

В.Н.Кудрицкий, канд.пед.наук (БрПИ)

## МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

Направленность учебного процесса на повышение эффективности физической подготовки студентов, а это значит укрепление здоровья, повышение работоспособности и тренировки физических качеств, одна из главных задач кафедр физического воспитания и всех работников физической культуры и спорта.

Педагогические наблюдения, проведенные на большой группе студентов (1783 человек) и анализа полученных данных показали, что у мужчин наблюдается низкий уровень скоростно-силовой и особенно силовой подготовки. Женщины имеют низкий уровень в развитии силы и быстроты. Для решения этой проблемы мы предлагаем использовать методику индивидуального подхода в организации учебного процесса физического воспитания студентов.

Для индивидуальной тренировки физических качеств мы рекомендуем комплексы физических упражнений выполнять по методу круговой тренировки. Количество повторений упражнения, вес отягощения, интенсивность его выполнения устанавливается в зависимости от физического развития и физической подготовленности занимающихся. Рекомендуется при разработке комплекса круговой тренировки подготавливать карточки, в которых необходимо схематически обозначать порядок выполнения упражнений на каждой станции, примерное их повторение, порядок перехода от одной станции к другой и давать методические разъяснения на развитие каких мышечных групп направлены предлагаемые физические упражнения. При самостоятельных занятиях физическими упражнениями по методу круговой тренировки рекомендуется предварительно сделать разминку, выполнив 8-10 упражнений типа зарядки, а затем переходить к выполнению специального комплекса упражнений, используя для этого гантели, штангу, эспандеры и различное дополнительное оборудование. При выполнении физических упражнений по методу круговой тренировки повышается моторная плотность самостоятельных занятий и создаются условия для дифференцированного подхода в выборе физической нагрузки.

Применение нетрадиционных средств по методу круговой тренировки дает возможность дифференцировать нагрузку с учетом уровня физической подготовки занимающихся, регулировать объем выполняемой работы скоростно-силового и силового характера.