

ТАБЛИЦА ПРИРОСТА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

ОГОРОДНИКОВ С.С.

/Белорусский государственный институт народного хозяйства имени В.В. Куйбышева/

С целью разработки методики определения прироста результатов с учетом исходного уровня физической подготовленности было проведено обследование ее динамики в течение учебного года у 171 студентки I курса, которые регулярно посещали учебные занятия. Комплекс контрольных упражнений включал в себя бег на 100 и 2000 м, прыжок в длину с места, метание гранаты, тройной прыжок с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, поднимание и опускание туловища "до отказа", метание теннисного мяча в стенку с расстояния в 5 м на дальность отскока.

Данные обследования были использованы для расчета прироста результатов за год, показанных каждой студенткой во всех упражнениях. С помощью метода наименьших квадратов было рассчитано уравнение, достаточно точно описывающее зависимость прироста от исходного уровня физической подготовленности. На его основе была составлена таблица "должного" прироста показателей физической подготовленности за год занятий на I курсе (таблица I). Данная таблица может быть использована для оценки эффективности учебного процесса по физическому воспитанию и создания целевой установки у занимающихся.

