

Н.А. Власова, 5 курс

*Научный руководитель – Л.В. Шукевич, к.п.н., доцент
Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина*

Здоровый образ жизни населения нашей страны имеет важное значение в обеспечении роста национальной культуры, науки, промышленности, обороны Отечества и других сторон жизнедеятельности. Здоровый образ жизни тесно связан с физической культурой и спортом. Это позволяет решать вопросы физического развития и подготовленности молодёжи, в том числе достигать высоких достижений и побед на Олимпийских играх, поднимать престиж нашего государства.

Высокие достижения спортсменов обусловлены многими факторами, в том числе и генетическими особенностями организма. Генетическая предрасположенность к выполнению быстрых движений по мнению В.К. Бальсевича [1, с. 8.] может быть определена методом теппинг–теста. Он отмечает, что уровень лабильности нервно–мышечного аппарата следует считать высоким, если спортсмен хотя бы в одном из квадратов в течение 10 с работы поставил не менее 90 точек.

Цель нашего исследования: экспериментально определить уровень развития максимальной частоты движений у спортсменок высокой квалификации.

Были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно–методических литературных источников.
2. Тестирование.
3. Математико–статистический анализ экспериментальных данных.

Организация исследования. На учебно–тренировочных сборах оценивались возможности проявления максимальной частоты движений (теппинг–теста) у спортсменок высокой квалификации. К исследованию были привлечены: Юлия Нестеренко, Олимпийская чемпионка, рекордсменка Республики Беларусь в беге на 100 м, заслуженный мастер спорта, и девушки (5 человек) мастера спорта международного класса и мастера спорта, специализирующиеся в беге на 100 м, а также девушки (3 человека) мастера спорта международного класса и мастера спорта, специализирующиеся в беге на 400 м и девушки (3 человека) мастера спорта международного класса и мастера спорта, специализирующиеся в спортивной ходьбе.

Максимальный темп движений определяется по методу «теппинг–теста» [2, с. 183].

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты свидетельствуют, что уровень максимальной частоты движений ведущей руки Ю. Нестеренко очень высок и составляет 91 точку в первом квадрате. Затем темп снижается и на протяжении трёх десятисекундных отрезках удержи-

вается 76–75 точек, на пятом квадрате понижается до 66,0 точек и в шестом квадрате идёт повышение до 71,0 точки.

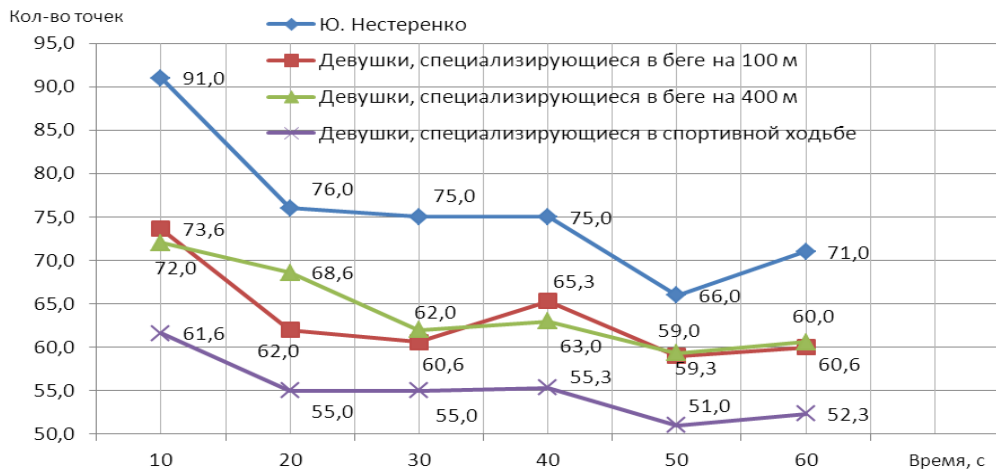


Рисунок – Динамика показателей теппинг–теста Ю. Нестеренко и девушек, специализирующихся в беге на 100 м и на 400 м и спортивной ходьбе

У девушек, специализирующихся в беге на 100 и 400 м динамика показателей существенно не отличается. Показатели девушек, занимающихся спортивной ходьбой находятся в пределах 61,6–51,0 точек.

Таким образом, каждый вид спорта формирует специальную морфофункциональную гармонию. Для ходоков на длинные дистанции эта гармония выражается в развитии выносливости мышц. По количеству выставленных точек можно судить о скорости регулирования психомоторики, её подвижности.

Список использованных источников

1. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – С. 8.
2. Ильина, М.Н. Об одном из условий диагностирования силы нервной системы по возбуждению с помощью теппинг–теста / М.Н. Ильина, Е.П. Ильин // Психофизиологические особенности спортивной деятельности. – Л., 1975. – С. 183–186.