

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-
педагогический университет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет
Кафедра физической культуры и здоровья

**Круговая тренировка как форма организации занятий
по физической культуре учащихся начальных классов
общеобразовательных школ**

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите

И.о. зав. кафедрой физической культуры
и здоровья

«__» _____ 2017г.

(подпись)

Выполнил студент

____ П – Z Ф К 1 2 1 _____ группы

____ Ковкин _____

____ Дмитрий Игоревич _____

(подпись)

Научный руководитель

____ канд. биол. наук, доцент _____

____ Выставкина В.Ф. _____

(подпись)

Оценка

«__» _____ 2017 г.

(подпись председателя ГАК)

DAS MINISTERIUM FÜR BILDUNG UND WISSENSCHAFT DER RUSSISCHEN
FÖDERATION

Landesbildungseinrichtung der

Hochschulbildung «**Altai Staatliche humanitär-pädagogische Universität namens W. M.
Schukschin**»

(AGGPU Ihnen. Von W. M. Schukschin)

Fakultät für psychologisch-pädagogische

Der Lehrstuhl für Körperkultur und Gesundheit

ABSTRAKT

auf Graduation Bachelor-Arbeit

Studenten Kovkin Dmitry Igorevich Gruppe P-ZFK121

Richtung Vorbereitung: 44.03.01 Lehrerbildung

Profile: Körperkultur

Thema: Zirkeltraining als eine Form der Organisation des Unterrichts in der Leibeserziehung die Schüler der ersten Klassen der allgemeinbildenden Schulen. Zirkeltraining als eine Form der Organisation des Unterrichts in der Leibeserziehung die Schüler der ersten Klassen der allgemeinbildenden Schulen.

Abstract:

Diese Arbeit konzentriert sich auf die Erforschung der Effektivität der Nutzung der Circuit-Training im Sportunterricht die Schüler der ersten Klassen der allgemeinbildenden Schulen. Im ersten Kapitel betrachtet die theoretischen und methodischen Aspekte zum Thema. Im zweiten Kapitel werden die Methoden der Forschung. Im Dritten Kapitel werden die Ergebnisse der Untersuchungen der körperlichen Kondition der Kinder im Grundschulalter im Unterricht Körperkultur. Es wurde festgestellt, dass die Verwendung der Methode Circuit-Training mit dem Einsatz von spielen erhöht den physischen Kondition und der Integrität von Kindern im Grundschulalter.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Теоретико-методические аспекты физического воспитания учащихся начальных классов общеобразовательных школ	6
1.1. Физическое воспитание учащихся начальных классов общеобразовательных школ	6
1.2. Возрастные особенности двигательной деятельности детей младшего школьного возраста	10
1.3. Характеристика организационных форм, средств и методов физического воспитания учащихся начальных классов общеобразовательных школ	11
1.4. Круговая тренировка как форма организации занятий по физической культуре в общеобразовательных школах	15
Глава 2. Организация, контингент, методы исследования	19
2.1. Организация исследования и характеристика контингента	19
2.2. Методы исследования	19
Глава 3. Результаты исследования физической подготовленности детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры	27
3.1. Использование круговой тренировки в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста	27
3.2. Динамика развития физических показателей контрольной и экспериментальной групп	31
Заключение	40
Библиографический список	41

Введение

Актуальность проблемы исследования. Физическое воспитание, ставшее неотъемлемой частью обучения в школах, является важным средством всестороннего гармоничного развития учащихся, подготовки их к труду и занятиям спортом.

По мнению многих авторов, для повышения оздоровительного эффекта процесса физического воспитания при его планировании преимущество должны иметь физические упражнения, оказывающие разностороннее воздействие на организм детей и выраженный тренирующий эффект. Физические нагрузки, не вызывающие напряжения физиологических функций и не обеспечивающие тренирующего эффекта, не оказывают достаточного оздоровительного воздействия [3; 7; 20, 29].

Эффективное и качественное решение задач физического воспитания школьников невозможно без систематической работы по совершенствованию системы физического воспитания, её методического обеспечения и научного обоснования. При этом особо возрастает необходимость разработки рациональных режимов массовой физической культуры. Это положение предполагает совершенствование существующих организационных форм проведения занятий и изыскание новых эффективных методов организации физической культуры [5; 11; 18; 24, 29].

Особого внимания заслуживает исследование и научное обеспечение средств и методов круговой тренировки, направленных на укрепление здоровья школьников, всестороннее развитие их физических качеств.

Круговая тренировка, одним из преимуществ которой является возможность строгого дозирования нагрузок, как раз и создает условия для дифференцирования тренировочных программ в зависимости от физического развития и подготовленности занимающихся [2; 10; 13, 15].

Таким образом, наблюдается противоречие между необходимостью обеспечения тренирующего эффекта занятий по физической культуре и

недостаточной разработанностью организационно-методических подходов его реализации.

Актуальность проблемы позволила сформулировать тему исследования: Круговая тренировка как форма организации занятий по физической культуре учащихся начальных классов общеобразовательных школ.

Объект исследования: процесс физического воспитания учащихся начальных классов общеобразовательных школ.

Предмет исследования: использование круговой тренировки в физическом воспитании детей 7-8 лет.

Цель исследования: исследовать эффективность использования круговой тренировки в физическом воспитании учащихся начальных классов общеобразовательных школ.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Выявить особенности эффективного применения круговой тренировки в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Гипотеза. Предполагается, что использование круговой тренировки в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста окажет положительное влияние на физическое развитие детей и их двигательных качеств.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогическое тестирование.
4. Медико-биологическое тестирование.
5. Методы математической статистики.

Практическая значимость выражена в разработке программы круговой тренировки для детей младшего школьного возраста и возможности использования разработанной программы в процессе физического воспитания школьников.

Дипломная работа состоит из трех глав: в первой главе рассматриваются процесс, организационные формы, средства и методы физического воспитания учащихся начальных классов и круговая тренировка как один из ее методов, во второй – организация, контингент и методы исследования; в третьей – результаты использования круговой тренировки в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста; библиографического списка использованной литературы.

Глава 1. Теоретико-методические аспекты физического воспитания учащихся начальных классов общеобразовательных школ

1.1. Физическое воспитание учащихся начальных классов общеобразовательных школ

Школьный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества [10, 26, 29].

Физические упражнения относятся к произвольным движениям, в основе которых лежат рефлекторные механизмы. И.М. Сеченов рассматривал произвольные движения как заученные, сознательные и подчиненные воле человека, возникающие под влиянием условий жизни и воспитания.

И.П. Павлов указывал, что произвольность этих движений обуславливается суммарной деятельностью коры головного мозга. Без мышечных движений невозможна практическая деятельность человека и, значит, развитие и совершенствование его в процессе воспитания [26; 29].

Среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных, гигиенических и других), которые оказывают влияние на состояние здоровья и развитие детей, по интенсивности воздействия важное место занимает физическое воспитание.

В процессе сложного взаимодействия человека с окружающей средой (биологической и социальной) двигательная активность играет огромную роль, являясь одним из важнейших программных биологических звеньев, связывающих различные вегетативные и психические функции в организме человека [1].

При проведении занятий по физическому воспитанию учащихся начальных классов необходимо учитывать, что в этом возрасте (7-10 лет) дети испытывают особую потребность в движении [4, 23, 30].

Основу занятий с учениками начальных классов должны составлять подвижные игры, причем такие, которые представляют для них большой интерес. Можно разучивать и новые игры, но только увлекательные и с простыми правилами. На одном занятии не следует проводить более трех игр.

Младшие школьники любят и простейшие соревнования, состязательные упражнения. Они могут проводиться и в форме занятий: кто быстрее пробежит дистанцию 30 метров, кто дальше прыгнет в длину с места или с разбега и так далее.

В зимнее время могут использоваться следующие задания соревнования: проскользнуть (на коньках, лыжах) расстояние между флажками, сделав меньшее количество шагов.

Занимаясь бегом, прыжками, метаниями, лыжной подготовкой, подвижными играми, преодолением препятствий дети приобретают необходимые навыки [14, 19].

До настоящего времени в отечественной практике физического воспитания школьников не уделялось должного внимания совершенствованию их физических качеств [5, 12, 19].

Ошибочно считается, что это происходит в процессе обучения двигательным навыкам, стоит лишь обеспечить высокую моторную плотность занятий.

С данным подходом можно было мириться 15-20 лет тому назад, когда дети школьного возраста имели естественную достаточную двигательную активность. На школьных уроках их нужно было научить двигаться правильно, а в свободное время они "набрали" жизненно необходимый объем двигательной активности.

В последние годы, когда очевидна двигательная пассивность (гипокинезия) школьников, ориентация учебных программ на

преимущественное обучение двигательным умениям и навыкам не может быть оправдана [1; 7; 8; 21; 22].

Еще в начале 60-х годов немецкие специалисты сделали вывод, что ведущей стороной физического воспитания школьников должно быть совершенствование их физических качеств. Л.П. Матвеев, в предисловии к книге М. Шолиха также отмечал, что и у нас подчас недооценивается воспитание физических качеств как основополагающей стороны школьной физической культуры [20; 21; 34].

