

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.