

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ СИЛИ ШКОЛЯРІВ 5-6-х КЛАСІВ

Ганна Москаленко, Маргарита Мамешина

Харківська державна академія фізичної культури, Харків

Анотація. У статті представлено дані, що характеризують рівень розвитку сили учнів 11-12 років. На початку року встановлено нижче за середній рівень розвитку сили м'язів черевного пресу в хлопців 11 років, низький – дівчат 11 років та учнів 12 років. Продовж року найзначніше поліпилися показники розвитку сили в школярів 6-х класів (хлопці – 11,32%; дівчата – 12,30%). За статтю та віком тенденція розрізнення суттєво не змінилася.

Ключові слова: фізичні якості, фізична культура, школярі 11-12 років.

Вступ. Одним із основних завдань держави у галузі освіти є турбота про здоров'я нації, виховання фізично загартованого підростаючого покоління [1, 2]. Цим зумовлена необхідність посилення навчальної діяльності в закладах загальної середньої освіти та обґрунтування ефективних методик виховання учнів, здатних наполегливо навчатися у школі та систематично займатися фізичною культурою і спортом [3, 4, 5, 6].

Враховуючи специфіку занять фізичною культурою в школі, слід зазначити, що однією із головних фізичних якостей учнів є сила, а силова підготовка стимулює дієздатність функціональних систем організму, сприяє більш повному прояву інших рухових здібностей [8, 9, 12].

Таким чином, підвищення рівня розвитку силових здібностей підлітків залежить від цілеспрямованого використання засобів, а їх добір від врахування індивідуальних можливостей учнів [7]. Аналіз наукових доробок свідчить, що актуальним залишається питання щодо контролю показників прояву сили в учнів основної школи, що дозволить не лише оптимізувати процес фізичного виховання, а і забезпечить достатній рівень рухової підготовленості [11, 13].

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: встановити зміни показників рівня розвитку сили учнів 11-12 років.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень розвитку сили м'язів черевного пресу учнів 11-12 років.
2. Виявити зміни показників рівня розвитку сили м'язів черевного пресу учнів 11-12 років.
3. Порівняти отримані дані у віковому та статевому аспектах.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено на базі "Харківського навчально-виховного комплексу "Гімназія-школа 1 ступеня" № 24. У ньому приймали участь учні 5-х та 6-х класів (22 хлопця, 20 дівчат). Для досягнення поставленої мети використано наступні **методи:** аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Рівень розвитку сили м'язів черевного пресу досліджували за допомогою піднімання тулуба в сід за 1 хв. Отримані показники порівнювали з нормативними оцінками запропонованими Л. П. Сергієнко [10].

Результати дослідження та їх обговорення. Первинні результати дослідження свідчать про нижче за середній рівень (2 бали) розвитку сили м'язів черевного пресу в хлопців 11 років, низький (1 бал) – дівчат 11 років і учнів 12 років.

При порівнянні даних за статтю вірогідних розрізень не виявлено ($p > 0,05$). У віковому аспекті встановлено, що учні 12 років показали кращі результати, ніж школярі 11 років, при цьому достовірні відмінності виявлені в даних хлопців ($p < 0,05$), у дівчат не суттєві ($p > 0,05$).

Аналіз повторних даних (Табл. 1), свідчить, що в показниках які характеризують рівень розвитку сили м'язів черевного пресу досліджуваного контингенту відбулися достовірні зміни ($p < 0,05$; $0,01$).

Таблиця 1

Порівняння показників розвитку сили учнів 5-6-х класів на початку й наприкінці року

Класи	5 клас			
	n	$\bar{X} \pm m$	n	$\bar{X} \pm m$
«Піднімання тулуба в сід з вихідного положення лежачи на спині за 1 хв»				
	хлопці		дівчата	
На початку року	10	25,00±6,00	10	25,10±7,65
Наприкінці року	10	28,00±7,55	10	27,80±7,51
t	2,57		2,19	
p	<0,05		<0,01	
Класи	6 клас			
	n	$\bar{X} \pm m$	n	$\bar{X} \pm m$
	хлопці		дівчата	
На початку року	12	27,41±4,81	10	27,10±3,65
Наприкінці року	12	30,91±6,99	10	30,90±7,21
t	3,52		3,64	
p	<0,01		<0,01	

За показниками виконання піднімання тулуба в сід у хлопців 11 років результати покращилися на 3,00 одиниці, що у відсотковому співвідношенні становить (10,71%), 12 років на – 3,5 (11,32%); у дівчат відповідно – 2,7 (9,71%); 3, 8 (12, 30%).

