

: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). – Чернігів : ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2011. – Вип. 91. – Т.1. – С. 44–48.

3. Бабенко В. Г. Актуальні аспекти вдосконалення системи фізичної підготовки в практичних органах і підрозділах внутрішніх справ України / В. Г. Бабенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 5. – С. 6–8.

4. Бабенко В. Г. Взаємозв'язок системи зміцнення здоров'я з мотиваційним спрямуванням до фізичної підготовки працівників МВС України / В. Г. Бабенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. праць / За ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2004. – № 14. – С. 3–9.

5. Магльований А. Організм і особистість. Діагностика та керування. / А. Магльований, В. Белов, А. Котова. – Львів : Медична газета України, 1998. – 250 с.

6. Saltin B. Cardiovascular and Pulmonary Adaptation to Physical Activity / B. Saltin // Exercise, Fitness and Health. – Champaign, Illinois : Human Kinetics, 1988. – P. 187–203.

7. Stockton D. FBI Trains Elite Crime Fighters / D. Stockton // Law and Order. – USA, 2000. – №10. – P. 56–60.

8. Training to Win : Police-Specific Physical Conditional // Law and Order. – USA, 1990. – №9. – P. 50–56.

9. Verenga Yu. The State of Physical Training of Servicemen of Internal Affairs of Ukraine on the Stage of Professional Becoming / Yu. Verenga // Slobozhanskyi herald of science and sport : [scientific and theoretical journal]. – Kharkiv : KSAPC, 2014. – № 3 (41). – P. 157–162.

10. Verenga Yu. Verenga Yu. Physical Development, Functional and Adaptation Possibilities of Servicemen of Internal Affairs of Ukraine on the Stage of the Professional Becoming / Yu. Verenga // Slobozhanskyi herald of science and sport : [scientific and theoretical journal]. – Kharkiv : KSAPC, 2014. – № 4 (42). – P. 53–60.

Мартинов Ю.О.

Національний технічний університет України "КПІ"

МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ СТУДЕНТІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Встановлено, що традиційна система фізичного виховання має ряд суттєвих недоліків, які знижують її ефективність. Головними недоліками є недостатнє впровадження в навчальний процес таких педагогічних принципів, як: диференціація, індивідуалізація, демократизація та гуманізація навчального процесу. Виявлено, що, незважаючи на велику кількість досліджень проблем фізичного виховання студентської молоді, поза увагою фахівців залишилися особливості побудови навчального процесу для студентів, які виявили бажання займатися вправами силової спрямованості з комплексним урахуванням їхньої статі, типу конституції, рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я. В статті представлені морфо функціональні показники студентів юнацького віку (чоловіки та Жінки).

Ключові слова: студенти, морфофункціональні показники, фізичний розвиток, конституція людини.

Соболенко А.И. Морфофункциональные показатели студентов юношеского возраста. Установлено, что традиционная система физического воспитания имеет ряд существенных недостатков, которые снижают ее эффективность. Главными недостатками является недостаточное внедрение в учебный процесс таких педагогических принципов, как: дифференциация, индивидуализация, демократизация и гуманизация учебного процесса. Выведено, что, невзирая на большое количество исследований проблем физического воспитания студенческой молодежи, вне поля зрения специалистов остались особенности построения учебного процесса для студентов, которые выразили желание заниматься упражнениями силовой направленности с комплексным учётом их пола, типа конституции, уровня физической подготовленности и состояния здоровья. В статье представлены морфо функциональные показатели студентов юношеского возраста (мужчины и женщины).

Ключевые слова: студенты, морфофункциональные показатели, физическое развитие, конституция человека.

Sobolenko A. Morfofunctional indexes of students of youth age. It is set that the traditional system of P.E has a row of substantial defects that reduce her efficiency. Main defects are insufficient introduction in the educational process of such pedagogical principles, as: differentiation, individualization, democratization and humanizing of educational process. It is educed, that, without regard to plenty of researches of problems of P.E of student young people, out of eyeshot specialists there are features of construction of educational process for students, that expressed a desire to engage in exercises of power orientation with the complex taking into account of their sex, somatotype, level of physical preparedness and state of health. In the articles presented морфо functional indexes of students of youth age (men and women).

