

собой ежедневные занятия, включающие четыре занятия (понедельник, среда; четверг, пятница) специально-силовой подготовки, что составило 65% от общего объема средств недельного цикла и два занятия общеразвивающих упражнений, основу которых составили: легкая атлетика - 12%; спортивные игры - 12% и плавание - 11%. Программное содержание занятий с силовой направленностью составили, последовательно возрастающие по нагрузке 12 комплексов упражнений. Каждый комплекс использовался в течение одного месяца.

Исследования позволили установить, что после двух лет занятий достигнуты значительные изменения в показателях физического развития, физической подготовленности. Эти показатели у студентов, занимающихся атлетической гимнастикой, оказались более, чем в два раза выше таких же показателей студентов, занимающихся по программе обязательного курса физического воспитания, и соответствуют должным величинам гармоничного физического развития.

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ-ЛЫЖНИКОВ РАЗЛИЧНОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

ТИМОФЕЕВ А.А., СОКОЛОВ В.А.

/Минский радиотехнический институт, Белорусский государственный институт физической культуры/

Задача исследования состояла в определении модельных характеристик физического состояния лыжников-гонщиков, имеющих различный уровень спортивной квалификации. В модельные характеристики вошли показатели физического развития, физической работоспособности и функционального состояния сердечно-сосудистой системы организма.

В исследовании приняли участие более 150 студентов-лыжников, которые имели подготовку на уровне: мастеров спорта и юмс; первого спортивного разряда; массовых разрядов по лыжным гонкам и лыжники, не имеющие спортивного разряда (новички). Обследование спортсменов проводилось зимой в момент главных стартов сезона.

В процессе анализа полученных модельных характеристик было выявлено: во-первых, что по мере роста адаптации к специфическим нагрузкам достоверно ($P < 0,001$) снижаются числовые значения сердечного индекса, коэффициента Кваса и минутного объема крови. Во-вторых, значительно увеличиваются ($P < 0,001$) количественные показатели пробы PWC_{170} , периферического сопротивления, дисперсии сердечного ритма. Это дает основание утверждать, что отличительными особенностями роста специальной тренированности является нарастание физической работоспособности, переход типа саморегуляции кровообращения в сосудистый и преобладание резко выраженной ваготонии.

ВЕЛОДИНАМОМЕТРИЧЕСКИЙ СТЕНД

ТИМОШЕНКО В.В., СПИВАК А.Н., ГАРАНСКИЙ В.Ю.
/Белорусский институт механизации сельского хозяйства/

Для измерения специальной мышечной силы велосипедистов нами был разработан велодинамометрический стенд, который состоит из спортивного велосипеда, динамометра, тяг с зацепами, контактного датчика с источником питания и индикатора. На велосипед укрепляется динамометр, который посредством тяги с зацепами связан с осью педали и подседельным узлом. Седло велосипеда снабжено контактным датчиком, который соединен с источником питания и индикатором (звуковым или световым).