

программ по физическому воспитанию и комплекса ГТО.

Результаты эксперимента, в котором приняло участие 107 студентов первого года обучения, показали, что целенаправленная работа с периодическим контролем физической подготовленности с помощью видов малого многоборья ГТО позволяет эффективно развивать необходимые физические качества у студенческой молодежи.

ОРГАНИЗАЦИЯ СМОТРА-КОНКУРСА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИ-  
ТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СТУДЕНЧЕСКОМ ОБЩЕЖИТИИ

КОЖИНА Н.Ф.

/Ростовский ордена Трудового Красного Знамени го-  
сударственный университет имени М.А. Суллова/

На протяжении трех лет кафедра физического воспитания совме-  
стно со спортивным клубом, студпрофкомом и комитетом ВЛКСМ про-  
водит круглогодичный смотр-конкурс, который включает следующие по-  
казатели:

- агитационно-пропагандистская работа (наличие уголков ГТО, таблиц спартакиад и соревнований по видам спорта, расписаний занятий спортивных секций и клубов по спортивным интересам, количество и качество выпущенных стенгазет, фотомонтажей, радио-газет, проведенных встреч и спортивных вечеров);
- материально-техническое обеспечение мест занятий физической культурой и спортом;
- физкультурно-оздоровительная работа (подготовка физкуль-  
турного актива, учет занимающихся утренней гигиенической гимна-  
стикой, количество туристических походов выходного дня);

- спортивная работа (количество занимающихся в спортивных секциях, группах, командах, клубах, проведенных массовых спортивных соревнований, количество подготовленных значкистов ГТО и спортсменов-разрядников, представительство в сборных командах вуза);

Общекомандные места (промежуточные и итоговые) определяются по всей программе смотра-конкурса наименьшей суммой мест-очков комиссией в составе представителей кафедры физвоспитания, спортивного клуба и общественных организаций (студпрофкома, комитета ВЛКСМ, спортивных советов общежитий).

Команды-призеры смотра-конкурса награждаются помимо традиционных кубков и грамот путевками в популярный у студентов оздоровительно-спортивный лагерь "Лиманчик" на берегу Черного моря.

Наш опыт проведения смотров-конкурсов позволяет постоянно повышать эффективность физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в студенческом общежитии, о чем свидетельствует и успешное участие в областном смотре-конкурсе добровольно-спортивного общества.

#### ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВЛИЯНИЯ КРАТКОВРЕМЕННЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЙ НА РЕГУЛЯЦИЮ МЫШЕЧНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

КОЛОДИЙ М.М., КОЛОДИЙ Ю.М.

/Киевский торгово-экономический институт/

Нами изучалось влияние кратковременных двигательных переключений (ДП) на изменение физической работоспособности в лабораторных условиях (40 студентов в возрасте 19-22 лет) и в условиях проведения практических занятий по физическому воспитанию (170 студентов I курса).