

3. Подвижные игры – активная форма физического развития дошкольников. Играя, дети познают окружающий мир, себя и сверстников, свое тело, изобретают, творят, а также устанавливают отношения со сверстниками.

4. Театрализованные игры-по выражению лица, позе, жестам уже могут понять эмоциональные состояния других людей.

При правильной организации работы даже самая тяжелая нагрузка будет менее утомительной. Учебный процесс не должен исключать утомления вообще, но должен строиться таким образом, чтобы отдать его наступление и, самое главное, предупредить возникновение переутомления.

КОМПЛЕКС ТЕСТОВ, ОПЕРЕДЕЛЯЮЩИХ И ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ФИЗИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ СТУДЕНТОВ

Осипкин Д.А., Юдина Н.М.,
Мусина С.В.

*Волжский институт строительства и технологий,
филиал ВолгГАСУ, Волжский;
Волжский политехнический институт, филиал ВолгГТУ,
Волжский, e-mail: blednykh-99@mail.ru*

Понятие «физический потенциал» – это индивидуально присущая человеку система, включающая энергетические ресурсы, физические способности и возможности, которая позволяет производить целенаправленную физическую работу с максимально возможными количественными и качественными характеристиками. Эти характеристики проявляются в процессе тестирование различных физических качеств с целевой установкой на достижение максимально возможного результата. В процессе физического воспитания в различных учебных заведениях при определении физических способностей ориентируются на установленные или разработанные нормативы и требования физической подготовленности.

Основываясь на разработанной нами модели, а также возможностях материально-технической базы ВИСТех, для изучения структуры физического потенциала студентов определяли следующие показатели:

1. Для определения физических возможностей: возраст; длина тела; масса тела; показатель физического развития; показатель массы тела от телосложения; индекс Кетле; должная жизненная ёмкость лёгких в зависимости от пола, возраста и длины тела; должная жизненная ёмкость лёгких в зависимости пола, массы тела и интенсивности физкультурно-спортивных занятий; окружность грудной клетки; время задержки дыхания на вдохе – проба Штанге; время задержки дыхания на выдохе – проба Генче; глубина наклона туловища сидя; бег на 1000м (девушки) и 3000м (юноши).

2. Для определения физических способностей: сила кисти правой и левой руки; индекс силы правой и левой руки; становая сила; индекс станововой силы; подтягивание на перекладине (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки); прыжок в длину с места; бег на 30 м с высокого старта; челночный бег 3x10 м.

3. Для определения энергетических ресурсов: систолическое и диастолическое артериальное давление; пульсовое давление; частота сердечных сокращений в покое; уровень функционального состояния; адаптационный потенциал; индекс Робинсона; вегетативный индекс Кардю; жизненная ёмкость легких; должностные показатели артериального давления в зависимости от возраста.

В результате измерения и исследования показателей структуры физического потенциала студентов высшего учебного заведения ВИСТех можно констатировать:

– как у студентов юношей, так и у девушек структура физического потенциала представлена двумя независимыми компонентами: энергетическими ресурсами и физическими возможностями. То есть, половой признак на структуру и взаимосвязь компонентов физического потенциала исследуемого контингента студентов не влияет;

– у всех трех конституциональных типов телосложения студентов ВИСТех юношей и девушек компоненты физического потенциала не представляют единую структуру, так наибольшее характерно показателям энергетических ресурсов, вторую позицию занимают физические возможности. Однако в структуре физического потенциала нормостеников девушек и гиперстеников юношей присутствует и третий компонент – физические способности. Следовательно, тип телосложения тела на структуру физического потенциала студентов ВИСТех оказывает некоторое влияние;

– наибольшее влияние на структуру физического потенциала юношей и девушек студентов ВИСТех оказывает уровень их физической подготовленности, определяемый на основании результатов педагогического тестирования по специально разработанной шкале оценок. Так, в структуре физического потенциала юношей и девушек, имеющих недостаточный уровень физической подготовленности (2 балла), ведущую роль занимают физические возможности. По мере роста уровня физической подготовленности (3–4–5 баллов) у юношей структура физического потенциала не меняется, где ведущая роль принадлежит энергетическим ресурсам и физическим возможностям. По мере роста уровня физической подготовленности (3–4–5 баллов) у девушек структура физического потенциала такая же, как и у юношей. Но, есть одно два существенных отличия: первое – у девушек низкого (3 балла), среднего (4 балла) и высокого (5 баллов) энергетические ресурсы более выражены, то есть имеют в структуре больше показателей, чем у юношей. Второе – у девушек высокого уровня физической подготовленности как в компоненте энергетические ресурсы, так и в компоненте физические возможности присутствуют показатели физических способностей.

Таким образом, учитывая, что наибольшее влияние на структуру физического потенциала и композицию её элементов студентов ВИСТех оказывает уровень физической подготовленности, критерии и методику оценки физического потенциала необходимо базировать на оценке физической подготовленности студентов.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Поленков Н.А., Юдина Н.М.
*Волжский институт строительства и технологий,
филиал ВолгГАСУ, Волжский,
e-mail: nad99kuz@mail.ru*

Дифференциация происходит от латинского *differentia*, – что в переводе означает – «различие, разделение». Дифференциация характеризуется созданием групп учащихся, в которых элементы дидактической системы различаются. Поскольку все студенты различаются уровнем физической подготовленности, конституцией, уровнем выносливости, то является уместным и наиболее эффективным дифференцированный подход к студентам. Именно он является