

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ Г.С. СКОВОРОДИ

## **Фізична культура і спорт. Виклики сучасності**

Збірка тез доповідей IV Всеукраїнської науково-практичної конференції



Харків 2024

<i>Катерина Єрмоленко</i>	ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ	82
<i>Ярослав Зіненко</i>	ДО ПИТАННЯ ТЕРМІНОЛОГІЇ ФЕХТУВАЛЬНОГО СПОРТУ	86
<i>Віталій Золочевський Сергій Гарбуз Денис Зарубін</i>	ОСОБЛИВОСТІ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ НІМЕЧЧИНИ (БУНДЕСВЕР)	92
<i>Дмитро Кметюк Дмитро Єрема Альона Скакун</i>	АНАЛІЗ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ РЕКРУТІВ ПІД ЧАС ВСТУПУ ДО ВИЩОГО ВІЙСЬКОВОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ	98
<i>Тетяна Колеснікова</i>	ГЕЙМІФІКАЦІЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ	102
<i>Денис Коломієць Тетяна Бугаєнко</i>	ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ВАДАМИ ЗОРУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	107
<i>Геннадій Коник Сергій Пономаренко Карина Штефан</i>	СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ В ХНПУ імені Г.С.СКОВОРОДИ	112
<i>Віталій Коробейнік Карина Штефан Сергій Пономаренко</i>	ОРГАНІЗАЦІЯ НАУКОВОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ	116
<i>Максим Котов Світлана Клімакова</i>	ПОВТОРНЕ ТРЕНУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ПЛАВЦІВ НА БАЗОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ	120
<i>Олена Кривенцова Світлана Семашко Діана Гелета</i>	ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНИХ КАРДІОТРЕНУВАНЬ ЗДОБУВАЧІВ ЗВО ЯК ЗАСІБ ЗНЯТТЯ СТРЕСУ ТА ТРИВОГИ	123
<i>Владислав Кузьменко Юлія Голенкова</i>	ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ПАУЕРЛІФТЕРІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	127
<i>Вадим Леонтєєв Петро Джурунський</i>	ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ГАНДБОЛІСТІВ РІЗНИХ АМПЛУА	132
<i>Надія Литвин Тетяна Павлова</i>	ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДОШКІЛЬНИКІВ (досвід Красноградського закладу дошкільної освіти (ясел-садка) №5 Красноградської міської ради Харківської області)	138
<i>Марина Литовченко</i>	ПІДГОТОВКА УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ ДО УЧАСТІ В ПАРАЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ - 2024 У ПАРИЖІ	146

## **ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ**

*Катерина Єрмоленко*

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*

**Анотація.** В роботі розглядається поняття швидкості, сенситивні періоди та методики її розвитку, аналізуються методи контролю.

**Ключові слова:** швидкість; школярі: фізична культура; розвиток якостей

**Вступ.** Формування та розвиток фізичних якостей учнівської молоді завжди є в полі зору науковців та фахівців фізичного виховання і спорту (Булатова М.М., Линець М.М., Платонов В.М., Круцевич Т. Ю., Худолій О.М., Іващенко О.В., Марченко С.І., Шиян Б.М. та багато ін.). Розвиток швидкості школярів досліджували (Сапегіна І.О., Шатов А.В., Пугач Н.В. та ін.)

Сучасні умови педагогічної роботи передбачають дистанційне та змішане навчання. Швидкість можна розвивати під час уроків, занять в секціях або групах закладів позашкільної освіти. Обов'язково мають бути завдання для самостійної роботи учнів з фізичної культури. Адже, урок фізичної культури та заняття спортом є протидією малорухомому способу життя, особливо якщо тренувальні заняття цікаві. У наш важкий час, фізкультура - це інструмент, який поліпшує не тільки фізичні здібності, але й вчить оцінювати та приймати ризики, боротися зі страхами, долати сумніви, розвиває соціальні якості, такі як підтримка та взаєморозуміння.

Актуальним постає пошук методів та засобів розвитку фізичних якостей учнів в складних умовах воєнного стану в Україні.

**Мета роботи** – теоретичне обґрунтування підбору засобів розвитку швидкості у школярів 5-8 класів.

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної фахової літератури, бесіди з досвідченими вчителями, узагальнення.

**Результати дослідження.** Дослідженнями доведено, що дітям та підлітками потрібно займатися фізичною активністю, щонайменше, 60 хвилин упродовж

25 жовтня 2024 р

щодня. Помірні фізичні вправи позитивно впливають на серцево-судинну систему, допомагають розвивати координацію та контроль рухів, підтримувати здоровими кістки, м'язи й суглоби.

Під швидкісними здібностями розуміють можливості людини, які забезпечують виконання рухових дій у мінімальний проміжок часу. Розрізняють елементарні та складні форми прояву швидкісних здібностей. До елементарних належать швидкість реакції, швидкість одиночного руку, частота (темп) рухів [1].

Як зазначають більшість авторів, прояв швидкості залежить від ряду факторів: стану ЦНС та нервово-м'язового апарату; побудови м'язової тканини; сили м'язів; їхньої здатності швидко переходити зі стану напруження до розслаблення; енергетичних запасів накопичених у м'язах; рухомості у суглобах; здатності до координації рухів під час виконання швидкісної роботи; віку та статі; швидкісних природніх здібностей людини [2, 7, 8].

