

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ  
**«Развитие гибкости у детей 6-7 лет на занятиях фитнесом»**  
Студентки 5 курса 511 группы  
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»  
профиль «Физическая культура»  
Института физической культуры и спорта  
Ляховой Анастасии Сергеевны

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Е.А Антипова

**Зав. кафедрой**  
Доцент, к.м.н

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2022

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Тема бакалаврской работы: «Методика развития гибкости у детей 6-7 лет на занятиях фитнесом».

Бакалаврская работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованных источников, приложений.

Бакалаврская работа выполнена на 48 стр., включает 9 таблиц, 5 рисунков, 2 приложения, список использованных источников из 30 наименований.

Актуальность исследования обусловлена следующим фактом: в современном мире дети все чаще проводят время за компьютером, в сидячем и лежачем положении. Они стали меньше двигаться, что наносит непоправимый ущерб развитию опорно-двигательного аппарата и приводит к нарушению роста организма. Для правильного роста необходимы ежедневные нагрузки на мышцы. В связи с этим, было создано такое направление фитнеса как детский фитнес или детская фитнес-аэробика.

В бакалаврской работе раскрывается проблема развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) на занятиях фитнесом.

Теоретическая часть исследования описывает основы влияния фитнесом на организм ребенка старшего дошкольного возраста, а также затрагивает анатомо-физические и психологические особенности детей в возрасте 6-7 лет. Кроме того, упор в теоретической части исследования сделан на значение развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста, и средства и методы развития гибкости с помощью технологий детского фитнеса.

Стоит отметить, что под детским фитнесом понимают совокупность мероприятий, направленных на поддержание мышц в тонусе, улучшения физического и психологического здоровья. Включение детского фитнеса в программу физкультурных занятий, позволяет повысить двигательную активность, нормализовать состояние ребенка, помочь развиваться организму

правильно. Так же, подобного рода занятия вызывают интерес и находят отклик у детей.

Экспериментальная часть исследования выпускной квалификационной работы выполнена на базе МБОУ «СОШ № 3 г. Красноармейска Саратовской области имени дважды Героя Советского Союза Скоморохова Николая Михайловича».

Для выполнения выпускной квалификационной бакалаврской работы по теме «Методика развития гибкости у детей 6-7 лет на занятиях фитнесом» по заданию научного руководителя:

- изучена научно-методическая литература по проблеме развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста;
- в теоретической части работы дана краткая характеристика роли и места фитнеса в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста; выявлены анатомо-физические и психологические особенности детей в возрасте 6-7 лет; дана характеристика гибкости и выявлены эффективные методы ее развития у детей старшего дошкольного возраста;
- проведены следующие исследования и статистическая обработка полученных данных: контрольно-педагогическое тестирование показателей гибкости у контрольной и экспериментальной групп детей 6-7 лет;
- сформирован библиографический список литературы по теме выпускной квалификационной работы.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Во введении отражена актуальность выбранной темы исследования, охарактеризованы цели и задачи исследования, определены его предмет и объект. В качестве методов исследования были использованы: аналитический обзор литературы; педагогические наблюдения; контрольное тестирование; математическая обработка данных; сравнительный анализ полученных данных.

В первой главе описаны теоретические основы влияния занятий фитнесом на организм ребенка старшего дошкольного возраста. Здоровье детей – одна из важных и главных ценностей общества. Поэтому занятия и действия, направленные на его поддержание и формирование, являются важной задачей для каждого взрослого. Движение является основой любой практической деятельности ребенка. Несмотря на это, в настоящее время наблюдается снижение двигательной активности детей, что влечет за собой снижение уровня здоровья дошкольников. На настоящий момент, основной формой организации занятий физическими упражнениями с дошкольниками является физкультура, тем не менее появляются новые технологии и способы повышения физической активности детей, в том числе к таким технологиям можно отнести детский фитнес.

