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла
Тест 1. Челночный бег(3x10)(сек)			
8	9.7 сек	10.4 сек	11.2 сек
Тест 2. Бег на 30 м (сек)			
8	5.6сек и ниже	6.7сек	7.3сек и выше
Тест 3. Прыжок в длину с места (см)			
8	135см и выше	125см	100см
Тест 4. Подтягивания в висе лежа(кол-во раз)			

8	10	5	3
Тест 5. Наклон вперед сидя(см)			
8	12см	8см	4см

**Таблица оценок физической подготовленности детей 7—9 лет
(мальчики)**

Таблица 2

Возраст,	Уровень физической подготовленности		
	100% высокий, и выше	средний, 70- 84 %	низкий, 50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла
Тест 1. Челночный бег(3x10)(сек)			
8	9.1 сек	9.7 сек	10.4 сек
Тест 2. Бег на 30 м (сек)			
Тест 4. Подтягивания в висе(кол-во раз)			
8	4	3	1
Тест 5. Наклон вперед сидя(см)			
8	8см	4см	3см

Для

проведения в одной возрастной группе необходимо присутствие не менее двух

человек (один педагог регистрирует результаты, другой – объясняет двигательные задания). Очень важно четко и правильно заполнить протокол тестирования.

Необходимо учитывать, что инструктор по физической культуре должен в совершенстве овладеть методикой тестирования до начала основного обследования.

Необходимые условия при выборе тестов для оценки физических качеств:

- доступность двигательных заданий для детей различного уровня физического развития;
- соответствие тестов возрастным особенностям физического развития детей;
- использование тех движений, которые не требуют предварительного обучения и которыми дети достаточно свободно владеют, например основные движения (бег, прыжки, поскоки и др.);
- простота методики проведения обследования (не требует больших затрат времени на освоение упражнений), отсутствие необходимости в сложной измерительной аппаратуре и специальном помещении для проведения тестирования;
- возможность использования приемов, позволяющих стимулировать проявление положительных эмоций и наглядно оценивать достигнутый результат;

1.5. Влияние утренней гимнастики на организм человека.

Утренняя гимнастика – система физических упражнений для развития организма, выполняемая с утра.

У людей, постоянно занимающихся утренней гимнастикой, улучшается сон, аппетит, общее самочувствие, повышается работоспособность. Каждодневная утренняя гимнастика выполняет важнейшую роль в сохранении и укреплении здоровья. Зарядка полезна для людей всех возрастов и групп здоровья.

Упражнения зарядки – просты и доступны для людей всех возрастов и групп здоровья. Кроме общеразвивающих упражнений, в зарядке могут присутствовать упражнения для развития силы, координации, внимания.

Зарядка следует проводить в свежей комнате, а если позволяют условия – на открытом воздухе. Выполнять упражнения следует в легкой, свободной одежде. После зарядки рекомендовано применять водные процедуры – влажное обтирание, обмывание, прием душа, летом – купание. При выполнении зарядки важно следить за самочувствием и правильным дыханием во время упражнения. Для регулирования нагрузки при занятиях зарядкой важное значение, как вспомогательное средство, имеет самоконтроль – наблюдение за физическим состоянием (подсчет пульса и т.д.).

Утренняя гимнастика включается в режим с первой младшей группы. Она направлена главным образом на решение оздоровительных задач. Способствуя укреплению костно-мышечного аппарата, развитию сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем, она в то же время создает бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями. Сочетание утренней гимнастики с водными процедурами очень полезно для закаливания организма.

Зарядка, которая проводится сразу же после ночного сна, помогает «пробудить» ребенка, усилить деятельность всех органов и систем и организованно начать день в школьном учреждении.

В процессе утренней гимнастики решаются в той или иной степени и другие задачи физического (формирование правильной осанки, развитие физических качеств), умственного, эстетического и трудового воспитания.

Переходя от общих фраз к более детальному рассмотрению пользы утренней зарядки для организма, необходимо отметить.

1. Благодаря ежеутренним регулярным физическим упражнениям хорошая форма, бодрость и физическая активность сохраняются на долгие годы, поскольку зарядка способствует активизации защитных сил организма и продлению молодости.

2. Как показали многочисленные исследования, утренняя гимнастика активизирует клетки головного мозга, и человек сохраняет способность ясно и продуктивно мыслить в течение всего дня.

3. Утренняя зарядка настраивает организм на особый ритм, который способствует сохранению бодрости и позитива до самого вечера, а также налаживает четкую работу всех органов.

