

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

студентами Социального института, широко применяют этот метод на практике. При числе занимающихся 40-50 человек с функциональными различными возможностями и на ограниченной площади предлагают студентам ряд вариантов круговой тренировки. Занятие традиционно состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. В подготовительную часть входят: ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, подвижные игры с несложными правилами. После завершения подготовительной части студенты делятся на группы и расходятся по станциям. На каждой станции прикреплены карточки с упражнением, выполняемым на этой станции. При проведении круговой тренировки. Как, правило, используется поточно-интервальный метод, который базируется на 20-40 секундном выполнении простых по технике упражнений (50% от максимальной мощности) на каждой станции с минимальным отдыхом. Цель его – сокращение контрольного времени прохождения 1-2 кругов. Такой режим развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Заключительная часть включает в себя проведение подвижных игр на внимание, расслабление. Индивидуальная оценка реакции организма проводится путём самостоятельного измерения пульса в течение 15 с после каждой станции. В случае неадекватной реакции нагрузка занимающимся корректируется за счёт снижения количества повторений. Основанием для применения круговой тренировки на занятиях со студентами социального института послужило и то, что моторная плотность такого занятия достаточно высока. Использование различных форм занятий гармонично развивают как личностные качества студента, так и способствуют совершенствованию двигательной активности и потребности самостоятельных занятий после окончания вуза.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНО – ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

С.Л.Усольцева

В настоящее время проблема повышения уровня физической подготовленности студентов весьма актуальна. На сегодняшний день в процессе физического воспитания становится характерным использование данных уровня физической подготовленности при построении учебной нагрузки на уроках. С этой целью нами был проведен педагогический эксперимент. Изначально нами были протестированы 495 студентов первого курса, были