Key words: students, морфофункциональные indexes, physical development, constitution of man,

ВСТУП. Фізичний розвиток людини не можливий без глибоких зрушень на всіх рівнях організації організму. Знання особливостей адаптаційних зрушень організму під впливом навколишнього середовища, різних соціальних умов, цілеспрямованих педагогічних впливів мають вирішальне значення при плануванні і організації занять фізичною культурою та спортом [1; 2; 3]. Будова тіла є однією з характеристик фізичного розвитку людини, яка дає об'єктивне уявлення про просторові організації морфологічних складових організму, пропорціях, конституціональних особливостей тіла. Вона також має виражені статеві, вікові та індивідуальні особливості [4; 5]. Аналізуючи показники фізичного розвитку студентів, які брали участь в експерименті, ми провели вимірювання тотальних розмірів тіла (довжину, масу тіла та обхват грудної клітки). Результати дослідження відображені в таблиці 1.

Показники фізичного розвитку студентів юнацького віку

Показники	Статистичні показники			
	\bar{x}	m	σ	V (%)
Юнаки (n=142)				
Довжина тіла, см	177.78	0.58	6.71	3.78
Маса тіла, кг	63.96	0.69	8.02	12.54
Обвід грудної клітки, см	89.84	0.42	4.86	5.41
Дівчата (n=69)				
Довжина тіла, см	163.85	0.73	5.87	3.58
Маса тіла, кг	59.95	0.92	7.44	12.4
Обвід грудної клітки, см	86.94	0.61	4.94	5.68

Проведені дослідження показали, що середньостатистична довжина тіла у юнаків ($177,78 \pm 0,58$) достовірно ($p < 0,05$) більша за належну ($175,33 \pm 0,04$ см). У дівчат ($163,85 \pm 0,73$) відповідний показник не відрізняється ($p > 0,05$) від належних середніх значеннях фізичного розвитку людини ($163,75 \pm 0,04$ см) за А. Ф. Синяковим, 1987 [6]. Середньостатистична маса тіла юнаків ($63,96 \pm 0,96$) виявилась меншою за належну ($70,25 \pm 0,44$ кг) з достовірністю ($p < 0,001$). У дівчат цей показник ($59,95 \pm 0,92$) навпаки більший ($p < 0,05$) за належну ($53,78 \pm 0,23$ кг) масу тіла.

Фактичні середньостатистичні значення обхвату грудної клітки юнаків ($89,84 \pm 0,42$ см), які брали участь в експерименті, вірогідно ($p < 0,05$) відрізняються від належних ($90,27 \pm 0,1$ см). У дівчат аналогічний показник ($86,94 \pm 0,61$ см), навпаки, більший ($p < 0,05$) за належний ($83,15 \pm 0,09$ см).

Для більш детального вивчення особливостей будови тіла були використані індекси, які дозволили нам комплексно характеризувати тілобудову студентів юнацького віку. Для цього нами були розраховані масо-зростовий індекс (Кетле), грудно-зростовий індекс (Ерісман, Бругш), індекс розвитку мускулатури плеча та конституційний індекс (Піньє) (табл. 2).

