**Воспитание гибкости у детей шестого года жизни в статических упражнениях**

**тема диссертации и автореферата по ВАК 13.00.07, кандидат педагогических наук Ольхова, Елена Владиславовна  
   
   
  
   
 Год:**

2005

**Автор научной работы:**

Ольхова, Елена Владиславовна

**Ученая cтепень:**

кандидат педагогических наук

**Место защиты диссертации:**

Москва

**Код cпециальности ВАК:**

13.00.07

**Специальность:**

Теория и методика дошкольного образования

**Количество cтраниц:**

185

## Оглавление диссертации кандидат педагогических наук Ольхова, Елена Владиславовна

Введение.

Глава 1. Теоретические основы исследования процесса воспитания гибкости у детей шестого года жизни.

1.1. Воспитание гибкости как предмет изучения в современной науке.

1.2. Статические упражнения как средство воспитания гибкости в разных системах.

1.3. Предпосылки воспитания гибкости у детей шестого года жизни в статических упражнениях.

Глава 2. Содержание и методика воспитания гибкости у детей шестого года жизни в статических упражнениях

2.1. Анализ состояния работы по воспитанию гибкости у детей в дошкольных учреждениях.

2.2. Особенности воспитания гибкости в статических упражнениях у детей шестого года жизни.:.

2.3. Изучение динамики воспитания гибкости в статических упражнениях у детей шестого года жизни.

Выводы.

## Введение диссертации (часть автореферата) На тему "Воспитание гибкости у детей шестого года жизни в статических упражнениях"

Актуальность исследования

Модернизация образования на всех уровнях призвана решить задачу по обеспечению гармоничного развития личности с высокой умственной, физической и социальной активностью.

Важнейшим средством в решении поставленной задачи является воспитание психофизических качеств, к которым относятся сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость. Уровень развития психофизических качеств определяет физическую подготовленность, которая является основой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности.

О влиянии гибкости на совершенствование двигательных возможностей человека и оздоровление всего организма писали многие отечественные и зарубежные ученые: В.В.Белинович, Ж.Демени, Э.А.Городниченко, П.Ф.Лесгафт, ЭЛ.Степаненкова и др.

Движения человека с оптимальным уровнем развития гибкости предельно точны и рациональны, что в значительной степени облегчает, ускоряет любую деятельность, экономит внутренние энергетические ресурсы.

По утверждению Н.А.Бернштейна, воспитание гибкости создает благоприятные предпосылки для совершенствования других психофизических качеств, недостаточное развитие какого-либо из которых снижает двигательные возможности ребёнка, уменьшает уверенность в успешном выполнении движений.

В исследованиях М.Ф.Иваницкого, А.Н.Крестовникова, Л.Е.Лебедянской, А.А.Маркоросяна, Н.А.Пилосян и др. подчеркивается необходимость воспитания гибкости для овладения сложными двигательными действиями в разных видах спорта и в процессе трудовой деятельности.

Несмотря на значимость гибкости для жизнедеятельности человека, особенности воспитания этого психофизического качества у старших дошкольников мало изучены. С одной стороны, физиологами доказано, что гибкость, как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, во многом зависит от врожденных биологических факторов. /В.А.Арсланов, Н.А.Бернштейн, С.И.Гальперин, Ю.И.Данько, И.П.Павлов, И.М.Сеченов и др./. С другой - при целенаправленном систематическом воздействии в процессе воспитания и обучения можно существенно влиять на развитие гибкости /Б.А. Ашмарин, Е.Н.Вавилова, Г.И.Гапон, А.А.Гужаловский, А.В.Кенеман, Л.Е.Любомирский, М.И.Фонарёв, Л.К.Семёнова, Г.П.Юрко и др./.

При этом, по мнению В.И.Ляха, при воспитании этого психофизического качества не следует стремиться к достижению сверхгибкости. Это не оправдано, во-первых, тем, что чрезмерное развитие подвижности в суставах ведёт к перераспределению мышечных волокон и связок, а зачастую ещё и к деформации суставных структур, особенно у детей. Во-вторых, это оборачивается нарушением гармонии физического развития.

В то же время важно обеспечить некоторый резерв гибкости, так как это является одной из предпосылок экономичности движений, способствует освоению новых широкоамплитудных движений /Л.П.Матвеев/.

Как средства воспитания гибкости в школьной практике используются упражнения на растягивание, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Это преимущественно гимнастические упражнения, избирательно воздействующие на звенья тела /М.А.Годик/.

Проблема воспитания гибкости у детей старшего дошкольного возраста актуальна в настоящее время, так как большинство используемых физических упражнений лишь косвенно влияют на это психофизическое качество и не позволяют достигать оптимального уровня его развития.

В исследованиях отечественных и зарубежных ученых рассматривается специфическое воздействие статических упражнений на воспитание гибкости человека. При выполнении определённых статических упражнений, предполагающих сохранение определённой позы тела, происходит плавное и постепенное растягивание мышц, в процессе которого преодолевается их рефлекторное сокращение. В то же время в процессе выполнения рывковых баллистических упражнений, которые преобладают в физическом воспитании дошкольников, в мышцах возникает напряжение в два раза больше по сравнению со статической растяжкой и происходит рефлекторное сокращение мышц в первоначальное положение /В.С.Фарфель, S.Basco, C.Oswald/.

