

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СИЛИ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

Нарижний В.О.
Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди

Метадослідження— вдосконалення загальноприйнятої методики розвитку сили школярів середніх класів.

Для розв'язання поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення методичної літератури, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

В експерименті взяли участь два 7-х класи по 19 учнів (11 хлопців 8 дівчат 7 класу), ЗОШ №167, м. Харків, які були розділені на експериментальну та контрольну групи. Учні експериментальної групи на протязі трьох тижнів виконували комплекс вправ комбінованим методом, учні контрольної — комплекс повторним методом. Перед експериментом і по його закінченні, з учнями було проведено тестування силових здібностей.

У програму тестування ввійшли загальновідомі тести (Сергієнко Л. П., 2001; Худолій О. М., В.І. Лях 1998)

Тест 1. Згинання-розгинання рук у висі лежачи

Тест 2. Утримання положення вису лежачі на зігнутих руках

Тест 3. Згинання — розгинання рук в упорі лежачі (хлопці), в упорі лежачі на колінах (дівчата) за 5с

Тест 4. З положення лежачі на спині піднімання в сід за 30 с.

Тест 5. Стрибок в довжину з місця

Для аналізу результатів тестування використовувалися методи математичної статистики. Для обробки первинних даних застосовувались як прості описові статистики (середнє значення (M), стандартне відхилення (Q), дисперсія (D), коефіцієнт варіації (V)), так і складні методи багатомірного статистичного аналізу (кореляційний аналіз (R), t-критерій Стюдента (Tr), критичне значення t-критерія Стюдента (P), 7 бальна шкала оцінювання).

Результати дослідження. Аналіз результатів показав, перевагу експериментальної групи, в якій використовувався комбінований метод.

Статистично достовірним у хлопців виявився приріст у вправі, що характеризує силу м'язів-згиначів плечового поясу — згинання-розгинання рук у висі лежачі: 121,2 та 15,181, у вправі, що характеризує статичну силу тих же м'язів — утримання вису лежачі на зігнутих руках: 41 та 48,09, та вправі — стрибок у довжину з місця, що характеризує вибухову силу м'язів ніг, де зафіксовані наступні результати: 164,54 та 168,63. Приріст показників в інших двох вправах виявився статистично недостовірним. У дівчат статистично достовірним виявився приріст у вправі, що характеризує силу м'язів плечового поясу (згиначів) — згинання-розгинання рук у висі лежачі, де були зафіксовані наступні результати: $8,4 \pm 1,1$ та $11 \pm 1,6$, та утримання вису лежачі на зігнутих руках, що характеризує статичну силу м'язів плечового поясу (згиначів), де були зафіксовані наступні результати $32,85 \pm 2,2$ та $42,85 \pm 3,5$ ($p < 0,05$).

У контрольній групі хлопців, порівняння показників показало менший приріст у порівнянні з експериментальною групою. У контрольній групі дівчат порівняння показників показало менший відносний приріст, у порівнянні з експериментальною групою, по всім показникам, крім вправи, що характеризує швидкісну силу розгиначів плечового поясу — згинання-розгинання рук у упорі лежачі на колінах за 5 с.

Результати кореляційного аналізу результатів тестування силових здібностей хлопців та дівчат 7 класів свідчить, що між результатами в тестах «згинання-розгинання рук у висі лежачі» (тест №1) та «утримання положення вису лежачі на зігнутих руках» (тест №2) спостерігається статистично достовірний зв'язок ($r=0,92$). Також виявився статистично достовірний зв'язок між тестами «згинання-розгинання рук у висі лежачі» (тест №1) та «з положення лежачі на спині піднімання в сід за 30 с.» (тест №4) ($r=0,96$)

Висновки. Використання комбінованого методу дає можливість впливати на декілька видів сили одночасно, що раціоналізує процес розвитку силових здібностей у дітей середніх класів.

Література

1. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів Київ: Олімпійська література, 2001.
2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. — М.: «Фирма-издательство АСТ», 1998.
3. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. Посібник — 2-е вид., випр. — Харків: «ОВС», 2008. — 406с