Американские специалисты пришли к выводу, что школьное физическое воспитание должно иметь, с одной стороны, нацеленность на совершенствование физических качеств, с другой - быть вариативными.

После тщательного анализа ситуации американский альянс здравоохранения, физического воспитания, рекреации и танцев разработал новую учебную программу по физическому воспитанию школьников. Она содержит пять основных направлений: аэробная выносливость, гибкость, мышечная сила, мышечная выносливость и гармоническое физическое развитие [19].

Однако в практике отечественного физического воспитания и тридцать лет назад, и в наши дни тезис о необходимости переключения акцентов с обучения движениям на совершенствование физических качеств осознается и реализуется с большим трудом.

Лишь ученые, целенаправленно изучившие физическую подготовленность школьников и убедившиеся в ее крайне низком уровне, призывают придать школьной физической культуре преимущественно тренировочную направленность.

Ю.Д. Железняк почти тридцать лет доказывает, обосновывает, призывает придать целостность школьной программе. В качестве основного критерия ученического и учительского труда он предлагает оценку физической подготовленности школьников [19; 23].

В.К. Бальсевич во время работы в институте физической культуры изучил и обосновал конкретные задачи по формированию физической активности человека, особо выделив школьный период его жизни.

Им разработана концепция физкультурно-спортивной ориентации, предполагающая совершенствование жизненного потенциала учеников, прежде всего по закономерностям спортивной тренировки [1].

Более двадцати лет белорусскими учеными в тесном сотрудничестве с учителями физической культуры ведется поисковая работа по совершенствованию физических качеств школьников.

К 1990 году в белорусских школах разработаны варианты новой учебной программы. В них нет традиционного выделения разделов по гимнастике, легкой атлетике и так далее. Основой является содержательная сторона, предполагающая преимущественное развитие физических качеств школьников [4; 6].

Концепция развития физических качеств является также ведущей в новой программе физического воспитания учащихся учебных заведений Украины, что предполагает более широкое применение круговой тренировки [7; 19].

Однако большинство учителей к разделу по совершенствованию физических качеств, а соответственно и к круговой тренировке не проявляют должного внимания.

Не вызывает сомнения тезис о том, что в школе ученик должен получить основы личной физической культуры, чтобы использовать ее в последующей жизни для сохранения здоровья и работоспособности [19].

Данное положение проходит красной нитью во всех опубликованных в последнее время концепциях по физическому воспитанию школьников.

В этом, вероятно, и состоит основное противоречие школьной физической культуры: учеников усиленно обучают двигательным навыкам, а в жизни им нужно будет уметь, в первую очередь, совершенствовать физические качества.

Обсуждаемые в последние годы проекты учебных программ имеют выраженную тренирующую направленность. В них, предприняты попытки определить, разумное соотношение между обучением двигательным действиям и развитием физических качеств в различные возрастные периоды физического воспитания школьников, предлагается широкое использование различных вариантов круговой тренировки [19; 32].

1.2. Возрастные особенности двигательной деятельности детей младшего школьного возраста

Огромное влияние на развитие человека оказывают движения, физические упражнения.

Недостаток движения, ограничение двигательной активности (гипокинезия) отрицательно сказывается на формировании подрастающего организма. Деятельность различных систем организма находится в прямой зависимости от активности скелетных мышц, особенно в детском возрасте. Двигательная активность стимулирует обмен веществ и энергии, совершенствует все функций и системы организма и повышает его работоспособность.

Как показывают физиологические исследования, физическое воспитание детей нужно начинать с самого раннего возраста. Двигательная активность в сочетании с закаливающими средствами укрепляет устойчивость детей к действию неблагоприятных воздействий внешней среды, совершенствует координацию движений и улучшает функции всех систем организма. Возраст, в котором начинается спортивная специализация, зависит от вида спорта. Слишком ранняя спортивная специализация может нанести ущерб здоровью и физическому развитию детей [24; 26].

Индивидуальное развитие (онтогенез) обусловлено влиянием наследственных факторов и определяется генетической программой, которая складывается в результате взаимодействия родительских генов. Генетическая программа индивидуального развития реализуется в определенных условиях

окружающей среды. На различных этапах онтогенеза влияние генетической информации и окружающей среды не одинаково. Так в первые годы жизни влияние среды оказывается неизмеримо сильнее, чем в более поздние годы.

Формирование органов и систем развивающегося организма происходит гетерохронно: одни из них развиваются раньше, другие - позднее.

Велика роль двигательной активности в подготовке к труду. Осваивая новые движения, человек обучается управлять работой мышц, сложными движениями, необходимыми в трудовой и спортивной деятельности.

Двигательная активность способствует усвоению информации, которая поступает из внешней среды, через сенсорные системы. Эта информация имеет значение не только для повышения физической и умственной работоспособности, но и для становления человека как личности [31; 33].

В младшем школьном возрасте важное значение имеет совершенствование координации движений, развитие быстроты, ловкости и стимулирование вегетативных функций [9; 11].

Тренировки должны проходить без или с крайне незначительным дополнительным отягощением, большим разнообразием и тщательной защитой опорно-двигательного аппарата. Тренировка в детском возрасте не должна строиться на развитие максимальной силы и других возможностей. Длительное одностороннее использование высоких нагрузок может привести к недостаточной эластичности мышц и деформации костей [34].

1.3. Характеристика организационных форм, средств и методов физического воспитания учащихся начальных классов общеобразовательных школ

Опыт работы школ показывает, что улучшение физического воспитания учащихся обеспечивается, прежде всего, повышением эффективности и качества учебно-воспитательного процесса на уроке, внедрением научной организации труда.

Резервы урока физкультуры далеко не исчерпаны. Учителя новаторы, рационально используя различные методы обучения и средства физического воздействия на занимающихся с учетом возрастных и половых особенностей развития, значительно расширили возможности урока физической культуры в совершенствовании двигательных качеств учащихся, овладении навыками и умениями [7; 17; 31].

Младшие школьники испытывают особую потребность в движении. Но упражнения и игры не должны быть длительными и однообразными, их надо обязательно чередовать с кратковременным отдыхом, чтобы не вызвать утомления. Особенно любят дети подвижные игры, простейшие соревнования, аттракционы.

Урок физкультуры - главная форма физического воспитания детей. Он складывается из последовательно решаемых образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

Образовательные задачи направлены на формирование специальных знаний, двигательных навыков и качеств учащихся, подготовке к труду и службе в армии; воспитательные - на развитие интеллектуальных, морально - волевых и нравственных качеств; оздоровительные - на укрепление здоровья.

Одним из условий повышения качества обучения является умение учителя стимулировать у школьников интерес к каждому уроку, воспитать стремление выполнить любое задание.

Организация урока начинается с планирования учебного материала с учетом спортивной базы, объема упражнений и сложности, системы физического воспитания в школе и опыта планирования прошлых лет [25; 27; 33].

Словесный рассказ учителя на уроки физкультуры должен подкрепляться показом упражнений, наглядностью. На таком уроке учащиеся в первую очередь хотят удовлетворить дефицит двигательной активности, поэтому следует избегать длительных и неконкретных объяснений.

Лучше всего чтобы объяснения заполняли время отдыха. Кроме техники выполнения упражнений даются сведения, для чего выполняется упражнение, на какие группы мышц они воздействуют, как развивают двигательные качества. Теоретический и практический материал надо излагать так, чтобы он имел инструктивную направленность при самостоятельных занятиях.

Более полное представление о движении дает показ. Его целесообразно сопровождать объяснением, выделяя при этом главное. Затем путем опроса или беседы следует убедиться, как учащиеся поняли выполнение упражнения. Можно предложить им исправить ошибки друг друга.

Простые упражнения изучаются в целом, а сложные - методом расчленения с помощью подводящих упражнений, каждое из которых имеет облегченную форму и доступно учащимся. Длительность их применения определяет учитель [30; 31; 33].

При проведении урока используется несколько методов организации деятельности учащихся, которые выбираются с учетом задач, подготовленности учеников, наличия спортивных снарядов и инвентаря [30; 31].

Фронтальный метод. Применяется при изучении простых упражнений, не требующих страховки, и выполняются одновременно всеми учащимися. Учитель по ходу делает замечания, указания, а время отдыха использует для опроса, повторного объяснения или показа, достигая тем самым высокой моторной плотности урока.

Поточный метод. Применим, когда учащиеся владеют необходимыми навыками движений. Одно или несколько одинаковых для всего класса упражнений выполняются учениками в движении друг за другом с определенным интервалом отдыха [10; 16].

Групповой метод. Используется при изучении нового материала и повторении его, совершенствовании двигательных навыков, развитии физических качеств. Класс делится на группы по 5-10 человек, которые

выполняют упражнения на определенных гимнастических снарядах, нестандартном оборудовании, с использованием спортивного инвентаря.

Для повышения моторной плотности учащимся можно давать дополнительные упражнения на группы мышц, которые получают меньшую нагрузку при выполнении основного упражнения.

Например, после выполнения подъема переворотом на перекладине, ученик делает упражнение для развития мышц нижних конечностей. Метод применяется, когда учащиеся подготовлены к самостоятельному выполнению заданий.

