

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование кафедры)

49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)»

(код и наименование направления подготовки, специальности)

«Физическая реабилитация»

(направленность (профиль)/ специализация)

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

на тему: «Повышение уровня физической подготовленности  
слабослышащих учащихся с использованием домашних заданий  
по адаптивному физическому воспитанию»

Студент(ка)

А.С. Рыбчук

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

В.А. Рева

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

**Допустить к защите**

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.А. Подлубная

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

Тольятти, 2018

## АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Рыбчук Анастасии Сергеевны  
на тему: «Повышение уровня физической подготовленности слабослышащих учащихся с использованием домашних заданий по адаптивному физическому воспитанию»

В настоящее время значение занятий физической культурой и спортом, в том числе, в коррекционной школе, значительно возросло в связи с уменьшением двигательной деятельности (гипокинезией). Современный школьник около 25% времени проводит сидя, двигательная активность его по мере перехода из класса в класс неизменно снижается, что отрицательно сказывается на здоровье и физическом развитии.

Этот недостаток нужно и можно компенсировать с помощью систематических занятий физической культурой и спортом.

Развитие двигательных качеств детей с нарушениями слуха – одна из стержневых задач адаптивного физического воспитания: во-первых, уровень их развития отражает, в определенной мере, степень физического здоровья, во-вторых, на школьный возраст приходится наиболее значимый скачок развития организма.

В этой связи, востребованность методик адаптивного физического воспитания, разрабатываемых в целях развития и интеграции детей с депривацией слуха в современное общество, не вызывает сомнений.

Целью исследования являлось повышение уровня индивидуальных физических возможностей учащихся с нарушениями слуха; разработка и экспериментальное обоснование возможности применения круговой тренировки в домашних заданиях по адаптивному физическому воспитанию для повышения уровня физической подготовленности учащихся, имеющих нарушения слуха.

В качестве гипотезы исследования было выдвинуто предположение, что применение круговой тренировки в домашних заданиях по адаптивному физическому воспитанию, контроль за ее выполнением, знание индивидуальных возможностей детей, позволит повысить уровень физической подготовленности учащихся 10 – 11 лет, имеющих нарушения слуха. В ходе проведенного исследования гипотеза была подтверждена.

Практическая значимость исследования в условиях крайне низкого методического обеспечения работы учителей по адаптивному физическому воспитанию, очевидна.

Бакалаврская работа включает в себя следующие разделы: введение, анализ литературы, опытно-экспериментальную работу, анализ полученных результатов, заключение, список литературы. Список используемой литературы состоит из 49 наименований.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	9
1.1. Роль домашнего задания по физической культуре и его внедрение в школьную практику .....	9
1.2. Содержание и методика применения домашнего задания .....	13
1.4 Принцип индивидуализации – один из основных принципов обучения детей младшего школьного возраста.....	20
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	24
2.1. Методы исследования .....	24
2.2. Организация исследования.....	26
2.3. Содержание и методика применения круговой тренировки в домашних заданиях с использованием средств адаптивного физического воспитания .....	27
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	32
3.1. Анализ результатов констатирующего эксперимента .....	32
3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента .....	36
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	48
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	49

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** В настоящее время значение занятий физической культурой и спортом, в том числе, в коррекционной школе, значительно возросло в связи с уменьшением двигательной деятельности (гипокинезией). Современный школьник около 25% времени проводит сидя, двигательная активность его по мере перехода из класса в класс неизменно снижается, что отрицательно сказывается на здоровье и физическом развитии.

Этот недостаток нужно и можно компенсировать с помощью систематических занятий физической культурой и спортом.

Развитие двигательных качеств детей с нарушениями слуха – одна из стержневых задач адаптивного физического воспитания: во-первых, уровень их развития отражает, в определенной мере, степень физического здоровья, во-вторых, на школьный возраст приходится наиболее значимый скачок развития организма.

Двух - трех уроков адаптивного физического воспитания в неделю недостаточно для удовлетворения двигательных потребностей слабослышащих школьников. Они могут компенсировать дефицит двигательной активности лишь на 11%. Как бы ни была высока моторная плотность урока, учитель не в состоянии обеспечить растущий, вследствие учебной гиподинамии, запрос. Ведь, согласно данным исследований Вайнбаума Я.С. [6], «...для нормального развития девочек необходимо 5-12 часов в неделю, а мальчиков - 7-15 часов занятий физическими упражнениями разного характера, так как формирование «здоровых» опорно-двигательного аппарата и внутренних органов ребенка требует активной ежесуточной мышечной деятельности».

Значит, необходимы домашние задания по адаптивному физическому воспитанию. Общеизвестно, что домашние задания способствуют физической и функциональной подготовке организма школьника, укрепляют его здоровье. С их помощью, в первую очередь, решают задачи повышения физической подготовленности, «подтягивания» тех или иных отстающих в

развитии физических способностей.

Вопросам физической подготовки школьников в научно-методической литературе уделяли внимание Б.А. Ашмарин, А.А. Гужаловский, И.А. Гуревич, Л.П. Матвеев, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов и другие ученые.

Домашнее задание - огромный резерв в адаптивном физическом воспитании учащихся с ограниченными возможностями здоровья, прекрасное средство для формирования у них привычки к самостоятельным занятиям. Однако, на практике далеко не всегда обращается внимание на сам процесс внедрения домашних заданий. Несмотря на то, что домашнее задание по физической культуре официально отнесено к форме организации физического воспитания, в практической деятельности оно используется зачастую формально, непродуманно, без всякой системы.

Методику применения домашнего задания по физической культуре рассматривали И.А. Соловьев, А.С. Валиулин, В.Б. Межуев, А.Н. Иванов, М.Г. Каменцев, В.И. Бурцев, Я.О. Пяллинг и другие педагоги.

Так, в работе «Урок после урока» [22] Каменцев М. Г. пишет: «Внедрять домашние задания лучше всего с самого начала обучения учащихся в школе. Основным доводом в пользу этого является то, что дети этого возраста наиболее восприимчивы к воздействию физических упражнений, у них легко вырабатывается привычка к ежедневным занятиям, чему способствует естественное тяготение к движениям. Другое немаловажное обстоятельство - возможность привлечь в помощь родителей: в начальных классах сделать это значительно легче, чем в средних. Играет свою роль и относительно меньшая занятость младших школьников уроками».

К сожалению, сегодняшняя спортивная материально-техническая база школ, в том числе и коррекционных, далеко не всегда соответствует требованиям образовательного стандарта, что значительно затрудняет работу учителей в плане целенаправленного развития физических качеств у учащихся на уроках физической культуры. Поэтому, методика круговой

тренировки, материалом для которой служат, в основном, технически несложные упражнения, в большинстве своем, имеющие ациклическую структуру может способствовать достижению поставленной цели. Используемым в круговой тренировке физическим упражнениям придают циклический характер путем серийных слитных повторений.

Как пишет Вильчковский Э.С. [11]: «Простота движений позволяет повторять их многократно, а сами движения подбирают так, чтобы обеспечить последовательное воздействие на основные мышечные группы и дать достаточную нагрузку на все внутренние органы».

При этом, задания становятся более конкретными, а значит и более понятными, поддаются дозированию, в зависимости от подготовленности занимающихся. Эти особенности круговой тренировки дают возможность заинтересовать детей, организовать контроль и самоконтроль за выполнением домашнего задания.

Многие ученые, в числе которых Байкина Н.Г., Сермеев Б.В. [2], утверждают, что «...занятия с детьми, имеющими нарушение слуха, необходимо начинать, как можно раньше, объясняя это тем, что подобные занятия способствуют развитию ребенка на уровне, близком к нормально слышащим детям. В противном случае, нарушения у ребенка в познавательной и физической сферах с каждым годом могут увеличиваться».

В этой связи, востребованность методик адаптивного физического воспитания, разрабатываемых в целях развития и интеграции детей с депривацией слуха в современное общество, не вызывает сомнений.

Применение круговой тренировки в домашних заданиях по адаптивному физическому воспитанию должно способствовать повышению интереса слабослышащих учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, улучшению их физической подготовленности, что является актуальным вопросом педагогической практики. Исходя из этого, была определена тема бакалаврской работы: «Повышение уровня

физической подготовленности слабослышащих учащихся с использованием домашних заданий по адаптивному физическому воспитанию».

**Цель исследования:** повышение уровня индивидуальных физических возможностей учащихся с нарушениями слуха; разработка и экспериментальное обоснование возможности применения круговой тренировки в домашних заданиях по адаптивному физическому воспитанию для повышения уровня физической подготовленности учащихся, имеющих нарушения слуха.

**Объект исследования:** процесс управления физическими нагрузками на основе учета индивидуальных особенностей учащихся с нарушениями слуха, как на уроках адаптивного физического воспитания, так и во внеурочное время; домашние задания как форма организации адаптивного физического воспитания с детьми, имеющими нарушения слуха.

**Предмет исследования:** методика круговой тренировки в домашних заданиях по адаптивному физическому воспитанию, разработанных для учащихся 10–11 лет, имеющих нарушения слуха.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что применение круговой тренировки в домашних заданиях по адаптивному физическому воспитанию, контроль за ее выполнением, знание индивидуальных возможностей детей, позволит повысить уровень физической подготовленности учащихся 10 – 11 лет, имеющих нарушения слуха.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой были поставлены следующие **задачи исследования:**

1. Исследовать уровень физической подготовленности учащихся 10 – 11 лет, имеющих нарушения слуха.
2. Разработать содержание круговой тренировки для детей 10–11 лет с нарушениями слуха и организовать работу по выполнению и проверке домашних заданий на базе ФОК ТГУ.
3. Проследить динамику показателей физической подготовленности учащихся 10 – 11 лет для выявления эффективности применения на

практике круговой тренировки в домашних заданиях по адаптивному физическому воспитанию.

Для достижения цели и решения поставленных задач в работе применялись следующие **методы исследования**:

- Теоретический анализ специальной литературы.
- Педагогическое наблюдение.
- Педагогический эксперимент.
- Педагогическое тестирование.
- Методы математической статистики..

Бакалаврская работа включает в себя следующие разделы: введение, анализ литературы, опытно-экспериментальную работу, анализ полученных результатов, заключение, список литературы. Список используемой литературы состоит из 49 наименований.



## **ГЛАВА 1. АНАЛИЗ НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **1.1. Роль домашнего задания по физической культуре и его внедрение в школьную практику**

В настоящее время домашние задания по физическому воспитанию являются узаконенной формой работы. В соответствии с «Положением о физическом воспитании в общеобразовательной школе», они являются одним из важных средств решения задач физического воспитания.

Согласно выводам Пяллинг Я.О. [38], «...домашняя учебная работа - это самостоятельное выполнение школьниками заданий учителя после уроков. Для домашней работы характерно отсутствие непосредственной помощи и руководства учителя. Приготовление домашних заданий является одним из видов самостоятельной деятельности».

Творчески работающие учителя физической культуры давно, ещё до введения домашних заданий в программу, практиковали различные системы заданий на дом. Обычно подобные задания в первую очередь предназначались неуспевающим по физической культуре учащимся.

На взгляд Мейксон Г.Б., Шаулина В.Н. [35]: «Сложность предмета «Физическая культура», в плане создания и воплощения в жизнь общей, единой для всех системы домашних заданий, заключается в многообразии природных условий, материальной базы, подготовленности учащихся, климатических и региональных особенностей, национальных традиций и многих других факторов. Принято рассматривать домашние задания по физической культуре как разрядку, отдых от умственной деятельности, но довольно устойчиво ещё мнение, что любые задания на дом являются для ребенка нагрузкой. Такое отношение в известной степени препятствует плодотворной работе в этом направлении».

В начальных классах значительной части школ уроки физической культуры ведут не специалисты, а в подавляющем большинстве школ

специалисты физического воспитания сравнительно недавно взяли младшие классы под свою опеку. Отчасти поэтому многие учителя начинают внедрять домашние задания по физической культуре с IV класса.

