

турой и спортом в течение года. С наступлением весенне-летнего периода жители района будут переходить от занятий в залах к занятиям на открытых плоскостных площадках.

Физкультурно-оздоровительным центром "Долголетие" используется удобная форма посещения бассейна: родители с детьми по общему абонементу. Все дети, посещающие бассейн, проходят обязательную школу обучения плаванию. Использование этих форм для привлечения детей к занятиям теннисом в игровом зале также дает свои результаты уже сегодня. Таким образом, можно с уверенностью сказать, что с вводом кортов в эксплуатацию значительно увеличится количество детей, занимающихся в секциях. Поскольку для родителей представляется проблематичным определение досуга детей в весенне-летний период, особенно с наступлением теплой погоды и окончанием занятий в школах, строительство и ввод кортов в эксплуатацию будет встречен общественностью с большим одобрением. Указанные выше факторы будут снижать социальную напряженность и уменьшать вероятность противоправных действий, обусловленных избытком незаполненного определенными занятиями времени.

Диверсификация физкультурно-оздоровительных услуг дает ощутимый экономический эффект. В рассматриваемом случае строительства и ввода в эксплуатацию теннисных кортов вывод предприятия на условия окупаемости по новым видам услуг завершается в течение одного года, ускоряется экономическую отдачу капитальных вложений. Благодаря вводу в эксплуатацию теннисных кортов расширится комплекс физкультурно-оздоровительных услуг, оказываемых населению. Загрузка центра при этом будет иметь тенденцию к выравниванию за счет комбинации зимних и летних видов спорта. Все это расширяет налогооблагаемую базу. Получив средства на строительство теннисных кортов, предприятие уже в период их освоения и вывода на проектную пропускную способность дополнительно перечислит в бюджет и во внебюджетные фонды до 50% регулярных платежей, возрастет и прибыль предприятия за этот период.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛИЦ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Н.Н. Филиппов, Н.М. Смолеков

Минск, Республика Беларусь

В трудах ученых различных стран делается попытка выявить роль, место и содержание физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения. Авторы указывают, что физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства играет ведущую роль в физическом воспитании, оздоровлении и организации активного отдыха населения. Однако проблема приобщения населения к занятиям физической культурой по месту жительства, особенно в последнее время в связи с изменяющимися социально-экономическими процессами в странах СНГ, остается крайне сложной. Необходимы

комплексные дополнительные исследования при новых методах хозяйствования в условиях рыночных отношений общества.

Педагогический эксперимент проводился на основании учета потребностей занимающихся физической культурой в Партизанском районе г.Минска. Были организованы две экспериментальные и одна контрольная группы. В состав этих групп входили женщины и мужчины среднего возраста. Во всех трех группах занятия проводились по расписанию три раза в неделю по два часа (академических).

Распределение средств общей физической подготовленности в экспериментальных группах было следующее: I контрольная группа: 75% — плавание и 25% — общеразвивающие упражнения; I экспериментальная группа (ЭГ—I) — (общefизической направленности): 33% — медленный бег, по 20% — общеразвивающие упражнения, плавание и игры, 7% — лыжная подготовка; II экспериментальная группа (ЭГ—II) — (направленность оздоровительного бега): 55% — общеразвивающие упражнения, 45% — медленный бег.

Для определения эффективности занятий в каждой группе анализировались исходные данные, их динамика после полугода и года занятий. Все исследуемые показатели контрольной и экспериментальных групп сравнивались между собой.

В результате занятий в экспериментальных группах произошли значительные изменения в показателях физической подготовленности как у мужчин так и у женщин. Развитие скоростных качеств у женщин наиболее эффективно проявлялось при занятиях в группе общefизической подготовки (ЭГ—I). Так, в беге на 60 м в экспериментальной группе I снижение результатов составило 0,97 с через полгода занятий и 1,03 с через год, в то время как в экспериментальной группе II — 0,79 и 0,94 с соответственно, а в контрольной — всего 0,01 и 0,02 с.

В результате определения выносливости женщин среднего возраста на основании 10-минутного бега-ходьбы выявлена более высокая эффективность занятий в группе общefизической подготовки (ЭГ—I). Прирост результатов в экспериментальной группе I составил через полгода занятий 184,55 м, через год — 237,28 м, в то время как в экспериментальной группе II — 105,77 и 169,04 м соответственно. В контрольной группе эти показатели значительно ниже и составили 30,91 и 65,00 м. Вероятно, это связано с тем, что в контрольной группе основным средством физической подготовки являлось плавание. Статистическая достоверность между контрольной и экспериментальными группами установлена при $P < 0,05$.

Исследованиями установлено, что силовые показатели женщин в большей степени развиваются при занятиях в группе общefизической подготовки (ЭГ—I). Прирост результатов в этой группе при контрольном испытании подъема в сед за полгода занятий составил 3,73 раза, за год 5,46 раза, в группе оздоровительного бега (ЭГ—II) — 3,36 и 4,72 раза, в контрольной группе (плавание) — 0,55 и 1,64 раза соответственно. В толкании мяча прирост показателей распределялся следующим образом: в ЭГ—I — 0,37 и 0,49 м, в ЭГ—II — 0,25 и 0,34 м, в КГ — 0,06 и 0,11 м. Различия силовых показателей между экспериментальными и контрольной группами в основном статистически достоверны ($P < 0,05$).

В отношении развития гибкости (на основании наклона вперед) также установлено преимущество занятий в группе общефизической подготовки.

Показатель скоростной силы определялся у женщин на основании тестов — прыжка в высоту и прыжка в длину с места. Следует отметить, что четкой закономерности преимуществ занятий в экспериментальных группах установить не удалось. В прыжках в длину наибольший прирост результатов получен при занятиях общефизической подготовкой (ЭГ—I) 11,91 см через полгода и 15,46 см через год занятий; в группе оздоровительного бега (ЭГ—II) — 7,09 и 12,81 см соответственно. В прыжках в высоту — наоборот. Максимальный прирост результатов получен в ЭГ—II — 4,01 и 6,04 см, в то время как в ЭГ—I — 3,95 и 4,72 см. Обнаружена статическая достоверность различий первого показателя между ЭГ—I и КГ ($P<0,05$), ЭГ — II и КГ ($P<0,1$); а также второго показателя между ЭГ—II и КГ ($P<0,05$).

Таким образом, на основании представленных данных видно, что наибольший рост показателей физической подготовленности как у мужчин, так и у женщин происходит в результате в группе общефизической подготовки (ЭГ—I). На втором месте находится группа оздоровительного бега (ЭГ—II). Минимальный прирост показателей характерен для группы плавания (контрольная группа). Следует отметить, что прирост показателей физической подготовленности у женщин в экспериментальных группах, сформированных с учетом потребностей, значительно возрастает в первые полгода занятий, затем несколько снижается, в то время как в контрольной группе, сформированной без учета потребностей, прирост результатов за первые полгода занятий происходит медленно, затем незначительно возрастает.