

ЗМІНА РІВНЯ ОКРЕМИХ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІВЧАТ 10–11-ТИ РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ЧИРЛІДИНГОМ

*Бала Т. М. к. фіз. вих., доц.,¹, Гребенюк К. Ю.¹, Скрипніченко Г. П.¹,
Архипова А. В.²*

¹ *Харківська державна академія фізичної культури*

² *Харківська державна академія культури*

Анотація. В статті відображені показники окремих рухових здібностей школярів 5–6-х класів, що відносяться до підготовчої медичної групи загальноосвітньої школи, а також їх зміни під впливом спеціально підібраних вправ чирлідінгу.

Ключові слова: чирлідінг, гнучкість, координаційні здібності, школярі 5–6-х класів.

Вступ. Одне з оздоровчих завдань фізичного виховання в школі є зміцнення та збереження здоров'я учнів, виховання гармонійно розвинутих та здорових дітей. Сучасний спосіб життя школярів вступає в суперечність з фізіологічними потребами організму, а дефіцит рухової активності веде до зростання захворюваності та зниження навчально-трудової активності (Б. М. Шиян, 2001; О. М. Худолій, А. В. Забора, 2001; О. М. Худолій, 2008; О. І. Головченко, 2009; Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня, 2010; О. Ю. Ажиппо, 2014).

Одним з основних завдань, які вирішуються в процесі навчання, є вдосконалення фізичного виховання підрастаючого покоління в напрямку всебічного розвитку властивих їм якостей та зміцнення здоров'я. За останні роки стан здоров'я різних груп населення та особливо дітей погіршився. Це пояснюється тим, що впродовж багатьох років не приділялось достатньо уваги роботі щодо формування здорового способу життя, боротьбі зі шкідливими звичками, впровадженню масових форм фізичної культури та ін.

Фахівці в галузі фізичного виховання (Т. Ю. Круцевич, 2013; І. П. Масляк, 2015; О. Ю. Ажиппо, І. О. Кузьменко, 2015; Т. М. Бала, 2015 та ін.) пропонують новітні технології та підходи у розв'язанні цієї проблеми, проте у наукових працях недостатньо вивчалось питання про вплив вправ чирлідінгу на рівень фізичної підготовленості дівчат середніх класів, що відносяться до підготовчої медичної групи.

Чирлідінг – це одночасно і спорт, і мистецтво. Цей термін походить від англійських слів «cheer», що в перекладі означає «бадьорий, заохочувальний вигук», і «lead», що в перекладі означає – «лідирувати, управляти». Чирлідінг, для України є новим, «молодим» видом спорту, який стрімко набуває популярності серед молоді. Він містить широкий арсенал різноманітних інтенсивних рухів, які включають елементи хореографії, акробатики, спортивної та художньої гімнастики, спортивних і народних танців [3].

Слід зазначити, що середній шкільний вік являється критичним періодом у розвитку людини, оскільки в цьому віці відбувається статеве дозрівання, що супроводжується рядом морфологічних і функціональних перебудов в організмі. Тому, цей вік є найбільш сприятливим для вирішення питань щодо покращення фізичної підготовленості та стану здоров'я дітей, що відносяться до підготовчої медичної групи.

Таким чином, **метою** роботи є визначити ступінь впливу вправ чирлідінгу на рухові здібності учениць середнього шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень розвитку гнучкості та координаційних здібностей дівчат середнього шкільного віку.
2. Виявити зміни досліджуваних параметрів школярок 5–6-х класів під впливом вправ чирлідінгу.
3. Розробити практичні рекомендації для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів щодо впровадження в процес фізичного виховання школярок середніх класів вправ чирлідінгу.

Об'єкт дослідження: фізичне виховання школярів середніх класів.