В.М. Качашкин в книге «Физическое воспитание в начальной школе» [23], описывает опыт учителя А.М. Воеводина (Москва), который разработал систему упражнений-ориентиров, позволяющих определять подготовленность учащихся к освоению предусмотренного школьной программой по физической культуре материала гимнастики, лёгкой атлетики и лыжной подготовки, а также готовность к выполнению учебных норм. Автор пишет: «Новатор опытным путём установил, что ученик может овладеть техникой лазанья по канату в том случае, если удерживает вис на согнутых руках восемь секунд, для выполнения различных упоров и акробатических упражнений ориентир подготовленности - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа: в первом классе - три раза, во втором - шесть, в третьем – девять. Для укрепления соответствующих групп мышц школьникам предлагались специальные комплексы упражнений, которые выполнялись как на уроках, так и дома. Для развития скоростно-силовых качеств использовались выпрыгивания из приседа и приседания на одной ноге. Вот какие задания предлагаются мальчикам: первый класс - десять прыжков из приседа вверх; для учащихся второго класса хорошим результатом является достижение – 500 см в сумме четырех прыжков, а для учащихся третьего класса – 550 см; приседания на одной ноге: первый класс - по два приседания на правой и левой ноге поочередно с опорой о скамейку, второй класс - то же, но держась за рейку гимнастической стенки».

Систематические домашние задания по физическому воспитанию для учащихся начальных классов содействуют закреплению двигательных навыков и воспитанию физических качеств. Выполняя домашние задания, учащиеся приобретают привычку систематически и целенаправленно заниматься физическими упражнениями и играми.

Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина [34] отмечают, что систему

заданий на дом можно рассматривать как логическое продолжение уроков. В связи с этим усложняется работа учителя физической культуры на уроках, одна из целей которых организовать занятие так, чтобы дети умели применять полученные знания в самостоятельной практике. Заданные на дом упражнения обогащают двигательный режим школьников, повышают умственную работоспособность, помогают заполнять свободное время активными занятиями.

Домашнее задание - огромный резерв в физическом воспитании учащегося, прекрасное средство для формирования в них привычки к самостоятельным занятиям. Домашние задания способствуют физической и функциональной подготовке организма школьника, укрепляют его здоровье, но не меньшие запасы таят они в себе как средство воспитания и становления личности.

Копылов Ю.А., Полянская Н.В. [25] обобщили опыт использования домашних заданий в начальной школе. Результаты работы показали, что учащиеся экспериментального класса в среднем звене имеют лучшую успеваемость по другим предметам, проявляют большую активность к общественно полезному труду, к участию в детской самодеятельности, а некоторые из них являются хорошими помощниками учителя физического воспитания. Те учащиеся, которых приучили в начальной школе к систематическим самостоятельным упражнениям, как правило, стремятся продолжить их в ДЮСШ или в спортивных секциях.

Как рекомендует Попов В.А. [36]: «Домашнее задание нужно систематизировать и планировать с учетом содержания и задач изучаемой учебной программы, физических способностей, учитывать оптимальные возможности развития, половые и возрастные особенности, подбирать домашнее задание для каждого класса или возрастной группы. По своим дидактическим целям домашние задания могут быть направлены на подготовку к усвоению нового учебного материала на предстоящем уроке, на повторение и закрепление изученного на уроке, на практическое применение

полученных на уроке знаний. Главная задача домашних заданий - на основе формирования у школьников умения самостоятельно заниматься - укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и двигательной подготовленности».

А.Н. Иванов [21] определяет цели домашнего задания следующим образом:

- воспитывать в детях самостоятельность;
- способствовать успешному овладению двигательными навыками, развитию двигательных качеств, выполнению нормативов учебной программы.

Л.В. Геркан [12] отмечает, что учащиеся, занимающиеся дома по рекомендациям учителя, нацелены на освоение конкретного учебного материала, на выполнение учебных нормативов. Перед ними стоят цели чему-то научиться, повысить свою физическую подготовленность.

Понимание учащимися необходимости домашнего задания - один из важнейших моментов работы по их внедрению. Неправильно, когда единственным стимулом выполнения домашнего задания для школьников является отметка. Необходимость заниматься дома ребенок должен понять. Подведение учащихся к пониманию того, что именно выполнение ими физических упражнений дома в значительной мере ускоряет овладение важнейшими умениями и навыками, делает их физически сильнее.

Надо также понимать, что процесс этот обычно длительный.

В.И. Бурцев [5] подчеркивает, что очень важной задачей в выполнении домашних заданий является процесс обучения учеников заниматься теми или иными физическими упражнениями самостоятельно и систематически, воспитание посредством домашних заданий трудолюбия, честности и прилежания. Эти полезные, необходимые качества требуются сегодня, как никогда раньше, то есть, домашние задания по физической культуре должны воспитывать не только привычку ежедневно заниматься физическими упражнениями, но и воспитывать добросовестность, умение трудиться.

Лях В.И. [31] указывает, что в школе учащиеся овладевают основами физической культуры, приобретают навыки, которые им пригодятся в жизни. Но как уже говорилось, полностью восполнить дефицит двигательной активности не может даже самый хороший урок физкультуры. Поэтому, родители и учитель должны взять на себя роль организаторов домашних заданий. Только в этом случае они могут рассчитывать на то, что их ребёнок будет расти здоровым и крепким, выносливым, собранным, уравновешенным, трудолюбивым.

Т.А. Протченко, В.П. Сурков, А.А. Гужаловский, Л.П. Горчакова и другие авторы также уделяли внимание физическому воспитанию в семье, подчеркивали значимость помощи родителей при выполнении детьми домашних заданий по физической культуре.

Таким образом, широкое внедрение домашних заданий, при правильной их организации, содействует выполнению задач, предусмотренных программой по физической культуре, является одним из способов приобщения ребят к систематическим занятиям физическими упражнениями и средством воспитания положительных черт характера.

## **1.2. Содержание и методика применения домашних заданий**

Согласно выводам Валиулина А.С. [10]: «Домашние задания могут быть разбиты на две группы: первая группа - это упражнения, направленные на повышение уровня физической подготовленности школьников, на развитие основных мышечных групп. Упражнения второй группы подбираются таким образом, что овладение комплексом упражнений, являющихся подводными, подготовительными к определённом двигательному навыку, обеспечивает освоение компонентов техники изучаемого навыка и в результате подводит учащихся к его выполнению».

В.Б. Межуев [33] считает, что домашние задания могут быть индивидуальные, групповые и для всего класса. Используются следующие формы: комплекс упражнений физкультминутки; гимнастики для занятий в школе; утренней зарядки, упражнения, танцы, пляски, предназначенные для

выступлений на вечерах и праздниках и др. В зависимости от содержания упражнений и педагогических задач, домашние задания могут быть рассчитаны на длительный срок или могут даваться к очередному уроку.

В зависимости от педагогических задач, которые ставит учитель на данном этапе физического развития учащихся, задания могут быть самыми разнообразными. Например, для учащихся первых-вторых классов: повороты направо, налево, разнообразные движения прямых рук и ног; упражнения на осанку с мячом, с палкой; ходьба на носках, широкими шагами; бег в чередовании с ходьбой; прыжки через длинную качающуюся и вертящуюся скакалку, прыжки в длину и высоту с мягким приземлением. Выполнение самых разнообразных упражнений по метанию малых мячей; упражнения на равновесие; игры с малыми мячами.

Задания могут быть и по лыжной подготовке, например, закрепить переступание на месте, передвижение скользящим шагом, подъём в гору ступающим шагом, спуск в основной стойке и др.

Можно давать групповые задания по подвижным играм. Для этого необходимо определить места этих игр (школьная спортплощадка, сад, парк, двор и др.). Выполнение домашних заданий должно проходить под контролем, а иногда и с помощью родителей. Для этого учитель должен разъяснить родителям значение систематических домашних заданий по физическому воспитанию. При этом, стоит помнить, что к ежедневному выполнению домашних заданий относится и утренняя гимнастика.

Если учитель заметил на уроках недостатки в развитии гибкости, скорости, ловкости, силы мышц и т. п., он должен путем домашних заданий выравнивать физическое развитие ребенка. Если замечена недостаточная прочность навыков в беге, метании, прыжках, ходьбе на лыжах, владении мячом и т. п., необходимо давать задания для закрепления этих навыков.

Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина [34] рекомендуют «...при разработке содержания домашних заданий учитывать возрастные закономерности развития двигательных качеств у школьников; упражнения

должны быть:

- несложными по координации;
- ранее освоенными учениками;
- не требующими громоздкого оборудования или инвентаря;
- причём, целесообразно подбирать такие, которые бы и развивали двигательные качества, и содействовали освоению правильных движений;
- по трудности выполнения, по возможности воспроизведения без показа учителя должны быть максимально приближены к детскому восприятию».

В.Б. Межуев [33] указывает, что независимо от физического развития все учащиеся должны получать домашние задания, которые обычно даются в конце урока физического воспитания. Автор пишет: «Методика сообщения домашних заданий должна быть направлена на то, чтобы учащиеся имели чёткое представление о содержании задаваемых на дом упражнений, дозировке, условиях, обеспечивающих безопасность их выполнения, знали, как контролировать и оценивать предлагаемые упражнения с точки зрения соблюдения правильной техники, в какой последовательности повторять упражнения, могли рационально организовать места занятий».

В свою очередь, в статье «Методика применения домашнего задания» [37] Протченко Т.А. советует: «Для достижения этой цели учитель должен придерживаться следующих рекомендаций: если упражнения домашних заданий сравнительно несложные, можно ограничиться объяснением и показом. В том случае, когда упражнения более сложные, желательно заранее подготовить карточки с описанием задаваемого на дом, а при наличии учебного пособия сослаться на соответствующую страницу и номер задания или проделать упражнение в классе и указать на типичные ошибки».

А.Н. Иванов [21] считает, что «...предлагать учащимся домашние задания можно в зависимости от сложности, конкретного содержания урока, возраста в любой части урока. Например, комплексы утренней гимнастики целесообразнее задавать во вводной части урока; упражнения, связанные с

развитием двигательных навыков, качеств, в основной части, когда учащиеся работают над развитием этих качеств; упражнения, направленные на овладение техникой двигательных навыков, можно задавать и в заключительной части, тогда это будет также способствовать сосредоточению внимания ребят, постепенному снижению нагрузки, а также, лучшему их запоминанию».

Давая задания на дом, необходимо указать сроки их проверки.

Вполне уместно в комплекс общеразвивающих упражнений вводной части урока вводить новых два-три упражнения, подводящих к двигательному действию, разучивание которого намечено на данный урок. Эти упражнения, затем, предлагаются детям в качестве домашних заданий. В основной части урока после показа, объяснения и закрепления нового материала следует предлагать школьникам сравнить, как выполняют эти упражнения разные ученики (хорошо освоившие и те, которые допускают существенные ошибки). И только проведя детальный разбор упражнений, проанализировав типичные ошибки, задавать выполнение упражнения или наиболее трудных его элементов на дом.

Необходимо заранее сообщать ученикам о сроках проверки и критериях оценки выполнения домашнего задания.

Проверяя упражнения, совсем не нужно останавливать урок. Во время выполнения общеразвивающих упражнений во вводной части, можно понаблюдать, как справились с заданием намеченные им для проверки ученики, отметить качество выполнения и допущенные ошибки, чтобы обосновать оценки. Если слабый ученик хорошо справился с заданием, то положительную оценку получает и его «наставник» - тот, кто консультирует.

В.М. Качашкин [23] отмечает, что домашние задания оправдывают себя лишь в том случае, если они систематически проверяются учителем. Задания могут проверяться в любой части урока, это зависит от характера упражнений. Но за выполнение домашних упражнений необходимо ставить в журнал оценку, которую надо доводить до сведения всех учащихся. На



одном уроке не рекомендуется проверять выполнение домашних заданий более, чем у четырех-шести учащихся.

В статье «Домашние задания: задачи, требования, контроль» [35] Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина пишут: «Проверка домашних заданий - это существенный и действующий «канал», связывающий домашнюю работу и работу на уроке, помогающий объединить их в единый учебно-воспитательный процесс. В практике встречаются различные способы проверки домашних заданий:

- фронтальная проверка, так можно проверять несложные упражнения утренней гимнастики, некоторые акробатические элементы и упражнения I группы домашних заданий;

- выборочная проверка, когда выполнение домашних заданий отдельными учащимися можно проверить по ходу урока, не останавливая учебного процесса, или специально обратить внимание всех ребят на ошибки и положительные стороны при выполнении упражнений домашних заданий отдельными учащимися;

- проверка в парах, при этом, каждый ученик оценивает выполнение домашнего задания у своего товарища; за основу берётся сумма баллов, которую ученик набрал в прошлом году за выполнение всех 5 нормативов. За сдачу этих нормативов ученик получает оценку, которая влияет на оценку за четверть.