Швидкісні здібності достатньо важко піддають розвитку. Основними засобами тут вважаються вправи, які можна виконувати з граничною швидкістю.

За даними авторів Новицький Ю.В. та інші, 2021, задля розвитку швидкості бігу використовують вправи: – біг з високим підніманням стегна, біг із закиданням гомілок назад, біг підтюпцем, біг стрибками тощо; – прискорений, спринтерський біг на короткі дистанції 20-60 м з граничною швидкістю прямою та кривою, із різних стартових положень, з місця, ходу, біг підйомом, спуском з різними кутами, перемінний біг з переходами від максимальних зусиль до бігу по інерції і навпаки; – біг зі старту з різних вихідних положень, у тому числі сидячи, лежачи обличчям вниз чи вверх, в упорі лежачи, лежачи головою в протилежний від напрямку бігу бік (можна виконувати за сигналом, наприклад, звуку підкинутого вверх предмета); – човниковий біг; біг за лідером, біг з гандикапом; – рухливі і спортивні ігри, естафети [3, 5, 6].

В теорії фізичного виховання розрізняють п'ять основних методів розвитку швидкісних якостей: повторний; сполучений; метод кругового тренування; ігровий; змагальний. Особливо рекомендують звертати увагу на останній –

змагальний метод, який вимагає значних вольових зусиль. Ефективність цього методу підвищується при груповому виконанні вправ.

Молодший шкільний вік є сприятливим для розвитку швидкості, спритності, гнучкості. Найбільш сприятливим є вік 11-12 років у дівчаток і 12-13 років у хлопчиків [7]. Саме в цьому віці важливо розвивати швидкість у школярів середніх класів. Адже швидкість може знадобитися не тільки на уроках фізичної культури, а й у професійному спорті й навіть у звичайному житті.

Контрольних вправ (тестів) на розвиток та оцінку швидкісних здібностей існує достатня кількість. Аналізуючи фахові джерела які пропонують контроль за розвитком швидкості [2, 4, 9] ми обрали наступні:

1. Визначення швидкості рухової реакції: хват палиці, що падає (см).

2. Визначення швидкості частоти рухів: біг на місці за 5-10 с (кількість рухів); біг на місці зі сплесками долонь під колінами (кількість сплесків); частоту рухів руками оцінюють за допомогою тепінгтесту (кількість рухів руками).

3. Визначення швидкості поодиноких рухів: здійснюють за допомогою біомеханічної апаратури. Виконати підряд 5 нескладних рухів з максимальною швидкістю – 5 присідань або 5 вистрибувань або 5 сплесків над головою тощо. Фіксується час виконання 5 вправ, а потім розраховується час виконання поодинокого руху. Чим час менший, тим вище рівень розвитку швидкості.

4. Визначення швидкості в цілісних рухових діях: біг на 30, 50, 60 і 100 м на швидкість подолання дистанції (з низького або високого старту); біг за 6 с (метрів).

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури свідчить про важливість й актуальність формування й розвитку швидкісних здібностей в учнів середніх класів. Обрано групу тестів для визначення швидкості.

*Перспективами подальших досліджень* вважаємо створення спеціальної програми для розвитку швидкісних здібностей школярів середніх класів.

## Література

1. Булатова М. М., Линець М. М., Платонов В. М. Розвиток фізичних якостей. *Теорія і методика фізичного виховання*. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1. С. 175-296.
2. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. Посіб. Київ, 2011. 224 с.
3. Новицький Ю. В., Гаврилова Н. М., Прус Н. М., Руденко Г. А., Скибицький І. Г., Ускова С. М. Фізичне виховання: легка атлетика-фітнес: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей (КПІ ім. Ігоря Сікорського). Київ, 2021. 152 с.
4. Пугач Н.В. Основи розвитку швидкості. Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського. Львів. 2013. 18 с.
5. Сапегіна І. О., Шатов А. В. Методика розвитку швидкості та витривалості засобами легкої атлетики : Конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2016. 25 с.
6. Топал В. Методика розвитку швидкості в тренуванні бігунів на короткі дистанції. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. Інтернет – конф., 26 лютого 2021 р., Переяслав, 2021, Вип. 68, С. 257-260.
7. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : [навч. посіб., 2-е вид., випр.]. Харків : «ОВС», 2008. 406 с.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. Для студ. Вищ. Навч. Закл. Фіз. Виховання і спорту] : Навчальна книга Богдан, 2004. Ч. 1. 272 с. ; Ч. 2. 248 с.
9. Garcia-Hermoso A., Alonso-Martinez A M., Ramirez-Vélez R., Pérez-Sousa M. A., Ramirez-Campillo R., Izquierdo, M. Association of Physical Education With Improvement of Health-Related Physical Fitness Outcomes and Fundamental Motor Skills Among Youths: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA pediatrics*, 174(6), 2020. E200223.<https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.02>

**Науковий керівник**  
**к.пед.н., доцент, завідувачка кафедри теорії, методики і практики**  
**фізичного виховання ХНПУ імені Г.С.Сковороди**  
**Ірина Кривенцова**