

9. Цьось, А., Бергер, Ю., Сабіров, О. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2015. Вип. 3(31), с. 202–210.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ШВИДКОСТІ ТА КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ

Нагорний В.М., Бедловський Д.Д.

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Анотація. Розглянуто питання розвитку швидкості та координаційних здібностей учнів основної школи. Визначено показники швидкісних та координаційних здібностей школярів. Координаційні здібності є хорошою основою для розвитку і формування багатьох умінь та навиків у дітей. Особливо це слід враховувати при розвитку просторових, часових та силових параметрів рухів.

Ключові слова: школярі, швидкість, координаційні здібності, показники, вік.

Summary. Nahorny V.M., Bedlovskiy D.D. Characteristics Of Speed And Coordination Abilities Indicators Of Schoolchildren. The issues of development of speed and coordination abilities of primary school students are considered. The indicators of speed and coordination abilities of schoolchildren are determined. Coordination abilities are a good basis for the development and formation of many skills and abilities in children. This should be especially taken into account in the development of spatial, temporal and force parameters of movements.

Keywords: schoolchildren, speed, coordination abilities, indicators, age.

Вступ. У сучасному суспільстві здоров'я людини є пріоритетом. Її ставлення до здорового способу життя належить до найвищих життєвих цінностей і проголошуються нормами життя. Тому фізичне виховання дітей є невід'ємною частиною всієї виховної роботи освітніх закладів. Роль фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти (загальноосвітніх школах, гімназіях, ліцеях) багатогранна і багатогранна [9]. Сприйняття все більш різноманітної інформації вимагає від сучасних школярів значного напруження уваги, пам'яті, високого психоемоційного напруження. Фізичне

виховання дітей основної школи має свою специфіку, багато в чому обумовлену їх анатомо-фізіологічними та психологічними особливостями. У наш час рух як ніколи став життєво необхідним для школярів. Винятковий інтерес до цієї проблеми визначається в першу чергу тим, що можливості людського організму величезні і не завжди вдається повністю їх реалізувати.

В останні роки спостерігається обмеження рухової активності школярів. Заняття фізкультурою не мають тренувального впливу на організм дітей. Питання підвищення ефективності та якості фізичного виховання дітей шкільного віку потребують подальшого розвитку та вдосконалення, як і методика фізичного виховання учнів, пошук нових ефективних способів, форм, засобів підвищення їх всебічної рухової активності. Ряд авторів [3, 6, 8] відзначають, що метою фізичного виховання дітей середнього шкільного віку є гармонійний, всебічний розвиток фізичної культури особистості учня, необхідність підготовки дітей до життя, перш за все, до набуття професії і успішного включення в трудову діяльність. Круцевич Т.Ю. [5] зазначає, що завдання фізичної підготовки полягають насамперед у формуванні у школярів рухової функції, основними складовими якої є сила, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість, а також уміння керувати своїми рухами в часі, просторі і за ступенем м'язового зусилля.

Дослідження Дмитренко С.М. [1] свідчать про те, що у шкільному віці важливо приділяти значну увагу розвитку швидкісних здібностей, так як в дитячому і підлітковому віці для цього є достатні можливості. Методику розвитку швидкісних здібностей дітей шкільного віку умовно поділяють на дві частини. Це метод розвитку швидкості рухової реакції і рухів. Велику увагу Шиян Б.М. [8] приділяє біговим вправам у фізичному вихованні школярів, також він пропонує використовувати вправи, спрямовані на розвиток різних рухових здібностей школярів.

Тюх І.А. [6] рекомендує використовувати рухливі ігри, які спрямовані на розвиток швидкості та координаційних здібностей, але зазначає, що

ігровий матеріал повинен займати 50% всього часу занять. Аналогічної точки зору дотримується і Дмитренко С.М. [3].

Ряд досліджень авторів [2, 7, 8] підтверджують важливість розвитку координаційних здібностей у підростаючого покоління. Координація рухів є необхідною умовою ефективної рухової діяльності, яка проявляється в умінні послідовно поєднувати різні рухи і їх частини. Розвивати координаційні здібності у дітей шкільного віку доцільно за допомогою фізичних вправ, в яких рухи рук і ніг скоординовані, вправ в русі, ігор в поєднанні з бігом, стрибками і метаннями, різноманітних вправ з маленьким м'ячем. Деякі автори рекомендують використовувати для розвитку координаційних здібностей школярів будь-які фізичні вправи, що володіють новизною або певною координаційною складністю [5, 6, 8]. У міру автоматизації рухового навику значення конкретної фізичної вправи, як засобу розвитку координації рухів зменшується.

