

Таблица 3 — Классификация детей согласно уровня двигательных качеств (О +А, +В, +С, +D)

Подгруппы		О			+А			+В			+С			+D		
Возраст	пол	n	%	x	n	%	x	n	%	x	n	%	x	n	%	x
III	девочки	5	33,2	+3	4	26,7	+23	4	26,7	+36	1	6,7	+44	1	6,7	+56
	мальчики	6	33,3	+4	4	22,2	+23	5	27,8	+33	3	16,7	+44	—	—	—
IV	девочки	3	27,2	+5	3	27,2	+29	2	18,2	+37	2	18,2	+46	1	9,2	+55
	мальчики	2	10,5	+15	8	42,1	+26	6	31,5	+37	2	10,5	+44	1	5,3	+55

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА НА ДИНАМИКУ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТРУДЯЩИХСЯ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

*Н.Н. Филиппов, канд. пед. наук, доц.,
НИИ физической культуры и спорта*

Педагогический эксперимент проводился в Партизанском районе г. Минска, в котором проживает 85 % трудящихся Минского тракторного завода. Для проведения педагогического эксперимента на основании учета потребностей занимающихся были сформированы две экспериментальные группы и одна контрольная. В состав этих групп включались трудящиеся среднего возраста от 40 до 53 лет мужчины (9 чел.), женщины (11 чел.) в каждой из групп. По состоянию здоровья все трудящиеся отнесены ко второй медицинской подготовительной группе. Во всех трех группах занятия проводились по расписанию три раза в неделю по два часа (академических).

Распределение средств общей физической подготовки в экспериментальных группах было следующее: I группа (контрольная) — 75 % плавания и 25 % общеразвивающие упражнения, I экспериментальная группа (ЭГ-1) — общепериферической направленности; 33 % медленный бег, по 20 % общеразвивающие упражнения, плавания и

игры, 7 % лыжная подготовка, II экспериментальная группа (ЭГ-2) — оздоровительного бега; 55 % общеразвивающие упражнения, 45 % медленного бега. Занятия в трех группах проводились по одной схеме: разминка, общеразвивающие и специальные упражнения, изучение и совершенствование нового материала. Перед экспериментом в трех группах были проведены контрольные испытания. Различия в показателях физической подготовленности у занимающихся трех групп были статистически недостоверными.

Для определения эффективности занятий в каждой группе анализировались исходные данные, динамика их после 0,5 и 1,0 года занятий. Все исследуемые показатели контрольной и экспериментальных групп сравнивались между собой. В качестве основных критериев эффективности методики занятий выбраны статистически достоверные приросты по всем исследуемым показателям.

В результате занятий в экспериментальных группах произошли значительные изменения в показателях физической подготовленности мужчин и женщин. В беге на 60 метров время мужчин первой экспериментальной группы по сравнению с контрольной было меньше на 0,78 сек. после полугода занятий и на 0,88 сек. после одного года (различия статистически достоверны при $p < 0,05$), в то время как у мужчин второй группы снижение составило 0,31 сек. Время, затраченное мужчинами на ускоренную ходьбу 200 м, первой экспериментальной группы по сравнению с контрольной уменьшилось на 11,22 сек. после полугода занятий и на 10,99 сек. после года ($p < 0,1$), второй группы — на 7,00 и 9,11 соответственно ($p < 0,05$). Аналогичная закономерность отмечена и для челночного бега. Для определения выносливости применялся тест 10-минутный бег-ходьба. В исследованиях установлено, что степень выносливости первой экспериментальной группы после одного года занятий выше, чем во второй. Мужчины ЭГ-1 за 10 минут пробежали 2188,89 м, второй группы — 2105,00 м, что соответственно на 263,33 и 233,89 м больше, чем у мужчин контрольной группы. Данные различия статистически достоверны ($p < 0,05$). Полученные результаты свидетельствуют о том, что скорость и выносливость занимающихся в большей степени проявляются при общеспортивной направленности занятий (ЭГ-1).

В результате исследований было выявлено, что занятия общеспортивной направленности (ЭГ-1) у мужчин имеют определенное преимущество в отношении развития силовых показателей, чем оздоровительным бегом (ЭГ-2). Так, подъем в сед за 30 сек. у мужчин ЭГ-1 через 0,5 года занятий составил 17,11 раза, а у мужчин ЭГ-2 — всего 15,67 раза, через год занятий соответственно 20,11 и 17,44 раза, что на 3,0 ($p < 0,05$) и на 0,33 ($p > 0,1$) раза больше, чем в контрольной

группе после года занятий. Кроме того, толкание мяча у мужчин ЭГ-1 через полугодия занятий составило 11,22 м, в ЭГ-2 — 10,93 м, через год соответственно 11,45 и 11,00 м. Это на 0,97 ($p > 0,1$), 0,69 ($p > 0,1$) метра после полугодия и на 1,12 ($p < 0,1$) и 0,67 ($p < 0,1$) метра после года занятий больше, чем в контрольной группе.

Таким образом, представленные данные позволяют сделать вывод о том, что наибольший рост показателей физической подготовленности у мужчин происходит в результате занятий в группе общеспортивной подготовки (ЭГ-1). На втором месте находится группа оздоровительного бега (ЭГ-2). Минимальный прирост показателей характерен для групп плавания (контрольная группа).

РОЛЬ СЕЛЬСКОЙ ИНТЕЛЛИГЕНЦИИ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СЕЛЕ

*И.П.Круглик, канд. пед. наук, доц.,
Белорусская сельскохозяйственная академия*

Развитие физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в сельской местности среди сельских тружеников важная проблема развития физической культуры в стране в целом.

Сельский учитель, агроном, зоотехник, медик работающие и проживающие на территории колхоза, совхоза связаны не только общностью производственных задач, но и общностью быта, культуры, в частности, физической культуры, духовной жизни, с тем населением, которое она профессионально обслуживает.

Новое мышление, ускорение развития агропромышленного комплекса вносят собой коренной перелом в жизнь белорусской деревни. Меняются жизненная активность, интересы и отношения людей к различным областям жизни. Одним из факторов, отражающих эти перемены должно явиться отношение к физической культуре интеллигенции на селе то-есть руководящих кадров и главных специалистов.

В связи с этим в 1997 г. проводилось анкетирование в 6 колхозах и 5 совхозах Горьковского района, Могилевской области среди руководящих кадров и главных специалистов с целью изучения их отношения к физической культуре и ее роли в ее развитии.

Было опрошено 100 человек. Методами исследования являлись: анкетирование, беседы, изучение документальных данных. Анализу были подвергнуты положение о районных соревнованиях, протоколы соревнований, план-календарь физкультурных мероприятий.