

Список використаної літератури:

1. Бойко И.В. Особенности медицинской реабилитации больных с последствиями травм локтевого сустава / И.В. Бойко // Скорая мед. помощь. - 2003. - Спец. выпуск. - С. 24-25.
2. Вовканич А. С. Вступ у фізичну реабілітацію (матеріали лекційного курсу) : навч. посіб. / А. С. Вовканич. – Львів: Укр. технології, 2008. – 199 с.
3. Епифанов В. А. Реабилитация в травматологии / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 331 с.
4. Котельников Г.П. Закрытые травмы конечностей / Г.П. Котельников, В.Ф. Мирошниченко. - Гэотар-Медиа. - 2009.- 496 с.
5. Мухін В. М. Фізична реабілітація в травматології : монографія / В. М. Мухін. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 424 с.
6. Оганесян О.В. Восстановление формы и функции локтевого сустава (ошибки и осложнения). Гений Ортопедии / О.В. Оганесян, Д.Р. Мурадян. - Курган. 2008. - №2.- С.36.

Науковий керівник: к. пед. н., доцент Гуцько П. М.

В. В. Щипка

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Середній шкільний вік характеризується інтенсивним зростанням і збільшенням розмірів тіла. Річний приріст довжини тіла досягає 4-7 см головним чином за рахунок подовження ніг. Маса тіла додається щорічно на 3-6 кг. Найбільш інтенсивний темп зростання хлопчиків відбувається в 13-14 років, коли довжина тіла додається за рік на 7-9 см. А у дівчаток відбувається інтенсивне збільшення зростання в 11-12 років у середньому на 7 см [6, с. 169].

Рухові можливості дітей дуже тісно пов'язане з їх морфо-функціональними особливостями. Підлітковий вік характеризується суттєвими морфофункціональними змінами у зв'язку з тим, що збігається у хлопчиків з початком, а дівчаток із першою половиною періоду статевого дозрівання. Саме в цей період спостерігається так зване повторне витягування, тобто посилений ріст тіла в довжину. Також відбувається особливий приріст м'язової маси, і відповідно маси тіла.

Мета роботи: Визначити динаміку розвитку рухових якостей учнів середнього шкільного віку на уроках легкої атлетики.

Педагогічний експеримент включав в себе тести для виявлення розвитку рухових якостей учнів Медведівської ЗОШ:

1. Для визначення рівня сили – згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
2. Для визначення рівня швидкості – біг 60 метрів;
3. Для визначення рівня витривалості – біг 1500 метрів;
4. Тест «Рухливість в кульшовому суглобі» для визначення гнучкості;
5. Дослідження спритності за результатами тесту «Човниковий біг 4x9 метрів».

Рівень розвитку фізичних якостей учнів 13-14 років на констатувальному етапі експерименту, % (кількість учнів), (P < 0,05).

Констатувальний етап	Фізична якість	Рівні сформованості фізичних якостей		
		Високий	Середній	Низький
	Сила	20,0 (7)	48,5 (17)	31,4 (11)
	Швидкість	20 (7)	51,4 (18)	28,5 (10)
	Витривалість	17,1 (6)	51,4 (18)	31,4 (11)
	Гнучкість	14,2 (5)	45,7 (16)	40 (14)
	Спритність	20 (7)	51,4 (18)	28,5 (10)
	Загалом	17,1 (6)	51,4 (18)	31,4 (11)

Таким чином, констатувальний етап експерименту свідчить про недостатній рівень розвитку фізичних якостей у підлітків віком 13-14 років.

Другий етап нашого експерименту ми провели в кінці травня, на останньому уроці фізичної культури після закінчення теми «легка атлетика».

Рівень розвитку фізичних якостей учнів 13-14 років на констатувальному етапі експерименту, % (кількість учнів), (P <0,05).

Фізична якість	Констатувальний етап			Формувальний етап		
	Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький
Сила	20 (7)	48,5 (17)	31,4 (11)	22,8 (8)	57,1 (20)	20(7)
Швидкість	20 (7)	51,4 (18)	28,5 (10)	28,5(10)	51,4(18)	20(7)
Витривал.	17,1 (6)	51,4 (18)	31,4 (11)	20 (7)	60(21)	20(7)
Гнучкість	14,2 (5)	45,7 (16)	40 (14)	14,2 (5)	48,5(17)	37,1(13)
Спритність	20 (7)	51,4 (18)	28,5 (10)	22,8(8)	62,9 (22)	14,3(5)
Загалом	17,1 (6)	51,4 (18)	31,4 (11)	22,8 (8)	60 (21)	17,2 (6)

Таким чином отримані результати свідчать про позитивну динаміку розвитку рухових якостей у підлітків 13-14 років після уроків з легкої атлетики. Формувальний етап експерименту ми провели після 22 уроків фізичної культури на яких підлітки вивчали легку атлетику, але навіть така незначна кількість уроків призвела до позитивних змін.

Висновки:

1.Визначено, що вік 13-14 років є сенситивним для розвитку сили, швидкості, спритності та витривалості, і дещо в меншій мірі гнучкості.

2.Проведене нами дослідження доводить позитивний вплив уроків з легкої атлетики на розвитку у підлітків 13-14 років рухових якостей.

3. Отже, за 22 уроки легкої атлетики кількість учнів з високим рівнем сформованості рухових якостей зросла на 5,7 % (це 2 учні в кількісному показнику), а кількість учнів з низьким рівнем зменшилась на 14,2 % (в кількісному показнику це 4 учні).

Список використаної літератури:

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: /Артюшенко О.Ф. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА –ІСУЕП. – 2000. – 316.
2. Верхошанський Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: ФиС. 1988. — 331 с.
3. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. 113- 120с.(історі і техніка)
4. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. — Львов :Украинская спортивная ассоциация, 1993. — 270 с.
5. Креер В. А. Попов В.Б.Легкоатлетические прыжки.- М.: Физкультура и спорт, 1986. – 175 с. (техніка)
6. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. / Подред. Н.Г.Озолина, В.Н.Воронкина, Ю.Н.Примакова. – М.%Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
7. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. - М.: Терра спорт, 2001. - 158 с.

Науковий керівник: к. пед. н., старший викладач Нечипоренко Д. А.