Мета дослідження. Визначити показники швидкості та координаційних здібностей учнів основної школи.

Методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження були застосовані такі методи:

- теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел;
- контрольні вправи (тести);
- методи математичної статистики.

Для визначення прояву швидкісних та координаційних здібностей використовувались такі тести: біг на місці з максимальною частотою кроків за 10с; стрибки через скакалку в максимальному темпі за 20 с; біг 60 м; човниковий біг 4х9 м.

Дослідження проводились на базі Комунального закладу «Ліцей №1» м. Гнівань Гніванської міської ради Вінницької області восени 2024 року.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час дослідження швидкісних здібностей учнів 7-го класу з бігу на місці в максимальному

темні за 10 секунд середній показник хлопчиків 7-го класу становить $33,0 \pm 0,8$ разів, дівчаток – $28,6 \pm 0,8$ разів. Різниця показників становить 5 разів.

Під час тестування учнів 7-го класу зі стрибків через скакалку встановлено, що дівчата виконують вправу $37,7 \pm 0,75$ разів, а хлопці $29,6 \pm 0,9$ разів. Різниця показників становить 8 разів.

Тестування з бігу на 60 м показало, що середній результат хлопців становить $10,01 \pm 0,14$ с, а дівчаток $11 \pm 0,16$ с. Показник дівчаток суттєво не відрізняється від середнього показника хлопчиків.

Результати учнів 7 класу в човниковому бігу 4 x 9 м наступні: $11,4 \pm 0,43$ с – хлопчики, $12,4 \pm 0,43$ с – дівчатка.

Висновки. Таким чином, дослідження розвитку швидкості і координаційних здібностей школярів потребує подальших досліджень. Для ефективного розвитку фізичних якостей необхідно підбирати вправи ігрового характеру. Цілеспрямоване і систематичне використання яких в процесі фізичного виховання школярів цього віку призводить до ефективного розвитку інших рухових здібностей.

Координаційні здібності є хорошою основою для розвитку і формування багатьох умінь та навиків у дітей. Особливо це слід враховувати при розвитку просторових, часових та силових параметрів рухів.

Список використаної літератури.

1. Дмитренко, С. М. Зміни показників швидкості учнів середніх класів під впливом педагогічної технології. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*: зб. наукових праць. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2015. С. 14–19.

2. Дмитренко, С., Борисевич, В., Федман, А. Розвиток координаційних здібностей в сучасних умовах освітнього процесу. *Особливості викладання дисципліни «Фізичне виховання» в сучасних умовах*. Вінниця: ВДПУ, 2023. Вип. 5, с. 17–19.

3. Дмитренко, С. Застосування педагогічної технології навчання у процесі фізичного виховання учнів середніх класів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наукових праць. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Вип. 3(22), с. 69–76.
4. Козлова, К., Асаулюк, І., Дмитренко, С. Деякі аспекти фізичної активності та способу життя дітей шкільного віку. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів: ЛДІФК, 2006. Вип. 10, т. 1, с. 156–159.
5. Круцевич, Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: [Т. 1]. Київ: Олімпійська література, 2008. 355 с.
6. Тях, І. А. Індивідуальні норми фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ: НУФВС, 2009. 220 с.
7. Хуртенко, О. В., Дмитренко, С. М., Данилевич, Я. В. Вплив пілатесу на розвиток гнучкості та координації дітей середнього шкільного віку. *International Scientific and Practical Conference World Science. ROST*, 2018. Т. 5, вип. 4, с. 49–52.
8. Шиян, Б. М., Папуша, В. Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль: Збруч, 2000. 183 с.

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ УМІНЬ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З БАСКЕТБОЛУ

Сафарова В.Д.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація: У статті представлено інформацію, щодо формування у студентів фізкультурно-спортивних умінь у навчально-тренувальному процесі з баскетболу.