4511.47
А 724

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

АНТОНЮК
СЕРГЕЙ ДМИТРИЕВИЧ

# ВЛИЯНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫХ РЕЖИМОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ШКОЛАХ РАЗЛИЧНОГО ТИПА

13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры

**А В Т О Р Е Ф Е Р А Т**

диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

Москва - 1991

4511.143
А 724

ста выполнена в Государственном центральном ордена
Ленина институте физической культуры.

Научный руководитель - доктор медицинских ,профессор
НИКИТЮК Б.А.

Официальные оппоненты:

4511.143 2782/1
А-724 Антонюк С.Д.
Влияние диф-
ференцированных

2782/1

БИБЛИОТЕКА
Ленинградского
института физической культуры

ЧИТАЛЬНА ЗАЛА
ЛДУФК

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

АКТУАЛЬНОСТЬ. Одной из важнейших педагогических проблем на современном этапе развития нашего общества является совершенствование физического воспитания подрастающего поколения, способное обеспечить высокий потенциал здоровья и профессиональной деятельности. На первый план здесь выходит направленное воспитание двигательных качеств учащихся. Роль этого раздела физического воспитания школьников заметно возросла после введения нового Всесоюзного физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне СССР" и новой школьной программы по физической культуре. Несмотря на многочисленные научные исследования, проведенные за последнее десятилетие по данной проблеме, она еще далека от своего разрешения, о чем свидетельствует неудовлетворительный уровень физической подготовленности современных школьников. В рамках настоящей проблемы, особенно недостаточно экспериментального материала и его теоретического осмысления по вопросу направленного поэтапного воспитания физических качеств в онтогенезе, когда в отдельные возрастные периоды, под влиянием наследственных программ индивидуального развития, отмечаются количественные и качественные перестройки в организме. Наименее изученным в этом отношении является пубертатный период, когда особенности индивидуального развития, обусловленные половым созреванием, привносят много задач, усложняющих адекватный выбор методического обеспечения учебно-воспитательного процесса.

Практика (А.А.Гужаловский, 1971,1972; И.Т.Лебедева, В.М. Лебедев, 1972; Л.П.Матвеев, 1980; А.Г.Сухарев, 1986; В.П.Филин, 1977 и др.) показывает, что многие школьники не могут выполнить нормативы комплекса ГТО, добиться высоких результатов в основных

АРХИВ АНАТОМИИ
ЖФХДП



движениях: беге, прыжках, метании, не потому что им мешает плохая техника движений, а главным образом ввиду недостаточного развития основных физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. При этом следует иметь ввиду неблагоприятную ауксологическую тенденцию: акселерация развития современных детей и подростков наряду с увеличением размеров их тела приводит к рассогласованию уровней биологического созревания различных органов и систем, ухудшению показателей двигательного развития, снижению физической работоспособности.

Предпринятая попытка комплексного освещения факторов, определяющих уровень физической подготовленности современного школьника и разработка эффективного содержания учебно-воспитательного процесса по воспитанию физических качеств с учетом этих факторов, предотавляется весьма актуальной и современной.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. Изучение уровня развития двигательных качеств и морфофункционального состояния детей II-I2 лет, обучающихся в школах различного типа в связи со спецификой их учебной деятельности, режимом дня, а также двигательной активностью детей.

Результаты исследований послужили для совершенствования двигательного воспитания детей II-I2 лет и оптимизации их двигательного развития.

РАБОЧАЯ ГИПОТЕЗА. Предполагалось, что на стыке препубертатного и пубертатного периодов развития организма, в целях обеспечения разносторонней физической подготовленности детей II-I2 лет, обучающихся в школах различного типа, существуют эффективные двигательные режимы, с направленностью на воспитание тех или иных двигательных способностей.