Таблиця 2

Показники індексів, які характеризують особливості тілобудови студентів віком 17-19 років

Індекси	Статистичні показники			
	\bar{x}	m	σ	V (%)
Юнаки (n=142)				
Кетле	0.360	0.004	0.04	12.0
Ерісмана	-2.36	0.54	6.26	-264.62
Бругша	49.47	0.31	3.58	7.25
РМП	7.3	0.22	2.57	35.20
Піньє	27.3	1.02	11.82	43.31
Дівчата (n=69)				
Кетле	0.366	0.01	0.04	11.03
Ерісмана	2.73	0.62	5.0	182.8
Бругша	52.4	0.37	2.96	5.66
РМП	4.44	0.35	2.84	63.95
Піньє	19.25	1.32	10.67	55.45

У результаті проведеного дослідження було встановлено, що відповідно масо-зростовому індексу Кетле у юнаків ($0,360 \pm 0,004$ ум.од.) та дівчат ($0,366 \pm 0,01$ ум.од.) маса тіла знаходиться в нормі. Однак у юнаків він наближений до дефіциту маси тіла. Величини індексів Ерісмана ($-2,36 \pm 0,54$ ум.од.) та Бругша ($49,47 \pm 0,31$ ум.од.) дозволяють стверджувати, що для юнаків характерна "вульгогрудість" (недостатній розвиток грудної клітки). У дівчат аналогічні показники індексів ($2,73 \pm 0,62$ ум.од. та $52,4 \pm 0,37$ ум.од.) вказують на „середній” розвиток грудної клітки. Середньостатистичний показник індексу розвитку мускулатури плеча ($7,3 \pm 0,22$ ум.од.) у юнаків вказує на „високий” розвиток м'язів, що свідчить про відсутність ожиріння. У дівчат, навпаки, аналогічний показник ($4,44 \pm 0,35$ ум.од.) нижче належного ($5-12$ ум.од.), що дає змогу констатувати у них наявність ожиріння. Згідно з конституційним індексом Піньє ($27,3 \pm 1,02$ ум.од.) міцність будови тіла за середніми значеннями антропометричних показників у юнаків оцінюється як „слабка” (астенічний тип конституції). У дівчат цей показник ($19,25 \pm 1,32$) вказує на „добру” будову тіла (нормостенічний тип конституції).

Відомо, що люди з різними типами конституції по-різному реагують на тренування [7; 8]. Те, що прийнятне для одного типу будови тіла, може бути не прийнятним для іншого. Тому, перед тим, як розпочати тренування необхідно визначити тип конституції людини. Для визначення типу конституції студентів юнацького віку нами була використана методика С. А. Пушкарьова [9]. За цією методикою визначався індекс гармонійного морфологічного розвитку. Коефіцієнти, виведені у формі індексу, роблять зв'язок між антропометричними ознаками не формальними, а функціональними, що найкраще відповідає організму, який розвивається. У результаті визначення типу конституції студентів, які брали участь в експерименті, було з'ясовано, що у юнаків переважає астенічний тип тілобудови (рис. 1), а у дівчат - пікноідний (рис. 2). Відомо, що кровообіг - це один з найважливіших фізіологічних процесів, який забезпечує усі органи та клітини організму необхідними для життя поживними речовинами та киснем, видалення вуглекислого газу та інших продуктів обміну, контролюючи імунологічний захист та гуморальну регуляцію фізіологічних функцій. Тому у наших дослідженнях ми вивчали такі показники серцево-судинної системи, як ЧСС, артеріальний тиск, пульсовий тиск та індекс економізації серцево-судинної системи. У результаті проведеного експерименту було встановлено, що ЧСС ($73,43 \pm 1,03$), артеріальний (АТ сист. - $128,23 \pm 0,72$; АТ діаст. - $79,30 \pm 0,72$) та пульсовий тиск ($48,93 \pm 0,60$) у юнаків відповідає нормі [10; 11].



Рис. 1. Розподіл студентів (юнаків) віком 17-19 років за типами конституції: Е3 астенічний ЕВ нормостеноїдний ЕА пікноїдний



Рис. 2. Розподіл студентів (дівчат) віком 17-19 років за типами конституції: Е3 астенічний ЕВ нормостеноїдний ЕА пікноїдний

Для того, щоб більш об'єктивно оцінити фізичний стан студентів юнацького віку, які брали участь в експерименті, нами були використані фізіометричні методи. Результати проведеного дослідження представлені в таблицях 3 та 4.

