

Висновки. Сучасне проведення ігрової діяльності у настільному тенісі висуває високі вимоги до стану технічної й техніко-тактичної підготовленості гравців.

Питання становлення техніко-тактичної майстерності зі студентами-тенісистами є актуальними, оскільки цей компонент підготовленості представляє собою важливу складову загальної спортивної підготовленості гравця.

Застосування наведених техніко-тактичних комбінацій у навчально-тренувальному процесі студентів-тенісистів дозволить покращити використання подачі "віялом" з метою розвитку гравцем результативної атаки.

Подальше дослідження планується провести з метою підбору контрольних вправ для оцінювання техніко-тактичного рівня використання подачі "віялом" студентами-тенісистами.

Список використаних джерел

1. Барчукова Г. В. Настольный теннис в вузе: учебное пособие для студентов нефизкультурных вузов / Г. В. Барчукова, А. Н. Мизин. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 132 с.
2. Барчукова Г. В. Техника игры в настольный теннис: Лекция для студентов ГЦОЛИФКа / Государственный центр. ин-т физ. культуры. – М.: ГЦОЛИФК, 1986. – 43 с.
3. Валетов М. Р. Настольный теннис в практике физического воспитания студентов вузов: методические рекомендации / М. Р. Валетов, Н. П. Наумова, В. В. Смородин. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. – 26 с.
4. Захаров Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы. – Ярославль: Верх.-Волж. кн. изд-во, 1990. – 192 с.
5. Настольный теннис: Перевод с кит. / Под ред. Сюй Яньшэна. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 320 с.
6. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матыцин; под ред. Г. В. Барчуковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ПЛАВАНИЮ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЖЕНЩИН

Баламутова Наталья Михайловна

Национальный юридический университет имени Ярослава Мудрого, Украина

Постановка проблемы. Научно-технический прогресс резко изменил и продолжает изменять жизнь человека. В современных условиях роль умственного труда постоянно возрастает, а физического падает. Всё это ведёт к тому, что работники умственного труда в процессе своей профессиональной деятельности не получают физических нагрузок в необходимом объёме. Но организм человека нуждается в этих нагрузках [3].

Поэтому с каждым годом возрастает потребность привлечения широких слоёв населения к занятиям физической культурой для укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний.

В связи с вышесказанным, вопрос привлечения населения к регулярным занятиям физической культурой стал очень актуальным.

Анализ последних исследований и публикаций. Всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом являются превентивным средством поддержания и укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний (сердечно - сосудистых, остеопороза и т.д.) и вредных привычек [1,4].

Панацеей от всех болезней в XXI веке становится здоровый образ жизни, который не мыслим без активных занятий физическими упражнениями [2]. Имеется большое количество

исследований. подтверждающих положение о том, что рациональное использование физических упражнений не только замедляет процесс старения, но и приводит к повышению работоспособности, существенному улучшению физического и психического состояния населения [2].

В настоящее время актуален поиск, как новых форм двигательной активности, так и доступность их для среднего и старшего возрастных слоёв населения.

Особой популярностью среди различных форм оздоровительной тренировки пользуется плавание. Занятия по плаванию рекомендовано людям любого возраста. Их положительное влияние обусловлено характерными только для плавания особенностями: выполнение движений в горизонтальном положении, что облегчает нагрузку; разгрузка позвоночника и улучшение осанки; гидромассаж кожи, что улучшает вегетативные функции, рефлекторную стимуляцию сердца, периферическое кровообращение; позитивное влияние на нервную систему, стимулирование деятельности головного мозга, увеличение подвижности нервных процессов; улучшение функции дыхательной системы; закаляющее влияние.

Актуальность настоящей темы обусловлена решением проблемы сохранения здоровья женщин зрелого возраста при помощи регулярных занятий по плаванию.

Цель исследования. Определение изменений физического развития и физической подготовленности женщин под влиянием занятий в группах здоровья по плаванию.

В работе использовались следующие методы:

1. Анализ и обобщение литературных данных по вопросам оздоровительной тренировки для женщин средних лет.

