



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Физическое воспитание обучающихся начальной
школы.**

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01. Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата «Физическая культура»

Проверка на объем заимствований:

55,77 % авторского текста

Выполнил:

студент группы ЗФ-514-106-5-1
Гаврилов Александр Юрьевич

Работа рекомендована к защите

«14.08» 2019 года

зав. кафедрой ТиМФКиС

Жабиков В.Е.

Научный руководитель:

кандидат пед. наук, доцент,
кафедры ТиМФКиС
Михайлова Татьяна Александровна

Челябинск
2019

Содержание

Введение.....	3
Глава I. Теоретические основы физического воспитания младших школьников.	
1.1. Сущность и значение физического воспитания	6
1.2. Анатомо-физиологические и физические особенности детей младшего школьного возраста.....	9
1.3. Особенности методики физического воспитания.....	21
Выводы по первой главе.....	32
Глава II. Организация опытно – экспериментального исследования физического воспитания младших школьников.	
2.1. Организация и методы исследования	33
2.2. Анализ результатов опытно – экспериментального исследования	39
Выводы по второй главе.....	45
Заключение.....	47
Список используемой литературы.....	50
Приложение.....	56

Введение

Актуальность: формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Младший школьный возраст – период, когда закладываются основы здоровья, гармонического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для физического совершенствования ребенка. Однако сложившаяся система школьного образования учитывает лишь санитарно – гигиенические нормы условий жизни школьников и приводит к нормированию двигательных качеств и навыков (В.К. Бальсевич; Л.П. Матвеев).

Согласно последним данным, состояние здоровья детей младшего школьного возраста оценивается – многими специалистами как неудовлетворительное, что вызывает озабоченность педагогов, врачей, общественности (В.С. Кузнецов; Г.А. Колодницкий). Это выражается в низких показателях физического развития и двигательной подготовленности детского населения. Более трети детей испытывают постоянные учебные перегрузки и затруднения в усвоении обычных образовательных предметов (В.Н. Волков; В.И. Лях).

Практическое осуществление поставленных задач физического воспитания школьников начальных классов представляет определенную трудность, что связано с отсутствием упорядоченного набора наиболее оптимальных средств, учитывающих морфо – функциональные и двигательные возможности, интересы и потребности учащихся младшего школьного возраста, а также методики их грамотного и направленного применения (С.А. Баранцев; В.И. Лях; Л.П. Матвеев и др.).

В условиях перехода на ФГОС цель школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры

для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирования устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Основные задачи начального образования по требованиям ФГОС заключается в укреплении здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Цель: теоретически разработать и практически определить оптимальные средства физического воспитания детей начальной школы.

Объект исследования: педагогический процесс физического воспитания детей начальной школы.

Предмет исследования: особенности содержания физического воспитания начальной школы.

Гипотеза исследования: предполагалось, что реализация комплексной программы обучения, а так же дополнительное сочетание различных эффективных форм: круговой тренировки, подвижных игр, сюжетно-ролевых методик, позволит усовершенствовать процесс физического воспитания детей начальной школы.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние процесса физического воспитания учащихся младшего школьного возраста в системе современного образования;
2. Разработать программу внедрения педагогически эффективных методик физического воспитания учащихся начальной школы на основе их сочетания;
3. Проверить эффективность разработанных методик в образовательном процессе.

База исследования: МОУ СОШ № 137 г. Челябинска.

Первый этап констатирующий (сентябрь 2018 – декабрь 2018)

Второй этап формирующий (январь 2019 – март 2019)

Третий этап контрольный (март 2019 – май 2019)

Теоретико-методологической основой исследования явились концепция физической культуры, как вида общей культуры человека (В.К. Бальсевич, 1995; М.Я. Виленский, 1999); основные положения теории и методики физического воспитания (Л.П. Матвеев, 1997; М.М. Боген, 1985; Ю.В. Верхошанский, 1985; В.Н. Платонов, 1986); педагогические подходы к физическому воспитанию в системе образования (В.И. Ильинич, 1978; Л.И. Лубышева, 1991; В.И. Лях 1993; О.Л. Трещева, 2000; И.В. Манжелей, 2001; В.Г. Шилько, 2002 и др.).

Научная новизна состоит в том, что при использовании комплекса упражнений метода круговой тренировки на воспитание координационных способностей и гибкости на уроке физической культуры с детьми начальной школы. Значительно улучшились показатели.

Теоретическая значимость исследования заключается в модернизация учебной программы, в которую был добавлен, метод круговой тренировки с

учащимися начальной школы, в нём формируются координационные способности и гибкость за более короткий срок.

Глава I Теоретические основы физического воспитания младших школьников

1.1 Сущность и значение физического воспитания

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на изучение физических упражнений, развитие (или поддержание) морфологических, функциональных, психологических и других свойств личности, формирование связанных с ними знаний, способов и мотивов деятельности. Основная форма использования физической культуры и личностью, и обществом в сферах семейного, дошкольного, общего, профессионального, высшего самостоятельного и специального образования, культурного досуга и в других осуществляется в соответствии с присущими педагогическому процессу и специфическими закономерностями, принципами и требованиями.

Физическое воспитание формирует систему ценностных ориентаций личности на здоровый образ жизни, обеспечивает мотивационную, функциональную и двигательную готовность к нему. Оно осуществляется в соответствии с общими и специфическими для него закономерностями, принципами и правилами педагогического процесса. Влияет на интеллектуальные, психические, морально-волевые и другие качества личности.

Основной формой физического воспитания в школе являются обязательные учебные занятия. В процессе таких учебных занятий изучается учебная дисциплина «Физическая культура» - структурная единица системы образования. Физическое воспитание осуществляется в процессе семейного,

внешкольного, специального, дополнительного образования в процессе самовоспитания.

Социально значимыми результатами физического воспитания являются физическая подготовленность и физическое развитие занимающихся, знания, двигательные и методические умения, навыки и привычки, необходимые для физического самовоспитания, формирование здорового образа жизни, культурной организации свободного времени. К ним относятся также физическое и духовное оздоровление, повышение сопротивляемости организма заболеваниям, физическая реабилитация и релаксация.

Физическое воспитание позволяет разносторонне воздействовать на личность. Вместе с тем, многие социально значимые результаты физического воспитания достигаются в настоящее время лишь частично. Все это свидетельствует о проблеме физической подготовки учащихся.

Физическая подготовленность только один из социально значимых результатов физического воспитания. Он быстро утрачивается после завершения учебы, если не поддерживается самостоятельно. В то же время с возрастом мотивация занятий физическими упражнениями снижается. Поэтому одной из важнейших задач обязательного физического воспитания является формирование устойчивых мотивов физического самосовершенствования. Они должны подкрепляться обязательным для всех общим физкультурным образованием.

В настоящее время образовательные задачи физического воспитания, связанные с обучением знаниям, методическим умениям и навыкам, решаются, как правило, недостаточно эффективно. Это является следствием исторически сложившегося узкоутилитарного «нормативного» подхода к физическому воспитанию, как средству физической подготовки учащихся. При таком подходе норматив, отражающий уровень физической подготовленности,

является основным критерием эффективности физического воспитания. Необходимость физкультурного образования, как правило, признается, но учащиеся не получают его в полном объеме.

Одной из проблем, требующих последовательного решения, является преюмственность физического воспитания в общеобразовательной школе. Об этом свидетельствуют различные названия учебной дисциплины, отсутствие преюмственности целевых установок физического воспитания, недостаточная преюмственность содержания практического и теоретического разделов учебного материала.

Воспитание ребенка в семье является важным фактором его физического, психического, интеллектуального развития и укрепления здоровья. Эффективность физического воспитания детей в семье зависит от подготовленности к нему родителей, вчерашних учащихся и студентов. В то же время в подавляющем большинстве семей родители не готовы к полноценному физическому воспитанию детей.

Одной из главных проблем, которую призвано решать физическое воспитание, является проблема укрепления здоровья школьников. В настоящее время она решается недостаточно эффективно. С возрастом число здоровых учащихся уменьшается, что отражает общую тенденцию снижения уровня здоровья населения, зависящую от комплекса факторов.

На здоровье более полумиллиона учащихся, проживающих в неблагоприятных экологических условиях и, особенно на территориях, загрязненных радионуклидами, все в большей мере сказываются разрушительные генетические последствия этих условий. Они приводят к росту числа учащихся, с серьезными отклонениями в состоянии здоровья. Проблема дифференцированного учебно-методического комплекса физического

воспитания, разработанного с учетом влияния неблагоприятных экологических условий жизни, является одной из проблем, требующих решения.

Физическое воспитание является сильнодействующим фактором воздействия на организм. Состав учащихся неоднороден по уровню здоровья, физического развития и физической подготовленности. Одни и те же педагогические средства оказывают различное воздействие на разных людей. Работа с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, должна проводиться строго индивидуально. Поэтому одной из важнейших проблем является индивидуализации физического воспитания.

Реализация перечисленных проблем существенно осложняют недостатки кадрового, материально-технического, информационного обеспечения, врачебного контроля за здоровьем детей и учебным процессом по физическому воспитанию, научного обеспечения, разработки современного учебно-методического комплекса для физического воспитания.

1.2 Анатомо-физиологические и физические особенности детей младшего школьного возраста.

Проблема физического воспитания в современном мире является актуальной с глубокой древности, и продолжает оставаться актуальной в силу своих специфических особенностей и в настоящее время. Вопросы физического воспитания, освещались в трудах античных мыслителей-Сократа, Платона, Аристотеля и других, заложивших основу понимания, многих физических категориях, сыгравших важную роль, в истории развития спорта. В частности Аристотель (384—322 гг. до н. э.) выделял три стороны воспитания — физическое, нравственное, умственное и считал, что они составляют единое целое. Аристотель утверждал, что до 7 лет дети должны воспитываться только в семье.

Особое внимание уделялось физическому развитию малыша, так как в детях преобладает растительная жизнь. Утверждая важность физического воспитания для развития человека-великий чешский педагог Я.А. Коменский считал, что в этот период, когда происходит усиленный физический рост и развитие органов чувств, младшие дети должны воспитываться в материнских школах, семье, руководимые мудрыми матерями, обладающими педагогическими способностями и любящими своих воспитанников. Физически развитый человек самодостаточен, здоров и красив, данная характеристика формирует будущее в каждом ребенке.

