

ВПЛИВ ВПРАВ КРОСФІТУ НА ПОКАЗНИКИ БУДОВИ ТІЛА ШКОЛЯРІВ 10–11 КЛАСІВ

Петрова А. С., Бала Т. М., к.фіз.вих.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті представлені показники будови тіла школярів старших класів під впливом вправ кросфіту. Зроблено порівняльний аналіз отриманих даних у віковому та статевому аспектах. Відображені результати на початку дослідження та дані, отримані наприкінці дослідження.

Ключові слова: кросфіт, довжина тіла, маса тіла, школярі старших класів.

Вступ. На сьогоднішній день спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я сучасної молоді. Дані наукової літератури свідчать про те, що одним з головних чинників є недостатня рухова активність, яка прогресує з кожним роком [4, 5, 6].

Фахівці в галузі фізичного виховання зазначають, що неправильна організація навчально-виховного процесу, перевантаження навчальними заняттями, ігнорування фізичного та трудового виховання, призводить до гіпокінезії учнів закладів загальної середньої освіти [4, 8].

Науковці стверджують, що провідну роль в оздоровленні нації відіграє фізична культура з великим різноманіттям її проявів [3, 6, 7]. Однак, останнім часом спостерігається тенденція до зниження інтересу школярів до уроків фізичної культури. Автори зазначають, що причиною даної проблеми є одноманітність навчального матеріалу [1, 2, 6].

Тому, актуальним постає питання вдосконалення фізкультурної освіти в школі, шляхом включення інноваційних засобів, методів та форм фізичного виховання.

Сучасні фахівці галузі фізичного виховання зазначають про те, що впровадження в зміст державної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти нових варіативних модулів, сприяє підвищенню інтересу та мотивації до занять фізичними вправами сучасної молоді [2, 3, 6]. У зв'язку з цим, ми пропонуємо включення в процес фізичного виховання школярів старших класів варіативний модуль «Кросфіт», оскільки на сьогоднішній день він набуває стійкої популярності серед досліджуваного вікового контингенту.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконується згідно з Тематичним планом Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю» на 2016–2020 рр. (№ державної реєстрації 0115U006754).

Мета дослідження: визначити вплив вправ кросфіту на показники будови тіла школярів старших класів.

Завдання дослідження:

1. За результатами антропометричних вимірювань встановити гармонійність будови тіла школярів 10–11 класів.
2. Дослідити показники будови тіла школярів старших класів у статевому та віковому аспектах.
3. Виявити зміни досліджуваних показників після застосування вправ кросфіту у фізичному вихованні учнів старших класів.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось на базі закладів загальної середньої освіти № 146 та № 57 м. Харкова. В ньому брало участь 111 школярів 10–11 класів, з яких були складені дві експериментальні та дві контрольні групи. Всі діти, які брали участь у тестуванні були практично здорові та знаходилися під наглядом шкільного лікаря. Дослідження проводилося впродовж 2017–2018 навчального року. В ході дослідження школярі контрольних груп займалися лише за загальноприйнятою програмою для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура. 5–9 класи», а

навчальний процес з фізичного виховання школярів основних груп був доповнений розробленим нами варіативним модулем «Кросфіт», який включав в себе такі вправи, як: «Burpee», «Box Jump», «Farmer's Walk», «Push Jerk», «Clean», «Draft Weights» тощо. Спеціально підібрані вправи кросфіту склали зміст уроків модулю «Кросфіт», а також включалися в підготовчу частину уроку інших варіативних модулів, в систему організованих перерв і пропонувалися у вигляді домашніх завдань.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи**: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, медико-біологічні методи, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Гармонійність будови тіла визначалася за допомогою індекса Кетле 2. Вимірювалися: маса тіла (кг) та довжина тіла (м²).

Розглядаючи отримані результати, виявлено відсутність достовірних відмінностей у показниках школярів контрольних та експериментальних груп за всіма досліджуваними параметрами ($p > 0,05$).

Аналіз результатів, що характеризують гармонійність будови тіла (індекс Кетле 2), у віковому аспекті показав (рис. 1), що у хлопців спостерігається

