

нами. Результаты каждого соревнования необходимо фиксировать и сохранять (накапливать банк данных) для последующего анализа. Зачетные требования для студентов должны определяться знаниями теоретического раздела, техники выполнения изучаемых видов спорта и положительной динамикой уровня физической подготовленности.

Предлагаемые изменения в физической культуре повьсят работоспособность трудящихся за счет оптимизации их умственной и физической жизнедеятельности.

ИССЛЕДОВАНИЕ БЕГОВОЙ И БАРЬЕРНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

МАЙШУТОВИЧ М.М., ЛОБАНОВ А.Л.

/Минский радиотехнический институт/

Изучение состояния физической подготовленности барьеристов различной квалификации и путей ее совершенствования являются важным этапом в многолетней подготовке спортсменов. При этом большую практическую ценность представляет определение наиболее эффективных путей взаимодействия физической подготовленности, а именно - выбор рационального соотношения беговой и барьерной подготовки.

В известной нам литературе сведения по данному вопросу освещены не достаточно полно.

В настоящем исследовании нами были поставлены задачи - изучения особенности динамики показателей беговой и барьерной подготовленности у бегунов различной квалификации на 400 м с барьерами; выявления взаимосвязей исследуемых показателей с результатом основного спортивного упражнения.

Исследования проведены в соревновательном периоде на спортсменах различной квалификации. Обследовано 72 барьериста (16 мас-

теров спорта СССР, 20 кандидатов в мастера, остальные спортсмены первого и второго разрядов).

Исследование беговой подготовленности на отрезках 100, 200, 400 и 600 м у барьеристов показало, что повышение мастерства вплоть до первого разряда, связано с существенными сдвигами на всех рассматриваемых дистанциях. На основании исследования было выявлено, что рост спортивных результатов определяется преимущественно сдвигами на коротких (от первого разряда до кандидата в мастера) и длинных (от кандидата до мастера спорта СССР) отрезках.

Анализ динамики результатов на барьерных дистанциях (100, 200, 300 и 400 м), характеризующих прежде всего уровень специальной подготовки, показал, что сдвиги от второго до первого разрядов и от первого до кандидата в мастера спорта значительны и статистически достоверны ($P < 0,001$). В то же время в период от кандидата до мастера спорта нами не отмечены сдвиги на коротких барьерных дистанциях. Как уже было указано, аналогичное явление имело место и в гладком беге. Вышеизложенные факты указывают на стабилизацию скорости в данный период подготовки.

Как показали данные корреляционного анализа, спортивный результат в беге на 400 м с барьерами в связи с ростом спортивного мастерства меняет свои ведущие связи с показателями беговой и барьерной подготовленности. На уровне второго разряда он в большей мере зависит от результатов в беге на 300 м с барьерами. В остальных случаях связь недостоверна.

У спортсменов первого разряда проявляется комплексность во влиянии показателей на результат основного упражнения (достоверная связь с шестью показателями). Ведущей следует признать связь с результатом в беге на 300 м с барьерами и 600 м, что подчеркивает важность совершенствования специальной подготовки и скоростной выносливости в смысле их влияния на результат в беге на 400 м

с барьерами. На уровне кандидата в мастера спорта на первый план выступает связь с показателями короткого гладкого и барьерного спринта и со скоростной выносливостью. На уровне мастера спорта ведущее положение занимают показатели специальной подготовленности. На статистически достоверном уровне отмечена связь результата основного упражнения с показателями короткого и длинного спринта.

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ САМОДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СТУДЕНЧЕСКИХ ОБЩЕСТВАХ - НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

МАСЬКОВ Л.И., СИВЦОВА М.А.

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

АЛЫКО С.П.

/Белорусский государственный институт физической культуры/

В решении задач подготовки квалифицированных специалистов для различных отраслей народного хозяйства важное место занимает проблема воспитания у них понятия о здоровом образе жизни и создании условий для их реализации.

Исходя из факта существенного влияния физической культуры на сохранение здоровья, профилактику заболеваемости и повышение умственной работоспособности студенческой молодежи, в вузах республики проводится работа по применению ее средств во время академических занятий и в свободное время. Большие потенциальные резервы использования различных форм и средств физической культуры имеются в активизации оздоровительной работы по месту жительства студентов - в общежитиях, в которых проживает до 65% контингента.

Ознакомление с опытом этой работы в вузах г. Минска свидетельствует о том, что в них, в основном, реализуется ранее сложив-