4. Упражнения, выполняемые по утрам, способствуют выработке дисциплины, выдержки, а также делают человека гораздо спокойнее в проявлениях эмоций.

5. Утренние упражнения, независимо от их продолжительности, улучшают обменные процессы в организме и поддерживают их весь день. Из этого можно также сделать вывод, что регулярная утренняя зарядка способствует похудению.

Человеческий организм состоит из системы органов, каждый орган выполняет определенные функции. Внешняя среда дает организму необходимые

вещества для развития и жизнедеятельности, и одновременно он получает определенные раздражители в виде солнечной радиации, температуры и влажности, а также производственные вредные воздействия. Эти внешние воздействия постоянно влияют на внутреннюю среду организма — гомеостаз. Существование в таких условиях возможно только при приспособлении организма к воздействиям внешней среды. В этом случае физические упражнения могут стать регулятором, который обеспечивает управление важными процессами и поддерживает баланс внутренней среды. Поэтому физические упражнения являются средством сохранения здоровья и продления полноценной жизни человека.

Недостаточная двигательная активность отрицательно воздействует на функции клеточного пространства организма человека. Это снижает общие защитные силы организма и увеличивает риск возникновения заболеваний. Разумное сочетание труда и отдыха, нормальный сон и питания, отказ от вредных привычек и систематическая физическая нагрузка повышают умственную, психическую и эмоциональную деятельность жизни человека, организм становится более вынослив к различным психоэмоциональным нагрузкам. Человек, ведущий подвижный образ жизни, может выполнить больший объем работ, чем человек, который не так активен. Обмен энергии и веществ в организме проявляется в сложных биохимических реакциях. Питательные вещества, поступают в организм с пищей, их расщепление происходит в желудочно-кишечном тракте (ЖКТ).

Продукты расщепления попадают в кровь и переносятся к клеткам. Кислород, проникая в кровь, принимает участие в процессе окисления, который происходит в клетках. Вещества, которые образуются в результате биохимических реакций, выводятся из организма через почки, лёгкие, кожу.

Обмен веществ представляет собой источник энергии для всех процессов, происходящих в организме. Физические упражнения или занятия спортом усиливают обменные процессы, поддерживают на высоком уровне механизмы, которые осуществляют в организме обмен веществ и энергии.

ГЛАВА II

ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.

2.1. Задачи исследования.

В исследовании были поставлены задачи:

1. Изучить влияние физических упражнений на организм младших школьников.
2. Разработать комплексы утренней гимнастики для младших школьников с преимущественной направленностью на развитие гибкости, подвижности опорно-двигательного аппарата.
3. Определить эффективность воздействия разработанных комплексов на работоспособность младших школьников.

2.2. Методы и организация исследования.

Для решения вышеперечисленных задач были использованы следующие методы:

1. Анализ и изучение научно-методической литературы;
2. Контрольные испытания;
3. Педагогический эксперимент;
4. Методы математической статистики.

2.2.1. Анализ и изучение научно-методической литературы.

Для получения объективных сведений по поставленным вопросам изучались литературные источники о содержании и построении занятий утренней гимнастикой с детьми младшего школьного возраста, а также о возрастных особенностях детей данного возраста. Всего было проанализировано 23 литературных источника отечественных авторов.

2.2.2. Контрольные испытания.

В процессе эксперимента было проведено 2 тестирования. Первое в начале эксперимент, а второе в конечной стадии эксперимента.

Определение уровня физической подготовленности у младших школьников контрольной и экспериментальной групп проводилось по следующим тестам:

ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 7-9 ЛЕТ.

Таблица 3

Название теста	Оцениваемые физические качества
1.Прыжок в длину с места (см);	Скоростно-силовые способности; Подвижность позвоночного столба;
2.Мостик (см от пяток до кончиков пальцев)	
3.Бег 30 метров(сек)	Скоростные способности;
4.Наклон туловища вперед в седе, ноги вместе (см)	Гибкость;
5.Подтягивания в висе на перекладине(количество раз)	Силовые способности;

2.2.3.Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проводился с целью, выявления эффективности использования составленного комплекса упражнений в оздоровительном процессе детей младшего школьного возраста, определения оптимальных нагрузок для улучшения работоспособности.

В контрольной и экспериментальной группе самостоятельные занятия проводились каждый день сразу после пробуждения, комплекс упражнений занимал 12 минут.

Контрольная группа занималась по произвольной методике, экспериментальная – по разработанной методике, в основе которой были упражнения для развития гибкости и опорно-двигательного аппарата детей, предложенные Студенкиным М. Я. и Вавиловым Ю. Н.

