

специальных кафедр и руководителей вуза, активно занимающихся физической культурой, красочное проведение соревнований, прочные спортивные традиции коллектива. Планирование СЭС включает в себя изучение физического развития и подготовленности студентов, бюджета их времени и определение с учетом индивидуальных данных.

Материальное обеспечение заключается в создании клубов по спортивному интересу, баз проката спортивной формы и инвентаря, предоставления для СЭС спортивных баз.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МАКСИМАЛЬНОЙ СИЛЫ ПЛОВЦОВ НА СУШЕ

ИВАНЧЕНКО Е.И.

/Минский радиотехнический институт/

В настоящее время для совершенствования максимальной силы гребковых мышц пловцов на суше наиболее распространены такие средства, как "тележка" на наклонной скамейке и тренажер К. Хюттеля. В связи с этим, мы решили выяснить: как влияют систематические занятия с помощью указанных средств на увеличение максимальной силы мышц плечевого пояса, а также попытались определить влияние указанных средств специальной физической подготовки на величину соревновательного темпа движений.

В эксперименте принимали участие две группы девушек (по 10 человек в каждой) кандидатов в мастера и мастеров спорта СССР. Эксперимент проводился 12 недель.

Первая группа спортсменов после стандартной разминки, перед тренировкой в воде, три раза в неделю выполняла по 8 подходов каждая к "тележке" на наклонной скамейке, установленной на высоте, на которой в одном подходе брассистки могли выполнить 6-8 движений.

Во второй группе спортсменки каждый аналогичный подход выполняли с помощью тренажера К. Хюттеля.

В результате работы силовой направленности у спортсменок обеих групп удалось добиться значительного увеличения уровня максимальной силы групп мышц, несущих основную нагрузку при плавании. Увеличение показателей силы привело и к увеличению спортивных результатов у всех исследуемых спортсменок. Однако, у пловчих второй группы сдвиги в результатах более существенны.

Этот факт объясняется тем, что спортсменки второй группы смогли развивать более высокие темп движений на соревновательной дистанции 100 метров брассом. В то же время, темп движений участниц эксперимента из первой группы, практически, остался без изменений (таблица).

Таблица

№ п/п	Параметры	величина исследуемых параметров			
		1 группа		2 группа	
		до экспери- мента	после эк- сперим.	до экспери- мента	после эк- сперим.
1.	Спортивный резуль- тат (в сек.)	1.23,6 ± 2,4	1.20,4± 2,3	1.22,8 ± 2,8	1.19,2± 2,6
2.	Уровень силы (в кг)	22,6±3,1	31,0±2,4	25,2±2,6	31,8±2,7
3.	Темп движений (цик- лы в 1 мин)	49,7±1,4	50,3±2,1	50,4±2,1	54,6±1,8

Учитывая данное обстоятельство мы решили определить время выполнения 8 движений с каждым из применяемых средств. Так, упражнения на "тележке" занимали 28±3,4 сек., а на тренажере К.Хюттеля 12±2,4 сек., т.е. упражнения на тренажере выполнялись, практически, более, чем в два раза быстрее.

Таким образом, с помощью "тележки" можно за три месяца занятий добиться существенного увеличения показателей максимальной силы основных работающих групп мышц плечевого пояса, но темп дви-

жений спортсменов в воде остается при этом, фактически, без изменений. Этот факт существенно затрудняет дальнейшее продвижение спортсменов к высокому спортивному мастерству. Поэтому уровень максимальной силы пловцов проявляет свою эффективность, если темп движений при его совершенствовании на суше приближается к величине двигательных действий на основной соревновательной дистанции в воде. В данном случае наиболее эффективным средством развития и совершенствования максимальной силы является тренажер К. Хюттеля.

НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ

ИВАНЧЕНКО Е.И., ПАСИЧНИЧЕНКО В.А.
/Минский радиотехнический институт/

Советское спортивное плавание достигло больших успехов на международной арене и получило признание во всем мире. Убедительное свидетельство этому - победы на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Однако среди победителей и призеров мало спортсменов, обучающихся в различных высших учебных заведениях нашей страны.

В то же время, не надо быть специалистом в плавании, чтобы, глядя в таблицу мировых рекордов (особенно мужской ее половины), установить возраст их авторов. Он, в основном, студенческий. Многие специалисты испытывали противоречивые чувства, когда на IX Спартакиаду народов СССР по плаванию допускались мужчины не старше 22-х, а женщины - 18-ти лет. Спортсменов сверх же этого возраста уже за год до Спартакиады заведомо отнесли к разряду "отверженных". К слову сказать, пока никакие переориентировки в пользу молодых так и не смогли помочь выйти из затянувшегося кризиса