

лись в увеличении массы тела, жизненной емкости легких (ЖЕЛ), вестростового и жизненного показателей у мужчин и женщин, уменьшение силы кисти обеих рук у женщин и увеличении подкожно-жировой складки у мужчин. Студенты Гродненского мединститута превосходят по данным роста, массы тела, ЖЕЛ, силе мышц кисти студентов медуззов Рязани, Архангельска, Брянска и Каунаса. Студентки отстают от своих сверстников вышеперечисленных вузов по данным ЖЕЛ и силовым показателям рук.

Полученные данные по динамике физического развития студентов нашего вуза указывают на целесообразность обязательных занятий по физической культуре на протяжении всех шести лет обучения в медицинском институте.

ПУЛЬСОМЕТРИЯ КАК МЕТОД ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОПТИМАЛЬНОЙ БЕГОВОЙ НАГРУЗКИ

РАСОЛЬКО А.И.

/Белорусский государственный университет/

Наши исследования близоруких студентов показали, что учебный процесс, который не учитывает в полной мере функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, имеет очень низкий эффект.

Наши предварительные исследования были посвящены поискам оптимальной беговой тренировочной нагрузки с помощью метода телеэлектрокардиографии. Для этого студентам задавался бег со ступенчато повышающейся нагрузкой: 3 минуты со скоростью 2,1 м/с, 3 минуты со скоростью 2,8 м/с и 3 минуты со скоростью 3,2 м/с (Завьялов А.И., Фефелов В.Н., 1979). При достижении пульса 170-180 уд./мин, бег прекращался. Результаты этих исследований сопоставлялись с результатами 3 минутного бегового теста.

Анализ таблицы I показывает, что студенты, имевшие пульс 173 ± 3 уд/мин после 3 минут, выполнили бег только по первой ступени (180с) и при переходе на вторую ступень с большей интенсивностью бега смогли пробежать всего 16 ± 4 с (196 минус 180). Студенты, выделенные во вторую группу с пульсом после первой ступени 154 ± 1 полностью завершили две ступени и начали выполнять третью в течение 21 ± 4 с (381 минус 360). Студенты третьей группы выполнили полностью 3 ступени (540с). При продолжении бега с интенсивностью третьей ступени со скоростью 3,2 м/с бег был прекращен через 25 ± 6 с (565 минус 540) таблица I. Таким образом, выполнение полных ступеней повышающейся нагрузки четко зависит от пульса после первой ступени.

Таблица I

Сгруппированные результаты телеметрических исследований непрерывно повышающейся ступенчатой беговой нагрузки до пульса 180 уд/мин

Группа	n	ЧСС уд./мин.			Время нагрузки, с	Выполнение полных ступеней нагрузки
		исх.	после I ступени (3 мин.)	Конец нагрузки		
1	10	98 ± 4	173 ± 3	181 ± 1	196 ± 4	1
2	10	75 ± 2	154 ± 1	179 ± 1	381 ± 4	2
3	10	73 ± 3	132 ± 2	177 ± 2	565 ± 6	3

На основании анализа телеметрических исследований была составлена таблица величины оптимальной беговой тренировочной нагрузки в зависимости от пульса при беговом 3 минутном тесте (таблица 2).

Таблица 2

Величина оптимальной беговой тренировочной нагрузки в зависимости от пульса при беговом 3-минутном тесте

№ п/п	Пульс при беговом 3-минутном тесте	Величина непрерывной беговой нагрузки при пульсе 170-180 уд./мин.
I	161-180	3 мин., скорость 2,1 м/с

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