

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 стабилонетрии (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 стабилонетрии 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 ( $P < 0,001$ );

- сравнение показателей психодиагностики (напряженность, возбудимость, торможение), получаемые ними параллельно со стабилметрией, свидетельствует о довольно тесной зависимости между ними ( $r = 0,768$ );

- зная стабилметрические характеристики состояния спортсмена перед стартом в соревнованиях, можно точно установить характер разминки, а также целесообразность применения других мероприятий психорегуляции;

- показатели индивидуальной стабилметрии выступают в качестве экспрессинформации для пловца и тренера о продуктивности разминки и уровне утомления в начале и в процессе тренировки;

- данные стабилметрии являются одним из объективных факторов, позволяющих вносить изменения в содержание, объем и интенсивность тренировки пловцов;

- простота, доступность, информативность и низкие временные затраты на испытания вызывает интерес тренеров и спортсменов, активизируя самоконтроль и сознательное отношение к занятиям.

#### ОРГАНИЗАЦИЯ, ФОРМЫ И МЕТОДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

ГУЛЬКО Я.Н., ЗУЕВ С.Н., МАСЛЯКОВ В.А., САВ-  
КИВ Т.Г., РАХМАТОВ А.И.

/Московский ордена Трудового Красного Знамени  
инженерно-строительный институт имени  
В.В. Куйбышева/

Качество подготавливаемых в вузах специалистов тесно связано с укреплением их здоровья, повышением уровня физичес-