Групповой метод может сочетаться с поточным при выполнении прыжков, акробатических элементов, упражнений в равновесии с обязательной страховкой [10; 16].

Индивидуальный метод используется с учащимися, отнесенными к подготовительной группе, физически слабыми, пришедшими на урок после болезни. Ученики в письменной или устной форме получают индивидуальные задания и самостоятельно выполняют их. Сложность упражнений повышается, если ребята успешно справляются с программными требованиями.

Метод круговой тренировки применяется для комплексного развития двигательных качеств, особенно силы, силовой выносливости. Упражнения выполняются на 4-10 станциях, количество которых зависит от возраста детей и поставленной учителем цели. Метод дает возможность использовать для развития двигательных качеств имеющийся в небольших количествах инвентарь: штангу, гири, гантели, стандартные и нестандартные снаряды. На каждой станции упражнения выполняются на время и количество повторений.

Применяемые методы организации занятий должны обеспечивать высокую двигательную активность учащихся и необходимую физическую нагрузку [10; 16].

1.4. Круговая тренировка как форма организации занятий по физической культуре в общеобразовательных школах

Понятие «круговая» означает организационно-методическую разновидность построения части школьного урока физической культуры.

Она дополняет наиболее часто применяемый линейный способ проведения занятий, при котором выделяется основной вид упражнений (в соответствии с целями и задачами урока), а остальные как бы отходят на второй план.

Линейный способ оправдан при разучивании и закреплении двигательных навыков. При этом отдельные двигательные задания во время урока воздействуют на ученика без четкой взаимосвязи, в связи с чем их тренирующий эффект незначителен.

Переработка учебного материала по созданию модели физической подготовки с помощью круговой тренировки будет успешной тогда, когда преподавателю или тренеру хорошо известны уровень и степень физического развития и подготовленности учеников.

Одна из важнейших задач преподавателя должна заключаться, с одной стороны, в моделировании специальных комплексов и выработке алгоритмического предписания для их выполнения, а с другой – в умении организовать самостоятельную деятельность учащихся и управлять ею на уроках физического воспитания [11; 13].

Круговой способ организации занятия возник как дополнение к линейному способу. Его основное предназначение - целенаправленное совершенствование физических качеств. Достигается это путем подбора упражнений на основе анатомических принципов их дозировки и режима выполнения по закономерностям спортивной тренировки, индивидуализации нагрузки и контролем за достигнутым результатом.

Вначале круговые тренировки применяли тренеры. Например, легкоатлеты в зависимости от вида специализации располагались на местах с определенными двигательными заданиями (на «станциях»), выполняли на

них специальные упражнения, затем переходили по кругу манежа или стадиона на следующие «станции» [27, 32, 34].

Подобная организация увеличила моторную плотность, сближала общую физическую подготовку со специальной. Это было легко осуществимо в условиях спортивной тренировки, когда имеется однородная группа и конкретная спортивная специализация.

Применительно к учебному уроку также были разработаны достаточно эффективные разновидности круговых занятий.

Метод дополнительных упражнений состоит в следующем. На уроке по общей физической подготовке группа делится на два отделения. Для каждого из них определяется главное упражнение или гимнастический снаряд.

Например, главное упражнение одного из отделений - подтягивания на перекладине. Один ученик его выполняет, другой ожидает своей очереди (пассивный отдых). Остальные выполняют дополнительные упражнения типа активного отдыха, то есть на другие мышечные группы (в нашем примере ими могут быть «угол» на гимнастической стенке, кувырки на гимнастическом мате, прыжки со скалкой, наклоны). Дополнительные упражнения - это своеобразные «станции», очередность прохождения которых ученик может выбирать сам. Так же самостоятельно он выбирает дозировку.

Важное условие вернуться к месту выполнения главного упражнения в то время, когда его начинает выполнять последний из очередных перед ним ученик (чтобы успеть отдохнуть). Моторная плотность при таком методе увеличивается до 60%.

При данной организации урока появляется первый признак из будущей системы круговой тренировки - расположение вокруг основного снаряда дополнительного места («станции») [11, 13].

Другая разновидность кругового способа «станционные» занятия. В отличие от предыдущей в данной организации нет деления упражнений на главные и дополнительные. В определенных местах спортивного зала

оборудуются «станции»: дощечка с описанием или графическим изображением упражнения, на ней же указывается количество повторений; на полу стрелка с указанием направления перехода к следующей станции.

«Станций» может быть не больше десяти. Все ученики одновременно начинают и заканчивают выполнение упражнений, по сигналу переходят на следующую «станцию». При «станционном» способе применяется главный отличительный признак круговой тренировки - ее символ, то есть графическая схема предлагаемых упражнений на отдельных «станциях» и на круге в целом, их дозировка, порядок смены «станций» [11, 13].

Следующая форма - собственно круговые занятия. При ней возрастает тренирующая и образовательная направленность занятия: ученики на «станциях» выполняют, возможно, большее число повторений или заданное число в меньшее время. Они или сами ведут подсчет и записывают результат или их сопровождают «контролеры». Затем они меняются. Круговые занятия так же можно проводить и в виде соревнований индивидуальных или между отделениями [12, 24, 27].

Анализ литературы показал, что процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста с точки зрения содержания физкультурных занятий изучен недостаточно.

На основании исследования литературных источников нами не выявлено единого мнения по поводу взаимосвязи различных средств для наиболее оптимального их применения в процессе физического воспитания младших школьников.

Положительное влияние применения практически любых форм круговой тренировки на физическую работоспособность детей школьного возраста отмечают все авторы.

При правильном подходе круговая тренировка должна быть направлена на развитие всего организма, укрепление его органов и систем, а также на повышение функциональных возможностей занимающихся.

В полной мере эффективность круговой тренировки проявляется при использовании методов непрерывного или повторного упражнения. При этом дозирование усилий, продолжительность нагрузки и отдыха, а также общего объема двигательных заданий позволяет целенаправленно совершенствовать физические качества детей младшего школьного возраста.

Глава 2. Организация, контингент, методы исследования

2.1. Организация исследования и характеристика контингента

Для решения поставленных задач проведено изучение развития физических качеств учащихся 2-х классов. Исследование проводилось на базе МБОУ «Верх-Катунская средняя (полная) общеобразовательная школа» Бийского района Алтайского края в течение 2016-2017 учебных годов. Общее количество обследованных. Общее количество испытуемых составило 30 человек.

Весь теоретический материал и практическая часть диплома, обработаны и проанализированы лично автором. Круговая тренировка проводилась на уроках физической культуры на протяжении указанного периода времени.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

Анализ научно-методической литературы осуществлялся с целью выявления состояния изучаемой проблемы, особенностей развития и воспитания физических качеств и путей совершенствования методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Педагогические наблюдения осуществлялись за проведением занятий по физическому воспитанию, поведением на них детей, а также за особенностями образования у детей умений и навыков.

Тестирование физической подготовленности младших школьников. Под физической подготовленностью понимают уровень развития двигательных умений, навыков и двигательных качеств.

Предлагаемые детям двигательные тесты сравнительно просты, однако, учитывая возрастные особенности испытуемых, необходимо, чтобы дети заблаговременно освоили контрольные упражнения достаточно хорошо,

чтобы при тестировании основное внимание было направлено на достижение результата.

В эксперименте принимали участие контрольная (n=15) и экспериментальная (n=15) группы.

По уровню исходных показателей физического развития вышеуказанные группы между собой не отличались.

Группы были одинаково сформированы по количеству мальчиков и девочек (7 – мальчиков, 8 – девочек).

По состоянию здоровья группы были проверены перед началом эксперимента. Существенных отклонений в здоровье у испытуемых не обнаружено.

Исследование осуществлялось в период с сентября 2016 по апрель 2017 года. В ходе изыскания нами были выделены 3 этапа.

Таблица 1

Этапы, содержание и методы исследования

Этапы	Содержание	Методы
Поисково-экспериментальный (08.2016-09.2016)	Изучение проблемы, определение существенных характеристик, формулировка рабочей гипотезы, подбор и апробация тестирующих методик	Теоретический анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме и изучение планирующей документации по программам ФВ.
Этап формирующего эксперимента (10.2016-12.2016)	Выявление характерных особенностей и динамики развития двигательных навыков у детей младшего школьного возраста;	Педагогическое тестирование, функциональные пробы, педагогический эксперимент.

	проведение формирующего эксперимента, для проверки гипотезы исследования	
Этап теоретического обобщения (01.2017-03.2017)	Систематизация результатов опытно-экспериментальной работы, обобщение и оформление полученных результатов.	Теоретический анализ опытных данных, логический анализ с обработкой материала на ПК. Педагогическая интерпретация результатов исследования.

Анализ рабочей документации и программ занятий в МБОУ «Верх-Катунская средняя (полная) общеобразовательная школа» Бийского района Алтайского края проводился с целью определения направленности и содержания физического воспитания в данной школе; объема и интенсивности, выполняемых школьниками нагрузок на занятиях по физической культуре.

Педагогический эксперимент.

