

ВАРИАТИВНОСТЬ МАКСИМАЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ ДВИЖЕНИЙ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Н.А. Власова, 4 курс

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

Введение. В теории и практике спорта проблема воспитания физических качеств и их влияние на спортивную деятельность актуально на сегодняшний день, так как исследование и развитие физических качеств является одной из главных проблем в области физической культуры и спорта.

Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате учебно-тренирующих занятий, могут быть легко перенесены человеком и в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда, быта, что очень важно в современных жизненных условиях. Известно, что занимающиеся разными видами спорта имеют различный уровень физической подготовленности (т.е. различное проявление основных двигательных качеств). В результате спортивной тренировки происходят своеобразные морфологические и функциональные изменения в организме спортсмена, определяющие состояние его тренированности.

Скоростные способности являются одной из главных составляющих физической подготовленности спортсмена.

Одной из важных форм проявления скоростных способностей является максимальная частота движений, характеризующаяся циклическими движениями.

Цель исследования заключается в выявлении особенностей развития максимальной частоты движений у спортсменов высокой квалификации.

Задачи исследования:

1. Определить показатели максимальной частоты движений у спортсменов – мужчин высокой квалификации, занимающихся спринтом и бегом на длинные дистанции.
2. Сравнить результаты максимальной частоты движений спортсменов, занимающихся спринтом, с результатами спортсменов, занимающихся бегом на длинные дистанции.

Организация исследования. Экспериментальная работа выполнялась на учебно-тренировочном сборе в 2010 году.

К исследованию были привлечены спортсмены-мужчины высокой квалификации (мастера спорта и кандидаты в мастера), специализирующиеся в беге на короткие дистанции (4 человека) и в беге на длинные дистанции (5 человек).

Эксперимент включал исследование показателей максимальной частоты движений на примере теппинг-теста.

Теппинг-тест проводился согласно рекомендациям Е.П. Ильина [1, с. 528–530].

Результаты исследования. Рассматривая полученные показатели теппинг-теста у спортсменов, занимающихся бегом на короткие дистанции, можно отметить, что уровень изучаемого качества у них выше, чем у спортсменов, занимающихся бегом на длинные дистанции.

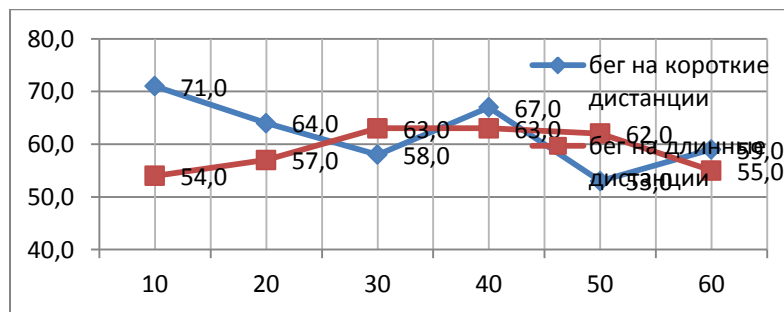


Рисунок – Показатели теппинг-теста спортсменов в беге на короткие и в беге на длинные дистанции

Самый высокий среднegrupповой результат у спортсменов-спринтеров показан за первые 10 секунд и равен 71,0 поставленных знаков, а у спортсменов, занимающихся бегом на длинные дистанции, самый высокий среднegrupповой показатель наблюдается в третьем и четвертом квадрате (т.е. на 30-секундном и 40-секундном отрезке времени) и составляет 63,0 поставленные точки (знака).

Общая сумма поставленных точек за 6 квадратов у спортсменов-спринтеров составляет 372,0, а у спортсменов в беге на длинные дистанции 358,0 нанесенных точек.

Таким образом, настоящая работа является первой попыткой анализа показателя максимальной частоты движений (по имеющимся у нас данным) спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в спринте и в беге на длинные дистанции.

Список использованных источников

1. Методика экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям Е.П. Ильина (теппинг-тест) / Практическая психодиагностика. Методы и тесты: учебное пособие / ред. – сост. Д.Я. Райгородский. – Самара, 2001. – С. 528 – 530.

УДК 316

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ И ГАРМОНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Д.И. Вольский, магистрант

*Научный руководитель – Э.А. Моисейчик, к.п.н., доцент
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина*

Неблагоприятная тенденция в динамике здоровья детей и молодежи диктуют необходимость поиска различных путей, направленных на улучшение физического состояния организма человека. По данным медиков, за время учебы в вузе 7-8% студентов приобретают кишечно-желудочные заболевания, 12-13% – нервно-психические, у 26-28% отмечается сердечно-сосудистая недостаточность. К окончанию вуза у 60-65% студентов ухудшается физическое состояние.

Программа Всемирной организации здравоохранения предусматривает решение вопросов оздоровления населения, в частности студенческой молодежи в двух направлениях: через систему улучшения реальных условий жизнедеятельности и систему обучения здоровью с элементами самообразования.

Современное студенчество представляет собой один из наиболее динамичных сегментов белорусского общества. В условиях необходимости расширения и углубления социальных трансформаций и реформ, почти императивно диктуемых вызовами времени, вузовская молодежь выступает и как барометр направления и хода перемен, и как социальная база новой формирующейся национальной, научной, культурной, политической элиты страны. От качества обучения и воспитания студенчества, как наиболее образованной части молодежи, во многом уже в ближайшем будущем будет зависеть сам характер белорусского общества, способность его занять достойное место в мировой цивилизации.

На этом фоне современные статистические данные свидетельствуют о тревожной тенденции к снижению общего уровня физического здоровья студенчества. Это объясняется существенными интеллектуальными нагрузками и стрессовыми ситуациями, с которыми сталкиваются молодые люди в процессе обучения, а также таким фактором, как неумение рационально и продуктивно организовать свой отдых. Таким образом, физическая культура студенческой молодежи выступает как фактор адаптации и гармонизации личности студента. Вузовская физическая культура является действенным средством коррекции и снятия физической и психологической усталости, агрессивности, конфликтности. Рационально организованные занятия физической культурой и спортом укрепляют здоровье студентов, оказывают немаловажное позитивное влияние на формирование потребности здорового образа жизни.

Цель нашего исследования – получить социологическую информацию об отношении студентов вуза к рациональному использованию свободного времени в организации здорового стиля жизни студенческой молодежи. Разработать практические рекомендации по совершенствованию занятий по физической культуре и спорту.