НАУЧНАЯ НОВИЗНА. Научная новизна работы состоит в том, что впервые показано наличие существенных различий в физической подготовленности и уровне физического развития детей II-I2 лет, обучающихся в школах различного типа, доказана целесообразность дифференцированного подхода в воспитании физических качеств детей, обучающихся в школах различного типа;

- получены новые данные о специфике динамики развития физических качеств детей II-I2 лет, имеющих различный уровень биологической зрелости организма. Раскрываются особенности развития физической подготовленности учащихся при различных режимах физических нагрузок акцентированно воздействующих на основные физические качества;

- предложены научно-обоснованные методы контроля за уровнем физической подготовленности и физического развития детей II-I2 лет.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ. Исследования дали возможность разработать методы контроля за уровнем физической подготовленности и физического развития II-I2-летних детей, обучающихся в школах различного типа, разработаны и предложены оптимальные двигательные режимы с учетом специфики общего режима дня подростков, что в наибольшей мере оказало влияние на уровень воспитания физических качеств и гармоничного физического развития.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ, ВЫНОСИМЫЕ НА ЗАЩИТУ:

I. Учащиеся II-I2 лет, обучающиеся в школах различного типа, имеют различные показатели основных компонентов двигательной деятельности, обусловленные спецификой их учебной деятельности; в частности, учащиеся общеобразовательной школы, по сравнению с детьми специализированных школ, имеют более высокий

уровень двигательной активности, что отражается на их физической подготовленности и уровне физического развития.

2. Разносторонняя физическая подготовленность на стыке препубертатного и пубертатного периодов развития организма в большей мере может обеспечиваться специально организованными занятиями урочного типа, в группах с комплексным воспитанием физических качеств (25% упражнений на воспитание общей выносливости; 25% упражнений на воспитание скоростно-силовых качеств; 25% упражнений на воспитание силовых качеств; 25% упражнений на воспитание ловкости).

СТРУКТУРА И ОБЪЕМ РАБОТЫ

Диссертация состоит из введения, пяти глав, заключения, выводов, библиографического указателя, содержащего 242 источника, в том числе 42 зарубежных авторов и приложений. Материал изложен на 245 страницах, включая 55 таблиц и 41 рисунок.

ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для достижения цели работы были поставлены следующие задачи:

I. Определить влияние специфики режима дня детей II-I2 лет, обучающихся в школах различного типа на содержание их двигательной активности.

2. Определить особенности влияния различных режимов двигательной деятельности, характерной для школ различного типа, на уровень физической подготовленности и физического развития детей II-I2 лет.

3. Разработать методику специально организованной физкультурно-спортивной активности, в наибольшей мере способствующей повышению физической подготовленности и гармоничному физическому развитию.



4. Выявить эффективность влияния различных двигательных режимов на изменение морфофункциональных признаков учащихся и уровень физической подготовленности.

Постановка и решение этих задач, продиктованных потребностями теории и практики школьной физической культуры, определяет актуальность работы. В процессе работы использовались следующие методы исследования: метод теоретического анализа и обобщения практического опыта; а) анализ научно-методической литературы и документальных материалов (учебных программ, учебных планов, дневников и т.д.); б) социометрические методы; педагогические наблюдения с целью регистрации учебной деятельности и компонентов общего режима дня; контроль двигательной деятельности по результатам шагометрии и анализа повседневной двигательной активности; антропометрические; методы, характеризующие физиологические параметры школьников; педагогический эксперимент; математико-статический.

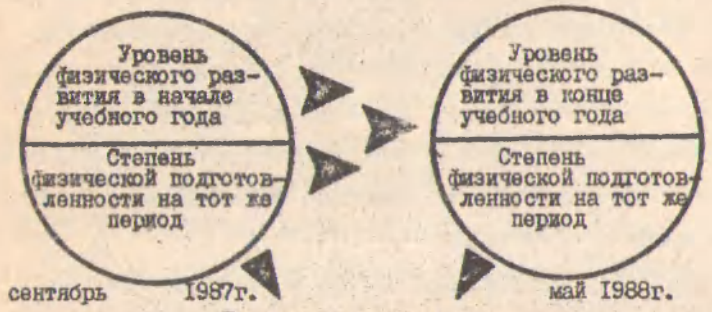
КОНТИНГЕНТ ОБСЛЕДУЕМЫХ. Учащиеся II-I2 лет (мальчики и девочки), обучающиеся в школах различного типа (общеобразовательной, специализированной школе с углубленным изучением математики и специализированной школе с углубленным изучением иностранного языка) г. Тамбова. Все дети по состоянию здоровья отнесены к основной медицинской группе и обучаются в данной школе с первого класса. Всего в эксперименте приняло участие около 750 детей II-I2 лет школ различного типа (Рис.I).