2.2.4. Методы математической статистики.

Статистическая обработка проводилась с помощью методов, описанных в специальной литературе [10]. Расчеты выполнялись по следующим формулам:

Среднее арифметическое значение:

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n};$$

Среднее квадратическое отклонение:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (X_i - \bar{X})^2}{n - 1}};$$

Ошибка среднего арифметического значения:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}};$$

Достоверность различий (P) между двумя выборочными арифметическими значениями для двух связанных выборок определялась при помощи параметрического критерия Стьюдента и считалась существенной при 5% уровне значимости, (вероятность 0,95%), что является общепринятым в педагогических исследованиях [10].

$$t_{расч} = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\sigma_1^2 + \sigma_2^2}} \times \sqrt{n}$$

2.3. Организация исследования.

В исследовании приняло участие 20 человека, 10 человека в экспериментальной и 10 человека в контрольной группах. Возраст детей 8-9 лет. Также была проведена беседа с родителями детей, принявших участие в эксперименте, для создания более точных результатов. Рекомендовалось принимать участие вместе с детьми, для создания мотивации и контроля выполнения упражнений, соблюдения каждодневного выполнения комплекса.

Эксперимент проводился на базе МОУ СОШ №65, находящейся в поселке Дзержинском, с 18 сентября 2015г по 22 января 2016 г. Он проходил в 2 этапа.

На 1 этапе был проведен анализ научно-методической литературы. В результате была составлена методика занятий для детей 7-9 лет. В экспериментальной группе предполагается выполнение упражнений на развитие гибкости, опорно-двигательного аппарата. На основе этой методики были составлены комплексы утренней гимнастики для проведения эксперимента. Также на 1 этапе было проведено тестирование уровня физической подготовки двух групп. Результаты представлены в таблице (приложение 1). Выявлено, что контрольная и экспериментальная группа находятся на одном уровне физической подготовленности.

На втором этапе было проведено заключительное тестирование уровня физической подготовленности младших школьников, и сравнение двух групп: контрольной и экспериментальной. Результаты представлены в таблицах (приложение 2,3).

Все результаты исследования были обработаны с помощью методов математической статистики.

ГЛАВА III

СТРУКТУРА ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

3.1. Содержание и построение занятий утренней гимнастикой у младших школьников.

Планирование предполагает знание объема физических нагрузок для детей 7-9 лет, их направленности, содержание и построение. Важнейшими компонентами занятий утренней гимнастикой являются физические упражнения, их количество, последовательность выполнения.

Содержание занятий отражает единство трех основных элементов. Эти элементы представляют собой следующие характерные компоненты содержания занятия.

1. Содержание деятельности занимающихся детей, связанной с выполнением предлагаемых упражнений. Эта сторона содержания занятия складывается из весьма разнообразных интеллектуальных и физических действий детей, к которым относятся: понимание заданий и их выполнение. От активной деятельности детей непосредственно зависят достигаемые результаты.

2. Содержание деятельности педагога, которая складывается из следующих действий: постановка и разъяснение задач, определение конкретных заданий и организация их выполнения, анализ полученных результатов, оценка выполнения.

В одном занятии у школьников применялись в среднем 5-6 упражнений на развитие гибкости и подвижности опорно-двигательного аппарата, 6-8 минут в день. На протяжении всего эксперимента мы меняли сложность упражнений и увеличивали дозировку основных упражнений комплекса.

Занятия утренней гимнастикой мы делили на три части; подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть занятия играет вспомогательную роль и служит для создания необходимых предпосылок к основной работе. Основные задачи подготовительной части:

- постепенная функциональная подготовка организма детей к повышению нагрузки ("разогревание");
- заставить организм ребенка выйти из состояния сна.

В подготовительной части занятия мы использовали разнообразные физические упражнения, техника которых поддается быстрому овладению детьми. Чаще всего это были упражнения обще-подготовительного характера, выполняемые в спокойном, медленном темпе.

В основной части занятия реализуется развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, формирование и поддержание правильной осанки, формирование у детей необходимых знаний в области двигательной деятельности, совершенствование системы двигательных умений, развитие двигательных способностей. В основной части занятия мы использовали упражнения для развития гибкости, подвижности опорно-двигательного аппарата, а также упражнения для развития наиболее важных групп мышц.

Заключительная часть занятия была направлена на снижение возбуждения всех систем организма и излишнего напряжения отдельных групп мышц, рекомендовались водные процедуры.