Выставление оценки за увеличение результата стимулирует ежедневные занятия упражнениями дома. Как свидетельствует опрос, большинство учащихся дома совершенствуются в подтягивании, упражнениях со скакалкой и др.».

А.Н. Иванов [21] также подчеркивает, что успех внедрения домашнего задания в значительной мере зависит от организации контроля над их выполнением. Поэтому важно, чтобы выполнение упражнений, заданных на дом, легко подверглось проверке.

Некоторые учителя в организации и методике домашних заданий

используют, так называемые, дневники по физической культуре. Форма и содержание их могут быть самыми различными. Входящие в него комплексы физических упражнений обновляются один раз в один - два месяца. Запись осуществляется с помощью знакомой для школьников терминологии или в виде рисунков с указанием дозировки нагрузки.

Согласно наработкам Т.А. Протченко [37]: «Тематические домашние задания решают задачу целенаправленной подготовки учащихся к освоению отдельных разделов учебной программы и способствуют развитию двигательных качеств, играющих главенствующую роль при обучении тому или иному учебному материалу, выделяет условия успешного применения домашних заданий. Необходимо:

- добиться, чтобы учащиеся знали требования учебной программы и уровни развития основных двигательных качеств, которые они должны достичь в своём возрасте;

- убедить учащихся в практической пользе домашних заданий как необходимого дополнения к урокам физической культуры;

- заинтересовать школьников полученными домашними заданиями;

- уметь выделить главное, над чем и в какой период работать тому или иному ученику;

- основательно изучать с учащимися на уроке материал домашних заданий;

- уметь определить степень воздействия применяемых упражнений на организм школьников, знать способы правильного регулирования этих воздействий;-

- обращать внимание на организацию и методику проведения заданных на дом упражнений;

- обязательно сообщать учащимся сроки проверки полученных домашних заданий».

Объяснение и показ упражнений для домашнего задания осуществляется в различных структурных частях урока, в зависимости от его

задач, содержания. Если домашние задания были даны во вводной или основной части, то они повторяются в заключительной».

Автор статьи «Применение домашнего задания» [5] В.И. Бурцев анализирует трудности в работе по применению домашних заданий по физической культуре. Он пишет: «Во-первых, в контроле над выполнением домашних заданий, так как он должен быть обязательным, проводиться регулярно и справедливо оценивать нужно и такие качества как трудолюбие и лень учащихся. Ошибок здесь быть не должно. Ошибки в контроле могут привести к самым нежелательным явлениям в воспитании личности.

Во-вторых, нужно заострить внимание на индивидуальном подходе к домашним заданиям, так как один и тот же объём нагрузки может дать различный эффект в зависимости от уровня двигательной подготовленности детей. Учитывать нужно и темперамент учащегося. Так, астеникам, которые по типу нервной системы чаще всего являются холериками, домашние задания желательно давать кратковременные, с паузами отдыха, а ребятам флегматикам - на более длительное время, так как они легче переносят длительную моторную нагрузку. Именно в этой части домашних заданий учителя-практики должны использовать научно-методические рекомендации.

В-третьих, нужно усилить агитационно-просветительную работу среди населения. Особенно это касается вопроса самостоятельных занятий физическими упражнениями, составной частью которых являются и школьные домашние задания по физической культуре. Очень большую роль здесь играют родители, которые могли бы стать ответственными лицами за квалифицированную физическую подготовку своих детей».

Многие учителя уверены в том, что перечень домашних заданий нельзя строго регламентировать. Как пишет Валиулин А.С.[7]: «Учитель должен, в зависимости от материальной базы, местных условий, подготовленности контингента учащихся и собственных знаний, менять упражнения, уменьшать или увеличивать их количество. Один из важнейших принципов - индивидуализация домашних заданий, хотя задания на дом могут быть и

общими для всего класса или групповыми, например: успевающим и отстающим ученикам, мальчикам и девочкам. Учителю нужно внимательно отнестись к вопросам дозировки домашних заданий. Особое внимание обращать на учащихся, перенесших заболевания. В соответствии с заключениями врача, их следует временно освободить от выполнения домашних заданий».

Таким образом, эффективное применение домашнего задания по физической культуре зависит от правильности его сообщения и организации контроля над его выполнением, большое внимание следует уделить содержанию и дозировке упражнений. Так как выполнение упражнений с индивидуальной дозировкой дает возможность даже слабым детям испытывать радость успеха при выполнении упражнений. Это укрепляет, независимо от физических возможностей, их веру в свои силы, приучает к систематическому, целенаправленному и активному труду.

### **1.3. Принцип индивидуализации – один из основных принципов обучения детей младшего школьного возраста**

Принцип доступности и индивидуализации называют также принципом учета особенностей детей и посильности предлагаемых заданий. Обе эти формулировки выражают, по существу, одно и то же – необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями учащихся, учитывая особенности их возраста, пола, уровень предварительной подготовленности, а также и индивидуальные различия физических и духовных способностей.

На начальном этапе усвоения нового учебного материала целесообразно использовать обычные средства и методы группового обучения. Однако, это правомерно только до тех пор, пока наблюдается прогресс в решении педагогических задач. Когда же эффект снижается, следует переходить к персональным занятиям. Это означает, что один и тот же программный материал разные ученики должны усваивать разными методами, с различным распределением нагрузок, отдыха и т. д.

При разработке таких индивидуальных программ учебно–воспитательного процесса учитель должен опираться, прежде всего, на особенности характера каждого ученика, его темперамент, свойства нервной системы и способность переносить нагрузки.

Каждый учащийся, в соответствии с возрастом, прежним опытом, подготовкой, способностями, может усвоить знания и двигательные навыки лишь определенной степени трудности и объема. Принцип доступности предполагает такую организацию обучения, при которой учебный материал по содержанию и объему, методам преподавания соответствует возрасту и уровню их общего развития. Ведь только в этом случае знания, умения и двигательные навыки могут быть сознательно и прочно усвоены.

К.Д. Ушинский говорил, что каждый занимающийся ученик должен получать ровно столько, сколько могут преодолеть его молодые силы, т.е. не больше, чем он может выполнить, но и ни в коем случае, не меньше.

Доступное не следует смешивать с легким. Учебный материал учащиеся должны усвоить, но не легко, а с напряжением, с трудом. В противном случае, обучение перестает привлекать подростков, не способствует воспитанию у них таких важнейших черт характера, как настойчивость, упорства, стремление к занятиям, обогащению двигательного опыта, овладению новым материалом.

Стараясь подобрать упражнения, соответствующие силам учащихся, опытные педагоги меняют высоту и массу снарядов в гимнастике и легкой атлетике, варьируют продолжительность бега и передвижения на лыжах. Вводят упрощенные правила для слабых учащихся и т.п. Для сильных учащихся, наоборот, включаются дополнительные трудности.

Одно из решающих методических условий доступности в процессе физического воспитания – это преемственность физических упражнений. Необходимо так распределить изучаемый материал, чтобы содержание каждого предыдущего занятия служило ступенькой, подводящим путем к освоению содержания очередного занятия. Эту мысль часто выражают

правилом: от известного к неизвестному или, от освоенного к неосвоенному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Под индивидуализацией понимается такое построение всего процесса физического воспитания и такое использование частных средств, методов и форм занятий, при которых осуществляется индивидуальный подход к учащимся и создаются условия для наибольшего развития их способностей.

Проблема индивидуализации в процессе обучения и воспитания решается на основе органического сочетания двух направлений – общеподготовительного и специализированного. Общеподготовительное направление (общая физическая подготовка по программам общеобразовательной и т.д.) ведет к освоению обязательного для всех минимума жизненно важных двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний, а также, к достижению определенного уровня разностороннего развития физических качеств. Основное содержание программы занятий в рамках данного направления определяется независимо от индивидуальных склонностей.

Индивидуализация же осуществляется, главным образом, с помощью методов обучения и воспитания, а также дополнительных средств. Специализированное направление (в частности, спортивная специализация) ведет к углубленному совершенствованию в избранной деятельности.

Индивидуальный подход в процессе обучения и воспитания необходим при решении любой частной задачи – будь то, формирование знаний, умений, и навыков, или воспитание физических и духовных качеств. Он выражается в дифференциации учебных заданий и путей их выполнения, норм нагрузок и способов ее регулирования, форм занятий и приемов педагогического воздействия, в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.

Индивидуальные особенности не используют общих свойств, присущих различным индивидуумам. Поэтому, индивидуальный подход неверно было бы рассматривать как нечто несовместимое с общими путями

педагогического процесса. Индивидуализация осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания, причем, большей частью ее вполне можно обеспечить детей в групповых занятиях.

Нужно подчеркнуть также, что учитывать индивидуальные особенности - это не значит идти на поводу у них. Индивидуальные свойства, в частности, типологические особенности, поддаются направленному изменению. В процессе физического воспитания предусматривается гармоничное всестороннее совершенствование форм и функций организма. При этом, ставится задача не только улучшить врожденные данные, но и сформировать новые (умения, навыки, формы, поведения).

В учебном процессе на уроках физического воспитания круговая форма организации занятий приобретает особое значение, так как позволяет большому числу учащихся упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования.

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

Для достижения цели и решения поставленных задач в работе применялись следующие **методы исследования**:

1. Теоретический анализ специальной литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Педагогическое тестирование.
5. Методы математической статистики.

*Теоретический анализ специальной литературы.* В первой главе работы были рассмотрены теоретические аспекты проблемы применения домашнего задания по физической культуре и круговой тренировки для улучшения физической подготовленности учащихся с нарушением слуха. Основной целью данного исследования являлась экспериментальная проверка возможности применения круговой тренировки в домашних заданиях для улучшения физической подготовленности учащихся 10 –11 лет, с нарушениями слуха.

*Педагогические наблюдения* осуществлялись за детьми с нарушением слуха на занятиях адаптивного физического воспитания, на уроках труда, на переменах; в процессе занятий в группе здоровья на базе ФОК ТГУ. В процессе наблюдений анализировались: точность выполнения заданий слабослышащими детьми; способность выполнять разнообразные двигательные действия; эмоциональный настрой и интерес к занятиям.

*Педагогический эксперимент.* Проверка гипотезы исследования осуществлялась нами в ходе опытно-экспериментальной работы, которая проводилась с сентября 2017 года по март 2018 года. В ней были задействованы 14 учащихся, из них 8 мальчиков и 6 девочек. В нашем эксперименте принимали участие дети, средний возраст которых - 10 - 11 лет.



В течение семи месяцев учащимися, занимающимися в группе здоровья ФОК ТГУ, выполнялись дополнительно домашние задания методом круговой тренировки с использованием разработанных комплексов физических упражнений, направленных на развитие отстающих физических качеств. Проверка выполнения домашних заданий осуществлялась систематически. Контрольные испытания проводились в виде сдачи нормативов по общей физической подготовленности в марте 2018 года.

*Педагогическое тестирование.* Тестирование включало в себя выполнение контрольных упражнений для определения силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, скоростных способностей, гибкости, выносливости.

В качестве тестов использовались упражнения из комплексной программы физического воспитания учащихся I–XI классов общеобразовательной школы, разработанной В.И.Ляхом и А.А. Зданович [30]:

1. Подтягивания (выполняется из положения, вис на перекладине - для мальчиков, вис лежа – для девочек), количество раз;
2. Прыжок в длину с места, (см);
3. Челночный бег (3x10 метров), сек;
4. Бег на 30 метров, сек;
5. Наклон вперед в положении, сидя на полу (см);
6. Шестиминутный бег (м).

Полученные в результате тестирования показатели обсчитывались *методами математической статистики* и заносились в таблицы. Вычислялись: среднее арифметическое значение ( $X$ ) - одна из основных характеристик выборки; стандартное отклонение ( $\sigma$ ) характеризует степень отклонения результатов от среднего значения в абсолютных единицах, показывает плотность распределения результатов в группе около среднего значения, или однородность группы. Достоверность результатов исследования определялась по  $t$  – критерию Стьюдента.

## 2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в период с июня 2017 года по март 2018 года и состояло из нескольких этапов.

**Первый этап** (июнь – сентябрь 2017 года) связан с теоретическим осмыслением проблемы, определением ее актуальности, объекта и предмета исследования, изучением научно-методической литературы в аспекте исследуемой проблемы, с целью определения методологической и теоретической базы исследования. На данном этапе выдвигались цель, задачи исследовательской работы, формировалась гипотеза исследования.