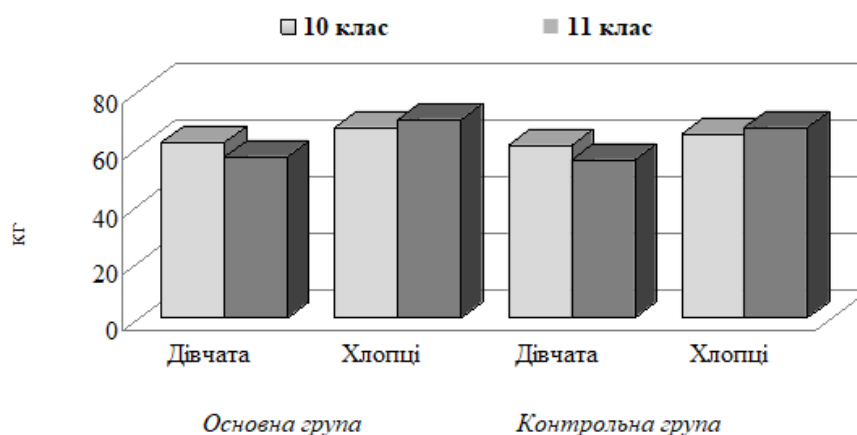


Рис. 1 Показники маси тіла у віковому аспекті школярів 10–11 класів основної та контрольної груп до експерименту

збільшення маси тіла з віком, проте у дівчат навпаки відображається тенденція до зниження даних, однак ці відмінності носять не достовірний характер, як у школярів основної, так і контрольної груп ($p > 0,05$).

При порівнянні отриманих даних маси тіла у статевому аспекті, виявлено достовірне превалювання результатів хлопців над даними дівчат ($p < 0,05–0,01$). Виняток складають результати учнів 10 класу контрольної групи, де вагові показники хлопців не достовірно вище, ніж у дівчат ($p > 0,05$) (рис. 2).

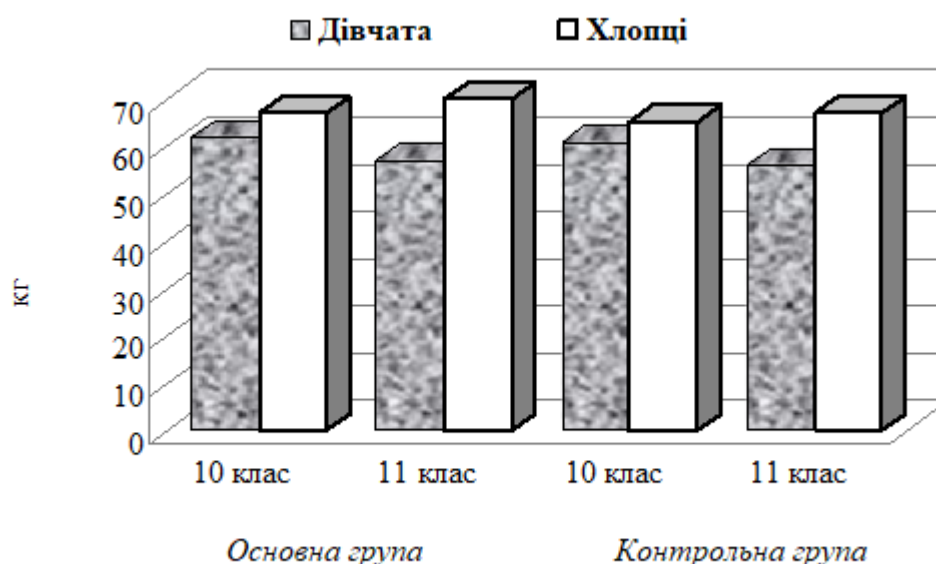


Рис. 2 Показники маси тіла у статевому аспекті школярів 10–11 класів основної та контрольної груп до експерименту

Аналізуючи отримані результати довжини тіла у віковому аспекті виявлено відсутність достовірних відмінностей у показниках із загальною тенденцією до збільшення довжини тіла з віком, як у хлопців, так і у дівчат ($p > 0,05$). Виняток складають результати хлопців 11 класу основної групи, де ростові показники нижче, ніж у хлопців 10 класу, але вони також носять не достовірний характер ($p > 0,05$) (рис. 3).

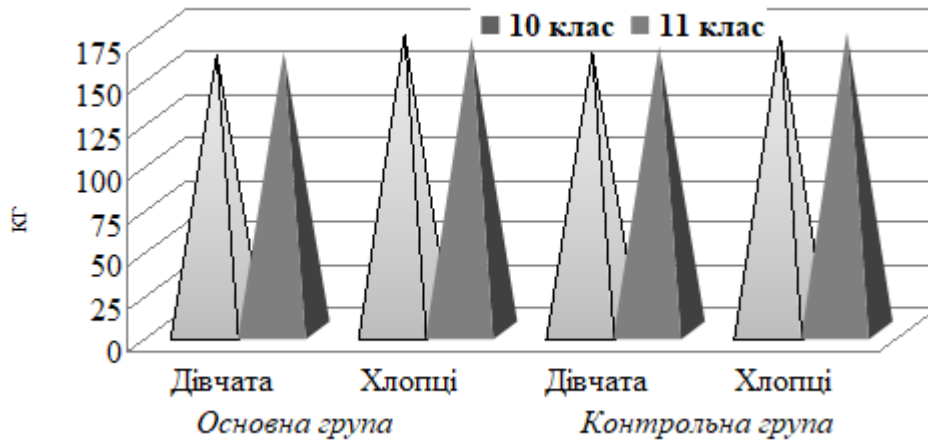


Рис. 3 Показники довжини тіла у віковому аспекті школярів 10–11 класів основної та контрольної груп до експерименту

Порівнюючи результати за статевою ознакою виявлено достовірне превалювання результатів хлопців над даними дівчат (рис. 4), як школярів основної, так і контрольної груп ($p < 0,01 - 0,001$).

