

СТУДЕНТОВ И СТУДЕНТОК

Борисюк Н. В., Грудовик Т. Н., Янчук М. Е., Баранов О. Б., Брестский государственный технический университет, г. Брест

Ключевые слова: студенты, темпы, теппинг-тест, показатель, движение.

Введение. Физическое воспитание в ВУЗах формирует социально-личностные компетенции студентов, сохраняет и укрепляет здоровье и готовит к профессиональной деятельности.

На сегодняшний день отмечается недооценка роли двигательной активности в укреплении здоровья, неполноценно используются средства физической культуры для увеличения двигательной активности студентов.

Необходимо подчеркнуть, что с нарушением двигательной активности связана наибольшая опасность снижения показателей здоровья, а также существенное ослабление защитного потенциала организма к неблагоприятным факторам среды.

Хорошее состояние здоровья студентов зависит от развития физических качеств.

Доказано, что каждое физическое качество имеет свои психологические особенности и психологическую структуру.

Наиболее сложным считается физическое качество быстроты, которое определяется совокупностью всех временных признаков движения (продолжительностью, темпом, ритмом движения). Одной из важных составляющих быстроты является частота движений.

Существует множество подходов к исследованию особенностей проявления максимальной частоты движений в спортивной деятельности, однако, на наш взгляд, более точное проявление индивидуальных особенностей специфической двигательной деятельности возможно по методике теппинг-теста Е. П. Ильина.

Актуальность. Одним из методов, как отмечает Е. П. Ильин, позволяющих оценить скоростные характеристики двигательного аппарата является теппинг-тест.

Наибольший интерес представляет изучение максимального темпа движений пальцев кистей рук, поскольку с одной стороны, эти движения достаточно легко зарегистрировать, а с другой, именно руки являются «орудием труда», в том числе, интеллектуального.

По количеству выставленных точек можно судить о скорости регулирования психомоторики, ее подвижности.

Целью нашего исследования является сравнение показателей максимальной частоты движений студентов и студенток.

Методика и организация исследования. В исследовании использовались следующие методы: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование, статистическая обработка полученных материалов.

В исследовании приняли участие студенты и студентки «Брестского государственного технического университета».

Максимальная частота движений определялась по методу теппинг-теста [1,2].

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 «Стой!» постукивание прекращалось. Команды подавались через 10 с. Исследование продолжалось 40 с ведущей рукой.

Результаты исследования. Как видно из таблицы, у студенток падение скорости постукивания к концу пробы обусловлено вероятным утомлением центральной нервной системы – в первые 10 с показатели постукивания 62,0, за второй, третий и четвертый отрезки темп работы снижается (таблица).

Таблица 1. «Показатели теппинг-теста студентов и студенток, количество точек»

Квадрат	Статистические параметры							
	Студентки			Студенты			t	p
	\bar{x}	σ	v	\bar{x}	σ	v		
Первый	62,0	6,25	10,0	70,1	5,55	7,9	2,531	<0,05
Второй	59,1	5,49	9,2	64,2	8,20	12,7	2,391	<0,05
Третий	55,3	5,89	10,6	65,3	7,90	12,0	5,365	<0,01
Четвертый	53,4	7,87	14,7	63,8	8,06	12,6	4,879	<0,01
Всего за 40 с	229,8	33,5	14,5	263,4	28,3	10,7	4,054	<0,01

У студентов в первые 10 с более высокий уровень постукивания, чем у студенток – 70,1.

На втором отрезке темп снижается и составляет 64,2 нанесенных точки, на третьем отрезке темп удерживается с незначительным увеличением поставленных точек и равен 65,3, за четвертый отрезок темп незначительно снижается – 63,8.

Сумму знаков за 40 с учетом разницы темпа в начале и конце пробы мы расцениваем как относительный показатель скоростной выносливости нервных процессов.

Следует отметить, что между показателями теппинг-теста студенток и студентов во всех случаях наблюдаются статистически значимые различия.

Выводы. Таким образом, показатели интенсивности поставленных точек указывают не только на подвижность нервных процессов в центральных образованиях нервной системы, но и на проявление способностей студентов и студенток к произвольному поддержанию темпа движений в течение определенного отрезка времени.

Литература:

1. 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. 183–189.

2. Ильин, Е. П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности, Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 432 с.