спортивной активности, побудительных мотивах занятий физическими упражнениями, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья, повышении физических возможностей, во всестороннем развитии личности. Физическая культура возникла отнюдь не тогда, тогда появилась угроза гиподинамии, а в начале цивилизации, когда удовлетворение жизненных потребностей находилось в прямой зависимости от двигательной активности, ее значение определяется фактически самой сущностью культуры как средства и способа развития человеческих деятельностных сил и способностей.

Сочетание стремительности темпа жизни при одновременном отсутствии ориентации на приоритетность ценностей, влияющих на обеспечение здоровья, освобождает личность от необходимости постоянно осуществлять физические усилия и несет в себе искушение пассивного отдыха и неоправданного потребления. В этих условиях современный человек перестает адекватно реагировать на сигналы организма, вследствие чего все ярче начали проявляться негативные факторы «болезней цивилизации», «жизни одним днем», ориентированной на сиюминутные ценности, постоянного стресса, который углубляется нарастающей значимостью конкуренции за жизненный успех. Таким образом, здоровье сегодня рассматривается как интегративная характеристика личности, охватывающая как ее внутренний мир, так и все своеобразие взаимоотношений с окружением и включающая в себя физический, психический, социальный и духовный аспект как состояние равновесия, баланса между адаптационными возможностями человека и постоянно меняющимися условиями среды. Причем, его не следует рассматривать как самоцель, оно является лишь средством для наиболее полной реализации жизненного потенциала человека.

УДК 7.092

ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ СИЛЬНЕЙШИХ ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА МИРА

Студ. Захаренко М.В., к.п.н., доц. Коняхин М. В., ст.преп. Боровая В.А.

Гомельский государственный университет имени Фр. Скорины

Введение. Рациональное планирование многолетней подготовки во многом связано с точным установлением оптимальных возрастных границ, в которых обычно демонстрируются наивысшие спортивные результаты [1]. Без анализа возрастной динамики спортивных достижений атлетов элитного класса в настоящее время просто невозможно разрабатывать научно-обоснованную методику многолетней подготовки спортсменов в легкой атлетике. Вместе с тем, попытки всестороннего изучения возрастной динамики спортивной результативности сильнейших современных толкателей ядрадо настоящего времени практически не предпринимались. И хотя, как видно из таблицы 1, рекорд Беларуси, как у мужчин, так и у женщин значительно уступает и европейскому и мировому рекордам, интерес к данному виду легкой атлетики для Беларуси понятен. В этом виде на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы есть призеры и победители и у мужчин и у женщин.

Таблица 1– Состояние рекордов в толкании ядра на открытых площадках

Толкание ядра	Рекорд Беларуси	Рекорд Европы	Мировой рекорд
Мужчины	22,10	23,06	23,12
Женщины	21,58	22,63	22,63

Цель исследования − анализ возрастной динамики спортивных достижений лучших толкателей ядра мира и определение оптимальных возрастных показателей достижения максимальных результатов в толкании ядра.

Результаты исследования.

Собранные данные возрастной динамики спортивных результатов 50 сильнейших толкателей ядра представлены на рисунке 1, где мы видим кривые, отображающие средний результат 50-ти лучших толкателей мира в определенном возрасте и возраст, когда ими был показан лучший результат.

Как видно из рисунка 1 на кривой «Лучший результат возраста» ведущих толкателей ядра, зона первых больших успехов приходится на 19-21 год. В этом возрасте спортсмены начинают показывать результаты в пределах 21 – близким к 22 метрам.

Начиная с 22-летнего возраста и до возраста 24 года, постепенно результат достигает своего наивысшего значения − рекорда мира (23,12). У толкателей ядра начинается возрастная зона оптимальных возможностей, которая длится до 37-летнего возраста (21,88). После относительного спада результатов в тридцативосьмилетнем возрасте (19,54) в возрасте 39, на наш взгляд, начинается вторая возрастная зона оптимальных возможностей (22,19). После нее результаты сильнейших толкателей начинают постепенной уменьшаться и к 44 годам достигают уровня 19,22 м.