Проводились беседы с учениками и их родителями о значении и необходимости занятий физической культурой дома, правилах выполнения домашнего задания, функциях родителей. Разрабатывалось содержание домашних заданий и форма дневника самоконтроля. Изучался уровень физической подготовленности учащихся 10 – 11 лет, с нарушением слуха, посещающих группу здоровья ФОК ТГУ. Тестирование включало в себя выполнение контрольных упражнений для определения силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, скоростных способностей, гибкости, выносливости.

Основными методами исследования на данном этапе являлись теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, изучение опыта работы учителей, контрольные испытания.

**Второй этап исследования** (октябрь 2017 года – февраль 2018 года) связан с проверкой гипотезы исследования в ходе проведения формирующего эксперимента. Была разработана система домашних заданий, состоящих из комплексов физических упражнений, выполняемых по «станциям» круговым методом. Разработанные комплексы включают в себя упражнения, направленные на развитие физических качеств, которые наиболее слабо проявились в процессе тестирования (контрольных испытаний). Учащимся будет даваться домашнее задание в виде выполнения

комплекса физических упражнений круговым методом, рекомендации по их выполнению

Использовались методы исследования: педагогический эксперимент, длительное включенное наблюдение, контрольные испытания.

**Заключительный этап исследования** (апрель 2018 года) связан с анализом, обработкой, систематизацией и обобщением материалов исследования. Использовались математические методы качественно-количественного анализа результатов исследования. Осуществлялось оформление бакалаврской работы.

### **2.3. Содержание и методика применения круговой тренировки в домашних заданиях с использованием средств адаптивного физического воспитания**

Основной задачей применения круговой тренировки в домашних заданиях являлось повышение физической подготовленности школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Комплексы упражнений для круговой тренировки состояли из четырех «станций» и менялись один раз в месяц. Упражнения подобраны с учетом разностороннего воздействия на организм детей: укрепление основных крупных мышечных групп.

#### **Октябрь 2017 года.**

1. Прыжки через короткую скакалку.
2. Поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой.
3. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.
4. «Велосипед» в положении лежа на спине.

#### **Ноябрь 2017 года.**

1. Выпрыгивания из приседа.
2. «Складка» - одновременное поднимание туловища и ног из положения, лежа на спине.
3. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

4. Прыжки через короткую скакалку.

**Декабрь 2017 года.**

1. Прыжки «горнолыжника» (через скамейку на двух ногах).

2. Поднимание туловища из положения, лежа на спине со скручиванием, руки за головой.

3. Поочередное отведение рук в сторону, в упоре лежа.

4. В положении, лежа на спине, поднимание ног с медленным опусканием.

**Январь 2018 года.**

1. Прыжки вверх из приседа.

2. Из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, поднимание туловища с захватом коленей и опускание в исходное положение.

3. Сгибания и разгибания рук в упоре, лежа, ноги на опоре высотой 30-50 сантиметров.

4. Из положения, стойка на коленях, сед на бедро.

**Февраль 2018 года.**

1. Поочередные прыжки на правой и левой ноге (по четыре раза на каждой).

2. Из положения, лежа на спине, руки вверх поднимание туловища, касаясь носков и опускание в исходное положение.

3. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

4. «Велосипед» в положении лежа на спине.

Комплексы упражнений круговой тренировки для задания на дом разучивали на занятиях группы здоровья в ФОК ТГУ.

В начале каждого нового комплекса проводили первый максимальный тест (МТ1), результаты которого использовали для определения индивидуальной исходной нагрузки. В конце цикла кругов тренировки проводили второй максимальный тест (МТ2) для определения прироста показателей по каждому из упражнений комплекса.

Исходная нагрузка - результат деления показателей МТ1 на два или четыре, с которого начинаются самостоятельные занятия.

Для учета выполнения домашнего задания каждый школьник вел дневник самоконтроля. Дневник самоконтроля приведен в Приложении 3 и в таблице 1. Он оформлялся в обычной тетради, где чертится таблица, которая заполняется до конца месячного цикла тренировок.

После разбора и показа элементов комплекса, школьники делятся на пары и проводят пробное выполнение упражнения. Затем, приступают к выполнению МТ1. По команде учителя один из партнеров выполняет первое упражнение в течение 30 секунд, затем, переходит ко второму упражнению без перерыва, и так выполняет весь комплекс упражнений. А его товарищ ведет подсчет правильно выполненных действий и заносит результат в тетрадь. Зафиксировав все показатели, школьники меняются ролями.

*Таблица 1*

**Оформление дневника самоконтроля для выполнения домашнего задания по АФВ участниками исследования**

Дата	Количество повторений упражнения				Самочувствие
	Упр. 1	Упр. 2	Упр. 3	Упр. 4	
МТ 1	А	В	С	Д	(+,-)
1	А:2	В:2	С:2	Д:2	(+,-)
2	А:2+1	В:2+1	С:2+1	Д:2+1	(+,-)

Получив результаты МТ1, переходим к расчету нагрузки на первый день месячного цикла круговой тренировки (А:2, В:2, С:2, Д:2). В первом столбце таблицы «Дата», под данными МТ1 ставится календарное число, с которого планируем приступить к самостоятельным занятиям. Как правило, это первое число следующего месяца, так как занятие, посвященное круговой тренировке, проводится на последнем занятии группы здоровья текущего месяца.

Поделив все показатели МТ 1 на два, записываем результаты для первого дня тренировки. Это будет исходная (начальная) нагрузка. Объясняем ученикам, как надо распределять нагрузку по дням в течение месяца, чтобы обеспечить достижение максимального результата и не допустить перегрузки.

В первые семь дней количество повторений каждого упражнения комплекса ежедневно увеличивается на один. Поэтому, в конце недельного цикла нагрузка на каждой станции возрастает на шесть повторений. Выделив окончание недели яркой линией во избежание путаницы, учащиеся начинают новый недельный цикл с той же исходной нагрузкой, что и в самом начале своих занятий, но, проделав все упражнения комплекса, проходят круг повторно.

На второй день второго недельного цикла количество повторений каждого упражнения комплекса снова возрастает на один и так до конца недели. На третьей и четвертой неделях занятия проходят по той же схеме: возвращение к исходной нагрузке в первый день недельного цикла, но при возрастании числа кругов в тренировке (три круга на третьей неделе самостоятельных занятий, четыре - на четвертой). После первого круга повторения отдых длится 30 секунд, после второго – одна минута, после третьего - одна минута 30 секунд.

Следующие записи в графу «Упражнения» надо вносить, опираясь на аналогичные расчеты для первой недели. Дневник ученики заполняют ежедневно после окончания самостоятельной тренировки, родители просматривают дневники и ставят свою подпись.

В конце месяца мы посвящаем занятие подведению итогов самостоятельной тренировки – проводим МТ 2, а также разбираем очередной комплекс круговой тренировки на следующий месяц. В рабочей таблице заполняем горизонтальную полосу с данными МТ 2. Организация снятия результатов теста, аналогична его проведению в начале месяца МТ 1.

Показатели МТ 2 необходимо сравнить с МТ 1. Для этого, результаты МТ 1 располагают рядом с МТ 2. В большинстве случаев, значение МТ 2 возрастает, по сравнению с МТ 1 на несколько единиц. Прирост результатов фиксируется знаком «+», когда результаты совпадают – «0».

Дневники учеников проверялись в конце каждого месячного цикла в обязательном порядке, и выборочно, в течение месячного цикла. Прирост результатов поощрялся выставлением в журнал отличных оценок.

## ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

### 3.1. Анализ результатов констатирующего эксперимента

Первое тестирование физической подготовленности детей, занимающихся в группе здоровья ФОК ТГУ, проводилось в сентябре 2017 года. Целью его было изучение уровня физической подготовленности слабослышащих учащихся 10-11 лет. Диагноз – тугоухость.

В основе некоторых классификаций лежат, как способность ребенка с потерей слуха воспринимать речь на том, или ином расстоянии от говорящего, так и критерии громкости в децибелах.

Так, например, классификация для школы G.Beckman [49]:

Понижение слуха (дБ)	Вид школы
35-40	Нормальная школа, без слуховых аппаратов, первая парта.
40-60	Нормальная школа с употреблением слуховых аппаратов.
60-90	Школа для слабослышащих с употреблением слуховых аппаратов.
Свыше 90	Школа для глухих.

В книге «Пропедевтика детских болезней» [31] Мазурин А. В., Воронцов И. М. предлагают: «Для определения уровня восприятия разговорной и шепотной речи существует таблица, построенная на пересчете данных тональной аудиометрии:

Расстояние, с которого воспринимается речь (м)		Потеря слуха (дБ)
Разговорная	Шепотная	
норма	норма	До 35
4-5	0,5-0,8	35
2-4	0,25-0,5	35-45
1-2	0,25-0,5	45-50
0,25-1	Ушной раковины	50-60
Ушной раковины	Не слышит	65

....».



В нашем исследовании принимали участие дети с тугоухостью - стойким понижением слуха, при котором возможно самостоятельное накопление минимального речевого запаса на основе сохранившихся остатков слуха, восприятие обращенной речи, хотя бы на самом близком расстоянии от ушной раковины. По данным аудиометрии, обнаруживается снижение слуха до 50-60дБ.

Результаты тестирования да начала педагогического эксперимента приведены в таблицах 2,3. Из таблицы 2 видно, что средние показатели физической подготовленности девочек соответствуют уровню выше среднего, что приравнивается к оценке «хорошо» по пятибалльной системе.

*Таблица 2*

**Средние показатели физической подготовленности слабослышащих учащихся группы здоровья в начале исследования (девочки)**

Упражнения	Экспериментальная группа		
	$X_{cp} \pm m$	Ср. оценка	Уровень
1. Подтягивание (кол-во раз)	15,2±1,97	4,7	Выше среднего
2. Прыжок в длину (см)	142,8±6,27	3,7	Средний
3. Челночный бег (с)	9,7±0,21	4,0	Выше средней
4. Бег 30 м (с)	6,37±0,13	3,3	Средний
5. Наклон вперед (см)	9,83±0,78	4,2	Выше среднего
6. 6-минутный бег (м)	966,7±44,1	4,3	Выше среднего

Слабослышащие девочки ЭГ получили средние оценки уровня развития силовых способностей - 4,7 балла, выносливости - 4,3 и ловкости - 4,0 балла. При этом, в тесте на силу - «Подтягивания», оценку «отлично» получили 67% девочек, средний результат составил 15,2±1,97 раз.

В тесте на выносливость - «Шестиминутный бег», средний результат составил 966,7±44,1метров. Оценку «отлично» получили 33% девочек.

В тесте на ловкость - «Челночный бег», средний результат составил  $9,7 \pm 0,21$ с. При этом, можно отметить, что девочки имеют неодинаковый уровень подготовленности по этому тесту, большинство оценок «хорошо», хотя встречаются оценки «отлично» и «удовлетворительно».

В тесте на гибкость - «Наклон вперед», девочки показали средний результат  $9,83 \pm 0,78$ см . Средние оценки составили 4,2 балла. Как и в тесте на ловкость, девочки демонстрируют большие различия оценок гибкости.

Тест для оценки скоростно-силовых способностей - «Прыжок в длину с места» девочки выполняли на среднюю оценку 3,7 балла, оценку «отлично» в этом тесте никто не получил. Средний показатель учениц составил  $142,8 \pm 6,27$ см.

В тесте для оценки скоростных способностей - «Бег на 30 метров», средний результат составил  $6,37 \pm 0,13$ с. У девочек отмечается оценка «неудовлетворительно». Средняя оценка - 3,3 балла.

Несколько хуже развиты у слабослышащих девочек скоростные и скоростно-силовые способности, наблюдается большая вариация в оценках ловкости и гибкости, а также скоростных способностей.

Анализ таблицы 3 показал, что средние показатели физической подготовленности слабослышащих мальчиков, в основном, соответствуют среднему уровню и выше среднего, что приравнивается к оценке «хорошо» по пятибалльной системе.

Слабослышащие мальчики получили средние оценки уровня развития силовых способностей, ловкости - 4,0 балла. При этом, в тесте на силу «Подтягивания» оценку «отлично» получили 25% ребят, хотя оценки варьируются от «неудовлетворительно» до «отлично». Средний результат составил  $3,38 \pm 1,85$  раз.

