

собствующих накоплению энергии. При этом достигается сбалансированность процессов. рассеяния и накопления кинетической энергии.

ОБ АЭРОБНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

ЮРИМЯЭ Т.А.

/Тартуский государственный университет/

Целью данной работы явилась выработка стандартов для практического использования у студентов основного отделения.

Исследуемыми были 170 студентов и 215 студентов Тартуского госуниверситета, занимающихся физическим воспитанием два раза в неделю по 2 часа в подготовительных группах. Студенты выполняли на велоэргометре работу с повышающейся через каждые 3 минуты мощностью до максимума. Работу заканчивали одноминутным спуртом педалирования (Я.П.Пярнат, 1970). Пробы выдыхаемого воздуха брали в течение 30 с в конце последней нагрузки и во время спурта.

	Студенты (n=170)			Студентки (n=215)		
	л/мин	мл/мин	кг	л/мин	мл/мин	кг
Слабый	ниже 2,4	ниже 35		ниже 1,6	ниже 26	
Ниже среднего	2,4-3,1	35-43		1,6-2,0	26-32	
Средний	3,1-3,8	43-51		2,0-2,4	32-38	
Хороший	3,8-4,5	51-59		2,4-2,8	38-44	
Отличный	выше 4,5	выше 59		выше 2,8	выше 44	

Сравнивая наши данные с более ранними исследованиями среди эстонских студентов (Я.П.Пярнат, 1980), можно констатировать, что в группе студентов в течение 10-15 лет в аэробной работоспособности изменений практически нет, в то время как у студенток средние величины существенно повышены.