

А.Ю. Диканева, 5 курс

*Научный руководитель — Л.В. Шукевич, к. п. н., доцент
Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина*

Приоритетным направлением нашего государства признается — улучшение здоровья детей и молодежи.

По мнению ученых и специалистов, работающих в различных областях знаний, наиболее перспективным, доступным и эффективным направлением для достижения улучшения физического состояния детей является физическая культура, как ведущий компонент здорового образа жизни.

Идея использования физических упражнений прошла через многие века, и люди в разные эпохи не раз возвращались к целительной силе природы и движений.

Проведенное нами исследование, показывает благотворное влияние физических упражнений на здоровье занимающихся.

Цель исследования — сопоставить показатели скоростных способностей мальчиков в возрасте 9-10 лет, не занимающихся спортом, с показателями юных тaeквондистов такого же возраста.

Задачи исследования:

1. Определить уровень развития скоростных способностей мальчиков, не занимающихся спортом, и юных тaeквондистов в возрасте 9-10 лет.
2. Выявить особенности проявления скоростных способностей у мальчиков, не занимающихся спортом, и юных тaeквондистов в возрасте 9-10 лет.

Организация исследования. Было проведено исследование максимальной частоты движений, времени простой двигательной реакции и целостного двигательного действия (бег на 30 м). В эксперименте приняли участие 13 мальчиков, не занимающихся спортом, и 12 мальчиков, занимающихся в спортивной секции тaeквондо.

Результаты исследований.

Анализ полученных нами данных о возрастном развитии показателей скоростных способностей свидетельствует о том, что у юных тaeквондистов более высокий уровень развития всех форм проявления скоростных способностей по сравнению с мальчиками, не занимающимися спортом.

Таблица – Показатели развития скоростных способностей у мальчиков 9-10 лет

Тесты	Статистические параметры							
	таеквондисты			не занимающиеся спор- том			t	p
	п	х	σ	п	х	σ		
Время двигательной ре- акции рукой мл/с	12	0,2184	0,0218	13	0,2373	0,0322	2,279	< 0,05
Теппинг-тест за 1 мин	12	304,4	30,28	13	272,4	31,6	3,287	<0,05
Бег 30 м	12	5,3	0,30	13	5,7	0,36	4,095	<0,05

Статистически достоверные отличия наблюдаются в средних значениях всех форм проявления скоростных способностей у таеквондистов.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о позитивном влиянии занятий физическими упражнениями на скоростную подготовку мальчиков, занимающихся в спортивных секциях по таеквондо.