

Таблица

Оценка ППФП студентов I-IV курсов по результатам физической подготовленности и двигательной активности в 3 балльной системе.

Курс	оценка в очках		
	хорошо	удовлетворит.	неудовлетворительно
I	35	25	24 и менее
II	50	35	34 и менее
III	60	50	49 и менее
IV	70	60	59 и менее

Предложенная шкала оценок позволяет в течении I-IV курсов четче проследить за динамикой и конкретизировать задачи ППФП от курса к курсу, следовательно, лучше управлять учебным процессом по физическому воспитанию студентов вуза.

О РЕЗУЛЬТАТАХ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ ГЛАЗА ПРИ БЛИЗОРУКОСТИ С ПОМОЩЬЮ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО СТИМУЛЯТОРА

НАЗАРОВ В.Т., ОЛЕШКО Н.Я.

/Белорусский государственный ордена Трудового Красного Знамени институт физической культуры/

Опыт научно-исследовательской работы в области воздействий биомеханической стимуляции на ускоренный процесс тренировки и восстановления дает нам основание предполагать, что с помощью вибрации возможен ускоренный положительный эффект в решении проблемы начальной стадии близорукости. Основываясь на этом рассуждении, мы поставили перед собой задачу изучения влияния биомеханической стимуляции на остроту зрения.

Биомеханическая стимуляция проведена на 186 испытуемых разных возрастных групп, имеющих небольшую степень близорукости. В

их числе находилось 22 спортсмена-стрелка. В процессе исследования подвергались стимуляции круговые мышцы глаз, лобная и височная мышцы. Длительность одной стимуляции 5-10 минут. Тренировка проводилась ежедневно в течение четырех-пяти дней с предварительной и последующей фиксацией остроты зрения. Контроль осуществлялся с помощью таблицы Головина-Сивцева и эккомодометре АКА-О1 (тест №3).

Для получения статистически достоверных результатов учтены все 310 случаев у 186 испытуемых. Не удалось достичь улучшения остроты зрения только в 12 случаях. Полностью восстановлено нормальное видение удаленных предметов в 85 случаях, что составило 27%. В остальных случаях произошло улучшение остроты зрения на 10-75%. Полученный эффект находится в прямой зависимости от величины первоначального отклонения от нормы. В различных возрастных группах средние значения отличаются не существенно, что свидетельствует об одинаковом воздействии БМ стимуляции на лиц различного возраста. Средние данные правого и левого глаза отличаются статистически не достоверно, поэтому отдельно не выделены. Средний процент улучшения остроты зрения по сравнению с исходным равен 24,2%.

Длительность сохранения достигнутых результатов находится в стадии изучения. Однако, уже сейчас мы можем утверждать, что эффект сохраняется значительное время (более года), если острота зрения доведена до нормы.

Полученные результаты позволяют сделать следующие выводы:

1. Биомеханическая стимуляция снимает утомление после длительной зрительной работы с объектами, находящимися на близком расстоянии и может быть рекомендована в целях профилактики спазма аккомодации на предприятиях, в учебных заведениях и научных учреждениях.

2. Биомеханическая стимуляция улучшает зрительную активность и может быть рекомендована в начальной стадии развития близору-

кости. Повторение курса БМ стимуляции приносит положительный эффект в виде надежного закрепления или дальнейшего улучшения остроты зрения.

СОПРЯЖЕННОЕ РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И СИЛЫ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ
МЕТОДОМ БИМЕХАНИЧЕСКОЙ СТИМУЛЯЦИИ

НЕКРАШЕВИЧ В.В., НАЗАРОВ В.Т., СКРИПКО А.Д., ТЕРЕЩЕНКО В.А.
/Белорусский политехнический институт/

Исследовалось влияние амплитуды в структуре выполнения упражнений используемых для развития подвижности в тазобедренных суставах методом биомеханической стимуляции мышц (БМСМ) на изменение гибкости, максимальной силы и скоростно-силовых качеств.

Были организованы две однородные экспериментальные группы по десять человек в каждой. В эксперименте участвовали спортсмены первого и второго спортивных разрядов, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики.

Оценка гибкости и максимальной силы проводилась соответственно методами гониометрии и тензометрии, скоростно-силовые качества - прыжком вверх со взмахом руками (по Абалакову).

Обе группы прошли курс БМСМ по методике, предложенной В.Т. Назаровым. Отличие между ними заключалось в том, что первая выполняла упражнения с максимально возможной амплитудой, вторая - с амплитудой в 90-95% от максимально возможной. Курс стимуляций состоял из шести сеансов, которые проводились на протяжении двухнедельного микроцикла, через день. Стимуляция проводилась после основной части тренировочного занятия.

Непосредственно перед каждым сеансом стимуляции, а также через 1, 7, 14, 21, 30, 60, 90, 120 дней после курса БМСМ проводился