Тестирование проводилось в три этапа:

1 этап: нулевой тест проводился в период с 9 сентября 2016 г по 15 сентября того же года (до начала эксперимента);

2 этап: промежуточный тест проводился непосредственно в период эксперимента с 25 октября по 2 ноября 2016 года;

3 этап: контрольный тест проводился в период с 19 по 26 декабря 2016 года.

Для выявления эффективности использования методики круговой тренировки в процессе физического воспитания был использован комплекс педагогических и медико-биологических методов исследования, включающих в себя анализ рабочей документации и программ занятий в

средних школах, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, функциональные пробы, логический и математический анализ с обработкой материала эксперимента на ПК.

Суть эксперимента заключалась в том, что двум группам испытуемых были предложены 3 занятия в неделю, но различные формы проведения уроков физической культуры.

Контрольной группе предлагалась общепринятая программа занятий физической культурой в средних школах.

Экспериментальной группе была предложена программа, в основу которых легли комплексы упражнений круговой тренировки. Отличительной особенностью занятий в экспериментальной группе являлось выраженная тренирующая направленность.

Для оценки уровня физической подготовленности занимающихся применялись тесты, отобранные с учетом имеющихся в литературе методических указаний, отвечающие требованиям спортивной метрологии.

Педагогические тесты, используемые для определения физической подготовленности детей.

Для определения скоростных способностей используют тест – бег 20 м результат измеряется в секундах. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, ровные дорожки длиной 20 м. Процедура тестирования: по команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой черты. Затем подаются команды «Внимание!» (прекращаются все движения на старте) и «Марш!». Испытуемый бежит 20 м с предельно высокой скоростью. Необходимо следить, чтобы испытуемые не снижали темп бега перед финишем. В забеге может участвовать двое испытуемых. Дорожка должна быть не скользкой, в хорошем состоянии. Испытуемые выполняют задание в спортивной обуви. Результат оценивается по специальной шкале, предложенной в школьной программе [3; 4; 14].

Для определения скоростно-силовых качеств выполняют контрольное

упражнение – прыжок в длину с места. Оборудование: резиновая дорожка или ровная площадка, рулетка. Процедура тестирования: испытуемый подходит к стартовой черте (на черту и за черту заступать нельзя), ноги врозь на ширине удобной для испытуемого, ступни параллельно, выполняются 2-3 подготовительных взмахов руками вперед и назад, ноги слегка амортизируют в коленных суставах и толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Как результат измеряется расстояние от стартовой линии до ближайшей части тела, коснувшейся земли после приземления. Испытуемый выполняет три попытки. Если происходит тестирование на оценку, то в протокол заносится лучший результат. Результат оценивается по специальной шкале, предложенной в школьной программе [3; 4; 19].

Подтягивание на перекладине - тест для оценки силовых способностей. Исходное положение вис на высокой перекладине хватом сверху, не касаясь ногами пола. Подтягивание на руках выполняется до пересечения подбородком линии перекладины на 1-2 см. затем руки полностью выпрямляются. Задержки, раскачивания, сгибание ног в коленях не допускаются. Подтягивание выполняется плавно без рывков. Результат: общее количество подтягиваний [3; 4; 19].

Подтягивания на низкой перекладине из положения лежа. Используется для оценки силовых качеств девочек. Выполняется следующим образом. Учащийся в положении лежа на спине выполняет вис хватом с верху и начинает сгибать и разгибать руки максимальное количество раз [3; 4; 19].

Методы медико-биологического исследования.

Проба Руфье-Диксона [2; 8]. Определяет работоспособность сердца при физических нагрузках. Методика проведения теста следующая.

После пяти минут спокойного состояния (испытуемого необходимо максимально оградить от всех внешних воздействий) в положении сидя подсчитывается пульс за 15 секунд (P_1).

Затем испытуемый встает и выполняет 30 приседаний за одну минуту, (что соответствует 60 ударам метронома: удар - присесть, удар - встать и так далее.).

Далее сразу после приседаний испытуемого усадить на стул и подсчитать пульс за первые 15 секунд отдыха (P_2) и последние 15 секунд (P_3) первой минуты восстановления после окончания нагрузки. Затем по полученным данным вычислить показатель сердечной деятельности по формуле:

$$РД = \frac{4(P_1+P_2+P_3)-200}{10}$$

Проба Штанге. Заключается в задержке дыхания на вдохе. Обследуемый в положении стоя делает вдох, затем глубокий выдох и снова вдох (80-90 % от максимального) и зажимает нос пальцами руки. Отмечается время задержки дыхания [2; 8].

Проба Генчи. Заключается в том, что испытуемый задерживает дыхание на выдохе. Обследуемый в положении стоя делает выдох и закрывает нос рукой. Отмечается время задержки дыхания [2; 8].

Необходимо отметить, что при утомлении время задержки дыхания в пробах резко уменьшается [2; 8].

Организационно-методические особенности использования круговой тренировки в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Методическими особенностями круговой тренировки как организационно-методической формы физической подготовки детей старшего дошкольного возраста являются:

- обусловленность выбора упражнений возрастом, особенностями физического состояния детей и содержанием программы по физическому воспитанию;

- применение сюжетных комплексов круговой тренировки, приемов имитации и подражания, упражнений с предметами (мячом, обручем,

скалкой), а также специальных организационно-методических приемов, создающих у детей игровую мотивацию к выполнению упражнений с целью максимального приближения занятий по физической культуре к игровой деятельности;

- направленность комплексов круговой тренировки на решение задач дошкольного физического воспитания, разностороннюю физическую подготовку детей и гармоничное развитие двигательных качеств;

- оптимальная моторная плотность занятий с использованием круговой тренировки должна составлять 75-87%, а средний уровень частоты сердечных сокращений (ЧСС) у детей - 140-160 уд/мин;

- использование различных вариантов однотипных упражнений, применяемых на «станциях» круговой тренировки позволяет реализовать дифференцированный подход в процессе физического воспитания.

Следует подчеркнуть, что оздоровительная эффективность физических упражнений определяется степенью индивидуализации и дифференциации программ тренировки в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности занимающихся.

Это обуславливает необходимость комплексной оценки и мониторинга физического состояния детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания.

В этой связи при разработке различных комплексов круговой тренировки, предназначенных для младших школьников, необходимо, прежде всего, изучить данные о состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности детей.

Изучение состояния здоровья детей производится на основе анализа индивидуальных медицинских карт: определяется группа здоровья, к которой отнесен ребенок, группа допуска к занятиям по физической культуре, выявляется наличие хронических заболеваний и функциональных отклонений, определяется гармоничность развития.

Физическая подготовленность младших школьников оценивается в процессе педагогического тестирования с использованием общепринятого комплекса тестов. Зарегистрированные результаты сравниваются с региональными нормативами; определяется уровень подготовленности, изучается ее структура.

Полученные данные учитывают при разработке комплексов круговой тренировки различной направленности с целью оптимизации физического состояния детей.

Анализ научно-методической литературы по данному вопросу, рабочей документации и программы по физическому воспитанию в МБОУ «Верх-Катунская средняя (полная) общеобразовательная школа» Бийского района Алтайского края позволим определить традиционную методику проведения уроков и разработать программу уроков с использованием круговой тренировки.

Глава 3. Результаты исследования физической подготовленности детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры

3.1. Использование круговой тренировки в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста

В процессе круговой тренировки, на основе применения различных вариантов однотипных упражнений, на «станциях» был реализован дифференцированный подход, что позволило учесть индивидуальный уровень подготовленности детей.

Таблица 2

Варианты упражнений для трех подгрупп подготовленности

Вариант упражнения для первой подгруппы	Вариант упражнения для второй подгруппы	Вариант упражнения для третьей подгруппы
«Ванька-встанька»		
И.п. - сидя, согнув ноги, руки за головой; 1 -2 - лечь на спину; 3-4 - и.п.	То же, но руки на пояс или скрестно к плечам	То же, но руки в упоре сзади; выполнять с помощью рук
«Туры - горные козлы»		
И.п. - стоя ноги вместе лицом к скамейке (высота 30 см), руки внизу; 1-2 -зашагивание на скамью; 3-4 - и.п.	То же на скамейке высотой 20 см	И.п. - то же; 1 - согнуть правую вперед на скамейку; 2 - и.п.; 3-4 - то же с левой

«Мячики»		
И.п. - присед, руки на коленях; выпрыгивания вверх	И.п. -то же, Прыжки в приседе	И.п. - стоя ноги вместе, руки на пояс, Прыжки на месте
«Котенок на заборе»		
Ходьба по напольному гимнастическому бревну, руки за голову	То же, но руки свободно балансируют	Ходьба по гимнастической скамейке, руки свободно балансируют
«По мачтам и реям»		
Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом с переходом приставными шагами с пролета на пролет (шесть секций)	Ограничить число преодолеваемых секций гимнастической стенки до четырех	Ограничить число преодолеваемых секций до четырех и уменьшить высоту лазанье (влезать до третьей-четвертой перекладины)

Анализ рабочей документации и программы по физическому воспитанию в школе позволил определить различия традиционной методики проведения уроков и экспериментальной, с использованием круговой тренировки.

