

- спортивная работа (количество занимающихся в спортивных секциях, группах, командах, клубах, проведенных массовых спортивных соревнований, количество подготовленных значкистов ГТО и спортсмен-разрядников, представительство в сборных командах вуза);

Общеконандные места (промежуточные и итоговые) определяются по всей программе смотра-конкурса наименьшей суммой мест-очков комиссией в составе представителей кафедры физвоспитания, спортивного клуба и общественных организаций (студпрофкома, комитета ВЛКСМ, спортивных советов общежитий).

Команды-призеры смотра-конкурса награждаются помимо традиционных кубков и грамот путевками в популярный у студентов оздоровительно-спортивный лагерь "Лиманчик" на берегу Черного моря.

Наш опыт проведения смотров-конкурсов позволяет постоянно повышать эффективность физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в студенческом общежитии, о чем свидетельствует и успешное участие в областном смотре-конкурсе добровольно-спортивного общества.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВЛИЯНИЯ КРАТКОВРЕМЕННЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЙ НА РЕГУЛЯЦИЮ МЫШЕЧНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

КОЛОДИЙ М.М., КОЛОДИЙ Ю.М.

/Киевский торгово-экономический институт/

Нами изучалось влияние кратковременных двигательных переключений (ДП) на изменение физической работоспособности в лабораторных условиях (40 студентов в возрасте 19-22 лет) и в условиях проведения практических занятий по физическому воспитанию (170 студентов I курса).

Анализ полученных данных показал высокую эффективность стимулирующего влияния кратковременных ДП (15-ти сек. статистическое напряжение мышц верхних конечностей) на физическую работоспособность, проявляющуюся при выполнении на велоэргометре повторяющихся одноминутных максимальных нагрузок. Количество оборотов педалей велоэргометра под влиянием ДП возросло с $117,15 \pm 2,32$ до $127,05 \pm 2,39$ в минуту ($P < 0,01$). При этом существенно изменились показатели газообмена. В процессе выполнения максимальной физической нагрузки увеличилось потребление кислорода с $2554,65 \pm 75,04$ мл в условиях контрольного опыта до $2965,1 \pm 78,55$ мл после применения ДП ($P < 0,05$). Восстановление этого показателя в условиях применения ДП происходило быстрее.

Включение после I серии (10 толчков ядра правой рукой) ДП (3 толчка ядра левой рукой) приводит к увеличению физической работоспособности, оцениваемой по минимальным и максимальным результатам в толкании ядра, выполняемого во II серии. Минимальный результат увеличился с $7,49 \pm 0,12$ до $8,14 \pm 0,16$ м ($P < 0,001$), а максимальный - с $8,15 \pm 0,11$ до $9,09 \pm 0,18$ м ($P < 0,001$). При этом под влиянием ДП отмечается достоверное урежение частоты сердечных сокращений с $140,53 \pm 3,12$ до $121,23 \pm 3,75$ уд./мин. ($P < 0,001$).

На основе полученных нами данных выявлена принципиальная возможность стимуляции под влиянием ДП физической работоспособности студентов. Особенно четко эта возможность обнаруживается при выполнении тех видов физических упражнений, в которых требуется проявление "взрывной" мышечной силы.

Весь фактический материал, характеризующий изменения, происходящие в организме занимающихся физическими упражнениями под влиянием ДП, подтвердил предположения о том, что, в отличие от воздействий, только мобилизирующих наличные ресурсы организма за счет экстренной траты этих ресурсов, ДП, в основе которых лежит

феномен Сеченова, реализуют свое влияние принципиально иным путем - улучшая адаптационные возможности упражнений.

Есть основания считать, что возникающий в результате использования ДП тренирующий эффект является проявлением деспециализирующего влияния, свойственного этим воздействием (Э.Г.Бунич, 1982). Улучшая адаптацию к мышечной деятельности, ДП создает ситуацию, в которой организм восстанавливает утраченную им в неблагоприятных условиях работы способность развивать тренировочный эффект в процессе систематически повторяющихся физических нагрузок.

МЕТОДИКА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ НА ОДНОРОДНЫЕ УЧЕБНЫЕ ГРУППЫ

КОЛОС В.М., ЕВТЕЕВ В.Н.

/Минский радиотехнический институт/

Одной из важных задач учебного процесса по физическому воспитанию в вузе является выбор соотношения объемов тренировочных средств в зависимости от исходной подготовленности занимающихся и на этой базе обеспечение всесторонней физической подготовки студентов, согласно требований комплекса ГТО.

Выбор оптимальных тренировочных средств находится в тесной взаимосвязи с однородностью показателей уровня развития физических качеств в одной учебной группе. Чем ниже значения зарегистрированных результатов в отдельных видах программы, тем больше времени требуется на ликвидацию их отставания.

Эксперимент, проведенный в естественных условиях соревновательной деятельности студентов учебных групп факультета электро-связи МРТИ, предусматривал объективность полученных данных. Су-