В ходе изучения литературы определена роль и место детского фитнеса в физическом воспитании детей 6-7 лет. Занятие детским фитнесом способствуют формированию у ребенка ценности здорового образа жизни. Можно перечислять все положительные моменты, но самое главное, что дети с раннего возраста воспринимают физические упражнения, как неотъемлемую часть своей жизни, в последствии таким детям гораздо проще поддерживать физическую форму и здоровье организма, так как при занятиях с самого детства вырабатывается привычка к поддержанию физической активности.

Также определены анатомо-физиологические особенности детей в возрасте 6-7 лет, которые заключаются в возможности оказывания благоприятного влияния на формирование всего организма ребенка с помощью

физических упражнений. Кроме того, физические нагрузки играют большую роль в развитии психологических характеристик детей старшего дошкольного возраста. В рассматриваемом возрасте повышается готовность к самоутверждению в тех сферах деятельности, которые связаны с общественным суждением. Нарастает потребность выйти за рамки обычного образа жизни и участвовать в общественно значимой деятельности, то есть занять иную социальную позицию, что является одним из важнейших результатов и особенностей психического и личностного развития детей старшего дошкольного возраста.

Упор в работе делается на развитие гибкости у детей старшего дошкольного возраста, данный параметр является одним из ключевых, так как гибкость является одним из четырёх основных двигательных качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость). Вся двигательная деятельность человека определяется строением и свойствами его тела. Многообразие свойств человеческого тела даёт чрезвычайное богатство и разнообразие движений, которые проявляются в перемещениях тела человека в пространстве и во времени.

Гибкость является одним из необходимых физических свойств организма, благодаря которой обеспечивается подвижность всех частей тела и их правильное развитие. Повышение гибкости не быстрый процесс, так как в достаточное короткое время невозможно эффективно и безопасно растянуть мышцы и сделать суставы более подвижными. Именно поэтому развитием гибкости ребенка необходимо заниматься с ранних лет, что в последствии приведет к стабильному результату. Занятия направленные на развитие гибкости, довольно долгая и кропотливая работа, именно поэтому так важно заручиться интересом ребенка.

Упражнения, развивающие гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышечные волокна, повышают эластичность мышц, их способность

эластично растягиваться, что также является весьма эффективным средством профилактики мышечных травм.

Осуществление целенаправленного развития и совершенствования гибкости у детей старшего дошкольного возраста позволяет облегчить выполнение абсолютно всех видов физической активности, а также быстрее овладевать двигательными действиями.

К средствам и методам развития гибкости на занятиях фитнесом у детей старшего дошкольного возраста можно отнести освоение упражнений стретчинга как одного из видов детского фитнеса, которое развивает мышечное чувство, умение определять напряжение в своем теле, расслабляться. Помимо общего оздоровительного эффекта, стретчинг направлен на формирование умения управлять своим телом и развитие гибкости. Запас целенаправленных двигательных навыков, получаемых в ходе занятий, позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создает чувство внутренней свободы.

Работа, направленная на развитие подвижности и гибкости у детей старшего дошкольного возраста, должна быть основана на индивидуальных психологических и физиологических особенностях каждого отдельного ребенка. Учитывая, что старший дошкольный возраст является своеобразным переходным периодом, в процессе занятий целесообразно использовать как игровые, так и соревновательные методы физических нагрузок. Кроме того, как и при любой физической активности, эффективность будет достигаться только при равномерном распределении нагрузок, чередовании физических упражнений и отдыха. Помимо того, что физическая активность в рассматриваемом возрасте позволяет более правильно формировать тело ребенка, разнообразные упражнения, которые изучают дети на занятиях тренируют так же и их мышление.

Вторая глава посвящена экспериментальной части педагогического исследования. Для решения поставленных задач был использован комплекс методов исследования, включающий:

1. Анализ научной и учебно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Контрольно-педагогические испытания (тесты).