Таблиця 3

Функціональні показники юнаків віком 17-19 років (n=142)

Показники	Статистичні показники			
	\bar{x}	m	σ	V (%)
ЧСС, ск/хв	73.47	1.03	12.00	16.33
АТ сист., мм.рт.ст.	128.23	0.72	8.37	6.53
АТ діаст., мм.рт.ст.	79.30	0.64	7.39	9.31
АТ пульс, мм.рт.ст	48.93	0.60	6.91	14.13
ЧСС*АТ сист. / 100, ум.од.	94.19	1.43	16.63	17.66
ЖМЛ, мл	4043.08	56.47	643.1	15.93
ЖМЛ / Маса тіла, мл/кг	64.25	1.04	11.81	18.37
Сила м'язів кисті правої руки, кг.	42.90	0.74	8.55	19.93
Сила м'язів кисті лівої руки, кг.	39.84	0.76	8.88	22.29
Різниця між показниками пр. та лів. руки, кг	3.07	0.50	5.84	190.3
Сила м'язів кисті руки / Маса тіла* 100, ум.од.	62.95	1.27	14.76	23.45
Індекс Руф'є-Діксона, ум.од.	5.89	0.19	2.09	35.48
Індекс фізичного стану, ум.од.	0.616	0.01	0.12	19.80

Показники індексу економізації серцево-судинної системи ($94,19 \pm 1,43$) знаходяться на „середньому” рівню. Таким чином можна стверджувати, що функціональний стан серцево-судинної системи юнаків задовільний. Працездатність людини визначається в основному тим, яку кількість кисню взято з повітря в кров легеневих капілярів та транспортовано до тканин та клітин. Дихання, як єдиний процес, складається з трьох, зв'язаних між собою взаємокомпенсуючих систем: зовнішнього дихання (газообмін між зовнішнім середовищем та кров'ю легеневих капілярів); транспортування газів, яке здійснюється системами кровообігу; внутрішнього (тканинного) дихання. Один з основних параметрів, що характеризують дихальну систему людини є ЖМЛ. Вона залежить від статі, віку, розміру тіла та тренуваності людини. В нормі ЖМЛ у чоловіків становить 3500-5000 мл, у жінок - 2500-4000 мл. Під впливом тренування ЖМЛ зростає, досягаючи у добре тренуваних спортсменів до 8000 мл [12]. У результаті проведеного експерименту було встановлено, що фактична життєва місткість легень (ЖМЛ факт.) у юнаків ($4043,39 \pm 56,47$) становить 89% від належної (ЖМЛ нал) ($4520,96 \pm 14,70$), що відповідає нормі [13]. Життєвий показник юнаків віком 17-19 років ($64,25 \pm 1,04$) має рівень „вище середнього”.

Силу м'язів кисті руки використовують як критерій фізичного розвитку людини. Вона характеризує ступінь розвитку мускулатури. У результаті проведеного експерименту було встановлено, що середньостатистичні показники сили рук (права - $42,9 \pm 0,74$; ліва - $39,84 \pm 0,76$) у юнаків віком 17-19 років відповідають нормі. Водночас відносна сила м'язів кисті руки ($62,95 \pm 1,27$) знаходиться на рівні „нижче середнього”. Різниця між показниками правої та лівої руки ($3,07 \pm 0,50$) вказує на симетричний розвиток тіла [14, с. 29-37].

