

же следовало бы проводить предпрактику в детских дошкольных учреждениях, ДЮСШ и ДСО и в производственных коллективах.

НЕКОТОРЫЕ ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ-МНОГОБОРЦЕВ

БАЛАЙ А.А., АЛАБИН В.Г.

/Минский институт культуры/

В задачу исследования входило выявление ведущих факторов соревновательной деятельности и физической подготовленности морских многоборцев, обеспечивающих рост спортивных достижений.

Материалом для факторного анализа послужили результаты обследования 71 студента-многоборца (мастера спорта, кандидаты в мастера спорта). Программа обследования включала 89 показателей, характеризующих соревновательную деятельность (II показателей), морфологические данные (15) и физическую подготовленность (63).

Ведущими факторами, определяющими спортивные достижения в морском многоборье, являются специальная физическая подготовленность в беге (вклад в общую дисперсию выборки составляет 17,8%), специальная физическая подготовленность в плавании (17,4%), общая физическая подготовленность силового характера (14,7%), физическое развитие (14%). Менее значимые факторы - гребно-парусная подготовленность (8,1%) и спортивный опыт (5%). Выявленные факторы вносят основной вклад в спортивный результат и составляют 77% обобщенной дисперсии выборки.

Главенствующее влияние на выделенные ведущие факторы оказывают показатели физической подготовленности, характеризующие выносливость при работе аэробного и анаэробного характера (-0,90-

0,96). Значительное влияние - показатели, характеризующие скоростные ($=0,54-0,88$), скоростно-силовые ($=0,53-0,89$) и силовые ($=0,52-0,83$) возможности.

К МЕТОДИКЕ СИЛОВОЙ И СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ
ГАНДБОЛИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬ-
НОМ ПЕРИОДЕ ТРЕНИРОВКИ

БАРКОВ В.А., КРУКОВСКИЙ В.П.
/Гомельский госуниверситет/

Цель работы - совершенствование учебно-тренировочного процесса путем подбора специальных средств спортивной тренировки силовой и скоростно-силовой направленности.

Для решения указанной цели использовались следующие методы: ретроспективный анализ литературы, педагогический эксперимент и тестирование, метод математической обработки результатов.

В эксперименте принимала участие женская гандбольная команда Гомельского госуниверситета. Особенность построения спортивной тренировки состояла в том, что во время соревновательного периода (13 недель) в подготовке спортсменок применялось 5 комплексов учебно-тренировочных заданий силовой и скоростно-силовой направленности как в разминке (для воспитания силовых и скоростно-силовых качеств), так и в конце основной части занятия (для воспитания скоростно-силовой выносливости) продолжительностью 25-30 минут. Комплексы включали в себя упражнения с набивными и гандбольными мячами, штангой весом 20-25 кг, десятикилограммовыми дисками, без предметов (индивидуальные и групповые), рекомендованные методической литературой для команд высшей и первой лиг, которые ранее в разное время применялись в занятиях с командой.