

В исследовании приняли участие более 150 студентов-лыжников, которые имели подготовку на уровне: мастеров спорта и юмс; первого спортивного разряда; массовых разрядов по лыжным гонкам и лыжники, не имеющие спортивного разряда (новички). Обследование спортсменов проводилось зимой в момент главных стартов сезона.

В процессе анализа полученных модельных характеристик было выявлено: во-первых, что по мере роста адаптации к специфическим нагрузкам достоверно ($P < 0,001$) снижаются числовые значения сердечного индекса, коэффициента Кваса и минутного объема крови. Во-вторых, значительно увеличиваются ($P < 0,001$) количественные показатели пробы PWC_{170} , периферического сопротивления, дисперсии сердечного ритма. Это дает основание утверждать, что отличительными особенностями роста специальной тренированности является нарастание физической работоспособности, переход типа саморегуляции кровообращения в сосудистый и преобладание резко выраженной ваготонии.

ВЕЛОДИНАМОМЕТРИЧЕСКИЙ СТЕНД

ТИМОШЕНКО В.В., СПИВАК А.Н., ГАРАНСКИЙ В.Ю.
/Белорусский институт механизации сельского хозяйства/

Для измерения специальной мышечной силы велосипедистов нами был разработан велодинамометрический стенд, который состоит из спортивного велосипеда, динамометра, тяг с зацепами, контактного датчика с источником питания и индикатора. На велосипед укрепляется динамометр, который посредством тяги с зацепами связан с осью педали и подседельным узлом. Седло велосипеда снабжено контактным датчиком, который соединен с источником питания и индикатором (звуковым или световым).

Для измерения специальной мышечной силы спортсменов, садясь на седло велосипеда, воздействует на него своим весом и тем самым замыкает контактный датчик, в результате включается индикатор, который информирует о нагрузке седла. Затем спортсмен прилагает ногами усилия к педалям, установленным в соответствующем положении, которые через тягу передаются на динамометр и фиксируются.

При измерении усилий в другой точке траектории перемещения педали ее устанавливают в соответствующей точке и с помощью зацепа закрепляют тягу с подседельным узлом и проводят измерения усилий, как описано выше.

Разработанный стенд позволяет измерять усилия спортсменов на велосипеде, на котором он тренируется. Стенд обеспечивает контроль за правильностью выполнения заданий и измерения усилий в различных точках траектории движения педали.

ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ЛЕТНЕМ ТРУДОВОМ СЕМЕСТРЕ

ТИТОВ Л.М.

/Витебский ордена Дружбы народов медицинский институт/

Важными чертами работы физоргов являются их самостоятельность, инициатива, активная помощь местным коллективам физкультуры, формы этой работы разнообразны: проведение УТГ, оздоровительного бега, обучение плаванию, турпоходы, спартакиады по многоборью ГТО, соревнований внутри стройотрядов, групп практики по спортивным играм, матчевые встречи с бойцами других ССО, медицинскими и аптечными работниками, совместные тренировки с рабочей и сельской молодежью, школьниками.