В тесте на ловкость - «Челночный бег», средний результат мальчиков ЭГ составил  $9,26 \pm 0,42$ с. Оценку «отлично» в этом тесте получили 12% мальчиков. Оценки варьируются от «удовлетворительно» до «отлично».

Тест для оценки скоростно-силовых способностей - «Прыжок в длину с места» мальчики выполняли на среднюю оценку 4,0 балла. Оценки варьируются от «удовлетворительно» до «отлично». Средний показатель учеников  $155,5 \pm 18,65$  см.

Таблица 3

**Средние показатели физической подготовленности слабослышащих учащихся группы здоровья в начале исследования (мальчики)**

Тесты	Экспериментальная группа		
	$X_{cp} \pm m$	Ср. оценка	Уровень
1. Подтягивание (кол-во раз)	$3,38 \pm 1,85$	4,0	Выше среднего
2. Прыжок в длину (см)	$155,5 \pm 18,65$	4,0	Выше среднего.
3. Челночный бег (с)	$9,26 \pm 0,43$	4,0	Выше среднего.
4. Бег 30 м (с)	$6,06 \pm 0,43$	3,9	Средний
5. Наклон вперед (см)	$4,25 \pm 3,82$	3,5	Средний
6. 6-минутный бег (м)	$1100 \pm 125,4$	4,2	Выше среднего

В тесте для оценки скоростных способностей - «Бег на 30 метров» средний результат слабослышащих мальчиков составил  $6,06 \pm 0,43$ . Средняя оценка - 3,9 балла.

В тесте на гибкость «Наклон вперед» мальчики показали средний результат  $4,25 \pm 3,82$  см. Средний балл составил 3,5; оценки колеблются от «неудовлетворительно» до «отлично».

В тесте на выносливость - «Шестиминутный бег», средний результат составил  $1100 \pm 125,4$  м. В этом тесте мальчики получили наибольшие средние оценки - 4,2 балла. Таким образом, можно отметить, что слабослышащие мальчики имеют неодинаковый уровень подготовленности по ряду тестов, большая вариация отмечается в оценках силовых и скоростно-силовых способностей, ловкости и гибкости.

Итак, анализ результатов констатирующего эксперимента показал, что уровень подготовленности слабослышащих детей не одинаковый, несколько хуже развиты у девочек скоростные и скоростно-силовые способности, наблюдается вариация в оценках физической подготовленности учеников группы здоровья, которая особенно наглядно проявляется у мальчиков.

### **3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента**

Слабослышащие учащиеся, посещающие группу здоровья ФОК ТГУ, выполняли дома задаваемые упражнения в форме круговой тренировки в течение семи месяцев, на протяжении которых велся контроль над выполнением домашнего задания.

В начале каждого нового комплекса проводили первый максимальный тест (МТ-1), результаты которого использовали для определения индивидуальной исходной нагрузки (показатели МТ-1 делили на два).

В конце цикла круговой тренировки проводили второй максимальный тест (МТ-2) для определения прироста показателей по каждому из упражнений комплекса. Проверка осуществлялась 1 раз в месяц. Кроме того, регулярно контролировалось ведение дневников, в которые учащиеся записывали информацию о выполнении домашнего задания.

После экспериментальной работы было проведено повторное тестирование физической подготовленности слабослышащих учащихся экспериментальной группы в марте 2018 года. Результаты приведены в таблицах 4-7.

Из таблицы 4 видно, что произошел значительный прирост во всех результатах. Слабослышащие мальчики имеют отметку «хорошо» и «отлично» во всех контрольных упражнениях.

Анализ таблицы 4 и 5 показал, что средние показатели физической подготовленности у слабослышащих мальчиков, в основном, соответствуют уровню выше среднего, что приравнивается к оценке «хорошо» и «отлично» по пятибалльной системе.

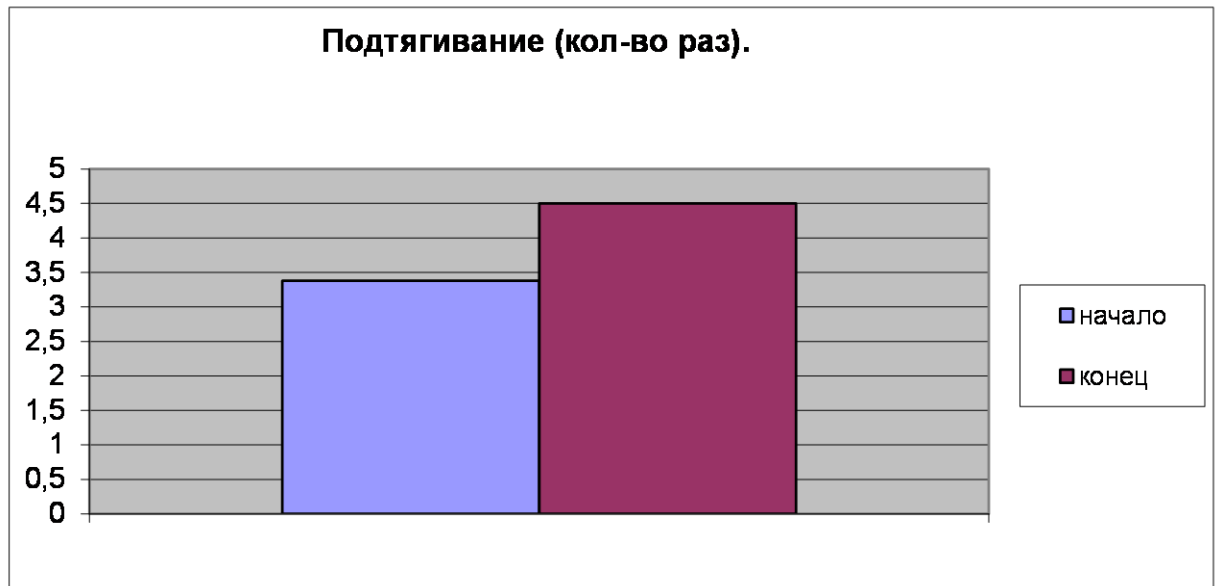


Рис.1 Сравнительная характеристика развития силы у слабослышащих мальчиков 10-11 лет

*Таблица 4*

**Сравнительные характеристики физической подготовленности слабослышащих учащихся группы здоровья после эксперимента (мальчики)**

Тесты	Экспериментальная группа		
	$X_{cp} \pm m$	Ср. оценка	Уровень
1. Подтягивание (кол-во раз)	4,5±0,42	4,6	Выше среднего
2. Прыжок в длину (см)	180,6±3,20	4,4	Выше среднего
3. Челночный бег (с)	9,29±0,1	4,1	Выше среднего
4. Бег 30 м (с)	6,03±0,05	4,1	Выше среднего
5. Наклон вперед (см)	6,94±,0,8	4,4	Выше среднего
6. 6-минутный бег (м)	1193,7±35,9	4,4	Выше среднего

При этом, в тесте на силу - «Подтягивания», оценку «отлично» получили 25% испытуемых в начале исследования и 50% учащихся - в конце эксперимента. По окончании проведенного исследования, отрицательных и удовлетворительных оценок нет, по сравнению с его началом. Средний результат в начале исследования составил  $3,38 \pm 1,85$  раз и  $4,5 \pm 0,42$  раз, по

истечении семи месяцев, т.е., прирост составил 1,12 раза. Различия недостоверны ( $p > 0,05$ ).

Тест для оценки скоростно-силовых способностей - «Прыжок в длину с места» мальчики в начале исследования выполняли на среднюю оценку 4,0 балла, в конце эксперимента – 4,4 балла. Удовлетворительных оценок в конце эксперимента нет. Средний показатель учеников в начале исследования составил  $155,5 \pm 18,65$  и  $180,6 \pm 3,20$  сантиметров в конце эксперимента, прирост составил 25,1 сантиметров. Различия достоверны ( $p < 0,01$ ).

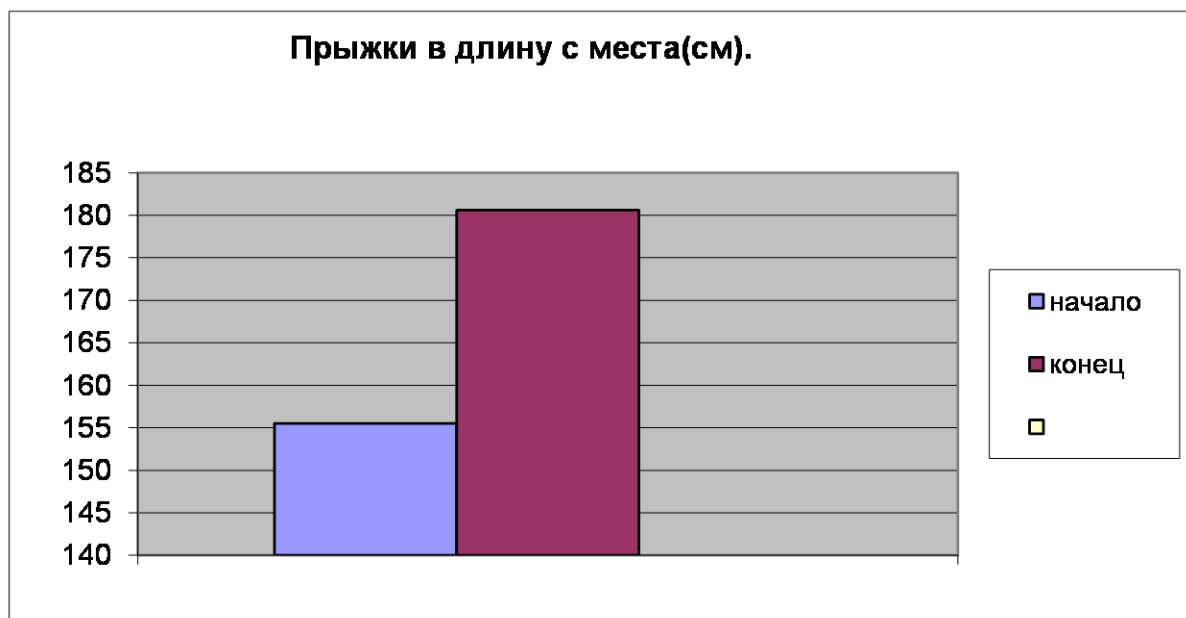


Рис.2 Сравнительная характеристика развития скоростно-силовых у мальчиков 10-11 лет

В тесте на ловкость - «Челночный бег», средний результат в начале исследования составил  $9,26 \pm 0,42$  и  $9,01 \pm 0,1$  секунд, в конце эксперимента, прирост составил 0,25 секунд. Различия недостоверны ( $p > 0,05$ ). Средний балл - 4,0 в начале исследования и 4,1, в конце эксперимента.

В тесте для оценки скоростных способностей - «Бег на 30 метров», средний результат слабослышащих мальчиков в начале исследования

составил  $6,06 \pm 0,43$  и  $6,03 \pm 0,05$  секунд в конце эксперимента, прирост составил 0,03 секунды. Различия недостоверны ( $p > 0,05$ ).

