

основной подгруппе, где применялась тренировка гибкости, ловкости, равновесия упомянутыми тестовыми упражнениями, наблюдалось существенное и достоверное повышение уровня указанных качеств, что не прослеживалось в контрольной подгруппе. Причем произошедшие положительные сдвиги соответствующим образом отразились и на спортивном результате. В частности, количество студенток, выполнивших III разряд, в основной подгруппе было также достоверно выше, чем в контрольной, составив соответственно 40 и 32 человека ($P < 0,02$).

Полученные результаты свидетельствуют о высокой эффективности испытанного нами метода целенаправленного воспитания гибкости, ловкости, равновесия указанными тестовыми упражнениями, что дает реальную возможность повысить качество обучения студентов, занимающихся в группах основного отделения по ХГ на кафедрах ФВ вузов, и позволяет рекомендовать предлагаемый метод к широкому применению в педагогической практике.

ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

ЛЯХ В.И., БРЧИК Н.К.

/Брестский государственный педагогический институт им.
А.С. Пушкина/

Цель работы - проверить гипотезу об изменении координационных способностей (КС) у спортсменов в зависимости от специализации, уровня спортивного мастерства, пола. В опытах участвовали студенты-спортсмены: легкоатлеты-спринтеры (мужчины и женщины), легкоатлеты-прыгуны (мужчины и женщины) от I разряда до мастеров спорта, гребцы и борцы I разряда, баскетболисты, волейболисты, гандболисты и футболисты II и I разрядов, спортсменки II и I разрядов, специализирующиеся в спортивных играх. Всего - 91 человек в воз-

расте от 20 до 23 лет. В качестве тестов использовали контрольные испытания, определяющие показатели КС в циклических локомоциях (беге), ациклических локомоциях (прыжках), спортивно-игровых двигательных действиях, совершаемых ведущими и неведущими верхними и нижними конечностями. Контрольные испытания разработаны одним из нас (В.И. Лях, 1983-1986).

Результаты исследования подтверждают принятую гипотезу: уровень развития различных КС зависит от спортивной специализации, уровня мастерства, пола, индивидуальных особенностей. Например, легкоатлеты-спринтеры высших разрядов имеют абсолютные показатели КС в беге на 13,2-13,5%, 18,5-20,7% и на 7,3-14,7% более высокие, чем показатели КС соответственно легкоатлетов II и III разрядов, борцов, футболистов. Легкоатлеты-прыгуны I разряда и мастера спорта опережают легкоатлетов II и III разрядов на 11,3%, гребцов - на 22,7%, волейболистов - на 14,7% и т.д. Абсолютные показатели КС в спортивно-игровых двигательных действиях, выполняемых верхними конечностями, у баскетболистов, волейболистов и гандболистов в среднем выше, чем у борцов на 6,6-8,9% и чем у гребцов - на 8,3-11,1%. При выполнении тех же двигательных действий, но выполняемых нижними конечностями, футболисты опережают гребцов по развитию КС на 14,8-14,9%, а борцов на 20,7-21,7% и т.д.

Сравнение абсолютных показателей КС в беге у мужчин и женщин - спринтеров высших разрядов - достоверно выше ($P < 0,001$) в пользу первых на 9,1-19,6%. Прыгуны опережают прыгуньи по показателям развития КС в прыжковых заданиях, совершаемых на дальность из различных исходных положений, на 28,5%. Спортсмены игровых видов при выполнении координационных заданий верхними и нижними конечностями имеют результаты на 13,3-15,4% и на 50,0-52,5% более высокие, чем аналогичные показатели КС спортсменок тех же

спортивных дисциплин.

Полученные данные убедительно говорят о необходимости дифференцированного подхода к развитию различных КС в зависимости от рассмотренных факторов.

О ВЗАИМОСВЯЗИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

МАКАРЕВИЧ С.В., ХРЕНОВ В.С.

/Белорусский государственный университет им. В.И.Ленина/

Нами сделана попытка изучить взаимосвязь социальной и двигательной активности студентов с помощью серии конкретно-социологических исследований, проведенных в Белгосуниверситете имени В.И. Ленина.

С помощью хронокарт выявилось, что затраты студентов на физическую культуру и спорт составляют 8,43 часа в неделю. Наиболее высоки они у второкурсников - 10 часов, что близко к оптимальной норме, и наименьшие - у студентов 4 курса - 6,4 часа.

Исследования по изучению затрат времени и успеваемости студентов-спортсменов и не занимающихся спортом показали, что спортсмены, затрачивая 6-8 часов в неделю на тренировку в избранном виде спорта, более активно используют и другие средства физического воспитания. Например, утреннюю гимнастику выполняют 43,7% мастеров спорта и перворазрядников, но лишь 31,3% студентов-"неспортсменов". Регулярно включают в свой режим дня пешие прогулки 51,2% спортсменов и 42,8% "неспортсменов". Занимаются дополнительно спортивными играми, лыжным и велосипедным спортом, упражнениями с тяжестями 46,2% первых и лишь 17,5% студентов, не посещающих спортивные секции.