Определяя принципы дидактики К. Д. Ушинский рассматривал физическое воспитание в тесной взаимосвязи с трудом. Великий педагог считал его необходимым условием умственного, нравственного и физического развития ребенка.

П.Ф. Лесгафт в учении о физическом воспитании рассматривал физические упражнения как средство не только физического, но и интеллектуального, нравственного и эстетического развития человека. При этом он постоянно подчеркивал важность рационального сочетания, взаимовлияния умственного и физического воспитания. «Необходимо, – писал автор, – чтобы умственное и физическое воспитание шли параллельно, иначе мы нарушим правильный ход развития в тех органах, которые останутся без упражнения».

Важную роль в физическом воспитании отмечают многие отечественные специалисты в данной области, участвовавшие в педагогической конференции 2009, такие как, В.У. Агеевец, А.Г. Барабанов, П.В. Бундзен, П.А. Виноградов, М.Я. Виленский, Ю.А. Гагин, С.П. Евсеев, И.М. Козлов, В.Ф. Костюченко, В.И. Лях, Л.П. Матвеев, А.П. Матвеев, Г.Г. Наталов, С.Д. Неверкович, В.В. Приходько, М.В. Прохорова, В.А. Rogozkin, А. Аров, В.И. Столяров, В.Г. Стрелец, С.С. Филиппов, В.Д. Чепик, Г.Ф. Шитикова. По их мнению, современный ребенок растет, развивается самостоятельно, выбирает

себе

занятия.

Особое внимание в физическом воспитании стоит уделить исследованием последних лет, которые показали что увеличение объема и интенсивности двигательной активности детей, создания его личного пространства, в том числе для осуществления подвижной деятельности и дружеского общения со сверстниками, являются неотъемлемой частью жизни каждого из нас, но для ребенка они имеют куда большее значение – с них начинается путь становления здоровой полноценной личности, способность добиваться поставленных целей, преодолевать трудности [Л.В. Карманов, В.Г. Фролов, О.Г. Аракелян С.Я. Лайзане].

Опыт показывает, что правильное физическое воспитание делает ребенка конкурентоспособным, смысленным и находчивым, помогает ему быстро адаптироваться к перемене окружения и условий. Соблюдение правил физического воспитания направленно на раскрытие и укрепление уже имеющихся у ребенка качеств и приводит к достижению следующих результатов, таких как естественное развитие генетических особенностей и возможностей личности, ее физической составляющей – ходьба, бег, прыжки и так далее.

По данным Л.В. Кармановой полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие.

По мнению педагогов-новаторов: Алябьевой Е.А., Голицыной Н.С., Латохиной Л.И., Овчинниковой Т.С., Савельевой Н.Ю., Сивачевой Л.Н., Талер Л.А., Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г., Чистяковой М.И. для детей часто оказываются невыполнимыми требования, предусмотренные типовыми программами воспитания. Многие дети нуждаются в особых программах физического воспитания, в которых должен быть учтен весь комплекс

соматических, интеллектуальных и физических проблем. Эти программы должны в первую очередь способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития. Необходимо найти такие приемы и методы обучения, которые бы способствовали максимальной активности всех сенсорных каналов восприятия (зрение, слух, осязание, обоняние) и переработки информации.

В своих работах по изучению психологических аспектов в области физического воспитания, ведущие психологи, такие как, Ф.В. Чиж, И.И. Дьяков, А.В. Петровский, А.П. Нечаев, А.П. Рудик, Е.П. Ильин и другие, отмечают прежде всего школьники требуют к себе особо пристального внимания в связи с той опасностью, которую представляет современный спорт с его сверхинтенсивными физическими и психическими нагрузками для формирующейся личности и здоровья юных спортсменов. Психология физического воспитания юных спортсменов должна вооружать тренеров знаниями возрастных возможностей психики детей и подростков с целью более обоснованного планирования спортивной подготовки.

Не менее важным является и тот факт, что новые учебные планы и программы, внедренные в учебный процесс в общеобразовательных школах, как-то уже компенсируют возникший психологический вакуум в теории и методике физического воспитания. Однако заполнить его содержательно возможно будет лишь при условии четкого определения психолого-педагогической направленности физического воспитания, определения ее теоретических основ, предмета и задач, научно-методической и прикладной функции проводимых исследований, использования их результатов в обучении, воспитании и в практической работе с занимающимися физической культурой и спортом.

Как показано в работах А.А. Бодалева, формирование представлений о себе и человеке в целом, как личности, происходит лишь в активном общении и совместной деятельности учащихся. Знание этих закономерностей и учет их в

педагогической деятельности учителя физкультуры и тренера является предпосылкой интенсификации физического образования и воспитания школьников.

Ключевую роль для развития теоретических и методических основ психологии физического воспитания играет педагогическая психология, изучающая психологические проблемы обучения и воспитания, те условия педагогического процесса, которые создают максимальный развивающий эффект обучения.

В преподавании и в исследованиях по психологии физического воспитания, мы очень часто сталкиваемся с психологическими концепциями Л.С. Выготского или С.Л. Рубинштейна. В литературе по теории физического воспитания становление высших психических функций человека, как правило, тесно связаны понятия и процессы его физического развития и психомоторного совершенствования.

Но все же педагогические методики и программы физического воспитания школьников строятся механистически, " по принципу «физическое развивается физическим», в то время, как физическое развитие тесно связано с умственным развитием».

В трудах П.Я. Гальперина, Д.Б. Эльконина, В.В. Давыдова, Л.В. Занкова, Н.А. Менчинской содержатся продуктивные психолого-педагогические "Концепции развивающего эффекта обучения, требующие своего осмысления с позиций психологии физического воспитания и формирования физических качеств личности в процессе не только двигательной, но и умственной деятельности " .

По мнению специалистов Сайкиной Е.Г. И Чистяковой М.И., дети младшего школьного возраста, по своему физическому и психологическому развитию готовы к обучению в школе и к физическим нагрузкам.

В этом возрасте у детей по сравнению с дошкольным, становятся уравновешенными сердечно-сосудистая система, скелетно-мышечный аппарат, процессы возбуждений и торможений.

Но стоит отметить, что физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенно старшего школьного возраста. С началом учебы возникают и некоторые проблемы: ребенок меньше времени проводит на воздухе, изменяется и нарушается режим дня ребенка, в том числе и режим питания. Вследствие этого повышается вероятность таких заболеваний, как инфекционные, аллергические, сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные. Также в данном возрасте велики вероятность и опасность детского травматизма.

Рассмотрим анатомо-физиологические и физические особенности данного возраста:

- стабилизируется скорость роста;
- рост ребенка в 8 лет составляет 130 см, в 11 лет – около 145 см;
- появляются некоторые скопления жировых клеток под кожей в области груди и живота, которые при отсутствии должного контроля могут привести к ожирению. Менее опасными становятся переохлаждения и перегрев, так как заканчивается формирование потовых желез;
- увеличивается в размерах и укрепляется мышечная система ребенка. Теперь школьник становится физически более сильным и работоспособным. Его пальцам подвластна более тонкая работа: письмо, лепка;
- продолжают рост и укрепление костей, однако окончательное окостенение еще не произошло, в связи с чем остается опасность искривления позвоночника вследствие неправильной осанки при чтении и письме. Грудная клетка все более активно участвует в дыхании, увеличивается ее объем. К 11 годам

начинают проявляться отличия от строения скелета мальчиков и девочек: таз у девочек более широкий, имеется тенденция к расширению бедер;

- завершается формирование структуры легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов), увеличение слизистой;
- оболочки перестает создавать серьезную опасность при заболеваниях дыхательной системы. Частота дыхания уменьшается в 10 лет до 20 раз в минуту;
- в сердечно-сосудистой системе продолжается тенденция к уменьшению частоты пульса (с 5 до 11 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту) и увеличению артериального давления (110/70 мм рт. ст.);
- органы пищеварения и пищеварительные железы хорошо развиты, активно функционируют, процесс пищеварения практически не отличается от пищеварения взрослых. Частота опорожнения кишечника – 1–2 раза в день;
- строение почек и других органов мочевого выделения почти как у взрослых. Постепенно нарастает суточное количество мочи;
- защитные силы организма развиты хорошо. Лабораторные показатели иммунной системы практически соответствуют аналогичным показателям взрослых;
- заканчивается развитие эндокринной системы. Появляются признаки полового созревания. У девочек в 9—10 лет округляются ягодицы;
- незначительно приподнимаются соски молочных желез, в 10–11 лет набухает грудная железа.

Анализируя младший школьный возраст Р.Д. Габович и Г.Х. Шахбазян отмечают, что данный возрастной период отличается замедленным темпом роста, и дальнейшим развитием кортикальных функций коры.

К 12 годам процессы возбуждения и торможения уравновешены, повышаются сила и скорость нервных процессов. Развивается мышечная ткань, увеличивается сила мышц. Однако значительное развитие мускулатуры в этом возрасте может тормозить рост костей в длину.

По мнению В.В. Свиридова интенсивное образование условно-рефлекторных связей между проприорецептивным анализатором и эфферентными двигательными пирамидными клетками коры способствует развитию координации движений, особенно кисти и пальцев руки. Продолжает развиваться функция дыхания, увеличивается и жизненная емкость легких. Верхние дыхательные пути узкие, особенно при воспалительных процессах, когда наблюдается разрастание лимфоидной ткани.

Функция адаптации к меняющимся условиям внешней среды развивается интенсивно. Окостенение скелета продолжается, заканчивается окостенение мелких костей запястья.

Кости таза еще не срослись, что имеет особое значение для девочек— длительное сидение вызывает застой крови и тормозит процесс окостенения.

