

Mishchenko N.Y., Romanova E.V., Peregudova T.M., Denisova G.S., Bugunov M.D. (2021). Application of general collaborating exercise complexes (CEC) with objects in the process of physical culture lessons with children of younger school age. *Health, Physical Culture and Sports*, 24(4), pp. 48–56 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.05](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.05).

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.05](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.05)

УДК 796.41

ББК 75.12

Применение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами в процессе уроков физической культуры с детьми младшего школьного возраста

Мищенко Наталья Юрьевна

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания, Уральский государственный университет физической культуры, (Челябинск, Россия).

Романова Елена Вениаминовна

Кандидат философских наук, доцент кафедры физического воспитания, Алтайский государственный университет (Барнаул, Россия). E-mail: romanovaev.2007@mail.ru

Денисова Галина Сергеевна

Старший преподаватель кафедры физического воспитания, Алтайский государственный университет (Барнаул, Россия). E-mail: degalina@bk.ru. ORCID: 0000-0002-3671-9602

Бугунов Максим Дмитриевич

Преподаватель кафедры физического воспитания, Алтайский государственный университет (Барнаул, Россия). E-mail: ronov.ole@yandex.ru

Application of general collaborating exercise complexes (CEC) with objects in the process of physical culture lessons with children of younger school age

Mishchenko Natal'ya Yurievna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Department Theory and Methods of Physical Education, Ural State University of Physical Culture, (Chelyabinsk, Russia).

NUMishenko@yandex.ru

Romanova Elena Veniaminovna

Candidate of Philosophy, Associate Professor of Department Physical Education. Altai State University (Barnaul, Russia). E-mail: romanovaev.2007@mail.ru

Peregudova Tatyana Maratovna

Lecturer, Department of Physical Education, College, Altai State University (Barnaul, Russia). E-mail: tanya.peregudova.a@mail.ru

Denisova Galina Sergeevna

Senior teacher of academic chair of physical education. Altai State University (Barnaul, Russia). E-mail: degalina@bk.ru. ORCID: 0000-0002-3671-9602

Bugunov Maxim Dmitrievich

Lecturer at the Department of Physical Education, Altai State University (Barnaul, Russia).

E-mail: ronov.ole@yandex.ru

Mishchenko N.Y., Romanova E.V., Peregudova T.M., Denisova G.S., Bugunov M.D. (2021). Application of general collaborating exercise complexes (CEC) with objects in the process of physical culture lessons with children of younger school age. *Health, Physical Culture and Sports*, 24(4), pp. 48–56 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.05](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.05).

Следует цитировать / Citation:

Мищенко Н. Ю., Романова Е.В., Перегудова Т.М., Денисова Г.С., Бугунов М.Д.

Применение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами в процессе уроков физической культуры с детьми младшего школьного возраста // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. — 2021. — 24(4). — С. 48–56. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>; DOI:[https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.04](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.04).

Mishchenko N.Y., Romanova E.V., Peregudova T.M., Denisova G.S., Bugunov M.D. (2021). Application of general collaborating exercise complexes (CEC) with objects in the process of physical culture lessons with children of younger school age. *Health, Physical Culture and Sports*, 24(4), pp. 48–56 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.04](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.04).

Поступило в редакцию / Submitted 08.09.2021

Принято к публикации / Accepted 18.10.2021

Аннотация. Представлена методика применения общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами в физическом воспитании детей младшего школьного возраста. Показано влияние экспериментальной методики на уровень физической подготовленности девочек и мальчиков 7-10 лет. Проведена оценка прироста показателей физической подготовленности детей младшего школьного возраста за период педагогического эксперимента. Представлены результаты анкетного опроса педагогов физической культуры, направленного на выявление регулярности проведения ОРУ с предметами и частоты использования разнообразных предметов – мячей, обручей, скакалок, гимнастических палок в процессе уроков физической культуры. Приведены данные, полученные в ходе опроса респондентов, проведенного с целью выявления отношения учащихся младшего школьного возраста к урокам физической культуры в начале и в конце педагогического эксперимента.

