

- сравнение показателей психодиагностики (напряженность, возбудимость, торможение), получаемые ними параллельно со стабилметрией, свидетельствует о довольно тесной зависимости между ними ( $r = 0,768$ );

- зная стабилметрические характеристики состояния спортсмена перед стартом в соревнованиях, можно точно установить характер разминки, а также целесообразность применения других мероприятий психорегуляции;

- показатели индивидуальной стабилметрии выступают в качестве экспрессинформации для пловца и тренера о продуктивности разминки и уровне утомления в начале и в процессе тренировки;

- данные стабилметрии являются одним из объективных факторов, позволяющих вносить изменения в содержание, объем и интенсивность тренировки пловцов;

- простота, доступность, информативность и низкие временные затраты на испытания вызывает интерес тренеров и спортсменов, активизируя самоконтроль и сознательное отношение к занятиям.

#### ОРГАНИЗАЦИЯ, ФОРМЫ И МЕТОДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

ГУЛЬКО Я.Н., ЗУЕВ С.Н., МАСЛЯКОВ В.А., САВ-  
КИВ Т.Г., РАХМАТОВ А.И.

/Московский ордена Трудового Красного Знамени  
инженерно-строительный институт имени  
В.В. Куйбышева/

Качество подготавливаемых в вузах специалистов тесно связано с укреплением их здоровья, повышением уровня физичес-

кой подготовленности, умственной и физической работоспособности.

Эту проблему невозможно эффективно решить только с помощью учебных занятий по физическому воспитанию, она требует массового внедрения среди студентов самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Для решения проблемы в МИСИ им. В.В. Куйбышева было проведено многолетнее (1981-1985 г.г.) исследование. Вначале осуществлялось внедрение утренней гигиенической гимнастики. Для этого апробировались комплексы для студентов, составленные по различным формам. Наиболее простой и эффективной формой оказалась графическое изображение комплексов упражнений в виде таблицы.

По этой таблице в ежедневный комплекс включались одно упражнение 1-го вертикального ряда таблицы, одно из 2-го и так до 7-го ряда включительно. Через 1-2 недели студентам рекомендовалось самостоятельно изменять сочетание упражнений.

Исследовалась и другая форма самостоятельных занятий в виде выполнения заданий преподавателя. Наиболее жизнеспособными оказались задания, состоящие из упражнений с учетом времени года. Каждый из 4-х этих комплексов состоит из 6-ти упражнений, которые в зависимости от условий можно выполнять в помещении и на открытом воздухе. Для наглядности и простоты восприятия каждое задание художественно оформлялось на отдельном листке и раздавалось студентам.

С целью повышения интереса и эффекта внедрения самостоятельных занятий были разработаны простые и доступные студентам тесты и физиологические пробы для наблюдения за динамикой физической подготовленности и состоянием функциональных систем. Для

отбора тестов проводилось массовое экспериментальное тестирование студентов.

На основании результатов исследования подготовлены и изданы с помощью внутривузовского издания методические указания для студентов объемом 1,25 п.л. В указаниях раскрываются и другие мероприятия здорового образа жизни: средства восстановления организма после утомления, закаливание, самомассаж, отказ от вредных привычек.

#### РОЛЬ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ БПИ К ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ГУРИН Н.К., ШУБЭДА Е.М., СОКОЖИНСКИЙ А.Д.  
/Брестский государственный педагогический институт им.  
А.С. Пушкина/

Программа по физическому воспитанию студентов вузов ставит задачу приближения содержания форм и методов учебной работы к той обстановке, в которой будут работать специалисты, в частности преподаватели школ. Однако проблема профессионально-прикладной физической подготовки студентов педагогических вузов (ППФП) разработана недостаточно. В связи с этим поставлена задача выявить основные средства ППФП в физическом воспитании студентов педагогического института.

Для решения поставленных задач в 1983-1984 и в 1985-1986 учебных годах проведено исследование со студентами факультета естествознания Брестского педагогического института. В них приняли участие три экспериментальные группы студенток с отделения географии (68 человек) и две контрольные группы с отделения биологии (37 человек).