

вузов, что дает право рекомендовать ее для внедрения в практику подготовки команд высокого класса.

СТРУКТУРНАЯ МОДЕЛЬ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ
ПРИ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ- ВЫСОККВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
БОРЦОВ КЛАССИЧЕСКОГО СТИЛЯ

БЕКИШ Г.Г., МАКСИМОВИЧ В.А., МЫШКЕВИЧ В.В., ЯРОЦКИЙ А.И.
/Гродненский государственный университет/

В указанном аспекте на модели контингента борцов классического стиля высокой спортивной квалификации проводились исследования по изучению эффективности структуры тренировочных нагрузок, предусматривающих последовательный комплекс общеразвивающих упражнений по П.Ф. Лесгафту, экспозицию положений тела на гибкость (до 30 с), повторный скоростной бег с ускорением на дистанцию до 20 м, маховые и силовые упражнения на гимнастических снарядах (брусья, шведская стенка), спортивные игры (баскетбол, теннис). Модельная структура тренировочного процесса включалась в качестве специального тренировочного занятия в режиме многократных тренировочных нагрузок в суточном цикле. Критериями эффективности изучаемых двигательных действий служили временная, пространственная и силовая градация мышечных усилий и компенсаторной установки центральной нервной системы в регуляции позных и вестибулярных реакций.

Исследованиями установлена интенсификация и оптимизация тренировочного процесса по классической борьбе в условиях многократного использования в недельном цикле модельного варианта комплексной структуры разнохарактерных неспециальных физических упражнений. Отмечается при этом у высококвалифицированных борцов существенный прирост силовой и скоростно-силовой выносливости,

абсолютной силы сгибательных и разгибательных мышечных групп, статико-кинетической устойчивости по показателям позных и вестибулярных реакций, а также сохранение и наращивание результатов на ответственных спортивных соревнованиях.

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПРИ ОТБОРЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

БЕЛЬСКИЙ И.В., ТЕРЕЩЕНКО В.А., ЛАГУТИН А.Н.

/Белорусский политехнический институт/

Известно, что в тяжелой атлетике период начала занятий значительного количества ведущих спортсменов приходится на 17-22 летний возраст (А.Н. Воробьев, 1982), а диапазон достижений наивысших результатов находится весьма в широком интервале и колеблется от 15 до 31 и более лет. Не менее важным обстоятельством является и то, что около 47% занимающихся атлетической гимнастикой желают приобщиться к систематическим тренировкам по тяжелой атлетике (А.Архангородский, 1970). Следовательно, итоги силовой подготовленности студентов, занимающихся атлетической гимнастикой, в частности, промежуточные модельные характеристики силовой подготовленности, позволяют рассматривать их как основу для ориентации начальной спортивной специализации по тяжелой атлетике. В соответствии с изложенным, нами упорядочен экспериментальный материал, полученный на 30 студентах-мужчинах, в возрасте 17-25 лет, занимающихся атлетической гимнастикой в течение двух учебных лет.

Анализ полученных результатов позволяет утверждать, что модельные характеристики силовой подготовленности студентов, по используемым показателям можно использовать при отборе для занятий по тяжелой атлетике.