Как видно из таблиц количество учебных часов контрольной группы в первой четверти составляло в общей сложности 25. Из них 20 часов отводилось на легкую атлетику и 5 часов на гимнастику (табл.3).

В экспериментальной группе планировалось несколько иное соотношение средств физического воспитания в первой четверти. В целом снижалась доля уроков гимнастики и соответственно вводились уроки круговой тренировки. Как видно из таблицы первая четверть состояла так же

из 25 учебных часов. Из них 16 часов были отведены на легкую атлетику и 9 часов на круговую тренировку (табл.3).

Экспериментальная группа занималась по программе, в основу которой легли комплексы упражнений по принципу круговой тренировки.

Таблица 3

Сетка распределения учебного материала в первой четверти

№	Раздел программы	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	Легкая атлетика	20	16
2	Гимнастика	5	-
3	Круговая тренировка	-	9
	Итого	25	25

В недельном цикле учебное время на различные виды программного материала контрольной группы распределялось следующим образом: 80% отводилось на легкую атлетику и 20% на гимнастику.

В недельном цикле распределение учебного времени на различные виды программного материала экспериментальной группы распределилось так. На первом занятии 65% времени отводилось на легкую атлетику и 35% на круговую тренировку, на втором и третьем занятиях 75% времени отводилось на легкую атлетику и 25% на круговую тренировку (табл. 4).

Во второй четверти количество учебных часов контрольной группы составило 24. Из которых 7 часа были отведены на легкую атлетику и 16 - на занятия гимнастикой.

Во второй четверти количество учебных часов экспериментальной группы - 24. Из них 12 часов отводилось на гимнастику и 12 часов на занятия по методу круговой тренировки (табл. 5).

Таблица 4

Распределение учебного времени в процентах на различные виды программного материала в недельном цикле в первой четверти

№	Раздел программы	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
		1-урок	2-урок	3-урок	1-урок	2-урок	3-урок
1	Легкая атлетика	80	80	80	65	75	75
2	Гимнастика	20	20	20	-	-	-
3	Круговая тренировка				35	25	25
	Итого	100	100	100	100	100	100

Таблица 5

Сетка распределения учебного материала во второй четверти

№	Раздел программы	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	Легкая атлетика	5	-
2	Гимнастика	19	12
3	Круговая тренировка		12
	Итого	24	24

В недельном цикле контрольной группы распределение учебного времени на различные виды программного материала осуществлялось следующим образом:

- 80% времени отводилось на гимнастику и
- 20% времени на легкую атлетику.

Распределение учебного времени в процентах на различные виды программного материала в недельном цикле во второй четверти

№	Раздел программы	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
		1-урок	2-урок	3-урок	1-урок	2-урок	3-урок
1	Легкая атлетика	20	20	20	-	-	-
2	Гимнастика	80	80	80	45	55	55
3	Круговая тренировка	-	-	-	55	45	45
	Итого	100	100	100	100	100	100

В недельном цикле экспериментальной группы распределение учебного времени на разные виды программного материала распределялось иначе. На первом занятии 45% времени отводилось на гимнастику и 55% на круговую тренировку, на втором и третьем занятиях 55% времени занимала гимнастика и 45% круговая тренировка.

3.2. Динамика развития физических показателей контрольной и экспериментальной групп

Нами проводилось тестирование по физической подготовленности учащихся. По результатам протокола вычислялась средняя по каждому показателю.

Необходимо отметить, что показатели физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп в первом измерении в беге на 20 м не имели существенных различий, то есть испытуемые контрольной и экспериментальной групп имели примерно одинаковую физическую подготовленность (рис. 1).

Результаты контрольной группы в беге на 20 метров улучшились с 4,58 секунд до 4,26 секунд (на 0,32 секунды) к завершению эксперимента и показали существенный прирост результатов в данном тесте. Рост показателей физической подготовленности объясняется тем, что контрольная группа выполняла физические упражнения по стандартной школьной программе.

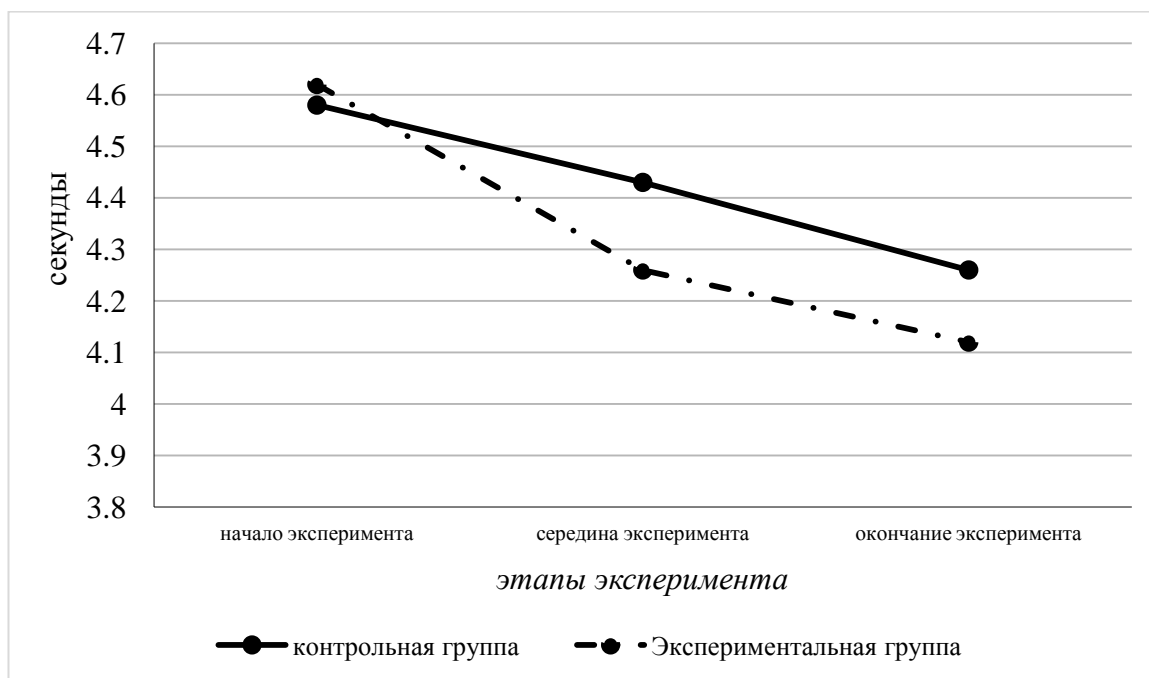


Рис. 1. Динамика показателей бега на 20 метров

В экспериментальной группе в беге на 20 метров показатели испытуемых улучшились с 4,62 секунд до 4,12 секунд (на 0,50 секунды) что имеет также существенные различия, по сравнению с первым измерением (рис. 1).

Таким образом, в тесте бега на 20 метров экспериментальная группа в середине эксперимента показала время на 0,17 секунды лучше, чем контрольная, а по окончании эксперимента на 0,14 секунды.

Во втором тесте прыжок в длину с места подготовленность контрольной и экспериментальной групп в первом измерении не имели существенных различий (рис. 2).

Результаты контрольной группы в прыжках в длину с места к середине эксперимента увеличились со 147,00 см до 152,00 см (на 5 см), а к завершению эксперимента – до 159,4 см еще на 7,4 см. Рост данного показателя в течение эксперимента в контрольной группе происходит на 12,4 см.

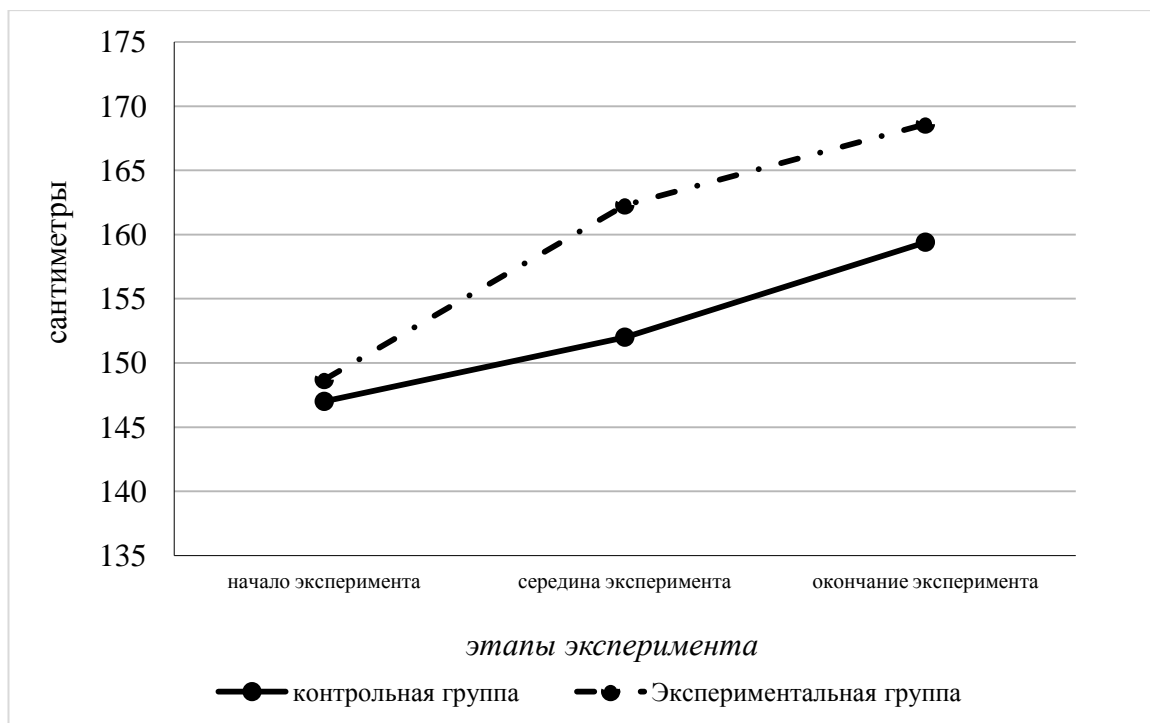


Рис. 2. Динамика показателей прыжка в длину с места

В экспериментальной группе в прыжках в длину с места показатели испытуемых увеличились со 148,7 см до 162,3 см (на 13,6 см) к середине эксперимента, а к его завершению до 168,6 см еще на 6,3 см. Так в течение эксперимента результат прыжка в длину с места увеличился на 19,9 см (рис. 2).

