

## НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ И КОМПЛЕКСНОГО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ.

Артемьев В.П., Неправский М.М.

Из всех задаваемых условий деятельности, принятых в методике воспитания двигательных качеств, определенное значение имеют: число повторений двигательных действий в серии; количество серий в занятии; длительность их выполнения и время отдыха между ними.

В результате эксперимента, проведенного со студентами факультета физического воспитания и направленного на воспитание общей выносливости и комплексное развитие основных двигательных качеств, были определены конкретные характеристики перечисленных параметров: выборочная средняя, выборочная дисперсия, выборочное среднее квадратическое отклонение, ошибка среднего и коэффициент вариации.

Средние показатели параметров методики воспитания физических качеств:

Направленность воспитания	Параметры			
	Кол-во повторений в серии	Число серий в занятии	Время выполнения серии	Время отдыха между сериями
Комплексное развитие двигательных качеств	13	3-4	33	28
Общая выносливость	12	3	19	29

Наиболее типичными упражнениями оказались: сгибание-разгибание рук в упоре лежа; приседания, руки вперед (за голову); сед "углом", руки вперед, из положения лежа на спине; подтягивания на перекладине; выпрыгивание вверх из положения "упор присев", руки вверх - на поясе; прогибание в пояснице из положения лежа на животе; наклоны вперед из положения лежа на спине, руки за голову (вдоль туловища); касание носками ног пола за головой из положения лежа на спине, руки вдоль туловища и другие.

Признавая незначительными расхождения большинства показателей параметров (разница - недостоверная), решающим фактором, оказывающим наибольшее влияние на формирование общей выносливости, является значительное (почти в два раза) сокращение времени выполнения двигательных действий (при относительном постоянстве всех остальных величин).