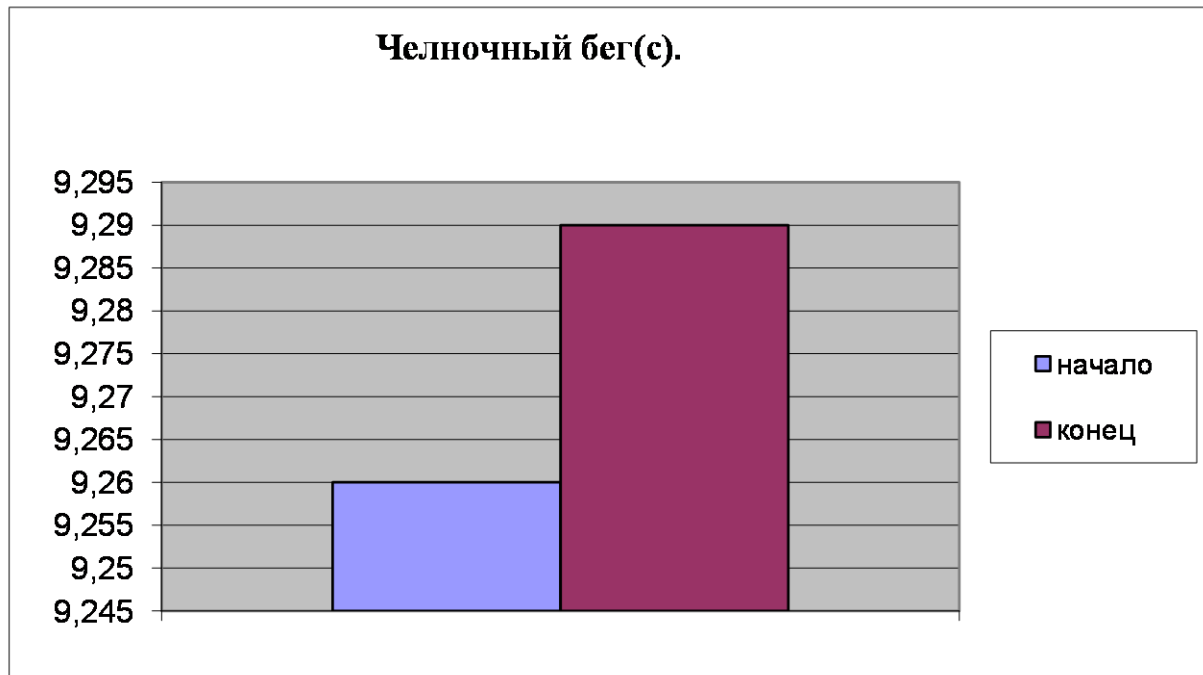


Рис.3 Сравнительная характеристика развития ловкости у слабослышащих мальчиков 10-11 лет

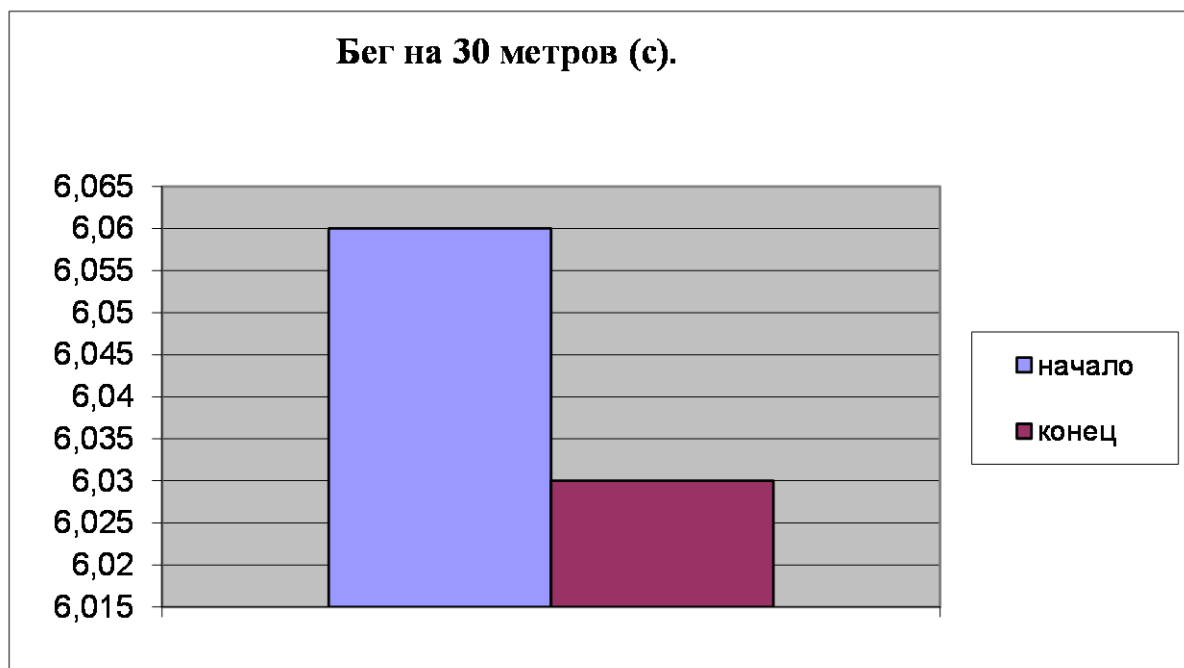


Рис.4 Сравнительная характеристика развития быстроты у слабослышащих мальчиков 10-11 лет

Средние оценки составили 3,9 в начале исследования и 4,1 балла в конце эксперимента. Все слабослышащие ученики показали уровень подготовленности - выше среднего и высокий, что приравнивается к оценке «хорошо» по пятибалльной системе.

Таблица 5

**Сравнительные характеристики физической подготовленности слабослышащих детей 10 – 11 лет экспериментальной группы (мальчики)**

Тесты	В начале исследования (октябрь 2017г.)			После эксперимента (март 2018г.)			Вероятность по t-критерию Стьюдента
	$X_{cp} \pm m$	Ср. оценка	Уровень	$X_{cp} \pm m$	Ср. оценка	Уровень	
Подтягивание (кол-во раз)	3,38±1,85	3,9	средний	4,5±0,42	4,6	выше средн.	0,17
Прыжок в длину (см)	155,5±18,65	4,0	выше средн.	180,6±3,20	4,4	выше средн.	0,01
Челночный бег (с)	9,26±0,43	4,0	выше средн.	9,29±0,1	4,1	выше средн.	0,16
Бег 30 м (с)	6,06±0,43	3,9	средний	6,03±0,05	4,1	выше средн.	0,24
Наклон вперед (см)	4,25±3,82	3,5	средний	6,94±0,8	4,4	выше средн.	0,12
6-минутный бег (м)	1100±125,4	4,2	выше средн.	1193,7±35,9	4,4	выше средн.	0,12

В тесте на гибкость - «Наклон вперед», слабослышащие мальчики в начале исследования показали средний результат 4,25±3,82 и 6,94±0,8 сантиметров в конце эксперимента, прирост составил 2,69 сантиметров. Различия недостоверны ( $p > 0,05$ ). Средние оценки составили 3,5 - в начале исследования и 4,4 балла в конце эксперимента. Неудовлетворительных оценок и удовлетворительных в конце эксперимента нет.

В тесте на выносливость - «Шестиминутный бег», средний результат в начале исследования составил 1100±125,4 и 1193±35,9 метров в конце эксперимента, прирост составил 93,7 метра. Различия недостоверны ( $p > 0,05$ ). В этом тесте слабослышащие мальчики получили средние оценки - 4,3 балла в начале исследования и 4,4 балла в конце эксперимента.



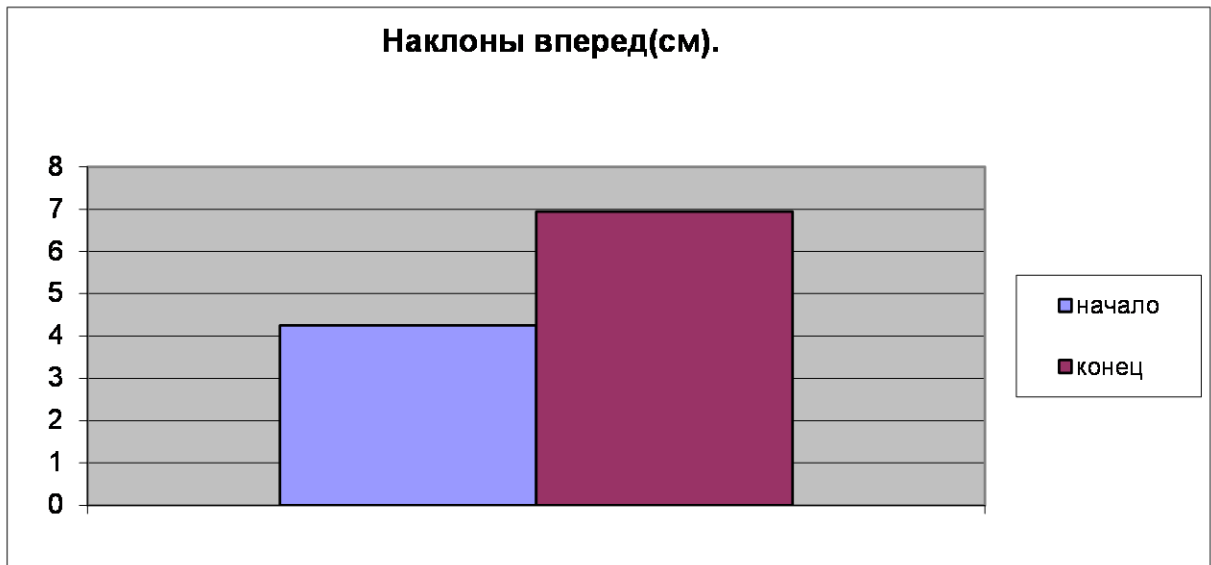


Рис.5 Сравнительная характеристика развития гибкости у слабослышащих мальчиков 10-11 лет

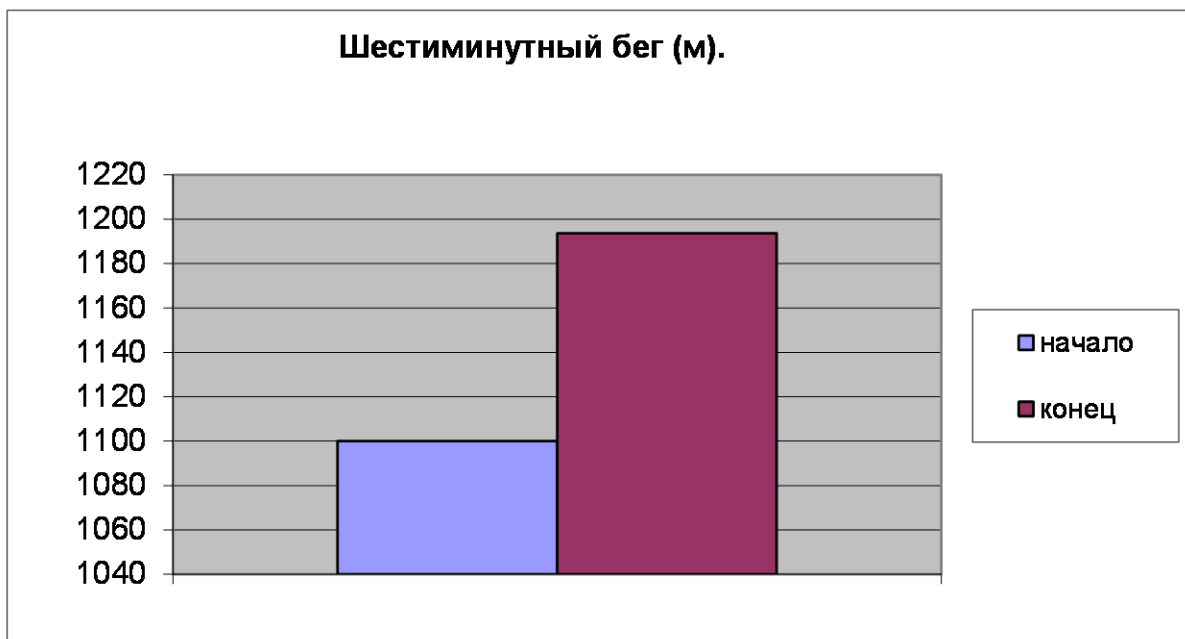


Рис.6 Сравнительная характеристика развития выносливости у слабослышащих мальчиков 10-11 лет

Таким образом, в конце педагогического эксперимента, по сравнению с его началом, у слабослышащих мальчиков достоверно ( $p < 0,05$ ) изменились скоростно-силовые показатели. Можно отметить, что уровень физической подготовленности слабослышащих учеников качественно повысился, оценки стали более однородными.

**Сравнительные характеристики физической подготовленности  
слабослышащих учащихся после эксперимента (девочки)**

Тесты	Экспериментальная группа		
	$X_{cp}$	Ср. оценка	Уровень
1. Подтягивание (кол-во раз)	18±0,68	4,8	Высокий
2. Прыжок в длину (см)	151,7±1,77	4,0	Выше среднего.
3. Челночный бег (с)	9,13±0,26	4,2	Выше среднего.
4. Бег 30 м (с)	5,68±0,17	4,0	Выше среднего.
5. Наклон вперед (см)	12,3±1.17	4,5	Выше среднего.
6. 6-минутный бег (м)	1075±25	4,7	Высокий

Из таблицы 6,7 видно, что средние показатели физической подготовленности слабослышащих девочек в начале исследования соответствуют среднему уровню и выше среднего, что приравнивается к оценке «хорошо», а после проведенного эксперимента - уровень высокий и выше среднего, что приравнивается к оценке «хорошо», «отлично» по пятибалльной системе.

