

ПОКАЗНИКИ РОЗВИТКУ СИЛИ УЧНІВ 6-ГО КЛАСУ

Голота Костянтин, Рядова Ліліана

Харківська державна академія фізичної культури, Харків

Анотація. У статті представлено показники дослідження розвитку сили учнів 6-го класу. Отримані результати порівняно з нормами, а також співставлено у статевому аспекті.

Ключові слова: силові здібності, школярі середніх класів, уроки фізичної культури, фізична підготовленість, фізичне виховання.

Вступ. Зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості учнівської молоді, залучення її до здорового способу життя – це сьогодні найгостріші проблеми соціальної політики. Особливого значення вони набувають у шкільному віці, коли закладаються основи майбутнього здоров'я й процвітання нації [7].

Проблема силової підготовки учнівської молоді викликає нині особливий інтерес у зв'язку з вираженими змінами соціальних, екологічних та економічних умов життя суспільства. Сила – одна з провідних фізичних якостей людини. Вона лежить в основі розвитку всіх інших рухових якостей [2].

В. Д. Гогоць, О. О. Остапова, А. В. Остапова [1] відмічають, що віковий період від 9-10 до 16-17 років характеризується найбільш високими темпами приросту абсолютної сили м'язів.

І. П. Масляк [1], О. А. Стасенко [4] займалася розв'язанням проблеми розвитку сили у дітей молодшого шкільного віку, А. Титаренко [5] – у хлопців молодшого шкільного віку, Л. Черкашина [7] – у дівчат старшого шкільного віку, О. С. Кожанова [2] – у хлопців старших класів. Разом з тим, не достатньо досліджуваним є питання стосовно рівня розвитку сили у хлопців і дівчат 6-го класу м.Харкова, що й обґрунтовує актуальність дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження проводилося згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» на 2020–2026 рр. (№ держреєстрації 0120U101110).

Мета дослідження: визначити рівень розвитку сили у школярів 6-го класу м. Харкова.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося у комунальному закладі «Харківська загальноосвітня школа I–III ступенів № 69» Харківської міської ради Харківської області. В ньому взяли участь 24 школярі 6-го класу.

Для досягнення мети дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз й узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики.

Рівень розвитку сили у школярів 6-го класу визначався за показниками згинання та розгинання рук в упорі лежачи і піднімання тулуба в сід за 30 с [1].

Норми результатів згинання та розгинання рук в упорі лежачи і піднімання тулуба в сід за 30 с для школярів 6-го класу, запропоновані у навчальній програмі з фізичної культури для учнів 5–9 класів [1], представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Норми результатів згинання та розгинання рук в упорі лежачи і піднімання тулуба в сід за 30 с для школярів 6-го класу

Рівень розвитку			
Високий	Достатній	Середній	Низький
<i>Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хлопці від підлоги, дівчата від гімнастичної лави), кількість разів</i>			
Хлопці			
14	10	6	До 6
Дівчата			
9	7	5	До 5

Продовження таблиці 1

Піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів			
Хлопці			
21	17	11	До 11
Дівчата			
20	16	10	До 10

Результати дослідження та їх обговорення. Розглядаючи показники згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хлопці від підлоги, дівчата від гімнастичної лави) в учнів 6-го класу у статевому аспекті, слід відмітити, що дівчата проявляють більшу сили м'язів рук у даному тесті, аніж хлопці. Достовірності відмінностей в результатах не спостерігається ($p > 0,05$) (табл. 2).

Аналізуючи результати піднімання тулуба в сід за 30 с у школярів 6-го класу в залежності від статі, виявлено, що у хлопців вони кращі, ніж у дівчат. Відмінності в показниках не достовірні ($p > 0,05$) (табл. 2). Це підтверджує дані В. Д. Гогоць, О. О. Остапової, А. В. Остапова [1], які відмічають, що починаючи з 11–12 років м'язова сила у дівчат зростає повільніше, ніж у хлопців.

Таблиця 2

Показники розвитку сили учнів 6-го класу

Показники	Стать		t	p
	Хлопці	Дівчата		
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хлопці від підлоги, дівчата від гімнастичної лави), кількість разів	7,4±0,86	7,7±0,65	0,31	>0,05
Піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів	13,8±1,15	13,1±0,94	0,46	>0,05

Співставлення отриманих результатів згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хлопці від підлоги, дівчата від гімнастичної лави) з нормами для школярів 6-го класу показало, що у хлопців вони відповідають середньому рівню розвитку сили; у дівчат – достатньому.

Порівнюючи показники піднімання тулуба в сід за 30 с в учнів 6-го класу з нормативними даними, виявлено, що хлопці і дівчата 6-го класу мають середній рівень розвитку сили.

Висновки.

1. Показники розвитку сили м'язів рук вищі у дівчат а сили м'язів черевного пресу – у хлопців.

2. У хлопців 6-го класу спостерігається середній рівень розвитку сили м'язів рук та черевного пресу; у дівчат – достатній.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у визначенні рівня розвитку інших фізичних якостей у школярів 6-го класу.

Список використаної літератури

1. Гогоць В. Д., Остапова О. О., Остапов А. В. Розвиток витривалості і сили: методичний посібник. Полтава, 2010. 36 с.

2. Кожанова О. С. Особливості методики розвитку силових якостей у школярів старших класів (хлопців) на заняттях з фізичної культури. Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 20.11.2015). Київ. 2015. С. 114–118.

3. Масляк І. П. Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів : автореферат. Харків: ХДАФК, 2007. 22 с.

4. Стасенко О. А. Розвиток силових здібностей у молодших школярів засобами гімнастики. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 11. С. 113–117.

5. Тітаренко А. Методика розвитку силових здібностей хлопчиків молодшого шкільного віку. Теорія та методика фізичного виховання. 2009. № 5. С. 16–18.

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

7. Черкашина Л. Способи розвитку силових якостей дівчат старшого шкільного віку засобами тераробіки. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. 2016. № 4 (36). С. 39–44.