

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 4-х КЛАСІВ

Ажиппо Олександр, Михайленко Аліна

Харківська державна академія фізичної культури, Харків

Анотація. У статті представлено результати дослідження рівня розвитку силових здібностей учнів 4-х класів. У результаті дослідження встановлено вище за середній рівень розвитку силових здібностей у дівчат та середній у хлопців початкових класів.

Ключові слова: початкові класи, фізичні якості, силова підготовленість, фізичне виховання, фізична культура.

Вступ. Закономірність якісних змін системи фізичного виховання у новій українській школі обумовлена значним зниженням рухової активності учнів, втратою інтересу до занять фізичними вправами, підвищенням розумового навантаження, і як наслідок, погіршення стану здоров'я та зниження рівня рухової підготовленості школярів [1, 8, 9].

Фізична культура в життєдіяльності учнів початкових класів є важливим засобом у формуванні життєво необхідних рухових умінь та навичок, розвитку основних фізичних якостей, ведення здорового способу життя [2, 7, 10]. Тому, предметом навчання у початковій школі в галузі фізичного виховання є рухова активність із загальноосвітньою спрямованістю.

Аналіз змістового наповнення навчальної програми «Фізична культура. 1-4 класи» свідчить про те, що вправи для розвитку фізичних якостей систематизовані за ознаками функціональної дії для розвитку певних фізичних здібностей, що дозволить вчителю більш ефективно планувати фізичне навантаження і забезпечити комплексний розвиток основних фізичних якостей [3, 4, 5].

Провідні науковці зазначають, що однією зі складових фізичної підготовленості є рівень розвитку м'язової сили, яка є базовою якістю для

ефективного виконання різних видів рухової діяльності. В процесі фізичного виховання важливо забезпечити необхідний рівень силової підготовленості учнів, оскільки силові здібності є запорукою гармонійного, всебічного розвитку молодших школярів, сприяють більш ефективному формуванню рухових умінь й навичок, є основою для розвитку інших фізичних якостей [9].

Таким чином, визначення показників рівня розвитку силових здібностей учнів початкової школи необхідно для вдосконалення процесу фізичного виховання, що і визначило напрямок нашого дослідження.

Мета дослідження: визначити рівень розвитку сили учнів молодших класів.

Завдання дослідження:

1. Оцінити показники розвитку силових здібностей учнів 4-х класів.
2. Порівняти отримані дані у статевому аспекті.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено на базі закладу загальної середньої освіти № 105 м. Харкова. У дослідженні взяли участь 26 учнів 4-го класу основної та підготовчої медичної групи (12 хлопців та 14 дівчат). Всі учні були практично здорові та знаходилися під наглядом медичного працівника школи. Адміністрація освітнього закладу та батьки усіх учнів дали згоду на участь дітей у дослідженні.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури використано для вивчення стану та актуальності досліджуваної проблеми; педагогічне тестування – для визначення рівня розвитку силових здібностей досліджуваного контингенту учнів; методи математичної статистики – для інтерпретації результатів дослідження.

Рівень розвитку сили м'язів черевного пресу досліджували за допомогою тесту «Піднімання тулуба в сід з вихідного положення лежачи на спині за 30 с» (кількість разів). Отримані показники порівнювали з нормативними оцінками, представленими у навчальній програмі «Фізична культура. 1-4 класи» [5]. Рівень розвитку сили м'язів ніг визначали за результатами тесту «Стрибок у

довжину з місця» (см). Отримані дані порівнювали з оціночною шкалою, представленою Л. П. Сергієнко [6].

Результати дослідження та їх обговорення. При порівнянні результатів виконання піднімання тулуба в сід з вихідного положення лежачи на спині за 30 с з нормативними оцінками [5], виявлено, що показники рівня розвитку сили м'язів черевного пресу дівчат 4-х класів відповідають оцінці 5 балів, хлопців – 4 бали.

При цьому, відсоткове співвідношення оцінок досліджуваного контингенту учнів становить: оцінка «5» – у 100% дівчат та 91,67% у хлопців; «3» – у 8,33% хлопців.

Таким чином, у дівчат визначено високий рівень розвитку сили м'язів черевного пресу, у хлопців – вище за середній (рис. 1).