Выполнение статических упражнений на уменьшенной площади опоры развивает равновесие, от которого зависит качественное выполнение любого движения /В.М.Бехтерев, В.С.Гурфинкель, Т.Н.Осокина, С.А.Руденко, Э.Я.Степаненкова и др./.

Оптимальный уровень гибкости считается важным показателем гармоничного психофизического развития, поэтому закономерно, что воспитание этого качества является одной из первейших задач многих систем, способствующих совершенствованию человека. Но какими бы эффективными не были эти системы, применение их без учёта психофизических особенностей детей, может нанести вред не сформировавшемуся организму ребёнка, так как специалисты НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМП выделяют шестой год жизни как наиболее нестабильный период в физическом развитии /59/.

С одной стороны, в старшем дошкольном возрасте растёт уровень физической подготовленности, создаются прочные психологические и физиологические основы для повышения их работоспособности путем целенаправленного воспитания психофизических качеств.

С другой стороны, несмотря на хорошо развитые крупные мышцы туловища и конечностей, у детей этого возраста слабо развиты связочные отделы, особенно мелкие мышцы шеи, груди, поясницы. В связи с этим форсированное воспитание гибкости без соразмеренного укрепления мышечно-связочного аппарата, может вызвать разболтанность в суставах, перерастяжение мышц, нарушение осанки /Е.К.Аганянц, А.И.Быкова, В.И.Волошин, С.М.Громбах, В.А.Лященко, М.Alter, Т.Наппа/.

Отсюда вытекает необходимость оптимального сочетания статических положений, направленных на воспитание гибкости, с динамическими упражнениями с целью обеспечения гармоничного воспитания психофизических качеств.

Но на протяжении длительного времени статические упражнения считались противоестественными природе ребёнка-дошкольника. В настоящее время в процессе физического воспитания дошкольников используются в основном динамические упражнения.

В то же время исследования Э.Я.Степаненковой показали возможности использования статических упражнений для развития статического равновесия у дошкольников.

Исследования В.А.Сегаль подтвердили положительное воздействие некоторых стрейчинговых упражнений на воспитание гибкости дошкольников при условии обучения по специально разработанной методике.

Однако фундаментальных исследований, посвященных изучению возможностей воспитания гибкости дошкольников в статических упражнениях нет.

Таким образом, наблюдается противоречие между значимостью и необходимостью воспитания гибкости, наличием предпосылок для использования статических упражнений для воспитания этого психофизического качества у детей шестого года жизни, с одной стороны, и недостаточной научно-методической разработкой этой проблемы, с другой стороны. Это обстоятельство обусловило выбор темы исследования.

В соответствии с избранной темой были определены объект, предмет, цель, гипотеза и задачи исследования.

Проблема исследования: каковы педагогические условия воспитания гибкости у детей шестого года жизни в статических упражнениях?

Решение данной проблемы составляет цель исследования.

Объект исследования: гибкость детей шестого года жизни.

Предмет исследования: процесс воспитания гибкости у детей шестого года жизни в статических упражнениях.

В основу исследования положена гипотеза: воспитание гибкости у детей шестого года жизни в статических упражнениях возможно при следующих педагогических условиях:

- подборе статических упражнений, направленных на воспитание гибкости у детей шестого года жизни, с учетом дидактических принципов доступности, возрастной адекватности, оздоровительной направленности и др.;

- применении поэтапной методики разучивания статических упражнений;

- комплексном использовании методов и приёмов обучения статическим упражнениям, обеспечивающим воспитание гибкости;

- включении в физкультурные занятия наряду с динамическими статических упражнений;

- обеспечении переноса детьми статических упражнений в разные виды двигательной деятельности.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности воспитания гибкости у детей шестого года жизни.

2. Подобрать статические упражнения и разработать методику обучения детей шестого года жизни.

3. Выявить и экспериментально обосновать педагогические условия воспитания гибкости у детей шестого года жизни в процессе выполнения статических упражнений.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: изучение и анализ философской, физиологической, педагогической, психологической, педиатрической и специальной литературы; педагогическое наблюдение; анализ документации (календарных планов работы); беседы с педагогами, детьми, родителями; анкетирование педагогов, родителей; педагогический эксперимент; количественный и качественный анализ по результатам обследования гибкости, обобщение и анализ экспериментальных данных.

Методологической основой исследования являются философские положения о человеке как высшей ценности общественного развития; труды отечественных и зарубежных физиологов, психологов и педагогов о взаимосвязи и взаимозависимости психофизических качеств и их значимости для гармоничного физического развития ребёнка; о положительном влиянии воспитания гибкости на экономичность движений, освоение детьми сложных двигательных действий; положения о диалектических законах познания; культурно-историческом деятельностном подходе к изучению движений; /Е.А.Аркин, В.М.Бехтерев, Н.А.Бернштейн, Н.Е.Введенский, Л.С.Выготский, В.В.Гориневский, А.В.Запорожец, П.Ф.Лесгафт, А.В.Кенеман, А.Н.Леонтьев, В.И.Лях, И.П.Павлов, И.М.Сеченов, Ю.П.Сокольников, А.А.Ухтомский, В.С.Фарфель, М.Фельденкрайз и др./.

База исследования. Экспериментальная работа осуществлялась в дошкольных образовательных учреждениях № 1615 и № 2097 г. Москвы. В исследовании участвовали 42 ребёнка старшего дошкольного возраста: в экспериментальной группе — 20 детей, в контрольной - 22 ребёнка шестого года жизни; было проанкетировано 132 педагога и 59 родителей.