Эпифизарные пластинки между позвонками представляют собой хрящевую массу, что обуславливает возможность нарушения осанки. Для детей 7-летнего возраста важны развитие достаточной физической выносливости путем укрепления костно-связочного и мышечного аппарата, воспитание осанки как сложного акта координированных динамических и статических напряжений, воспитание рефлекса правильной рабочей позы при сидении, приучение к правильному дыханию носом. Необходимы санация полости рта, дегельминтизация, активная иммунизация, преодоление недостатков произношения слов, что должно быть проведено при диспансеризации перед поступлением ребенка в школу.

В младшем школьном возрасте большое значение имеет продолжение рационально осуществляемой тренировки организма в повседневной жизни

(соблюдение рационального режима дня, организация подвижного образа жизни и др.) и осуществление специальных мероприятий (физические упражнения, игры, спорт и др.). Возрастает также роль гигиенического воспитания, составляющего неотъемлемую часть программы обучения в начальных классах. Как считает Э.Я. Степаненкова педагогу, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью.

Давайте рассмотрим изменения, происходящие в строении и функциональном состоянии организма детей данного возраста.

Они обусловлены не только воздействием систематических занятий физическими упражнениями, но и возрастными особенностями. Баскетбол относится к нестандартным ситуационным физическим упражнениям резкой переменной интенсивности. В процессе игры интенсивность движений может быть то максимальной, то умеренной, а в отдельные моменты игры активная мышечная деятельность может быть прекращена. Подобные изменения интенсивности происходят непрерывно, что определяется изменяющейся обстановкой, условиями игры.

Границы младшего школьного возраста, совпадающие с периодом обучения в начальной школе, устанавливаются в настоящее время с 6-7 до 9-10 лет. В этот период происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе.

Выступая на совещании на тему: «Физиология младшего школьника». И.М. Козлов, отметил, что начиная с 7-летнего возраста, мальчики в созревании систем организма и развитии высшей нервной деятельности отстают от девочек

примерно на 2 года. В этом возрасте основные нервные процессы возбуждения и торможения обладают значительной силой, подвижностью, уравновешенностью, а условные рефлексы – достаточной стабильностью. Угасание условных рефлексов происходит быстрее, а прочность выработки дифференцировок увеличивается по сравнению с детьми 5-7 лет. Но образование тонких дифференцированных и запаздывающих условных рефлексов, формирование сложных систем временных связей нередко происходят с трудом.

Огромные морфологические изменения, происходят и в различных органах и тканях организма детей.

В работах таких авторов как: В.Г. Штефко, А.Н. Струкова, Л. О. Вишневецкой, О. П. Григоровой, В. И. Пузик и других показали, что увеличение органов идет не пропорционально общему росту организма и не параллельно процессам их внутренней дифференцировки. Окончательное формирование структуры органов, точно так же, как и рост их, заканчивается в различные возрастные периоды. Периоды бурного роста органа сменяются периодами замедления, в течение которых происходит дифференцировка и совершенствование функций. Например, в легких до семилетнего возраста протекает преимущественная дифференцировка отдельных элементов, а после семи лет — рост этих дифференцированных, зрелых элементов.

Рост и развитие отдельных органов и систем связаны между собой. Эти процессы протекают в организме при участии нервной и эндокринной системы.

Значительного развития достигает речевая функция и сенсорные системы. В 10-12 лет показатели функции двигательной, зрительной, вестибулярной, тактильной сенсорных систем приближаются к показателям взрослых. Совершенствуется взаимодействие первой и второй сигнальных систем. Словесная информация становится более конкретной и полной. Усиливается временные связи между словом, как раздражителем и двигательной функцией. Повышается способность к более полному и глубокому словесному выражению

своих двигательных ощущений. Физическое воспитание и спортивное совершенствование расширяют влияние речи и мышления на двигательную функцию.

В школьном возрасте система зрительного восприятия продолжает усложняться и совершенствоваться за счет включения переднеассоциативных областей. Эти области, ответственные за принятие решения, оценку значимости поступающей информации и организацию адекватного реагирования, обеспечивают формирование произвольного избирательного восприятия. Существенные изменения избирательного реагирования с учетом значимости стимула отмечены к 10-11 годам.

Непрерывный процесс дифференцировки тканей, незаконченность функционального развития отдельных органов и систем делают организм ребенка неустойчивым ко всякого рода неблагоприятным внешним воздействиям. Поэтому у детей часто возникают различные функциональные расстройства от ничтожного, еле уловимого перехода за границу выносливости, и эти заболевания имеют склонность к острому течению.

Современная физиология установила, что во всех внутренних органах имеются чувствующие клетки, сгруппированные в определенные чувствующие аппараты, или интерорецепторы, от которых идут проводники в головной мозг. Поэтому мозг получает сигналы о наиболее важных изменениях во внутренней среде организма.

В больших полушариях головного мозга замыкаются временные связи с этими сигналами, то есть образуются условные рефлексы, отвечающие на изменения внутренней среды.

Особенно большое значение имеют условные рефлексы, непрерывно вырабатываемые с двигательного анализатора, осуществляющего анализ скелетно-мышечной энергии, то есть изменения состояния костно-мышечной системы. Благодаря этому анализу и образованию условно-двигательных рефлексов у ребенка семилетнего возраста, развивается так называемое,

мышечное чувство, или кинестезия, играющая важнейшую роль не только в его физическом, но и в умственном развитии. Педагогам необходимо строго учитывать эти непрерывные воздействия на мозг ребенка всей внутренней среды его организма, особенно костно-мышечной системы. При этом нужно помнить, что ведущее значение для высшей нервной деятельности имеет связь организма с внешней средой, осуществляющаяся через анализаторы внешней среды.

В коре головного мозга обобщаются и связываются воедино сигналы из внешней и внутренней среды. Причем в этой взаимосвязи определяющее значение имеют сигналы внешней среды, в соответствии с которыми развивается нервная система организма.

Благодаря зрению, слуху, осязанию, обонянию и вкусу, человек воспринимает многообразие окружающей его действительности.

Согласно учению И.П. Павлова, каждый анализатор представляет единую, функциональную систему состоящую из трех отделов:

- периферический отдел;
- проводникового с промежуточными нервными центрами;
- мозгового, или центрального, отдела, представленного в коре головного мозга.

Исходя, из выше изложенного, можно сделать следующий вывод, что именно в младшем школьном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

Необходимо правильно оценивать силовые способности каждого ребенка, что поможет в подборе упражнений, которые должны соответствовать его возможностям и постепенно усложняться с ростом этих возможностей.

Т.Е.Виленская в своих трудах отмечает, что с самого раннего возраста нужно воспитывать у детей привычку к строгому соблюдению режима дня и вырабатывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умение самостоятельно заниматься этими упражнениями в школе и дома. Важно учить детей организовывать и проводить физические упражнения, в том числе подвижные игры, со своими сверстниками.

У детей важно воспитывать любовь к занятиям спортом, интерес к результатам своих занятий и к достижениям спортсменов.

В процессе физического воспитания имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания. При правильно организованных занятиях физическими упражнениями создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт характера (организованность, дисциплинированность, самостоятельность, активность), нравственных качеств (честность, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, бережное отношение к физкультурному инвентарю, ответственное выполнение поручений), а также для проявления волевых качеств (смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей, уверенность в своих силах, выдержка и др.). Важно уже в школьном возрасте формировать у детей понимание роли физического воспитания в подготовке к труду.

Современное, правильно организованное физическое воспитание в соответствии с требованиями ФГОС, во многом способствует умственному развитию детей, так как обеспечивает оптимальные условия для нормальной деятельности нервной системы.

1.3 Особенности методики физического воспитания.

Начало школьного периода связано с очень обременительным элементом школьного режима длительное сидение за партой, что способствует

хронической перегрузке позвоночника. Это необходимо учитывать при подборе упражнений для физкультминуток. Целесообразно использовать наклоны, прогибания, вращения, позотонические упражнения.

В возрасте 6–7 лет значительно увеличиваются по сравнению с детьми 4–5 лет резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, позволяющие выполнять продолжительное время аэробную работу умеренной интенсивности. Многими исследованиями показана возможность развития выносливости у 6–7-летних детей с помощью широкого включения в уроки физической культуры занятия циклически повторяющихся комплексов физических упражнений, равномерного бега, ходьбы на лыжах, езды на велосипеде и других упражнений циклического характера. Стимулировать развитие выносливости необходимо, так как она тесно связана с работоспособностью ребенка и определяет его готовность к обучению в школе, в школе, способствует успешному преодолению учебных нагрузок, лучшему усвоению знаний по общеобразовательным предметам.

Нагрузки умеренной интенсивности (40–60 % от максимальной), способствуют повышению функциональных возможностей организма, снижению заболеваемости. Объем равномерного бега для детей 6 лет может составлять 1000–1500 м более.

Повышается способность детей к выполнению мало интенсивной работы в течение сравнительно продолжительного времени. Особенно высока чувствительность к действию мало интенсивных упражнений, развивающих выносливость у детей в возрасте 11 лет. С 12 до 15 лет эффективность этих упражнений снижается, выносливость стабилизируется или даже незначительно снижается.

Младший школьный возраст – наиболее ответственный период в формировании двигательных координаций ребенка. В этом возрасте

закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются новые, ранее не известные упражнения и действия, физкультурные знания.

Изменение режима жизни, связанное с началом учебы в школе, равно как и незавершенный еще процесс формирования двигательного аппарата, обуславливают необходимость проявления осторожности при дозировании физических нагрузок младших школьников. Ограничения касаются применения силовых упражнений, тренировочных нагрузок на выносливость и времени проведения отдельных занятий.

В этот период происходит становление индивидуальных интересов и мотиваций к занятиям физическими упражнениями, в том числе и спортивными.

В младшем школьном возрасте необходимо воспитывать у ребенка интерес к расширению диапазона физических способностей посредством овладения основами техники спортивных упражнений, приемов и действий. Развитие двигательных координаций – главная направленность физической подготовки детей младшего школьного возраста. К концу периода целесообразно ориентировать ребенка на занятия тем видом спорта или физической активности, который в наибольшей мере соответствует его способностям и интересам и может быть реализован в конкретных условиях жизни данного ребенка.

