

Такая структура тренировочного процесса позволяет обеспечить перенос в развитии физических качеств с одного вида подготовки на другой, повышает интерес студентов к занятиям физической культурой и помогает им обрести необходимые для службы в Вооруженных силах физические кондиции и специальные навыки.

Используемая для контроля за динамикой развития физических качеств тестовая программа отразила объективно положительные результаты экспериментальной группы. Это дает основание надеяться, что испытываемая нами методика подготовки студенческой молодежи к службе в армии может быть использована в практической деятельности.

#### УПРАВЛЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМИ ЗАНЯТИЯМИ СТУДЕНТОВ

ЗМИЕВСКИЙ А.Н., КУЛИК Я.И., ОЛЕЙНИК В.И.,  
ПЕТРЕНКО Н.И.

/Винницкий политехнический институт/

С целью оптимизации двигательного режима студентов и повышения эффективности физического воспитания в вузе было проведено многолетнее исследование по внедрению самостоятельных занятий студентов (СЗС).

Управление этой работой включает в себя мероприятия по приобщению студентов к самостоятельной работе, ее планирование, организацию, контроль и анализ качества. Установлено, что приобщение студентов к регулярным самостоятельным занятиям возможно только при проведении постоянной, кропотливой разъяснительной работы в форме бесед, лекций, информации через прессу, радио и телевидение. Этому способствует также пример преподавателей

специальных кафедр и руководителей вуза, активно занимающихся физической культурой, красочное проведение соревнований, прочные спортивные традиции коллектива. Планирование СЭС включает в себя изучение физического развития и подготовленности студентов, бюджета их времени и определение с учетом индивидуальных данных.

Материальное обеспечение заключается в создании клубов по спортивному интересу, баз проката спортивной формы и инвентаря, предоставления для СЭС спортивных баз.

#### ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МАКСИМАЛЬНОЙ СИЛЫ ПЛОВЦОВ НА СУШЕ

ИВАНЧЕНКО Е.И.

/Минский радиотехнический институт/

В настоящее время для совершенствования максимальной силы гребковых мышц пловцов на суше наиболее распространены такие средства, как "тележка" на наклонной скамейке и тренажер К. Хюттеля. В связи с этим, мы решили выяснить: как влияют систематические занятия с помощью указанных средств на увеличение максимальной силы мышц плечевого пояса, а также попытались определить влияние указанных средств специальной физической подготовки на величину соревновательного темпа движений.

В эксперименте принимали участие две группы девушек ( по 10 человек в каждой) кандидатов в мастера и мастеров спорта СССР. Эксперимент проводился 12 недель.

Первая группа спортсменов после стандартной разминки, перед тренировкой в воде, три раза в неделю выполняла по 8 подходов каждая к "тележке" на наклонной скамейке, установленной на высоте, на которой в одном подходе брассистки могли выполнить 6-8 движений.