

Кроме этого было обнаружено достоверное ($P < 0,001$) увеличение общего времени выполнения броска после нагрузки специального теста на 151 м/сек по сравнению с исходными значениями и на 221 м/сек по сравнению с условиями нагрузки смешанного характера.

Таким образом, следует отметить, что физическое утомление, наступающее по ходу выполнения специфической борцовской нагрузки, может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на отдельные фазы темповой структуры технического действия. При этом было отмечено, что выполнение специфической нагрузки, моделирующей условия физического утомления, характерного для соревновательного поединка, оказывает достоверное влияние на нарушение оптимальной структуры двигательного навыка борца.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дадаян, А.В. Эффективность применения нагрузок аэробной направленности для повышения работоспособности борцов разной квалификации / А.В. Дадаян : Автореферат дис. ... канд. пед. наук. - М., 1996. - 26 с.
2. Мамаишвили, М.Г. Индивидуализация предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: Автореферат дис... канд. пед. наук. / М.Г. Мамаишвили : М., 1998. - 22 с.
3. Новиков, А.А. Исследование основных параметров двигательного навыка в борьбе под влиянием утомления / А.А. Новиков, В.С. Дахновский, Л.А. Самвелян // На борцовском ковре. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - С. 24 - 29.
4. Фролов, В.Д. Общая выносливость у дзюдоистов / Фролов В.Д., Дианов Н.Д., Дахновский В.С. // Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: ФиС, 1980. - С. 69-70.
5. Шиян, В.В. Совершенствование специальной выносливости борцов / В.В. Шиян : М.: ФОН, 1997. - 166 с.
6. Шиян, В.В. Теоретические и методические основы воспитания специальной выносливости высококвалифицированных борцов: Автореферат дис... докт. пед наук. / В.В. Шиян - М., 1998. - 41 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ НА ИЗМЕНЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ И БЫСТРОТЫ У ВОСПИТАННИКОВ СРЕДНИХ ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

К.С. Громыко, Д.С. Яковлев

Целый ряд исследований изменения скоростно-силовых качеств с возрастом убедительно показал исключительную важность их развития, начиная с самых первых шагов в спорте (Верхошанский Ю.В., 1977; Волков В.М., Ромашов А.В., 1998; Филин В.П., 1968). Указывается на то, что развитие скоростно-силовых качеств в подростковом возрасте представляет собой одну из главных задач в таких видах спорта, где проявление этих качеств является основополагающим (Дворкин Л.С., Воробьев С.В., Храбров А.А., 1997, 1998).

По мнению В.П.Филина (1968), уровень развития скоростно-силовых качеств у юных бегунов неуклонно повышается, достигая максимума к 17 го-

дам. Данные результаты исследований подтверждаются работами Л.С. Дворкина (1990), А.С. Медведева (1985) и других, в которых указывается, что возрастная динамика ускоренного развития скоростно-силовых качеств отмечается в период с 11 до 14 лет и относительно умеренная - с 14 до 16 лет.

Быстрота - это такое физическое качество, которое присутствует в движениях практически любого вида спорта, в связи, с чем его развитию, по мнению многих исследователей, надо придавать особое значение, начиная с детского возраста. Анализ литературных источников показывает, что в подростковом возрасте имеются благоприятные предпосылки для воспитания быстроты движений.

Оценка уровня развития скоростно-силовых качеств и быстроты происходила по данным контрольно-педагогических испытаний в прыжках в длину с места и в челночном беге.

Исходные результаты прыжков в длину с места показали, что воспитанники, занимающиеся силовой подготовкой были более подготовлены в проявлении скоростно-силовых качеств, чем их нетренированные сверстники (табл. 1).

Таблица 1

Возрастные изменения показателей в прыжке в длину с места, см

Возраст, лет	Контрольная группа					Атлеты				
	n	m	±m	σ	C,%	n	m	±m	σ	C,%
14	60	157,0	1,25	18,0	11,5	24	163,0	2,9	14,0	8,6
15	50	163,0	1,9	16,6	10,2	22	174,0	3,1	14,0	8,1
16	50	169,0	1,9	19,0	11,3	23	179,0	2,5	12,1	6,8
17	60	175,0	2,1	19,7	11,3	18	185,0	2,6	10,8	5,8

Так, 14-летние атлеты на первых испытаниях в среднем на 6 см превзошли своих нетренированных сверстников. Через год тренировок занятия с тяжестями привели к более выраженному приросту результатов в этом упражнении, чем это было зарегистрировано в группе воспитанников, не занимающихся спортом (табл.1). Так, если показатель прироста результатов в прыжке в длину с места в группе атлетов составил к 15 годам 11 см (6,7%), то у их нетренированных сверстников - 6 см (3,8%) при $P < 0,01$.

В целом, за весь период наблюдений в возрасте с 14 до 17 лет атлеты увеличили свои исходные результаты в прыжке в длину с места на 22 см (13,5%), а их нетренированные сверстники за этот же период - на 18 см (11,5%). Во всех случаях различия были достоверными при $P < 0,01$.

Таким образом, на основании проведенных исследований можно сделать следующее заключение. Уровень развития скоростно-силовых качеств наиболее выражено увеличивается у атлетов с 14 до 15 лет (на 11 см), затем значительно снижается к 16 годам (на 5 см) и практически сохраняется до 17 лет (6 см). У воспитанников, не занимающихся спортом, с 14 до 17 лет темпы ежегодного прироста существенно не меняются (колебание составляет от 6 до 5 см).

