

пользовании упражнений с отягощением весом 16 кг.

Для достижения высокого уровня развития силы основных мышечных групп и на этой основе планируемого уровня физической подготовленности в экспериментальной группе упражнения силовой направленности подбирались с учетом структуры силовой подготовленности, а силовая подготовка строилась с таким расчетом, чтобы уровень силовых возможностей соответствовал этапным, а затем и конечным нормативам.

В конце учебного года внутригрупповые сдвиги показателей физической подготовленности у юной экспериментальной группы оказались статистически значимы ($P < 0,005 + 0,001$). В контрольной группе не изменились лишь показатели, характеризующие общую выносливость ($P > 0,05$). Межгрупповое сравнение сдвигов показателей силовых, скоростных, скоростно-силовых качеств и общей выносливости выявило преимущество экспериментального режима ($P < 0,05 + 0,001$).

Интенсивность приростов показателей, характеризующих мышечную силу у юной экспериментальной группы была значительно выше. Это определено по углу наклона теоретических прямых скорости приростов, построенных по способу наименьших квадратов, где отношение тангенсов углов наклона изменялось от $\alpha = +1,04$ до $\alpha = +1,56$.

МЕТОДИКА НАРАЩИВАНИЯ БЕГОВОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ

КУЛИКОВ В.М.

/Томский кооперативный институт/

На начальном этапе занятий оздоровительным бегом первостепенное значение приобретает определение начальной беговой нагрузки и методики ее дальнейшего наращивания (В.В. Крючков, 1974; Л.А. Соловьев, 1979; Д.Г. Карташев, 1983; О.А. Устинов, 1985).

На основании анализа литературных данных и результатов собственных исследований, моделировались различные способы повышения продолжительности бега до 30 минут. Указанную продолжительность планировалось достигнуть к концу 4-х недельного периода занятий. Постепенное увеличение беговой нагрузки предусматривалось за счет повышения объема бега, при относительно постоянной интенсивности.

В педагогическом эксперименте приняло участие 96 студентов подготовительного отделения основной медицинской группы, которые были распределены на 12 групп по 8 человек каждая. По исходным данным все группы статистически достоверно ($P < 0,05$) не отличались друг от друга. Различия заключались в количестве занятий в недельном цикле и методе наращивания нагрузки (прямолинейно-восходящее, ступенчатое, волнообразное).

До и после эксперимента было проведено тестирование. Все участники эксперимента выполнили тесты, характеризующие уровень физической подготовленности, физического развития и функционального состояния.

Полученные данные позволяют утверждать, что наиболее целесообразными при наращивании беговой нагрузки следует считать 4-х разовые занятия в неделю.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТУДЕНТАМИ БЕГОВЫХ НАГРУЗОК БОЛЬШОЙ МОЩНОСТИ В САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ БЕГОМ

КУЛИКОВ В.М., ГРИШЕНКИН М.В., ТИТОВ Е.Т.

/Белорусский государственный институт физической культуры, Гомельский кооперативный институт/

Большинство программ и рекомендаций по общеподготовительному