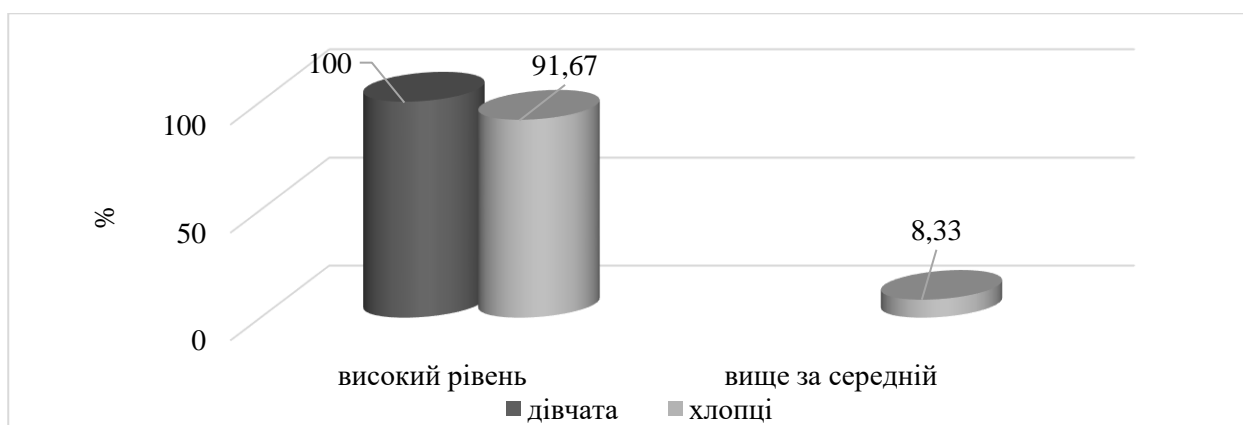


Рис. 1. Рівень розвитку сили м'язів черевного пресу хлопців і дівчат у відсотковому співвідношенні

Порівнюючи показники виконання стрибка з місця з оціночною шкалою [6], виявлено, що результати дівчат 4-х класів відповідають оцінці 4 бали, хлопців – 3 бали.

Так, оцінку «5» мають 50,0% дівчат та 33,4% хлопців; «4» – 28,6% дівчат; «3» – 21,4% дівчат та 33,3% хлопців; «2» та «1» – 25,0% та 8,3% хлопців відповідно.

Таким чином, встановлено вище за середній рівень розвитку сили м'язів ніг у дівчат, середній рівень – у хлопців (рис. 2).



Рис. 2. Рівень розвитку сили м'язів ніг хлопців і дівчат у відсотковому співвідношенні

Розглядаючи отримані показники, які характеризують рівень прояву силових здібностей досліджуваного контингенту у статевому аспекті (табл. 1), визначено, що показники хлопців превалюють над результатами дівчат. При цьому, розрізнення показників виконання стрибка у довжину носять достовірний характер ($p < 0,05$), а показників виконання піднімання тулуба в сід не достовірний ($p > 0,05$).

Таблиця 1

Порівняння показників розвитку силових здібностей за статтю учнів 4-х

Тестові вправи	Хлопці		Дівчата		t	p
	n	$\bar{x} \pm m$	n	$\bar{x} \pm m$		
Піднімання тулуба в сід із положення лежачи (за 30 с)	12	27,83±27,96	14	24,14±11,97	2,06	>0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	12	154,33±28,16	14	136,37±36,55	2,55	<0,05

Визначаючи загальний рівень розвитку силових здібностей, встановлено, що у дівчат 4-х класів він відповідає оцінці 4 бали (вище за середній); у хлопців – 3 бали (середній).

Висновки.

1. У результаті дослідження визначено вище за середній рівень розвитку силових здібностей у дівчат та середній у хлопців початкових класів.

2. У статевому аспекті статистично значущі розрізнення виявлено в показниках, що характеризують рівень розвитку сили м'язів ніг ($p < 0,05$). В показниках, що характеризують рівень розвитку сили м'язів черевного пресу суттєвих відмінностей не виявлено ($p > 0,05$).

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у пошуку шляхів підвищення рівня розвитку силових здібностей учнів початкової школи.

Список використаної літератури

1. Думич О., Породько М., Зварич М. Організаційно-методичні аспекти застосування індивідуального і диференційованого підходу у фізичному вихованні учнів молодшого шкільного віку. Молода спортивна наука України. 2015. Т. 2. С. 75–80.

2. 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. Вип. 11. (81). С. 57–60.

3. Масляк Ірина. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури у школярів молодших класів. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів; 2006. 10(1). С. 44–50.

4. Москаленко Н., Алфьоров О. Організаційно-методичні аспекти сучасного уроку фізичної культури. Спортивний вісник Придністров'я, 2016. С. 196–200.

5. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів: Фізична культура. 1–4 класи. Київ: Видавничий дім Освіта; 2013. 240 с.

6. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія : теорія і практичні аспекти: К.: КНТ, 2010. 776 с.

7. Слабінська К. А., Мамешина М. А. Рівень рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Збірник наукових праць [Електронний ресурс].

Харків: ХДАФК, 2018. С. 234–242. Режим доступу: <http://hdafk.kharkov.ua/ua/naukova-robota/naukovo-teoretichnividannya/aktualni-problemi-fizichnogo-vikhovannya-riznikh-verstv-naselennya>

8. Aghyppo Alexandr, Tkachov Sergij, Orlenko Olena. Role of physical education on the formation of a healthy lifestyle outside of school hours. Journal of Physical Education and Sport, 2016. 16(2), pp. 335–339.

9. Azhippo A. Yu., Shesterova L. Ye., Maslyak I. P., Kuzmenko I. A., Bala, T. M., Krivoruchko N. V., Mameshina, M. A. & Sannikova, M. V. Influence of functional condition of visual sensory system on motive preparedness of school-age children. Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2017. №17(4), pp. 2519–2525. DOI:10.7752/jpes.2017.04284

10. Maslyak I. P., Shesterova L. Ye., Kuzmenko I. A., Bala T. M., Mameshina M. A., Krivoruchko N. V., Zhuk V. O. The Influence of the vestibular analyzer functional condition on the physical fitness of school-age children. Sport science. International scientific journal of kinesiology. 2016. 9(2). pp. 20–27.