Способности детей к освоению техники движений настолько велики, что многие новые двигательные умения приобретаются без специального инструктажа. Исследования особенностей обучения детей младшего школьного возраста показали, что они значительно быстрее осваивают основные элементы техники спортивного упражнения, чем подростки и юноши. При этом было установлено, что ритмический и силовой образ движения дети воспринимают прежде всего в ощущениях и обобщенных впечатлениях и в меньшей мере – путем «осознанного», продуманного освоения деталей техники. Этот феномен,

по-видимому, объясняет тот факт, что обучение целостному упражнению в этом возрастном периоде имеет больший успех, чем разучивание его по элементам. Именно поэтому дети почти самостоятельно, только понаблюдав, «как это делается», могут освоить передвижение на лыжах, коньках, велосипеде, продемонстрировать умение обращаться с мячом, ракеткой, проявить спортивно-игровые способности.

Наиболее адекватным возрастным особенностям развития двигательного потенциала человека в этот период жизни будет тренировочный режим ребенка направленный на обеспечения общей физической подготовки при акцентированном повышении координационных способностей.

В возрасте 7 – 10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия для успешной физкультурно-спортивной ориентации школьников для определения каждому из них оптимального пути физического совершенствования.

Физическое воспитание в общеобразовательной школе, его эффективность во многом зависит не только от количества учебных часов, но и, самое главное, от методики учебно-тренировочного процесса. По этому вопросу издано огромное количество научных и методических работ, как в нашей стране, так и за рубежом. Основные, принципиальные аспекты, на которых строится та или иная методика физического воспитания школьников, могут быть весьма отличными, но все же обязательно включают следующие требования: учет возраста и пола, особенностей физической подготовленности, эмоционального состояния, материальной базы, инвентаря, оборудования и др.

При разработке той или иной методики выполнения физических упражнений для школьников 1-4-х классов ряд авторов рекомендуют распределить средства физической подготовки с учетом укрепления мышц

плечевого пояса, затем спины, брюшного пресса, ног. И.И. Мансуров, считает целесообразным применять в основной части урока для младших школьников следующий комплекс упражнений:

- 1) упражнения на равновесие, с мячом, прыжки, игры;
- 2) общеразвивающие упражнения на месте, в движении, метание в цель, лазание, игры с прыжками;
- 3) упражнения на осанку, перелазание, прыжки в длину, игры с метанием.

Ряд авторов предлагают широко использовать круговой метод занятий физическими упражнениями в младших классах. Так, А.И. Голубев, Т.Н. Голубева, В.Б. Абрамович, Б.М. Иванова при проведении круговой тренировки младших школьников рекомендуют распределить их на небольшие подгруппы, которые проходят все станции от одного до трех раз с интенсивностью выполнения упражнений в $1/4$, $1/3$ и $1/2$ от максимального.

В.В. Шевцов и другие предлагают шире использовать в физическом воспитании младших школьников дифференцированный подход. По мнению А.И. Кравчука, предложенная им комплексная программа физического воспитания школьников 4-7-х классов позволяет последовательно осуществлять двигательную, функциональную и физическую подготовку. Л.В. Щукевич разработал методику развития скоростно-силовых качеств в группе младших школьников. Исследования автора показали, что развитие скоростных качеств у детей можно планировать в виде комплексных упражнений (для рук, туловища: 2-3 линейных или встречных движений с которыми включают 2-3 задания на быстроту реагирования внимания и т.п.) Наряду с разнообразными методиками развития скоростных качеств имеются работы, в которых раскрывается методика воспитания координационных возможностей школьников.

Так, для этой цели, В.И. Ляхом были предложены для школьников 1-4-х классов различные виды прыжков. По его мнению, все разновидности прыжков содействуют формированию координационных способностей, относящихся к группе ациклических локомоций. Их можно также сгруппировать по принципу преимущественного воздействия на одну или несколько специфических координационных способностей:

- способность к дифференцированию параметров движения;
- способность к поддержанию ритма;
- способность к ориентированию в пространстве;
- способность к быстрой перестройке двигательных действий и способность к реагированию;
- способность к связи или соединению отдельных движений в целостные двигательные акты;
- способность к сохранению равновесия.

Кроме того, по мнению В.И. Ляха, почти все прыжковые упражнения воздействуют одновременно и на координацию, и на скоростно-силовые способности, поэтому в младшем школьном возрасте эти упражнения оказывают, главным образом, комплексное воздействие. В один урок с младшими школьниками автор предлагает включать от 2-3 до 5-6 прыжковых упражнений с числом повторений не менее 8-12 раз.

Развитие тех или иных физических качеств, как отмечает Ю.А. Курпан, осуществляется одновременно с решением оздоровительной задачи: укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, развитию двигательных (координационных) возможностей. Ключом для успешного решения задач физического воспитания детей младшего школьного

возраста, по мнению С.П. Жукова, является игровой момент или сама игра. Она является тем положительным раздражителем, который запускает в работу эмоциональную сферу ребенка и вовлекает его во многовариативную двигательную деятельность. С.П. Жуков предлагает следующий вариант урока: вводная часть - 8-12 минут, проводится методами фронтальной или круговой тренировки; основная часть - 20-25 минут, где решаются поставленные на уроке образовательные задачи; далее 12-15 минут - игра: для младших детей - игра с сюжетом, игры-эстафеты, подвижные и народные игры.

Н.С. Ниясова предлагает комплекс упражнений для развития во время школьного урока следующих качеств:

- 1) двигательные навыки (бег, прыжки, скачки и др.);
- 2) навыки контроля за своими двигательными действиями (кувырки, метания, удары по мячу и передачи);
- 3) физическая подвижность (развитие силы, гибкости, выносливости, ловкости, скорости);
- 4) координация в статическом состоянии и в движении, чувство пространства;
- 5) навыки физической активности (способность следить за направлениями движения, знание правил техники безопасности) и т.д.

Представляет интерес методика развития координации, предложенная Ф. Герхардом, Э. Бербелем, с помощью картонных ящиков на уроке физической культуры младших школьников. Авторы предложили оригинальные комплексы упражнения с использованием обыкновенных картонных ящиков (без дна) как "снарядов", с помощью которых у учителя появляются большие возможности придумывать массу различных, новых физических упражнений для детей.

Например, предлагается использовать эти ящики для развития у детей выносливости: КЯ хаотично разбросаны по залу. Под музыку дети ходят, бегают, прыгают, скачут вокруг них; подняв КЯ высоко над головой, дети двигаются по залу; они надевают КЯ на себя и бегают по залу, сидя в своих "автомобилях". Чувство темпа вырабатывается с помощью метронома или под музыку.

Рассмотрим еще несколько вариантов данного комплекса:

- "машина" ездит назад и вперед только по начертанным на полу линиям;
 - "регулировщик" (учитель физкультуры) стоит в середине зала и регулирует движение;
 - КЯ расставлены в ряд, дети объезжают их змейкой (слалом);
 - в положении "ноги вместе" дети прыгают через КЯ;
 - прыжки в КЯ и обратно (наружу);
 - прыжок в ящик боком и обратно;
 - прыжок через несколько поставленных в ряд ящиков;
 - маленькие "зайчата" прыгают вокруг ящиков в глубоком приседе. Упражнение на движение (тренировка и укрепление мускулатуры живота, спины и груди).
- а) в положении сидя:
- дети сидят на скрещенных ногах, держа осанку и удерживая КЯ над головой;
 - дети держат "угол", подняв ноги над ящиком;

- сидя с разведенными ногами перед ящиком, дети поднимают ноги и соединяют их над ним;

- поставив КЯ на ноги, медленно делают ими круговые движения.

б) в положении лежа:

- ребенок ложится на пол и поднимает ноги под углом 90 градусов. Партнер ставит на подошвы КЯ и придерживает его во время упражнения. Игра в "лифт" путем сгибания и выпрямления ног;

- партнер кладет в КЯ различные предметы (теннисные мячи, скакалку и т.п.), а держащий ящик постепенно опускает его под тяжестью на грудь;

- ученик находится в положении "партнер", КЯ лежит у него на спине. Он медленно поднимается и опускается - "гонки верблюдов";

- то же самое, но при этом ребенок еще и движется вперед.

в) дети строят из КЯ башню "туннель" (ящики, в которых нет верхних и нижних стенок, поставлены один на другой в ряд):

- ребенок проползает сквозь ящики;

- дети ползут сквозь "туннель".

г) эстафета (ученики делятся на 2-4 команды):

- ящики расставлены в ряд. Ребенок проползает сквозь первый КЯ и перепрыгивает через следующий и т.д.;

- бег с одетыми на себя КЯ: пробежав круг, нужно отдать его следующей команде;

- КЯ стоит на специальном коврикe (для лучшего скольжения). Ученик сидит в КЯ и держится за перекладину, концы которой держат партнеры. По команде они тянут "груз" (какая из команд быстрее?);

- то же, но ящик с "пассажиром" сзади толкает один из партнеров. Итак, можно отметить, что за последние годы вышло значительное количество разных научных и методических работ, направленных на совершенствование методики физического воспитания школьников различного возраста и физической подготовленности. Но в этом большом потоке литературы мы встречаем значительно меньше работ, раскрывающих методику физического воспитания младших школьников с учетом их физического развития.

Рекомендации по проведению урока физической культуры.

Основной формой занятий физическими упражнениями в начальной школе является урок физической культуры, который строится в соответствии с общими педагогическими положениями, а также с методическими правилами физического воспитания. Специфика задач и содержания программы по физическому воспитанию обуславливает некоторые особенности урока физической культуры с учётом возрастных особенностей занимающихся.

1. Для младшего школьного возраста ведущими на уроке являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и т.п.).
2. На одном уроке целесообразно решать не более 2 – 3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.
3. Чем младше класс, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.
4. На каждом уроке обязательно проводятся подвижные игры. Игровой материал может занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10 – 11 лет.

5. При обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать процесс обучения с развитием двигательных способностей.

Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. Расчлененный метод имеет вспомогательное значение.

При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать. Поэтому двигательную задачу рекомендуется ставить в конкретной форме: например, поймать, догнать, попасть в кольцо и т.д.

