

А. А. Тимофеев, доц., канд. пед. наук (БГТУ, г. Минск)
**МОДЕЛЬНЫЕ УРОВНИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ
СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

В учебно-тренировочном процессе по физическому воспитанию студентов одним из недостатков является повсеместное использование групповой формы проведения занятий. Это не позволяет учитывать индивидуальные способности организма, что в свою очередь значительно снижает оздоровительный эффект проводимых занятий. Цель данного исследования состояла в нахождении критериев повышения оздоровительной направленности, в частности, и активности физического воспитания студентов в целом. Для этого было проведено комплексное обследование физического состояния студентов начальных курсов основного учебного отделения, включающие в себя определение физической подготовленности совместно с оценкой функционального потенциала занимающихся методами вариационной пульсометрии и корреляционной ритмографии.

Анализ полученных модельных характеристик физического состояния студентов начальных курсов выявил определенную зависимость между уровнем физической подготовленности и статическими показателями сердечного ритма. Было выделено три уровня физического состояния студентов в зависимости от показанных результатов при выполнении контрольных испытаний. «Высокий» уровень (12% от числа всех обследованных) характеризуется значительным развитием основных физических качеств и особенно выносливости при работе в аэробных условиях ($M_0 \geq 0,89$; $\Delta R-R \geq 0,27$; $AM_0 \leq 42$; $ВПР \leq 175$). «Средний» уровень характеризуется равномерным развитием основных физических качеств ($0,76 \leq M_0 \leq 0,88$; $0,21 \leq \Delta R-R \leq 0,20$; $43 \leq AM_0 \leq 48$; $176 \leq ВПР \leq 350$). «Низкий» уровень (37% от числа всех обследованных) характеризуется слабыми двигательными возможностями и особенно низким развитием выносливости ($M_0 \leq 0,75$; $\Delta R-R \leq 0,20$; $AM_0 \geq 49$; $ВПР \geq 351$). Таким образом, очевидно, что для повышения эффективности физического воспитания, и в частности, ее оздоровительной направленности, необходимо учитывать исходное состояние занимающихся. Это позволит дифференцировать физические нагрузки по объему и интенсивности в соответствии с возможностями конкретного студента.