

## ВИКОРИСТАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ В ОЗДОРОВЧІЙ РОБОТІ ЗІ ШКОЛЯРАМИ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Матвійчук Я.О., Грищук С.М.

Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна

**Вступ.** Стан здоров'я школярів середнього віку на сьогодні в багатьох випадках є незадовільним. У зв'язку із цим система фізичного виховання має включати проведення оздоровчих занять, в першу чергу використання легкоатлетичних вправ, які направлені на розвиток необхідних якостей [1,2]. У зазначеному віковому періоді не рекомендуються значні силові навантаження, так як останні прискорюють процес окостеніння і можуть негативно позначитися на рості трубчастих кісток в довжину [3]. При дії надмірних або монотонних навантажень у підлітків розвивається різко окреслене гальмування, що слід враховувати при виконанні дітьми цього віку навантажень, зв'язаних з проявом витривалості [4]. Основну увагу учнів доцільно зосереджувати на вивченні техніки рухів, використовуючи також вправи на розвиток сили і витривалості [5].

**Мета дослідження** полягала у вивченні ефективності використання легкоатлетичних вправ в оздоровчій роботі зі школярами середнього віку.

**Матеріали, методи, результати дослідження.** Дослідження проводилося з експериментальною групою школярів середнього віку в кількості 10 осіб з однаковим обмеженням фізичного навантаження на уроках фізичного виховання, які належали до групи дітей з ослабленим здоров'ям. Результати порівнювалися з контрольною групою, учасники якої займалися за стандартною методикою. Перед початком дослідження визначався середній показник частоти пульсу в учнів класу, віднесених до спеціальної медичної групи (СМГ), при виконанні різних фізичних вправ. Протягом трьох місяців вони відвідували уроки фізичного виховання, які проводилися за особливою схемою: підготовча частина (до 20 хв), під час якої виконуються загально-розвиваючі вправи, основна частина уроку (20-22 хв), де діти опановують та займаються основними руховими навичками, а також - заключна частина уроку (3-5 хв) - використовуються вправи, що відновлюють організм після фізичного навантаження (ходьба, дихальні вправи, вправи на розслаблення та ін.). Вік дітей, яких взяли участь у дослідженні, складав 13-14 років. Першим етапом проведення експерименту було встановлення вихідних даних про частоту серцебиття (ЧСС) школярів відразу після виконання вправ із навантаженням, далі використовувалися виміри ЧСС після виконання фізичних вправ на відновлення організму

У процесі експерименту ми використовували рухливі ігри та методичні прийоми з елементами змагань для формування позитивного емоційного стану, інтересу до виконання фізичних вправ. Використання ігрового і змагального методів дозволяло розвивати рухові якості в їх взаємозв'язку, в також

оптимально поєднувати процес розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок. Використовувалися такі вправи: естафетний біг - належить до командного виду, що дає змогу школярам розвивати навички командної роботи, працювати на одержання результату для всієї групи; метання малого м'яча – відмічено позитивний вплив вправи на дихальну та серцево-судинну системи, що й було зафіксовано при проведенні дослідження; біг – досліджувався біг на витривалість, який не вимагає надмірних затрат енергії. Спортивна ходьба і тривалий біг активізують діяльність серцево-судинної і дихальної систем. Біг на короткі дистанції сприяє переважно розвитку швидкісно-силових здібностей, біг на середні і довгі дистанції — витривалості; бар'єрний біг — спритності, координації рухів. Стрибкові вправи розвивають швидкість, швидкісно-силові здібності, вдосконалюють координацію рухів. Розвитку сили, швидкісно-силових здібностей сприяють заняття метаннями. Визначення достовірності результатів на початку та в кінці дослідження проводилося за допомогою t - критерію Стюдента. Дослідження проводилось із використанням методів педагогічного експерименту, порівняльного аналізу, математичної статистики.

Встановлено, що середня частота серцебиття учнів після вправ з навантаженням становила – 112,4 уд/хв., а після ходьби в повільному темпі - 91,2 уд/хв., після дихальних вправ – 97,6 уд/хв. Результати достовірно відрізняються від показників контрольної групи.

**Висновки:** Таким чином, в процесі проведення експерименту встановлено, що легкоатлетичні вправи позитивно впливають на нормалізацію не лише ЧСС, й фізіологічного стану організму. Різноманітність, доступність і всебічність впливу легкоатлетичних вправ дають можливість дозувати навантаження, а незначні вимоги до місць проведення занять створюють умови для їх використання з оздоровчою метою, починаючи з дитячих років.

### **Список літератури:**

1. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : 2 т. / за ред. Т. Ю. Крузевич. – К. : Олімпійська література, 2008.
2. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук, — Т. : Підруч. і посіб., 2006. — 160 с
3. Концепція розвитку фізичного виховання в загальноосвітніх школах / Ю. Васьков // Здоров'я та фізич. культура. — 2005. — № 6. — С. 1, 3-5.
4. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / О. Е. Меньших, Н. В. Костогриз-Куликова, Ю. О. Петренко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 84 с.
5. Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів / В. Горащук // Безпека життєдіяльності. — 2005. — № 5. — С. 58-61.