СТРУКТУРА ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКОЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ

7-9 ЛЕТ.

Таблица 4

Части комплекса	Длительность	Кол-во упражнений	Преимущественная направленность упражнений
Подготовительная часть	2 мин	4	1 – на осанку 2 - растяжка 3 - для мышц шеи 4 - для рук и плечевого пояса 5 - для подвижности позвоночного столба
Основная часть	10 мин	9	Проработка всех групп мышц, развитие гибкости и подвижности в суставах
Заключительная часть	45 сек.	1	Дыхательные Рекомендовалось принимать водные процедуры

Для построения занятия важно знать границы, в которых варьируются объемы нагрузок. Нагрузки принято подразделять, как было сказано ранее, на 3 части (подготовительная, основная, заключительная).

Тщательно проводился анализ литературных источников с целью планирования занятий утренней гимнастикой в домашних условиях.

-все ли необходимые упражнения включены

-насколько разнообразны упражнения в одном занятии в течение недели, месяца

-как подобранные упражнения влияют на развитие физических качеств.

- в какой интенсивности должны выполняться упражнения

Нормирование физических нагрузок.

Разностороннее, благотворное влияние физическое воспитание оказывает только в том случае, если оно осуществляется с учетом возрастных возможностей.

Большую роль в нормировании физических нагрузок является интенсивность, об интенсивности двигательной деятельности судят по характеру пульса. В упражнениях подготовительной части пульс должен оставаться в интервале 90-110 уд./мин., а в основной части – 110-150 уд./мин.

Колебания частоты сердечных сокращений при выполнении различных физических упражнений у детей 7-9 лет (в мин)

Таблица 5

Виды физических упражнений	Частота сердечных сокращений	Время восстановления (мин)
ОРУ	90 - 110	1 - 2
Умеренная ходьба	110 - 130	1 - 2
Осложненная ходьба, ходьба по лестнице	120 - 150	3
Бег на месте	120 - 160	3
Бег средней интенсивности	140 - 170	3 - 4
Прыжки в длину	120 - 155	1 - 2
Подскоки	120 - 150	2 - 3
Равновесие	110 - 130	1

В подготовке экспериментальной группы использовались упражнения, представленные в приложении 4, 5.

Целью упражнений подготовительной и основной части в экспериментальной группе было подготовить организм к последующим физическим нагрузкам и повысить физическую подготовленность детей. Активно применялись упражнения на растяжку и разнообразные скручивания, с целью подготовить опорно-двигательный аппарат детей.

Силовая подготовка в экспериментальной группе применялась с целью укрепления мышц рук, спины, грудных мышц, а также мышц бедер и брюшного пресса.

3.2. Эффективность воздействия утренней гимнастики на физическую подготовленность детей в экспериментальной группе и произвольных занятий утренней гимнастикой – в контрольной группе.

Для управления процессом подготовки проводился контроль на протяжении полугодичного цикла для оценки уровня физической подготовленности детей 7-9 лет.

Полученные результаты педагогического тестирования свидетельствовали, что исходные величины показателей в контрольной (КГ) и экспериментальной группе (ЭГ) не имели существенного различия.

Анализ результатов полученных в конце педагогического эксперимента показал, что в процессе занятий с преимущественной направленностью на развитие гибкости и подвижности опорно-двигательного аппарата, произошли значительные улучшения по сравнению с контрольной группой, где дети

занимались в произвольной форме. В таблице 6 представлены результаты тестов.

Изменения физической подготовленности младших школьников за период педагогического эксперимента

Таблица 6

Виды тестов	n	Группы	Показатели				Абсол. сдвиг	Р
			исходные		конечные			
			М	±m	М	±m		
Бег 30 м(сек)	10	ЭГ	6.86	2.06	6.71	2.01	0.15	<0.05
		КГ	6.84	2.05	6.71	2.01	0.13	>0.05
Наклон вперед из положения сидя(см)	10	ЭГ	3.8	1,15	5.2	1.56	1.4	<0.05
		КГ	3.7	1,11	4.1	1.23	0.4	>0.05
Прыжок в длину места(см)	10	ЭГ	122	36.6	129	38.7	7	<0.05
		КГ	126	37.8	129	38.7	3	>0.05
Мостик(см)	10	ЭГ	26.1	7.9	22.7	6.8	3.4	<0.05
		КГ	25.7	7.8	24.9	7.7	0.8	>0.05
Подтягивания в висе на перекладине(количество раз)	10	ЭГ	2.5	0.75	3.2	0.96	0.5	<0.05
		КГ	2.6	0.78	2.8	0.84	0.3	>0.05

Приведённые в таблице данные свидетельствуют о достоверных изменениях показателей в экспериментальной и контрольной группах. В экспериментальной группе значительно улучшились результаты в показателях гибкости и подвижности позвоночного столба.