Таким чином, найбільш суттєвий приріст показників розвитку сили м'язів черевного пресу встановлено в учнів 6-х класів.

Розглядаючи повторні показники учнів у статевому аспекті (Рис. 1), виявлено, що тенденція розрізень, у порівнянні з первинним дослідженням, не зазнала суттєвих змін.

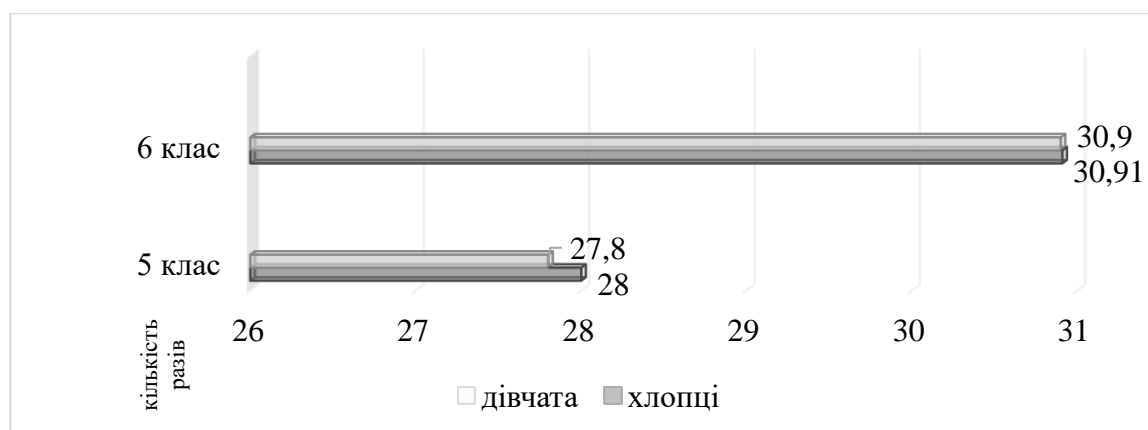


Рис. 1 Показники розвитку сили школярів у статевому аспекті

У віковому аспекті (Рис. 2), більш виразно стали простежуватися відмінності за віком у показниках дівчат ($p < 0,05$).

