

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Банькова Наталья (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)

Научный руководитель – В. Н. Будковский

Время для активного формирования физических качеств – школьный возраст. На этом этапе формируется фундамент двигательных навыков, совершенствование функциональных возможностей организма. Целенаправленное воздействие на рост этих показателей оказывают регулярные занятия физическими упражнениями [2].

В физическом воспитании детей большая роль отводится развитию скоростных способностей. Зачастую добиться высоких показателей в беге или прыжках не позволяет недостаточно развитые основные двигательные качества, а не только плохая техника движений.

Физическое качество быстрота является неотъемлемой частью нашей жизни как в быту, так и в спортивной деятельности. Оперативное принятие решений, частота, реакция, скорость нервных процессов – все эти действия во многом зависят от быстроты, в особенности у детей среднего школьного возраста [1].

Актуальность выбранной темы состоит в том, чтобы выявить уровень развития скоростных способностей у детей среднего школьного возраста.

Цель нашего исследования – выявить особенности методик развития физического качества «быстрота» в среднем школьном возрасте.

Практическая значимость исследования заключается в том, чтобы разработать методику развития скоростных способностей детей среднего школьного возраста на уроках.

В нашем исследовании была предложена методика, которая направлена на развитие скоростных способностей школьников. Она включает в себя средства общей физической подготовки: бег на время, приседания, подтягивания на перекладине, поднятие туловища из положения лёжа, выпады с отягощением; средства специальной физической подготовки: бег на короткие дистанции, бег с преодолением внешнего сопротивления, спортивные игры, плавание.

Для определения уровня проявления скоростных способностей на первом этапе исследования школьникам необходимо выполнить предложенные упражнения: бег 30, 60, 100 метров; упражнения на стартовый сигнал с опорой руками на какие-либо предметы в положении высокого старта и отдельно без стартового сигнала. При подведении итогов исследования школьники повторно выполнили контрольные упражнения. По результатам был отмечен значительный прирост показателей скоростных способностей школьников. Так, время выполнения упражнения бег на 30 метров уменьшилось на 0,8 %; на 60 метров – 1,1 %; на 100 метров – 1,3 %; время двигательной реакции на стартовый сигнал на 0,9 %.

Полученные данные в конце исследования показывают, что применение данной методики способствует повышению скоростных способностей у детей среднего школьного возраста. Таким образом, учителю физической культуры на протяжении всего периода обучения необходимо планировать тренировочный процесс, направленный на развитие не только скоростных способностей, но и других физических качеств школьников.

Список использованной литературы

1. Петровский, В. В. Бег на короткие дистанции / В. В. Петровский. – М. : Гардарики, 2005. – 12 с.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : «Академия», 2000. – 94 с.

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕСТИРОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ СМГ

Белая Анна (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)

Научный руководитель – В. Ф. Дранец

Физическая культура в системе высшего образования в УВО занимает одно из значимых мест на всем протяжении обучения. Место учебной дисциплины в системе социально-гуманитарных знаний определяется закономерностью процесса формирования физической культуры личности, совокупностью умений, знаний и навыков физкультурно-оздоровительной системы в интересах укрепления духовных и физических сил личности каждого гражданина Республики Беларусь. Согласно медицинским заключениям и диагностике состояния здоровья по типовой учебной программе для высших учебных заведений, физической культурой студенты в основном занимаются в основной, спортивной и специальной медицинской группах. Как показывает статистика, 21–25 % студентов факультета ДиНО на 1–3 курсе отнесены по своим медицинским показателям к специальной медицинской группе. Согласно диагнозу, около 8 % студентов относится к группе «А» – сердечно-сосудистая и дыхательная система, нарушение функций нервной и эндокринной систем, ЛОР органов и органов зрения; 6 % – группа «Б» – заболевание органов брюшной полости, малого таза, жирового, водно-солевого обмена и почек. Больше всего, примерно 9 % студентов, относится к группе «В» – нарушение опорно-двигательного аппарата, снижение двигательной активности. В основном третью группу составляют заболевания, связанные с деформацией осанки, сколиозом и плоскостопием.

На сегодняшний день дисплазия тазобедренного сустава считается наиболее распространенной болезнью.

Причины болезни: недоразвитие и неправильное формирование тазобедренного сустава при нарушении внутриутробного развития ребенка, развития опорно-двигательного аппарата.

Определение болезни: рентгенологическое исследование, артрография, артроскопия, УЗИ, МРТ, КТ.