

Ярошевич Ирина Наумовна,
доцент, Ангарский государственный технический университет,
e-mail: irina.yaroshevitch @ yandex.ru

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Yaroshevich I.N.

INDIVIDUAL TRAINING OF STUDENTS DURING THE LESSONS OF PHYSICAL EDUCATION

Аннотация. В процессе предварительных исследований были выявлены наиболее информативные показатели оценки двигательной подготовленности девушек и модельные характеристики, определяющие уровень двигательной подготовленности.

Ключевые слова: дифференцированный подход, двигательные качества, двигательная подготовленность, модельные характеристики, активизация учебного процесса.

Annotation. In the preliminary studies identified the most informative indicators of an estimation of motor fitness of girls and model characteristics that determine the level of motor fitness.

Key words: differentiated approach, motor skills, motor ability, model characteristics, to intensify the educational process

В процессе предварительных исследований были выявлены наиболее информативные показатели оценки двигательной подготовленности девушек второго курса. Набраны по 18 девушек в контрольную и экспериментальную группы. Исходное тестирование показало: по физической подготовленности группы статистически не различались. Исследование проводилось по антропометрическим данным: жизненная емкость легких (ЖЭЛ), рост, масса тела, окружность грудной клетки (ОГК), также по физическим данным: бег 60 м, бег 600 м, прыжок в длину с места, приседание с низкого седа [1]. Полученные показатели 324 результатов подвергнуты статистической обработке, которое было проведено методом нормирования и сопоставления уровней исследуемых показателей девушек обеих групп. Заключительное тестирование и анализ полученных данных физического развития в экспериментальной группе зафиксировали сохранение роста, веса и увеличение ЖЭЛ (+128 мл). У девушек контрольной группы статистически недостоверное увеличение массы тела (+1,9 кг) и некоторое снижение ЖЭЛ (- 30 мл). Таким образом, экспериментальная группа девушек статистически достоверно превзошла девушек контрольной группы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ярошевич И.Н. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания в ВУЗе: Методическое пособие: Ангарская государственная техническая академия. - Ангарск: АГТА, 2002. – 84 с.