На рисунке 2 отображена зависимость среднего результат определенного возраста от количества спортсменов данного возраста. Обращает на себя внимание тот факт, что чем старше возраст толкателей, тем меньшее количество результатов доступно для анализа. Это связано, на наш взгляд с тем, что в те далекие времена (а это 50 – 70 лет назад) не было возможности получать такие данные в средствах массовой информации, а тем более не было интернета.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

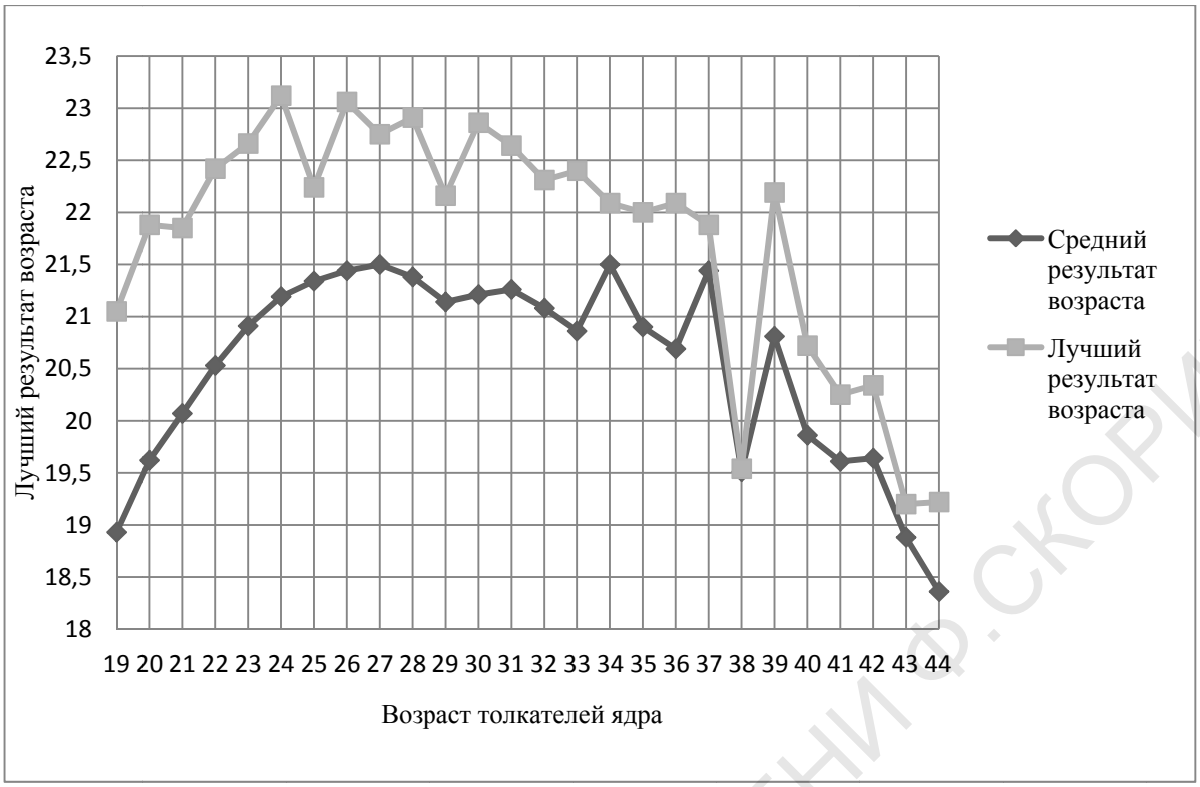

Рисунок 1 – Возрастная динамика спортивных результатов сильнейших толкателей мира (n = 50)

