

Успешность формирования физкультурной активности студенческой молодежи всецело зависит от эффективного функционирования каждого из элементов этой системы, а также комплексного их взаимодействия.

ВЛИЯНИЕ ЭЛЕКТРОМИОСТИМУЛЯЦИИ НА УРОВЕНЬ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ДИНАМИКУ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЬЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

ЛИСТОПАД И.В.

/Белорусский институт физической культуры/

В последние годы одним из средств силовой и скоростно-силовой подготовки спортсменов в некоторых видах спорта явилась электромиостимуляционная тренировка.

Нами проведено специальное исследование со студентами БГОИФК, института культуры, технологического института, занимающимися лыжными гонками, целью которого явилось определение эффективности электромиостимуляции для повышения уровня развития силовой и скоростно-силовой подготовленности групп мышц, отстающих в развитии. В исследовании принимало участие 24 лыжника I спортивного разряда в возрасте 17-18 лет. Электромиостимуляция проводилась при помощи аппарата "Стимул-1" в соревновательном периоде. Испытуемые опытной группы применяли электромиостимуляционную тренировку мышц, а контрольной - нет. В эксперименте стимулировались следующие мышцы: широчайшая и круглые спины, разгибателя плеча.

До проведения эксперимента достоверных различий исследуемых показателей у лыжников-гонщиков опытной и контрольной групп не выявлено. После 12 тренировочных занятий с применением электро-

миостимуляции было проведено повторное исследование и выявлено, что у спортсменов опытной группы при "скорости" за 0,12 с достоверные различия отмечены у групп мышц-разгибателей плеча ($P < 0,05$). Ни по одному из других показателей достоверных различий не обнаружено ($P > 0,05$), хотя рост результатов отмечен по всем показателям. Так, показатели уровня развития групп мышц-сгибателей плеча повысились на 8,7%, групп мышц, несущих основную нагрузку в специфических движениях при отталкивании левой и правой рукой - на 8,3%, а при одновременном отталкивании руками - на 7,7%. Время прохождения дистанции 200 метров по равнине попеременным бешажным ходом улучшилось на 2,0%, при прохождении дистанции одновременным бешажным ходом - на 5,1%. Количество толчков при прохождении дистанции попеременным бешажным ходом уменьшилось на 1 единицу, а при прохождении дистанции одновременным бешажным ходом - на 2 единицы.

При "скорости" за 0,18 с достоверные различия ($P < 0,05$) отмечены у групп мышц-разгибателей и сгибателей плеча, групп мышц, несущих основную нагрузку в специфических движениях при отталкивании левой и правой рукой. При выполнении одновременных отталкиваний руками достоверных различий не обнаружено ($P > 0,05$), хотя показатели увеличивались на 8,1%.

Большее количество достоверных различий, выявленных при "скорости" за 0,18 с, чем при "скорости" за 0,12 с указывает на то, что электромиостимуляционная тренировка вызывает значительно большие изменения в организме гонщиков при более длительном периоде отталкивания.

Показатели уровня развития относительной силы у всех групп мышц повысились на 1,3-8,6%.

У лыжников-гонщиков контрольной группы прирост показате-

лей при "скорости" за 0,18 с произошел лишь по группе мышц-разгибателей плеча на 2%. По показателям "скорости" за 0,12 с и относительной силе изменений не выявлено.

Таким образом, исходя из результатов проведенных исследований необходимо отметить, что достойное место в тренировочном процессе лыжников-гонщиков должна занять электромиостимуляционная тренировка - как хорошее средство повышения уровня развития скоростно-силовой подготовленности отстающих в развитии групп мышц за короткое время. Повышение скоростно-силовой подготовленности будет способствовать увеличению скорости передвижения на лыжах.

Данные исследования могут быть использованы студентами при сдаче норм комплекса ГТО и в занятиях групп спортивного мастерства по лыжным гонкам.

МЕТОД ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ С ПОМОЩЬЮ ТРЕНИРОВКИ ТЕСТОВЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

ЛУКЬИВ А.И., БОНДАРЕНКО Т.В., БЛИЗНЕЦОВА Э.А., САБЛЕВА Т.А.
/Харьковский ордена Ленина и ордена Октябрьской революции политехнический институт им. В.И. Ленина/

С целью повышения эффективности практических занятий по физическому воспитанию (ФВ) у студенток основного отделения со спортивной ориентацией на художественную гимнастику (ХГ) нами применен метод целенаправленного воспитания у них гибкости, ловкости и равновесия соответствующими тестовыми упражнениями, рекомендуемыми для оценки уровня развития указанных качеств. Перечисленные качества относятся к числу наиболее важных для освоения элементов ХГ.

Обследовано 86 студенток I - 2 курсов. Метод исследования -