

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ТА ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

Криворучко Н. В., к.фіз.вих., Лісін Р. В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті представлено показники, що відображають рівень розвитку силових та швидкісних здібностей школярів 8-го та 9-го класів. Зроблено порівняльний аналіз отриманих даних у віковому та статевому аспектах. Визначено рівень силової та швидкісної підготовленості досліджуваного контингенту.

Ключові слова: рухові здібності, фізична підготовленість, учні основної школи.

Вступ. Підвищення або підтримання стану здоров'я підростаючого покоління на належному рівні є основною метою уроків фізичної культури. Разом із цим за даними Міністерства освіти і науки України та Міністерства охорони здоров'я України, з кожним роком навчання в освітніх закладах у школярів збільшується частота захворювань органів травлення, дихання, зору, зростає кількість дітей з хронічними захворюваннями, лише 4-5% випускників шкіл можна назвати практично здоровими. Як відмічають І. Р. Боднар [3], Г. В. Гозак, О. Т. Єлізарова, І. О. Калиниченко [5] погіршення стану здоров'я пов'язано із суттєвим зменшенням рухової активності школярів.

Чимало авторів [1, 8, 9, 11, 18] вказують, що останнім часом у молодого покоління спостерігається байдуже, незацікавлене, а інколи навіть негативне ставлення до занять фізичною культурою.

Аналіз літератури показав наявність значної кількості робіт, спрямованих на пошук шляхів підвищення інтересу, мотивації до фізичного виховання та покращення здоров'я у сучасній молоді. Автори пропонують доповнювати зміст

уроків фізичної культури сучасними інноваційними видами рухової діяльності такими як: воркаут [13]; ментальний фітнес [15]; рухливі ігри та легкоатлетичні вправи [6]; чирлідінг [2, 10, 19]; скелелазіння [4], рукопашний бій [7]; біатлон [16]; карате [12] тощо.

Фізична підготовленість є важливим показником, що відображає рівень здоров'я. Можливість оцінити рівень здоров'я є вагомим мотиваційним чинником до складання нормативів для багатьох школярів. Тому важливо, щоб застосування педагогічних рухових завдань давало учителеві фізичної культури, школярам і їхнім батькам інформацію про рівень фізичної підготовленості дітей й про ступінь здоров'я і відхилення в соматичному здоров'ї. Це дасть змогу підібрати відповідні індивідуальні засоби його корекції. Особливе місце серед фізичних якостей посідають силові та швидкісні здібності, що є важливими показниками функціонування опорно-рухового апарату.

Питання розвитку силових здібностей є одним із головних у процесі фізичного виховання. Недостатня кількість м'язових тканин призводить до порушення корсетної функції організму (порушення постави, плоскостопість, захворювання хребта), розвитку захворювань дихальної та серцево-судинної систем, ожиріння тощо. Труднощі в адаптації до умов навчання, перевантаження в учнів із недостатньою силовою підготовкою виникають значно частіше.

Швидкісна підготовка особливо важлива з урахуванням того, що в підлітковому віці найбільш успішно розвиваються ті компоненти фізичного потенціалу дитини, які забезпечують підвищення рівня її швидкісних і швидкісно-силових здібностей. Саме даний період є вирішальним у розвитку різних проявів швидкісних здібностей. Все вищезазначене обґрунтовує доцільність дослідити рівень розвитку силових та швидкісних здібностей у школярів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного

виховання в навчальних закладах різного профілю» на 2016–2020 рр. (№ держреєстрації 0115U006754).

Мета дослідження: визначити рівень силової та швидкісної підготовленості школярів 14–15 років.

Завдання дослідження:

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури дослідити стан питання, що вивчається.

3. Визначити рівень розвитку силових та швидкісних здібностей учнів 8–9-х класів.

4. Провести порівняльний аналіз отриманих результатів за віковою та статевою ознакою.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилися на базі загальноосвітньої школи №144 міста Харкова. В ньому приймали участь 56 школярів (28 учнів 8-го та стільки ж учнів 9-го класів).

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні **методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування; методи математичної статистики

Результати дослідження та їх обговорення. Рівень силової підготовленості школярів середніх класів визначався за результатами виконання піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів) та стрибка у довжину з місця (см). Рівень розвитку швидкісних здібностей визначався за наслідками виконання бігу на 30 м (с) та бігу на місці за 5 с (кількість кроків).

Аналізуючи результати проведеного дослідження у віковому аспекті (табл. 1), встановлено домінування показників учнів 9-го класу над показниками учнів 8-го класу, проте ці відмінності не носять достовірний характер ($p > 0,05$).

