

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МОРФО-ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ИХ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Доц. Федоров В.В. (ВГТУ)

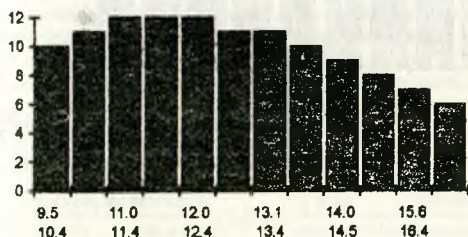
В вопросах совершенствования физического воспитания студентов накоплен большой экспериментальный и эмпирический материал. Однако проблема физического воспитания студентов во взаимосвязи с их индивидуальными особенностями изучена крайне недостаточно.

Все имеющиеся критерии оценки уровня физического состояния студентов ориентированы на среднестатистического студента. Здесь не учитываются ни конституция студентов, ни регион его проживания, ни будущая профессия.

Полученные результаты исследований ставят вопросы индивидуализации во главу всего процесса физического воспитания не только как главного пути его совершенствования, но и как основы активизации самостоятельной деятельности студентов, их сознательного отношения к своему организму, его возможностям, недостаткам.

Результаты исследований, представленные в виде шкал - наглядны и доступны для практического использования, как студентами, так и преподавателями. Полученные результаты (см. диаграммы рис. 1-5) следует положить в основу совершенствования нормативных актов и программ физического воспитания в вузе.

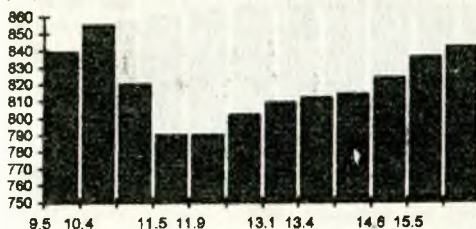
Колич. рез



P.V. индекс

Рис. 1. Индивидуальные показатели силы (подтягивание) мужчины

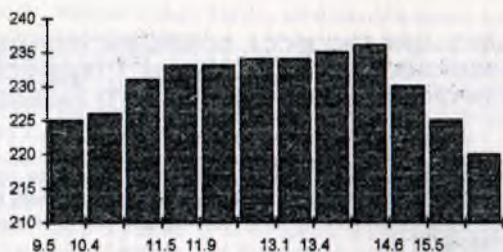
Результат (сек)



P.V. индекс

Рис. 2. Индивидуальные показатели развития быстроты (бег 100м - мужчины)

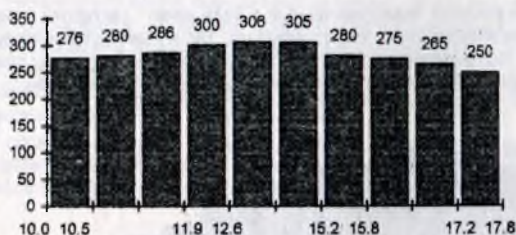
Результат (сек)



P.V. индекс

Рис. 3. Индивидуальные показатели развития выносливости (бег 3000 м - мужчины)

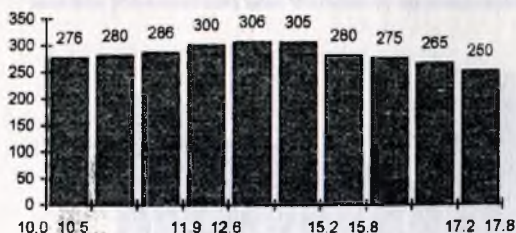
Результат (см)



P.V. индекс

Рис. 4. Индивидуальные показатели скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места - мужчины)

Оборот в градусах (Моторин)



P, V, индекс

Рис. 5. Индивидуальные показатели ловкости (равновесия)