

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-

вической подготовленности использовали балльную систему "Контрэкс-2" (экспресс-контроль), таблицу интегральной оценки уровня функциональных возможностей и физической подготовленности (С.А. Душанин, 1983).

Предварительный отбор спортсменов для бега на средние дистанции проводился после контрольного старта в беге на 500 м. Пробежавшие дистанцию за 107 ± 8 с после месяца тренировочных занятий проходили тестирование по балльной системе "Контрэкс-2". На основе суммирования данных по II показателям (тестам) оценивали уровень физического состояния и функциональных возможностей занимающихся. Студентов, набравших по системе "Контрэкс-2" 235 ± 10 баллов, зачисляли в группы бега на средние дистанции.

Этапные обследования в группах проводились в начале, середине и конце каждого периода годичного тренировочного процесса и включали как тестирование по балльной системе "Контрэкс-2", так и проведение контрольных стартов в беге на 500 м.

Сравнение и анализ полученных результатов по балльной системе "Контрэкс-2" с результатами в беге на 500 м показывают, что у спортсменов имеется статистически достоверная корреляция между этими показателями ($r = 0,72$) и по результату "Контрэкс-2" можно прогнозировать предполагаемый результат в беге на 500 м.

Данная методика позволяет тренерам в практической деятельности на основе оценки уровня физического состояния и функциональных возможностей проводить целенаправленный отбор для бега на средние дистанции на основе комплексного тестирования занимающихся, а также осуществлять прогнозирование результатов в беге на средние дистанции с высокой точностью.