Таким образом, в прыжках в длину с места экспериментальная группа в середине эксперимента показала результат на 10,3 см лучше, чем контрольная, а по окончании эксперимента еще на 9,2 см, что подчеркивает преимущество использования круговой тренировки в физической подготовке обучающихся младших классов.

В третьем тесте подтягивание на высокой перекладине у мальчиков как в контрольной, так и в экспериментальной группах на протяжении всего

эксперимента значения данного показателя существенных различий не имели (рис. 3).

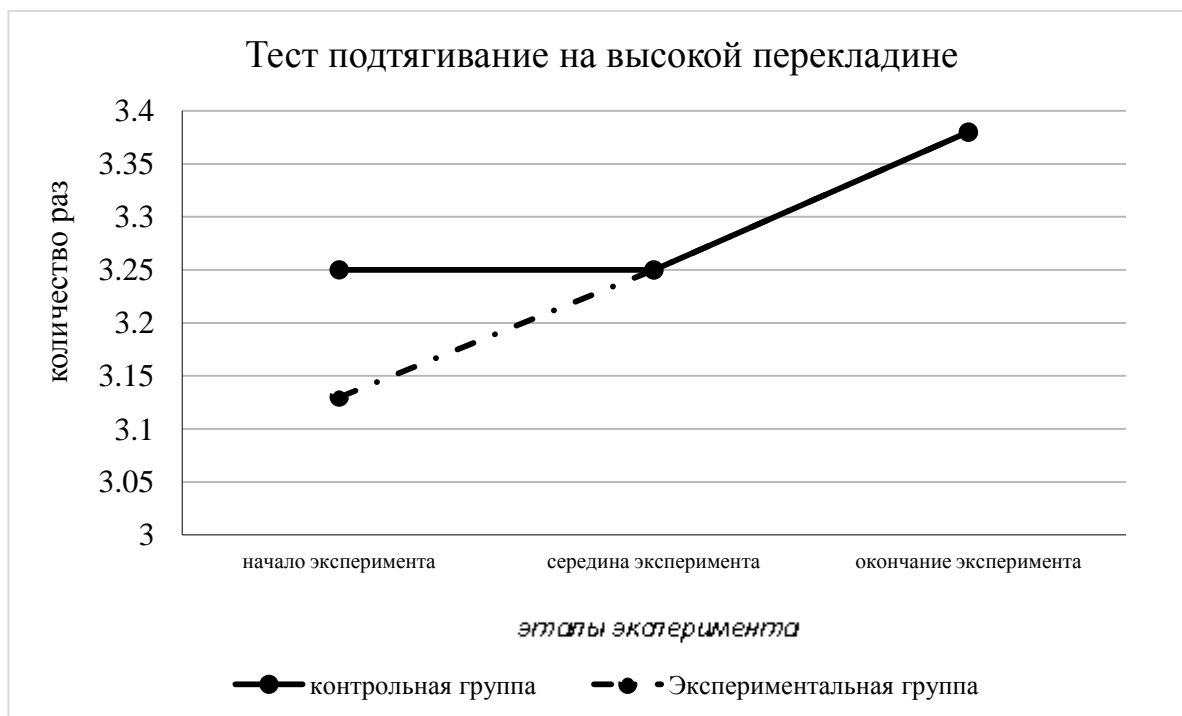


Рис. 3. Динамики показателей подтягивания на высокой перекладине у мальчиков.

Таким образом, показатель силы у мальчиков в младшем школьном возрасте значительных изменений не имеет. Видимо данный тест в этом возрасте еще сложный для выполнения.

У девочек в третьем тесте подтягивание на низкой перекладине как в контрольной, так и в экспериментальной группах на протяжении всего эксперимента значения данного показателя существенных различий не имели (рис. 4). Видимо данный тест в этом возрасте еще сложный для выполнения.

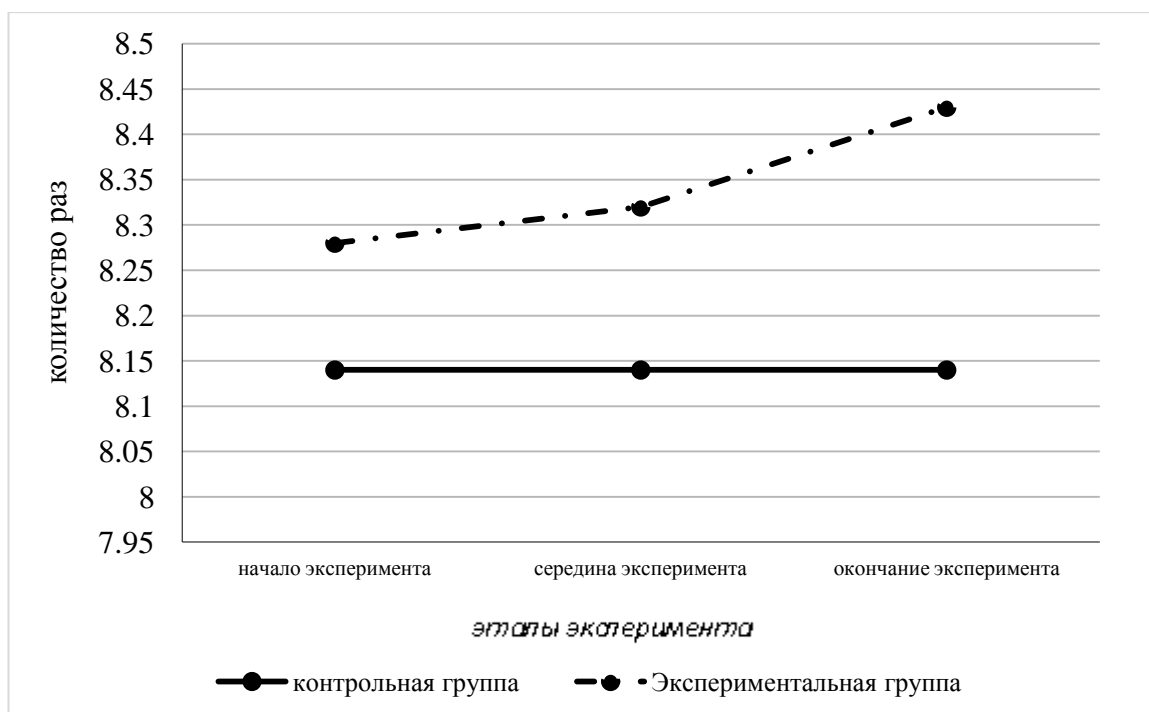


Рис. 4. Динамики показателей подтягивания на низкой перекладине у девочек

Проведенное нами исследование динамики медико-биологических показателей в процессе эксперимента приводится ниже.

Динамика изменения показателей в пробе Руфье-Диксона отражена на рис. 5. В течение эксперимента физическая работоспособность по тесту Руфье-Диксона увеличивалась как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Выявлено, что темпы повышения работоспособности в экспериментальной группе оказались выше примерно на две условные единицы. Видимо, круговая тренировка способствовала повышению работоспособности обучающихся экспериментальной группы (рис. 5).

