

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 -

тестирования. Статистическая обработка результатов осуществлялась способами вариационной статистики.

Все обследованные были разделены методом случайной выборки на две равноценные подгруппы - контрольную и основную по 43 человека в каждой. Студентки контрольной подгруппы занимались согласно графику учебного процесса для групп основного отделения гимнастики по общепринятой в вузах методике. Испытуемые основной подгруппы на практических занятиях по ФВ, отведенных на XI, выполняли тренировочные тестовые упражнения по специально разработанной методике на протяжении 1986-1987 учебного года. Для воспитания указанных физических качеств использовался повторный метод.

В каждой подгруппе обследование производилось дважды - в начале и в конце учебного года. В конце каждого семестра все студентки участвовали в зачетно-классификационных соревнованиях по III разряду программы "Б" по XI для вузов.

В качестве критерия эффективности практических занятий мы избрали результаты тестирования изучаемых физических качеств, а также спортивный результат, показанный на соревнованиях.

В процессе выполнения работы использовались следующие тесты: на гибкость - по Доленко Ф.Л. (1984), на ловкость - по Лисичкой Т.С. (1982), на равновесие - по Раевскому Р.Т. (1985).

Данные тесты использовались, во-первых, для оценки исходного уровня развития гибкости, ловкости, равновесия; во-вторых, для контроля за их динамикой в процессе обучения; в-третьих, как указывалось выше, для тренировки упомянутых качеств.

Оценка изучаемых качеств осуществлялась на основании разработанных нами ранее критериев для данного контингента занимающихся.

В результате проведенного исследования установлено, что в

основной подгруппе, где применялась тренировка гибкости, ловкости, равновесия упомянутыми тестовыми упражнениями, наблюдалось существенное и достоверное повышение уровня указанных качеств, что не прослеживалось в контрольной подгруппе. Причем произошедшие положительные сдвиги соответствующим образом отразились и на спортивном результате. В частности, количество студенток, выполнивших III разряд, в основной подгруппе было также достоверно выше, чем в контрольной, составив соответственно 40 и 32 человека ($P < 0,02$).

Полученные результаты свидетельствуют о высокой эффективности испытанного нами метода целенаправленного воспитания гибкости, ловкости, равновесия указанными тестовыми упражнениями, что дает реальную возможность повысить качество обучения студентов, занимающихся в группах основного отделения по ХГ на кафедрах ФВ вузов, и позволяет рекомендовать предлагаемый метод к широкому применению в педагогической практике.

ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

ЛЯХ В.И., БРЧИК Н.К.

/Брестский государственный педагогический институт им.
А.С. Пушкина/

Цель работы - проверить гипотезу об изменении координационных способностей (КС) у спортсменов в зависимости от специализации, уровня спортивного мастерства, пола. В опытах участвовали студенты-спортсмены: легкоатлеты-спринтеры (мужчины и женщины), легкоатлеты-прыгуны (мужчины и женщины) от I разряда до мастеров спорта, гребцы и борцы I разряда, баскетболисты, волейболисты, гандболисты и футболисты II и I разрядов, спортсменки II и I разрядов, специализирующиеся в спортивных играх. Всего - 91 человек в воз-