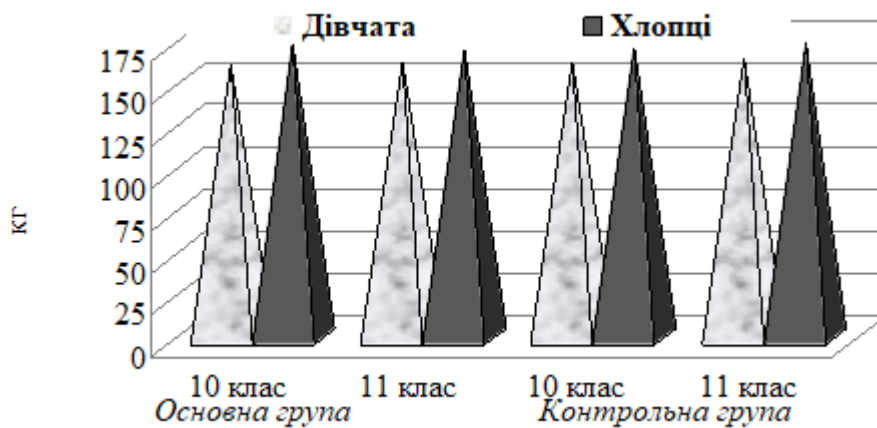


Рис. 4 Показники довжини тіла у статевому аспекті школярів 10–11 класів основної та контрольної груп до експерименту

Порівнюючи отримані результати за індексом Кетле 2 з оціночною шкалою, представленої С. Д. Поляковим і співавторами [9], визначено, що у хлопців 10–11 класів та дівчат 10 класу дані відповідають оцінці 3 бали, що дорівнює гармонійній будові тіла з надлишковою вагою. Виняток складають показники дівчат 11 класу основної та контрольної груп, де результати

відповідають оцінці – 4 бали, що характеризує гармонійну будову тіла з дефіцитом маси.

Таким чином, результати досліджень свідчать про те, що учні 10–11 класів в середньому мають гармонійну будову тіла з надлишковою вагою.

Аналізуючи результати, отримані після застосування вправ кросфіту виявлено, що у школярів експериментальної групи показники маси тіла зменшились ($p > 0,05$), за винятком результатів хлопців 10 та дівчат 11 класу, де спостерігається протилежна тенденція, тобто, результати маси тіла збільшилися.

При порівнянні даних довжини тіла, отриманих після експерименту, виявлено не достовірне збільшення показників ($p > 0,05$). Виняток складають дані хлопців 10 класу, де спостерігається достовірне збільшення результатів ($p < 0,05$).

Розглядаючи дані, отримані після експерименту, у віковому та статевому аспектах, виявлено, що у школярів основної групи характер відмінностей істотно не змінився в порівнянні з вихідними даними.

Аналіз результатів школярів контрольних груп, отриманих після експерименту, виявив несуттєві зміни в показниках гармонійності будови тіла. У віковому та статевому аспектах тенденція залишилась незмінною у порівнянні з початковими даними.

При порівнянні даних основної та контрольної груп, отриманих після експерименту, виявлено, що показники основної групи кращі за результати школярів контрольної групи. Однак ці відмінності носять не достовірний характер ($p > 0,05$).

Порівнюючи повторні показники за індексом Кетле 2 з оціночною шкалою, представленої С. Д. Поляковим і співавторами [9] визначено, що у школярів 10 класу та хлопців 11 класу основної групи показники покращились на 2 бали, і стали відповідати оцінці – 5; у дівчат 11 класу результати збільшилися на 1 бал, і стали дорівнювати 5 балам, що відповідає гармонійній будові тіла (рис. 5).