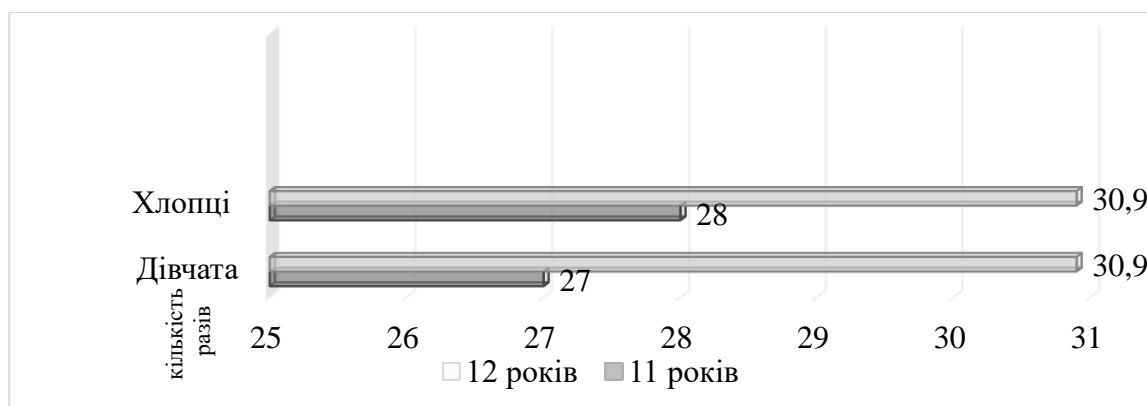


Рис. 2 Показники розвитку сили школярів у віковому аспекті

Повторне співставлення даних з нормативними оцінками [10], свідчить, що в дівчат 5-х класів та учнів 6-х класів показники рівня розвитку сили м'язів черевного пресу підвищилися на 1 бал і стали відповідати оцінці 2 бали. Покращення результатів хлопців 5-х класів на загальній кількості балів суттєво не позначилося і вони так само, як і на початку дослідження відповідають оцінці 2 бали.

Таким чином, рівень розвитку сили м'язів черевного пресу в дівчат 11 років та школярів 12 років з низького підвищився до нижчого за середній, у хлопців 11 років залишився на вихідному рівні – нижчому за середній.

Висновки:

1. На початку дослідження спостерігали нижчий за середній рівень розвитку сили м'язів черевного пресу в хлопців 5-х класів, низький у дівчат 5-х та учнів 6-х класів.

2. Встановлено, що рівень розвитку сили м'язів черевного пресу в дівчат 5-х класів й учнів 6-х класів з низького підвищився до нижчого за середній, у хлопців 5-х класів не змінився (нижчий за середній). Найзначніше поліпшилися показники розвитку сили в школярів 6-х класів (хлопці – 11,32%; дівчата – 12,30%).

3. За статтю та віком тенденція розрізнення суттєво не змінилася. Більш значущо стали простежуватися відмінності за віком у дівчат ($p < 0,05$).

Перспективами подальших досліджень у даному напрямі є визначення динаміки показників, що характеризують рівень розвитку інших фізичних якостей школярів основної школи.

Список використаних джерел

1. Ажиппо О. Ю., Коновалов В. В., Приходько В. В., Дорофєєва Т. І., Табінська С. О., Жук В. О. Вступ до вищої фізкультурної освіти: навч. посіб. для студентів ВНЗ. 3-є вид., онов. та доп. Харків: ХДАФК, 2017. 199 с.
2. Бала Т. М., Сванадзе А. С., Кузьменко І. О. Рівень фізичної підготовленості школярів 10-11-х класів. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова*. 2017. Випуск 6(88). С. 10-13.
3. Бала Т., Жук В. Відповідність способу життя студентської молоді до рекомендацій МОЗ. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 2023, с. 176-183.
4. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості молодших школярів у процесі позакласної ігрової діяльності [автореферат]. Київ. 2008. 20 с.
5. Жук В. О. Вплив Інтернету речей на фізичну активність. *Фізична культура спорт і здоров'я: стан проблеми та перспективи*, 2023, с. 24-25.
6. Жук В. О., Михайленко А. Аналіз ставлення здобувачів освіти до уроків фізичної культури та особистої навчальної діяльності у ЗВО. *Фізична культура спорт і здоров'я: стан проблеми та перспективи*, 2020, с. 23-24.
7. Мамешина М. А. Диференціація змісту навчальних занять з фізичного виховання з урахуванням показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості школярів 7-9-х класів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. Випуск 6(74). С. 25-31.
8. Михайленко А., Мамешина М. Рівень розвитку силових здібностей школярів 6–7-х класів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 2022, С. 198–202.

9. Подгорна В., Апенько Д. Антидепресійний вплив силових навантажень. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення, 2021, С. 127–133.
10. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти. Київ: КНТ, 2010. 776 с.
11. Слободянюк Юлія, Криворучко Наталя, Жук Вячеслав. Рівень розвитку силових здібностей студентів ЗВО I–II рівня акредитації. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків, 2020, С. 171-175.
12. Шестерова Л., Синиця Т. Принципові положення тренувань у оздоровчому силовому фітнесі. *Матеріали XXIII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»*. 2023. С. 202-203.
13. Petrova A., Bala T., Masliak I., & Mameshina M. The effect of CrossFit exercises on the physical health level of 16-17-year-old boys. *Journal of Physical Education and Spor.* 2022. Vol. 22 No. 6. P. 955-961.