Ключевые слова: общеразвивающие упражнения с предметами, урок физической культуры, дети младшего школьного возраста, анкетный опрос.

Annotation. The method of applying overall exercises (yoke) with objects in the physical education of young children is presented. The impact of the experimental technique on the level of physical fitness of girls and boys is 7-10 years old. An assessment of the growth of indicators of the physical fitness of children of primary school age for the period of the pedagogical experiment was carried out. The results of a survey survey of teachers of physical culture aimed at identifying the regularity of the operation with objects and the frequency of use of a variety of objects - balls, hoops, rope, gymnastic sticks in the process of formation of fi-zica culture are presented. The data obtained during the survey of respondents conducted with the aim of identifying the attitude of students of younger school age to the lessons of physical culture at the beginning and at the end of the pedagogical experiment.

Keywords: generalizing exercises with objects, a lesson of physical culture, children of younger school age, a questionnaire survey.

Актуальность. Как подчеркивают специалисты [1; 3; 4; 5], среди основных упражнений гимнастики в школьной программе большое внимание необходимо уделять общеразвивающим упражнениям,

оказывающим относительно избирательное воздействие на отдельные части тела, отдельные группы мышц, и на развитие всех двигательных качеств. По мнению Л.

Mishchenko N.Y., Romanova E.V., Peregodova T.M., Denisova G.S., Bugunov M.D. (2021). Application of general collaborating exercise complexes (CEC) with objects in the process of physical culture lessons with children of younger school age. *Health, Physical Culture and Sports*, 24(4), pp. 48–56 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.05](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.05).

А. Смирновой (2003), особое место занимают упражнения с предметами, так как с их помощью «совершенствуется координация движения рук и прежде всего кисти. Развитие силы, ловкости и точности движений рук, особенно кистей и пальцев, выполняющих в трудовых действиях тонкую и ответственную работу, имеет важное значение в жизни человека. Упражнения с предметами позволяют уточнять исходные положения, направление и амплитуду движений. Научить детей точно и правильно бросать, ловить, подхватывать, передавать, балансировать разнообразные предметы, сочетать движения предмета с движением тела – значит намного ускорить двигательную подготовку детей» [7].

Организация исследования. С целью обоснования эффективности разработанной методики проводился педагогический эксперимент, в котором приняло участие 120 школьников 1-4 классов, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Структура педагогического эксперимента предусматривала формирование двух групп: контрольной (n=80) и экспериментальной (n=80). В контрольной группе уроки проводились в соответствии с содержанием действующей комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов (В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2006) [2], в экспери-

ментальной группе по специально разработанной методике применения общеразвивающих упражнений с предметами различной направленности. Уроки по физической культуре проводились 3 раза в неделю с сентября 2020 года по май 2021 года на базе МАОУ СОШ № 13 г. Челябинска. В ходе исследования было апробировано 18 комплексов общеразвивающих упражнений с предметами. Кроме того, в содержание уроков экспериментальной группы были включены подвижные игры с общеразвивающими упражнениями с предметами, а также игры-эстафеты с использованием предметов и физкультурного оборудования. Один раз в квартал проводился физкультурный праздник с использованием мелкого физкультурного оборудования и инвентаря; мячей, флажков, скакалок, гимнастических палок, мешочков с песком, гимнастических скамеек и другого спортивного оборудования и инвентаря.

Результаты исследования. В начале педагогического эксперимента уровень развития физической подготовленности девочек (таблица 1) и мальчиков (таблица 2) контрольных и экспериментальных групп достоверно не различался. Это подтверждает, что для проведения педагогического эксперимента были сформированы однородные группы.

Таблица 1 – Сравнительная характеристика физической подготовленности девочек опытных групп до проведения эксперимента

Контрольные упражнения	Клас с	КГ (n=40) ($X \pm m$)	ЭГ (n=40) ($X \pm m$)	t	p
«Бег 30 м» (с)	1	6,81±0,21	6,83±0,23	0,2	>0,05
	2	6,61±0,09	6,69±0,10	0,3	>0,05
	3	6,45±0,06	6,49±0,06	0,6	>0,05
	4	6,15±0,04	6,19±0,03	0,8	>0,05

Mishchenko N.Y., Romanova E.V., Peregodova T.M., Denisova G.S., Bugunov M.D. (2021). Application of general collaborating exercise complexes (CEC) with objects in the process of physical culture lessons with children of younger school age. *Health, Physical Culture and Sports*, 24(4), pp. 48–56 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.05](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.05).

