

- дополнительное время, отводимое в группе Б на развитие силы различных групп мышц, в частности мышц брюшного пресса, позволило значительно увеличить результат (с $32,0 \pm 6,6$ до $50,8 \pm 4,5$ раз) в этом виде программы. Однако данная схема занятий не обеспечила повышения выносливости, о чем свидетельствует снижение результата в тесте Кулера на 4,4% ($P > 0,05$);

- превалирование объемов работы аэробного характера в занятиях группы В обеспечило наибольшее по сравнению с исходным уровнем и другими группами увеличение показателя выносливости, 89% из 100% сдавших норматив в кроссе на 2000 м показали результат, соответствующий золотому значку;

- общая программа, рекомендуемая для групп ОФП не обеспечивает достоверного прироста физических качеств студенток, а способствует лишь поддержанию начального уровня их физической подготовленности.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ПЛАВАНИЮ

ГОВОРОВ Н.Г.

/Белорусский политехнический институт/

Изучалось влияние темпа и длин. "шага" на скорость плавания у студентов на этапе начальной тренировки. В течение 1986-1987 учебного года в контрольных стартах и соревнованиях производился подсчет циклов гребковых движений и 13 студентов при проплывании дистанции 100 м кролем на груди. Темп и длина "шага" определялись по методике В.Д. Брагиной и В.Ф. Китяева (1967). Средние значения указанных параметров представлены в таблице.

Сроки обследования	Темп (цикл/мин.)	Длина "шага" (м)	Результат (мин., сек.)
Осенний семестр	45,5	1,43	1.27.2
Весенний семестр	45,5	1,53	1.20.7

Как видно, результат в плавании на дистанцию 100 м кролем на груди при повторных обследованиях улучшились на 6,5 сек. Темп плавания остался на одном уровне, а длина "шага" увеличилась на 0,1 м. Наблюдаемые различия оказались статистически достоверными ($P < 0,05$).

Полученные данные позволяют утверждать, что длина "шага" играет ведущую роль в улучшении результата у пловцов на этапе начальной тренировки. Поэтому в целях повышения эффективности учебно-тренировочных занятий можно рекомендовать такие апробированные в спортивной практике приемы для увеличения длины "шага", как проплывание отрезков с акцентированным вниманием на уменьшение количества гребков и плавание с использованием специальных пластинок (лопаточек).

РЕАКЦИИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ НА РАЗЛИЧНЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ

ГОГОЛЕВА Л.Н., ИСОЛЬС В.А.

/Гомельский государственный университет,
Краснодарский военный госпиталь/

Целью данной работы явилось изучение реакций на психо-эмоциональные воздействия у студентов-спортсменов с различными морфофункциональными типами. Определение морфофунк-