

К ВОПРОСУ О ДИНАМИКЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
ГРУПП СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

ИСАЙЧЕВА Л.В.

/Белорусский государственный университет имени
В.И. Ленина/

Одной из важнейших задач учебного процесса по физическому воспитанию в высших учебных заведениях является укрепление здоровья студентов, повышение уровня их физического развития, физической подготовленности, а также функциональных возможностей организма.

С целью контроля за физическим развитием студентов, согласно инструктивному письму № 41 от 6 августа 1986 года, введена ежегодная оценка физического состояния всех студентов, которая вносится в зачетную книжку.

Оценка физического состояния должна позволить выявить уровень отдельных сторон физического развития и физической подготовленности студентов.

Функциональные возможности предложено оценивать по реакции частоты пульса (ЧП) на выполняемую физическую нагрузку (20 приседаний за 40 секунд).

Нами в течение года выполнялся предложенный контроль за функциональным состоянием студентов специального отделения. Четыре раза (начало и конец каждого семестра) студенты выполняли 20 приседаний за 40 с. Определялась ЧП в состоянии покоя, сразу после нагрузки, спустя 1, 2, 3 мин. отдыха.

Анализ полученных данных позволяет сделать вывод о том, что проведенный одноразовый контроль в начале учебного года не позволяет оценить степень усвояемости учебного материала, качество учебного процесса и, что самое главное, не позволяет досто-

верно оценить уровень роста функциональных возможностей студентов в течение учебного года.

Приведенные материалы свидетельствуют, что функциональное состояние студентов спецмедотделения к концу учебного года улучшается. Так, после пробы с приседаниями, ЧП снизилась на 6% ($P > 0,05$). Однако в начале нового учебного года все показатели ЧП снизились: ЧП в покое на 7,5% ($P > 0,05$), ЧП после нагрузки на 15,1%, через 3 мин. отдыха - на 6,3% по сравнению с ЧП в конце предыдущего учебного года.

Функциональное состояние студентов вновь оказывается на низком уровне. Следовательно, учебный процесс по физическому воспитанию (два раза в неделю) не дает возможности стойко улучшить здоровье студентов.

Отсюда вытекает вывод, что студентов необходимо привлекать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, воспитывая у них потребность в регулярных физических тренировках.

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ У СТУДЕНТОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ

КАЛАЧЕВ В.В., ГРИШЕЧКИН А.Г., КОНОВАЛОВА Т.К.,
МАЛИНОВСКИЙ Ю.В.

/Гомельский государственный университет/

Целью нашей работы являлась разработка методики отбора и прогнозирование результатов в беге на средние дистанции.

Проведены этапные обследования 34 легкоатлетов в возрасте 17-20 лет. Были использованы анкетирование, тестирование в беге на 500 м и по II показателям балльной системы "Контрэкс-2", антропометрические измерения, контрольные старты. Для контроля фи-