С целью создания системы знаний был осуществлен теоретический анализ и синтез литературных данных, которые позволили получить информацию о физическом развитии и физической подготовленности, а также психических особенностях детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет. Обобщение, анализ и систематизация научно-методических материалов послужили основой для построения научной гипотезы и обсуждения полученных данных. Всего было изучено 30 источников.

Педагогические наблюдения имели своей целью изучения соответствия используемых средств, методов и организационных форм проведения занятий фитнесом, а также физической и психической реакции организма на применения метода круговой тренировки и стретчинга для детей 6-7 лет.

Исследование было организовано на базе МБОУ «СОШ № 3 г. Красноармейска Саратовской области имени дважды Героя Советского Союза Скоморохова Николая Михайловича» ул.5-й микрорайон,18, Красноармейск Саратовская область, в период с февраля 2021 года по январь 2022 года, в три этапа.

Первый этап проводился с февраля 2021 года по март 2021 года и заключался в анализе состояния проблемы по данной теме и выдвижения гипотезы исследования, в отборе тестов для определения уровня развития гибкости у детей старшего школьного возраста.

Второй этап исследования проводился с мая 2021 года по ноябрь 2021 года. В начале мая 2021 года проводилось первичное тестирование, для

определения уровня развития гибкости. Затем осуществлялся педагогический эксперимент с использованием комплекса специальных упражнений для развития гибкости у детей старшего школьного возраста. После четырех месяцев занятий по разработанной методике, проводилось контрольное тестирование гибкости (в начале декабря 2021 года).

На третьем этапе (январь 2022 год) были подведены результаты исследования и их математическая обработка.

В педагогическом эксперименте принимало участие 2 группы: экспериментальная и контрольная. Обе группы состояли из десяти детей в возрасте 6-7 лет (2014 и 2015 год рождения). Занятия проводились 3 раза в неделю по 1 часу. Педагогический эксперимент проводился с целью подтверждения поставленной в работе гипотезы об улучшении показателей гибкости детей в возрасте 6-7 лет.

Ожидаемые результаты реализации исследования были представлены следующими фактами:

1. Не менее 20 детей, будут приобщены к занятиям;
2. Улучшение показателей гибкости, а соответственно и спортивных результатов у детей старшего дошкольного возраста;
3. Повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом;
4. Увеличение количества детей, занимающихся спортом.

Анализ результатов контрольных испытаний показал, что улучшены результаты в обеих группах (контрольной и экспериментальной). Значительно лучшие результаты были показаны детьми из экспериментальной группы - показатели улучшили все занимающиеся и на больший процент чем дети из контрольной группы.

Результаты эксперимента подтверждают гипотезу, о том, что за счет использования комплекса специальных упражнений, повысится уровень развития гибкости у детей 6-7 лет.

В заключении сделаны основные выводы относительно хода и результатов исследования, даны практические рекомендации по развитию гибкости детей старшего дошкольного возраста.

Таким образом, в ходе проведения исследования, мы доказали, что предложенная нами методика, направленная на развитие гибкости у детей 6-7 лет эффективна. Мы сравнили результаты, показанные детьми в экспериментальной и контрольной группах, на начальном этапе диагностики с результатами показателей, выявленными при итоговой диагностике. Анализ результатов показал, что были улучшены показатели в обеих группах, но более высокие результаты были показаны занимающимися из экспериментальной группы.

