

Значительное влияние на укрепление здоровья студентов оказывает физическая культура. Физической культурой в рамках учебного процесса занимается 92,8% первокурсников. Однако двигательная активность в объеме четырех часов в неделю составляет лишь менее 30% от необходимого. Спортивные секции посещают 11,6% студентов. Самостоятельно занимаются физической культурой 5,4% из числа первокурсников. Таким образом, 83% студентов первого курса испытывают двигательный дефицит.

Разрушающее воздействие на здоровье оказывают вредные привычки. По результатам опроса 62,1% студентов употребляют спиртное и не только по праздникам. Более 20% девушек и 32% юношей курят. Наши изыскания указали на то, что только 1,2% студентов следят за своим здоровьем. Наряду с этим велика уверенность первокурсников в бесконечности здоровья. Большинство студентов знают, какой вред приносят пагубные привычки, но изменить свой стереотип поведения, а в большей степени мышления не могут.

Изложенное позволяет сделать вывод о том, что здоровый образ жизни еще в своем большинстве не стал их убеждением, еще не достаточно сформирована сама мотивация здорового образа жизни.

УДК 796

А. А. Тимофеев, доц.; А.В. Холод, ст. преп.  
(БГТУ, г. Минск)

### **МОДЕЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ПРОЦЕССЕ КРУГЛОГОДИЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

С целью определения уровня физической работоспособности использовался тест  $PWC_{170}(V)$ . Избранный тест, по качеству выполняемой в нем мышечной работы, близок к наиболее часто встречающимся мышечным напряжениям в круглогодичной тренировке лыжников-гонщиков. Так, проба  $PWC_{170}(V)$  проводилась в бесснежный период времени с использованием легкоатлетического бега, а зимой для этих целей применялся попеременный двухшажный ход. Зимой тестирование осуществлялось только в отличных условиях скольжения, согласно таблице, предложенной Д.В. Майстришиным. Расчет скорости циклических движений при пульсе 170 уд/мин производился по следующей формуле:

$$PWC_{170}(V) = V_1 + (V_2 - V_1) \times \frac{170 - f_1}{f_2 - f_1},$$

где  $PWC_{170}(V)$  - физическая работоспособность, выражаемая в величинах скорости локомоций (м/с) при пульсе 170 уд/мин;  $f_1$  и  $f_2$  - частота сердечных сокращений (ЧСС) во время первой и второй физических нагрузок;  $V_1$  и  $V_2$  - скорость циклических упражнений (м/с) соответственно во время первой и второй нагрузок. Для определения величины  $PWC_{170}(V)$  выполнялись две физические нагрузки с умеренной, но различающейся по величине скоростью. В первом случае каждые 100 м дистанции испытуемый проходил за 30-40 с, а во втором за 20-30 с. Скорость передвижения была постоянной. Длина дистанции составляла 800 м (два круга по стадиону). Определение ЧСС производилось по интервалу  $R-R$  электрокардиограммы в модифицированном отведении ДС (дорзально-поперечном) с правой и левой руки.

**Таблица - Модельные показатели физической работоспособности лыжников-гонщиков различной квалификации**

Тест $PWC_{170}(V)$	М/С	КМС	Первый разряд	Второй разряд	Первый юношеский разряд
	$\chi \pm S\chi$				
Проба с использованием бега, м/с	5,2±0,1	4,9±0,1	4,6±0,1	3,6±0,1	3,4±0,1
Проба с использованием попеременного двухшажного хода, м/с	5,4±0,1	5,1±0,1	4,8±0,2	4,0±0,1	3,5±0,1

Сопоставление индивидуальных данных физической работоспособности с модельными дает возможность объективно оценивать уровень тренированности в бесснежный период времени и прогнозировать спортивный результат в соревновательном периоде тренировки.

УДК 796.8:796.015.15

О.В. Хижевский, проф. (БГТУ, г. Минск);

В.Н. Мацкевич, ст. преп. (БГУФК, г. Минск)

### **СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Основная задача физической культуры для студентов, тренеров и преподавателей заключается в укреплении здоровья и развитии основных физических качеств. Хорошим средством для достижения этой цели являются спортивные единоборства. Одной из важнейших проблем спортивной тренировки в единоборствах является повышение работоспособности. В настоящее время эту проблему нельзя решить только совершенствованием методов тренировки, увеличением