«Челночный бег 3x10 м» (с)	1	10,63±0,34	10,67±0,31	0,4	>0,05
	2	10,45±0,32	10,49±0,35	0,7	>0,05
	3	10,02±0,05	10,05±0,05	0,8	>0,05
	4	9,73±0,05	9,72±0,04	0,5	>0,05
«Прыжок в длину с места» (см)	1	115,6±3,4	113,3±3,3	0,3	>0,05
	2	117,2±3,7	116,8±3,5	0,1	>0,05
	3	123,4±4,2	124,6±5,3	0,1	>0,05
	4	129,7±2,1	128,9±2,3	0,2	>0,05
«Наклон вперед из положения сидя» (см)	1	5,8±0,3	5,9±0,3	0,2	>0,05
	2	6,3±0,2	6,7±0,3	0,1	>0,05
	3	6,5±0,3	6,1±0,4	1,1	>0,05
	4	6,7±0,4	6,7±0,6	1,4	>0,05
«Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» (кол-во раз)	1	8,0±0,3	9,0±0,3	1,1	>0,05
	2	9,0±0,2	10,0±0,3	0,9	>0,05
	3	11,0±0,4	12,0±0,4	0,8	>0,05
	4	15,0±0,4	15,0±0,4	0,1	>0,05
«Бег 1000 м» (с)	3	395±5,2	394±5,8	0,1	>0,05
	4	363±8,1	365±8,6	0,2	>0,05

Mishchenko N.Y., Romanova E.V., Peregodova T.M., Denisova G.S., Bugunov M.D. (2021). Application of general collaborating exercise complexes (CEC) with objects in the process of physical culture lessons with children of younger school age. *Health, Physical Culture and Sports*, 24(4), pp. 48–56 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.05](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.05).

Таблица 2 – Сравнительная характеристика физической подготовленности мальчиков опытных групп до проведения эксперимента

Контрольные упражнения	Клас с	КГ (n=40) (X±m)	ЭГ (n=40) (X±m)	t	p
Бег 30 м (с)	1	6,61±0,10	6,65±0,11	0,1	>0,05
	2	6,49±0,08	6,44±0,08	0,4	>0,05
	3	6,14±0,07	6,19±0,05	0,6	>0,05
	4	5,83±0,04	5,87±0,04	0,7	>0,05
Челночный бег 3x10 м (с)	1	9,87±0,21	9,81±0,34	0,1	>0,05
	2	9,65±0,03	9,69±0,04	0,8	>0,05
	3	9,15±0,04	9,18±0,04	0,8	>0,05
	4	8,81±0,03	8,85±0,02	0,9	>0,05
Прыжок в длину с места (см)	1	115,4±5,7	116,3±5,1	0,1	>0,05
	2	123,5±5,3	122,7±5,8	0,1	>0,05
	3	130,1±5,8	129,8±5,4	0,1	>0,05
	4	141,4±3,4	140,7±3,8	0,1	>0,05
Наклон вперед из положения сидя (см)	1	2,9±0,3	2,9±0,2	0,1	>0,05
	2	3,4±0,2	3,7±0,3	1,2	>0,05
	3	1,7±0,2	1,5±0,2	1,1	>0,05
	4	1,3±0,1	1,1±0,2	1,1	>0,05
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	1	10,0±0,4	9,0±0,4	1,1	>0,05
	2	12,0±0,2	12,0±0,4	0,9	>0,05
	3	13,0±0,1	12,6±0,1	0,8	>0,05
	4	15,0±0,4	15,0±0,3	0,1	>0,05
Бег 1000 м (с)	3	357±5,9	356±5,1	0,1	>0,05
	4	332±7,1	331±7,5	0,2	>0,05

Эффективность разработанной методики подтвердилась достоверным улучшением результатов тестирования мальчиков и девочек экспериментальных групп

над аналогичными показателями мальчиков и девочек контрольных групп в конце педагогического эксперимента (таблица 3; 4).