В прыжках в длину с места прирост в экспериментальной группе составил 7 см, а в контрольной – 3 см.

В беге на 30 м прирост в экспериментальной группе составил 0,15 сек., а в контрольной увеличился на 0,13 секунд.

В гибкости прирост в экспериментальной группе составил 1.4 см, что практически в 4 раза больше показателя контрольной группы.

Оценка подвижности позвоночного столба дала значительный сдвиг - средний показатель детей в экспериментальной группе увеличился на 3.4 см, то время как занятия по произвольной методике в контрольной группе увеличили средний показатель всего на 0.8 см.

Для измерения силы мы взяли подтягивания в висе, где прирост в количестве повторений в экспериментальной группе составил 0.5, а в контрольной на 0.2 подъема.

Результаты этих тестов показывают высокий уровень развития гибкости и подвижности позвоночного столба детей 7-9 лет в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

Следует отметить, что за время эксперимента дети в экспериментальной и контрольной группе улучшили свои показатели в скоростном и силовом характере, а также в прыжках в длину. Возможно, это связано с физическим развитием детей, с их повседневной деятельностью. Но в результатах на оценку гибкости результаты дают основание предположить, что на высокую разницу между результатами в гибкости, подвижности опорно-двигательного аппарата

оказало влияние введение утренней гимнастики с преимущественной направленностью на развитие гибкости.

Можно отметить, что за период проведения эксперимента, как в экспериментальной, так и в контрольной группах произошел прирост показателей физической подготовленности. Однако, в экспериментальной группе по сравнению с контрольной значительно увеличились результаты тестов на гибкость.

На основе этого можно сделать вывод, что введение дополнительных занятий в экспериментальной группе с упражнениями на развитие гибкости эффективнее влияют на физическую подготовленность младших школьников. Такие упражнения дают хороший прирост в показателях гибкости и укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка.

ВЫВОДЫ

1. В процессе анализа научно-методической литературы было изучено положительное влияние физических упражнений на организм детей младшего школьного возраста. Выявлены и составлены тесты для определения общей физической подготовленности детей и оценки интенсивности физической нагрузки во время проведения утренней гимнастики.

2. Разработаны комплексы утренней гимнастики, в основе которых были упражнения, направленные на развитие гибкости, подвижности опорно-двигательного аппарата в экспериментальной группе.

3. Определена эффективность разработанных комплексов утренней гимнастики. Систематические занятия утренней гимнастикой оказали положительный эффект на развитие гибкости, а также сердечно-сосудистой, опорно-двигательной систем организма детей 7-9 лет, а значит и увеличили их работоспособность. На это указывает прирост результатов практически во всех тестах, выполненных в конце эксперимента, а также значительное отличие в показателях гибкости у детей экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

ABSTRACT

“Efficiency morning exercises influence on the performance of younger schoolboys”

National Research Tomsk Polytechnic University

Institute of Humanities, Social Sciences & Technologies

Program track - physical education

Department of Physical Training

Voronov Vadim

Application of the Eastern techniques, particularly, elements of gymnastics Qigong for physical rehabilitation of the elderly, is a perspective and actual direction of adaptive physical culture.

Object

of

study.

Morning exercises as a form of exercise.

Subject of study.

Complexes morning exercises.

Purpose of the study.

Evaluate the effectiveness of the impact of the developed complex morning exercises on the performance of younger schoolboys.

Objectives:

1. To study the effect of exercise on the body younger students.
2. Develop a complex morning exercises for younger students with the preferred direction for the development of flexibility, mobility of the musculoskeletal system.
3. To determine the effectiveness of the impact on the performance of the developed complexes younger students.

Hypothesis.

It is assumed that the complex made up would be beneficial for overall health and development of musculoskeletal, cardiovascular and respiratory systems, improve your concentration, which is sure to increase efficiency.

Conclusions:

1. It is assumed that the complex made up would be beneficial for overall health and development of musculoskeletal, cardiovascular and respiratory systems, improve your concentration, which will certainly increase rabotosposobnost.1. In the analysis of scientific-methodical literature a positive effect of exercise on the body of children of primary school age were studied. Identified and compiled tests to determine the overall physical fitness of children and assess the amount of exercise during the morning exercises.
2. Develop a set of morning exercises, which were at the heart of the exercises aimed at developing flexibility, mobility of the musculoskeletal system in the

experimental group.

