

Программа слета рассчитана на три дня. Первый - прибытие команд (пешим порядком или теплоходом) к месту соревнований, установка палаточного городка, подготовка к конкурсам и основным соревнованиям.

Во второй день - спортивное ориентирование. Протяженность мужской трассы составляет 8-10 км с 7-8 контрольными пунктами (КП), женской - 5-7 км с 5-6 КП. Вечером проводится конкурс художественной самодельности, где предпочтение отдается импровизированным номерам по студенческой и туристской тематике.

В заключительный день оцениваются другие конкурсы и соревнуются команды на туристской полосе препятствий. Подводятся итоги, награждаются победители и призеры.

Вся эта работа накануне летней экзаменационной сессии, в одном из наиболее живописных мест белогусского Полесья, на берегу реки Припять имеет большой познавательный характер. Резкая смена обстановки, интересная подготовительная работа, соревновательный характер в непринужденной и доброжелательной обстановке в присутствии представителей ректората, деканов, руководителей общественных организаций сделали туристские слеты самыми популярными соревнованиями у студентов нашего вуза.

**ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЙ МАССАЖ КАК АКТИВНОЕ СРЕДСТВО
ВОССТАНОВЛЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА**

БОКОВЕЦ С. В., БОРЕЙКО Э. В.

**/Белорусский Государственный ордена Трудового
Красного Знамени институт физической культуры/**

Общим принципом выбора физических факторов для восстановления спортивной работоспособности после интенсивных тренировочных и

соревновательных нагрузок спортсмена является воздействие на системы и органы, наиболее нагружаемые и медленно восстанавливающиеся, а также воздействие на системы, обеспечивающие работоспособность и адаптацию к физической нагрузке. Физиотерапевтические методы, будучи наиболее физиологичными, при длительном применении не оказывают вредного влияния на организм спортсмена, а также на последующее естественное течение восстановительных процессов в организме.

В качестве естественного метода восстановления нами был использован метод высоковольтной электромагнитной стимуляции на рабочие мышцы.

В результате опросов о субъективных ощущениях до и после стимуляции испытуемые показали, что метод способствует быстрому снятию острых форм общего и местного утомления и ускорению восстановительных процессов. Поскольку информация о субъективных ощущениях дает только качественную характеристику нами был проведен эксперимент, подтверждающий эффективность стимуляции по тесту Абалакова.

В эксперименте принимали участие 10 юношей (5 человек испытуемых и 5 - контрольная группа) в возрасте 16-17 лет, кандидаты в сборную города по футболу. После тренировки все 10 человек выполнили дополнительную работу (приседания с отягощением).

Испытуемым провели стимуляцию по 2,5 минуты на каждую ногу, а контрольная - получила пятиминутный отдых. Результаты прыжков до и после стимуляции (отдыха у контрольной группы) показали, что: 1) после дополнительной нагрузки в экспериментальной группе и контрольной группе высота прыжка упала соответственно на 48,4% и 46,5%;

2) после стимуляции испытуемых высота прыжка у них вернулась к уровню, показанному до тренировки;

3) результаты прыжков контрольной группы после отдыха в среднем составили 78% от прыжков до тренировки.

На основании вышеизложенного следует сделать вывод о целесообразности использования электромагнитной стимуляции для целей срочной реабилитации после интенсивной мышечной работы.

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИГРОВИКОВ

БОНДАРЬ А.И., КРУТИКОВ А.В., ВОЛЫНКО В.В.
/Белорусский государственный институт физической культуры, Рессовет ВДФСО профсоюзов БССР, Белорусский государственный университет им. В.И. Ленина/

Спортивная практика настоятельно требует изучения факторов тренировочных воздействий, с помощью которых можно получать модели нужных заранее известных ответных состояний спортсмена, и на их основе составлять программу управления тренировочным процессом.

Эффективность соревновательной деятельности в спортивных играх в значительной степени определяется уровнем развития силовых, скоростно-силовых и координационных способностей спортсменов. Отсюда, цель настоящего исследования состоит в определении значимости и особенностей в зависимости от спортивной специализации.

В исследовании принимали участие студенты БГОИТК в возрасте 17-18 лет, специализирующиеся в футболе и баскетболе (I разряд, КМС), составляющие ближайший резерв команд мастеров РТИ