Таблица 3 – Сравнительная характеристика физической подготовленности девочек опытных групп после проведения эксперимента

Контрольные упражнения	Клас с	КГ (n=40) (X±m)	ЭГ (n=40) (X±m)	t	p
------------------------	-----------	--------------------	--------------------	---	---

Mishchenko N.Y., Romanova E.V., Peregodova T.M., Denisova G.S., Bugunov M.D. (2021). Application of general collaborating exercise complexes (CEC) with objects in the process of physical culture lessons with children of younger school age. *Health, Physical Culture and Sports*, 24(4), pp. 48–56 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.05](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.05).

«Бег 30 м» (с)	1	6,69±0,30	6,41±0,22	2,8	<0,05
	2	6,53±0,07	6,28±0,05	2,5	<0,05
	3	6,39±0,05	6,11±0,04	2,9	<0,05
	4	6,11±0,04	5,87±0,03	2,4	<0,05
«Челночный бег 3x10 м» (с)	1	10,50±0,31	10,25±0,31	2,7	<0,05
	2	10,37±0,24	10,01±0,24	2,9	<0,05
	3	9,95±0,05	9,71±0,05	3,0	<0,05
	4	9,68±0,04	9,41±0,04	3,1	<0,05
«Прыжок в длину с места» (см)	1	117,8±3,6	126,8±4,7	2,2	<0,05
	2	120,3±4,3	132,4±3,4	2,3	<0,05
	3	127,9±4,7	142,7±4,3	2,5	<0,05
	4	133,4±2,5	147,9±2,9	2,5	<0,05
«Наклон вперед из положения сидя» (см)	1	6,1±0,2	7,2±0,4	3,1	<0,05
	2	6,9±0,3	7,6±0,3	2,1	<0,05
	3	7,8±0,5	8,4±0,5	2,2	<0,05
	4	7,9±0,5	10,9±0,6	2,4	<0,05
«Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» (кол-во раз)	1	9,0±0,3	11,0±0,2	2,1	<0,05
	2	11,0±0,3	12,0±0,2	2,0	<0,05
	3	12,0±0,4	14,0±0,3	2,2	<0,05
	4	17,0±0,5	19,0±0,4	2,9	<0,05
«Бег 1000 м» (с)	3	389±5,8	366±5,4	2,6	<0,05
	4	359±8,6	342±7,1	2,2	<0,05

Таблица 4 – Сравнительная характеристика физической подготовленности мальчиков опытных групп после проведения эксперимента

Контрольные упражнения	Клас с	КГ(n=40) (X±m)	ЭГ(n=40) (X±m)	t	p
«Бег 30 м» (с)	1	6,50±0,10	6,31±0,10	2,5	<0,05
	2	6,39±0,07	6,07±0,08	2,8	<0,05
	3	6,09±0,05	5,85±0,05	2,7	<0,05
	4	5,76±0,04	5,46±0,04	2,8	<0,05
«Челночный бег» 3x10 м (с)	1	9,82±0,20	9,37±0,20	2,9	<0,05
	2	9,58±0,03	9,13±0,05	3,1	<0,05
	3	9,08±0,03	8,77±0,04	3,1	<0,05
	4	8,77±0,03	8,46±0,03	3,0	<0,05
«Прыжок в длину с места» (см)	1	121,3±4,3	132,5±5,5	2,3	<0,05
	2	127,5±4,9	140,2±4,3	2,3	<0,05
	3	133,7±6,4	148,7±4,9	2,4	<0,05
	4	144,2±3,8	157,6±3,7	2,3	<0,05

Mishchenko N.Y., Romanova E.V., Peregodova T.M., Denisova G.S., Bugunov M.D. (2021). Application of general collaborating exercise complexes (CEC) with objects in the process of physical culture lessons with children of younger school age. *Health, Physical Culture and Sports*, 24(4), pp. 48–56 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.05](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.05).