3. The efficiency of the developed complexes morning exercises. Systematic exercises morning exercises had a positive effect on the development of flexibility, as well as cardiovascular and musculoskeletal systems of the body of children 7-9 years old, and thus increased their efficiency. This is indicated by the increase results in almost all tests performed at the end of the experiment, as well as a significant difference in terms of flexibility in children experimental group compared to the control.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиев М.В. Физическое воспитание школьников с ослабленным здоровьем / М.В. Алиев - Ашхабад, 1984.- 147 с.
2. Антонов Ю.Е. Здоровый школьник: социально-оздоровительная технология 21 века / Ю.Е. Антонов. - М.: Просвещение, 2008.- 198 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методы физического воспитания. Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов. М. Просвещение, 1984 г.
4. Богословский В.П. Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию, М. Просвещение, 1984 г.
5. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать / Е.Н. Вавилова – М.: 1983.
6. Васильева М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду / М.А. Васильева - М.: Просвещение, 1985

7. Веселова Н, Вацула И., Ермолаева Ю.А.«Утренняя гимнастика. Журнал №6, 1990. С 27
8. Вильчковский Э.С Физическая культура детей школьного возраста / Э.С. Вильчковский 2-е изд., перераб. н доп. – Киев: Здоровья, 1979-232 с.
9. Индивидуально-дифференцированный подход в процессе физического воспитания детей школьного возраста. – М.: 1989.
10. Красногорский Н.И. Высшая нервная деятельность ребёнка / Н.И. Красногорский - Л.: Медгиз, 1958, 320 с.
11. Кузьмина Н.В. Педагогическое мастерство учителя как фактор развития способностей учащихся // Вопросы психологии. – 1984. – №1. – с. 20–27..
12. Масальгин Н.А.Математико-статистические методы в спорте / Н.А Масальгин - М.: Физкультура и спорт 1974. - 151с.
13. Наталов Г.Г. Введение в физическую культуру, Краснодар, 1995
14. Никитин Б. Развивающие игры, Москва, «Педагогика», 1985 г.
15. Осокина Т.И. и др. Игры и развлечения детей на воздухе / Т.И. Осокина - М.: 1983.
16. Осокина Т.И. Физическая подготовка в детском саду / Т.И. Осокина – М.: 1986.
17. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.
18. Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей / М.Я Студеникин - М.: 1988.

19. Фесенко И., Пархоменко Н. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Книга для воспитателя детского сада. / И Фесенко, Н Пархоменко - М.: Просвещение, 1991.

20. Филиппова С.О., Пономарева Г.Н. - Теория и методика физической культуры школьников / С.О Филиппова, Г.Н Пономарева - М.: Издательство: Детство-Пресс, 2010. – 656с.

21. Фомин, Н. А. Вавилов Ю. Н Физиологические основы двигательной активности / Н.А Фомин, Ю.Н Вавилов – М.: Физкультура и спорт, 1991 – 224 с ил.

22. Хрущев Е.В Физическая культура ребёнка / Е.В. Хрущев - М.: Физкультура и спорт, 1984.- 34с.

23. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Физическое воспитание дошкольников: Учеб.пособ / В.Н Шебеко, Н.Н Ермак, В.А Шишкина - М.: 1996.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1 Тестирование уровня физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп в начале исследования.

Дети	Бег 30м(сек)	Мостик(см от пяток, до кончиков пальцев)	Наклон вперед из положения сидя(см)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивания в висе(количество раз)
ЭГ 1	6.73	27.4	2	117	6
ЭГ 2	6.27	25.5	6	125	3
ЭГ 3	6.85	26.4	4	137	0
ЭГ 4	7.39	27.2	4.5	118	0

ЭГ 5	7.03	25.4	1	114	1
ЭГ 6	6.51	27.7	4.5	127	2
ЭГ 7	6.32	25.3	5.5	129	2
ЭГ 8	7.44	26.2	3	138	3
ЭГ 9	6.58	24.6	3.5	137	5
ЭГ1 10	7.12	25.7	4.5	122	3
КГ 1	6.73	26.4	3.5	124	7
КГ 2	7.04	24.5	5	143	5
КГ 3	6.46	26.2	2.5	129	0
КГ 4	7.32	26.3	3.5	108	2
КГ 5	6.41	25.6	4.5	118	1
КГ 6	7.33	24.8	3	127	1
КГ 7	5.76	25.7	4.5	138	3
КГ 8	7.56	25.5	3	125	4
КГ 9	6.53	26.6	4	119	2
КГ 10	7.12	25.7	2	126	1

Приложение 2

Тестирование уровня физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп в конце исследования.

