

В процессе многолетней тренировки тренер должен быть чутким и отзывчивым товарищем для своих воспитанников. Он должен знать их нужды, стремления.

В то же время тренер – это человек сильной воли, твердости духа. Он требовательный учитель, способный на протяжении многих лет вести своего ученика или команду через все препятствия, трудности и неудачи к достижению цели. Настоящий спортсмен под руководством такого тренера после поражения на тех или иных состязаниях будет тренироваться с утроенной энергией, стремясь добиться высоких результатов.

Являясь во всем примером для своих учеников, тренер должен быть в высшей степени целеустремленным и пунктуальным. Эти качества проявляются в систематичности организации тренировочных занятий, в стабильном регламенте их проведения, в осуществлении мероприятий, намеченных перспективным планом тренировки. Необходимо также, чтобы у тренера была образцовая спортивная форма, так как он постоянно выходит на площадку для объяснения и показа спортивной техники.

Из всего вышеперечисленного можно сделать вывод, что для успешного решения этих задач тренеру необходимо повышать свои профессиональные знания, изучать отечественную и зарубежную литературу, обобщать опыт тренировки ведущих тренеров, изучать принцип отбора талантливых спортсменов, что, несомненно, явится надежной гарантией его успешной педагогической деятельности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Донской, Д. Д. Законы движений в спорте / Д. Д. Донской. – Москва: Физкультура и спорт, 1968. – 175 с.
2. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена, М.1970.-200 с.
3. Фарфель, В. С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. – Москва: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.
4. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – Москва: Физкультура и спорт, 1970. – 479 с.

УДК 796.0

### **ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МАКСИМАЛЬНОГО ТЕМПА ДВИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ И СТУДЕНТОК**

**Шукевич Л. В., Зданевич Г. И., Самойлюк Т. А., Каштелян З. И.**

УО «Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина»  
г. Брест, Республика Беларусь

Развитие движений человека, как известно, осуществляется в онтогенезе под влиянием естественных и специально организованных стимулов

и поэтому несёт в себе отпечаток как чисто биологических, так и социальных детерминант [1].

Внешние и внутренние стимулы развития взаимно дополняют друг друга, обеспечивая в целом рациональный путь достижения цели развития: накопление потенциала, необходимого для достижения высоких спортивных результатов и нормального функционирования в среде.

Спортивная деятельность изменяет окружающую среду человека, делая её более разнообразной.

В. К. Бальсевич [1] отмечает, что в генетической детерминации заложены самые глубокие потенциальные механизмы, обуславливающие возможность организации необычайно плодотворного процесса совершенствования человека, в том числе и его физических способностей, реализуемых в двигательной деятельности.

Е. П. Ильин [3] указывает, что тренировочный процесс приводит к значимым изменениям нейродинамических характеристик и психофизиологического состояния спортсмена, которое является составной частью более общего биологического феномена – функционального состояния организма. Если рассматривать психофизиологическое состояние как способ обеспечения высших психических функций, то в этом случае, безусловно, необходимо детально анализировать рефлекторную, интегративную и координационную функцию центральной нервной системы

В. Д. Небылицин [4] отмечает, что имеющийся у человека комплекс индивидуально-типологических свойств его нервной системы в первую очередь определяет темперамент, от которого далее зависит индивидуальный стиль деятельности. В частности, от силы нервной системы зависит работоспособность, выносливость и способность выдержать длительное или очень сильное возбуждение.

Е. Н. Сурков [5] считает, что максимальный темп движений может служить индикатором функционального состояния человека.

Г. Г. Илларионов [2] отмечает, что «теппинг-тест» можно применять в целях врачебного контроля за функциональным состоянием. «Теппинг-тест» можно использовать в нескольких направлениях: для определения силы нервной системы; для контроля за скоростным качеством; для выяснения утомления у спортсменов.

Цель исследования – определение показателей максимальной частоты движений у студентов, не занимающихся спортом.

Методы и организация исследования. В исследовании использовались: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование, математико-статистическая обработка полученных результатов.

Исследование было организовано и проведено в г. Бресте на базе УО «Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина» В тестиро-

вании приняли участие студенты и студентки исторического факультета: юношей 14 человек, девушек 17.

