

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

**СТУДЕНТСЬКА
СПОРТИВНА НАУКА – 2016**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
II Всеукраїнської студентської
науково-практичної конференції**

16 травня 2016 р.

**Житомир
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка
2016**

<i>М. С. Лежнюк</i> ПОКАЗНИКИ ЕЛЕМЕНТАРНИХ ФОРМ ПРОЯВУ ШВИДКОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ	53
<i>Ю. Ю. Литвинчук, Т. Б. Кутек, Р. Ф. Ахметов</i> ПЕРШІ КРОКИ РОЗВИТКУ І СТАНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ЖИТОМИРЩИНИ	56
<i>Д. В. Майковець, А. М. Ляшевич</i> ВПЛИВ СТРЕСУ НА ОРГАНІЗМ СПОРТСМЕНА	62
<i>Д. О. Маринич, Н. М. Корнійчук, А. А. Гиріна, Г. І. Ямкова</i> ВИЗНАЧЕННЯ ІНТЕГРАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ СИСТЕМИ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ ШЛЯХОМ ВИКОРИСТАННЯ ТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ ОЦІНКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНА	66
<i>Я. О. Матвійчук, С. М. Гришук</i> ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА ЧАСТОТУ СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ	72
<i>О. Мухаревич, І. Я. Томашевський</i> СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТОК	77
<i>І. Ю. Охрімчук, І. С. Чернуха</i> ВПЛИВ АНАБОЛІЧНИХ СТЕРОЇДІВ НА ГЕПАТОБІЛІАРНУ СИСТЕМУ СПОРТСМЕНА	81
<i>Я. Панчук, М. П. Саранча</i> ПІДВИЩЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ	84

ПОКАЗНИКИ ЕЛЕМЕНТАРНИХ ФОРМ ПРОЯВУ ШВИДКОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

М. С. Лежнюк

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. В статті представлено показники прояву швидкості учнів середніх класів.

Постановка проблеми. Одним із компонентів фізичного вдосконалення людини є розвиток швидкості. За даними В. А. Романенка [1], недостатній розвиток швидкості обмежує можливість людини в повсякденній і спортивній діяльності, у виборі професії, продуктивності праці.

З цієї причини педагогічний аспект проблеми розвитку швидкості у школярів має особливу актуальність. Очевидно, що однією з головних умов успішного навчання дітей, ефективної підготовки їх до різних видів діяльності є розвиток у них здібності управляти своїми рухами, яка обумовлена розвитком рухового аналізатора й тісно пов'язана з умінням оцінювати просторові, часові і динамічні параметри рухів.

Аналіз останніх досліджень. Недостатнє вивчення цих питань ставить дану проблему в ряд актуальних. На думку Б. М. Шияна [3], всебічне вивчення і пошуки найбільш ефективних засобів і методів розвитку швидкісних здібностей у школярів на уроках фізичної культури є суттєвим фактором покращення ефективності всієї навчально-виховної роботи по фізичному вдоконалению учнів.

Мета роботи – дослідження показників частоти рухів верхніх і нижніх кінцівок учнів середніх класів на уроках фізичної культури.

Методи та організація дослідження. Наше дослідження було проведено на базі СЗШ I–III ступенів № 18 м. Вінниці. В дослідженні брали участь учні 5-их класів в кількості 26 осіб.

Дослідження проводились за такими тестами [2]:

– біг на місці з максимальною частотою кроків за 5 с. За командою "Руш!" діти починають біг з максимальною частотою при заданій амплітуді рухів стегна, обмеженою висотою мотузки на стійках. Одночасно включають секундомір і підраховують число торкань мотузки стегном правої ноги досліджуваного. Через 5 с подають команду "Стій!". Секундомір зупиняють і підраховують загальну кількість торкань стегна. Остаточна величина частоти рухів виражається добутком отриманого числа частоти рухів на два (торкання двома ногами).

– рухи руками як при бігу з максимальною частотою і повною амплітудою. За командою "Руш!" діти починають рухи руками з максимальною частотою при заданій амплітуді. Одночасно включають секундомір і підраховують число рухів правої руки досліджуваного.

Початком і кінцем одного циклу вважається, коли кисть знаходиться перед собою. Через 5 с подають команду “Стій!”, секундомір зупиняють.

Результати дослідження. Проведені дослідження дозволили встановити середні показники частоти рухів верхніми і нижніми кінцівками в учнів 5 класу.

З бігу на місці з максимальною частотою кроків за 5 с середній показник у хлопчиків становить $26,4 \pm 1,7$ разів, у дівчаток $22,4 \pm 1,4$ разів (табл. 1).

Отримані під час тестування рухів руками як при бігу з максимальною частотою і повною амплітудою результати свідчать, що хлопчики в середньому виконують вправу $11,2 \pm 0,3$ разів, а у дівчаток показник становить $10,2 \pm 0,3$ разів. Дані результати хлопчиків і дівчаток є статистично достовірними $p < 0,05$ (табл. 1).

Таблиця 1

Показники частоти рухів верхніми і нижніми кінцівками в учнів 5 класу

Тест	Хлопчики	Дівчатка	t (p)
	n=14	n=12	
	M±m	M±m	
Біг на місці з максимальною частотою кроків за 5 с (к-ть разів)	26.4±1.7	22.4±1.4	1,8 p>0,05
Рухи руками як при бігу з максимальною частотою і повною амплітудою (к-ть разів)	11,2±0,3	10,2±0,3	2,38 p<0,05

Висновки. Середні результати хлопчиків та дівчаток з бігу на місці з максимальною частотою кроків за 5 с відрізняються на 4 рази. Статистично достовірною різницею встановлена між середніми результатами хлопчиків та дівчаток в тесті рухи руками як при бігу з максимальною частотою і повною амплітудою ($p < 0,05$).

Література

1. Романенко В. А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко. – Донецк : Новый мир, УКЦентр, 1999. – 336 с.

2. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 439 с.
3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. I / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001.