

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.

В начале и в конце соревновательного периода было проведено тестирование игроков по следующим показателям: дальности броска гандбольного мяча из положения сидя правой и левой рукой (м); сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа на полу; подтягиванию на высокой перекладине из виса; количеству перехваченных перекладин в упражнении на динамическом рукоходе; представляющем собой барабан с перекладинами, закрепленный на оси и установленный на гимнастической стенке; времени удержания в висе на высокой перекладине; кистевой динамометрии правой руки (абсолютный показатель силы, измеряемой через 5 с - учитывался первый результат, последний и средняя величина из всей серии попыток). Кроме этого определялись масса и длина тела, длина верхней конечности (по общепринятой методике). Группа состояла на первом этапе исследования из 14 человек, а на втором - из 12. Средний возраст игроков - 20,3 года, спортивная квалификация - кандидаты в мастера спорта СССР.

Анализ полученных экспериментальных данных обнаружил достоверную динамику некоторых анализируемых показателей. Так, дальность броска мяча правой рукой увеличилась с  $17,43 \pm 0,246$  м до  $18,33 \pm 1,002$  м, а левой с  $9,93 \pm 0,510$  м до  $10,58 \pm 0,692$  м ( $P < 0,05$ ). Количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа в конце эксперимента возросло на 33,5% ( $t=2,144$ ,  $P < 0,05$ ), а количество пройденных перекладин на динамическом рукоходе - на 36,1% ( $t=2,040$ ,  $P < 0,05$ ). Причем данный тест обнаружил корреляционную взаимосвязь с показателями времени виса на высокой перекладине, которое, в свою очередь, также имело тенденцию к приросту в конце соревновательного периода с  $52,7 \pm 11,253$  с до  $62,2 \pm 11,979$  с. В то же время недостоверные сдвиги зафиксированы в показателях кистевой динамометрии и подтягивании на высокой перекладине.

Экспериментальная методика тренировки, на наш взгляд, позволила команде в 1987 году выиграть чемпиона БССР и Спартакиаду

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

БЕЖИШ 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,