

## СЕНСОМОТОРНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТУДЕНТОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В МЕТАНИИ

*Введение.* Известно, что рост спортивного мастерства в легкоатлетических метаниях в значительной мере зависит от уровня технического мастерства спортсмена. В практическом плане подготовка метателей представляет собой непрерывный процесс постоянного изменения, развития и совершенствования их двигательных-координационных способностей; физических, функциональных и психических качеств. Овладение техникой метания и совершенствование ее являются главными и направляющими звеньями во всем этом сложном процессе. С их помощью определяется темп роста метателей, стимулирующее влияние на другие стороны подготовки, методы и средства совершенствования [2, 3].

Существенное значение для овладения спортивно-техническим мастерством и успешной деятельности в метаниях имеет комплекс сенсомоторных особенностей спортсменов: различительная чувствительность по пространственному, временному и динамическому параметрам движений, «универсальность» в соотношении уровней развития этих видов чувствительности, скоростные данные в условиях продолжительной работы, надежность сенсомоторных функций. Именно оптимальные временные параметры обеспечивают стабильность и экономичность выполнения технических действий [1].

*Цель работы* – исследовать уровень сенсомоторных показателей у легкоатлетов-метателей.

*Методы исследования.* В работе использовались метод анализа и обобщение литературных источников, методика диагностики сенсомоторных показателей. Для диагностики сенсомоторных показателей проводились тесты: время простой зрительно-моторной реакции, время простой аудио-моторной реакции, время сложной зрительно-моторной реакции, время реакции на движущийся объект, точность восприятия времени, лабильность двигательного аппарата.

Простая реакция оценивается по времени. Различают латентное время реакции (скрытое), т. е. время от момента появления раздражителя, к которому привлечено внимание, до начала ответного движения. Скоростью простой реакции называется типичное для данного человека среднее скрытое время его реакции.

Сложные реакции протекают значительно медленнее, чем простые, из-за переработки воспринятого. Поэтому, если вычесть время простой реакции метателя из времени его сложной реакции, то можно приблизительно представить себе время, затрачиваемое им на переработку восприятия. Время не только сложной, но и простой реакции уменьшается под влиянием упражнения и увеличивается при утомлении. Сложные реакции в отличие от простых, имеют и другой показатель кроме времени – точность.

*Обсуждение результатов.* В исследовании принимали участие 12 студентов-легкоатлетов, специализирующихся в разных видах метаний (II р-д–МСМК).

В результате исследования было установлено, что среднее время простой зрительно-моторной реакции у легкоатлетов-метателей находилось на удовлетворительном уровне и равнялось 267,2 мс, колебания составляли от 236 до 305 мс.

Время простой аудио-моторной реакции также соответствовало удовлетворительному уровню – 207,2 мс, разброс результатов составил 197–216 мс.

Время сложной зрительно моторной реакции соответствовало хорошему уровню у 10 метателей и удовлетворительному у 2, в среднем равнялось 352,6 мс и колебалось в пределах 311–394 мс.

Точность восприятия времени, исходя из полученных результатов, соответствовала плохому уровню у 9 из 12 метателей.

Лабильность двигательного аппарата в среднем соответствовала хорошему уровню.

У 8 метателей количество запаздывающих реакций превышало количество опережающих, у 4 наоборот.

*Выводы.* В результате проведенного исследования было установлено, что время простой зрительно-моторной реакции, время простой аудио-моторной реакции у легкоатлетов-метателей, в основном находились на удовлетворительном уровне. Время сложной зрительно-моторной реакции, как и показатели, характеризующие лабильность нервно-мышечного аппарата соответствовали хорошему уровню. Точность восприятия времени у большинства обследуемых метателей находилась на плохом уровне.

#### Литература

1. Бондарчук, А. П. Метание молота / А. П. Бондарчук. – М: Физкультура и спорт, 1985. – 111 с.
2. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
3. Садовски, Е. Основы тренировки координационных способностей в восточных единоборствах / Е. Садовски. – Белая Подляска, 2003. – 384 с.