

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-

туционального типа проведено с помощью методики Дж. Декур и Дж. Думик (1950) с выделением следующих морфофункциональных типов: тип А, В, С. Исследование объема внимания, работоспособности проведено в ситуациях эмоционального и умственного напряжения с помощью таблиц Шульте и счета по Крепелину. Направление и типы реакции на преградные ситуации по методике Розенцвейга (1944). Работа выполнена в группе студентов-спортсменов различных факультетов, всего 56 человек.

Результаты исследования, полученные в группах студентов-спортсменов с морфофункциональными типами А и С, имеют ряд особенностей. Так, у лиц с типом А отмечен высокий темп выполнения задания с максимальным количеством проработанных знаков в 6-й строке (91%) и снижением темпа работы к последней строке до 85,9%. Коэффициент работоспособности больше единицы (1,03), что свидетельствует о хорошем психическом темпе выполнения задания, высокой концентрации и распределении внимания. В группе студентов-спортсменов с типом С коэффициент работоспособности меньше единицы - 0,9; количество проработанных знаков в последней строке достоверно ниже по сравнению с предыдущей группой ($P < 0,01$), выраженные колебания в темпе выполнения задания.

Результаты анализа типа и направленности реакций на различные преградные ситуации у студентов-спортсменов с типом А и С свидетельствуют об изменении их выраженности у представителей различных групп. При адекватном типе реагирования отмечается уменьшение внешненаправленных реакций ($E = 49,45 \pm 14,01$ $p < 0,05$), возникает личная инициатива со стремлением конструктивного выхода из создавшихся ситуаций ($NP = 49,90 \pm$

8,59 $p < 0,001$), что является необходимым условием успешной деятельности. Деадаптивный тип реагирования проявляется снижением контроля за своими реакциями, нарушается баланс самостоятельного принятия решений и распределения ответственности на окружающих. Появление таких реакций можно рассматривать как результат снижения мобилизационной способности и в конечном итоге результативности деятельности. Такой тип реакции чаще проявляется у студентов-спортсменов с типом С, что требует контроля со стороны тренера и врача.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ С НАЧИНАЮЩИМИ ГИМНАСТКАМИ

ГРИГОРОВИЧ Е.С.

/Минский государственный медицинский институт/

В исследовании изучена эффективность применения круговой тренировки на начальном этапе занятий спортивной гимнастикой со студентками. Выявлено, что применение круговой тренировки в занятиях способствует более выраженному приросту результатов в упражнениях, характеризующих уровень общей физической подготовленности, а также более успешному освоению упражнений классификационной программы третьего спортивного разряда.

Проведенный анализ дает основание рекомендовать круговую тренировку как эффективную организационно-методическую форму при проведении занятий с начинающими гимнастками.