Дети	Бег 30м(сек)	Мостик(с м от пяток, до кончиков пальцев)	Наклон вперед из положения сидя(см)	Прыжок в длину с места(см)	Подтягивани я в висе(количес тво раз)
ЭГ 1	6.63	24.5	5	127	6
ЭГ 2	6.22	22.4	7	135	4
ЭГ 3	6.21	22.3	4.5	132	2
ЭГ 4	6.67	23.8	6.5	118	1
ЭГ 5	7.05	22.2	5.5	114	3
ЭГ 6	6.08	24.5	7.5	127	2
ЭГ 7	6.72	23.2	1.5	129	2
ЭГ 8	6.61	23.5	6.5	138	4
ЭГ 9	5.89	21.2	3.5	137	5
ЭГ 10	7.14	22.3	5.5	122	3
КГ 1	6.23	25.6	1.5	134	7
КГ 2	7.12	24.2	5	143	5
КГ 3	6.43	25.4	3	129	2
КГ 4	6.25	25.6	3.5	118	3
КГ 5	7.84	24.7	4	121	2
КГ 6	6.32	24.4	6.5	137	2
КГ 7	5.75	24.8	4.5	138	2
КГ 8	7.43	24.7	3	125	3
КГ 9	6.31	25.4	4.5	119	3
КГ 10	6.98	24.4	5.5	136	1

Приложение 3

Изменения физической подготовленности младших школьников (ЭГ и КГ)
за период педагогического эксперимента (2015-2016 гг.)

Абсолютный прирост (берем средний показатель)

Виды тестов	n	Группы	Показатели				Абсол. сдвиг	P
			исходные		конечные			
			M	±m	M	±m		
Бег 30 м(сек)	10	ЭГ	6.86	2.06	6.71	2.01	0.15	<0.05
		КГ	6.84	2.05	6.71	2.01	0.13	>0.05
Наклон вперед из положения сидя(см)	10	ЭГ	3.8	1,15	5.2	1.56	1.4	<0.05
		КГ	3.7	1,11	4.1	1.23	0.4	>0.05
Прыжок в длину места(см)	10	ЭГ	122	36.6	129	38.7	7	<0.05
		КГ	126	37.8	129	38.7	3	>0.05
Мостик(см)	10	ЭГ	26.1	7.9	22.7	6.8	3.4	<0.05
		КГ	25.7	7.8	24.9	7.7	0.8	>0.05
Подтягивания в висе на перекладине(к количеству раз)	10	ЭГ	2.5	0.75	3.2	0.96	0.5	<0.05
		КГ	2.6	0.78	2.8	0.84	0.3	>0.05

Приложение 4

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №1

Название упражнения	Описание	Длительность	Методические указания
Велосипед	Лежа на спине, крутить ногами воображаемые педали вперед и назад	30сек. вперед,30 сек. назад	Следует избегать резких движений, акцент делается на качество.
Ножницы	Лежа на спине, разводить и сводить, перекрещивая попеременно, вытянутые ноги, невысоко их приподняв от постели	30 сек.	Не следует торопиться, важно выполнять работу без отдыха
Крокодил	Лежа на спине, раскинуть руки в стороны, ноги согнуть в коленях, приблизив пятки к ягодицам. Одновременно, поворачивая таз, положить колени то на одну, то на другую сторону, поворачивая голову в противоположную сторону	30 сек.	Не следует торопиться, важно привести мышцы и суставы в тонус
Червяк	Лежа на спине, руки вдоль тела, повороты таза в правую и левую сторону	30 сек	Плечи не должны отрываться от кровати
Лодочка	Лежа на животе и руками захватите стопы согнутых в коленях ног. Потом потяните себя за стопы, при этом голову поднимая вверх имитируя движения лодочки ,плывущей по волнам	30 сек	Не допускать сильного напряжения шеи
Скрещивание ног за спиной	Лежа на животе дотянуться правой рукой до ступни левой ноги и зафиксировать положение на 1 сек. Далее поменять руку и ногу. Выполнять 30 сек.	30 сек	Не следует торопиться
Повороты головы	Стоя. Выполняем повороты головой в правую и в левую сторону.	30 сек.	Выполнять в медленном темпе