У детей младшего школьного возраста по возможности надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания).

Одним из направлений активизации двигательных действий учащихся младших классов является выполнение различных упражнений (движений) под дидактические рассказы. Учитель рассказывает какой-то сюжет, а ученики сопровождают его рассказ соответствующими движениями, стремясь творчески воспроизвести все ситуации в действии. Желательно, чтобы эти рассказы носили тематический (сюжетный) характер и имели стихотворную форму. В данном случае физические упражнения приобретают форму игры.

Физическая активность младшего школьника в виде организованных занятий в рамках школьных уроков физкультуры, физкультпауз и рекреации может дополняться ежедневной утренней зарядкой и двумя – тремя тренировочными занятиями в неделю. Если ребенок занимается в спортивной секции, то домашние занятия могут быть ограничены выходными днями.

Вывод по I главе

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на изучение физических упражнений, развитие (или поддержание) морфологических, функциональных, психологических и других свойств личности, формирование связанных с ними знаний, способов и мотивов деятельности.

Одной из главных проблем, которую призвано решать физическое воспитание, является проблема укрепления здоровья школьников.

В процессе физического воспитания имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

При правильно организованных занятиях физическими упражнениями создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт характера (организованность, дисциплинированность, самостоятельность, активность), нравственных качеств (честность, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, бережное отношение к физкультурному инвентарю, ответственное выполнение поручений), а также для проявления волевых качеств (смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей, уверенность в своих силах, выдержка и др.). Важно уже в школьном возрасте формировать у детей понимание роли физического воспитания в подготовке к труду.

Современное, правильно организованное физическое воспитание в соответствии с требованиями ФГОС, во многом способствует умственному развитию детей, так как обеспечивает оптимальные условия для нормальной деятельности нервной системы.

Глава II. Организация опытно – экспериментального исследования физического воспитания младших школьников.

2.1 Организация и методы исследования

Основное назначение нашей опытно-экспериментальной работы рассмотреть влияние и роль круговой тренировки на воспитание координационных способностей и гибкости на уроке физической культуры в средней школе (1-4 классов). Кроме этого мы пытались доказать, что при использовании метода круговой тренировки существенно повышается моторная плотность урока физической культуры.

Практическая часть работы проводилась в МОУ СОШ № 137 г. Челябинска в период прохождения преддипломной практике по основной специальности.

На первом этапе решались следующие задачи исследования:

- дать научно методическое обоснование применению метода круговой тренировки на уроках физической культуры в условиях обычной общеобразовательной школы;
- раскрыть возможности метода круговой тренировки в воспитании координационных способностей и гибкости на уроке физической культуры;
- разработать комплекс круговой тренировки.

Применялись следующие методы научного исследования:

1. Анализ литературных источников;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование.

Метод анализа литературных данных.

Нами было изучено и проанализировано 60 литературных источников. Что позволило нам более глубоко познакомиться с проблемой программы осуществляемого обучения в физическом воспитании, определить методические компоненты исследования и задачи. Мы подробно рассмотрели наиболее часто применяемые виды круговой тренировки, изучили разнообразные комплексы круговой тренировки для развития координационных способностей и гибкости, что позволила нам нанести пути решения поставленных проблем.

Метод педагогического наблюдения.

Педагогическое наблюдение осуществлялось в период прохождения преддипломной практики в школе МОУ СОШ № 137 г. Челябинска. Педагогическое наблюдение существенно дополнило наше изучение литературных источников.

Метод тестирования применялся при разработке комплексов круговой тренировки с учетом возрастных особенностей испытуемых, материально-технической базы, документов планирования

На втором этапе исследования решались следующие задачи:

- экспериментально проверить возможности использования метода круговой тренировки;
- выяснить преимущества метода круговой тренировки для воспитания и развития координационных движений, гибкости и моторной плотности урока.

Применялись следующие методы научного исследования:

1. Педагогическое тестирование.
2. Метод контрольных упражнений.
3. Методы математической статистики.

Педагогическое тестирование.

Поскольку понятие «физическое развитие» включает совокупность морфологических и функциональных признаков в их взаимообусловленности и взаимосвязи с многочисленными условиями окружающей среды, в том числе физических упражнений, которым принадлежит решающая роль в процессе формирования и воспитания координационных способностей и гибкости они (физические упражнения) и составили основу нашего входного тестирования.

Метод контрольных упражнений проводился по двум видам. Тестирование по определению максимального теста в упражнениях и по определению уровня развития координационных способностей и гибкости, включенных в комплекс круговой тренировки, было двухразовое, входное и итоговое.

В качестве контрольных упражнений мы использовали, наклоны в положении сидя на полу до предела, челночный бег, бег на 30м прыжок в длину с места, приседание с вытянутыми руками.

Методы математической статистике

Для математической обработки результатов мы применяли следующие расчеты:

1) определение среднего арифметического значения где V - средний результат каждого ученика, S - знак суммированного количества испытуемых.

2) Определение прироста результатов (по П.З.Сирису,1983):

$$W=100(M2-M1) /0.5(M2+M1)$$

Где W -темпы прироста результатов (%)

$M1$ -средний результат в начале эксперимента

$M2$ -средний результат в конце эксперимента

Нами был разработан комплекс круговой тренировки, индивидуальные карточки для каждого ученика и звуковое озвучивание каждой станции в круговой тренировке для повышения моторной плотности урока.

Для проведения опытно-экспериментальной работы нами было сформировано две группы: экспериментальная (эг) на базе класса 3б и контрольная (кг)на базе класса 3 а по 10 человек в каждой с гендерно равным соотношением. Выборка производилась по списку в журнале, с единым условием учащиеся относятся к основной группе здоровья. Экспериментальная

группа выполняла заданный комплекс круговой тренировки и была ознакомленная с задачами и условиями эксперимента. Запланированная работа осуществлялась по май 2019г включительно. В мае 2019г было проведено итоговое тестирование. Результаты каждого были внесены в специальные протоколы и подвергнуты естественной обработке.

Для оценки уровня физической подготовленности учащихся были использованы тесты. Данные тесты выбраны для определения координационных способностей и гибкости. Они включали в себя следующие виды испытаний:

- челночный бег 3x10;
- прыжок в длину с места;
- наклоны вперед из положения сидя;
- приседания с вытянутыми руками.

Челночный бег

В школьной программе предусматривается выполнение норматива 3x10.

Для его выполнения выбирается, как правило, высокий старт, выполнение осуществляется 3-4 учащимися одновременно, такой метод позволяет заинтересовать учащихся в более качественном выполнении норматива. Упражнение можно выполнять как на открытом воздухе, так и в закрытых помещениях. При выполнении норматива несколькими учащимися обязательно должна быть проведена разметка беговых дорожек для каждого участника. Перед стартом участниками занимается положение старта, при этом носок ноги должен находиться возле линии, без заступа на дистанцию. После команды «Марш» проводится разгон, пробег дистанции, торможение, касание линии или заступ и разворот с последующим стартом выполнения очередного этапа. После проведения последнего разворота, прохождение финишного отрезка

осуществляется в максимальном темпе. Окончание выполнения упражнения считается пересечение линии финиша любой частью тела.

Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места. Выполняется по горизонтальной плоскости на полу, на резиновой дорожке или в яму с песком. Прыжок выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук (старт пловца). Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предлагается три попытки.

Наклоны вперед из положения сидя

Наклон вперед из положения сидя. На полу обозначаются центровые перпендикулярные линии. Участник, сидя на полу, ступни находятся рядом с линией пересечения разметки, но не касается ее, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикально, расстояние между ними 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии, при касании ее кончиками пальцев во время фиксации этого результата не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускается. Измерение проводится в точности до одного сантиметра (измеряется расстояние от пяток до кончика пальцев). Результат выше нулевой отметки засчитывается со знаком «+», ниже со знаком «-». Желательно, в качестве опоры для ног использовать неподвижную рейку.

Приседания с вытянутыми руками

Приседания с вытянутыми руками — это упражнение, которое подходит для людей, которые хотят научиться приседать или занимаются дома. Такое положение рук является самым оптимальным для начинающих
Исходное положение:

Станьте прямо, нога на ширине плеч, носки разверните немного в стороны. Втяните живот и прямые руки вытяните вперёд, чтоб они были параллельны полу. В пояснице сохраняйте естественный прогиб и напряжение, спина должна быть прямой.

Техника выполнения приседаний с вытянутыми руками:

Согните ноги в коленях и присядьте до горизонтального положения бёдер. Упор должен быть на середину стопы, спину держите ровной и наклонитесь вперёд ровно на столько, чтобы держать равновесие. Опускаясь вниз, сделайте вдох, а вверх—выдох. Старайтесь не заваливаться вперёд, назад или на какую-либо ногу. Нужно сразу отточить технику, чтоб приседать ровно. Если данный вариант упражнения покажется вам лёгким, попробуйте приседать с руками за головой.

Ошибки:

- сгорбленная спина;
- сильный наклон спины вперёд;
- сведение ног.

2.2 Результаты опытно – экспериментальной работы, их обсуждения

В результате проведения входного тестирования мы выявили следующие обе группы имеют почти одинаковый средний результат, челночный бег 3x10 в эг 9,3 сек в кг 10,1сек, наклоны из положения сидя эг 2.8см кг 2.5 см ,прыжок в

длину с места в эг 98,3см в кг 91,3 см, приседание с вытянутыми руками за 30 сек в эг 20 раз в кг 12 раз. Результаты в таблице 1.

Таблица 1

Статистические данные входного контроля опытных групп ($X \pm m$)

Тест	Челночный бег 3x10		Наклоны из положения сидя		Прыжок в длину с места		Приседание с вытянутыми руками за 30 секунд	
	Эг (n=10)	Кг (n=10)	Эг (n=10)	Кг (n=10)	Эг (n=10)	Кг (n=10)	Эг (n=10)	Кг (n=10)
результат	9,3 $\pm 1,7$	10,1 $\pm 0,9$	2,8 $\pm 3,5$	2,5 ± 4	98,3 $\pm 9,7$	91,3 $\pm 8,8$	20 $\pm 0,5$	12 $\pm 0,8$

Данные рубежного контроля в опытных группах мы оформили в таблице 2.