Челночный бег 5x10 м. Данный тест является одним из широко распространенных и используется для характеристики, как быстроты движения, так и скоростно-силовых возможностей. В 14-летнем возрасте не были выявлены достоверные отличия в проявлении быстроты у атлетов и их сверстников, не

занимающихся спортом (табл. 2).

Так, в челночном беге 5 по 10 м в 12-летнем возрасте результаты атлетов оказались лучшими, на 0,2 сек по сравнению с нетренированными воспитанниками того же возраста ($t = 0,7$). Через год вторые контрольно-педагогические испытания позволили зарегистрировать улучшение уровня развития быстроты у атлетов и, наоборот, ухудшение результатов в челночном беге в контрольной группе (табл. 2).

Так, если атлеты к 15 годам выполнили данное упражнение в среднем за 19 с и тем самым улучшили свои результаты за год на 0,3 сек ($t = 0,33$), то их нетренированные сверстники одолели этот тест значительно в более медленном темпе, чем в 14-летнем возрасте (на 0,4 сек, $t = 2,35$ при $P < 0,05$).

Таблица 2

Возрастные изменения быстроты (челночный бег 5x10), сек

Возраст, лет	Контрольная группа					Атлеты				
	n	M	$\pm m$	σ	C,%	n	M	$\pm m$	σ	C,%
14	60	19,5	0,14	1,97	10,1	24	19,3	0,3	1,6	8,3
15	50	19,9	0,1	1,8	8,8	22	19,0	0,3	1,3	7,1
16	50	20,2	0,2	1,3	6,5	23	18,9	0,35	1,.	8,8
17	60	19,0	0,1	1,9	10,2	18	18,7	0,3	1,3	6,9

Следовательно, мы видим, что если атлеты к 15 годам и улучшили свои результаты в проявлении быстроты (хотя и статистически недостоверно), то у нетренированных сверстников наблюдается достоверное их снижение.

К 16 годам по сравнению с предыдущим годом атлеты улучшают свои показатели в развитии быстроты. Этот прирост по сравнению с 15-летним возрастом в выполнении челночного бега был не существенен (0,1 сек, $t = 0,6$). В контрольной же группе к 16 годам опять отмечается ухудшение результатов в челночном беге (табл. 2) на 0,3 сек ($t = 1,8$, при $P < 0,1$). Если учесть, что к 16 годам наблюдаются выраженные изменения в физическом развитии, то можно предположить, что именно этот фактор стал основной причиной того, что у нетренированных воспитанников было зафиксировано снижение темпов прироста показателей быстроты. Так, в 17-летнем возрасте, когда наблюдается некоторая стабилизация уровня физического развития, отмечается достоверное улучшение результатов в челночном беге уже и у нетренированных воспитанников.

Проведенные исследования дают основание сделать следующее заключение об использовании челночного бега в качестве теста быстроты. По нашему мнению, использование данного теста (челночный бег 5x10) для выявления того или иного преимущества в 14-17-летнем возрасте вызывает сомнение, так как на его результаты оказывают существенное влияние многие факторы, например, рост, может за один год увеличиться на 8-10 см.

ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский : М.: Физкультура и спорт, 1977. - 215 с.
2. Волков, В.М. Лонгитудинальные исследования скоростно-силовых показателей школьников 11-14 лет / В.М. Волков, А.В. Ромашов //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1998. - №7. - С.5 -7.

3. Дворкин, Л.С. Научно-педагогические основы системы многолетней подготовки тяжелоатлетов: Дис. докт. пед. наук. / Л.С. Дворкин : М., 1990. – 453 с.

4. Дворкин, Л.С. Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов 12-13 лет / Л.С. Дворкин, С.В. Воробьев, А.А. Хабаров //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -1997. - №4. - С. 33-40.

5. Дворкин, Л.С. Физическая подготовка школьников 4-6-х классов на основе занятий борьбой самбо / Л.С. Дворкин, С.В. Воробьев, А.А. Хабаров //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1998. -№2.- С21-27.

6. Медведев, А.С. Перспективное программирование и коррекция основных параметров тренировочной нагрузки в тяжелоатлетических упражнениях (теоретико-методические аспекты): Дис. докт. пед. наук. / А.С. Медведев : М.: ГЦОЛИФК, 1985. - 45 с.

7. Филин, В.П. Возрастные изменения быстроты, мышечной силы и скоростно-силовых качеств //Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов /Под общей ред. В.П.Филина. - М.: Физкультура и спорт, 1968.-С.11-24.

О СОДЕРЖАНИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО УРОКА ФИЗКУЛЬТУРЫ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ КАК САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Д.Н. Давиденко, М.В. Поляничко, В.А. Чистяков

В соответствии с Приказом Минобразования РФ № 2715 от 16.07.2002 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»

1. Считать приоритетными направлениями совершенствования процесса физического воспитания в образовательных учреждениях...

- создание в образовательных учреждениях, в детских и молодежных общественных объединениях условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья воспитанников и обучающихся средствами физической культуры и спорта;

- обеспечение взаимодействия учебного и внеучебного процессов физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей обучающихся в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом;

- формирование физической культуры личности обучающегося с учетом его индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации;

- совершенствование врачебно-педагогического контроля за организацией физического воспитания в образовательных учреждениях;

- объективизацию методов оценки и совершенствования физического и моторного развития воспитанников и обучающихся на основе учета возрастных психофизиологических характеристик;

- профилактику асоциального поведения обучающихся средствами физической культуры и спорта;

3. Департаменту общего образования Минобразования России (А.В. Баранникову):

3.1. Включить в действующие учебные планы общеобразовательных уч-