Вращение плечевых суставов	Стоя. Руки согнуты в локтях, пальцы касаются плеч. Выполняем круговые движения локтями вперед и назад.	30 сек	
Вращение туловищем	Стоя. Руки на поясе. Выполняем круговые движения туловищем по часовой стрелке и против часовой.	30 сек.	Выполнять в медленном темпе
Наклоны вперед	Стоя. Выполняем наклоны на 4 счета. на раз- наклон к правой ноге, на два- к левой, на 3- наклон вперед, на 4 выпрямились.	30 сек	Выполнять в медленном темпе
Махи ногами	Стоя. Выполняем махи правой и левой ногой вперед. По 10 махов каждой ногой.	1 мин. 30 сек.	Постепенно увеличивать амплитуду движения
Приседания	Стоя. Выполняем 10 приседаний 2 подхода	1 мин. 30 сек.	Следить за ровной спиной и не отрывать носки от пола
Отжимания от пола	Принимаем положение; упор лежа и выполняем 10 отжиманий 2 подхода	1 мин. 30 сек.	Голова смотрит прямо Максимальная амплитуда

Приложение 5
КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 2

Название упражнения	Описание	Длительность	Методические указания
Растяжка мышц спины	Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сгибаем ноги в коленях и обхватываем их руками. стараемся дотянуться коленями до подбородка и зафиксировать их на 2 секунды, после чего принять исходное положение и продолжить	30 сек.	

	упр-е.		
Крокодил	Лежа на спине, раскинуть руки в стороны, ноги согнуть в коленях, приблизив пятки к ягодицам. Одновременно, поворачивая таз, положить колени то на одну, то на другую сторону, поворачивая голову в противоположную сторону	30 сек.	Не следует торопиться, важно привести мышцы и суставы в тонус
Подтягивание ног к груди	Лежа на спине, сгибайте поочередно ноги в коленях и подтягивайте плотно ногу к груди. По 15 раз каждой ногой.	1 мин.	Сильно прижимать ноги к груди
Растягивание мышц ног	Лежа на спине согнуть ногу в колене и поднять, схватить пальцы поднятой ноги рукой и выпрямить ногу в колене, держать 15 сек, далее смена ног	30 сек.	Уловить эффект скручивания
Мостик без рук	Лежа на спине согнуть ноги в коленях и оторвать таз от кровати, держать 10 секунд, после чего лечь в исходное положение и через 5 секунд повторить упражнение.4 подхода	1 мин.	Полностью оторвать таз от кровати
Массаж ступней ног	Сидя на кровати, опустите ноги на пол, правую положите на левое колено, и массируйте выемку стопы — 15 сек, затем поменяйте ноги и массируйте выемку другой ноги — 15 сек	30 сек.	
Наклоны головы	Стоя. Выполняем наклоны головы на 4 счета.1- в лево; 2 в право; 3 – вперед; 4-назад	30 сек.	Медленное выполнение
Рывки руками	Стоя. Выполняем рывки руками на 4 счета. На 1-2 левая рывки вниз, правая вверх, на 3-4 поменяли.	30 сек.	Максимальная амплитуда

Вращения тазом	Стоя. Выполняем вращательные движения тазом. 15 секунд в левую сторону, 15 в правую	30 сек.	Медленное выполнение
Наклоны туловища	Стоя. Руки на пояс. Выполняем упр-е на 4 счета. На 1- наклон влево, на 2- в право, на 3- вперед, на 4- принять исходное положение	30 сек.	Медленное выполнение
Растягивание мышц задней поверхности ног	Стоя. Правая выпрямленная в колене нога стоит на пятке, правой рукой схватить пальцы ноги и держать 15 сек, после смена ног.	30 сек.	Не допускать сгибания в колене
Бабочка	Сидя. Согнуть ноги в колене и поставить их ступня к ступне максимально близко пятками к паху. Выполнять покачивания коленями к полу.	30 сек.	Максимальная амплитуда
Проработка мышц пресса	Лежа, ноги согнуты в колене. Выполняем подъемы туловища за 30 сек. Далее отдых 15 сек, 2 подхода.	1 мин. 30 сек.	Руки лежат на разноименных плечах, умеренный темп
Супермен	Лежа на животе по сигналу отрываем руки и ноги от пола и держим 5 сек. Отдых 5 сек, 8 подходов	1 мин. 30 сек.	Полностью отрывать руки и ноги от пола