Враховуючи досить низький рівень фізичної підготовленості студентів, які брали участь в експерименті, нами був використаний простий, але опосередкований метод визначення функціональних можливостей серцево-судинної системи - пробу Руф'є. Особливість проби полягає в тому, що після відносно невеликого навантаження визначається ЧСС у різні періоди відновлення. У результаті проведення тестування у юнаків був встановлений „середній” рівень фізичної працездатності ($5,89 \pm 0,19$). Існує велика кількість методів вимірювання та градації фізичного стану людей різного віку, однак усі вони мають деякі обмеження при використанні в практиці масової фізичної культури. Деякі з них зв'язані з виконанням максимальних та субмаксимальних фізичних навантажень, значних затрат часу на обстеження однієї людини та наявності кваліфікованого медичного персоналу. Використання бальних діагностичних систем також передбачає виконання комплексу рухових тестів [15]. Це обумовило наш вибір на рівнянні регресії, яке дає можливість розрахунку очікуваного рівня

Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)

фізичного стану використовуючи прості для вимірювання показники (вік, довжина і маса тіла, ЧСС та АТ). У результаті проведеного експерименту було встановлено, що юнаки, які брали участь в експерименті, мають „середній” рівень фізичного стану (0,616±0,01).

Таблиця 4

Функціональні показники дівчат (n=69) віком 17-19 років

Показники	Статистичні показники			
	\bar{x}	m	σ	V (%)
ЧСС, ск/хв.	75,55	1,63	13,11	17,35
АТ сист., мм.рт.ст.	124,37	1,06	8,52	6,85
АТ діаст., мм.рт.ст.	77,52	0,86	6,95	8,97
АТ пульс, мм.рт.ст.	46,85	0,84	6,75	14,41
ЧСС*АТ сист. / 100, ум.од.	94,32	2,39	7,98	20,46
ЖМЛ, мл	2916,39	58,64	19,30	15,7
ЖМЛ / Маса тіла, мл/кг	48,81	1,02	457,9	16,35
Сила м'язів кисті правої руки, кг.	26,44	0,61	4,75	17,96
Сила м'язів кисті лівої руки,	24,07	0,69	5,38	22,34
Різниця між показниками пр. та лів. руки, кг	3,37	0,36	2,89	85,82
Сила м'язів кисті руки / Маса тіла* 100, ум.од	40,1	1,08	8,40	20,95
Індекс Руф'є - Діксона, ум.од.	7,31	0,28	2,18	29,76
Індекс фізичного стану, ум.од.	0,619	0,02	0,15	23,45

Аналізуючи представлені функціональні показники серцево-судинної системи дівчат ми дійшли висновку, що ЧСС (75,55±1,63) та артеріальний тиск (АТ сист. - 124,37±1,06; АТ діаст. - 77,52±0,86) відповідає: нормі. Рухова сила кровообігу (пульсовий АТ) відповідає нормі. Показники індексу економізації серцево-судинної системи (94,32±2,39) знаходяться на „середньому” рівні. Це дає нам змогу стверджувати, що функціональні показники серцево-судинної системи дівчат задовільні. ЖМЛ факт, дівчат (2916,39±58,64) становить 89% від ЖМЛ_{шл.} (3275,19±14,69), що вказує на нормальний функціональний стан легень. *Життєвий показник* (48,81±0,2) У результаті проведеного дослідження був оцінений як „середній”. *Сила м'язів кисті рук* у дівчат (права - 26,44±0,61; ліва - 24,07±0,69) відповідає нормі, але відносні середньостатистичні показники сили рук (40,11±1,08) знаходяться на „низькому” рівні. Різниця між показниками правої та лівої руки (3,37±0,36) вказує на пропорційний розвиток тіла. У результаті проведення функціональної *проби Руф'є* нами було встановлено, що рівень фізичної працездатності дівчат віком 17-19 років (7,31±0,28) відповідає оцінці „задовільно”. Рівень *фізичного стану* у дівчат (0,619±0,02) виявився на сходінку вищим ніж у юнаків, і відповідає рівню „вище середнього”. Ефективність процесу фізичного виховання студентської молоді у великій мірі залежить від дотримання принципів диференційованого підходу та Індивідуалізації. Для більш чіткої диференціації та індивідуалізації навантаження під час планування та проведення занять з предмету „Фізичне виховання” необхідно враховувати, на наш погляд, поряд з рівнем фізичної підготовленості та морфофункціональними особливостями студентів ще й їхній *рівень здоров'я*. Внаслідок проведення констатуючого експерименту нами було встановлено, що рівень соматичного здоров'я студентів віком 17-19 років як у юнаків, так і у дівчат, знаходиться переважно в межах від „середнього” до „низького” (рис.5 та 6). Аналогічні дослідження інших науковців підтверджують отримані нами результати [128; 201]. Слід зазначити, що у дівчат, які брали участь в експерименті, з „високим” та „вище середнього” рівнем соматичного здоров'я не виявилось ні однієї особи.