Этапы исследования. Поставленные задачи определили ход экспериментально-теоретического исследования, которое проводилось в несколько этапов с 2000 по 2004 год.

На первом этапе (2000 - 2001 годы) - поисково-теоретическом -осуществлялся анализ физиологической, медико-биологической, психолого-педагогической и специальной физкультурной литературы, диссертационных работ; определялись методологические и теоретические основы исследования. Разрабатывались задачи и методика экспериментальной работы.

На втором этапе (2002 — 2003 годы) - экспериментальном - проводилось изучение и анализ состояния работы в дошкольных образовательных учреждениях по воспитанию гибкости у детей старшего дошкольного возраста. В процессе констатирующего эксперимента определялись показатели гибкости у детей шестого года жизни, обрабатывались результаты тестирования, изучалось отношение педагогов и родителей к данной проблеме.

В рамках формирующего эксперимента определялась методика обучения дошкольников статическим упражнениям на разных этапах эксперимента.

В ходе исследования корректировался и уточнялся научный аппарат, осуществлялся анализ и первичное обобщение собранного экспериментального материала.

На третьем этапе (2003-2004 годы) - заключительно — обобщающем -проводился сравнительный анализ полученных данных; систематизировались и обобщались данные экспериментальной работы, формулировались выводы.

Наиболее существенные результаты получены лично автором. Выделены необходимые педагогические условия воспитания гибкости у детей шестого год а жизни в статических упражнениях. Апробированы тесты, позволяющие провести более полное обследование гибкости старших дошкольников и получить новые данные. С учётом психофизических особенностей детей шестого года жизни подобраны статические упражнения, способствующие воспитанию гибкости. Разработана система включения статических упражнений в физкультурные занятия в соответствии с этапами обучения.

Научная новизна исследования состоит в том, что выявлено положительное влияние статических упражнений на воспитание гибкости у детей шестого года жизни. Обоснованы и экспериментально проверены педагогические условия воспитания гибкости у детей шестого года жизни в статических упражнениях: подбор статических упражнений с учетом дидактических принципов; комплексное применение методов и приёмов, способствующих формированию навыков статических упражнений; апробирование методики воспитания гибкости у детей шестого года жизни в статических упражнениях; включении статических положений в физкультурные занятия параллельно с динамическими упражнениями; обеспечение умения рационального использования статических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности.

Теоретическая значимость исследования. Разработана методика обучения статическим упражнениям, направленная на воспитание гибкости у детей шестого года жизни. Апробирована система поэтапного включения статических упражнений в физкультурные занятия.

Дополнена методика обследования гибкости, позволяющая проследить динамику изменений этого психофизического качества у старших дошкольников. Получены новые показатели гибкости у детей шестого года жизни.

Выявлено положительное влияние воспитания гибкости на уровень физической подготовленности детей шестого года жизни.

Практическая значимость исследования обуславливается тем, что подобраны статические упражнения и определено содержание работы по воспитанию гибкости у детей шестого года жизни. Подготовлены и внедрены в практику методические рекомендации по воспитанию гибкости у детей шестого года жизни в статических упражнениях, что способствовало повышению эффективности работы по формированию физической культуры в дошкольных учреждениях. Материалы исследования могут быть использованы в практике работы дошкольных образовательных учреждений, а также при подготовке и повышении квалификации специалистов дошкольного профиля в педагогических вузах и колледжах.

Достоверность и обоснованность полученных результатов обеспечивается применением комплекса методов, адекватных цели и задачам исследования, методологическим подходом, основанным на философских положениях о ценности личности; исследованиями отечественных и зарубежных физиологов, психологов, педагогов о взаимосвязи и взаимозависимости развития психофизических качеств; репрезентативностью выборки испытуемых; сочетанием качественного и количественного анализа данных экспериментального исследования; опытно-экспериментальной проверкой выводов.

Апробация и внедрение материалов. Основные положения, ход и результаты исследования обсуждались на кафедре теории и методики дошкольного образования Ml 11 'У (2000 - 2004 годы), докладывались на научно-теоретических конференциях факультета дошкольной педагогики и психологии МПГУ (2000 - 2002 годы), студенческих и аспирантских конференциях Mill'У (2002 - 2004 годы) г. Москвы. Материалы исследования используются в практике работы дошкольных учреждений Западного округа г. Москвы, в учебном процессе на специализации по подготовке воспитателей по физической культуре.

На защиту выносятся следующие положения:

1. Психофизические особенности детей шестого года жизни определяют необходимость воспитания гибкости в статических упражнениях. Воспитание гибкости наряду с другими психофизическими качествами способствует освоению сложных двигательных навыков и повышению уровня физической подготовленности детей шестого года жизни.

2. Воспитание гибкости у детей шестого года жизни в статических упражнениях возможно при следующих педагогических условиях: комплексное применение методов и приёмов, способствующих формированию навыков статических упражнений, использование методики, направленной на овладение статическими упражнениями и воспитание гибкости; включении статических положений в физкультурные занятия параллельно с динамическими упражнениями; обеспечение умения рационального использования статических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности.

3. Воспитание гибкости у детей шестого года жизни обеспечивается в процессе поэтапного разучивания и выполнения статических упражнений.