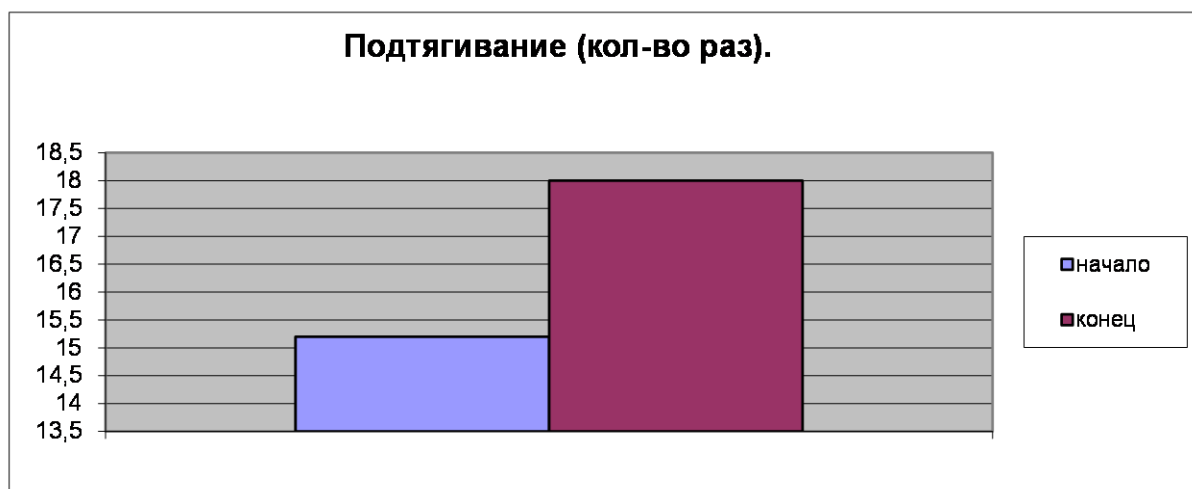


Рис.7 Сравнительная характеристика развития силы у слабослышащих девочек 10-11 лет

При этом, в тесте на силу - «Подтягивания» оценку «отлично» получили 67% девочек - в начале исследования и 83% учениц - в конце эксперимента, средний результат в начале исследования составил  $15,2 \pm 1,97$  раз и  $18 \pm 0,68$  раз в конце года, прирост составил 2,8 раза. Различия недостоверны ( $p > 0,05$ ).

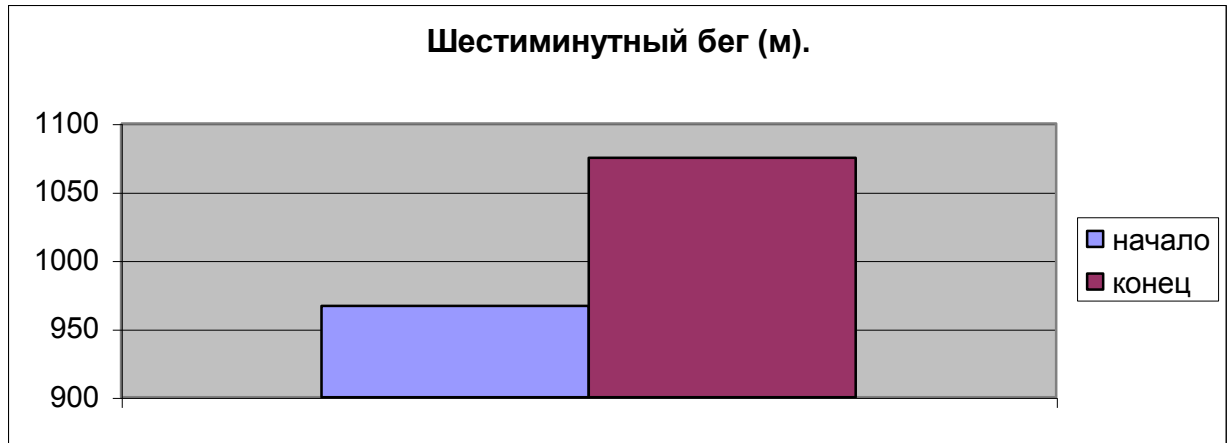


Рис.8 Сравнительная характеристика развития выносливости у слабослышащих девочек 10-11 лет

В тесте на выносливость - «Шестиминутный бег», средний результат в начале исследования составил  $966,7 \pm 44,1$  и  $1075 \pm 25$  метров - в конце эксперимента, прирост составил 108,3 метров.

Различия достоверны ( $p < 0,05$ ). Оценку «отлично» получили 33% слабослышащих девочек в начале исследования и 67% - в конце эксперимента.

В тесте на ловкость - «Челночный бег», средний результат в начале исследования составил  $9,7 \pm 0,21$  и  $9,13 \pm 0,26$  секунд - в конце года, прирост составил 0,57 секунды.

Различия недостоверны ( $p > 0,05$ ). Оценку «отлично» получили 16,6% слабослышащих девочек в начале исследования и 33% - по окончании эксперимента.

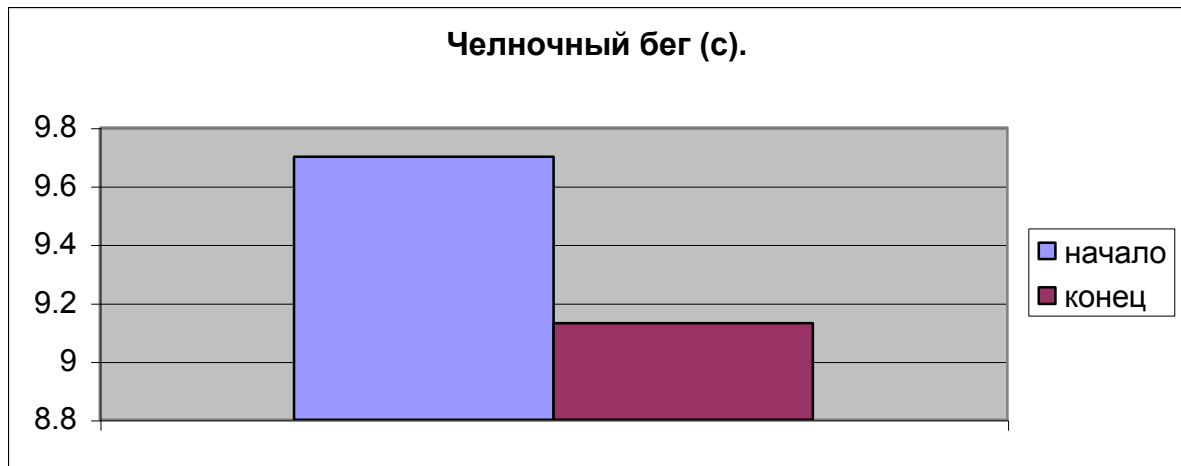


Рис.9 Сравнительная характеристика развития ловкости у слабослышащих девочек 10-11 лет

В тесте на гибкость - «Наклон вперед», слабослышащие девочки в начале исследования показали средний результат  $9,83 \pm 0,78$  и  $12,3 \pm 1,17$  сантиметров в конце года, прирост составил 2,47 сантиметра. Различия недостоверны ( $p > 0,05$ ). Средние оценки составили 4,2 в начале исследования и 4,5 балла в конце эксперимента. Оценки стали более однородными.

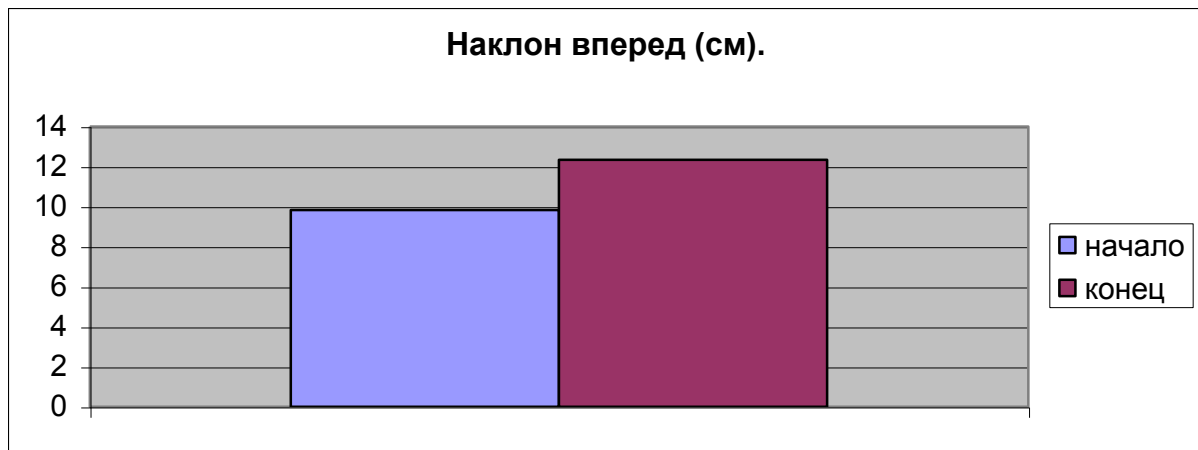


Рис.10 Сравнительная характеристика развития гибкости у слабослышащих девочек 10-11 лет

Тест для оценки скоростно-силовых способностей - «Прыжок в длину с места» слабослышащие девочки выполняли на среднюю оценку в 4,0 балла. Средний показатель учеников ЭГ составил  $142,8 \pm 6,2$  см. - в начале

исследования и  $151,7 \pm 1,77$  сантиметров в конце эксперимента, т.е., отмечается прирост на 8,9 сантиметров. Различия достоверны ( $p < 0,05$ )

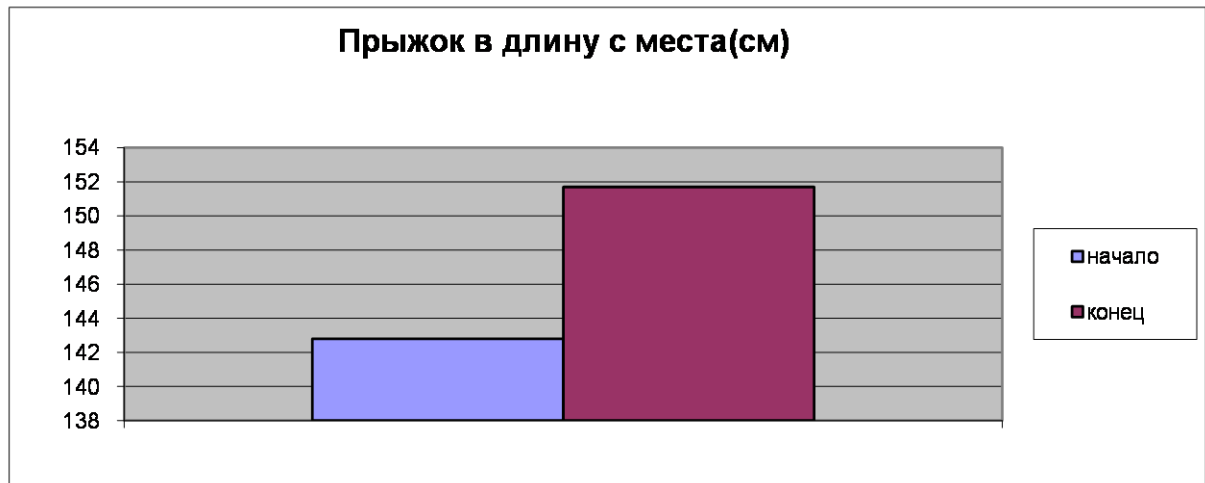


Рис.11 Сравнительная характеристика развития скоростно-силовых способностей у слабослышащих девочек 10-11 лет

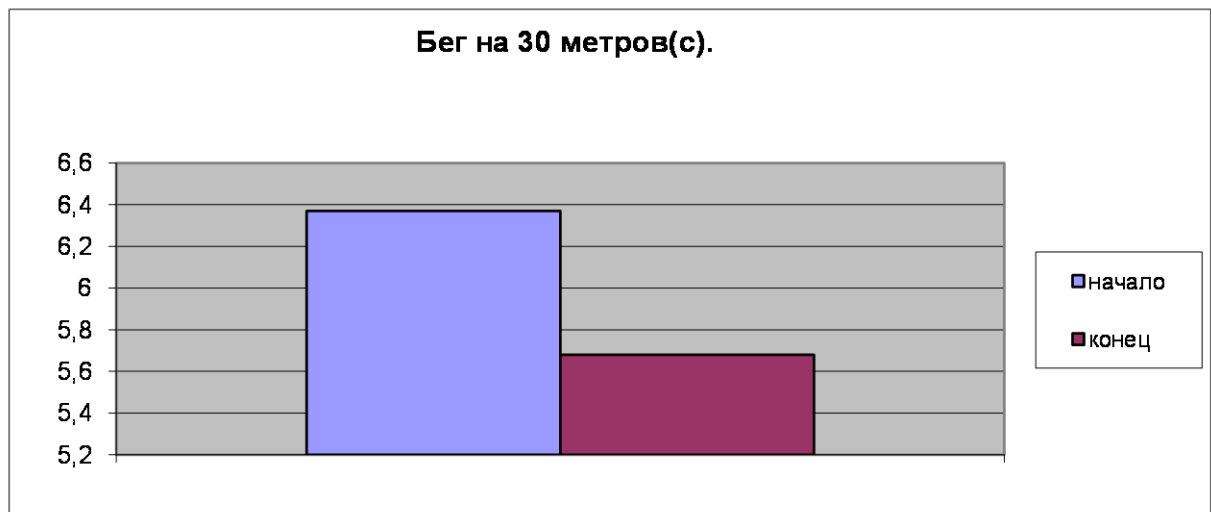


Рис.12 Сравнительная характеристика развития быстроты у слабослышащих девочек 10-11 лет

В тесте для оценки скоростных способностей - «Бег на 30 метров», средний результат девочек в начале исследования составил  $6,37 \pm 0,13$  и  $5,68 \pm 0,17$  секунд - в конце года, прирост составил 0,63 секунды. Различия недостоверны ( $p > 0,05$ ). Средние оценки составили 3,3 в начале исследования, 4,0 по его окончании.

