

ФИЗВОСПИТАНИЕ

ДОЗИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ.

Артемьев В.П.

Общая выносливость, при всей своей неопределенности, предполагает три основных интегральных условия воспитания:

- относительно длительную физическую нагрузку;
- функционирование всех основных мышечных групп;
- режим аэробного обмена.

С учетом этих показателей нами была предпринята попытка определить конкретные параметры методики воспитания этого качества в процессе "серкит-тренинга", являющегося разновидностью круговой тренировки.

Субъектами исследования явились студенты второго курса факультета физического воспитания.

Условия деятельности:

1. Общий режим работы - от порога тренирующей нагрузки, эффективной для повышения функциональных способностей систем, ответственных за транспорт кислорода (ЧСС = 120 - 130 уд/мин.), до верхнего предела длительной нагрузки, используемой в оздоровительной физической культуре (ЧСС = 150 - 160 уд/мин.).

2. Средства - 8-9 упражнений общей физической подготовки в условиях спортивного зала.

3. Количество повторений упражнения определялось, исходя из максимально возможного числа повторений с предельной интенсивностью выполнения: выборочная средняя равна 12 - 13 раз.

4. Число серий - до появления заметных признаков утомления при выполнении упражнений, когда процесс восстановления (до пульса 120 - 130 уд/мин.), продолжается более 15-20 сек и ЧСС по окончании серии становится выше 150-160 уд/мин: выборочная средняя - 3-4.

5. Абсолютная интенсивность деятельности: 30-40 % от максимальной.

6. Время выполнения серии упражнений зависит от числа заданных повторений и интенсивности деятельности: выборочная средняя - 19 сек.

7. Время отдыха между упражнениями минимальное и определяется готовностью к выполнению двигательного действия; между сериями упражнений выборочная средняя - 29 сек.

Проверка предлагаемой методики с помощью теста "Челночный бег (20м) с постепенно возрастающей скоростью" (Из европейской унифицированной системы контроля физической подготовленности "Юрофит") дает право утверждать об ее эффективности.