

ный тонус, а также при ревматизме, миокардите, миокардиодистрофии применение тренажера способствует адаптации к расширению двигательного режима, увеличению физической нагрузки, оказывает тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему, улучшает коронарный кровоток, способствует компенсации недостаточности кровообращения. При вегето-сосудистой дистонии работа на тренажере в сочетании со специальными физическими упражнениями способствует нормализации сосудистого тонуса, более длительному последствию физических упражнений.

Использование тренажера заметно повышает интерес детей к физическим занятиям, улучшает настроение, вселяет уверенность в свои силы, а у больных ускоряет выздоровление.

На основе проведенных исследований можно предположить, что разработанный нами тренажер может быть полезен в занятиях по физическому воспитанию и лечебной физкультурой у студентов высших учебных заведений.

#### ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ БССР

ГУЖАЛОВСКИЙ А.А., СОЛОВЦОВ В.В., ФОМИЧЕНКО Б.М., ШУШКО Л.А.

/Белорусский государственный институт физической культуры/

КЛИМОВИЧ С.П.

/Гомельский государственный университет/

В оценке физического состояния человека существенную роль играют уровень его физического развития и физической подготовленности. Физическое состояние человека не является кон-

тантным и меняется в силу различных эндогенных и экзогенных факторов.

Знания о действительном уровне физического развития и физической подготовленности, соответствии этого уровня современным требованиям жизни, производства, военного дела являются острой социальной необходимостью.

Методами антропометрии и педагогического тестирования в апреле-мае 1984 года было обследовано 2568 студентов, из них 1103 женщины 18-23 лет и 1465 мужчин 18-25 лет, обучающихся в Минском радиотехническом институте, Гомельском государственном университете, Белорусском институте народного хозяйства (г. Минск), Новополоцком политехническом институте. Полученный материал позволял выявить возрастно-половые различия, характерные для данного контингента.

Анализ физического развития студентов вузов БССР показал, что студенты по исследуемым антропометрическим признакам, кроме толщины жировой складки, имеют более высокие показатели, чем студентки, которые отличаются от мужчин более высокой частотой пульса и более низким артериальным давлением крови. Улучшение физического развития у современных студентов БССР по сравнению с аналогичными данными, полученными в 1973-1975 г.г. и ранее свидетельствуют о тенденции к ускорению физического развития белорусских студентов.

Сравнение показателей физической подготовленности студентов, обследованных в 1973-1975 г.г. и в 1984 г., показало, что за 10-летний период не произошло существенных улучшений в их физической подготовленности. Более того, современные студентки снизили результаты в беге на 100 м, в метании гранаты, в прыжке в длину с места, в беге на 500 м. У студенток снизились показа-

тели общей гибкости и несколько повысились в прыжках в длину с разбега.

В отличие от женщин, у студентов-мужчин за 10-летний период в большинстве случаев незначительно повысился уровень физической подготовленности. Более заметное улучшение результатов установлено в прыжках в длину с места и с разбега. Менее выраженный прирост отмечен в беге на 100 м, метании гранаты и в показателе гибкости.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ СТАБИЛОМЕТРИИ В РЕГУЛИРОВАНИИ НАГРУЗКИ И ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

ГУЛИДИН П.К., ФЕДОРОВ В.В., КАБАНОВ Ю.А.

/Витебский государственный педагогический институт/

Разработанный нами электронно-механический прибор стабилотрии (рацпредложения ВГПИ № 9, II) позволяет, наряду с выполнением функций тренажера, определять время статического равновесия тела спортсмена и частоту его колебаний.

В наших исследованиях, при помощи указанного прибора, определялись показатели стабилотрии у спортсменов-пловцов, находящихся в различных личностных состояниях (полный отдых, глобальное и региональное утомление, боевая готовность, апатия, стартовая лихорадка).

Полученные результаты свидетельствуют о следующем:

- сам процесс плавания (с направленностью как на быстроту, так и на выносливость) благоприятно влияет на функции равновесия тела, повышая ее в сравнении с исходным уровнем ( $P < 0,001$ );