



Аскеров Рінат, здобувач вищої освіти
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ЗМІНА РІВНЯ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 9-х КЛАСІВ УПРОДОВЖ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ

Вступ. Проблема силової підготовки учнівської молоді викликає нині особливий інтерес у зв'язку з достатньо вираженими змінами соціальних, екологічних та економічних умов життя людей [6]. За даними науковців, погіршення стану здоров'я пов'язано із суттєвим зменшенням рухової активності школярів [1]. Слід зазначити, що сила є одним із основних і життєво необхідних фізичних здібностей людини, оскільки дозволяє їй успішно здійснювати не тільки будь-яку професійну діяльність, у тому числі і пов'язану з захистом своєї Батьківщини, але і вирішувати багато побутових справ [5]. Таким чином, визначення рівня розвитку силових здібностей учнів є актуальним.

Мета дослідження: визначити рівень розвитку силових здібностей учнів 14 років закладів повної загальної середньої освіти.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Рівень розвитку силових здібностей ми визначали за даними виконання утримання бічного упору (с); піднімання прямих ніг у висі (кількість разів); згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів); метання набивного м'яча 1 кг (м) та стрибка у довжину з місця (см).

Аналізуючи отримані в ході дослідження дані, що відображають рівень розвитку силових здібностей у статевому аспекті виявлено, достовірно превалювання результатів хлопців над даними дівчат ($p < 0,05 - 0,001$).

При порівнянні результатів виконання утримання бічного упору з нормативними оцінками, представленими Л. П. Сергієнком та В. М. Лишевською [7], виявлено, що дані школярів 9 класу, дорівнюють оцінці 3 бали, що свідчить про середній рівень розвитку статичної сили.

Порівнюючи отримані показники виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи та піднімання прямих ніг у висі з нормативними оцінками, представленими Л. П. Сергієнком [4], виявлено, що як у хлопців, так і у дівчат результати дорівнюють оцінці 2 бали, що свідчить про нижче середній рівень розвитку сили м'язів черевного пресу та сили м'язів рук.

При порівнянні результатів виконання метання набивного м'яча з нормами, представленими В. А. Романенком [2], виявлено, що результати учнів 14 років відповідають оцінці 3 бали, що дорівнює середньому рівню.

Оцінюючи результати виконання стрибка у довжину з місця згідно норм запропонованих Л. П. Сергієнком [4], виявлено, що результати хлопців 9-го класу відповідають оцінці 3 бали, а показники дівчат – 2 бали, що дорівнює середньому та нижче середнього рівню.

Таким чином, результати первинного дослідження вказують на те, що у хлопців 14-ти років рівень розвитку силових здібностей відповідає середньому рівню (3 бали), а у дівчат – нижче середнього рівню (2 бали).

Аналіз повторних даних за статтю не виявив істотних змін у порівнянні з початковими результатами ($p < 0,05 - 0,001$).

Досліджуючи дані, отримані наприкінці навчального року з нормативними оцінками [2; 3; 4; 7], виявлено, незначне покращення результатів, що відображають рівень розвитку силових здібностей школярів 9 класу. Слід зауважити, що зміни в рівні розвитку сили спостерігаються лише за результатами виконання утримання бічного упору і згинання та розгинання рук в упорі лежачи учнів 14 років, де показники покращилися на 1 бал і стали дорівнювати оцінці 3 бали, що свідчить про середній рівень розвитку статичної сили та сили м'язів рук. Достовірних відмінностей в досліджуваних показниках не спостерігається ($p > 0,05$).

Таким чином, визначаючи загальний рівень розвитку силових здібностей, встановлено, що показники учнів 9 класу в середньому дорівнюють оцінці 3 бали, що свідчить про середній рівень розвитку



силових здібностей.

Висновки: 1. Встановлено середній рівень розвитку силових здібностей у хлопців (3 бали), та нижче середнього рівень у дівчат (2 бали). 2. За статтю виявлено достовірне превалювання результатів хлопців, над даними дівчат. 3. Аналіз даних повторного дослідження свідчить про незначне покращення результатів, які відображають рівень розвитку силових здібностей у школярів 14-ти років. При порівнянні вторинних даних **у статевому аспекті**, виявлено відсутність істотних змін у порівнянні з початковими даними.

Список використаної літератури:

1. Криворучко Н. В., Лісін Р. В. Рівень розвитку силових та швидкісних здібностей учнів середніх класів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків. ХДАФК. 2019. С. 124–133.
2. Романенко В. А. Двигательные способности человека. Донецк.: Новый мир, 1999. 336 с.
3. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література. 2001. 439 с.
4. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія : теорія і практичні аспекти. Підручник. Київ : КНТ, 2010. 776 с.
5. <http://surl.li/nrvnk>
6. <http://surl.li/nrwmy>
7. <https://core.ac.uk/download/pdf/304295923.pdf>