

ветствующие рекомендации для занятий физическими упражнениями. Лицам с низким и ниже среднего УФС предлагается специальная физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и улучшение своего физического состояния. Студенты со средним УФС занимаются в подготовительном отделении. Лица с высоким и выше среднего УФС занимаются в основной группе спортивного совершенствования. По данной методике было обследовано 728 студентов, у которых был определен УФС и соответственно этому они были зачислены в определенные отделения для занятий физическим воспитанием. Кроме того, каждому из них была выдана программа оздоровительной тренировки для повышения своего УФС и подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Программирование оздоровительных тренировок с выдачей индивидуальных рекомендаций для каждого студента способствует и активизации самостоятельных занятий, что представляет интерес в свете решений современных задач, стоящих перед высшей школой.

Наш опыт применения автоматизированной системы "Здоровье" показывает, что метод доступен для массовых обследований студентов, улучшает качество врачебно-педагогических наблюдений за физическим состоянием и является одним из методов эффективности оздоровления студентов.

#### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

АЛЕКСЕЕВИЧ В.А., КОЛОНТАЙ П.В., ЯКУБОВ С.А., ФАДЕЕВА Л.Д.  
/Новополоцкий политехнический институт/

Цель настоящей работы заключается в объективной оценке уровня физической подготовленности студентов к концу I и III семестров. Отсутствие единых требований и регламентированного зачета по физическому воспитанию в зимнюю сессию в большинстве вузов республики

создадут дополнительную основу для проведения исследований в избранном направлении.

Нами в течение двух лет предпринимаются попытки объективно оценить уровень физической подготовленности студентов по разработанной шкале тестов. Зарегистрировано и обработано свыше 28,5 тысяч результатов, выведены суммарные дифференцированные оценки, объективно отражающие, с нашей точки зрения, уровень физической подготовленности студентов I и II курсов. На начальном этапе исследований (декабрь 1985 г.) регистрировались и обрабатывались 22 показателя у мужчин и 28 - у женщин, характеризующих различные режимы двигательной деятельности. В результате математико-статистической обработки на втором этапе (декабрь 1986 г.) нами регистрировались 13 показателей у мужчин и 14 - у женщин (эквивалентные показатели не учитывались). Нормативы принимались на 2-х заключительных занятиях семестра. Результативность тестовых занятий и оценки отражены в прилагаемой таблице.

№ п/п	Тестовые задания	мужчины		Оцен-ка	женщины		Примечание для женских тестов
		1 к	2 к		1 к	2 к	
1. Бег 20 м		3.4	3.3	5	3.9	3.8	
		3.7	3.6	4	4.1	4.0	
		4.2	4.0	3	4.5	4.4	
2. Челночный бег 30 м		7.3	7.2	5	8.2	8.1	
		7.7	7.6	4	8.5	8.3	
		8.1	8.0	3	9.0	8.8	
3. Челночный бег 100 м		20.3	20.0	5	24.5	24.0	
		21.0	20.5	4	25.5	25.0	
		21.8	21.5	3	26.5	26.0	
4. Подтягивание на перекладине (за 5 сек.)		13(5)	14(5)	5	6(4)	10(5)	на низкой перекладине (за 5 сек.)
		9(4)	10(4)	4	6(3)	8(4)	
		6(3)	7(3)	3	4(2)	5(3)	
5. Длина с места (см)		240	245	5	2.0	2.1	
		230	235	4	1.7	1.8	
		210	220	3	1.5	1.6	

I	2	3	4	5	6	
6. Тройной с места (см)	7.0 6.5 6.0	7.2 6.8 6.3	5 4 3	5.3 5.0 4.5	5.5 5.1 4.7	
7. Тяга гири 32 кг до подбородка (кол-во раз)	30 25 20	35 30 25	5 4 3	35(5) 25(4) 18(3)	40(5) 30(4) 20(3)	гири 16 кг (за 5 сек.)
8. Выжимание гири 16 кг (правая+левая)	75 65 55	80 70 60	5 4 3			
9. Выжимание гири 16 кг привычной рукой (за 10 сек.)	10 9 7	12 10 8	5 4 3			
10. Бег 20 м с препятствиями	6.4 6.9 7.2	6.3 6.8 7.1	5 4 3	7.4 7.8 8.2	7.2 7.4 8.0	
11. Наклоны к коленям, руки за головой (за 10 сек.)	9 8 7	9 8 7	5 4 3	7 6 5	8 6 5	
12. Отжимание в упоре лежа с хлопком под собой (кол-во раз)	12 10 8	15 12 9	5 4 3	12(4) 8(3) 5(2)	15(5) 10(4) 7(3)	без хлопка (за 5 сек.)
13. Отклоны туловища назад, руки за голову (к-во раз)			5 4 3	40 30 25	50 40 30	

Сумма баллов для дифференцированной оценки составляет:

у мужчин: 60-"отлично", 54-"хорошо", 42-"удовлетворительно"

у женщин: 65-"отлично", 58-"хорошо", 45-"удовлетворительно".

#### ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ

АСТАХОВ В.П., БОРОДИНА Г.П., КОЛЕДА В.А., МОРОЗОВА Л.М.

/Гомельский государственный университет/

В соответствии с директивными указаниями Минвуза СССР в Гомельском госуниверситете с 1986 года введена оценка физического