Исследования проводились в два этапа. Основным содержанием первого этапа (октябрь 1986 - июль 1987 гг.) было изучение научно-теоретического положения проблемы, определялся и осваивался комплекс методов исследования, осуществлялась подготовка и проведение констатирующего педагогического эксперимента.

КОНСТАТИРУЮЩИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ
(ноябрь - декабрь 1986 г.)




ОСНОВНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ




Группы с направленным педагогическим воздействием




ГВОВ-группы с направленным воздействием на общую выносливость
ГВССК-группы с направленным воздействием на скоростно-силовые качества
ГКВФК-группы с комплексным воздействием на физические качества
КГ-контрольные группы

Рис.I схема проведения педагогического эксперимента



Основными задачами которого явились: выявление и изучение двигательной деятельности и анализ режима дня подростков, обучающихся в школах различного типа; анализ программ по физической культуре и форм проведения организованных и неорганизованных занятий по физической культуре; изучение уровня физической подготовленности и физического развития детей II-I2 лет, обучающихся в школах различного типа.

Эксперимент проводился в естественных и лабораторных условиях. Вторым этапом исследований (сентябрь-1987 - май 1988гг.) было проведение основного педагогического эксперимента, который длился в течение учебного года, т.е. девяти месяцев.

Задачи, стоящие перед основным педагогическим экспериментом: определить уровень оптимальной двигательной активности для учащихся школ различного типа; разработать и предложить различные режимы двигательной активности, максимально отвечающие требованиям оптимизации двигательной деятельности, выдвигаемые Программой физического воспитания населения и Всесоюзным физкультурно-оздоровительным комплексом ГТО для данной возрастной группы школьников; разработать и предложить комплексы физических упражнений, направленные на развитие физических качеств, исходя из положения о повышенных темпах развития физических качеств в данном возрасте и выделить те физические качества, темпы развития которых были наиболее высокими при использовании определенных двигательных режимов.

В каждой школе было образовано по три экспериментальные группы (I0-I2 человек каждая, группа мальчиков и девочек отдельно), с преимущественной направленностью на развитие тех или иных физических качеств или их комплексирование.

I группа - с направленностью на развитие так называемой

общей выносливости: 50% нагрузки на развитие общей выносливости: 25% нагрузки на развитие скоростно-силовых качеств; 25% нагрузки на развитие силовых качеств.

2 группа - с направленностью на развитие скоростно-силовых качеств: 50% нагрузки - на развитие скоростно-силовых качеств; 25% нагрузки - на развитие общей выносливости; 25% нагрузки - на развитие силы.

3 группа - комплексное воспитание физических качеств: 25% нагрузки - на развитие общей выносливости; 25% нагрузки - на развитие скоростно-силовых качеств; 25% нагрузки - на развитие силовых качеств; 25% нагрузки - на развитие ловкости.

Дети экспериментальных групп, помимо двух обязательных занятий физкультурой в неделю, занимались дополнительно два раза в неделю по 45 минут (в виде занятий групп ОФП) и получали ежедневные домашние задания с индивидуальной направленностью (20-30 мин. самостоятельных занятий в день на развитие ловкости, гибкости и быстроты).

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ УЧАЩИХСЯ 4-5 КЛАССОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТИПА ШКОЛЫ

Ряд научных исследований последних лет (Г.П.Апанасенко, 1985; В.К.Бальсевич, В.А.Запорожанов, 1987, В.Л.Блауздис, 1982; Л.В.Волков, 1981; А.А.Гужаловский, 1979, 1983; Л.Е.Любомирский и др.) показали, что уровень развития двигательных качеств и физическое развитие детей зависят от объема двигательной деятельности, особенностей режима дня школьников, условий жизни и много другого.

