

У девочек улучшение более значительно. Так, положительная динамика выявлена в проявлении силы, быстроты и выносливости (число девочек с низким уровнем уменьшилось, соответственно, на 8%, 4% и 2%. Число девочек с низким уровнем развития скоростной силы не изменилось, а показатели гибкости, наоборот, ухудшились (на 2%).

Полученные данные свидетельствуют о следующем:

1. Во-первых, большое число учащихся школ муниципальных образований Свердловской области не выполняет установленные Государственной программой по физическому воспитанию нормативных требований по развитию кондиционных физических качеств.

2. Во-вторых, сравнение результатов тестирования, проведенного в начале и в конце учебного года, свидетельствует о незначительном улучшении показателей физической подготовленности, причем не по всем физическим качествам (показатели несколько улучшились). Такое положение свидетельствует о том, что сам по себе мониторинг мало что может дать. Для того, чтобы мониторинг позволил кардинально улучшить состояние кондиционной физической подготовленности учащихся, необходимо проведение направленной работы по педагогической интерпретации получаемой информации и проведения соответствующей коррекционной работы.

## ИНТЕГРАЦИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

Т.В. Сорокина

Физическое воспитание детей в условиях школы является начальным этапом физического совершенствования личности.

Социологические исследования показали, что интерес у школьников, особенно у девочек, к урокам физкультуры падает. Всё длиннее становится скамейка освобождённых от занятий. По статистике, 80% выпускников имеют отклонения в состоянии здоровья. Примерно 18 дней в году пропускает уроки физкультуры каждый школьник по уважительной причине, в основном из-за простудных заболеваний. Именно поэтому так важно внедрять в образовательный процесс по физической культуре новые здоровьесберегающие технологии с самых первых лет учёбы.

Для детей младшего школьного возраста естественна потребность в высокой двигательной активности. Постоянно совершая движения и двигательные действия, ребёнок сам развивает в себе врождённые задатки. Если

дети не проявляют необходимой двигательной активности, то процессы их развития тормозятся и как следствие этого, возникают разнообразные функциональные нарушения. Вот поэтому, помимо уроков физической культуры, необходимо уделять большое внимание интеграции элементов физической культуры в учебный процесс общеобразовательных дисциплин.

Гимнастика до занятий и физкультминутки, используемые на общеобразовательных уроках необходимы: они не только снимают усталость и высвобождают избыток природной энергии детей, но и служат пусковым механизмом к улучшению их здоровья.

Каждый школьный день нужно начинать с выполнения гимнастических комплексов. Гимнастика до занятий - один из обязательных элементов физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводимых в режиме учебного дня. Её основное назначение - способствовать организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения, активизации основных функций детского организма. Проводить такие мероприятия можно как на улице, так и в проветриваемом спортивном зале и классных комнатах. Продолжительность гимнастики не должна превышать 8-10 минут. В комплексы включают простейшие упражнения, не требующие сложной координации и не большой нагрузки.

Формой активного отдыха в процессе учебного дня являются физкультминутки и физкультпаузы. В школьном арсенале имеется ряд комплексов физкультминуток - это комплекс для снятия утомления глаз, комплекс для снятия утомления мышц кисти, комплекс для снятия общего утомления. Эти комплексы упражнений рекомендуется предварительно разучивать с учащимися на уроках физической культуры. При этом важно соблюдать следующие методические рекомендации. Комплекс для профилактики нарушений зрения целесообразно разучивать с учениками в начале урока, совмещая его с освоением общеразвивающих упражнений. Второй комплекс - для мышц кисти рационально осваивать в основной части урока физической культуры, когда может наступить утомление после выполнения упражнений с мячом, с предметами, лазания. Третий - общевосстановительный комплекс лучше всего осваивать в конце основной и заключительной части урока. Продолжительность физкультминуток не должна превышать 2-3 минут.

Организация двигательной деятельности учащихся на переменах - хорошее средство активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления работоспособности. Переключение с одного вида деятельности (учебные занятия) на другой (игры) во время удлинённой (подвижной) перемены способствует повышению продуктивности последующей учебной работы. Подвижная перемена проводится на заранее подготовленных местах, но без принуждения учащихся к обязательному выполнению намеченных упражнений

и игр. Не следует начинать перемену с построения учащихся. Выйдя на площадку, они сами должны выбрать упражнения или игры. Только в этом случае подвижная перемена оправдывает своё назначение. Проведением подвижной перемены с младшими школьниками руководит учитель при активной помощи старшеклассников, активистов.

Игры и упражнения во время удлинённых перемен желательно проводить на открытом воздухе, что способствует закаливанию организма и укреплению здоровья учащихся. В случае неблагоприятных условий (дождь, мороз, ветер и т.д.) занятия переносятся в помещение школы и проводятся в хорошо проветренных коридорах и залах для рекреации. Подвижные перемены проводятся в течение 30 минут. За 5 минут до окончания перемены подаётся команда к окончанию занятий и школьники спокойно, без суетоки покидают игровые площадки.

Интеграция физической культуры в общеобразовательный процесс, воздействуя на эмоционально-волевую сферу, даст возможность повысить работоспособность учеников, улучшить усвоение материала и сохранить здоровье.

Каждый урок в школе должен быть не только уроком доброты, радости, доброжелательности и справедливости, но и уроком здоровья!

## КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА – ОДНА ИЗ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ В ВУЗЕ

Н.Т. Строшкова, Т.В. Мягкоступова, О.С. Кропотухина, В.П. Сидоров

Возникновение «круговой тренировки в советские времена было продиктовано необходимостью управления процессом физической подготовки в условиях ограниченной площади, нехватки инвентаря и квалифицированных инструкторов (В.А Романенко, В.А. Максимович «Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой»).

Круговая тренировка была разработана английскими специалистами Р.Морганом и Г.Адамсоном в 1952-1958 гг. Методы и принципы круговой тренировки нашли своё отражение в работах отечественных учёных Л.Геркана, Х.Муртазина, Г.Хачатурова, В.В.Чупина. В.В.Чупин провёл сравнительный анализ эффективности круговой тренировки и традиционных форм организации учебного процесса в вузе и показал преимущества первой в совершенствовании механизмов сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Учитывая эффективность круговой тренировки для развития физических качеств, преподаватели факультета физической культуры на занятиях со