2. Определение уровня физического развития при помощи антропометрических характеристик испытуемых: рост, вес, окружность грудной клетки, окружность талии, окружность бёдер, объем бицепса руки, объём бедра.

3. Определение физической подготовленности: сила – кистевая динамометрия правой и левой руки.

4. Определение состояния сердечно - сосудистой системы: артериальное давление в состоянии покоя манометром по слуховому методу Короткова Н.С.; частота сердечных сокращений в состоянии покоя.

5. Методы математической статистики: среднее арифметическое, среднее квадратическое отклонение, средняя ошибка средней арифметической, средняя ошибка разности, достоверность различий определяется по таблице Стьюдента.

Организация исследований. Исследование проводилось в период с сентября 2012 года по май 2013 года. В нём приняли участие женщины в возрасте 35-50 лет, занимающиеся в физкультурно - оздоровительных группах спортивного клуба «Акварена» и бассейна «Пионер».

В сентябре у испытуемых были определены основные параметры физического развития и физической подготовленности. В конце года (май) проводилось повторное исследование вышеперечисленных показателей. Занятия оздоровительным плаванием планировалось проводить в три этапа. Первый этап-обучение технике плавания кролем и брассом. Испытуемые, которые могли проплыть на протяжении 20-ти минут переходили ко второму этапу, на котором совершенствовалась техника и увеличивалась длина дистанции. На третьем этапе увеличивалось время занятия в воде и количество метров, преодолеваемых, как без остановки, так и за одно занятие.

Как оптимальная доза оздоровительного плавания в различных программах определяется дистанция 800 -1000 м. В зависимости от возраста и самочувствия могут быть отклонения от данной цифры.

Результаты исследования. Перед началом исследования все испытуемые прошли медицинский контроль. На каждого испытуемого была заведена медицинская карточка, где фиксировались данные физического развития и физической подготовленности.

Повторное тестирование этих параметров проводилось в конце учебного года (май

2013) и представлено в таблице 1.

Таблица 1

Изменение показателей физического развития и физической подготовленности после эксперимента у женщин 35-50 лет

№ п/п	Показатели изменений	Первичный показатель	Вторичный показатель	t	Достоверность различий P (t)
1	Рост (см)	169,4±6,3	169,8±6,6	0,17	P (t)>0,05
2	Вес (кг)	72,8±10,3	68,5±7,9	1,26	P (t)> 0,05
3	Окружность грудной клетки (см)	95,8±7,9	94,1±5,7	0,68	P (t)> 0,05
4	Окружность талии (см)	80,5±8,5	74,8±7,0	2,0	P (t)> 0,05
5	Окружность бёдер (см)	105,6±8,2	100,5±6,3	1,97	P (t)> 0,05
6	Объём бицепса руки (см)	30,2±2,5	30,4±1,9	0,16	P (t)> 0,05
7	Объём бедра (см)	58,3±4,0	55,5±3,5	2,03	P (t)> 0,05
8	Артериальное давление (систолическое мм. рт. ст.)	128,1±8,2	122, 4±3,8	1,60	P (t)> 0,05
9	Артериальное давление (диастолическое)	81,4±6,1	78,0±5,4	1,68	P (t)> 0,05
10	Частота сердечных сокращение (уд/мин)	80,1±9,2	76,07±6,7	1,37	P (t)> 0,05
11	Сила (кистевая динамометрия правой руки, кг)	20,8±3,2	21,1±2,22	0,26	P (t)> 0,05
12	Сила (кистевая динамометрия левой руки, кг)	17,2±2,3	18,0±2,83	0,76	P (t)> 0,05

Анализируя данные таблицы №1 видно, что произошли достоверные изменения в состоянии сердечно - сосудистой системы (показатели систолического давления), параметров окружности талии и бёдер (P (t)> 0,05). У испытуемых вес снизился на 4,23 кг., окружность грудной клетки уменьшилась на 1,72 см., талии на 5,81 см., бёдер на 5,0 см., артериальное систолическое давление снизилось на 5,68 мм. рт. ст., диастолическое на 3,4 мм. рт. ст.. ЧСС снизилось на 4 уд/мин.