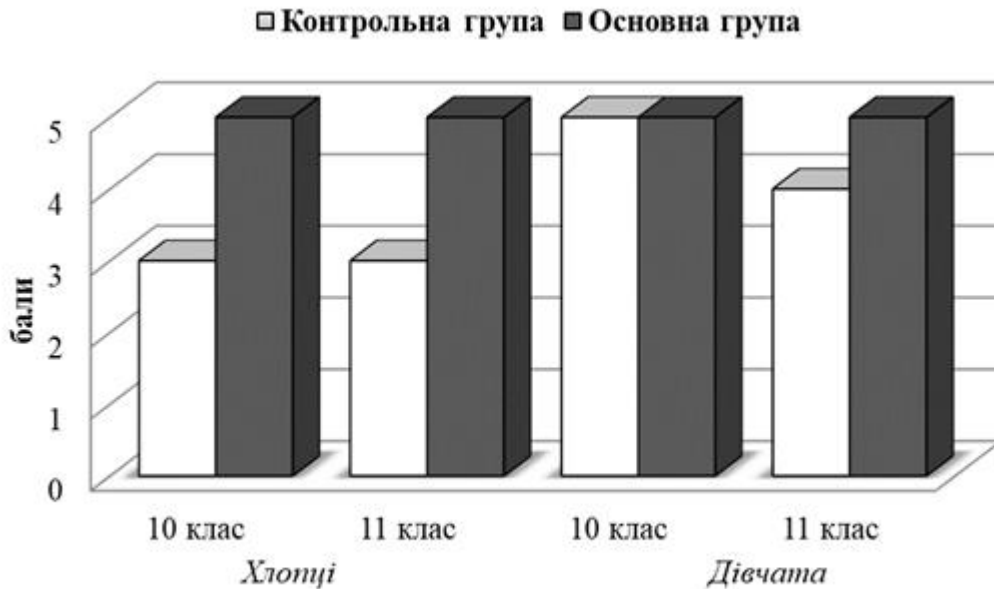


Рис. 5 Показники антропометричних даних школярів 10–11 класів основної та контрольної груп після експерименту

Таким чином, після застосування вправ кросфіту, в процесі фізичного виховання школярів старших класів, рівень гармонійності будови тіла старших школярів покращився у порівнянні з початковими дослідженнями, що дає можливість рекомендувати вчителям фізичної культури використовувати розроблений нами варіативний модуль «Кросфіт».

Висновки:

1. Встановлено, що на початку дослідження гармонійність будови тіла школярів старших класів основної та контрольної груп в середньому дорівнює 3 балам, що відповідає гармонійній будові тіла з надлишковою вагою.

2. Розглядаючи показники гармонійності будови тіла у школярів старших класів до експерименту, в статевому та віковому аспектах, спостерігається превалювання результатів хлопців над даними дівчат, в обох досліджуваних групах.

3. Застосування в процесі фізичного виховання школярів 10–11 класів, розробленого нами варіативного модуля «Кросфіт», позитивно вплинуло на гармонійність будови тіла учнів основної групи.

Перспективи подальших досліджень в даному напрямку можуть здійснюватися шляхом визначення ступеня впливу вправ кросфіту на рівень фізичного здоров'я школярів старших класів.

Список використаної літератури

1. Ажиппо А. Ю., Бала Т. М. Развитие гибкости школьников 5–6-х классов под влиянием занятий чирлидингом. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2017. № 5(61). С. 12–17. [dx.doi.org/10.15391/sns.v.2017-5.002](https://doi.org/10.15391/sns.v.2017-5.002)

2. Ажиппо О. Ю., Криворучко Н. В. До питання підвищення інтересу студентів до занять фізичного виховання. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції, 20 травня 2016 р. [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2016. С. 6–11.

3. Бала Т. М., Масляк І. П. Зміна рівня фізичного здоров'я школярів 7–9-х класів під впливом вправ черлідінгу. Спортивний вісник Придніпров'я: [науково-практичний журнал.] Дніпропетровськ, 2011. № 2. С. 21–23.

4. Бала Т. М., Сванадзе А. С. Рівень розвитку дихальної системи учнів старшого шкільного віку. Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції, 7–8 грудня 2017 р. Харків : ХДАФК, 2017. С. 15–18.

5. Герасименко С. Ю., Жигульова Е. О. Визначення рівня фізичного розвитку і соматичного здоров'я школярів. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вип. 9, 2016. С. 98–107.

6. Криворучко, Н. В. Вплив вправ черлідінгу на фізичний стан студентів вищих навчальних закладів I–II рівня акредитації: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту. Львів, 17 с.

7. Мамешина М. А., Масляк І. П., Жук В. О. Стан та проблеми фізичного виховання в обласних загальноосвітніх навчальних закладах : Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2015. № 3 (47). С. 52–57.

8. Польша Н. С., Платонова А. Г. Физическое развитие школьников Украины. Пространственно-временные и морфофункциональные особенности: монография. Киев: Генеза, 2015. 272 с.

9. Поляков С. Д., Хрущев С. В., Корнеева И. Т. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников. Методическое пособие. М.: Айрис-пресс, 2006. 96 с.