

**ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет
имени В.И. Вернадского»
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)**

**Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт: тенденции,
традиции, инновации**

Healthy lifestyle, physical culture and sport: trends, traditions, innovations

Сборник научных трудов
Collection of Scientific Works

Севастополь
Sevastopol
2020

УДК 796: 613.7 (08)

ББК 75.11

Рекомендовано к печати Ученым Советом Севастопольского экономико-гуманитарного института (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского», протокол № 8 от 28.10.2020 г.

Коллектив авторов.

Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт: тенденции, традиции, инновации: Сборник научных трудов. – Симферополь: ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», 2020. – 472 с.

ISBN 978-5-9908085-3-0

УДК 796: 613.7 (08)

ББК 75.11

Healthy lifestyle, physical culture and sport: trends, traditions, innovations : Collection of Scientific Works. – Simferopol: V.I. Vernadsky Crimean Federal University , 2020. – 472 p.

ISBN 978-5-9908085-3-0

В сборнике размещены статьи, обобщающие результаты научных исследований работников высших учебных заведений, школ, сотрудников государственных и региональных организаций и учреждений, занимающихся вопросами формирования здорового образа жизни, физической культурой, спортом.

Материалы сборника отпечатаны в редакции авторских оригиналов. Редакционная коллегия не всегда полностью разделяет точки зрения авторов, тем не менее, считает их интересными и поддерживает их начинания. В рукописи сборника сохранена авторская позиция каждого автора, внесенные изменения носят исключительно редакционный характер.

Сборник предназначен для учёных, специалистов, изучающих сферу физической культуры и спорта, преподавателей, аспирантов, обучающихся.

Техническая редакция: кандидат педагогических наук, доцент Терницкая С.В., кандидат биологических наук, доцент Бочкарева Т.И., кандидат медицинских наук Алтынбекова З.Б., кандидат педагогических наук Строшкова Н.Т., старший преподаватель Глобенко Р.Р., старший преподаватель Щекин Д.В.

УДК 796: 613.7 (08)

ББК 75.11

© Севастопольский экономико-гуманитарный институт
(филиал)

ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени
В. И. Вернадского», 2020

© Коллектив авторов, 2020

ISBN 978-5-9908085-3-0

Редакционная коллегия:

Лазницкая Наталья Фёдоровна

Директор Севастопольского экономико-гуманитарного института (филиала) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», кандидат географических наук, доцент

Екимова Зульфия Залетдиновна

Заместитель директора по учебно-воспитательной и научной работе Севастопольского экономико-гуманитарного института (филиала) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского»

Терницкая Светлана Викторовна

Заведующий кафедрой физической культуры Севастопольского экономико-гуманитарного института (филиала) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского» кандидат педагогических наук, доцент

УДК 796.0

Шукевич Лидия Васильевна

доцент, кандидат педагогических наук,

доцент кафедры спортивных дисциплин и методик их преподавания,

Зданевич Александр Александрович

доцент, кандидат педагогических наук,

доцент кафедры легкой атлетики, лыжного спорта и плавания

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

г. Брест, РБ

ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МАКСИМАЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ ДВИЖЕНИЙ У ШКОЛЬНИЦ 6–17 ЛЕТ

Аннотация. Сделан анализ показателей максимальной частоты движений (на примере теппинг-теста) у школьниц в возрасте 6–17 лет. Анализ показателей одной из форм проявления скоростных способностей у школьниц показал, что у девочек младшего школьного возраста максимальная частота движений кисти ведущей рукой находится в пределах 52,2–61,2 нанесенных точек. У девочек среднего школьного возраста показатели находятся в диапазоне 61,8–71,4 нанесенных точек. В старшем школьном возрасте максимальный темп нанесенных точек у девочек замедляется и находится в пределе 59,1–60,6 нанесенных точек. Анализ возрастных показателей максимальной частоты движений кисти ведущей рукой у девочек школьного возраста показал, что средний школьный возраст девочек является наиболее благоприятным для развития скоростных способностей.

Ключевые слова: школьницы, возраст, теппинг-тест, нанесенные точки, квадрат, темп движений, скоростные способности.

Shukevich L.V., Zdanevich A.A. Features of indicators of the maximum frequency of movement at schoolchildren 6-17 years old. «Brest state A.S. Pushkin university», Brest, Republic of Belarus

Annotation. The analysis of indicators of the maximum frequency of movements (using the example of the tapping test) for schoolgirls aged 6-17 years is made. The analysis of indicators of one of the forms of manifestation of speed abilities in schoolgirls showed that in girls of primary school age, the maximum frequency of brush movements with the leading hand is in the range of 52,2–61,2 points applied. In girls of secondary school age, the indicators are in the range of 61,8–71,4 points plotted. In high school age, the maximum rate of plotted points in girls slows down and is in the range of 59,1–60,6 plotted points. Analysis of age-related indicators of the maximum frequency of brush movements with the leading hand in school-age girls showed that the average school age of girls is most favorable for the development of speed abilities.

