

ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЕ ЗАНЯТИЯ СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Юрченко В.Б.

*Национальный технический университет
«Харьковский политехнический институт», г. Харьков*

Цель исследования: внедрение в учебный процесс по физической культуре метода круговой тренировки на основе системного подхода с обязательным научным обоснованием и организационно-методическими рекомендациями в выборе упражнения, дозированием нагрузки.

Методы исследования: определялось максимальное количество повторений физических упражнений каждым студентом, далее – среднее их число (отдельно для юношей и девушек). Состояние сердечно-сосудистой системы отслеживалось по показателю ЧСС сразу после выполнения заданий.

Круговая тренировка представляет собой систему организационно-методических форм применения физических упражнений. Система включает разнообразные методы физического воспитания, способы организации и способы выполнения заданий. Преимущество круговой тренировки: каждый студент имеет возможность заниматься индивидуально, самостоятельно, выполняя специально подобранные упражнения с персональными показателями их дозировки.

Организация исследования. Студентам предлагался разученный и неоднократно апробированный ими комплекс физических упражнений. К студентам предъявлялось обязательное требование – выполнить как можно больше повторений заданных упражнений за строго ограниченное время. Далее подсчитывалось среднее число повторений – эти показатели и представлены в таблице.

Содержание физ.упражнений	Кол-во повторений в серии, раз	
	Девушки	Юноши
Поднимание и опускание туловища	14,7	18
Передача мяча друг другу, двигаясь по кругу	14,9	17,1
Прыжки через гимнастическую скамейку	16,2	23
Вращение гимнастического обруча на поясе	36,3	34,3
Упор лежа, упор присев, толчком двумя, прыжок в длину	8,9	11
Прыжки на скакалке	36,5	35,7
Броски мяча в баскетбольное кольцо	8,5	10
Ведение мяча правой (левой) рукой	13	16,4

Выданные к настоящему моменту индивидуальные количественные оценки состояния организма каждого студента интегрированы в комплексы физических упражнений.