Таблица 2

Статистические результаты до и после эксперимента в опытных группах($X \pm m$)

Контрольные упражнения	Опытные группы			
	Экспериментальная (n=10)		Контрольная (n=10)	
	до	после	До	После
Приседание с вытянутыми руками за 30сек	20±0,5	30±0,3	12±0,8	15±0,6
Челночный бег 3x10	9,3±1,7	8,8±1,1	10,1±0,9	9,9±1
Наклоны из положения сидя	2,8±0,6	3,2±0,9	2,5±0,7	2,6±0,9
Прыжок в длину с места	98,3 ±9,7	106±13,6	91,3±8,7	91,2±8,8

Из анализа таблицы 2 следует, что по всем тестам, проводимым нами в начале и конце опытно-экспериментальной работы, показатели физической подготовленности учащихся 3класса средней школы улучшились. Однако данные улучшения различаются в опытных группах, в связи с чем, мы рассчитали темпы прироста показателей в контрольных упражнениях до и после экспериментальной части нашего исследования (таблица 3).

Таблица 3

Темпы прироста показателей в опытных группах к концу эксперимента(%)

Тест	Челночный бег 3x10	Наклоны из положения сидя	Прыжок в длину с места	Приседание с вытянутыми руками за 30 сек
Группа				
Эг	18,1 %	16,8%	21,4%	10,7%
Кг	8%	3,2%	12,45	7,9%

Примечание КГ- контрольная группа; Эг –экспериментальная группа *- $p \leq 0,05$,-достоверность различий в группе по сравнению с начальным измерением.

За время исследования темпы прироста показателей в контрольных упражнениях выглядят довольно оптимистично.

В первом тесте – челночный бег 3x10, по сравнению со среднеарифметического значения (X) в экспериментальной группе в конце эксперимента, значение (X) достоверно увеличилось (18,1 %) а в контрольной группе не достоверно (8 %). Способность постоянно менять направление движения смена темпа с наименьшей затратой времени. Интегральный показатель развития внимания, координации и гибкости. Полученные результаты говорят о более высокой степени развития этих качеств у подростков экспериментальной группы, по сравнению с подростками контрольной группы, и эффективности использования предложенных нами

комплексов специальных упражнений, проводимых в основной части урока методом круговой тренировки.

При сравнении среднеарифметического значения во втором тесте-наклоны из положения сидя, значение (X) в экспериментальной группе в конце эксперимента увеличилось (16,8 %), а в контрольной группе на (3.2 %) различия достоверны ($p < 0,05$). Полученные данные говорят о большой амплитуде выполнения задания на гибкость учащимися экспериментальной группы, которые занимались по предложенной нами методике круговой тренировки.

В тесте № 3 с приседания с вытянутыми руками за 30 сек сравнение среднеарифметического значения (X) в экспериментальной группе в конце эксперимента, значение (X) увеличилось на (10,7 %) ($p < 0,05$), а в контрольной группе недостоверно на (7,9 %) количество приседаний за 30 секунд дает комплексную оценку развития координационных способностей, связи с этим можно говорить о хорошем уровне развития координационных способностей у младших школьников экспериментальной группы, занимающиеся по предложенной нами методике круговой тренировки

При сравнении среднеарифметического значения в четвертом тесте – прыжках в длину с места, которые используются для комплексной оценки развития ловкости и координационных способностей, в экспериментальной группе увеличилась (21,4 %), а в контрольной группе на (12,45 %) но не достоверно. Сравнительный анализ позволяет говорить о том, что в экспериментальной группе, в которой учащиеся занимались по предложенной нами методике и комплексов специальных упражнений, проводимых в основной части урока, методом круговой тренировки, более высокий уровень развития координационных способностей и гибкости, по сравнению со сверстниками, занимающиеся по программе ФГОС физического воспитания для средних общеобразовательных учреждений.

Одним из критериев рациональности урока по физической культуре является оптимально – высокий уровень моторной плотности. В этой связи, в ходе нашей опытно- экспериментальной работы мы, при помощи хронометрирования, определяли моторную плотность каждого занятия (рисунок 1).



Рис. 1. Динамика уровня моторной плотности уроков по физической культуре в опытных группах в ходе исследования.

Как видно из рисунка 1, уровень моторной плотности занятий по физической культуре в экспериментальной группе повышается от занятия к занятию с 18,1 % на первом уроке. 21,4 % на заключительном. В контрольной же группе увеличение моторной плотности чередовалось со снижением. Так, на третьем занятии моторная плотность снизилась на 12,4 %, и в целом ее уровень на протяжении всей опытно-экспериментальной работы был ниже, чем в экспериментальной группе учащихся 3-го класса средней школы, где применялись, предложенные нами комплексы специальных упражнений на воспитание координационных способностей и гибкости, в основной части урока, методом круговой тренировки.

Высокая моторная плотность урока в экспериментальной группе достигалась благодаря образному показу, организации учащихся, индивидуальному подходу к каждому учащемуся, владению классом, выбору места и манера общения, а также владение командным голосом и терминологией. На уроках в 3-ем классе использовался метод круговой тренировки, на воспитание координационных способностей и гибкости, с озвучиванием станций и корректными методическими указаниями. Все это говорит о том, что уроки по физической культуре с учащимися 3-го класса средней школы, которые занимались по предложенным нами комплексам специальных упражнений, проводимых в основной части урока, методом круговой тренировки, были проведены рационально.

Вывод по II главе

Практическая часть работы проводилась в МОУ СОШ № 137 г. Челябинска в период прохождения преддипломной практике по основной специальности.

Были решены следующие задачи исследования: обосновано применение метода круговой тренировки на уроках физической культуры в условиях обычной общеобразовательной школы; раскрыты возможности метода круговой тренировки в воспитании координационных способностей и гибкости на уроке физической культуры; разработан комплекс круговой тренировки.

Применялись следующие методы научного исследования:

1. Анализ литературных источников;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование.

Было сформировано две группы: экспериментальная (ЭГ) на базе класса 3б и контрольная (КГ) на базе класса 3а по 10 человек в каждой с гендерно равным соотношением. Экспериментальная группа выполняла заданный комплекс круговой тренировки и была ознакомлена с задачами и условиями эксперимента. Запланированная работа осуществлялась по май 2019г включительно. В мае 2019г было проведено итоговое тестирование.

В тесте челночный бег 3x10, по сравнению со среднеарифметического значения (X) в экспериментальной группе в конце эксперимента, значение (X) достоверно увеличилось (18,1%) а в контрольной группе не достоверно (8%). При сравнении среднеарифметического значения во втором тесте- наклоны из положения сидя, значение (X) в экспериментальной группе в конце эксперимента увеличилось (16,8%), а в контрольной группе на (3.2%) различия достоверны ($p < 0,05$). В тесте приседания с вытянутыми руками за 30 сек сравнение среднеарифметического значения (X) в экспериментальной группе в

конце эксперимента, значение (X) увеличилось на (10,7%) ($p < 0,05$), а в контрольной группе недостоверно на (7,9%). При сравнении среднеарифметического значения прыжки в длину с места, в экспериментальной группе увеличилась (21,4%), а в контрольной группе на (12,45%) но не достоверно.

Сравнительный анализ позволяет говорить о том, что в экспериментальной группе, в которой учащиеся занимались по предложенной нами методике и комплексов специальных упражнений, проводимых в основной части урока методом круговой тренировки, более высокий уровень развития координационных способностей и гибкости, по сравнению со сверстниками, занимающиеся по программе ФГОС физического воспитания для средних общеобразовательных учреждений.

Заключение

В результате анализа литературы мы сделали выводы о том, что физическое воспитание- это педагогический процесс, направленный на изучение физических упражнений, развитие (или поддержание) морфологических, функциональных, психологических и других свойств личности, формирование связанных с ними знаний, способов и мотивов деятельности.

Одной из главных проблем, которую призвано решать физическое воспитание, является проблема укрепления здоровья школьников.

В процессе физического воспитания имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

При правильно организованных занятиях физическими упражнениями создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт характера (организованность, дисциплинированность, самостоятельность, активность), нравственных качеств (честность, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, бережное отношение к физкультурному инвентарю, ответственное выполнение поручений), а также для проявления волевых качеств (смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей, уверенность в своих силах, выдержка и др.). Важно уже в школьном возрасте формировать у детей понимание роли физического воспитания в подготовке к труду.

Современное, правильно организованное физическое воспитание в соответствии с требованиями ФГОС, во многом способствует умственному развитию детей, так как обеспечивает оптимальные условия для нормальной деятельности нервной системы.

Практическая часть работы проводилась в МОУ СОШ № 137 г. Челябинска в период прохождения преддипломной практике по основной специальности.

Были решены следующие задачи исследования: обосновано применение метода круговой тренировки на уроках физической культуры в условиях обычной общеобразовательной школы; раскрыты возможности метода круговой тренировки в воспитании координационных способностей и гибкости на уроке физической культуры; разработан комплекс круговой тренировки.

Применялись следующие методы научного исследования:

1. Анализ литературных источников;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование.

Было сформировано две группы: экспериментальная (ЭГ) на базе класса 3б и контрольная (КГ) на базе класса 3а по 10 человек в каждой с гендерно равным соотношением. Экспериментальная группа выполняла заданный комплекс круговой тренировки и была ознакомлена с задачами и условиями эксперимента. Запланированная работа осуществлялась по май 2019г включительно. В мае 2019г было проведено итоговое тестирование.

В тесте челночный бег 3x10, по сравнению со среднеарифметического значения (X) в экспериментальной группе в конце эксперимента, значение (X) достоверно увеличилось (18,1%) а в контрольной группе не достоверно (8%). При сравнении среднеарифметического значения во втором тесте- наклоны из положения сидя, значение (X) в экспериментальной группе в конце эксперимента увеличилось (16,8%), а в контрольной группе на (3.2%) различия достоверны ($p < 0,05$). В тесте приседания с вытянутыми руками за 30 сек сравнение среднеарифметического значения (X) в экспериментальной группе в

конце эксперимента, значение (X) увеличилось на (10,7%) ($p < 0,05$), а в контрольной группе недостоверно на (7,9%). При сравнении среднеарифметического значения прыжки в длину с места, в экспериментальной группе увеличилась (21,4%), а в контрольной группе на (12,45%) но не достоверно.