## Заключение диссертации по теме "Теория и методика дошкольного образования", Ольхова, Елена Владиславовна

1. Проведенное исследование подтвердило правомерность положений, лежащих в основе гипотезы, о необходимых педагогических условиях воспитания гибкости у детей шестого года жизни в статических упражнениях.Важным условием воспитания гибкости у детей шестого года жизни является подбор упражнений в соответствии с дидактическими принципами доступности и индивидуализации, возрастной адекватности, оздоровительной направленности и др. Сохранению достигнутого уровня гибкости, формированию волевых качеств, разнообразию двигательной активности способствовало самостоятельное и творческое использование статических упражнений детьми в повседневной жизни и игровой деятельности.2. Исследование подтвердило необходимость и целесообразность включения статических положений в комплекс общеразвивающих упражнений.Зафиксированное определённое положение тела или его частей способствует преодолению рефлекторного сокращения растянутых мышц, увеличивает амплитуду движений. Использование статических и динамических упражнений в комплексе расширило приспособительные возможности организма ребёнка и создало условия для поддержания работоспособности у детей шестого года жизни.3. Для осознанного обучения статическим упражнениям необходимо использовать методику, включающую три этапа: начального разучивания двигательного действия; углублённого разучивания; закрепления и совершенствования двигательногодействия. Воспитание гибкости в статических упражнениях у детей шестого года жизни осуществлялось при условии комплексного использования общедидактических и специальных методов в соответствии с этапами обучения.4. Включение дополнительных тестов в методику обследования позволило получить новые показатели гибкости детей шестого года жизни и проследить динамику изменений этого психофизического качества. Работа показала необходимость дозированной нагрузки, позволившей осуществлять дифференцированный подход с учётом типа высшей нервной деятельности, уровня сформированности волевых качеств каждого ребёнка. Постепенное увеличение времени сохранения неподвижного положения не превышало 10 секунд.5. Исследование выявило положительное влияние воспитания гибкости в статических упражнениях на улучшение показателей других психофизических качеств: выносливости, силы, быстроты, развитие функции равновесия и повышение уровня физической подготовленности детей шестого года жизни.6. Повысился интерес педагогов к затронутой проблеме. Работа показала необходимость использования разных форм повышения квалификации педагогов дошкольных учреждений, направленных на разъяснение значения воспитания гибкости у старших дошкольников и овладение методикой обучения статическим упражнениям детей шестого года жизни.У.Эффективности полученных результатов способствовало объединение усилий педагогического коллектива дошкольного учреждения и родителей, направленных на осознание важности гибкости для гармоничного психофизического развития детей, использования статических упражнений как средства воспитания гибкости, приобщение всех членов семьи к участию в физическом воспитании ребёнка.Исследование не исчерпало всех аспектов проблемы воспитания гибкости у детей дошкольного возраста. Перспективы дальнейшей разработки этой проблемы состоят в изучении возможностей воспитания гибкости в статических упражнениях у детей седьмого года жизни.

## Список литературы диссертационного исследования кандидат педагогических наук Ольхова, Елена Владиславовна, 2005 год

1. Аганянц Е.К. и др. Влияние упражнений повышенной координационной сложности на двигательную активность и заболеваемость детей дошкольного возраста /Е.К. Аганянц, Е.М. Бердичевская, Е.В. Демидова и др. Под ред. А.Г. Фаламеева, ЛНРШФК, 1991. 66 73.

2. Адаптация детей и подростков к учебным и физическим нагрузкам. М.: Изд-во АПН СССР, НИИ физиологии детей и подростков, 1979. 141 с. З.Алекперов СМ., Быков К.И., Волков В.Ф. Сравнительная эффективность различных методов тренировки в статических условиях ТВИФК и спорта. 1960. Вып. 26. 204 216.

3. Алферова Т.В. Возрастные особенности локальной мышечной деятельности у спортсменов //Учеб. пособие. Омск, 1986. 30.

4. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребёнка. М.: Липка пресс, 1993.-109 с. б.Амбросимова Л.И., Карасик В.Е. Определение физической работоспособности детей и подростков с помощь модифицированного теста //Функциональные пробы в исследованиях сердечно сосудистой системы. Рига, 1982. 23 25.

5. Андреев Ю.А. Три кита здоровья. М.: Физкультура и спорт, 1991. 335 с.

6. Анохин П.К. Системные механизмы высшей нервной деятельности. М.: Наука. 1979. 454 с.

7. Аркин Е.А. Дошкольный возраст. М.: Учпедгиз, 1948. 335 с.

8. Аркин Е.А. Ребёнок в дошкольные годы. М.: Просвещение, 1968. 445 с. П.Арсланов В. А. Особенности осанки в учебной деятельности школьников младшего возраста и их влияние на функциональные состояния

9. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978. 223 с.

10. Бадалян Л.О. Нервная система //Дошкольное воспитание. 1975. 5. С 27-32

11. Бадалян Л.О. Невропатология: Учеб. для студентов дефектол. фак. пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1982. 350 с илл.

12. Белинович В.В. Обучение в физическом воспитании.- М.: Физкультура и спорт, 1958. 262 с.

13. Белинович В.В. Принципы 1959.-757 с.

14. Бернштейн Н.А. О построении движений- М.: Медгиз, 1947. 255 с.

15. Бернштейн Н.А. Очерки о физиологии движений активности. М.: Медицина, 1966. 349 с.

16. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991.-288с.

