

АКАДЕМИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК

Научно-исследовательский институт физиологии
детей и подростков

Иванов
С. 128

Подготовка учащихся общеобразовательной
школы к труду и защите Родины в процессе
физического воспитания

Т Е З И С Ы

III Всесоюзной конференции по
физическому воспитанию и школьной
гигиене

(22—24 сентября 1987 г., Каменец-Подольский)

ИЗМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У ДЕВОЧЕК 11—12 ЛЕТ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Л. М. Куземко

Педагогический институт, Чернигов

Прослежено изменение физической работоспособности [PWC_{170}] девочек 11—12 лет под влиянием занятий различной направленности. С этой целью были созданы две экспериментальные группы по 20 человек в каждой. С ними в течение трех месяцев проводились дополнительные занятия. В обеих группах проведено по 36 занятий, каждое из которых длилось по 80—90 мин.

В первой группе 60% времени занятий отводилось на подвижные и спортивные игры; 20% — на общеразвивающие, 20% — на беговые упражнения. Во второй группе — 60% на беговые, 20% — на общеразвивающие упражнения и 20% — на подвижные и спортивные игры. Упражнения и игры, способствующие развитию двигательных качеств, подбирались соответственно подготовленности учащихся. В начале и в конце эксперимента определялась физическая работоспособность [PWC_{170}] по методике Л. И. Абросимовой, В. К. Карасик (1977).

В результате проведенного исследования выявлено, что девочки первой группы показали более высокие абсолютные величины и приросты результатов по сравнению со второй группой. В начале эксперимента в первой группе [PWC₁₇₀] было $11,33 \pm 0,97$, в конце $13,51 \pm 1,03$ кгм/мин/кг. Во второй группе соответственно $11,64 \pm 0,89$ и $12,57 \pm 1,24$ кгм/мин./кг.

Видимо, это объясняется тем, что подвижные и спортивные игры в данном возрасте в большей степени отвечают интересам и развитию занимающихся, чем беговые упражнения.