Наблюдается также динамика изменений показателей, характеризующих физическую подготовленность (увеличение показателей кистевой динамометрии обеих рук).

Выводы. У испытуемых регулярно посещающих занятие (не реже 2-х раз в неделю) по оздоровительному плаванию заметно улучшились показатели физического развития, показатели сердечно - сосудистой системы (ЧСС, АД) и физической подготовленности.

Разработанная программа оздоровительного плавания для женщин 35-50 лет может быть рекомендована в группах здоровья бассейнов города.

Список использованных источников

1. Баринов В.М. В мире оздоровительной тренировки / В.М. Баринов. – К: Здоровье, 1987. – 134 с.
2. Гаврилов Д.Н. с соавт. Педагогические и организационные особенности двигательного режима людей зрелого и пожилого возраста / Д.Н. Гаврилов // Теория и практика физической культуры – 2002. – №4 – С. 44 – 47.

3. Краснов И.С. Методологические аспекты здорового способа жизни россиян / И.С. Краснов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – №2 – с. 62 – 63.

4. Филиппов Н.Н. Отношение взрослого населения к занятиям физической культурой в новых социально-экономических условиях / Н.Н. Филиппов // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №10 – С. 44 – 45.

ВЛИЯНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ НА РЕЗУЛЬТАТ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ

Безнис Елена Егоровна

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет, Украина

Актуальность. Среди огромного разнообразия направлений спорта, особое место занимает фигурное катание. Его поклонники есть по всему миру. Это такой спорт, где совмещаются не только невероятная сила, ловкость, но и превосходные артистические способности. Чемпионаты проходят на различных уровнях от региональных до международных. Она часто проявляется у спорсменов и в том числе фигуристов и влияет на их результаты в соревнованиях [1].

Цель исследования. Определить влияние тревожности на результат спортивной деятельности в фигурном катании. Психологическая подготовка неотъемлемая часть предсоревновательной подготовки спортсмена. Ею, как и всеми другими сторонами подготовки спортсмена, руководит тренер. Спортсмена нельзя заставить заниматься психологической подготовкой, а можно лишь побудить действовать в этом направлении. Фигурист должен понять, что психологическая подготовка к соревнованиям поможет ему обрести перед стартом и в ходе состязаний то состояние, в котором он сможет наиболее полно реализовать все свои возможности для достижения высокого результата. Чтобы спортсмен подошел к началу соревнований в состоянии психической готовности и сохранил это состояние до окончания соревнований, ему необходимо сформировать конкретную и категоричную установку на определенный соревновательный результат, на преодоление ради этого разнообразных, в том числе и неожиданно возникающих в ходе соревнования, препятствий [2].

Результаты исследований. Значимость тревожности на соревнованиях определяется многими факторами, но в первую очередь соотношением цели уровнем подготовленности спортсмена. Фигурист испытывает напряжение тем больше, чем меньше вероятность достижения цели. Другими словами, чем выше цель и чем ниже уровень подготовленности, тем сильнее будет предсоревновательное напряжение. Эти два фактора обуславливают, так сказать, абсолютную значимость соревнований независимо от их ранга и состава участников. Участники первенства школы могут испытывать напряжение не меньше, чем участники первенства страны, так как стать чемпионом школы не менее значимо, чем для другого стать чемпионом страны. В большинстве же случаев, чем больше значимы соревнования для спортсмена, тем раньше и с большей интенсивностью проявляются изменения в его психическом состоянии. Для эмоционально возбудимых, эмоционально неустойчивых спортсменов искусственное временное снижение значимости выступления в соревнованиях является действенным способом оптимизации их состояний.

Состав участников соревнований – фактор, тесно связанный с первым. Наличие сильных соперников повышает их значимость, предъявляет высокие требования к наличию или отсутствию информации о них. Поскольку неопределенность всегда вызывает излишние напряжения, необходимо иметь вполне конкретную информацию о составе участников. Но эта информация должна быть не только необходимой, но и достаточной. Наибольшей высоты напряжение достигается в тех случаях, когда ожидается острая борьба между