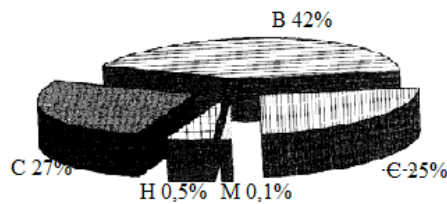


Рис. 5. Розподіл юнаків за рівнем соматичного здоров'я: В високий, С середній, Е нижче середнього Н низький М дуже низький

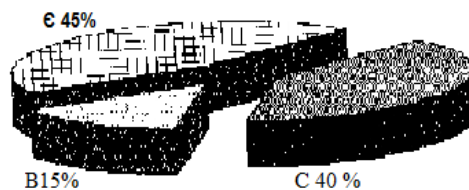


Рис. 6. Розподіл дівчат за рівнем соматичного здоров'я: В високий, С середній, Е нижче середнього Н низький М дуже низький

Результати констатуючого експерименту вказують на те, що при плануванні тренувальних занять силового спрямування актуальним врахування морфофункціональних особливостей студентів, їхній рівень здоров'я та фізичної підготовленості. Це дозволить більш диференційовано дозувати навантаження, засоби та методи силової підготовки, що дасть можливість підвищити ефективність процесу фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бабичев В.Н. Нейрогормональная регуляция оварийного цикла. - М.: Медицина, 1984. - 240 с.
2. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000. - 274 с.
3. Кривошеєва Г.Л. Формування культури здоров'я студентів університету: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / Луганський ДУ ім. Т. Шевченка. - Луганськ, 2001. - 20 с.
4. Лапутин А.Н., Кашуба В.А. Возрастные особенности формирования геометрии масс тела школьников // VII Междунар. научн. конгресс "Современный олимпийский спорт и спорт для всех". - Том 1. - Алмата, 2004. - С. 202-204.
5. Туманян Г.С., Мартиросов Э.Г. Телосложение и спорт. М.: Физкультура и спорт, 1976. - 239 с.
6. Плахтій П.Д. Основи гігієни фізичного виховання: Навчальний посібник. - Кам'янець-Подільський: "Медобори" (ПП Мошак М.І.), 2003. - 240 с.
7. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов. - М.: Советский Спорт, 2005. - 600 с.
8. Регулян В.Ф. Стать сильнее сильного. - Екатеринбург, ИПП "Уральский рабочий", 1993. - 608 с.
9. Пушкарев С.А. Критерии оценки гармонического морфологического развития детей школьного возраста // Теория и практика физического воспитания. - 1983. - №3. - С. 18-21.
10. Сергиенко Л.П. Основы спортивной генетики: Учеб. пособие. - К.: Вища школа, 2004. - 631 с.
11. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. - К.: Олімпійська література, 2001. - 440 с.
12. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Серия "Хит сезона". - Ростов н/Дону: Феникс, 2003. - 416 с.
13. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. Пособие. - М.: Советский спорт, 2006. - 208 с.
14. Андреев В.Н., Андреева Л.В. Атлетическая гимнастика: Методическое пособие. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 128 с.
15. Chu D.A. Explosive Power / D.A. Chu // B. Foran (Ed). High-Performance Sports Conditioning. - Champaign: IL.: Human Kinetics. - P. 83-97.
16. Earle R.W. Essentials of Personal Training / R. Earle, T.R. Baechle. - Champaign: IL Human Kinetics, 2012. - 696 p.
17. Hamill B. Relative safety of weight lifting and weight training / B. Hamill // Journal of Strength and Conditioning Research. - 1994. - Vol. 8. - P. 53-57.
18. Redeliff J.C. High - Powered Plyometrics Book / J.C. Redeliff, R.C. Farentinos. - Champaign: IL.: Human Kinetics, 2005. - 184 p.
19. Voight M. Plyometric Exercise in Rehabilitation / M. Voight, S. Tippet / Prentice W.E. Rehabilitation Techniques in Sports Medicine. - New York, 1993. - P. 88-97.