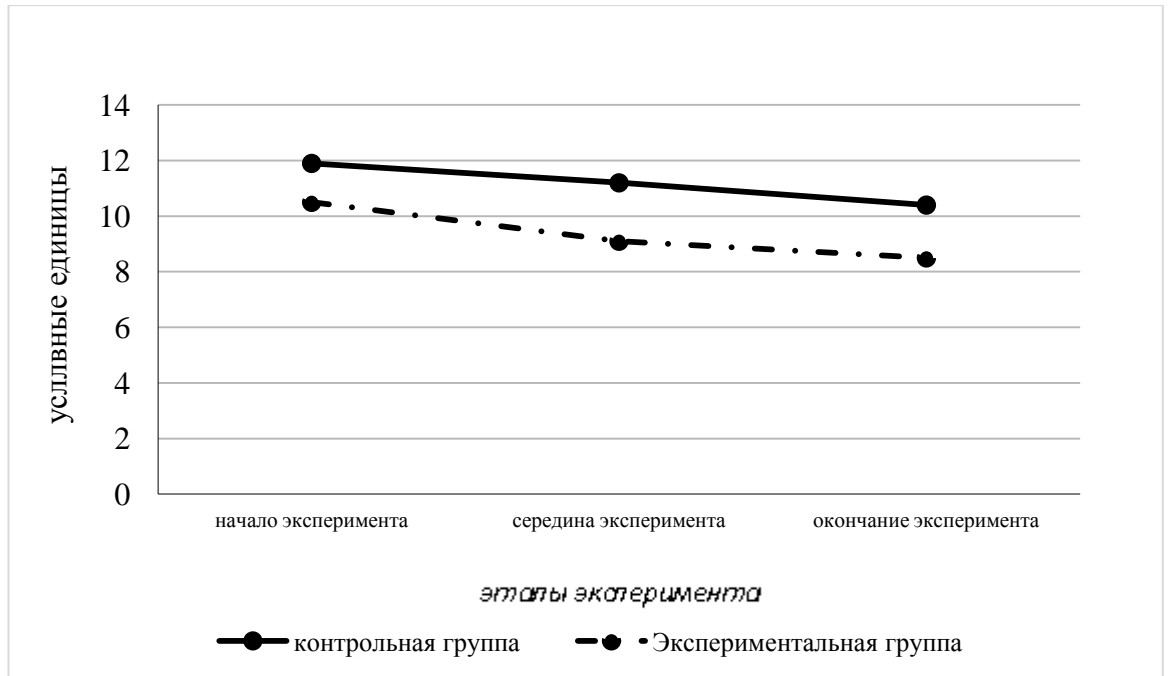


Рис. 5. Динамика показателей пробы Руфье-Диксона

Во второй функциональной пробе Штанге отмечена положительная динамика как в контрольной, так и в экспериментальной группах (рис. 6).

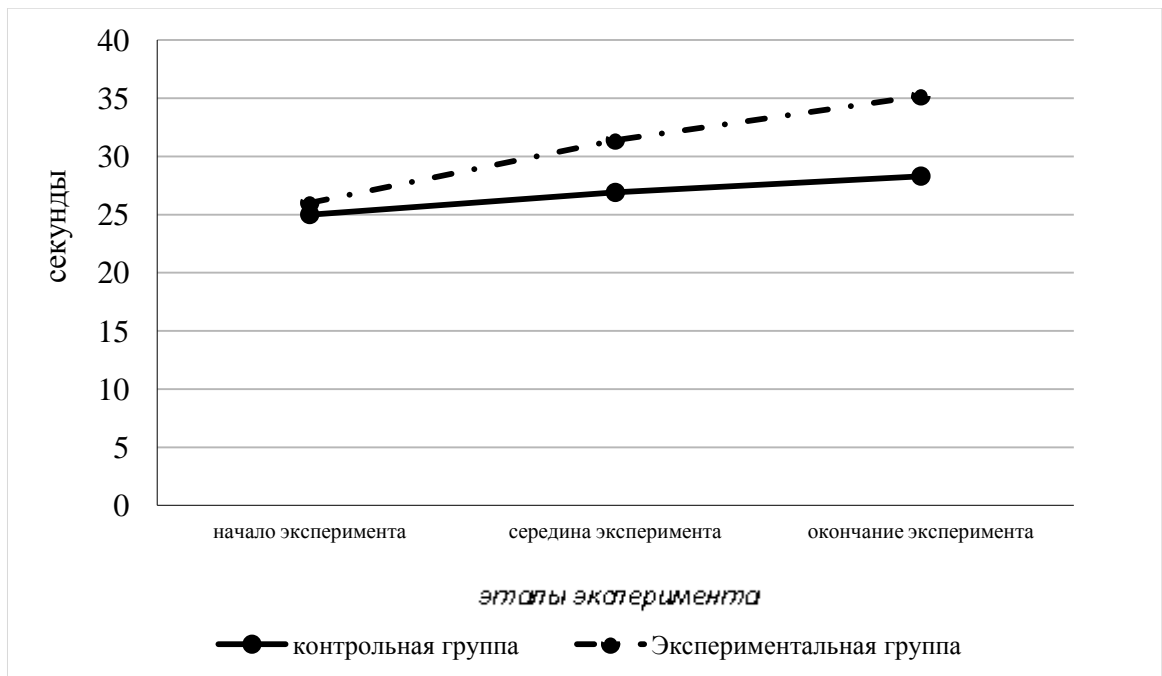


Рис. 6. Динамика показателей пробы Штанге

Так в начале эксперимента в контрольной группе проба Штанге имела результат 25 секунд, а в конце эксперимента 28,3 секунды, то

экспериментальная группа - 26 секунд и 32,2 секунды соответственно. За период эксперимента в контрольной группе результат пробы увеличился на 3,3 секунды, а в экспериментальной – на 9,2 секунды, примерно в 3 раза больше (рис. 6).

Таким образом, установлено, что учащихся экспериментальной группы на тестовую нагрузку реагирует более эффективно.

В третьей функциональной пробе Генчи также отмечена положительная динамика в обеих группах (рис. 7).

Отмечено, что в начале эксперимента в контрольной группе проба Генчи составила 21,6 секунд, а в конце эксперимента 23,5 секунды, то экспериментальная группа - 20 секунд и 26,5 секунды соответственно. За период эксперимента в контрольной группе результат пробы увеличился на 1,9 секунды, а в экспериментальной – на 6,5 секунды, почти в 3 раза больше (рис. 7).

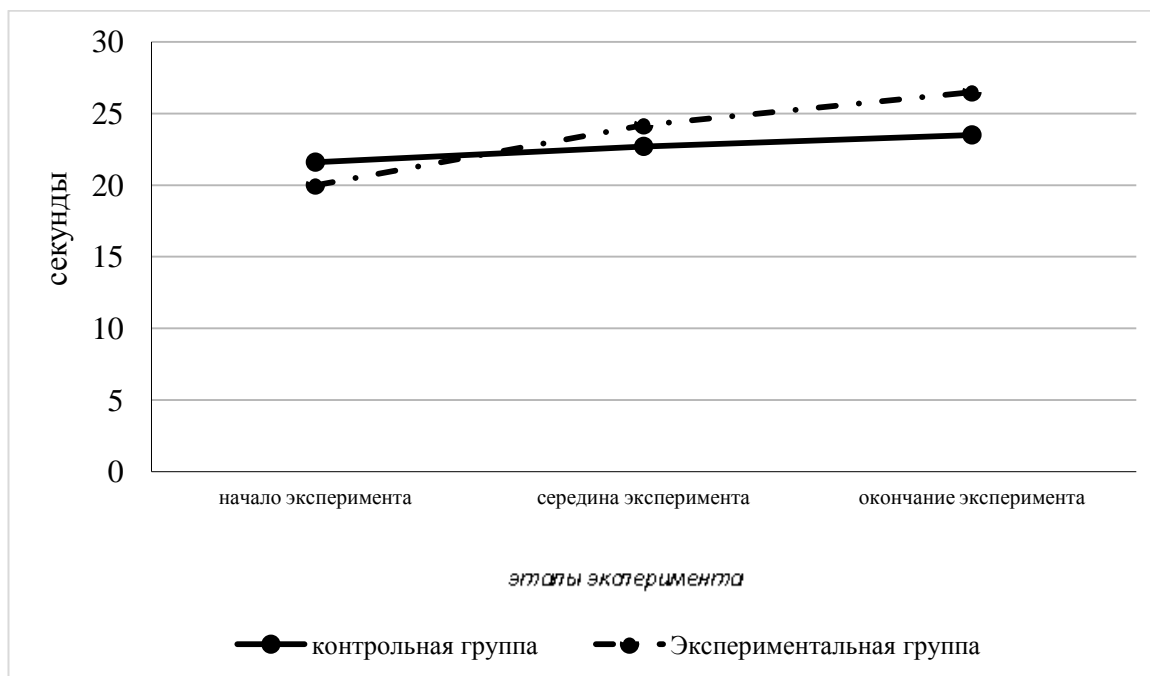


Рис. 7. Динамика показателей пробы Генчи

Таким образом, установлено, что учащихся экспериментальной группы более экономично реагирует на предложенные в тестах нагрузки.

Результаты функциональных проб говорят, что деятельность сердечно-сосудистой системы учащихся экспериментальной группы более адаптировано реагирует на предложенные в тестах нагрузки. Понижение пульса в покое, а также реакции пульса на нагрузку позволяют в будущем предъявлять к организму более высокие требования.

Из исследования видно, что по окончании эксперимента показатели во многих тестах и пробах у детей экспериментальной группы улучшены.

Наличие прироста в прыжках с места, в беге на 20 метров, в пробах Руфье-Диксона, Штанге и Генчи, убедительно доказывает преимущество проведения уроков основанных на методе круговой тренировки.

Это указывает на эффективное развитие физических качеств. В соответствии с теорией Л.П. Матвеева [20; 21], гармоничное физическое развитие ребенка возможно только при соответственном взаимном росте различных физических показателей, использование круговой тренировки позволяет охватить более широко стороны физической подготовленности школьников.

