

СПІВВІДНОШЕННЯ ШВИДКОСТІ РЕАГУВАННЯ ДО РІВНЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖІВ

Андрій СОЛОМОНКО

*Львівський державний університет фізичної культури,
м. Львів, Україна, e-mail: oknomolosa@gmail.com*

Вступ. У процесі проведення занять з фізичного виховання нами вивчалось співвідношення між швидкістю реагування та її вплив на рухові здібності студентів. У дослідженнях ми користувалися методикою, яку розробив професор Келлер В. С. Під час проведення вимірювань рухових реакцій застосовано прилад «ВІР-01» (вимірювач послідовних реакцій).

Мета – визначити взаємозв'язок та вплив різних видів рухових реакцій студентів на вибір виду спорту або форм рухової активності.

Завдання:

1. Узагальнити наявний досвід з цієї проблематики в іноземній та вітчизняній літературі.
2. Встановити співвідношення типологій реакцій студентів до окремих рухових здібностей.

Методи:

1. Нейрохронометрія показників рухових реакцій.
2. Тестування показників рухових здібностей.
3. Аналіз літературних джерел.
4. Математична статистика.

Дослідження рухових реакцій проводилося за участю 39 студентів першого курсу Львівського кооперативного коледжу економіки і права (ЛККЕіП), які досягли сімнадцятирічного віку, оскільки саме цей вік у багатьох видах спорту прийнято вважати останнім кроком юнацького віку і перехідним до вікової категорії юніорів. За підсумками проведення показників швидкості рухових реакцій всі учасники досліджень були розподілені на чотири групи студентів:

I група – з антиципаційною особливістю реагування.

II група – з повільним екстенсивним реагуванням.

III група – з іррегулярним, посереднім показником реагування.

IV група – з нормальним реагуванням.

У процесі проведення досліджень студенти брали участь у контрольному тестуванні: з бігу на 100 та 1000 метрів, лазіння по канату, додання смуги перешкод.

Результати дослідження та їх обговорення. Одержані показники засвідчили, що показник типології рухових реакцій студентів суттєво впливає на результат контрольних вправ.

У бігових вправах найменша різниця в типології рухових реакцій була виявлена у вправі «Біг на 100 метрів», а найбільша у вправі «Біг на 1000 метрів» у студентів з екстенсивним типом рухових реакцій та нормальним реагуванням (групи, що охоплюють більшу частину досліджуваних), під час виконання інших вправ значної різниці в показниках тих груп не виявлено. Також тут зафіксовані найбільш тісні показники між вправами лазіння по канату та додання перешкод.

Висновки:

1. Підсумовуючи одержані дані, можна передбачити, що у вправах на загальну швидкість час реагування є вирішальним, тому кращі передумови мають студенти з нормальним часом реагування. У вправах на витривалість кращі показники зафіксовано в студентів нормального або антиципаційного типу реагування.

2. Студенти з перевагою показників типу антиципації рухових реакцій значно перевищують інші типи в силі і спритності, а найгірші показники виявлено в студентів екстенсивного типу реагування.

3. Вимірювання показників різних типів рухових реакцій у практичній роботі можна застосовувати при відборі студентів до занять у спортивних секціях спільно з іншими методами.

Ключові слова: нейрохронометрія, рухові реакції, контрольні тестування.

Список літератури

1. Келлер В. С. Исследование динамики двигательных реакций спортсменов-единоборцев сборной команды СССР в период подготовки и участия во второй олимпийской неделе в Мехико / В. С. Келлер // Кибернетика и спорт. – Москва, 1968.

2. Krrasl Y. Vplyv reakčnej rýchlosti na kvalitu motorového školských detí / Yaromir Krrasl. – 1989. – № 2.

3. Скорость [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://sportwiki.to/Скорость_\(двигательное_физическое_качество\)](http://sportwiki.to/Скорость_(двигательное_физическое_качество)).