Наши исследования на первом этапе работы (констатирующий педэксперимент) были направлены на изучение общего режима дня (анализ бюджета времени, анализ реального выполнения учебных

программ по физической культуре), изучение особенностей физической подготовленности и физического развития детей II-I2 лет, обучающихся в школах различного типа.

Результаты исследования показали, что дети, обучающиеся в специализированных школах (СШ), имеют ряд особенностей общего режима дня, по сравнению с учащимися общеобразовательных школ (ОШ), что объясняется, на наш взгляд, спецификой режима дня учащихся СШ. Дети СШ, как мальчики, так и девочки, значительно больше времени проводят в школе ( в среднем на I6%), у них больше времени уходит на подготовку домашних заданий (у девочек в среднем на 28%, у мальчиков - на I9%) по сравнению с учащимися ОШ. Результаты шагометрии показали, что уровень двигательной активности (ДА) значительно выше у учащихся СШ как у мальчиков, так и у девочек, у детей СШ общий уровень ДА ниже нормативного уровня ДА детей II-I2 лет, разработанного и рекомендованного А.Г.Сухаревым (I986) в среднем: у мальчиков на 29,5%, у девочек- на 30,6%.

Предварительные исследования общего режима дня, бюджета времени учащихся школ различного типа позволили нам сделать предварительный вывод, что дети СШ имеют специфические двигательные режимы (ДР), с низкой динамической нагрузкой на организм.

Анализ уровня физической подготовленности учащихся школ различного типа показал, что развитие физических качеств (ФК) у учащихся школ различного типа идет неравномерно; мальчики по всем показателям физической подготовленности (ФП) имеют несколько лучшие результаты, чем девочки; особенно ярко это выражено в развитии быстроты, динамической выносливости. Мальчики и девочки ОШ имеют лучшее развитие динамической выносливости и быстроты, чем учащиеся СШ, у которых выше силовые показатели.

Специфическая учебная деятельность детей, обучающихся в СШ, сказывается и на их физическом развитии (ФР): масса тела мальчиков и девочек СШ значительно выше масса тела учащихся ОШ (при одинаковой длине тела), в основном за счет большего количества подкожного жира. Выявлены также и некоторые различия функциональных показателей организма детей (степени полового созревания, артериального давления) школ различного типа.

## ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫХ РЕЖИМОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ РАЗЛИЧНОГО ТИПА

Для целенаправленного педагогического воздействия на воспитание ФК при проведении основного педэксперимента, были использованы физические упражнения, которые в наибольшей мере оказывали воздействие на развитие определенных ФК, следует отметить, что эти упражнения были предложены и апробированы ранее А.А.Гужаловским (I978), Л.П.Матвеевым (I974), В.П.Филиным (I972).

На протяжении всего основного педагогического эксперимента мы осуществляли систематический педагогический контроль за развитием двигательных качеств школьников, принявших в нем участие, одновременно проводился анализ изменения уровня развития ФК, как внутригрупповой, так и межгрупповой.

Анализ результатов основного педэксперимента показал, что у детей всех экспериментальных групп (ЭГ), образованных в школах различного типа, значительно увеличился уровень развития ФК по сравнению со школьниками контрольных групп (КГ).

Как показали исследования ФП, в количественном отношении в ЭГ эти изменения неоднозначны, т.е. в каждой из ЭГ произошли

определенные изменения в развитии ФК.

В группах с комплексным воспитанием ФК (ГКВФК) у мальчиков в наибольшей мере возросли показатели следующих ФК: силы (мышц сгибателей верхней конечности), быстроты, скоростных качеств, статической выносливости, ловкости и гибкости; у девочек показатели быстроты, статической выносливости.

В группах с воздействием на скоростно-силовые качества (ГВССК) у мальчиков значительно увеличились показатели силы (мышц сгибателей верхней конечности, разгибателей туловища), быстроты; у девочек силы (сгибателей туловища), ловкости, скоростно-силовые качества.

В группах с воздействием на общую выносливость (ГВОВ) у мальчиков произошли наибольшие приросты показателей общей выносливости, у девочек общей выносливости и гибкости.