Таким образом, нами была подтверждена гипотеза исследования о том, что при использовании разработанной методике физического воспитания улучшится физическое развитие младших школьников.

Сравнительный анализ позволяет говорить о том, что в экспериментальной группе, в которой учащиеся занимались по предложенной нами методике и комплексов специальных упражнений, проводимых в основной части урока методом круговой тренировки, более высокий уровень развития координационных способностей и гибкости, по сравнению со сверстниками, занимающиеся по программе ФГОС физического воспитания для средних общеобразовательных учреждений.

Список литературы

1. Бальсевич В.К., - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 208 с.
2. Бальсевич В.К., Физическая культура для всех и для каждого [Текст] / В.К.
3. Баранцев С.А., Развитие выносливости у учащихся младших классов Физическая культура в школе, 2002, № 10. -С. 10-12.
4. Волков Л.В., Физические способности детей и подростков/ Л.В. Волков. - К.: Здоровья, 1981. - 120 с. Вайнбаум. - М.: Просвещение, 1991. - 28 с.
5. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт в начальной школе (2000-2012 годы).
6. Вайнбаум Я.С., Дозировка физических нагрузок школьников [Текст] / Я.С.
7. Гальперин С.И., Физиологические особенности детей [Текст] / С.И. Гальперин. - М.: Просвещение, 1965. - 167 с..
8. Готовцев П.И., Самоконтроль при занятиях физической культурой [Текст] / П.И. Готовцев, В.И Дубровский. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 122 с.
9. Гужаловский А.А., Развитие двигательных качеств у школьников [Текст] /
10. Гужаловский А.А., - Минск: Народна асвета, 1978. - 88 с.
11. Основы теории и методики физической культуры [Текст] / под ред. А.А. Гужаловского А.А., - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 192 с.
12. Гужаловский А.А., Физическая подготовка школьника [Текст] / А.А.
13. Гужаловский А.А., воспитание младших школьников в зависимости от уровня физической подготовке - Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд-во, 1980. -151 с.
14. Гужаловский А.А., Физическое воспитание в школе [Текст]: метод. пособие
15. Гужаловский А.А., Воронин Е.Н. - Минск: Полымя, 1988. - 95 с.
16. Гуревич И.А., Круговая тренировка при развитии физических качеств [Текст] / И.А. Гуревич. - 3-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа, 1985. - 256 с.
17. Гуревич И.А., Работа по станциям [Текст] / И.А. Гуревич // Физическая культура в школе. - 1991. - №11. - С. 28-29.

18. Гуревич И.А., Физические упражнения для моделирования круговой тренировки [Текст] / И.А. Гуревич. - Минск: Полымя, 1984. - 40 с.
19. Гусев Е.Н., Физическая культура на службе здоровья учащихся [Текст] / Е.Н. Гусев // Физическая культура в школе. - 1991. - №10. - С. 7..
20. Гойхман П.Н., Физическая культура в школе/ П.Н. Гойхман, О.Н. Трофимов. - М.: ФиС, 2004. - 379с
21. Дудник М.Г., Методика обучения бегу в 1 -3 классах: Методическая разработка/ М.Г. Дудник, С.М. Обухов, Н.Б. Обухова.
22. Дешле С.А., Методика педагогического контроля за уровнем физической подготовленности учащихся I-III классов: Автореф. канд. дис. / С.А. Дешле. - М., 1982. - 23 с..
23. Дешле С.А., Черняев В.В., Развитие ловкости у младших школьников/Физическая культура в школе, 1982, № 8. – с
24. Давыдов В.Ю. Методика оценки физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста: Метод. Рекомендации / В.Ю. Давыдов - Волгоград, 1993.
25. Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным: учеб. пособие / Г.Доман. - М.: Аквариум, 2005.-148 с.
26. Железняк Ю.Д., В новых условиях - новая учебная программа [Текст] / Ю.Д. Железняк // Физическая культура в школе. - 1987. - № 10. - С. 29-33. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 76 с.
27. Зданевич А.А., У младших школьников - метание в цель //Физическая культура в школе, 2004, № 1
28. Калинин А.А., Развивая двигательные качества [Текст] / А.А. Калинин // Физическая культура в школе. - 1990. - № 6. - С. 16-18.
29. Карасев А.В., Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств: учеб. пособие / А.В. Карасев. - М.: Лептос, 2004. -368 с.
30. Коробков А.В., Физическое воспитание/ А.В. Коробков, В.А. Головин, В.А. Масляков. - М.: Высшая школа, 1998. - 93с.

31. Качашкин В.М., Методика физического воспитания учащихся начальных классов [Текст] / В.М. Качашкин. - М.: Просвещение, 1985. - 304 с.
32. Качашкин В.М., Физическое воспитание в начальной школе [Текст] / В.М. Качашкин. - М.: Просвещение, 1982. - 42 с.
33. Колодницкий Г. А., Физическая культура. 1- 4 классы. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. — М.: Просвещение, 2015
34. 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., 1990. - 148 с.
35. Кузнецов В.С., Физические упражнения и подвижные игры. Метод.пособие: учеб. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006.-151 с
36. Комментарии к закону Российской Федерации об образовании [Текст] / отв. ред. В.И. Шкатулла. - М.: Юристъ, 2003. - 556 с.
37. Круговая тренировка - средство дифференцированного подхода к физическим нагрузкам [Текст]: метод. рекомендации. - Челябинск,1992. - 34 с.
38. Круговая тренировка в физическом воспитании детей школьного возраста [Текст]: метод. рекомендации для студентов и учителей физ. культуры. - Набережные Челны, 1989. - 20 с.
39. Курамшин Ю.Ф., Теория и методика физической культуры/ Ю.Ф. Курамшин В.И., Попов. - СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, - 1999. - 374 с.
40. Лях В.И., Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе [Текст] / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 9. - С. 10-14.
41. Львова И.М., Физкультминутки / И.М. Львова // Начальная школа, 2005. - № 10. - С. 86. с. 21.
42. Лубышева Л.И., Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации: учеб. пособие / Л.И.Лубышева. - М.: ИНФРА-М, 2004.-137с.

43. Луури Ю.Ф., Физическое воспитание детей школьного возраста: учеб. пособие / Ю. Ф. Луури. - М.: Феникс, 2003.- 172 с.
44. Матвеев Л.П. Программа по "Физической культуре" для общеобразовательных учреждений (1-11 классы)/ Л.П. Матвеев. - М., 2002. - 102 с.
45. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры/ Л.П. Матвеев, А. Д. Новиков. - М.: ФиС, 1991. - 347 с.
46. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры/ Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 128 с.
47. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для ин-тов физ. культуры /Л.П. Матвеев.-М.:Физкультура и спорт,1991.-543с.
48. Макарова О.С. – Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: спортивно-игровые проекты для первого класса. Пособие для учителя физической культуры. – М.: Школьная Пресса. 2002
49. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / под ред. Л.Б. Кофмана; авт. - сост. Г.И. Погадаев. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
50. Основы круговой тренировки на уроках физической культуры в школе [Текст]: учебно-методическое пособие / М.С. Горбачев, С.Ф. Бурухин. - Ярославль: ГОУ ВПО "Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского", 2009. [Электронный ресурс]. - режим доступа <http://cito-web.yspu.org/link1/metod/met157/met157.html>
51. Обухова Н.Б., Методика развития скоростно-силовых качеств у младших школьников 9-10 лет / Н.Б. Обухова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002, - № 3. - С. 38
52. Ощепкова Т.Л., Воспитание потребности в ЗОЖ у детей младшего школьного возраста / Т.Л. Ощепкова // Начальная школа. - 2006,- № 8. - С. 90.
53. Пигалова Л.В. Физическое воспитание учащихся младших классов [Текст]: учеб. пособие / Л.В. Пигалова. - Челябинск: УралГАФК, 2001. - 89 с.
54. Развитие двигательных качеств школьников. Развитие быстроты, выносливости, силы, гибкости [Текст] / под ред. З.И. Кузнецовой. - М.:

Просвещение, 1967. - 114 с.

55. Романенко, В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой [Текст] / В.А. Романенко, В.А. Максимович. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 143 с.

56. Сухарев А.Г., Здоровье и физическое воспитание детей и подростков [Текст] / А.Г. Сухарев. - М.: Медицина, 1991. - 270 с.

Кондратьева, С.П. Норкус; РГАФК. - М., 1993. - 39 с.

57. Серебрянская О.Д., Метод круговой тренировки в начальных классах / О.Д. Серебрянская, К.А. Забелин // Молодой ученый. - 2016. - №28. - С.

991-993. - [Электронный ресурс]. - режим доступа

<https://moluch.ru/archive/132/36962/> (дата обращения 21.02.2018)

58. Степаненкова Э.Я., Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб.пособие / Э.Я.Степаненкова. - М.: Воспитание дошкольника, 2006. - 368 с.

59. Степаненкова Э.Я., Теория и методика физического воспитания и развития детей начальной школы. – М.: Издательский центр «Академия» 2001

60. Фарбер Д.А., Физиология школьника [Текст] / Д.А. Фарбер, И.А.

Корниенко, В.Д. Сонькин. - М.: Просвещение, 1990. - 234 с.

61.Фарбер Д.А., Физиология школьника/ Д.А. Фарбер, М. А. Коршенкова, В.Д. Сонькин. - М.: Педагогика, 1990. - 64 с.

62.Фомин Н.А., Возрастные основы физического воспитания/ Н. Н. Фомин, В.П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 175 .

63. Физиология человека [Текст]: учебник / под ред. Н.В. Зимкина. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - 137 с.

64. 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.

