

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 6–7-Х КЛАСІВ

Михайленко Аліна, Мамешина Маргарита

Харківська державна академія фізичної культури, Харків

Анотація. У статті представлено показники рівня розвитку сили школярів 6–7-х класів, здійснено порівняльний аналіз отриманих результатів у віковому та статевому аспектах. Встановлено середній рівень розвитку сили у хлопців 6-х класів, нижче за середній – у дівчат 6-х та учнів 7-х класів.

Ключові слова: учні, фізичні якості, фізична підготовленість, фізичне виховання.

Вступ. Недостатня рухова активність є однією з основних причин погіршення стану здоров'я та зниження рівня фізичної підготованості сучасного молодого покоління [1, 2]. Ключове місце у компенсації рухової активності дітей різного віку займає фізичне виховання, а його ефективність, здебільшого, визначається показниками рівня розвитку провідних фізичних якостей, безпосередньо сили. Галузеві фахівці зазначають, що достатній рівень силових здібностей є необхідним компонентом всебічного і гармонійного розвитку учнів, а особливо дітей підліткового віку. Силова підготовка стимулює функції багатьох систем та органів, сприяє прояву інших рухових здібностей та формуванню життєво важливих навичок [3, 4, 5].

Отже, важливість визначення рівня розвитку силових здібностей дітей підліткового віку, урахування цих показників для побудови процесу фізичного виховання й недостатнє висвітлення цієї проблеми в науковій літературі, зумовило вибір теми нашого дослідження.

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

виховання різних верств населення» на 2020–2026 рр. (номер державної реєстрації 0120U101110).

Мета дослідження: дослідити рівень розвитку силових здібностей учнів середніх класів.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень прояву сили школярів 6–7-х класів.
2. Провести порівняльний аналіз отриманих показників у статевому та віковому аспектах.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено на базі загальноосвітньої школи № 150 м. Харкова. В ньому брали участь 55 учнів 6–7-х класів (26 хлопців, 29 дівчат). Учні які приймали участь в дослідженні були практично здорові та знаходилися під наглядом шкільного лікаря. Від батьків усіх учнів отримано згоду на участь у дослідженні.

Для досягнення поставленої мети використовували наступні **методи:** теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Рівень розвитку сили м'язів плечового поясу досліджували за допомогою тесту «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (кількість разів); рівень розвитку сили м'язів черевного пресу – «Піднімання тулуба в сід з вихідного положення лежачи на спині за 1 хв.» (кількість разів); рівень розвитку сили м'язів ніг – рухового тесту «Три стрибки на одній нозі з просуванням вперед» (м). Отримані результати порівнювали з оціночною шкалою, запропонованою В. А. Романенко [6] та Л. П. Сергієнко [7].

Результати дослідження та їх обговорення. Розглядаючи отримані дані у статевому аспекті (Табл. 1), визначено, що показники хлопців превалюють над результатами дівчат і ці розрізнення, здебільшого достовірні ($p < 0,01$; $0,001$). Виняток становлять показники виконання трьох стрибків на одній нозі з просуванням вперед школярів 7-х класів та піднімання тулуба в сід учнів 6-х класів, за якими відмінності не суттєві ($p > 0,05$).

Порівняння даних у віковому аспекті (Табл. 2), свідчить, що результати школярів 7-х класів нижчі за дані учнів 6-х класів, але переважно ці відмінності не суттєві ($p > 0,05$), за винятком результатів піднімання тулуба в сід, між якими вікові розрізнення носять достовірний характер ($p < 0,05$; $0,001$).

Таблиця 1

Порівняння показників рівня розвитку сили школярів 6–7-х класів у статевому аспекті

Класи	6 класи		7 класи	
Стать	n	$\bar{X} \pm m$	n	$\bar{X} \pm m$
<i>Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)</i>				
Хлопці	10	20,90±1,27	16	20,13±1,90
Дівчата	17	11,53±0,65	12	10,83±0,64
t	6,56		4,64	
p	<0,001		<0,001	
<i>Три стрибки на одній нозі з просуванням вперед (м)</i>				
Хлопці	10	4,19±0,10	16	4,08±0,13
Дівчата	17	3,55±0,10	12	3,74±0,21
t	4,59		1,38	
p	<0,001		>0,05	
<i>Піднімання тулуба в сід з вихідного положення лежачи на спині (кількість разів)</i>				
Хлопці	10	42,00±1,38	16	38,13±1,25
Дівчата	17	39,82±0,68	12	31,42±1,50
t	1,42		3,43	
p	>0,05		<0,01	

Проведене порівняння показників виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи з нормативними оцінками [7], визначило, що результати хлопців 6-х та учнів 7-х класів відповідають оцінці 2 бали (рівень нижче за середній), дівчат 6-х класів – 3 бали (середній рівень).

