

2. Определение ширины группы:

$$C = \frac{X_{\max} - X_{\min}}{p} = \frac{80\% - 10\%}{1} = 0,7 \text{ (с)}$$

C – ширина группы

P – число групп

X_{max} – наибольшее значение признака

X_{min} – наименьшее значение признака

3. Определим среднюю арифметическую.

$$X = \frac{\sum X_j}{n} = \frac{90\%}{10} = 0,09$$

∑ – обозначение суммы

X_j – текущее значение

N – количество значений

Исходя из средней арифметической рассчитаем средний квадрат отклонения значений признака от средней арифметической для числа n < 30:

$$X_1 = 10\%$$

$$O_2 = \frac{\sum (X_1 - X)^2}{n - 1} = \frac{(10\% - 0,09)^2}{10 - 1} = \frac{0,0001}{9} = 1,1$$

Следовательно, стандартное отклонение – $\sqrt{1,1} = (1,04)^2 = 1,08$

Из полученных данных рассчитаем коэффициент вариации:

$$V = \frac{\sigma}{\bar{X}} * 100\% = \frac{1,1}{0,09} * 100\% = 12,2$$

Полученные в эксперименте данные обрабатывались методами математической статистики. В частности, определялись средние величины и стандартные отклонения показателей, коэффициент вариации. Высчитывалась достоверность различий между показателями, проводился также корреляционный и регрессионный анализ. В результате полученных данных сделаем выводы: На вопрос используют ли спортсмены коронные приёмы, 80% ответили – да. На вопрос какие качества важны в использовании коронного приёма 50% спортсменов ответили – сила, 40% ответили – скорость и 10% ответили – координация. 80% спортсменов из 100% занимаются специальной подготовкой для освоения коронных приемов. 80% спортсменов используют дополнительное оборудование, тренажерные устройства и тренажеры.

Заключение. В процессе тактического взаимодействия с соперником в кикбоксинге проявляется весь спектр специальных технических действий, умение переключаться, предвидеть, различать, контролировать дистанцию, действовать адекватно возникающим ситуациям. Педагогическое наблюдение показало что на первое место в использовании коронных приемов выходят так же и физические качества кикбоксера, ловкость скорость, координация и сила. Применение и акцентирование внимания на применение коронных приемов в соревнованиях, качественно улучшает результативность в соревнованиях при прочих равных возможностях.

Список литературы

1. Градополов К.В. Бокс. Учебник для институтов физической культуры и спорта. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1965.
2. Верхованский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания пед. Институтов Б.А. Ашмарин, М.Я. Виленский, К.Х. Гаратынь. – М.: Просвещение, 1979. – 360 с.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ-СПОРТСМЕНОВ В МЕЖСЕССИОННЫЙ ПЕРИОД В ССУЗАХ

*О.Н. Малах, С.А. Сморунов, А.В. Валевич
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Учебная деятельность, связанная с ситуациями контроля, проверки, отчета, соревнования, приводит к возникновению неравновесных психических и физиологических состояний не только в период сессии. Через эти состояния человек отражает свое отношение к явлениям действительности. Отражение происходит большей частью в виде переживаний, основой которых являются не непосредственные внешние воздействия, а их накопленное обобщение во внутреннем мире челове-

ка. Таким образом, проблема изменения психических и физиологических состояний в обучении имеет важное практическое значение. Понимание студентами своих психических и физиологических состояний и умение регулировать их позволяет им улучшить эффективность учебной деятельности, избежать множества стрессогенных ситуаций или смягчить их воздействия и разрешить их с наименьшими потерями для себя. С другой стороны, преподаватели, обладая соответствующими психологическими и физиологическими знаниями и умениями, могут более эффективно руководить учебной деятельностью студентов в межсессионный и сессионный периоды. В связи с этим целью настоящей работы явилась оценка уровня адаптации студентов-спортсменов первого и второго курсов к учебной деятельности в межсессионный период в условиях ссуза.

Материал и методы. В исследовании принимали участие 40 учащихся первого и второго курсов УО «Витебское государственное училище олимпийского резерва». Степень психического напряжения студентов определяли по методике измерения уровня тревожности Тейлора с адаптацией Т.А. Немчинова. Для выявления причин тревожности использовали методику Холмса и Ранге [2]. В качестве метода оценки адаптационных возможностей организма или текущего уровня стресса [1] применяли метод математического анализа сердечного ритма, который определяли при помощи программно-аппаратного комплекса «Омега-М».

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования в межсессионный период показали, что наибольший процент испытуемых имеют средний уровень тревожности с тенденцией к высокому, соответственно 42% на первом курсе и 86% на втором. Практически одинаковое количество опрошенных студентов на двух курсах имеют высокий показатель тревожности (18% на первом и 14% на втором курсах). 42% студентов на первом курсе имеют средний уровень тревожности с тенденцией к низкому. На двух курсах не было выявлено учащихся с очень высоким и низким уровнями тревожности. Полученные данные свидетельствуют о неудовлетворительном психоэмоциональном состоянии испытуемых.

Основными причинами, такого состояния, учащимися как первого так и второго курсов в межсессионный период были названы: соревнования различного уровня (50% на первом и 40% на втором курсах), учебная нагрузка (40% на всех курсах), изменение привычного режима питания и сна на спортивных сборах (10% на первом курсе), травмы и болезни (20% на втором курсе).

В межсессионный период для учащихся двух курсов характерна недостаточная степень напряжения систем адаптации организма, о чем свидетельствуют средние величины индекса напряжения (ИН), которые составляют 88,07 и 112,96 ед. соответственно. Вместе с тем, около 6% составляют учащиеся, для которых характерно рассогласование механизмов регуляции.

У девочек на первом и втором курсах был выявлен средний уровень тревожности с тенденцией к высокому. Для мальчиков прослеживалась следующая закономерность: 20% имеют высокий уровень тревожности, 30% - средний с тенденцией к высокому, 50% - средний с тенденцией к низкому. На втором курсе у 75% учащихся мужского пола был выявлен средний с тенденцией к высокому уровень тревожности. Высокий уровень был отмечен только у 25%.

Заключение. Таким образом, межсессионный период сопровождается неблагоприятными изменениями регуляторных систем организма учащихся, поэтому, следует своевременно проводить среди них профилактические и реабилитационные мероприятия.

Список литературы

1. Баевский, Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский. – М.: Медицина, 1997. – 265 с.
2. Прищепа, И.М. Основы валеологии и школьной гигиены / И.М. Прищепа. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2009. – 94 с.

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА КРИТЕРИЕВ ПРИГОДНОСТИ ДЕТЕЙ К ПЛАВАТЕЛЬНЫМ НАГРУЗКАМ

*Н.М. Медвецкая
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Заключение о пригодности на начальном этапе отбора юных пловцов и возможных их способностях и одаренности сталкивается с объективными трудностями оценки результатов, полученных при применении различных методов отбора. Во время проведения отбора не все способности детей одинаково выражены, что связано, в первую очередь с различием их темпов созревания [1]. Для диагностики одаренности юных пловцов наиболее существенным является