

Динамика изменения биоэлектрической активности мышц у студенток (в мкв.)

Мышцы	Стороны	$\int \bar{X}_1 \pm \sigma_1$	$\int \bar{X}_2 \pm \sigma_2$	P
трапециевидная	правая	562,3±98,7	387,2±175,1	< 0,05
	левая	320,4±121,4	410,3±118,0	< 0,01
длинная в грудном отделе	правая	360,2±132,8	503,4±125,1	< 0,05
	левая	338,0±150,8	501,3±134,8	< 0,02
широкая-шая	правая	225,3±129,6	381,4±123,5	< 0,05
	левая	214,4±113,01	402,5±142,2	> 0,05
длинная в поясничном отделе	правая	388,6±154,3	498,3±128,9	> 0,01
	левая	427,2±187,9	512,8±113,3	< 0,05

Анализируя полученные результаты наблюдения, можно сделать вывод, что у студенток со сколиозом за период занятий физическими упражнениями по предложенной нами методике произошло улучшение функционального состояния как отдельных мышц, так и нервно-мышечного аппарата.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СИСТЕМНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ УПРАВЛЕНИЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКОЙ ДИШЕИ 16-17 ЛЕТ

КУЗЬМИН В.А.

/Минский государственный педагогический институт
имени А.М. Горького/

Для девочек 16-17 лет определялись: структура силовой подготовленности; минимум тестов для контроля уровня развития силы основных мышечных групп; разрабатывались: этапные нормативы по видам испытаний комплекса ГТО; должные нормативы оценки уровня развития силы основных мышечных групп; оптимальный режим нагрузки при ис-

пользовании упражнений с отягощением весом 16 кг.

Для достижения высокого уровня развития силы основных мышечных групп и на этой основе планируемого уровня физической подготовленности в экспериментальной группе упражнения силовой направленности подбирались с учетом структуры силовой подготовленности, а силовая подготовка строилась с таким расчетом, чтобы уровень силовых возможностей соответствовал этапным, а затем и конечным нормативам.

В конце учебного года внутригрупповые сдвиги показателей физической подготовленности у юной экспериментальной группы оказались статистически значимы ($P < 0,005 + 0,001$). В контрольной группе не изменились лишь показатели, характеризующие общую выносливость ($P > 0,05$). Межгрупповое сравнение сдвигов показателей силовых, скоростных, скоростно-силовых качеств и общей выносливости выявило преимущество экспериментального режима ($P < 0,05 + 0,001$).

Интенсивность приростов показателей, характеризующих мышечную силу у юной экспериментальной группы была значительно выше. Это определено по углу наклона теоретических прямых скорости приростов, построенных по способу наименьших квадратов, где отношение тангенсов углов наклона изменялось от $\alpha = +1,04$ до $\alpha = +1,56$.

МЕТОДИКА НАРАЩИВАНИЯ БЕГОВОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ

КУЛИКОВ В.М.

/Томский кооперативный институт/

На начальном этапе занятий оздоровительным бегом первостепенное значение приобретает определение начальной беговой нагрузки и методики ее дальнейшего наращивания (В.В. Крючков, 1974; Л.А. Соловьев, 1979; Д.Г. Карташев, 1983; О.А. Устинов, 1985).