Изменения произошли также и в морфологических показателях детей как в ЭГ, так и в КГ.

Следует отметить, что во всех группах у мальчиков произошли близкие по относительным значениям изменения длины тела: колебания показателя от 2,4% до 4,6%, в среднем - 3,66 см ( при $p < 0,05$), тогда как показатели массы тела изменялись неравномерно-от 0,8% до 6,9% в различных группах.

Наименьший прирост массы тела у мальчиков наблюдался в ГВОВ, затем идут ГВССК, ГКВФК, в КГ увеличение массы тела наибольшее - 6,9%.

У девочек наименьшее увеличение массы тела было выявлено в ГКВФК, затем ГВССК и ГВОВ. Тенденция увеличения длины тела у девочек та же, что и у мальчиков: в среднем на 3,5%.

У детей всех ЭГ как у мальчиков, так и у девочек произошло перераспределение компонентов массы тела, значительно уменьши-

Таблица I

Изменение показателей физической подготовленности
после проведения педагогического эксперимента

(М а л ь ч и к и)

(%)

| Группы испытуемых | | Показатель | Силовые качества | | | | | Скорост. кач. | | Скоростно-сил. кач | | Выносл. | | Ловк. | Гибк. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | I | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | I0 | II | I2 | I3 | I4 |
| | | | I | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | I0 | II | I2 | I3 | I4 |
| ГЗОВ | А | | +3,0 | +27,4 | +I6.7 | +I2,5 | +I5,4 | -I,0 | -2,3 | +5,0 | +8,9 | +II,5 | -5,9 | +3,7 | -3,8 | +I4,6 |
| | Б | | +2,2 | +4,9 | +6,3 | +6,2 | +5,4 | -3,5 | -I,4 | +I,I | +2,9 | +9,6 | -6,4 | +8,9 | -5,7 | +4,8 |
| | В | | +2,0 | +40,5 | +27,6 | +9,3 | +I2,6 | -0,4 | -0,8 | +2,9 | +8,7 | +I0,0 | -6,9 | +5,4 | -4,9 | +II,I |
| ВВСК | А | | +4,8 | +36,7 | +2I,6 | +I0,8 | +I9,7 | -2,8 | -4,8 | +4,6 | +8,4 | +II,8 | -5,4 | +0,6 | -5,4 | +7,0 |
| | Б | | +6,2 | +I9,I | +I2,3 | +I5,3 | +4,5 | -3,3 | -5,6 | +4,6 | +5,4 | +7,7 | -4,0 | +7,5 | -I2,0 | +9,I |
| | В | | +2,8 | +33,3 | +I0,3 | +I0,4 | +I4,0 | -2,9 | -3,9 | +I,7 | +II,I | +I4,6 | -3,7 | +3,9 | -2,6 | +6,5 |
| ГКВК | А | | +3,0 | +39,I | +I7,3 | +8,I | +I5,6 | -2,9 | -4,2 | +8,2 | +9,5 | +9,6 | -2,9 | +I5,I | -7,5 | +I2,5 |
| | Б | | +3,I | +34,0 | +I8,0 | +4,4 | +9,3 | -I,I | -2,I | +7,4 | +4,8 | 6,8 | -1,5 | +7,6 | -3,9 | +I5,2 |
| | В | | +2,9 | +13,5 | +I8,6 | +I7,9 | +I3,2 | -I,5 | -0,2 | +5,3 | +I0,2 | +II,9 | -1,4 | +7,0 | -2,7 | +29,8 |

Продолжение таблицы I

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| КГ | А | +0,9 | +22,6 | +I2,8 | +5,5 | +I0,5 | +2,2 | -0,9 | +I,9 | +5,7 | +II,5 | +0,9 | +3,2 | -2,3 | +I9,6 |
| | Б | +2,0 | +I3,2 | +7,8 | +1,2 | +I,7 | +0,3 | -2,I | +2,2 | +2,6 | +3,6 | -0,6 | +2,I | -0,I | +7,2 |
| | В | +3,4 | +29,2 | +3,0 | +6,4 | +2,7 | -I,7 | +0,4 | +5,3 | +9,6 | 7,I | -0,8 | +3,8 | -0,7 | 9,7 |