Практические рекомендации: этот комплекс, может быть использован учителями физкультуры на уроках и в работе секций, а также тренерами на занятиях по разным видам спорта для развития гибкости.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. - Москва: Физкультура и спорт, 2018. - 208 с.
2. Борисова В.В. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания дошкольников и младших школьников / В.В. Борисова, Т.А. Шестакова. - Тула, 2011. - 87 с.
3. Владимирова С.В. Самосознание ребенка в дошкольном возрасте // Глобус. 2020. №5 (51).
4. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: учебно-методическое пособие. - М.: Сфера, 2005. - 220 с.
5. Германов Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с.
6. Доскин В.А. Растем здоровыми: пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2004. – 110 с
7. Исаева С.А. Способы организации двигательной активности учащихся школы первой ступени в учебном процессе // Вестник КГУ. 2007. №4.
8. Истомин С.О. Формирование интереса к спортивной деятельности у детей старшего дошкольного возраста // Kant. 2019. №2 (31).
9. Калмыков С.А., Пятахин А.М. Особенности развития гибкости обучающихся в процессе занятий физической культурой // Вестник ТГУ. 2017. №4 (168).
10. Карташев Н.И., Исмагилова Р.Р., Имамова Р.М. Роль физической культуры в общей системе воспитания детей дошкольного возраста // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №60-1.
11. Качашкин В.М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. - М.: Просвещение, 2018. - 304 с.

- 12.Кашина А.П., Ткачева Е.Г. Детский фитнес // Наука-2020. 2020. №1 (37).
- 13.Кульчицкая И.Ю. Самооценка как один из факторов готовности детей к школьному обучению // Теория и практика образования в современном мире : материалы I Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, февраль 2012 г.). — Т. 1. — Санкт-Петербург : Реноме, 2012.
- 14.Кульчицкая И.Ю. Семейная стратегия в подготовке ребенка к обучению в школе // Актуальные вопросы современной науки. 2012. №21-1.
- 15.Курдюков Б.Ф., Бойкова М.Б., Стоякина Т.В. Педагогическая проблема развития координационных способностей в дошкольном возрасте // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2019. №3.
- 16.Курносков К.В. Сопряженное развитие физических способностей и двигательных навыков у спортсменов-единоборцев в процессе их физической подготовки // Социально-экономические явления и процессы. 2011. №12.
- 17.Лобачёв В.С., Никитин И.В., Лобанов В.В. Гибкость - способность или качество // Ученые записки университета Лесгафта. 2016. №9 (139).
- 18.Нечитайлова А. А., Полунина Н. С., Архипова М. А. Н59 Фитнес для дошкольников. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. — 160 с.
- 19.Овчинников Ю. Биомеханика движений. Развитие в игре двигательных возможностей детей. // Дошкольное воспитание. 2014. № 4.
- 20.Панфилов О. П., Борисова В. В., Шестакова Т. А., Руднева Л. В. Методологические основы классификации фитнес технологии для детей // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. 2013. №1.
- 21.Радина О.С. Двигательная активность как фактор полноценного физического развития детей дошкольного возраста // Наука-2020. 2018. №1-2 (17).

22. Расстанова Е.А. Гендерные особенности развития физических качеств старших дошкольников (ловкости, быстроты, гибкости) // Проблемы педагогики. 2016. №9 (20).
23. Севостьянова Е.О. Психологические особенности социально-личностного развития детей старшего дошкольного возраста // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2009. №11.
24. Смирнова Н. И., Черненко Е. Е., Гордейченко О. А. Влияние специальных упражнений на развитие гибкости у детей 6-7 лет // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2009. №7.
25. Степанов А. А. Влияние игровой деятельности на развитие произвольности и осознанности поведения дошкольников // Территория науки. 2006. №1.
26. Туласынова Н.Ю., Гоголева Н.Г. Развитие гибкости детей старшего дошкольного возраста с использованием игрового стретчинга // МНИЖ. 2020. №12-4 (102).
27. Федорова, С. Гимнастические упражнения на ограниченной опоре как средство развития координационных способностей дошкольника // Дошкольное воспитание. 2016 . № 8 .
28. Филиппова С.О. Физическое воспитание и развитие школьников. – М.: ИЦ «Академия», 2007. – 259 с.
29. Хухлаева О. В. Психология развития и возрастная психология : учебник для вузов / О. В. Хухлаева, Е. В. Зыков, Г. В. Базаева ; под редакцией О. В. Хухлаевой. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 367 с.
30. Чапкович Ж.А. История развития фитнеса как вида двигательной активности населения // Вестник ТГПУ. 2016. №8 (173).