

## Литература

1. Алексеева, И. С. Профессиональный тренинг переводчика / И. С. Алексеева. – СПб. : Перспектива; Союз, 2008. – 288 с.
2. Выготский, Л. С. Психология / Л. С. Выготский. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. – 1008 с.
3. Крупнов, В. Н. Лексикографические аспекты перевода : учеб. пособие для ин-тов и фак. ин. яз / В. Н. Крупнов. – М. : Высшая школа, 1987. – 192 с.
4. Кудрявцев, В. Т. Проблемное обучение: проблемы, сущность, перспективы / В. Т. Кудрявцев. – М. : Знание, 1991. – 80 с.
5. Латышев, Л. К. Перевод: теория, практика и методика преподавания / Л. К. Латышев, А. Л. Семенов. – М.: Академия, 2003. – 192 с.

*УДК 796.012.444.2:796.012.424.6:796.332*

*К. К. Бондаренко<sup>1)</sup>, А. Е. Бондаренко<sup>2)</sup>, Д. А. Чечетин<sup>3)</sup>*

*<sup>1), 2)</sup> г. Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины*

*<sup>3)</sup> г. Гомель, РНПЦ Радиационной медицины и экологии человека*

### **ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ НА 60 МЕТРОВ У СТУДЕНТОВ**

Двигательные способности позволяют решать вопросы двигательных задач и обновляются на успешном выполнении движений, независимо от того, приобретены они в результате обучения или нет [5]. В основе этой способности лежит эффективность работы систем организма, в частности нервно-мышечного аппарата, отвечающей за интенсивность, продолжительность и контроль движений. Они представляют собой способность обеспечивать сильное, быстрое, длительное, точное или скоординированное выполнение различных двигательных задач [4].

Результаты предыдущих исследований показывают, что формирование правильных траекторий движения оказывают непосредственное влияние на результат двигательных навыков и двигательные достижения [2, 3]. Двигательные навыки являются составными и очень сложными, генетически обусловленными, с присущими им высокими показателями скорости, координации и точность выполнения движения.

Бег на короткие дистанции является самым быстрым видом естественного движения человека и, благодаря своему комплексному характеру, изучается различными способами. В этом движении анализируются сложные и групповые биомеханические и физиологические характеристики, установленные точной закономерностью оптимальных движений и энергетических требований. Кинезиологические исследования подразумевают анализ влияния определенных функциональных состояний скелетных мышц на реализацию двигательных возможностей [1].

Способность к быстрому бегу находится во взаимосвязи с силовыми факторами и взрывной силой спринта, то есть анаэробной способностью.

Исследование проводилось с целью изучения проблемы интеграции антропологических характеристик и степени влияния базовой двигательной подготовленности на результативность бега на 60 метров у студентов.

В исследовании приняли участие 94 студента Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. Возраст участников составил 18–20 лет.

Оценка двигательных навыков осуществлялась по показателям координации, гибкости, взрывной и максимальной силы, а в качестве результирующего показателя использовался бег на 60 метров.

Результаты анализа влияния отдельных переменных показывают, что взрывная сила является очень важным фактором для достижения лучших результатов в беге на короткие дистанции. Кроме того, влияние оказывает гибкость и координация, без которых невозможно выполнение любых двигательных структур. Выявлена важность силы нижних конечностей и скорости сегментов верхних и нижних конечностей для успешности спринтерского теста, а на прогнозирование успешности бега на короткие дистанции статистически значимое влияние оказывает взрывная сила типа прыжка, а также переменный бег на 20 метров с хода.

Бег на короткие дистанции относится к группе моноциклических двигательных легкоатлетических дисциплин и содержат четыре характерных этапа движения: исходное положение, стартовый разгон, бег по дистанции с максимальной скоростью и финиш.

Результаты исследования позволяют сделать вывод, что прогнозирование успеха в некоторых дисциплинах, таких как бег на короткие дистанции, может осуществляться на основе двигательных способностей, а именно: взрывной силы, гибкости и координации, без которых невозможно выполнение любых двигательных структур.

Как и ранее проведённые исследования, данное исследование подтвердило тот факт, что скорость техники бега состоит из различных движений, усилия в которых создаётся на основе создания моментов силы отдельных частей тела. Разнообразии упражнений и различная структура отдельных движений, требуют от спортсменов гармоничного морфологического строения и двигательной подготовленности. Результаты исследования позволяют создать базу, дающую возможность еще более широкой оценки и сравнения характеристик движения студенческой молодёжи.

## Литература

1. Бондаренко, А. Е. Параметры «срочной» адаптации организма спортсменов циклических видов спорта при напряженной тренировочной деятельности / А. Е. Бондаренко // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи : Материалы V региональной научной конференции молодых ученых, Чурапча, 28 февраля 2019 года / Под редакцией А.Ф. Сыроватской. – Чурапча: ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», 2019. – С. 54–57.

2. Бондаренко, А. Е. Биомеханические параметры стартового разбега юных бегунов в коротком спринте / А. Е. Бондаренко // Спорт и спортивная медицина : материалы международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию со дня основания Чайковского государственного института физической культуры, Чайковский, 09–11 апреля 2020 года. – Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2020. – С. 44-49.

3. Бондаренко, К. К. Особенности функционального состояния скелетных мышц бегунов на короткие дистанции / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики, Уфа, 16 апреля 2018 года. – Уфа: Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2018. – С. 21-25.

4. Толстенков, А. Н. Взаимосвязь специальных физических нагрузок с уровнем работоспособности студентов / А. Н. Толстенков, К. К. Бондаренко // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. – 2020. – № 5(122). – С. 56–61.

5. Хихлуха, Д. А. Влияние нагрузочной деятельности на функциональное состояние нервно-мышечной системы у юных гребцов / Д. А. Хихлуха // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи : Материалы IV региональной научной конференции молодых ученых, Чурапча, 28 февраля 2018 года / Под редакцией А. Ф. Сыроватской. – Чурапча: ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», 2018. – С. 511–514.