

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 ± 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-