

1	2	3
2	I4I-I60	3 мин., скорость 2,1 м/с+3 мин., скорость 2,8м/с
3	I2I-I40	3 мин., скорость 2,1 м/с+3 мин., скорость 2,8 м/с+3 мин., скорость 3,2 м/с

Последующая проверка этих данных в учебных занятиях показала высокую надежность прогнозирования тренировочных беговых нагрузок по пульсу независимо от пола.

К ВОПРОСУ О НАПРАВЛЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

РЕЙЗИН В.М., КОНДРАТОВА Р.В., НАЛИВАЙКО М.В.
/Белорусский государственный университет им.В.И.Ленина/

В связи с недостаточной спортивной базой в ряде вузов страны кафедры физвоспитания вынуждены организовывать учебный процесс на открытом воздухе. В основу методики занятий в этих условиях положен принцип развития физических качеств.

С целью выявления эффективной направленности в развитии физических качеств нами в течение учебного года был проведен педагогический эксперимент. В одних опытных группах (ОГ-1) студентки занимались с преимущественной направленностью на развитие выносливости в условиях функционирования аэробного и аэробно-анаэробного механизма энергообеспечения с постепенным повышением дистанции бега от 1 до 5 км в одном занятии. В других опытных группах (ОГ-2) занятия проводились с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств.

В учебном году в начале и в конце каждого семестра у студентов опытных групп определялись умственная работоспособность и устойчивость внимания (по корректурной пробе), теппинг-тест по

методика А.И. Кулака, функциональное состояние с помощью пробы Руффе и физическая подготовленность. В таблице I приведены некоторые материалы, полученные в исследовании.

Таблица I

Динамика изучаемых показателей студентов
опытных групп за учебный год

	УР, число зн.	УВ, усл. ед.	ТТ, число черточ.	МПР, усл. ед.	ЧП, уд./мин.	Бег 100м, с	Бег 2 км, мин
ОГ-1	$\frac{168,4}{177,4}$	$\frac{48,1}{119,0}$	$\frac{309,5}{352,8}$	$\frac{10,0}{9,3}$	$\frac{80,1}{77,6}$	$\frac{17,6}{16,7}$	$\frac{12:13}{10:24}$
P	> 0,05	< 0,001	< 0,05	> 0,05	> 0,05	< 0,05	< 0,05
ОГ-2	$\frac{178,2}{179,8}$	$\frac{89,2}{144,7}$	$\frac{342,9}{352,0}$	$\frac{8,8}{9,1}$	$\frac{81,2}{82,4}$	$\frac{17,4}{17,1}$	$\frac{12:30}{10:46}$
P	> 0,05	< 0,001	> 0,05	ухудш.	ухудш.	> 0,05	< 0,05

Обозначения таблицы: УР - умственная работоспособность (число просмотренных знаков корректурной пробы); УВ - устойчивость внимания; ТТ - теплинг-тест (число черточек в неразграфленных квадратах); МПР - модифицированная проба Руффе; ЧП - частота пульса в мин. В числителе - показатели в начале учебного года, в знаменателе - в конце.

Материалы исследования показали, что наиболее оптимальные изменения в динамике физической подготовленности и функционального состояния, а также в протекании психических процессов наблюдались у студенток опытных групп, занимавшихся с акцентом на развитие выносливости на открытом воздухе. Это позволяет рекомендовать данную методику для занятий со студентами основного учебного отделения.