ПРИМЕЧАНИЕ: ГЗОВ - группа с воздействием на общую выносливость

ВВСК - группа с воздействием на скоростно-силовые качества

ГКВК - группа с комплексным воздействием на различные качества

КГ - контрольная группа

А - ОШ $p < 0,05$ - - - -

Б - ШИМ $p < 0,01$ - -·-·-

В - ШИИ $p > 0,05$ ———

1. Становая сила
2. Подтягивание
3. Поднимание туловища
4. Динамометрия кисти (пр.)
5. Динамометрия кисти (лев.)
6. Бег - 30 м
7. Смешанные движения
8. Прыжок в длину с места
9. Метание тен.мяча
I0. Метание набивного мяча
II. Бег - 500 м
I2. Вис на согнутых руках
I3. Челночный бег
I4. Наклон вперед

Таблица 2

Девочки

(%)

| группа испытуемых | | Силовые качества | | | | | Скорост. кач | Скор.-силов. кач. | | | выносливость | | Лов. | Гибк. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | I | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | I0 | II | I2 | I3 | I4 |
| I | I2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | I0 | II | I2 | I3 | I4 | I5 | I6 |
| ГЭОЗ | А | +9,6 | +23,2 | +23,2 | +I5,5 | +II,6 | -3,9 | -2,5 | +3,0 | +9,4 | +3,5 | -5,2 | +4,6 | -3,0 | +7,6 |
| | Б | +3,4 | +I3,8 | +I0,3 | +9,I | +8,3 | -4,I | -2,4 | +3,3 | +9,7 | +2,8 | -4,0 | +5,I | -I,7 | +7,8 |
| | В | +7,5 | +I0,9 | +II,7 | +I0,4 | +II,0 | -4,2 | -2,4 | +2,3 | +4,8 | +6,3 | -5,6 | +I2,8 | -0,3 | +II,9 |
| ГЭ33А | А | +7,4 | +I9,9 | +7,8 | +II,9 | +4,6 | -II,3 | -I,2 | +3,9 | +I0,2 | +6,4 | -4,5 | +I0,7 | -6,0 | +I4,9 |
| | Б | +I,4 | +I3,3 | +9,7 | +I5,3 | +7,3 | -I0,3 | -5,I | +2,4 | +9,3 | +6,3 | -3,0 | +I4,8 | -4,6 | +4,6 |
| | В | +3,7 | +28,6 | +I6,5 | +6,9 | +5,7 | -7,9 | -3,3 | +2,2 | +I5,3 | +7,6 | -2,9 | +I0,0 | -I,9 | -23,2 |
| ГЭ3Б | А | +8,4 | +30,4 | +33,7 | +I,9 | ∞0 | -4,7 | -4,0 | +0,4 | +4,2 | +3,0 | -I,3 | +3,8 | -2,3 | +I6,7 |
| | Б | +6,6 | +I5,6 | +I8,4 | +I4,I | +3,5 | -5,6 | -I,0 | +6,3 | +6,7 | +7,4 | -2,I | +8,4 | -5,0 | +I5,9 |
| | В | +5,4 | +I9,8 | +23,3 | +I6,5 | +3,9 | -3,4 | -3,3 | +5,6 | +3,2 | +2,8 | -4,3 | +8,8 | -2,3 | +I4,I |
| Н | А | +4,9 | +2,7 | +II,5 | +4,8 | +7,9 | -0,5 | +0,2 | +I,8 | +I,3 | +2,5 | +0,7 | +3,I | +0,2 | +7,3 |
| | Б | +6,9 | +I0,2 | +4,7 | +6,5 | +2,7 | -4,6 | +0,6 | +4,7 | +5,I | +7,I | +0,5 | +3,9 | +0,5 | +I3,I |
| | В | +I,9 | +I0,3 | +2,I | +0,8 | +5,7 | -3,5 | -0,I | +2,7 | +I,3 | +3,5 | +2,3 | +0,3 | -0,8 | +5,2 |