Проведенный эксперимент позволил установить, что средства и методы, применяемые в экспериментальной группе, где помимо упражнений, входящих в обязательную школьную программу входили упражнения круговой тренировки, дали большой положительный эффект.

По окончании эксперимента отмечался существенный прирост результатов в контрольной и экспериментальной группах по следующим тестам: прыжок в длину, бег 20 метров, проба Руфье-Диксона, проба Штанге, проба Генчи.

У школьников экспериментальной группы прирост результатов в тестировании существеннее по отношению к группе контроля в следующих тестах: бег 20 м, прыжок в длину с места, проба Руфье-Диксона, проба Штанге, проба Генчи.

Использование круговой тренировки в качестве основного средства развития двигательных качеств позволяет повысить эффективность учебно-

воспитательного процесса у учащихся начальных классов общеобразовательных школ.

При построении программы занятий, направленных на развитие физической работоспособности, необходимо учитывать, что построение урока на основе метода круговой тренировки является одним из эффективных средств.

Заключение

На основании теоретического и практического исследования, проведенного в данной работе представлены следующие выводы:

Обзор литературы выявил целесообразность использования метода круговой тренировки в физическом воспитании учащихся начальных классов общеобразовательных школ. Наиболее эффективным средством обеспечения тренирующего эффекта является метод круговой тренировки, основанный на комплексах упражнений различной направленности и подвижных играх.

По окончании эксперимента отмечался значительный прирост результатов в контрольной и экспериментальной группах практически по всем двигательным тестам и функциональным пробам, но у школьников экспериментальной группы прирост результатов в тестировании выше.

Использование метода круговой тренировки с применением игр повышает уровень физической подготовленности и работоспособности детей младшего школьного возраста.

По результатам исследования нами предлагаются следующие практические рекомендации:

Освоение учителями физического воспитания основных вариантов круговой тренировки позволит придать их урочным и внеурочным формам занятий игровую и тренирующую направленность.

Внедрять круговую тренировку в практику физического воспитания школьников целесообразно последовательно, начиная с методов дополнительных станций, станционных или круговых занятий. Это позволит повысить моторную плотность занятий при одновременном приобщении школьников к самостоятельному выполнению двигательных действий.

Библиографический список

1. *Бальсевич, В.К.* Очерки по возрастной кинезиологии человека [Текст]: учебное пособие / В.К. Бальсевич. - М.: Советский спорт, 2009. - 218 с.
2. *Болонов, Г.П.* Физкультура в начальной школе [Текст]: метод. пособие / Г.П. Болонов. - М.: Сфера, 2005. - 122 с.
3. *Вайнбаум, Я.С.* Дозировка физических нагрузок школьников [Текст] / Я.С. Вайнбаум. - М.: Просвещение, 1991. - 28 с.
4. *Воронин, Е.Н.* Белорусский эксперимент [Текст] / Е.Н. Воронин // Физическая культура в школе. - 1990. - №3. - С. 6-7.
5. *Голубев, А.М.* Физические упражнения как основное средство физического воспитания [Текст]: Метод. пособие / А.М. Голубев. - М.: ИПКИПРНО, 1994. - 91 с.
6. *Гуревич, И.А.* Работа по станциям [Текст] / И.А. Гуревич // Физическая культура в школе. - 1991. - №11. - С. 28-29.
7. *Гусев, Е.Н.* Физическая культура на службе здоровья учащихся [Текст] / Е.Н. Гусев // Физическая культура в школе. - 1991. - №10. - С. 7.
8. *Дубровский, В.И.* Реабилитация в спорте [Текст] / В.И. Дубровский. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 206 с.
9. *Дятлов, Д.А.* Практикум по спортивной метрологии [Текст] / Д.А. Дятлов. - Челябинск, УралГАФК, 2000. - 42 с.
10. *Елина, Н.В.* Круговая тренировка игровой направленности: 1-4 кл. [Текст] / Н.В. Елина // Физическая культура в школе. - 2014. - № 2. - С. 27-28.
11. *Журавлева, Н.В.* К вопросу использования образовательных программ с оздоровительной направленностью в начальных классах школы [Текст] / Н.В. Журавлева // Перспективные технологии и методики в спорте, физической культуре и туризме: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф., Чайковский, 22-24 окт. 2002 г. / Чайков. гос. ин-т физ. культуры. - Чайковский, 2002. - С. 110-111.

12. *Защиорский, В.М.* Физические качества спортсмена [Текст]: учебное пособие / В.М. Защиорский. - М.: Физкультура и спорт, 2010. - 200 с.
13. *Иванова, Л.М.* Круговая тренировка как метод воспитания физических качеств в спортивных играх: методические рекомендации [Текст] / Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун; М-во образования и науки Рос. Федерации, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования Ом. гос. ун-т им. Ф. М. Достоевского. - Омск: ОмГУ, 2011. - С. 23
14. *Калинкин, А.А.* Развивая двигательные качества [Текст] / А.А. Калинкин // Физическая культура в школе. - 1990. - № 6. - С. 16-18.
15. *Ким, Т.К.* «Круговая тренировка» для детей и родителей [Текст] / Т.К. Ким // Физическая культура в школе. - 2011. - №1. - С. 53-56.
16. *Ким, Т.К.* Модификация «круговой тренировки» и ее комплексирование с другими методическими подходами в физическом воспитании детей младшего школьного возраста [Текст]: дисс... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т.К. Ким. - Москва, 2004. - 257 с.
17. *Колтановский, А.П.* Сила и здоровье: метод. рекомендации для индивидуальных и семейных занятий оздоровительной силовой гимнастикой способом круговой тренировки [Текст] / А.П. Колтановский, В.В. Абушкевич. - Орел: ОГУ, 1990. - 148 с.
18. Комментарии к закону Российской Федерации об образовании [Текст] / отв. ред. В.И. Шкатулла. - М.: Юристь, 2003. - 556 с.
19. *Лях, В.И.* Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе [Текст] / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 9. - С. 10-14.
20. *Матвеев, Л.П.* Методика физического воспитания с основами теории: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и учащихся пед. училищ [Текст] / Л.П. Матвеев, С.Б. Мельников. - М.: Просвещение, 1991. - 324 с.

21. *Матвеев, Л.П.* Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543с.
22. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / под ред. Л.Б. Кофмана; авт.-сост. Г.И. Погадаев. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
23. *Николаев, Ю.М.* Физическая культура и спорт в контексте спортивно-образовательной политики России [Текст] / Ю.М. Николаев // Теория и практика физ. культуры. - 2013. - № 4. - С. 103-104.
24. *Пигалова, Л.В.* Физическое воспитание учащихся младших классов: учеб. пособие [Текст] / Л.В. Пигалова. - Челябинск: УралГАФК, 2001. - 89 с.
25. *Савич, В.Т.* Методические приемы развития физического качества «сила» методом круговой тренировки [Текст]: учебное пособие / В.Т. Савич, В.Д. Марушкин, А.В. Горбунов; М-во образования и науки РФ, Волгоградский гос. технический ун-т. - Волгоград: ВолгГТУ, 2011. - С. 34.
26. *Сухарев, А.Г.* Здоровье и физическое воспитание детей и подростков [Текст] / А.Г. Сухарев. - М.: Медицина, 1991. - 270 с.
27. *Травин, Ю.Г.* Круговая тренировка в общей, всесторонней физической подготовке студентов [Текст]: метод. разработка / Ю.Г. Травин, Н.Л. Кондратьева, С.П. Норкус; РГАФК. - М.: Просвещение, 1993. - 39 с.
28. *Тюрин, Ю.Н.* Статистический анализ данных на компьютере [Текст] / Ю.Н. Тюрин, А.А. Макаров. - М.: Физкультура и спорт, 1997. - 56 с.
29. *Фарбер, Д.А.* Физиология школьника [Текст] / Д.А. Фарбер, И.А. Корниенко, В.Д. Сонькин. - М.: Просвещение, 1990. - 234 с.
30. *Федорова, М.Ю.* Развивающее обучение на уроках физической культуры в начальной школе [Текст]: учебное пособие / М.Ю. Федорова, В.И. Кузнецов; Забайкальский гос. гуманитарно-

педагогический ун-т им. Н.Г. Чернышевского. - Чита: ЗабГПУ, 2010. - 155 с.

31. *Черепов, Е.А.* Обоснование эффективности применения круговой тренировки в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста [Текст]: дисс... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.А. Черепов. - Челябинск, 2002. - 173 с.
32. *Чунинов, В.В.* Структура и содержание учебных занятий, проводимых по комплексно круговой форме [Текст] / В.В. Чунинов // Теория и практика физической культуры. - 1997. - №10. - С. 43-46.
33. *Шарманова, С.Б.* «Морское царство». Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста [Текст]: учеб. пособие / С.Б. Шарманова; под ред. А.И. Федорова. - Челябинск: УралГАФК, 1996. - 89 с.
34. *Шолих, М.* Круговая тренировка [Текст] / М. Шолих; пер с нем. - М.: Физкультура и спорт, 1996. - 174 с.