

роенной моделью была проведена оценка уровня физической подготовленности и соответствующая ее коррекция тренировочного процесса студентов экспериментальной группы.

После окончания эксперимента у испытуемых в экспериментальной группе значительно повысился уровень отстающих качеств, что привело к значительному улучшению результатов испытаний по комплексу ГТО.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИНТЕНСИФИКАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СТУДЕНЧЕСКОМ БАСКЕТБОЛЕ

ПОЛОВЦЕВА Л.М.

/Белорусский государственный ордена Трудового Красного
Знамени институт физической культуры/

Опыт работы показывает, что подавляющее большинство студентов-баскетболистов (85-90%), поступивших в вузы республики из детских спортивных коллективов, перестают прогрессировать, а начиная с 3-4 курсов вообще прекращают занятия спортом. Активные занятия баскетболом продолжают в основном члены сборных команд.

Принимая во внимание эту особенность, мы сделали попытку смоделировать учебно-тренировочные занятия для студентов с использованием интенсивных форм специальных физических упражнений по принципу циклических видов спорта с использованием повторного, интервального и повторно-переменного методов. Все специальные упражнения подготовительной части занятия выполнялись на большой скорости с минимальными интервалами отдыха. Это позволило в течение одного тренировочного занятия втрое увеличить объем выполнения специальных упражнений, а следовательно и объем физических нагрузок в целом. Более того, интенсификация тренировочных занятий приводила к существенным положительным сдвигам со стороны сердечно-сосу-

дистой и дыхательной систем. Частота пульса у баскетболистов при выполнении всех интенсивных форм занятий увеличивалась до 180-196 уд./мин., а потребление кислорода до 75% от МПК. В условиях обычных тренировочных занятий эти показатели колеблются примерно на уровне 140-150 уд./мин. и 30-50% от МПК.

В результате предложенной нами методики проведения учебно-тренировочных занятий произошли некоторые положительные сдвиги реакции сердечно-сосудистой системы на адекватные физические нагрузки, повышение уровня МПК на 0,35 л/мин., а также повышение работоспособности. Отмечалось улучшение в технике бросков мяча по кольцу, защитных и нападающих действий.

ПУТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭВМ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

ПРАПОР С.С., НОСОВА Р.М., СОКОЛОВ И.Г.
/Московский институт стали и сплавов/

В Московском институте стали и сплавов с 1978 года функционирует автоматизированная система управления "Б/З", в которую входят подсистемы "здоровье" и "Физическое воспитание", что дает возможность проводить всю профилактическую, оздоровительную и учебную работу по физическому воспитанию с учетом педагогических, медицинских, организационных и социальных аспектов.

Программное обеспечение данных подсистем может быть легко адаптировано к любому вузу. Независимость системы от конкретного вуза обеспечена двумя факторами: при разработке концептуальной модели организации базы данных были использованы принципы организации медицинского обслуживания и физического воспитания студентов, принятые в большинстве вузов; характеристики вуза, коды медицинских