

ем "отстающих" физических качеств", остальное время затрачивалось на разностороннюю физическую подготовку. Контрольная группа занималась по общепринятой вузовской методике. В начале и в конце года проводилось тестирование в беге на 100 и 2000 м, прыжках в длину с места, сгибании и разгибании рук в упоре лежа от гимнастической скамейки, регистрировались показатели артериального давления и частота пульса. Желание совершенствоваться, обусловленное мотивационной установкой во что бы то ни стало ликвидировать отставание в развитии того или иного двигательного качества, получало свое отражение в существенном приросте результатов тестирования в течение наблюдаемого периода. При этом наибольшие сдвиги отмечались у студентов, уделявших внимание развитию выносливости. Менее отчетливыми они были у тренировавшихся на развитие силы и быстроты. Во всех экспериментальных группах развитие отстающего физического качества происходило на фоне достаточно заметных сдвигов в развитии остальных качеств.

В контрольной группе повторное тестирование не выявило существенных изменений изучаемых показателей. Развитие отдельных физических качеств носило неравномерный характер.

#### ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПО ТЕСТУ КУПЕРА

ТИТОВ Л.М., НИКИТИН Б.Ф., БАРАНОВ В.В., ШИЛЯРОВА Л.А.  
/Витебский ордена Дружбы народов медицинский институт/

Изучался в динамике уровень физической подготовленности студентов I-II курсов института по данным бегового теста Купера. Обследовано 523 студента (368 женщин, 115 мужчин) в возрасте 17-20 лет, занимавшихся физическим воспитанием 4 часа в неделю в подготови-

тельном (423 чел.) и специальном (160 чел.) учебных отделениях. Тестирование проводилось дважды в течение учебного года: в октябре, после 4 недель занятий по физвоспитанию, и в мае, перед сдачей контрольных нормативов.

Тест Купера выполнялся на стадионе, на занятиях по легкой атлетике, после предварительной разминки.

Точность измерения дистанции после окончания 12 минут бега составляла  $\pm 10$  м. Оценка результатов проводилась по шкале Купера по пятибалльной системе.

Мы изучали уровень физической подготовленности студентов в группах по полу, по курсам, медицинским группам (основной, подготовительной, специальной).

В начале учебного года оценка уровня физической подготовленности студентов в большинстве вышеуказанных групп была удовлетворительной, мужчины 2 курса основной медицинской группы показали хороший уровень подготовленности. Подготовленность студентов специальной медицинской группы была плохой. Повторное тестирование в конце учебного года показало четкое повышение уровня физической подготовленности во всех наблюдаемых группах, кроме студенток специальной медицинской группы. Сравнительная же оценка осеннего и весеннего тестирования не везде дала повышение результатов теста Купера.

#### ПУТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВЫЧИСЛИТЕЛЬНОЙ ТЕХНИКИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ТКАЧУК В.А.

/Минский радиотехнический институт/

Вычислительная техника используется для планирования и управления тренировочным процессом, построения разнообразных мате-