17. Бехтерев В.М. Значение органов равновесия в образовании представлений о пространстве. СПб.: Изд-во К.Л. Риккера, 1986. 52 с.

18. Брегг П.С., Махешваранда СП., Нордемир Р., Преображенский В. Позвоночник путь к здоровью. СПб.: Лейла, 1996. 336 с 17

19. Бублик И.М. Развитие статической выносливости у девочек младшего школьного возраста под влиянием специальной тренировки Материалы 4-ой научной конференции по физическому воспитанию детей и подростков. М.: 1968.-С.179-181.

20. Бурмистрова Н.П. Правильная ли у детей осанка? //Дошкольное воспитание, 1990, 9. ЗО 32. и физиологии и методы обучения двигательным действиям в процессе физического воспитания. Дисс... доктора пед. наук. М.,

22. Вавилова А.И., Е.Н. Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвиваюшие Осокина Т.Н. у Развитие движений у детей силу, Зшражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1990. 175 с илл. в детском саду. М.: АПН РСФСР, I960.- 134 с. Развивайте дошкольников ловкость, выносливость. М.: Просвещение, 1981. 96 с, илл.

23. Введенский Н.Е. Избранные произведения. Ч.1, Академия наук СССР, 1950.-С. 156-178.

24. Верещагин Н.К. Динамика корковых процессов во время мышечной деятельности статического характера //Вопросы теоретической медицины. Свердловск, 1962. 166 173.

25. Верещагин Н.К., Скрябин В.В. Дыхание при статических напряжениях //Некоторые вопросы физиологии, клиники и морфологии. Куйбышев, 1958. 115.

26. Виноградов М.И. Энергетика мышечной деятельности. //Достижения современной физиологии нервной и мышечной деятельности. М.-Л. 1965. 129 с.

27. Волошин В.И. Исследования эффективности системы специальных физических упражнений для исправления функциональных нарушений осанки. Автореф. дисс канд. пед. наук. Л., 1969. 23 с.

28. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском саду. СПб.: Союз, 1997.-91 с.

29. Гальперин СИ., Васюточкин М.А. Курс анатомии и физиологии человека. М. Л.: Учпедгиз, 1950. 341.

30. Гальперин СИ. Физиологические особенности детей. М.: Просвещение, 1965.-243 с.

31. Гандельсман А.Б., Евдокимов Г.А., Сидоров Н.Х., Карпов А.Н. Сравнительная характеристика геодинамики и дыхания при статических и

32. Годик М.А., Барамидзе A.M., Киселёва Т.П. Стрейчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. М.: Советский спорт. 1968. 57 с.

33. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1988. 113-126.

34. Гонадзе Ю.К,, Мхеидзе Ц.А. Влияние предварительного статического напряжения на последующую динамическую работу //Теория и практика физической культуры 1988.- 10. 48 49.

35. Горбунов Г.Д. Психопедагогика физического воспитания и спорта: Автореф. дисс... доктора пед. наук. Спб., 1994.- 33 с.

36. ГориневскиЙ В.В. Физическая культура и здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1945. 4

37. Городниченко Э.А. Развитие выносливости к статическим усилиям у детей школьного возраста в процессе физического воспитания. Автореф. дисс... канд. биолог, наук. М., 1965. 33 с.

38. Городниченко Э.А. Физиология статических упражнений. Учебное пособие. Смоленск, 1987. 65.

39. Гроф Измерения сознания. Новые перспективы психотерапии и исследования внутреннего мира. М.: Изд-во Трансперсон, ин-та, 1994. 338 с.

40. Громбах СМ., Юрко Г.П. О функциональных возможностях детей дошкольного возраста //Дошкольное воспитание. 1976. 9. 51-53.

41. Гурфинкель B.C. и др. Регуляция позы человека //В.С.Гурфинкель, Я.М.КОЦ, М.Л.ШИК, АН СССР., Ин-т биол. физики.- М.: Наука, 1965. 256 с.

42. Гурджиев Г. Стоп упражнения //Наука и религия. 1989.- 9. 14-16

43. Гужаловский А.А. Этапность развития физических /двигательных/ качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста. Автореф. дисс... доктора пед. наук. М, 1979. 26 с.

44. Гурова Н.И. Морфологические изменения в позвоночнике при нарушениях осанки у детей дошкольного возраста. М.: Медицина, 1960. 112-130.

45. Данько Ю.И. Основы возрастной физиологии мышечной деятельности //Детская спортивная медицина /под ред. Б.Тихвинского, В. Хрущева. М.: Физкультура и спорт, 1980. 15-23.

46. Демени Ж. Курс гимнастики. Л.: Время, 1929. 46.

47. Дмитриев А.Е. Теория и практика формирования умений и навыков в системе начального обучения. Автореф. дисс... доктора пед. наук. М, 1979. 27 с.

48. Догадкина СБ. Влияние статической нагрузки на сердечно-сосудистую систему детей младшего школьного возраста. Автореф. дисс... канд. биолог. наук.-М., 1988.-17 с.

49. Донской Д.Д. Законы движения в спорте //Очерки по теории и структурности движений. М.: Физкультура и спорт. 1968. 175 с.

50. Дюперрон Г.А. Тренировка физкультурника. М.- Л., 1926.- 45.

