

60%) от максимальной с помощью лидирующего устройства задает пловцу равномерную скорость, которую он стремится выдержать предельно возможное время. Как только пловец не в состоянии больше поддерживать заданную скорость, он останавливается для отдыха. Отдых определяется количеством ударов пульса за I минуту. Таким образом, пловец, решая определенную задачу в конкретном занятии или периоде тренировочного процесса, с большой точностью дифференцирует нагрузку на организм, а тренер контролирует степень воздействия этой нагрузки не только визуально, но и с помощью наиболее распространенного в спортивной практике метода пульсометрии.

Метод предельно-компенсированных нагрузок является высокоэффективным средством спортивной подготовки студентов-спортсменов циклических видов спорта.

ИНГРЕДИЕНТЫ АДАПТАЦИОННОГО АЛГОРИТМА В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ЯРОЦКИЙ А.И.

/ Гродненский государственный университет/

Ингредиенты адаптационного алгоритма на различных стадиях спортивного совершенствования характеризуются неодинаковой и сложной структурой.

Следуя правилу формулирования и реализации системообразующего фактора спортивной тренировки, нами проведен анализ и синтез современной концепции адаптации человека, учения об управлении движениями и собственных экспериментальных данных по дифференциальному программированию множественного комплекса, определяющих внутри - и межсистемных морфо-функциональных состояний организма спортсмена с учетом вариационно-статистической тенденции функцио-

нальной динамики в диапазоне многих сотен случаев.

Структура ингредиентов адаптационного алгоритма в процессе спортивного совершенствования строится по этапам развития двигательных навыков в зависимости от специфических характеристик мышечной активности, свойственной виду спорта и уровней общей и специальной физической подготовленности спортсмена. В целях оптимизации процесса построения структуры системообразующих звеньев тренировочных нагрузок выделяется правило обеспечения адаптационной готовности и надежности ее признаков.

Адаптационная готовность на стадии автоматизации двигательных навыков обеспечивается адекватным функциональным статусом, достигаемым на предыдущих этапах спортивной подготовки по схеме системообразующих ингредиентов адаптационного алгоритма, предусматривающей корреляционный расчет оптимума физической нагрузки; адекватное соотношение форм физического совершенствования; высокий уровень статико-кинетической, гидростатической, гипоксической, гипогликемической, тепловой и лучевой устойчивости организма. Состояние адаптационной готовности обуславливает уровень экстраполяции, формирующейся на основании имеющихся генотипического и фенотипического опыта адекватных реакций нового характера.

Надежность признаков адаптивной готовности спортсмена в различных видах спорта может быть достигнута рациональным планированием средств, форм и методов спортивной тренировки в ритмах суточной периодики и циклов физического совершенствования.

Высокая скорость и прочность формирования двигательных навыков и качеств в процессе спортивного совершенствования по нашим данным достигается в условиях сверхдлительных тренировочных нагрузок, структурой которых предусматривается ритмическая перемежаемость сплошных мышечных усилий и восстановительно-стимулирующих средств, спо-

собствующих накоплению энергии. При этом достигается сбалансированность процессов. рассеяния и накопления кинетической энергии.

ОБ АЭРОБНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

ЮРИМЯЭ Т.А.

/Тартуский государственный университет/

Целью данной работы явилась выработка стандартов для практического использования у студентов основного отделения.

Исследуемыми были 170 студентов и 215 студентов Тартуского госуниверситета, занимающихся физическим воспитанием два раза в неделю по 2 часа в подготовительных группах. Студенты выполняли на велоэргометре работу с повышающейся через каждые 3 минуты мощностью до максимума. Работу заканчивали одноминутным спуртом педалирования (Я.П.Пярнат, 1970). Пробы выдыхаемого воздуха брали в течение 30 с в конце последней нагрузки и во время спурта.

| | Студенты (n=170) | | | Студентки (n=215) | | |
|---------------|------------------|---------|----|-------------------|---------|----|
| | л/мин | мл/мин | кг | л/мин | мл/мин | кг |
| Слабый | ниже 2,4 | ниже 35 | | ниже 1,6 | ниже 26 | |
| Ниже среднего | 2,4-3,1 | 35-43 | | 1,6-2,0 | 26-32 | |
| Средний | 3,1-3,8 | 43-51 | | 2,0-2,4 | 32-38 | |
| Хороший | 3,8-4,5 | 51-59 | | 2,4-2,8 | 38-44 | |
| Отличный | выше 4,5 | выше 59 | | выше 2,8 | выше 44 | |

Сравнивая наши данные с более ранними исследованиями среди эстонских студентов (Я.П.Пярнат, 1980), можно констатировать, что в группе студентов в течение 10-15 лет в аэробной работоспособности изменений практически нет, в то время как у студенток средние величины существенно повышены.