Максимальная частота движений определялась по методу «теппинг-теста» [3]. Исследуемые получали лист бумаги, разделенный на четыре пронумерованных квадрата. Согласно инструкции по команде (не прерывая постукивания) они должны были нанести с максимальной быстротой знаки (точки) в этих квадратах: по команде «Раз!» – в первом, «Два» – во втором и так до четвертого квадрата. По команде «Стоп!» постукивание прекращалось. Команды подавались через 10 секунд. Исследование продолжалось 40 секунд.

Как видно из таблицы, у студентов исторического факультета максимальный темп движений выше, чем у студенток. У студентов и студенток падение скорости постукивания к концу пробы обусловлено вероятным утомлением центральной нервной системы в первые 10 секунд.

Таблица – Показатели максимальной частоты движений студентов и студенток исторического факультета

Нумерация квадратов	Статистические параметры							
	Студенты			Студентки			t	p
	$\bar{x}$	$\sigma$	v	$\bar{x}$	$\sigma$	v		
Первый	70,2	5,3	7,5	62,0	6,2	10,0	5,947	<0,01
Второй	64,1	6,3	9,8	59,1	5,4	9,1	3,564	<0,05
Третий	61,0	5,4	8,8	55,3	5,8	10,4	4,255	<0,05
Четвертый	59,2	4,3	7,2	53,4	7,8	14,6	3,853	<0,05
Всего за 40 с	254,5	25,4	9,9	229,8	33,5	14,5	3,475	<0,05

Так, у студентов в первом квадрате показатели постукивания соответствуют 70,2 знакам, а у студенток – 62,0 знака. На 8,0 знаков темп выше у студентов. На втором отрезке времени темп у студентов снизился до 64,1 нанесенной точки, а у студенток – до 59,1. Различия между показателями максимальной частоты движений студентов и студенток составляют 5,0 точек. На третьем отрезке времени у студентов темп падает до 61,0 точек, а у студенток – до 55,3. Различия в показателях максимального темпа движений в третьем квадрате составляет 5,7 точек. Следует отметить, что наблюдается незначительное падение темпа и в четвертом квадрате, эти различия составляют 5,8 точек.

Сумма знаков за 40 секунд у студентов составляет 254,5 знака, а у студенток – 229,8. Студентки уступают в суммарных показателях максимальной частоты движений студентам на 24,7 точек.

Таким образом, полученные результаты максимальной частоты движений у юношей показывают, что между показателями девушек и юношей наблюдаются статистически достоверные различия ( $p < 0,05$ ).

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич, В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – 21 с.
2. Илларионов, Г. Г. Сравнительная характеристика психологических особенностей в проявлении основных свойств нервной системы у велосипедистов / Г. Г. Илларионов // Психофизиологические особенности спортивной деятельности. – Л., 1975. – С. 5-13.
3. Ильин, Е. П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности / Е. П. Ильин. – СПб : Питер, 2008. – 432 с.
4. Небылицын, В. Д. Избранные психологические труды / В. Д. Небылицын. – М., Педагогика, 1990. – 408 с.
5. Сурков, Е. Н. Психомоторика спортсмена / Е. Н. Сурков. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.

УДК 796.0

### УРОВЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ИСТОРИЧЕСКОГО И ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТОВ

**Шукевич Л. В., Зданевич А. А., Самойлюк Т. А., Каштелян З. И.**

УО «Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина»  
г. Брест, Республика Беларусь

В деятельности вузов по физической подготовке студентов имеются недостатки. Среди них особо выделяются следующие: отсутствие у студентов устойчивой осознанной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, недостаточная степень освоенных студентами навыков самостоятельных занятий физической культурой, уменьшение двигательной активности (гиподинамия). Практика показывает, что образ жизни студента (если он целенаправленно и систематически не занимается физической культуры) относится к малоподвижному. Учебный день студента насыщен значительными эмоциональными нагрузками.

Практика физического воспитания в вузе свидетельствует о низком уровне физической подготовленности студентов, особенно девушек. Достичь необходимого оздоровительного эффекта при занятиях физическими упражнениями можно лишь при тренирующем воздействии нагрузок на основе разработанных современных методик с соблюдением основных принципов физического воспитания.

Академик В. В. Парин [1] писал, что двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, которые определяют уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой системы. Мышцы человека являются мощным генератором энергии. Они посылают сильный поток нервных импульсов для поддер-