2782/1

лась масса подкожного жира наибольшие изменения у детей, занимающихся в ГВОВ у мальчиков масса подкожного жира уменьшилась в среднем на 20,7%, у девочек - на 19,6%. Мышечный компонент также претерпел изменение, масса мышечной ткани возросла во всех группах, особенно в ЭГ. У мальчиков наибольшие увеличения мышечной массы выявлены в ГКВФК и ГВССК, у девочек в ГВОВ и ГВССК. Костный компонент во всех обследованных группах изменился незначительно,

НАПРАВЛЕННОСТЬ ИЗМЕНЕНИЙ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫХ РЕЖИМОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Анализ результатов основного педэксперимента показал, что уровень развития основных двигательных качеств в различных группах неодинаков, что можно, с одной стороны, объяснить возрастными особенностями развития организма и ФК (А.А.Гужаловский, 1979; В.М.Зациорский, 1976 и др.), с другой стороны - направленностью ДР.

Характер ДР, используемых нами в различных экспериментальных группах, таков, что их влияние на физические качества довольно специфичны и зависят от объема, интенсивности и структуры физической нагрузки.

Межгрупповой анализ изменения уровня развития ФК детей в экспериментальных группах показал, что в ГВОВ, ГВССК и ГКВФК имеется ряд общих или близких по значениям изменений уровня физической подготовленности.

При преимущественном воздействии на развитие общей выносливости наибольшие изменения произошли по следующим показателям (как у мальчиков, так и у девочек): силовые качества (значительно увеличилась сила мышц сгибателей туловища, кистевая динамометрия), динамическая выносливость (бег 500 м).

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физкультуры

При преимущественном воздействии на развитие скоростно-силовых качеств у мальчиков наибольшая динамика физических качеств установлена по выраженности силовых качеств (сила мышц сгибателей руки) и скоростно-силовых качеств (смешанные движения); у девочек - по показателям быстроты (бег 30 м), силовых (сгибание и разгибание рук в упоре и динамометрия кисти).

При комплексном воздействии на развитие ФК у мальчиков выявлена наибольшая динамика развития следующих качеств: силовые (сила мышц сгибателей туловища и руки), скоростно-силовые (прыжок в длину с места, показатели гибкости и статической выносливости возросли значительно; у девочек - показатели развития силовых качеств (сгибание рук в упоре), скоростные (бег 30 м) и показатели гибкости (Табл. I,2).

Следует отметить, что математическая обработка результатов показала, что изменение показателей физической подготовленности детей экспериментальных групп имеют ряд общих особенностей. Но, несмотря на общую направленность, влияние различных двигательных режимов на развитие физических качеств детей II-I2 лет, наиболее эффективным оказался двигательный режим с комплексным воздействием на развитие двигательных качеств детей, что в первую очередь выразилось в качественном изменении уровня развития большинства ФК детей, занимавшихся в этом режиме.

## В Ы В О Д Ы :

I. Оценка наиболее распространенных видов деятельности детей II-I2 лет, обучающихся в школах различного типа, показала, что они имеют различные показатели отдельных компонентов деятельности:

- учащиеся специализированных школ имеют в среднем 3,2+I,6 часа свободного времени (что составляют в среднем 2I.3% от всех

видов деятельности). В то время как у детей общеобразовательной школы эти показатели равны 5,2 + I,8 часа и 4I,8% соответственно;

- у учащихся специализированных школ преобладает нагрузка малоподвижного характера (сидячие позы для чтения, письма, просмотра телепередач, прослушивания магнитофона или радио и т.д.), которая составляет в среднем 53,6% от всех исследованных видов деятельности, у детей общеобразовательной школы эти показатели составляют в среднем 27,4%;

- у учащихся общеобразовательной школы преобладают нагрузки преимущественно двигательного характера (72,6% от всего объема деятельности), в то время как у учащихся специализированных школ 46,4%;

- у 58,9% детей специализированных школ и у 42,3% детей общеобразовательной школы, как показали результаты анкетирования, отсутствуют заинтересованность в использовании средств физического воспитания;

- двигательная активность учащихся специализированных школ ниже норм рекомендованных А.Г.Сердюковской (I988) и А.Г.Сухаревым (I986) у мальчиков в среднем на 29,6%; у девочек - на 29,9%. У детей общеобразовательной школы двигательная активность также ниже рекомендованных норм; у мальчиков на 9,2%, у девочек - на I4,I%.

