

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

Андрій Сирбу, Ірина Кузьменко

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анотація. В тезах представлені показники розвитку силових здібностей школярів 7 класів, здійснено порівняльний аналіз з оціночною шкалою та відповідно до статі досліджуваних.

Ключові слова: школярі, фізичні якості, сила, фізична культура.

Вступ. Важливою складовою рівня фізичної підготовленості людини є м'язова сила. Достатній рівень силових здібностей у дітей шкільного віку є основою гармонійного всебічного фізичного розвитку, що забезпечує швидке і раціональне здійснення будь-яких видів рухової діяльності [1, 2, 3].

Дослідження рівня розвитку силових здібностей школярів основної школи в умовах сьогодення набуває актуального значення.

Мета дослідження – визначити рівень розвитку силових якостей школярів 12 років.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено на базі комунального закладу «Харківський ліцей № 24 імені І. Н. Питікова Харківської міської ради». В ньому взяли участь 28 учнів 7 класів (12 хлопців та 16 дівчат).

Для досягнення поставленої мети використовувалися наступні **методи:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Рівень розвитку силових здібностей учнів середніх класів визначався за результатами виконання тестових вправ, що представлені в навчальній програмі з фізичної культури [5] та запропоновані Л. П. Сергієнко [4].

Аналізуючи результати вправи піднімання тулуба в сід за 30 с учнів 7 класів у статевому аспекті (табл. 1), слід відмітити, що хлопці показують результати кращі, ніж дівчата. При цьому, відмінності мають достовірний характер ($p < 0,001$).

Таблиця 1

Порівняння показників силових здібностей школярів 7-х класів у статевому аспекті

Стать	n	Піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	Стрибок у довжину з місця, см
		$\bar{X} \pm m$		
Х	12	18,42±0,61	8,83±0,93	150,80±3,54
Д	16	13,81±0,72	6,06±0,55	134,31±2,33
t		4,88	2,56	3,87
p		<0,001	<0,05	<0,001

Аналізуючи показники згинання і розгинання рук в упорі лежачи у досліджуваного контингенту у гендерному аспекті (табл. 1), слід зазначити, що хлопці мають достовірно вищі результати, ніж дівчата ($p < 0,05$).

Порівняння результатів стрибка у довжину з місця учнів 12 років відносно статі (табл. 1), виявило, що хлопці виконують вправу краще, ніж дівчата. При цьому, відмінності носять достовірний характер ($p < 0,001$).

Порівнюючи показники піднімання тулуба в сід за 30 с та стрибка у довжину з місця учнів 12 років з оціночною шкалою, представленою в державній програмі з фізичної культури [5], варто зазначити, що результати відповідають «середньому» рівню компетентності.

Співставлення результатів згинання і розгинання рук в упорі лежачи у досліджуваного контингенту з нормами, запропонованими Л. П. Сергієнко [4] засвідчило, що вони дорівнюють оцінці «незадовільно».

Отже, рівень розвитку силових здібностей школярів середніх класів відповідає «середньому» рівню.

Висновки.

1. Аналіз досліджуваних показників рівня розвитку силових якостей відповідно статі, виявив, що результати хлопців достовірно вищі, ніж дівчат ($p < 0,05$, $p < 0,001$).

2. Порівняння отриманих даних з нормами показало, що рівень розвитку силових здібностей школярів відповідає «середньому» рівню.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку можуть полягати у визначенні впливу інноваційних засобів фізичного виховання на рівень розвитку силових здібностей школярів основної школи.

Список використаної літератури:

1. Кузьменко І. Рівень розвитку силових якостей учнів 12-13 років. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Випуск 17. 2020. С. 34–38.

2. Нагорнюк В. Ю., Масляк І. П. Вплив воркауту на прояв силових здібностей школярів середніх класів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Збірник наукових праць. Харків, ХДАФК, 2018. С. 194-204.

3. Петрова Ангеліна, Бала Тетяна. Динаміка показників рівня розвитку сили школярів старших класів під впливом вправ кросфіту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021, № 6 (86), С. 50-56 DOI:10.15391/sns.v.2021-6.008.

4. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001. 439 с.

5. Фізична культура в школі: навчальна програма для 5-9 класів загальноосвіт. навч. закладів. Київ: Літера ЛТД, 2018. 368 с.