

и вечеров отдыха, бесед, концертов, встреч с воинами-интернационалистами.

Как показывает опыт работы, этот период можно использовать для интенсивных учебно-тренировочных занятий по общефизической подготовке, что позволяет подвести студентов к успешной сдаче норм комплекса ГТО.

Проведение всего комплекса учебно-воспитательных мероприятий в период сельхозработ способствует не только популяризации физической культуры и спорта на селе, пропаганде здорового образа жизни, но и развитию профориентационной работы с местной молодежью и совершенствованию организаторских навыков у студентов.

ИНФОРМАТИВНОСТЬ НЕКОТОРЫХ ТЕСТОВ В ДИАГНОСТИКЕ
ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮ-
ЩИХСЯ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

ГОНЕСТОВА В.К.

/Белорусский институт физической культуры/

АНЦИПОРОВИЧ С.М.

/Белорусский политехнический институт/

Вопрос о влиянии занятий ритмической гимнастикой на организм женщин во многом остается нерешенным. Известные работы по определению физической работоспособности (РФС₁₇₀, велоэргометрия) выполнены на группах малой численности и не содержат сведений о динамике на протяжении длительного времени. Последнее обстоятельство связано с большими организационными трудностями и трудоемкостью обработки данных комплексных исследований больших групп обследуемых.

Нами предприняты систематические обследования женщин, занимающихся ритмической гимнастикой (65 человек, из которых 37 в возрасте до 30 и 28 старше 30 лет). Решался вопрос об информативности различных по объему и интенсивности тестовых нагрузок. Использовались тесты: 1) определение максимальной физической работоспособности (непрерывная ступенчато-велозергометрическая повышающаяся нагрузка "до отказа"); 2) 45-секундное педалирование на велозергометре с интенсивностью 75% от индивидуально-максимальной; 3) 20 приседаний за 30 с.

Регистрировались параметры центральной гемодинамики (ЧСС, ударный объем крови по 10-секундным интервалам) в течение 5 минут восстановления.

Показано, что основные параметры физической работоспособности (МПК, МПК/кг) при выполнении нагрузки "до отказа" и кратковременных функциональных проб субмаксимальной мощности существенно не отличаются ($P > 0,05$). Это объясняется, главным образом невысокими функциональными способностями и функциональным резервом обследованных, отсутствием возможностей к достижению значительных величин параметров работоспособности у обследованных женщин. Время педалирования зачастую зависит от субъективного желания преодолеть максимальную нагрузку.

Учитывая изложенное, для определения показателей работоспособности у малотренированных лиц можно рекомендовать лишь тест с кратковременной физической нагрузкой субмаксимальной мощности, стандартизируя его с учетом возраста и веса обследуемых женщин.

Стандартная функциональная проба в виде 20 приседаний за 30 с вызывает адекватное возрастание ЧСС менее значительное, чем в описанных тестах, дает возможность исследовать пе-

реходные процессы ЧСС в восстановительном периоде. Обработка динамических рядов ЧСС по 10-секундным интервалам с последующим расчетом ударного объема крови по специальным формулам увеличивает информативность и обеспечивает оперативность контроля за функциональной динамикой значительного числа занимающихся.

Существенно отметить, что параметры работоспособности, а также способность к восстановлению у лиц с разными гемодинамическими типами кровообращения различны. Данные исследования выявили тенденцию к определению эукинетического типа кровообращения как наиболее оптимального.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА В ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

ГРИГОРЬЕВ В.И., ЛАЗАРЕВА А.М., ВЕСЕЛКОВ С.М.
/Ленинградский финансово-экономический институт им.
Н.А. Вознесенского/

В настоящей работе была поставлена задача: определить эффективность соревновательного метода тренировки при формировании скоростной выносливости гребцов на этапе непосредственной подготовки к главным соревнованиям. Для ее реализации использовались педагогические наблюдения, хронометрия, темпоспидометрия, тесты "4x250 м", "500 м", "1000 м", регистрация ЧСС (с использованием спорттестера PE-3000), определение силы нервной системы (по методике В.Д. Небылицина), анализ самооценок состояния спортсменов.

В эксперименте принимали участие квалифицированные греб-