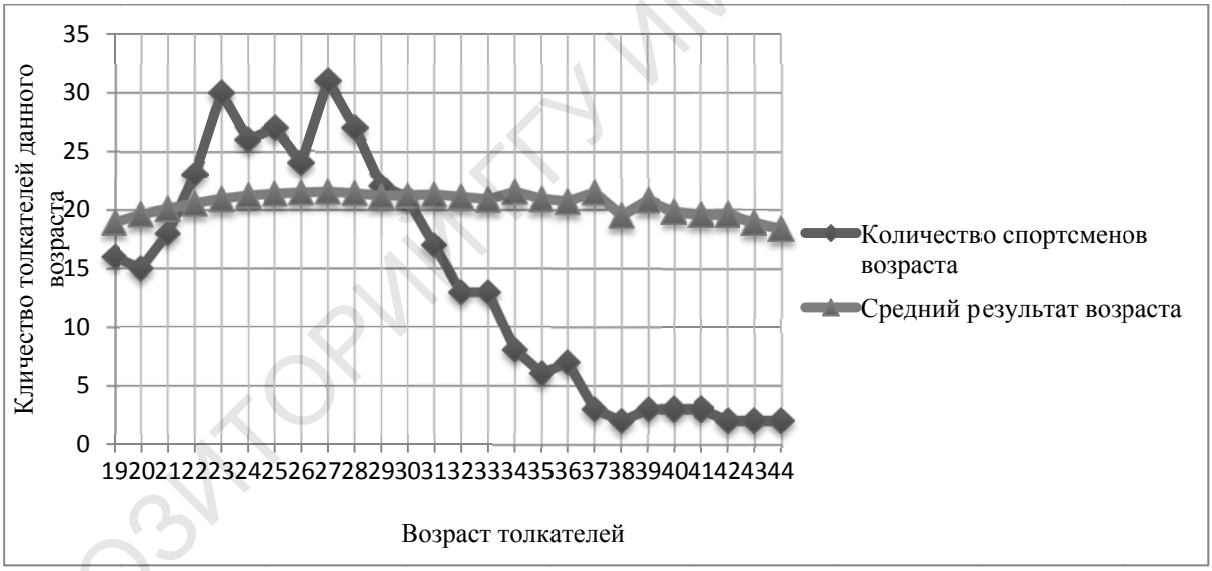

Рисунок 2 – Зависимость среднего результата от количества сильнейших толкателей мира данного возраста (n = 50)

По имеющимся у нас данным [2, 3, 4] свой лучший результат 21,82 показал Mike STULCE в двадцатилетнем возрасте (21.07.1969 г.р.). А Dragan PERIC (08.05.1964 г.р.) свой лучший результат 21,77 показал в возрасте 34 года. Из таблицы 1 видно, что у 70% спортсменов пик наивысших результатов приходится на возрастной период от 23 до 28 лет.

Таблица 2 – Возраст лучшего результата (n = 50)

Возраст, в котором показан лучший результата	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
Количество спортсменов, показавших лучший результат	1	1	2	4	9	4	4	10	4	2	2	2	1	2	2
% спортсменов, показавших лучший результат	2	2	4	8	18	8	8	20	8	4	4	4	2	4	4

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Выводы. На основании изучения данных возрастной динамики спортивных результатов ведущих толкателей ядра мира можно выявить тенденцию постепенного расширения возрастных границ зон оптимальных возможностей и поддержания высоких результатов от двадцатилетнего до тридцатичетырехлетнего возраста и даже до возраста 44 лет. Данная тенденция объясняется изменением содержания спортивной тренировки, методики, средств восстановления. Немаловажную роль, по нашему мнению, играет и стремлением спортсменов максимально задержаться в большом спорте, как для воплощения своих потенциальных возможностей, так и для реализации своих коммерческих интересов. Это, несомненно, повышает мотивацию для занятий спортом у высококвалифицированных толкателей ядра и приводит к увеличению периода выступлений на высшем уровне.

Список использованных источников

1. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов.- К.: Олимпийская литература, 2004.- 808 с.
2. http://www.european-athletics.org/
3. http://www.bfla.eu
4. http://www.iaaf.org/

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