51. Запорожец А.В. Развитие произвольных движений. М.: АПН РСФС I960.- 430 с илл. 57.3ациорский В.М., Аруин А.С., Селуянов В.Н. Биомеханика двигательного аппарата. М.: Физкультура и спорт, 1981.- 143 с.

52. Здоровый дошкольник: Социально оздоровительная технология XXI века /Авторы-составители: Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. М.: АРКТИ,2001.-80с.

53. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. 5-е изд., перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, 1985 544 с илл.

54. Иванов Ю.М. Йога и здоровье. Практическое рзоводство М.: ММШП,1991.-220с.

55. Кабанов А.Н., Чабовская А.П. Анатомия, физиология и гигиена детей дошкольного возраста. 2-е изд. М.: Просвещение, 1975. 270 с илл. бЗ.Кенеман А.В., Юрко Г.П. Гимнастика //Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учебник для студентов пед. ин-тов. /Под ред. А.В. Кенеман, Д.В.Хухлаевой. 3-е изд. испр. и доп. М., 1985-- 109-135.

56. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Просвещение, 1985. 269 с.

57. Кистяковская В.П. Физическое воспитание детей дошкольного (при возраста. М.: Педагогика, 1978. 160 с. бб.Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебн. физкультуры, воспитателей и родителей. М.: Просвещение, 2003. 112 с., ил.

58. Козлов В.И., Фарбер Д.А. Физиология развития ребёнка. М.: Педагогика, 1983. 296 с.

59. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребёнка. М.: Просвещение, 1973. 142 с.

60. Комарова Т.С. Воспитание правильной осанки //Дошкольное воспитание. 1988.- 25.

61. Коренберг В.Б. Основы качественного биомеханического анализа. М.: Физкультура и спорт, 1979.- 208 с.

62. Косякин В.К. Изменение деятельности сердца и функции внешнего дыхания после статических и динамических нагрузок //Проблемы физического воспитания и физиология спорта. Челябинск, 1972. Вып. 5.- 213 214.

63. Красногорский Н.И. Высшая нервная деятельность ребёнка. Л.: Медгиз, 1958, 320 с.

64. Крестовников А.Н. Изменение возбудимости коры головного мозга при физических упражнениях. Теория и практика физической культуры, М.: Физкультура и спорт, 1949. 21.

65. Крестовников А.Н. Очерки по физиологии физических упражнений. М.: Физкультура и спорт, 1951.- 532 с.

66. Кудрявцев В.Т., Нестерюк Т.В. Ребёнок дошкольник: развитие двигательной активности и оздоровительная работа /пособие для практических работников/ М.: РИНО, 1997. 145 с.

67. Курабин Ю.Ф. Методы развития физических качеств. Л.: Институт физкультуры, 1980. 5.

68. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей: Кн. для учащихся и родителей. М.: Просвещение, 1993. 160 с илл.

69. Лебедянская Л.Е. Особенности методики развития подвижности в суставах. Дисс... канд. пед. наук. Ташкент, 1952. -154 с.

70. Леви-Гориневская Е.Г. Развитие основных движений у детей дошкольного возраста. М.: Изд-во АПН РСФСР, 1955. 168 с.

71. Леви В. Везёт же людям... /Психология здоровья/. М.: Физкультура и спорт, 1998. 256 с, ил.

72. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. М.: Изд-во МГУ, 1981. 584 с.

73. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста //Избранные педагогические сочинения в 2 т. М.: Физкультура и спорт, 1951, т. 1 441 с т. 2 384 с.

74. Лескова Г.П. Физическое воспитание детей. Л.: ЛГПИ, 1972. 56с.

75. Лескова Г.П., Ноткина Н.А. Оценка физической подготовки дошкольников //Дошкольное воспитание, 1989. 10. 35 45.

76. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела /пер. с англ. Коледа-М.: Р1н-т Общегум. Иссл, 2000.- 208 с.

77. Лоуэн А. Терапия, которая работает с телом /Биоэнергетика/. СПб, 2000. 272 с.

78. Лурия А.Г. Мозг человека и психические процессы. М.: АПН РСФСР, 1963.-479 с.

79. Любомирский Л.Е. Управление движениями у детей и подростков. М.: Педагогика, 1974. 216 с.

80. Ляпидевский С. Невропатология. Естественно научные основы специальной педагогики. Учеб. для студ. высш. учеб. завед. /Под ред. В.И.Селиверстова. М.: Гуманит. Изд. Центр. ВЛАДОС, М., 2001.-384 с. 90.Лях В.И. Координационные способности школьников.- Минск.: Полымя, 1989.-159 с.

81. Лященко В.А. Фзкциональное состояние нервно-мышечной системы туловища при сколиозах. Автореф. дисс.канд. пед. наук. Харьков, 1959. 18с.

82. Маркосян А.А. Развитие двигательньгк качеств //Основы морфологии и физиологии организма детей и подростков /Под ред. А.А. Маркосяна. М., 1969.-С. 95-109.

83. Мартынов А.В. Исповедимый путь. М.: Прометей, MlНИ им. В.И.Ленина, 1990.- 165 с ил.

84. Матвеев Л.П. Воспитание физических качеств /ЛГеория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов под ред. Б.А. Ашмарина. М.: Физкультура и спорт. 1990. гл. 3. 118 154.

85. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры //Общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально прикладных форм физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.

86. Методология йоги /Сб.ст. под ред. В.В.Антонова, М.: Саттва, 1993.— 416 с.