Порівняння отриманих даних за статтю (табл. 2) показало, в основному, значне та достовірне переважання показників хлопців над показниками дівчат обох класів ($p < 0,05-0,01$). Виняток складають показники піднімання тулуба в сід

у досліджуваних 8 класу, де розрізнення не мають статистично достовірних відмінностей ($p > 0,05$).

Таблиця 1

**Порівняння показників силових та швидкісних здібностей учнів
8-го та 9-го класів у віковому аспекті**

Показники	клас	n	Хлопці	n	Дівчата
			$\bar{X} \pm m$		$\bar{X} \pm m$
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	8	14	20,5±1,67	14	15,7±1,87
	9	14	24,6±1,78	14	17,9±1,76
	t		1,68		0,86
	p		>0,05		>0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	8	14	162,6±9,46	14	126,4±10,55
	9	14	170,8±8,58	14	133,3±11,92
	t		0,64		0,43
	p		>0,05		>0,05
Біг на 30 м (с)	8	14	6,0±0,09	14	6,6±0,12
	9	14	5,8±0,11	14	6,4±0,14
	t		1,41		1,08
	p		>0,05		>0,05
Біг на місці за 5 с (кількість кроків)	8	14	23,74±1,08	14	18,44±0,97
	9	14	24,32±0,86	14	19,25±1,12
	t		0,42		0,55
	p		>0,05		>0,05

Порівнюючи отримані показники піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині за 30 с з нормативами [17], встановлено, що результати хлопців обох класів відповідають оцінці 4 бали («вище середнього» рівень), дівчат 8-го та 9-го класів – 3 бали («середній» рівень).

Порівнюючи показники стрибка у довжину з місця, з нормативами [17] встановлено, що результати хлопців 8 та 9 класів дорівнюють оцінці 3 бали («середній» рівень); дівчат обох класів – оцінці 2 бали («нижче середнього» рівень).

Таблиця 2

**Порівняння показників силових та швидкісних здібностей учнів
8-го та 9-го класів у статевому аспекті**

Показники	Стать	n	8 клас	n	9 клас
			$\bar{X} \pm m$		$\bar{X} \pm m$
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	14	20,5±1,67	14	24,6±1,78
	Дівч.	14	15,7±1,87	14	17,9±1,76
	t		1,91		2,68
	p		>0,05		<0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	14	162,6±9,46	14	170,8±8,58
	Дівч.	14	126,4±10,55	14	133,3±11,92
	t		2,55		2,55
	p		<0,05		<0,05
Біг на 30 м (с)	Хл.	14	6,0±0,09	14	5,8±0,11
	Дівч.	14	6,6±0,12	14	6,4±0,14
	t		4,00		3,37
	p		<0,01		<0,01
Біг на місці за 5 с (кількість кроків)	Хл.	14	23,74±1,08	14	24,32±0,86
	Дівч.	14	18,44±0,97	14	19,25±1,12
	t		3,65		3,59
	p		<0,01		<0,01

Таким чином, дослідження показали, що рівень силових здібностей у хлопців в цілому дорівнює «середньому» рівню, у дівчат – «нижче середнього» рівню, що є недостатнім та вказує на необхідність зосередження педагогічного впливу в напрямку цілеспрямованої силової підготовки учнів основної школи.

Співставлення показників виконання бігу на 30 м з нормативними оцінками [17] показало, що результати досліджуваних як 8-го, так і 9-го класів відповідають оцінці 3 бали («середній» рівень).

Порівняння даних бігу на місці за 5 с з нормативною шкалою [14] показало, що в усіх досліджуваних він відповідає оцінці 2 бали, що дорівнює «нижче середньому» рівню.

Таким чином, прояв швидкісних здібностей відповідає «нижче середнього» рівню як у хлопців, так і в дівчат обох класів. Це вказує на необхідність цілеспрямованого педагогічного впливу з метою їх підвищення.

Висновки:

1. Аналіз показників у віковому аспекті показав відсутність достовірних відмінностей із загальною тенденцією до покращення результатів з віком.

2. Порівняння показників у статевому аспекті показало в основному значне та достовірне переважання показників хлопців над показниками дівчат ($p < 0,05 - 0,01$).