Из таблиц 5,7 видно, что результаты первого этапа тестирования ниже, чем на втором этапе. Средний балл в начале исследования у слабослышащих мальчиков 10 – 11 лет составил 3,9, у девочек – 4,03. По окончании эксперимента, средний балл поднялся у мальчиков до 4,3, у девочек - до 4,4.

Таким образом, по всем тестам физической подготовленности отмечается улучшение результатов и повышение средних оценок. Это говорит о значительных улучшениях индивидуальных возможностей слабослышащих детей.

Таблица 7

**Сравнительные характеристики физической подготовленности  
слабослышащих учащихся (девочки)**

Тесты	В начале исследования (октябрь 2017г.)			После эксперимента (март 2018г.)			Вероятность по t-критерию Стьюдента
	$X_{cp} \pm m$	Ср. оценка	Уровень	$X_{cp} \pm m$	Ср. оценка	Уровень	
Подтягивание (кол-во раз)	15,2±1,97	4,7	выше средн.	18±0,68	4,8	Высокий	0,22
Прыжок в длину (см)	142,8±6,27	3,7	выше средн.	151,7±1,77	4,0	выше средн.	0,24
Челночный бег(с)	9,7±0,21	4,0	выше средн.	9,13±0,26	4,2	выше средн.	0,52
Бег 30 м (с)	6,37±0,13	3,3	средний.	5,68±0,17	4,0	выше средн.	0,03
Наклон вперед (см)	9,83±0,78	4,2	выше средн.	12,33±1,17	4,5	выше средн.	0,27
6-минутный бег (м)	966,7±44,1	4,3	выше средн.	1075,3±25,0	4,7	Высокий	0,07

Итак, сравнительный анализ результатов экспериментальной группы после проведенного эксперимента, по сравнению с его началом, показал, что все показатели физической подготовленности заметно улучшились, оценки стали более однородными. Достоверно ( $p < 0,05$ ) изменились у слабослышащих девочек скоростные способности, выносливость; у мальчиков - скоростно-силовые показатели. Уменьшилась вариация в оценках физической подготовленности учеников экспериментальной группы, все оценки соответствуют «хорошо» и «отлично».

Анализируя данные экспериментальной группы, можно сказать, что применение домашних заданий привели к значительным улучшениям физических способностей слабослышащих испытуемых.

Сравнение результатов, полученных в начале эксперимента (сентябре 2017 года) и в его конце (марте 2018 года), констатируют значительное их повышение. Если в сентябре испытуемые имели средний уровень подготовленности, то в марте он относится к среднему и высокому уровням подготовленности.

Следовательно, применение круговой тренировки в домашних заданиях позволило качественно повысить уровень физической подготовленности слабослышащих учеников 10-11 лет, укрепить их здоровье. Дети в январе – марте 2018 года практически не болели.

Круговая тренировка имеет ряд преимуществ, для использования ее в домашних заданиях, так как позволяет подбирать доступные упражнения, оказывающие воздействие на различные группы мышц, дозировать нагрузку, в зависимости от подготовленности занимающихся, организовать контроль над выполнением заданного на дом.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ результатов теоретического и экспериментального исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. Круговая тренировка имеет ряд преимуществ для использования ее в домашних заданиях, так как позволяет подбирать доступные упражнения, оказывающие воздействие на различные группы мышц, дозировать нагрузку, в зависимости от подготовленности занимающихся, организовать контроль над выполнением заданного на дом.

2. Проведенные в начале исследования контрольные испытания учащихся группы здоровья показали, что школьники имеют различные уровни подготовленности: 42,8% - составили высокий уровень подготовленности, 28,6% - средний уровень и 28,6% - низкий уровень физической подготовленности. Результаты тестирования физического развития ребят показали, что наблюдается большая вариация в оценках физических качеств учащихся.

3. В результате исследовательской работы в экспериментальной группе, по окончании эксперимента, по сравнению с его началом, все показатели физической подготовленности заметно улучшились, оценки стали более однородными. Средний показатель улучшился:

- в беге на 30 метров: у мальчиков - на 0,3 сек., у девочек - на 0,69 сек.;
- в челночном беге: у мальчиков - на 0,03 сек., у девочек - на 0,6 сек.;
- в прыжках в длину с места: у мальчиков - на 25,1 см, у девочек - на 8,9 см.

Данные показатели в переводе на оценку (баллы) равны, соответственно, «4» и «5» («хорошо» и «отлично»). На высоком уровне находится 92,7% учащихся, 7,3% - на среднем уровне физической подготовленности. Различия достоверны у девочек в тестах на быстроту ( $p < 0,05$ ), выносливость ( $p < 0,05$ ); у мальчиков - на скоростно-силовые качества ( $p < 0,01$ ). Следовательно, применение круговой тренировки в домашних заданиях позволило качественно повысить уровень физической подготовленности учащихся группы здоровья.



**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Апанасенко Л.Л. Физическое развитие детей и подростков. - Киев: Здоровье, 1985. – 79 с.
2. Байкина Н.Г., Сермеев Б.В. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих: учебное пособие.- М.: Советский спорт, 2001.- 62 с.
3. Беспутник В. Г. Круговая аэробика//Физическая культура в школе,1996. - № 1. – С. 26-28.
4. Богданов Г.П. Булдакова Н.Ж. Уроки физической культуры в IV-VI классах //Физическая культура в школе. – 1989. - №3. – С. 18-22.
5. Бурцев В.И. Применение домашнего задания // Физическая культура в школе. - 2000. - №7. – С. 22.
6. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок. - М.: Просвещение, 2-ое изд.перераб. и доп., 2014. – С. 44 - 52.
7. Валиулин А.С. Задание на дом //Физическая культура в школе. – 1990. - №3. – С. 22-28.
8. Васильева Р. М. Круговая тренировка. – М.: Советский спорт, 2013. - С. 20-23.
9. Васильков Т.А. Дневник самоконтроля // Физическая культура в школе. - 1974. - №1. – С. 23-24.
10. Валиулин А.С. Необходимость применения домашнего задания в учебной деятельности // Физическая культура в школе. - 1979. - №3. - С. 28-29.
11. Вильчковский Э.С. Развитие двигательных функций. - М.: Просвещение, 2013. – 2-ое изд перераб. и доп. – С.71 – 80.
12. Геркан Л.В. Физическая культура в каждую семью //Физическая культура в школе. - 1997. - №1. – С. 18.
13. Геркан Л.Г., Муртазин Х.Н. Занимаясь по методу круговой тренировки. – М.: Физическая культура, 2014. - С. 21-25.
14. Горчакова Л.П. Физическое воспитание в малокомплектной школе: Пособие для учителей. – М.: Просвещение, 1983. – С. 78-79.

15. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. - М.: Просвещение, 1989. – 351 с.
16. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников. - М.: Просвещение, 2015. – изд.3-е доп. – С.24 - 35.
17. Гуревич И. А. Полторы тысячи упражнений для моделирования круговой тренировки. - М.: Высшая школа, 1980. - 256с.
18. Гуревич И.А. Круговая тренировка на уроках // Физическая культура в школе. - 1990. - №3. – С. 22-23.
19. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – М.: Физкультура и спорт, 3-е изд.перераб. и доп., 2015. – С. 12 - 26.
20. Ермоленко Е.К. Возрастная морфология. – 3-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – С. 12–29.
21. Иванов А.Н. О проверке домашних заданий //Физическая культура в школе. – 1990. - №11. – С. 32-33.
22. Каменцев М. Г. Урок после урока. - М.: Физкультура и спорт, 2017. – С. 25 - 30.
23. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. - М.: Просвещение, 3-ое изд., 2013. – 281с.
24. Кожанов В.В. Дневник по физической культуре в школе // Физическая культура в школе. - 1990. - №3. - С. 21-22.
25. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Домашние задания необходимы. // Физическая культура в школе. - 2002. - №6. – С. 28.
26. Коржова А.А. Физическое воспитание детей с нарушениями слуха. - М.: Просвещение, 2010. - 224 с.
27. Кузнецова З.И. Особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста. – М.: Советская педагогика, 1968. – С.18-19.
28. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании [Текст]: учебное пособие / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2010. – 272 с.
29. Лях В.И., Зданевич.А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов.- М.: Просвещение, 2003. -296 с.

30. Лях В.И. Физическая культура: учебник. – М.: Просвещение, 2013. – 190с.
31. Мазурин А. В., Воронцов И. М. Пропедевтика детских болезней. Санкт-Петербург, 2000. - С. 926.
32. Морозов В.С. Круговая тренировка. – СПб.: Нева, 2014. - С.20-24.
33. Межуев В.Б. Домашние задания //Физическая культура в школе. - 1996. - №4. – С. 24-25.
34. Мейксон Г.Б., Шаулин В.Н., Шаулина Е.Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. – М.: Просвещение, 3-е изд.доп., 2014. – С. 118 - 125.
35. Мейксон Г.Б., Шаулин В.Н. Домашние задания: задачи, требования, контроль //Физическая культура в школе. - 1989. - №12. – С. 9-13.
36. Попов В.А. Средства круговой тренировки. – М.: Физическая культура, 2015. - С. 20-26.
37. Протченко Т.А. Методика применения домашнего задания // Физическая культура в школе. - 1986. - №8. - С. 27.
38. Пяллинг Я.О. Домашнее задание - важное средство воспитания // Физическая культура в школе. - 1985. - №5. - С. 30-33.
39. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – С. 35 - 39.
40. Соловьёв И.А. Домашнее задание по методу круговой тренировки // Физическая культура в школе. - 2000. - №5. – С. 26-27.
41. Сурков В.П. Физкультура в семье //Семья и школа. – 1994. - №3. – С.4-9.
42. Сыренков С.В. Дневник домашних заданий для учащихся.- Шадринск,1989. – 21с.
43. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ИФК. /Под ред. Б.А. Ашмарина.- М.: Просвещение, 2015. - 4-е изд., стер. – С.88 – 95.

44. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 4-е изд. - М.: Сов. спорт, 2014. - 463 с.
45. Физическое воспитание в I – IV классах общеобразовательной школы /Под ред. Е.Н. Ворсина. – Минск: Асар, 2015. – 176 с.
46. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: АКАДЕМИА, 2000. – 479 с.
47. Чунин В.В. Структура и содержание учебных занятий, проводимых по комплексно-круговой форме. - М.: Физкультура и спорт, 2-ое изд. – 2012. - С.49-56. Янн П.А. Воспитание и обучение глухого ребенка: Сурдопедагогика как наука. – М.: Академия, 2003. – С.32-40.
48. Яшкова И.В. Наглядное мышление глухих детей. - М.: Психология детства, 2008.- С.33-42.
49. «Страна глухих» <http://www.deafworld.ru/.нарушения>