

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-

шаяся практика проведения физкультурных мероприятий. К физкультурно-спортивной работе привлекаются люди фанатично преданные этой форме самостоятельности молодежи. Иными словами в спартакиадах, первенствах и других соревнованиях общегитий участвуют все те же спортсмены, которые стартуют и в мероприятиях спортивных клубов и институтов. И если для их здоровья эта форма активности оказывает положительное влияние, т.к. способствует повышению двигательного режима и оптимизирует умственное и физическое развитие, то преобладающая масса, проживающих в общегитиях, никакого воздействия не получает (если не учитывать некоторую порцию движений во время дискотек и спортивных вечеров).

Изложенное выше свидетельствует о необходимости значительного расширения этой работы в направлении комплексного физического развития всей массы студенческой молодежи, на основе распространения форм самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности. Перспективность этого направления определяется социально-экономическими условиями современного этапа развития общества и решением проблем профилактики сердечно-сосудистых заболеваний средствами физической культуры. Достижения науки свидетельствуют, что резервные мощности основных систем организма человека повышаются в процессе тренировки циклическими видами спорта в сочетании с закаливающим воздействием окружающей среды. Поэтому работа по организации физкультурной самостоятельности на воздухе требует особого внимания.

В перспективе успеваемости студентов следует оценивать не результатами, а положительной динамикой степени физической подготовленности, свидетельствующей как о повышении резервных мощностей организма (напр., по показателю МПК), так и устойчивости к простудным заболеваниям. В связи с этим, кафедры физвоспитания, по нашему мнению, должны организовать систему массовых контрольных испы-

таний (личных соревнований) с фиксацией уровня достигнутой подготовленности. Это может быть система еженедельных открытых стартов, требующая минимальных затрат времени. Реальность участия каждого студента должна быть научно обоснована ежемесячным минимумом и наличием удобного свободного времени.

Реализация вышеизложенного поможет значительно повысить физкультурную активность молодежи, способствуя повышению эффективности процесса обучения в вузе.

#### КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОВ В ОПОРНЫХ ПРЫЖКАХ

МЕДВЕДЕВ В.А., СИНЮК Н.И., СИСЬКОВ В.И., МОГИЛЕВЦЕВА Т.Е.  
/Гомельский государственный университет/

Управление процессом обучения и совершенствования спортивного мастерства невозможно без комплексной оценки уровня технической подготовленности спортсмена. Отсутствие количественных критериев техники выполнения ряда фаз гимнастических опорных прыжков, их взаимосвязи и влияния на конечный результат затрудняет оптимизацию методики обучения и совершенствования этих движений.

С целью решения этих проблем было проведено инструментальное наблюдение за гимнастами высокой квалификации, в ходе которого применялись инструментальные методики для комплексной регистрации динамических и кинематических характеристик опорных прыжков.

Расчет биомеханических характеристик проводился на ЭВМ ЕС 10-22 по программе, позволяющей вычислять координаты траектории общего центра масс (ОЦМ), проекции вектора скорости и ускорения ОЦМ и центра масс верхних и нижних конечностей, моменты инерции системы и биокинематических цепей, угловые скорости продоль-