



Олександра Маміна, Вікторія Пономарьова, здобувачки вищої освіти
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ СИЛИ ШКОЛЯРІВ 14-ти РОКІВ

Вступ. Аналіз проведених досліджень за останні роки свідчить про значне погіршення стану здоров'я підростаючого покоління [1; 3; 5]. Серед основних причин науковці відмічають: недостатній рівень рухової підготовленості; недотримання режиму дня та незбалансоване харчування; інтенсифікація навчального процесу; зниження інтересу до занять фізичними вправами тощо, і як наслідок, зниження загальної рухової активності дітей [3–5]. Слід зазначити, що будь-яка рухова активність людини пов'язана з природним проявом різних м'язових зусиль динамічного й ізометричного характеру. Зауважимо, що у цих м'язових проявах найбільш важливе місце посідає така фізична якість, як сила [6]. Таким чином, визначення рівня розвитку сили учнів закладів загальної середньої освіти є актуальним.

Мета дослідження: визначити рівень розвитку сили учнів 9-го класу закладів 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 сили ми визначали за даними виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів), утримання бічного упору (с) та піднімання тулуба в сід (кількість разів).

Розглядаючи отримані показники виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи за статтю, виявлено, значне та достовірне превалювання результатів хлопців над даними дівчат ($p < 0,001$).

Порівнюючи отримані показники з нормами, представленими Л. П. Сергієнком [2], виявлено, що дані хлопців дорівнюють 3 балам, а результати дівчат 2 балам, що свідчить про середній та нижче за середній рівень розвитку сили м'язів рук.

Аналізуючи показники рівня розвитку статичної сили за результатами виконання утримання бічного упору, визначено, що у статевому аспекті, спостерігається домінування результатів хлопців над показниками дівчат, однак ці відмінності носять не достовірний характер ($p > 0,05$).

При порівнянні результати 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.

Розглядаючи отримані результати виконання піднімання тулуба в сід у статевому аспекті, виявлено, значне превалювання даних хлопців над показниками дівчат ($p < 0,05$).

Порівнюючи дані з оціночною шкалою, представленою Л. П. Сергієнком [2], встановлено, що як у хлопців, так і у дівчат результати дорівнюють оцінці 2 бали, що свідчить про нижче за середній рівень розвитку сили м'язів черевного пресу.

Таким чином, визначаючи загальний рівень розвитку сили, встановлено, що показники учнів 9 класу, як у хлопців, так і у дівчат, в середньому дорівнюють оцінці 3 бали, що свідчить про середній рівень розвитку сили.

Висновки:

1. Встановлено середній рівень розвитку сили, як у хлопців, так і у дівчат 9 класу, який дорівнює оцінці – 3 бали.
2. За статтю виявлено достовірне превалювання результатів хлопців, над даними дівчат.

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. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія : теорія і практичні аспекти. Підручник. Київ : КНТ, 2010. 776 с.
3. Anhelina Petrova, Tanya Bala. The cardiorespiratory system state of the 10th-11th grade boys after the introduction of the variable module "Crossfit". *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. Kharkiv:



KhSAPC, 8(3). 2020. P. 20–33.

4. Anhelina Petrova, Tetiana Bala, Irina Masliak, Margarita Mameshina. The effect of CrossFit exercises on the physical health level of 16–17-year-old boys. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 22(4), Art 121, 955–961.

5. Bala T. M., Azhippo A. Yu. Development of flexibility of 5-6 grades pupils under cheerleading exercises influence. *Slobozhanskyi herald of science and sport Scientific and theoretical journal* № 5(61). Kharkiv 2017. P. 9–13.

6. <https://core.ac.uk/download/pdf/18431407.pdf>

7. <https://core.ac.uk/download/pdf/304295923.pdf>