

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

бегу как в нашей стране, так и за рубежом предусматривает проведение занятий оздоровительным бегом умеренной мощности (В.В.Крючков, 1974; Д.П. Суслов, 1974; Л.А. Соломко, 1979; Р.Е. Мотылянская, 1982; В.М. Волков, Е.И. Мильнер, 1986; А. Лидьярд, 1968; К. Купер, 1976; Х. Келер, 1984 и др.).

Многие авторы считают, что беговые нагрузки такой интенсивности не улучшают аэробной производительности, особенно у лиц молодого возраста и рекомендуют ее повышать (В.П. Филин, Н.А. Фокин, 1980; Л.И. Иващенко, 1981; В.В. Михайлсв, 1982; Ю. Генявичус, 1982; В.В. Матов, 1984; Е.Н. Литвинов, 1984 и др.).

Цель нашей работы заключалась в определении объема беговой нагрузки большой мощности и его рациональном распределении в недельном цикле при занятиях оздоровительным бегом студентов.

Педагогический эксперимент проводился в обычных условиях жизнедеятельности студентов в течение 7 месяцев. Путем последовательного отбора было укрупнено 5 групп по 20 человек каждая, статистически не отличающихся друг от друга по исходным данным ( $P < 0,05$ ).

I группа занималась бегом 5 раз в неделю по 12 мин., 2 - 4 раза по 15 мин., 3 - 3 раза по 20 мин., и 4 - 2 раза по 30 мин. 5 группа являлась контрольной и занималась только на учебных занятиях по физическому воспитанию.

До и после эксперимента проводилось тестирование физической подготовленности (100м, 2000м, прыжки в длину с места, наклоны назад, метание гранаты), отдельных показателей физического развития (вес, КЕЛ, становая и кистевая динамометрия) и функционального состояния ( $PW_{C_{170}}$ , индекс Фюффе).

Интенсивность беговой нагрузки определялась по относительному расхождению приросту чистоты пульса, который имел величину 70-80% (В.М. Алексеев, 1982; Я.М. Кед, 1986). При этом основным мето-

дом определения ЧСС был пальпаторный. С целью приучения отдельных студенток к бегу с задаваемой частотой пульса, выборочно применялись радиотелеметрия и кардиолидеры.

Результаты исследования показали, что выполнение в экспериментальных группах примерно равной по недельному объему и интенсивности, но различной по продолжительности одного занятия беговой нагрузки, привело к значительным, но не одинаковым сдвигам. Внутригрупповой анализ прироста результатов показал, что во всех группах в показателях физической подготовленности и функционального состояния произошли достоверные изменения ( $P < 0,05$ ). При этом наиболее значительные сдвиги оказались во 2 группе, где испытуемые занимались оздоровительным бегом 4 раза в неделю по 15 мин.

## В И В О Д И

1. Можно предположить, что 15 мин. занятия оздоровительным бегом 4 раза в неделю создают наиболее благоприятные условия для кумуляции тренировочного эффекта.

2. Отмечено достоверное улучшение не только показателя выносливости, но и других физических качеств.

3. По данным оперативного контроля, выполнения студентками предложенных программ большой мощности (70-80% ЧСС) не сопровождалось неблагоприятными реакциями со стороны сердечно-сосудистой системы, что позволяет использовать их в самостоятельных занятиях оздоровительным бегом.