2. Исследование физической подготовленности и физического развития детей II-I2 лет общеобразовательной и специализированных школ свидетельствует, что:

- у мальчиков общеобразовательной школы показатели силы выше на 6,3%, выносливости - на I2,4% - по сравнению с мальчиками специализированных школ, у которых на II,4% выше пока-

затели скоростно-силовых качеств; у девочек общеобразовательной школы выше показатели выносливости на 16,1%, скоростно-силовых качеств - на 8,4% по сравнению с девочками специализированных школ, у которых на 11,3% выше показатели силы;

- показатели массы тела у детей, обучающихся в общеобразовательной школе ниже, чем у учащихся специализированных школ, у мальчиков на 9,3%, у девочек - на 12,8% при примерно одинаковой длине тела. Масса подкожного жира значительно ниже у учащихся общеобразовательной школы: у мальчиков - на 2,6%, у девочек - на 3,6%.

3. Определена направленность изменения физической подготовленности и физического развития детей 11-12 лет под влиянием дифференцированных режимов специально-организованной двигательной активности. В целом все рекомендованные нами двигательные режимы оказали положительное воздействие на физическую подготовленность и физическое развитие детей 11-12 лет независимо от типа школы.

Разработанное нами содержание занятий физическими упражнениями показало, что независимо от преимущественного (50% от всего времени занятий) воспитание какого-либо физического качества положительный эффект сказывается не только на одном основном, но и на других двигательных качествах.

4. При преимущественном воспитании общей выносливости (50% упражнений на воспитание выносливости, 25% на воспитание скоростно-силовых качеств, 25% - на воспитание силы) у мальчиков выявились приросты показателей динамической выносливости на 6,3%, силовых показателей на 14,2%; у девочек показателей динамической выносливости на 6,8%, силовых показателей - на 14,6%; в контрольной группе у мальчиков прирост этих же пока-

зателей 0,9% и 6,3%, у девочек - I,I% и 5,4% соответственно.

При преимущественном воспитании скоростно-силовых качеств (50% упражнений на воспитание скоростно-силовых качеств, 25%- на воспитание общей выносливости, 25% - на воспитание силы) у мальчиков выявились приросты силы на I3,6%, скоростно-силовых качеств - на 8,9%; у девочек прирост скоростно-силовых качеств - на I0,3%, в контрольной группе приросты у мальчиков- 9,6% и 2,7%, у девочек - 4,3% и 3,2 соответственно.

5. Изменение показателей физической подготовленности и физического развития детей экспериментальных групп имеет ряд общих особенностей. Несмотря на общую направленность влияния различных двигательных режимов на развитие физических качеств детей II-I2 лет, наиболее эффективным оказался режим с комплексным воздействием на развитие двигательных качеств детей, что в первую очередь отразилось на качественном изменении уровня развития большинства физических качеств детей.

При комплексном воспитании двигательных качеств (25% упражнений на воспитание общей выносливости, 25% - на воспитание скоростно-силовых качеств, 25% - на воспитание силы, 25% -на воспитание ловкости) у мальчиков установлен прирост силовых показателей на I6,3%, статической выносливости - на I0,7%, у девочек прирост силовых показателей - на II,7%, статической выносливости - на 9,6%, в контрольной группе у мальчиков соответственно 6,4% и 8,3%; у девочек - 8,6% и 6,9%.

6. Выявлены наибольшие изменения в уровне развития физических качеств во всех экспериментальных группах, вне зависимости от используемого двигательного режима; у мальчиков в среднем на 6,I% улучшились показатели динамической выносливости, на I4,7% возросли показатели силы и на 7,2% улучшились скорост-