Keywords: schoolgirls, age, tapping test, plotted points, square, pace of movements, speed abilities.

Введение. Школьный возраст детей является важным периодом в онтогенезе, где достаточно интенсивно развиваются и созревают морфофункциональные, психологические и двигательные функции организма.

Акцентируется внимание на то, что в этот период закладывается будущее здоровье человека, как биологическое, так и психологическое. Хорошее состояние здоровья школьников зависит от развития их физических способностей [2]. Значительное место в процессе физического воспитания школьников должно быть отведено воспитанию скоростных способностей.

Известно, что уровень развития быстроты, выражением которой является максимальная частота движений, зависит от скорости перехода двигательных нервных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и наоборот.

Существует множество подходов к исследованию особенностей проявления максимальной частоты движений в физическом воспитании, однако на наш взгляд, более точные проявления индивидуальных особенностей специальной двигательной деятельности возможно по методике теппинг-теста Е.П. Ильина [1]. Методика основана на определении динамики максимального темпа движения рук.

Надо отметить, что определение максимальной частоты движений имеет большое значение в теоретических и прикладных исследованиях. Многие из лабораторных методов диагностики максимального темпа движений требуют специальных условий проведения и аппаратуры. Эти методы трудоемки. Этим недостатком лишена экспресс-методика, в частности, теппинг-теста.

Цель исследования – определение возрастных особенностей проявления максимальной частоты движений у школьниц 6–17 лет.

В работе применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методических литературных источников; педагогическое наблюдение; тестирование; статистическая обработка полученных результатов.

К педагогическому эксперименту были привлечены 263 школьницы. Из них: 104 девочки младшего школьного возраста, 122 девочки среднего школьного возраста и 37 девочек старшего школьного возраста. Было проведено тестирование максимального темпа движений по методу «теппинг-теста» [1].

Исследуемые получали лист бумаги, разделенный на четыре пронумерованных квадрата. Согласно инструкции, по команде (не прерывая постукивания они должны нанести с максимальной частотой знаки (точки) в этих квадратах): «Раз!» – в первом, «Два!» – во втором, и так до четвертого квадрата. По команде «Стой!» постукивание прекращалось. Команды подавались через каждые 10 сек. Исследование проводилось 40 сек.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты исследования показали, что динамика показателей максимальной частоты движений у школьниц определяется преимущественно фактором возраста. Наибольшие темпы прироста скоростных способностей наблюдаются у девочек младшего школьного возраста в 8–9 лет. У девочек среднего школьного возраста темпы прироста с каждым годом увеличиваются, достигая наивысших показателей в возрасте 14–15 лет. Показатели темпов прироста у девочек старшего школьного возраста отмечены в 15–16 лет (таблица).

Таблица 1

Показатели теппинг-теста школьников 6–17 лет (ведущей рукой)

Возраст, лет	Класс	Номер квадрата, кол-во точек				
		1	2	3	4	Общая сумма точек
6–7	1	51,7	51,5	31,7	36,3	171,2
7–8	2	51,8	38,2	40,6	42,2	172,8
8–9	3	61,2	60,2	49,5	50,4	221,3
9–10	4	52,2	51,0	42,4	50,2	195,8
10–11	5	68,3	45,3	46,8	49,7	210,1
11–12	6	69,4	43,2	46,2	49,9	208,7
12–13	7	71,4	44,4	50,0	49,0	214,8
13–14	8	63,4	52,3	51,3	51,1	218,1
14–15	9	61,8	54,8	51,1	53,5	221,2
15–16	10	60,6	54,3	52,0	54,2	221,1
16–17	11	59,1	54,6	54,0	49,5	217,2

Выводы. Полученные результаты проведенного исследования по изучению возрастных особенностей проявления максимальной частоты движений у школьников на протяжении лонгитудинального периода с 6 до 17 лет позволили выявить особенности и темпы развития у них этого компонента скоростных способностей для дальнейшего использования в учебном процессе.

Список использованных источников

1. Методика экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям / Е. П. Ильин // Практическая психодиагностика. Методика и тесты : учеб. пособие / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара, 2001. – С. 528–530.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2010. – С. 169–175.