

Полученные нами результаты показывают неоднородность распределения детей в классах по уровню физического развития и физической подготовленности, конституции, темпам полового созревания и паспортному возрасту, что требует более корректного подхода к каждому ребенку, подростку при определении им физических нагрузок.

Теппинг-тест в прогнозировании возможных достижений человека в спорте

Г.П. Селиверстова, С.Г. Махнева

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Среди мероприятий по физическому воспитанию населения важная роль принадлежит процессам спортивной ориентации и спортивного отбора.

В последние годы установлено влияние наследственности на морфофункциональные и психические константы организма человека, а также на степень развития его физических качеств.

В связи с этим в процессе спортивной ориентации необходимо учитывать индивидуальные, генетически запрограммированные, возможности учащихся.

Известно, что высокий генетический контроль испытывают быстрые движения, теппинг-тест, лабильность возбуждения в нервной системе, подвижность нервных процессов.

У «быстрых» по теппинг-тесту людей, как правило, рождаются «быстрые» дети, а у «медленных» супругов появляется «медленное» потомство.

Теппинг-тест используется для диагностики типов нервной системы человека (сильный, средний – средне-сильный, средне-слабый, слабый), оказывающих существенное влияние на уровень достижений в различных видах деятельности, в том числе, и в спорте.

Наследственная обусловленность этого теста и его диагностические возможности определили цель настоящей работы-исследование характера кривых теппинг-теста и определение его прогностических возможностей в спортивной ориентации учащихся.

Исследования характера кривых теппинг-теста проведены по общепринятой методике (О.П.Елисеев,1994).

Контингент обследованных студентов первого курса факультета физической культуры РГППУ включает 47 человек (29 юношей и 18 девушек). Средний возраст $18,3 \pm 1,2$ года.

Все обследованные регулярно занимались различными видами физической культуры и спорта. Высокий уровень спортивной квалификации имели 50% девушек (от III разряда до кандидата в мастера спорта-кмс) и 56% юношей (от II разряда до кмс).

Для того, чтобы выявить прогностическую ценность теппинг-теста мы провели анализ полученных нами данных в подгруппах девушек и юношей разрядниц, разрядников и не имеющих спортивного разряда.

Результаты анализа показали, что среди студентов факультета физической культуры наиболее часто встречаются средне-слабый и слабый типы нервной системы, определяемые по индивидуальному характеру кривой теппинг-теста. Сильный тип нервной системы у обследованного контингента студентов отсутствует. Слабый тип нервной системы преобладает у студентов с низким уровнем спортивной квалификации (безразрядников). Так, в подгруппах девушек и юношей, не имеющих спортивного разряда частота встречаемости слабого типа составила соответственно 60,6% и 42,8%, а в группах девушек и юношей (разрядниц и разрядников) соответственно 22,2% и 13,3%.

Общая работоспособность по теппинг-тесту в группе девушек разрядниц со средне-слабым типом нервной системы превышает ее значения у лиц, имеющих слабый тип нервной системы, на 18,5%. В группе юношей-разрядников это превышение равняется 7%, а у юношей без разряда-16,1%. Следовательно, более «быстрыми» являются девушки и юноши, имеющие средне-слабый тип нервной системы.

Слабый тип нервной системы не способен обеспечить высокую и длительную работоспособность человека и поэтому является одним из факторов, затрудняющих получение студентами повышенных спортивных результатов без ущерба для состояния здоровья спортсмена.

Мы планируем проведение дальнейших исследований в обозначенном направлении.

Приведенные результаты исследования являются предварительными. Вместе с тем они позволяют рассматривать теппинг-тест в качестве доступного прогностического показателя наследственно обусловленной предрасположенности человека к достижению возможных спортивных результатов, а также для спортивного отбора среди учащейся молодежи и сохранения здоровья будущих спортсменов.