При порівнянні результатів виконання трьох стрибків на одній нозі з просуванням вперед з оціночною шкалою [6], встановлено, що показники учнів 6–7-х класів відповідають оцінці 1 бал (низький рівень).

Співставлення даних піднімання тулуба в сід з нормативними оцінками [7], визначило, що результати хлопців 6–7-х класів відповідають оцінці 3 бали (середній рівень); дівчат 6-х класів – оцінці 4 бали (вище за середній рівень); дівчат 7-х класів – оцінці 2 бали (нижче за середній рівень).

Порівняння середніх показників рівня розвитку сили школярів 6-7-х класів у віковому аспекті

Стать	Хлопці		Дівчата	
Класи	n	$\bar{X} \pm m$	n	$\bar{X} \pm m$
<i>Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)</i>				
6 класи	10	20,90±1,27	17	11,53±0,65
7 класи	16	20,13±1,90	12	10,83±0,64
t	0,34		0,76	
p	>0,05		>0,05	
<i>Три стрибки на одній нозі з просуванням вперед (м)</i>				
6 класи	10	4,19±0,10	17	3,55±0,10
7 класи	16	4,08±0,13	12	3,74±0,21
t	0,67		0,81	
p	>0,05		>0,05	
<i>Піднімання тулуба в сід з вихідного положення лежачи на спині (кількість разів)</i>				
6 класи	10	42,00±1,38	17	39,82±0,68
7 класи	16	38,13±1,25	12	31,42±1,50
t	2,08		5,10	
p	<0,05		<0,001	

Таким чином, у хлопців 6-х класів визначено середній рівень розвитку сили, у дівчат 6-х та учнів 7-х класів – нижче за середній рівень.

Висновки:

1. Аналіз показників виявив середній рівень (3 бали) розвитку сили у хлопців 12 років, нижче за середній рівень (2 бали) – у дівчат 12 та учнів 13 років.

2. У статевому аспекті спостерігали, здебільшого, достовірне превалювання показників хлопців над даними дівчат ($p < 0,01$; $0,001$), за винятком показників розвитку сили м'язів ніг учнів 7-х класів та розвитку сили м'язів черевного пресу школярів 6-х класів, за якими вірогідних розрізень не виявлено ($p > 0,05$).

3. Порівняння даних у віковому аспекті свідчить, що результати школярів 12 років кращі за показники учнів 13 років, однак ці розрізнення переважно не суттєві ($p > 0,05$). Виняток становлять показники розвитку сили м'язів черевного пресу, за якими розрізнення носять достовірний характер ($p < 0,05$; $0,001$).

Подальші дослідження у даному напрямі можуть здійснюватися шляхом визначення динаміки рівня розвитку сили учнів основної школи під впливом спеціально дібраних вправ.

Список використаної літератури

1. Бондар І. Р. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп: монографія. Л.: ЛДУФК, 2014. 316 с.

2. Круцевич Т., Трачук С., Нападій А. Планування навчального процесу з фізичної культури учнів середніх класів в загальноосвітніх навчальних закладах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Зб. наук. праць. Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2016. С. 36–42.

3. Літус Р. І. Фітнес-програми силової спрямованості на уроках фізичного виховання для учнів старшої школи. **Науковий часопис Національного пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Зб. наук. пр. Київ, 2017. 3К(84). С. 262–264.**

4. Мамешина М. А. Вплив багаторівневої системи диференційованого навчання на рівень розвитку окремих рухових здібностей школярів 7–9-х класів. Матеріали XXXVII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації. Зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2018. Вип. 37. С. 255–262.

5. Масляк І. П. Вплив аеробіки силової спрямованості на стан кардіореспіраторної системи школярів старших класів. **Науковий часопис Національного пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Зб. наук. пр. Київ, 2017. 1(82). С. 35–38.**

6. Романенко В. О. Диагностика двигательных способностей: учеб. пособие. Донецк: ДонНУ, 2005. 290 с.

7. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 439 с.