

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ БИСТРОТИ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

Мазур Наталія

Комунальний заклад "Піщанський ліцей № 1" Піщанської селищної ради

Скопенко Ольга

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. В статті представлено показники, що характеризують рівень розвитку швидкості учнів основної школи. Віковий період 10-12 років найбільш сприятливий для розвитку швидкості рухових реакцій і частоти рухів. Встановлено, що з віком показники максимальної швидкості як у хлопчиків, так і в дівчаток покращуються.

Ключові слова: швидкість, учні, фізичні якості.

Mazur Nataliia, Skopenko Olga. Characteristics of the agility indicators of primary school students.

Abstract. The article presents indicators that characterize the level of development of agility of pupils of basic school. The age period of 10-12 years is the most favorable for the development of the speed of motor reactions and the frequency of movements. It has been found that with age, the indicators of maximum speed in both boys and girls improve.

Key words: quickness, students, physical attributes.

Актуальність проблеми. Науково-технічний прогрес суттєво змінює характер вимог до рухових здібностей людини й, у зв'язку з цим, встановлює нові завдання в галузі фізичного виховання населення. В сучасних умовах значно збільшився обсяг діяльності в ситуаціях, що несподівано виникають. Це вимагає винахідливості, швидкості реакції, здібності до концентрації та переключення уваги, просторово-часової точності рухів і їх біомеханічної раціональності [1].

Одним із головних завдань, які вирішує учитель на уроках фізичної культури, є розвиток фізичних якостей. Але, на думку Шияна Б.М. [5], шляхів вирішення цього завдання існує багато. Потрібно підібрати ті методи і засоби, які у відносно короткий час максимально покращать показники рівня рухових якостей учнів. Однак, застарілі методи та засоби не можуть забезпечити того результату, якого прагне учитель, що і є визначальним моментом у досягненні мети.

За даними Круцевич Т. Ю. [4], однобічний розвиток фізичних якостей негативно впливає на всебічний розвиток дитини. Одним із завдань фізичного виховання в школі є комплексний розвиток фізичних якостей у відповідності з віковими особливостями. Віковий період 10-12 років – найбільш сприятливий для розвитку швидкості рухових реакцій і частоти рухів, тому

дуже важливо на уроках фізичної культури приділяти цій якості належну увагу, в зв'язку з тим, що у цього контингенту дітей зростання швидкості, головним чином, пов'язано зі здатністю до високого темпу рухів.

З удосконаленням фізичної підготовленості перенос усіх видів швидкості різко зменшується. Ось чому в тренуванні дітей, підлітків і дорослих людей із низьким рівнем фізичної підготовленості доцільно комплексно розвивати всі види швидкості з допомогою різноманітних вправ. У тренуванні людей, які мають достатній рівень фізичної підготовленості, перевагу слід надавати вибіркового розвитку певних видів прояву швидкості, відповідно до їх значення у тих чи інших рухових діях. Швидкість в усіх її проявах прогресує протягом життя значно менше і раніше підлягає віковим інволюційним змінам, ніж інші рухові якості, навіть за умови її спеціального розвитку [4].

Аналіз літературних джерел показав, що вивчення питання розвитку фізичних якостей є важливим завданням для обґрунтування спрямованості фізичної культури в період навчання у школі [2, 3]. Незважаючи на численні дослідження, ця проблема залишається не повністю розкритою.

Мета дослідження – визначити показники швидкості учнів основної школи.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, тестування (біг на 30 м, 60 м, біг на місці за 5 секунд, «естафетний тест» для визначення рухової реакції), методи математичної статистики.

Педагогічне дослідження проводилося на базі Комунального закладу "Піщанський ліцей № 1" Піщанської селищної ради.

У дослідженні взяли участь хлопчики та дівчатка основної школи. В кожній віковій групі по 20 осіб.

Результати дослідження. Результати з бігу на 30 м і 60 м учнів основної школи представлено в табл. 1. Так, середній показник хлопчиків 5 класу з бігу на 30 м становить $5,9 \pm 1,4$ с, а у дівчаток – $6,1 \pm 1,3$ с. З бігу на 60 м результат хлопчиків цього віку становить $10,9 \pm 0,19$ с, а дівчаток – $10,9 \pm 0,17$ с. Покращення результатів із віком встановлено з бігу як на 30 м, так і на 60 м. Так, середній показник з бігу на 30 м хлопців 7 класу становить $5,6 \pm 0,17$ с, а дівчат – $5,8 \pm 0,15$ с, з бігу на 60 м хлопці показали середній результат $10,5 \pm 0,21$ с, а їх ровесниці дівчата – $10,6 \pm 0,19$ с.

Таблиця 1

Показники з бігу на 30 м, 60 м учнів середніх класів, с

Класи	хлопчики		дівчатка	
	30 м	60 м	30 м	60 м
	$M \pm m$	$M \pm m$	$M \pm m$	$M \pm m$
5 клас	$5,9 \pm 1,4$	$10,8 \pm 0,19$	$6,1 \pm 1,3$	$10,9 \pm 0,17$
7 клас	$5,6 \pm 0,17$	$10,5 \pm 0,21$	$5,8 \pm 0,15$	$10,6 \pm 0,19$

У тесті біг на місці за 5 секунд показники хлопців і дівчат суттєво не відрізняються між собою. Так, у хлопців 5 класу він становить $19,6 \pm 0,26$ с, 7 класу – $19,3 \pm 0,31$ с, у дівчат 5 класу – $19,8 \pm 0,41$ с, 7 класу – $19,7 \pm 0,34$ с.

Показники швидкості рухової реакції учнів 5 класів такі: $24,6 \pm 6,97$ см у хлопчиків і $21,8 \pm 5,23$ см – у дівчат. Учні 7 класу в «естафетному тесті» показали такі результати: хлопчики $22,83 \pm 4,92$ см, $22,0 \pm 0,72$ см дівчата.

Висновки. Встановлено, що з віком показники максимальної швидкості як у хлопчиків, так і в дівчаток покращуються.

Список використаних джерел:

1. Дмитренко С.М. Застосування педагогічної технології навчання у процесі фізичного виховання учнів середніх класів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця, 2017. Вип. 3. С. 69-77.
2. Дмитренко С.М. Ефективність технології розвитку швидкісно-силових здібностей учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури. *Зб. наукових праць XXI Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі»*. Переяслав-Хмельницький, 2017. Вип. 1(21), Ч. 2. С.101-104.
3. Дмитренко С.М. Зміни показників швидкості учнів середніх класів під впливом педагогічної технології. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2015. 14-19 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Т. 1. К.: Олімпійська література, 2008. 355 с.
5. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль: Збруч, 2000. 183 с.

ВИКОРИСТАННЯ МАЛИХ ФОРМ ТРАДИЦІЙНИХ СПОРТИВНИХ ІГОР У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Нагірняк Катерина

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Активне використання спортивних ігор як переважного засобу фізичного виховання пояснюється особливою значимістю та привабливістю ігрової діяльності, особливо для дітей і молоді. Це можливість участі у змаганнях, проведення яких у студентських колективах найкраще перед особистими першостями. Широке застосування виправдано високою зацікавленістю студентів, позитивним емоційним та оздоровчим забарвленням спортивних змагань.

Ключові слова: студенти, заклади вищої освіти, стрітбол, спортивні ігри, рухова активність.

Nagirnyak Kateryna. Use of small forms traditional sports games in physical education of students.

Abstract. The active use of sports games as a predominant means of physical