87. Миллер Э.Б., Блекман К. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время года /Пер. с англ. Е.Богдановой М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. 240 с илл.

88. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Гимнастика для детей. М.: Эксмо; СПб.: Сова, 2004. 192 с илл.

89. Михайлова СИ. Развитие координации движений у детей 6-7 лет как основа повышения их физической подготовленности: Автореферат дисс.канд. пед. наук. Л., 1988. 21 с. ЮО.Морфофункциональное созревание физиологических систем организма детей дошкольного возраста /Под ред. М.В. Антроповой, М.М. Кольцовой. М Педагогика, 1983.- 210 с.

90. Нагорный В.Э. Гимнастика для мозга.- М.: Советская Россия, 1972. 125 с.

91. Нестерюк Т.В. Игровая психогимнастика как форма оздоровительно развивающей работы с детьми дошкольного возраста. Автореф. дисс... канд. пед. наук.- М., 2000. 18 с.

92. Никандров В.В. Психомоторика. Учеб.пособие. СПб.: Речь. 2004. 104 с.

93. Осокина Т.Н. Развитие функции равновесия //Физическое воспитание детей дошкольного возраста. //Развитие некоторых основных движений и двигательных качеств /Под ред. М.Ю. Кистяковской. М.: Просвещение, 1978, гл. 4.- 66.

94. Осокина Т.Н. Физическая Просвещение, 1986.-304 с.

95. Павлов И.П. Полное собрание трудов. Т.1., АН СССР. М.-Л., 1940.С.44.

96. Павлов И.П. Избранные произведения. М.: АН СССР, 1949. 639 с.

97. Павлов И.П. Полное собрание сочинений. Изд. 2-е. М. -Л.: АН СССР, 1951. Т. 3. Кн. I.- 392 с. 1 П.Парамонова Н.П. О формировании и взаимодействии двух сигнальных систем у нормального ребёнка //Проблемы ВНД нормального и аномального ребёнка. М.: Педагогика, 1956. 34-42.

98. Панько Е.А. Развитие ощущений и восприятия дошкольника Детская психология: Учеб. пособие /Я.Л. Коломинский, Е.А. Панько. Минск, 1998.ГЛ. 10.-С.167-192. культура в детском саду. М.:

99. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. М.: Просвещение, 1988. 143 с ил.

100. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. М.: Просвещение, 2001.- 192 с ил.

101. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. завед. М.: Гуманит. Изд. Центр. ВЛАДОС, 2000 448 с. 118.ПИЛОСЯН Н.А. Физиологическое обоснование применения статических упражнений на уроках физической культуры у младших школьников. Автореферат дисс канд. пед. наук. Краснодар, 1990. 18 с.

102. Пимонова Е.А. Содержание

103. Поддъяков Н.Н. Мышление дошкольника. М.: Педагогика, 1977. 270 с.

104. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет М.: Просвещение, 2004. 256., илл.

105. Программа воспитания и обучения в детском саду /Под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. М.: Изд. Дом «Воспитание дошкольника», 2004. 208 с.

106. Программа по физкультуре от 3 до 17 лет (издание 2-е, доп., перер.) /Отв. ред. Л.Б.Кофман. М.: Центр инноваций в педагогике, 1998. 112 с.

107. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта. М.: Физкультура и спорт, 1959.308 с.

108. Пуни А.Ц. К вопросу о формировании представлений о движениях //Вопросы психологии. 1960,- 5,-С. 17-28.

109. Развитие движений ребёнка дошкольника /Под ред. М.И.Фонарёва. М.: Просвещение, 1975. 239 с.

110. Рейф. И. Полчаса, побеждающие усталость //Восстановительная статическая гимнастика. М.: Советский спорт, 1994. 176 с илл.

111. Рерих Н.К. Избранное /Сост. и вступит, ст. В.М.Сидорова. М.: Правда, 1990. 527 с ил.

112. Розенблат В.В. О феномене 145.

113. Руденко А. Развитие способности к равновесию у детей 6-7 лет. Автореф. дисс... канд. пед. наук. СПб, 1999. 17 с.

114. Рудик П.А. Вопросы физического воспитания. М.: АПН СССР, 1948.-180 с.

115. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду /5 7лет/. М.: Мозаика синтез, 2000. 255 с, ил.

116. Сагайдачная Е.А, Воспитание волевых качеств у старших дошкольников при выполнении физических упражнений. Автореф. дис.канд. пед. наук. М., 1988. 23 с.

117. Сатклиф Д. Забудьте о боли в спине /Пер. с англ. Шеврыгина Б./ М.: Махаон, 2002.-ИЗ с.

118. Сермеев Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости. М.: Физкультура и спорт, 1970. 59 с.

119. Сеченов И.М. Очерк рабочих движений человека. М., 1901. 5, 20, 24.

120. Сеченов И.М. Избранные философские и психологические произведения. М.: Госполитиздат, 1947. 25, 236 237.

121. Сеченов И.М. Избранные произведения М.: Учпедгиз, 1953. 333 с.

122. Скрябин В.В., Розенблат Б.В. О выносливости разных групп мышц к статическому напряжению //Теория и практика физической культуры. 1956. Т.20. Т.20. Вьш.8. 597 600.

123. Скрябин В.В,, Шабурин Р.А. О физиологических механизмах выносливости к статическим усилиям //Теория и практика физической культуры. 1959. Т.22. Вып.8. 673 677.

