

действия, способствующих организации активного отдыха, коммунистическому воспитанию студенческой молодежи.

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛЫ У ГРЕБЦОВ НА БАЙ-
ДАРКАХ И КАНОЭ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ВАРИАНТАХ ПОСТРОЕНИЯ
ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕЗОЦИКЛОВ

СЕМЕНОВ С.П.

/Гомельский политехнический институт/

Исследования проводились на гребцах-студентах 17-24 летнего возраста, спортивная квалификация - кандидаты в мастера спорта и мастера спорта СССР. Испытуемые были разбиты на две группы. По уровню общей и специальной подготовленности достоверного различия группы не имели.

До эксперимента спортсмены тренировались по единому плану, который предусматривал достаточно большие объемы работы аэробного характера. В предшествующем эксперименту четырех-недельном мезоцикле объем гребли на воде аэробного характера составлял 500-560 км. Беговая нагрузка равнялась 150-170 км.

При составлении программы эксперимента планировали пятидневные мезоциклы тренировок с двумя, четвертым и пятым восстановительными микроциклами с малой нагрузкой, что позволило изучить отставленный тренировочный эффект.

Пятидневный мезоцикл для гребцов первой группы предусматривал постепенное возрастание нагрузки. В первом микроцикле планировали среднюю нагрузку, во втором - значительную, третьем - большую, четвертом и пятом - малую, т.е. соблюдался принцип постепенности в прямом смысле слова.

Такой мезоцикл носит сходство с втягивающим, однако в эксперименте мы использовали большее количество занятий с большими

нагрузками, чем если бы это был втягивающий мезоцикл.

Для гребцов второй группы мы предложили систему ритмических нагрузок. Первый микроцикл предусматривал выполнение значительных нагрузок, второй - средних, третий - больших, четвертый и пятый, как у гребцов первой группы малых.

По истечении третьей недели эксперимента, т.е. перед двумя восстановительными микроциклами проводилось контрольное тестирование. Анализ которого показал, что у гребцов двух групп в начале первого восстановительного микроцикла большинство показателей, характеризующих все стороны силовой подготовленности, практически не изменились ($P > 0,05$).

В начале второго восстановительного микроцикла произошел прирост силовых показателей у гребцов обеих групп, однако во второй он был более существенный ($P < 0,05$). Следует отметить, что в конце этого же микроцикла межгрупповые различия увеличились в еще большей мере.

ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА БОРЦОВ КЛАССИЧЕСКОГО СТИЛЯ НА ОСНОВЕ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

СИДОРОВ В.М.

/Витебский ветеринарный институт/

Формирование технического мастерства спортсменов требует детального изучения закономерностей построения техники движения с ее количественной и качественной оценкой. Это представляется возможным на основе системно-структурного анализа техники приемов в классической борьбе. Выявление ведущих параметров в структуре движений и формирование мастерства спортсмена на основе разработанных модельных характеристик с использованием целевых прог-