Миценко Є.В.

Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка

ОСОБЛИВОСТІ СТАНУ ТА ДИНАМІКИ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЛЕГКОАТЛЕТІВ-БІГУНІВ 9-11 РОКІВ

Статтю присвячено особливостям рухових якостей юних легкоатлетів-бігунів 9-11 років. Розглянуто сучасний стан питання про рівень розвитку рухових якостей у хлопців 9-11 років. **Мета:** виявити особливості стану та динаміки рухових якостей юних легкоатлетів-бігунів 9-11 років. В процесі представленої роботи ми ставили завдання дослідити сучасний стан питання, порівняти за вибуховою силою, швидкістю та аеробною витривалістю юних легкоатлетів-бігунів та хлопців, що не займаються спортом. Здійснити порівняльний аналіз виявлених відмінностей між цими показниками у юних легкоатлетів 9-11 років і хлопців, що не займаються спортом, того ж віку; узагальнення результатів дослідження та формулювання висновків. **Матеріали і методи:** в процесі роботи було залучено 270 хлопців віком від 9 до 11 років. Проаналізовано результати їх стрибка у довжину з місця, бігу на 30 м. та 1000 м. **Результати:** виявлено ті особливості вікової динаміки рухових якостей, що характерні лише для юних легкоатлетів 9-11 років на відміну від їх однолітків, які не займаються спортом. **Висновки:** питання особливостей юних легкоатлетів 9-11 років за руховими якість, є актуальним і відповідає запитам практичної роботи фахівців. Для оцінки рівня розвитку рухової функції юних легкоатлетів-бігунів 9-11 років доцільніше використовувати дані про стан рухових якостей, на відміну від динаміки, за якою нами не виявлено достовірних відмінностей із хлопцями, що не займаються спортом. А найбільш стабільним показником, який відрізняє юних легкоатлетів від хлопців, що не займаються спортом є аеробна витривалість.

Ключові слова: рухова функція, юні легкоатлети, рухові якості, критерії відбору, динаміка показників.

Миценко Е. В. Особенности состояния и динамики двигательных качеств у юных легкоатлетов-бегунов 9-11 лет. Статья посвящена особенностям двигательной функции юных легкоатлетов-бегунов 9-11 лет. **Цель:** выявить особенности состояния и динамики двигательных качеств юных легкоатлетов-бегунов 9-11 лет. В процессе представленной работы мы ставили задачи исследовать нынешнее состояние вопроса, сравнить по взрывной силе, скорости и аэробной выносливости юных легкоатлетов бегунов, и мальчиков которые не занимаются спортом. Провести сравнительный анализ выявленных отличий у юных легкоатлетов 9-11 лет и мальчиков, которые не занимаются спортом, того же возраста; обобщение результатов исследования и формирование выводов. **Материалы и методы:** в процессе работы были задействованы 270 мальчиков возрастом от 9 до 11 лет. **Результаты:** были проанализированы результаты их прыжка в длину с места, бега на 30 м. и 1000 м. Выявлены те особенности возрастной динамики двигательных качеств, которые характерны только для юных легкоатлетов 9-11 лет в отличии от их ровесников, которые не занимаются спортом. **Выводы:** вопросы особенностей юных легкоатлетов 9-11 лет по двигательным качествам являются актуальными и соответствуют запросам практической работы специалистов.