«Наклон вперед из положения сидя» (см)	1	3,6±0,3	4,1±0,3	2,2	<0,05
	2	3,9±0,2	4,9±0,3	2,1	<0,05
	3	2,9±0,3	5,4±0,2	2,4	<0,05
	4	2,6±0,2	6,9±0,6	2,4	<0,05
«Подтягивание из виса на высокой перекладине» (кол-во раз)	1	11,0±0,5	10,0±0,2	2,1	<0,05
	2	13,0±0,4	14,0±0,2	2,0	<0,05
	3	14,0±0,4	16,0±0,3	2,2	<0,05
	4	17,0±0,5	19,0±0,4	2,9	<0,05
«Бег 1000 м» (с)	3	352±4,8	331±3,7	2,5	<0,05
	4	329±6,3	310±5,4	2,3	<0,05

Прирост показателей физической подготовленности детей младшего школьного возраста опытных групп, произошедший за время педагогического экспери-

мента, был значительно выше во всех контрольных упражнениях (тестах) как у девочек, так и у мальчиков экспериментальной группы (таблица 5; 6).

Таблица 5 – Прирост показателей физической подготовленности девочек опытных групп за период педагогического эксперимента (в %)

Контрольные упражнения	Класс	КГ (n=40) (X±m)	ЭГ (n=40) (X±m)
«Бег 30 м» (с)	1	1,7	6,3
	2	1,2	6,3
	3	0,9	6,0
	4	0,6	5,3
«Челночный бег» 3x10 м (с)	1	1,2	4,0
	2	0,7	4,7
	3	0,7	3,4
	4	0,5	3,2
«Прыжок в длину с места» (см)	1	1,9	11,2
	2	0,2	12,5
	3	3,6	13,5
	4	2,8	13,7
«Наклон вперед из положения сидя» (см)	1	5,0	19,8
	2	9,0	12,6
	3	16,1	31,7
	4	18,4	47,7
«Подтягивание на низкой перекладине» (кол-во раз)	1	11,7	20,0
	2	15,0	18,2
	3	8,7	15,4
	4	12,5	23,5
«Бег 1000 м» (с)	3	1,5	7,3
	4	1,1	6,5

Таблица 6 – Прирост показателей физической подготовленности мальчиков опытных групп за период педагогического эксперимента (в %)

Контрольные	Класс	КГ (n=40)	ЭГ (n=40)
-------------	-------	-----------	-----------

Mishchenko N.Y., Romanova E.V., Peregodova T.M., Denisova G.S., Bugunov M.D. (2021). Application of general collaborating exercise complexes (CEC) with objects in the process of physical culture lessons with children of younger school age. *Health, Physical Culture and Sports*, 24(4), pp. 48–56 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.05](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.05).

упражнения		(X±m)	(X±m)
«Бег 30 м» (с)	1	1,7	5,2
	2	1,5	5,9
	3	0,8	2,8
	4	1,2	3,6
«Челночный бег» 3x10 м (с)	1	0,5	2,3
	2	0,7	5,9
	3	0,7	4,6
	4	0,2	2,2
«Прыжок в длину с места» (см)	1	4,9	13,0
	2	3,2	13,3
	3	2,6	13,6
	4	1,9	11,3
«Наклон вперед из положения сидя» (см)	1	21,5	34,3
	2	13,7	27,9
	3	52,1	87,6
	4	66,6	72,5
«Подтягивание на низкой перекла- дине» (кол-во раз)	1	9,5	10,5
	2	8,0	15,4
	3	7,4	28,6
	4	12,5	23,5
«Бег 1000 м» (с)	3	1,4	7,3
	4	0,9	6,8

Выводы. 1. Разработана экспериментальная методика применения общеразвивающих упражнений с предметами различной направленности в физическом воспитании детей младшего школьного возраста. Особенностью разработанной методики является следующее: подбор оборудования и инвентаря определяется программными задачами физического воспитания детей младшего школьного возраста; разработанные комплексы общеразвивающих упражнений с предметами имеют различную направленность, проводятся под музыкальное сопровождение; упражнения с предметами проводятся в подготовительной, основной и заключительной частях урока физической культуры; в процессе выполнения общеразвивающих упражнений с предметами используются методические приемы специального воздействия на эмоциональ-

ную сферу младших школьников: 1) приемы-задания; 2) приемы соревновательного характера; 3) приемы с применением разнообразных форм построений; 4) приемы, содействующие воспитанию чувства времени и ритма; 5) приемы, повышающие активность, самостоятельность и сознательное восприятие упражнений.