65. Шварцман А.Е., О занятиях по методу круговой тренировки. Комплексное развитие двигательных качеств [Текст] / А.Е. Шварцман //Физическая культура в школе. 1971. - №8. - С. 10

66. Шолих М., Круговая тренировка [Текст] / М. Шолих; пер с нем. - М.: Физкультура и спорт, 1996. - 174 с.
67. Шарков С., Метод круговой тренировки [Текст] / С. Шарков // Учитель.- 2010. - №3. - С.64-65.
68. Шарманова С., Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста / С. Шарманова, А. Федоров, Е. Черепов. - Челябинск: УралГАФК, 2001. - 156 с..
69. Хуррамов Ж.К., Использование упражнений для развития быстроты движений по методу круговой тренировки на уроках физкультуры у школьников младших классов / Ж.К. Хуррамов // Труды молодых ученых [Электронный ресурс]. - режим доступа <https://cyberleninka.ru/article/v/ispolzovanie-uprazhneniy-dlya-razvitiya-bystroty-dvizheniy-po-metodu-krugovoy-trenirovki-na-urokah-fizkultury-u-shkolnikov-mladshih> (дата обращения 15.01.2018).
70. Яблоновский И.М., О моторике детей школьного возраста / И.М. Яблонский <http://открытыйурок.рф/статьи/519534/> (дата обращения 15.02.2017).

Приложение

Охотник и зайцы

Цель игры: обучение бегу в игровой манере, развитие ловкости и координации движения.

Из числа играющих детей выбирают двоих: «охотника» и «бездомного зайца». Остальные дети- «зайцы» чертят для себя на игровой площадке кружки- «домики» диаметром до 50 см.

Каждый заяц занимает свой «домик»- кружок. Воспитатель подает сигнал, по которому охотник начинает преследовать «бездомного» зайца. Убегая от охотника, «заяц» петляет между домиками, а потом неожиданно может заскочить в любой домик и стать за спиной живущего там «зайца». В тот же момент этот «заяц» превращается в «бездомного», должен покинуть «домик» и убежать от гонящегося теперь за ним охотника.

Как только охотник догнал зайца и дотронулся до него рукой, они меняются местами: заяц становится охотником, а охотник — зайцем.

Вариант игры: общее число зайцев уменьшается, а вместо кружочков «домиками» для «зайцев» служат дети, по 3—4 взявшиеся за руки.



Они открывают «двери» (поднимают руки) перед «бездомным зайцем», пуская его в дом, и закрывают перед «охотником». Одновременно через другие «двери» домик покидает заяц, находившийся в нем. В остальном игра идет по тем же правилам.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движений, ловкость

Не попадись...

Цель игры: обучение в игровой форме ходьбе, бегу, развитие ловкости, координации движений.

На игровой площадке чертится круг диаметром 5—8 м (в зависимости от возраста играющих детей).

Из играющих детей выбирается водящий, который располагается внутри круга в любом месте. Остальные дети становятся вокруг круга на расстоянии полушага от черты.

По сигналу воспитателя дети прыгают в круг, бегают по нему и выскакивают обратно. Водящий бегаёт в пределах круга и старается коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего каждый играющий должен успеть покинуть пределы круга.

Тот играющий, до кого успел дотронуться водящий в пределах круга, получает штрафное очко, но остаётся в игре (или выбывает из игры). Через некоторое время воспитатель подсчитывает число штрафных очков и тех играющих, кого не успел коснуться водящий. Производится замена водящего, и игра начинается сначала.

Вариант игры: можно несколько изменить условия игры. Водящим становится первый же игрок, до кого дотронулся прежний водящий в пределах круга, а ведущий занимает место игрока.

Категория: **Игры на свежем воздухе и в помещении.**

Развивает: **координацию движений, ловкость.**

Горелки

Цель игры: закрепление в игровой форме навыков бега, развитие ловкости, координации движений.

На игровой площадке проводится линия. Играющих должно быть нечётное число. Из них выбирается один «водящий» («ловящий»). Остальные играющие строятся в колонну парами на расстоянии вытянутых рук, не доходя 2—3 шагов до проведенной линии, и берутся за руки.

Водящий становится на проведенную линию на 2—3 шага сзади колонны играющих.

Дети в колонне говорят рифмовку:

«Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо — Птички летят,

Колокольчики звенят!



Раз, два, три — беги!..»

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут по обе стороны колонны. Они стремятся пробежать вдоль всей колонны и стать первой парой, успев взяться за руки.

Ловящий старается успеть поймать одного из них, пока дети не успели встретиться и взяться за руки. Если ловящий (водящий) успеваает поймать одного играющего, то уже он с этим играющим становится в первой паре, а оставшийся без пары игрок становится «ловящим».

Игра заканчивается после того, как все пары пробегут по одному разу, но может продолжаться и дальше. В таком случае, когда пробежали все пары, колонна делает 2—3 шага назад к линии.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движений, ловкость.

С кочки на кочку

По цели и характеру она напоминает игру «Через ручеек».

На игровой площадке чертятся две ровные или извилистые линии на расстоянии 3—5 м. Это берега, между которыми располагается болото. На поверхности болота начерчены на расстоянии 20—30 см друг от друга кочки-кружки. Дети становятся на одном берегу болота. Их задача, перепрыгивая с кочки на кочку, перебраться на другой берег болота. Прыгать можно на одной или на двух ногах.

Кто из играющих детей оступится и попадет ногой в болото, тот выбывает из игры.

Вариант игры: каждый из играющих вместо нарисованных кочек получает по две дощечки, переставляя которые и становясь на них, можно перебраться на другой берег.

Категория: **Игры на свежем воздухе и в помещении.**

Развивает: **координацию движений.**

Не урони шарик

Цель игры: кроме закрепления навыков ходьбы и бега, дети развивают ловкость и координацию движений.

На игровой площадке проводят две параллельные линии на расстоянии 5—10 см (в зависимости от возраста играющих). Это линии «старта» и «финиша».

На линию старта одновременно выходят 2—3 игрока. Каждому ребенку дают столовую ложку, в которой лежит шарик от пинг-понга. Играющий держит ложку в вытянутой руке, не придерживая шарик другой рукой.

По сигналу воспитателя дети начинают движение от линии старта. Их задача состоит в том, чтобы дойти или добежать до линии «финиша», но при этом не уронить шарик. Если игрок в процессе движения уронит шарик, то должен поднять его, вернуться на то место, где уронил, положить шарик в ложку и только потом продолжить движение.

Победителем считается ребенок, первым пересекший линию «финиша» и не уронивший шарик. Можно устраивать новые забеги среди победителей каждого предварительного забега.

Вариант игры: игра может проводиться в виде эстафеты, когда все участники разделены на 2—3 команды в зависимости от количества участников:

- играющий должен донести шарик в ложке до линии финиша, а вернуться бегом, передав ложку и шарик следующему игроку;
- играющий должен донести шарик в ложке в оба конца, передав их следующему играющему.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Категория: **Игры на свежем воздухе и в помещении.**

Развивает: **координацию движений, ловкость.**

Гусеницы

Цель игры: обучение в игровой форме прыжкам на одной ноге, развитие координации движений.

На игровой площадке перед началом игры проводят две параллельные линии на расстоянии 6—10 м (в зависимости от возраста и возможностей играющих детей). Это линии «старта» и «финиша».

В зависимости от числа участников, все играющие дети делятся на 2—3 команды с равным количеством игроков.

По команде воспитателя, команды подходят к линии старта и строятся в колонну друг за другом с дистанцией между колоннами 1,5—2 м. Каждый играющий сгибает ногу в колене. Стоящий за ним ребенок одну руку кладет на плечо стоящего впереди, а другой рукой держит его согнутую ногу. У последнего игрока нога просто согнута в колене. Таким образом образуется команда-цепочка. По сигналу воспитателя каждая из команд-цепочек начинает движение вперед, передвигаясь прыжками на одной ноге.

Побеждает та команда, которая быстрее преодолеет расстояние между линиями и пересечет линию «финиша».

Категория: **Игры на свежем воздухе и в помещении.**

Развивает: **координацию движений**

Соперники (Петушки)

Цель игры: освоение прыжков на одной ноге, развитие ловкости и координации движений.

На игровой площадке очерчивается круг диаметром 1,5—2 м. Двое игроков становятся в центр круга лицом друг к другу. Каждый стоит на одной ноге (вторая согнута в колене), руки скрещены на груди.



Игра начинается по сигналу воспитателя: хлопок в ладоши, свисток и т. п. Задача играющего, прыгая на одной ноге и толкая соперника плечом, заставить его опустить вторую ногу или вытолкнуть его за пределы круга.

Игра проводится попарно, а победители пар встречаются между собой.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движений, ловкость.

Рыбки

Цель игры: обучение в игровой форме видам движения (ходьба, бег), развитие ловкости и координации движений.

Перед игрой воспитатель заготавливает из картона «рыбки» (длина — 15—20 см, ширина — 5—7 см), которые окрашиваются в цвета играющих команд (например, синие, красные и зеленые рыбки). К хвосту каждой рыбки привязывается нитка длиной 50—60 см.

Игра предполагает соревновательный характер двух или трех (в зависимости от числа детей) команд с равным числом участников в каждой команде.

Дети выстраиваются на игровой площадке и делятся на команды. Каждая команда получает «рыбок» своего цвета. Каждый ребенок получает «рыбку» цвета своей команды, и свободный конец нитки заправляет за свой носок так,

чтобы при ходьбе или беге «рыбка» тянулась сзади на нитке, касаясь пола — «плыла».

После этого команды выходят на игровое поле. По сигналу воспитатели дети начинают ходить и бегать по площадке, стараясь наступить на «рыбку» противника и в то же время не дать «поймать» свою «рыбку». Ребенок, чью рыбку «поймали» (выдернули нитку из носка), выбывает из игры, а «рыбку» забирает поймавший игрок.

После окончания игры воспитатель подводит итоги. Побеждает та команда, у которой осталось больше непойманных своих рыбок, но больше «пойманных» чужих «рыбок».

Правила игры: во время игры нельзя хватать руками игрока другой команды, толкаться, наступать на ноги другим игрокам.

Категория: **Игры на свежем воздухе и в помещении.**

Развивает: **координацию движений, ловкость, основные виды движений.**