3. Рівень силових здібностей у хлопців в цілому дорівнює «середньому», у дівчат – «нижче середнього» рівню; прояв швидкісних здібностей відповідає «нижче середнього» рівню як у хлопців, так і в дівчат обох класів. Отримані результати свідчать про недостатній рівень розвитку досліджуваних здібностей та вказують на необхідність зосередження педагогічного впливу в напрямку цілеспрямованої силової та швидкісної підготовки учнів основної школи.

Перспективи подальших досліджень полягають у пошуку шляхів підвищення рівня розвитку основних фізичних якостей.

Список використаної літератури

1. Ажиппо О. Ю., Криворучко Н. В. До питання підвищення інтересу студентів до занять фізичного виховання [Електронний ресурс]. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. (20 травня 2016 р.). Харків: ХДАФК, 2016. С. 6–11. Режим доступу: <http://hdafk.kharkov.ua/ua/materiali-internet-konferentsiji-2016>.

2. Бала Т. М., Масляк І. П. Изменение уровня развития силовых способностей школьников средних классов под влиянием упражнений черлидинга. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2009. № 3. С. 20–23.

3. Боднар І. Теорія, методика та організація фізичного виховання у спеціальній медичній групі: навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання вищ. навч. закл. Львів: ЛДУФК, 2013. 187 с.

4. Власюк О. Розвиток фізичних якостей дітей 11–13 років на уроках фізичної культури засобами скелелазіння. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів, 2011. Вип. 15, т. 2. С. 32–37.

5. Гозак С.В., Єлізарова О.Т., Калиниченко І.О. Особливості функціонального стану організму школярів залежно від організації фізичного виховання. Довкілля та здоров'я. 2012. №1. С. 60-65.

6. Зубов Є. В., Трофимов В. А. Рухливі ігри та легкоатлетичні вправи як засіб підвищення швидкісних можливостей учнів середнього шкільного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 10. С. 28–32.

7. Коваленко Ю. О. Оптимізація фізичного виховання учнів ліцею з використанням засобів рукопашного бою. Вісник Запорізького нац. ун-ту. Запоріжжя, 2014. № 1. С. 28–35.

8. Криворучко Н. В., Масляк І. П. Шляхи підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодого покоління. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2016. Випуск 11 (81). С. 56–59.

9. Криворучко Н. В. Дослідження відношення студенток вищого навчального закладу I–II рівня акредитації до занять з фізичного виховання. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011. № 2. С. 25–28.

10. Криворучко Н. В., Масляк І. П. Вплив вправ чирлідингу на прояв швидкісних здібностей студентів ВНЗ I–II рівня акредитації. Фізичне виховання,

спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти: зб. наук. пр. Гуманітарного вісника ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Переяслав-Хмельницький, 2015. С. 138–144.

11. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Гендерні особливості самоопису фізичного розвитку школярів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. №12 С. 51–57.

12. Куликова Т. М. Формирование мотивации к занятиям физической культурой учащихся старших классов с опорой на традиции карате. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014. №6. С. 39–41

13. Нагорнюк В. Ю., Масляк І. П. Вплив воркауту на прояв силових здібностей школярів середніх класів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Збірник наукових праць, Харків, 2018. С. 180-190. Режим доступу: <http://hdafk.kharkov.ua/ua/naukova-robota/naukovo-teoretichni-vidannya/aktualni-problemi-fizichnogo-vikhovannya-riznikh-verstv-naselennya>

14. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: учеб. пособие. Донецк: ДонНУ, 2005. 290 с.

15. Синиця Т. О. Ментальний фітнес як один із сучасних напрямів оздоровчої фізичної культури. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Збірник наукових праць, Харків, 2018. С. 213-219. Режим доступу: <http://hdafk.kharkov.ua/ua/naukova-robota/naukovo-teoretichni-vidannya/aktualni-problemi-fizichnogo-vikhovannya-riznikh-verstv-naselennya>

16. Трояновская М. Н. Определение уровня координационных качеств старшеклассниц в процессе занятий биатлоном с помощью стабилографии. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 2. С. 70–74.

17. Фізична культура в школі: 5-11 класи: методичний посібник. За загальною редакцією С. М. Дятленка. К.: Література ЛТД, 2011. 368 с.

18. Krivoruchko N. V., Masliak I. P., Bala T. M., Skripka I. N., Honcharenko V. I. The influence of cheerleading exercises on the demonstration of strength and endurance of 15-17-year-olds girls. Physical education of students. 2018. №22(3). P. 127–133. doi:10.15561/20755279.2018.0303

19. Maslyak I. P., Krivoruchko N. V. Physical development of students of teacher training college as a result of exercises of cheerleading. Physical education of students. 2016. № 1. P. 55–63.