2. В ходе проведенного исследования была выявлена эффективность применения разработанной методики, в результате которой достоверно улучшились показатели физической подготовленности мальчиков и девочек экспериментальных групп над аналогичными показателями мальчиков и девочек контрольных групп в конце педагогического эксперимента. Прирост показателей физической подготовленности за период педагогического эксперимента был значительно выше у детей экспериментальной группы, как девочек, так и мальчиков.

Mishchenko N.Y., Romanova E.V., Peregodova T.M., Denisova G.S., Bugunov M.D. (2021). Application of general collaborating exercise complexes (CEC) with objects in the process of physical culture lessons with children of younger school age. *Health, Physical Culture and Sports*, 24(4), pp. 48–56 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)4.05](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)4.05).

1. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : учеб. пособие / Т. М. Лебедихина. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 112 с.

2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – 3-е издание / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2006 – 125с.

3. Мищенко, Н. Ю. Развитие гибкости девочек 8-10 лет в процессе уроков физической культуры, средствами стретчинга / Н. Ю. Мищенко // «Инновационные технологии в системе спортивной подготовки, массовой физической культуры и спорта». Сборник материалов Всерос. науч.-практич. конф. с междуна. участием (17-18 октября 2019 года). / Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», Санкт-Петербург. – СПб. : ФГБУ СПбНИИФК, 2019 – С. 187-190.

4. Печеневская, Н. Г. Организация и проведение общеразвивающих упражнений с предметами и гимнастическими снарядами : учеб. пособие / Н. Г. Печеневская, Е. В. Герман. – Омск : Омский государственный университет путей сообщения, 2017. – 56 с.

5. Попов, Ю. П. Обучение школьников проведению общеразвивающих упражнений / Ю. П. Попов // Физическая культура в школе. – 2019. – № 8. – С. 38-42.

6. Сайкина, Е. Г. Внедрение фитнес-технологий в уроки физической культуры и их эффективность / Е. Г. Сайкина // Актуальные проблемы развития фитнеса в России : сб. мат. Всерос. науч.-практ. конф. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2009. – С. 125-133.

7. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л. А. Смирнова. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 160 с.

REFERENS

1. Lebedichene, T. M. *Gymnastics: theory and teaching technique: studies. Manual.* - Ekaterinburg: Publishing House of the Urals. University, 2017. - 112 p.
2. Lyakh, V. I. *Programs of general education institutions. A comprehensive program of physical education of students grades 1-11.* - 3rd edition. - M.: Enlightenment, "2006 - 125C.
3. Mishchenko, N. Yu. *Development of the flexibility of girls 8-10 years in the process of physical culture lessons, means of stretching. Innovative technologies in the system of sports training, mass physical culture and sports".* Collection of Materials Oversk. scientific-practical. conf. with annex participation (October 17-18, 2019). Federal State Budgetary Institution. St. Petersburg Research Institute of Physical Culture, St. Petersburg. - St. Petersburg. : FSBI SPBNIIFK, 2019 - C. 187-190.
4. Pechenevskaya, N. G. *Organization and conducting general arraying exercises with objects and gymnastic projectiles: studies. Manual.* Omsk: Omsk State University of Communications, 2017. - 56 p.
5. Popov, Yu. P. *Training of schoolchildren to conduct overall exercises. Physical culture at school.* - 2019. - № 8. - P. 38-42.
6. Saikina, E. G. *Implementation of fitness technologies in physical culture lessons and their effectiveness. Actual problems of fitness development in Russia: Sat. mat. Vseros. scientific study. conf.* - St. Petersburg. : Publishing house RSUP them. A. I. Herzen, 2009. - P. 125-133.
7. Smirnova, L. *And general arraying exercises for younger students / L. A. Smirnova.* - M.: Vlados, 2003. - 160 p.