

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 5–6-х КЛАСІВ

Ганна Москаленко, Маргарита Мамешина

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. Представлено результати, що характеризують рівень розвитку сили учнів 11–12 років. Встановлено нижче за середній рівень розвитку сили м'язів черевного пресу в хлопців 11 років, низький – дівчат 11 років та учнів 12 років. За статтю достовірних розрізень не виявлено, за віком достовірно кращі результати були в хлопців 12 років, у дівчат не достовірні.

Ключові слова: фізичні якості, сила, школярі середніх класів.

Вступ. Одним із основних завдань держави у галузі освіти є турбота про здоров'я нації, виховання фізично загартованого підростаючого покоління [1]. 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 [2].

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 [5].

Таким чином, підвищення рівня розвитку силових здібностей підлітків залежить від цілеспрямованого використання засобів, а їх добір від врахування індивідуальних можливостей учнів [3]. 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 [6].

Мета дослідження: визначити рівень розвитку сили м'язів черевного пресу в школярів 11–12 років.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводили на базі "Харківського навчально-виховного комплексу "Гімназія-школа 1 ступеня" № 24. У дослідженні 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 [4].

Результати дослідження та їх обговорення. Порівняння вихідних результатів виконання піднімання тулуба в сід з оціночною шкалою [4], свідчить, що показники хлопців 5-х класів відповідають оцінці 2 бали, результати дівчат 5-х класів і учнів 6-х класів – 1 бал. Таким чином, встановлено нижче за середній рівень розвитку сили м'язів черевного пресу в хлопців 11 років, низький – дівчат 11 років і учнів 12 років.

Аналіз даних у статевому аспекті (Табл. 1), свідчить про те, що результати хлопців і дівчат 5–6-х класів практично ідентичні й відмінності не достовірні ($p>0,05$).

Проведений аналіз показників у віковому аспекті (Табл. 1) виявив, що учні 12 років показали кращі результати ніж школярі 11 років, при цьому достовірні розрізнення спостерігали в результатах хлопців ($p<0,05$), у дівчат відмінності не суттєві ($p>0,05$).

Таблиця 1

Порівняння середніх показників розвитку сили учнів у статевому та віковому аспектах

Класи Стать	5 клас		6 клас	
	n	$\overline{X} \pm m$	n	$\overline{X} \pm m$
«Піднімання тулуба в сід з вихідного положення лежачи на спині за 1 хв»				
Хлопці	10	25,00±6,00	12	27,41±4,81
Дівчата	10	25,10±7,65	10	27,10±3,65
t	0,08		0,36	
p	>0,05		>0,05	
«Піднімання тулуба в сід з вихідного положення лежачи на спині за 1 хв»				
	Хлопці		Дівчата	
11 років	10	25,00±6,00	10	25,10±7,65
12 років	12	27,41±4,81	10	27,10±3,65
t	2,41		1,88	
p	<0,05		>0,05	

Висновки.

1. Результати дослідження свідчать про нижче за середній рівень розвитку сили м'язів черевного пресу в хлопців 11 років, низький – дівчат 11 років та школярів 12 років.

2. У статевому аспекті вірогідних відмінностей між показниками не виявлено ($p>0,05$).

3. За віком встановлено достовірно вищі результати в хлопців 12 років ($p<0,05$), у дівчат відмінності не достовірні ($p>0,05$).

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягають у визначенні динаміки показників рівня розвитку сили школярів 5–6-х класів.

Список використаної літератури:

1. 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. 6(88). С. 10–13.

2. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості молодших школярів у процесі позакласної ігрової діяльності [автореферат]. Київ. 2008. 20 с.

3. 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. 6(74). С. 25–31.

4. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти. Київ: КНТ; 2010. 776 с.

5. 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.

6. 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, pp.955–961.

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У СУЧАСНИХ УМОВАХ

Олександра Мудревська, Ярослав Українцев

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди
Харків, Україна*

Анотація: в статті розглянуто актуальні проблеми розвитку фізичного виховання дошкільників у сучасних умовах та запропоновано перспективні напрями для подолання пов'язаних з цим викликів. Авторки стверджують, що дошкільний вік – один із найбільш відповідальних періодів у житті кожної людини, оскільки саме в ці роки закладаються основи фізичного і ментального здоров'я та гармонійного розвитку дитини. Зважаючи на це, безпрецедентною є роль фізичного виховання, зміст та форми якого мають відображати потреби і вимоги сьогодення.

Ключові слова: фізичне виховання, дошкільний вік, розвиток, фізичне і ментальне здоров'я.

Вступ. Дошкільний вік – це унікальний період життя людини, коли закладаються основи її фізичного та психічного розвитку. У цей час дитина активно пізнає світ, формуються її рухові навички, звички, ставлення до спорту та фізичної активності. Фізичне виховання відіграє важливу роль у цьому процесі, адже воно не лише зміцнює здоров'я дитини, а й сприяє її всебічному розвитку.

Мета та завдання дослідження. Метою даного дослідження є визначення перспектив розвитку фізичного виховання дітей дошкільного віку в сучасних умовах.

Завдання дослідження: проаналізувати сучасний стан фізичного виховання дітей дошкільного віку, визначити основні проблеми та виклики, з якими стикається система фізичного виховання дошкільнят, визначити перспективні напрями розвитку фізичного виховання дітей дошкільного віку у сучасних умовах.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення мети та завдань дослідження було використано метод аналізу літератури. Матеріалом для аналізу порушеної проблеми ми обрали результати комплексного дослідження проведеного Державним інститутом сімейної та молодіжної політики за підтримки Міністерства молоді та спорту України, «Всеукраїнського центру