

**ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СЛУШАТЕЛЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ
ПОД ВЛИЯНИЕМ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

Л. М. Куземко, В. И. Сердюк, С. Е. Вятиорец

*Черниговский государственный педагогический институт
им. Т. Г. Шевченко*

Одной из центральных проблем физического воспитания является развитие основных двигательных качеств, уровень которых определяет успешность выступления на соревнованиях, выполнение учебных и разрядных норм (В. М. Зациорский, 1970; С. А. Косилов, 1973; И. М. Ходоровская, 1979; А. А. Гужаловский, 1984; В. П. Филин, Н. А. Фомин, 1986; Ю. Г. Травин, 1986 и др.).

В задачи настоящего исследования входило выявление рациональной методики повышения двигательной подготовленности слушателей подготовительного отделения факультета физического воспитания, позволяющей им успешно сдать нормативы по бегу на 1000 м, метанию гранаты и прыжкам в длину с разбега. Предполагалось, что целенаправленная работа по развитию физических качеств в каждом занятии позволит решить эту задачу. С этой целью были сформированы 3 экспериментальные группы по 22 чел. в каждой. Все испытуемые, пришедшие из рядов Вооруженных Сил СССР, по своему физическому развитию и двигательной подготовленности не имели существенных различий.

Структура занятий, образовательные задачи и способы их решений во всех группах были идентичны. В конце основной части занятий в течение 20 мин юношам предлагались упражнения, направленные на развитие физических качеств. Отличительной особенностью проведения занятий служило то, что в первой группе для развития физических качеств использовался бег на отрезках 100—800 м с разной интенсивностью и кроссовый бег, во второй — разнообразные прыжковые упражнения, в третьей — общеразвивающие упражнения, проводимые методом круговой тренировки (6—10 упражнений; время работы — 15—30 с, время отдыха, включая переход к следующей станции, — 30—40 с: 2—3 серии).

Эксперимент длился 6 мес. В каждой группе проведено по 100 занятий. В начале и конце эксперимента у всех испытуемых определялся уровень физического развития (длина и масса тела, ОЖГ) и двигательной подготовленности (по 19 тестам).

Установлено, что во всех группах наблюдались приросты результатов: в первой группе достоверные изменения произошли только по 5 тестам (бег на 30 м с хода, бег на 100 и 1 000 м, прыжки в длину с места и десятискок с места), во второй — по 7 (PWC₁₇₀, тест Купера, прыжки в длину с места, челночный бег 4×100 м, бег на 30 м с хода, бег на 100 и 1 000 м), в третьей группе — по 12 показателям, в том числе по всем 4 параметрам, предусмотренным программой вступительных экзаменов (бег на 100, 1 000 м, прыжки в длину с разбега, метание гранаты). Самый большой прирост результатов во всех группах произошел в беге на 100 и 1 000 м, в то время как по прыжкам в длину и метанию гранаты достоверные изменения наблюдались только в третьей группе, которая в занятиях использовала общеразвивающие упражнения, выполняемые методом круговой тренировки. В итоге экспериментальной работы 25 чел. сдали нормативы на «отлично», 22 — на «хорошо» и 13 чел. — на «удовлетворительно».

Таким образом, упражнения, направленные на развитие физических качеств, способствуют повышению уровня двигательной подготовленности слушателей подготовительного отделения на первоначальном этапе обучения, что подтверждает мнение исследовате-

лей (Н. В. Зимкин, Е. Б. Сологуб, 1972; Н. А. Макаров, 1976) занимающихся данной проблемой. Эксперимент показал, что обще развивающие упражнения, проводимые методом круговой тренировки, оказывают более эффективное воздействие на прирост и абсолютные показатели двигательной подготовленности испытуемых по сравнению с беговыми и прыжковыми упражнениями.