

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-

цы сборной ЛЭИ и ДСО "Профсоюз" в опытной (12 чел.) и контрольной (14 чел.) группах. Процесс подготовки опытной экспериментальной группы был построен на преимущественном использовании средств соревновательного метода в соответствии с индивидуальными особенностями нервной системы гребцов. Гребцы контрольной группы осуществляли подготовку по традиционной программе. В результате эксперимента установлено: использование средств соревновательного метода при формировании скоростной выносливости оказывает вариативное воздействие, что обусловлено типологическими особенностями организации нервной системы спортсменов. Для гребцов с выраженной силой нервной системы проведение развивающих тренировок, несущих элемент конкуренции, наиболее целесообразно. Их стимулирующее действие выражается в существенном повышении интереса гребцов к тренировке, экономизации функций сердечно-сосудистой системы, что сопровождается достоверным улучшением структуры соревновательной деятельности и ростом реализационных способностей. Так гребцы опытной группы, выполнившие экспериментальную программу, показали на главных соревнованиях результаты в пределах 103% от своих лучших достижений. Для гребцов со слабой нервной системой проведение тренировок с элементами соревнования оказывают угнетающее воздействие, неадекватную реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку, что снижает тренировочный эффект. Для них наиболее приемлемы индивидуальные тренировочные занятия, моделирующие структуру соревновательной деятельности или ее отдельные компоненты.

Полученные результаты свидетельствуют об эффективности предлагаемой программы подготовки.