124. Сорокина Т.Н., Барсукова Н.К. Работоспособность шестилетних детей с различной степенью функциональной готовности к обучению //Гигиена и санитария. 1983. 8.- ЗО 32. Иб.Степаненкова Э.Я. Пространственная ориентировка детей в подвижных играх //Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе. М.: Просвещение, 1980. 48-64.

125. Степаненкова Э.Я. Творческая направленность деятельности детей при обучении физическим упражнениям //Воспитание умственной активности у детей дошкольного возраста: Сборник научных трудов. М.: Просвещение, 1984.-C.113-124.

126. Степаненкова Э.Я. Воспитание выразительности движений у детей старшего дошкольного возраста в подвижных играх //Совершенствование педагогического процесса посредством игры в детском саду: Сборник «Совершенствование педагогического процесса». М.: Прометей, 1993. С, 84 -93.

127. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2001. 368 с.

128. Стрелец В.Г. Исследование и тренировка вестибулярного анализатора человека. Автореф. дисс доктора биол. наук. Л., 1969. 25 с.

129. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений /Пер. с польск. М.: Физкультура и спорт, 1998. 412 с ил.

130. Тарасова Т.А. Педагогические условия физического воспитания детей 5-6 лет. Автореф. дисс... канд. пед. наук. Челябинск, 1994. 20 с.

131. Терехова Н.Т. Работоспособность и утомляемость детей дошкольного возраста на занятиях в детском саду //Умственная и физическая работоспособность детей дошкольного возраста. М.: Педагогика, 1977. 31-37.

132. Терешкин А.Ф. Особенности функционирования системы кровообращения, дыхания и двигательного аппарата у мальчиков 10-14 лет при статических напряжениях больших групп мышц. Автореф. дисс канд. биолог, наук. М., 1986. 17 с.

133. Ткачева В.М. Неспецифическое влияние мышечной работы на изменение эластичных скелетных мышц. Ученые записки ин-та им. Лесгафта.М.- Л.: Физкультура и спорт, 1949, 102 с.

134. Токарева Т.Э. Педагогические условия воспитания самостоятельности детей 4-5 лет (на материале физических упражнений). Автореф. дисс... канд. пед. наук. СПб, 1994. 21 с.

135. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений.—М.: Просвещение, 1989.-205 с.

136. Ухтомский А.А. Физиология двигательного аппарата. Практическая медицина. Л., 1927. 25.

137. Фарфель B.C. О роли мышечного чувства в пространственной оценке движений у детей дошкольного возраста //Доклад на совещании, посвященном вопросам физического воспитания дошкольников, 20-21 марта, 1956 г. М.: АПН СССР, 1957.-С.24-31.

138. Фарфель B.C. Управление движениями в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1975.-208 с.

139. Фарфель B.C. Физиология спорта: очерки. М.: Физкультура и спорт, I960.- 384 с.

141. Физиологические основы физической культуры и спорта /Под ред. Н.В.Зимкина. М.: Физкультура и спорт, 1955. 416 с. 164.ФИЗИОЛОГИЯ 347с.

142. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Нормативно методические и аналитические материалы по мониторингу. Информационно-методический сборник 4 //Серия: Инструктивнометодическое обеспечение содержания образования в Москве» /Отв. редактор Л.Е.Курнешова. М.: ГОМЦ «Школьная книга», 2003. 208 с.

143. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста /Под ред. Г.П.Юрко. -М.: Медицина, 1978. 160 с.

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

145. Хухлаева Е.В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников: Учеб. пособие для студ. высш. уч. завед. М.: Издат. Центр. «Академия», 2003 176 с ил. мышечной деятельности. Учебник для ин-тов физической культуры под. ред. Коц В.П. М.: Физкультура и спорт, 1982. М. Осознание через движения: Двенадцать практических уроков /Пер. с англ. М.Папуш.- М.: Ин-т Общегум. Иссл., 2000.

146. Шеррингтон Г. Интегративная деятельность нервной системы /Пер. с англ. Н.Н. Бенуа, О.П. Участкина: под. ред. Э.Ш. Айрапетьянца, А.С. Батуева, с вст. и закл. статьями Э.Ш.Айрапетъянца, А.С. Батуева. Л.: Наука, 1969. 392с.

147. Юрко Г.П. Возрастные особенности ответных реакций у детей дошкольного возраста на физическую нагрузку //Онтогенетические особенности адаптации детей. М., 1985. 63 65.

148. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3 7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3 ч. М.: Гуманит. Изд. Центр. ВЛАДОС, 2003.- Ч. 1: Программа «Старт». Методические рекомендации. 320 с.

149. Alter М. Science of Flexibility. Human Kinetics, 1998. 420 s.

150. Basco S., Oswald C. Stretching for fitness. Health and performance, 1998. 192 s.

151. Feldenkrais M. The Macter moves. Meta Publications, 1984. 352 s.

152. Hanna T. Somatik //Reawaking the minds control of movement, flexibility and health. Addison Wesley Publishing Company, Inc 1988. 157 s.

153. Hettinger Т., Miller E. Die Muskelentwicklung and das Muskel training Arleitsphysiologie. -1953 -Bd.l5. 2. S.l 1

154. Lindhard J. Untersuchengen uder Statische Arbeit Scand/ZArch. Physiol.- 1920.-V.13.- 40. -S.l45.