Предмет дослідження: рівень розвитку гнучкості та координаційних здібностей під впливом вправ чирлідингу.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні *методи дослідження*: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Дослідження проводилися на базі Харківської гімназії № 12. В них брало участь 52 учениці 5–6-х класів, з яких було складено дві експериментальні та дві контрольні групи. Всі діти, які брали участь у дослідженні відносились до підготовчої медичної групи та знаходились під наглядом шкільного лікаря. Дослідження проводилося поетапно. На першому етапі було проведено тестування рівня розвитку гнучкості та координаційних здібностей учениць 5–6-х класів, в ході якого встановлена ідентичність контрольних та експериментальних груп, що обґрунтувало правомірне об'єктивне проведення експерименту.

У ході експерименту впродовж навчального року школярі контрольних груп займалися лише за загальноприйнятою програмою для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура. 5–9 класи», а навчальний процес з фізичного виховання учнів експериментальних груп було доповнено розробленими нами комплексами вправ чирлідингу.

Аналізуючи та порівнюючи показники, отримані в ході первинного дослідження, рівня розвитку окремих рухових здібностей школярів середніх класів, нами було встановлено низький рівень розвитку гнучкості та координаційних здібностей в усіх досліджуваних групах. Так, показники координаційних здібностей в середньому відповідають оцінці 3 бали, а гнучкості оцінці – 2 бали, що дорівнює середньому та нижче середнього рівню відповідно.

Аналізуючи дані у віковому аспекті виявлено недостовірне покращення

показників рівня розвитку координаційних здібностей та погіршення результатів з віком в рівні розвитку гнучкості, як у школярів контрольних, так і експериментальних груп ($p > 0,05$).

Розглядаючи досліджувані показники, отримані після впровадження у зміст уроків з фізичної культури спеціально підібраних вправ чирлідінгу, виявлено поліпшення результатів, у школярів експериментальних груп, однак не завжди достовірне ($p < 0,05$). Так, достовірне покращення результатів спостерігається у дівчат 6-го класу ($p < 0,05$) за такими показниками, як: здатність до підтримання статичної рівноваги («Фламінго»), управління рухами за просторово-часовими і динамічними характеристиками (біг «змійкою» на дистанцію 30 м між п'ятьма стійками 1,5 м), рухливість у плечових суглобах (викрут прямими руками), рухливість хребетного стовпа («Міст» з положення лежачі), та рухливість в тазостегнових суглобах (поздовжній шпагат), а у дівчат 5-го класу достовірно покращився лише результат здібності до орієнтації у просторі («човниковий» біг 3x10 м) ($p < 0,05$).

Приріст показників рівня розвитку гнучкості складає в середньому від 2% до 7%, а координаційних здібностей від 2% до 23%.

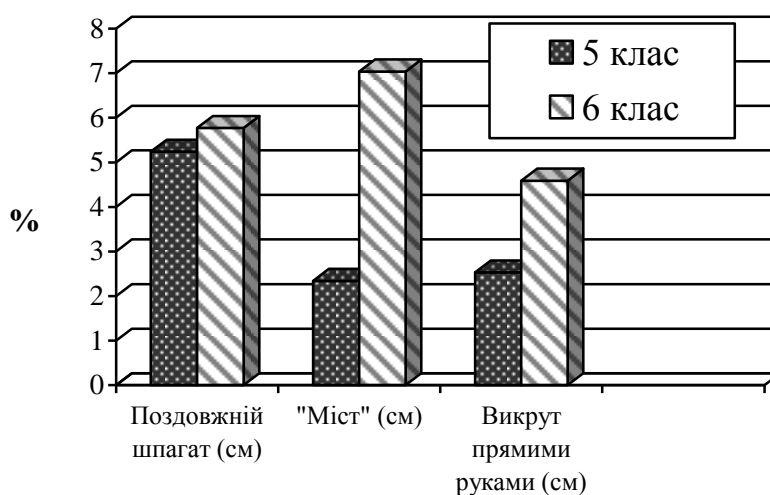


Рис. 1 Приріст в показниках рівня розвитку гнучкості школярів 5–6-х класів експериментальної групи (%).

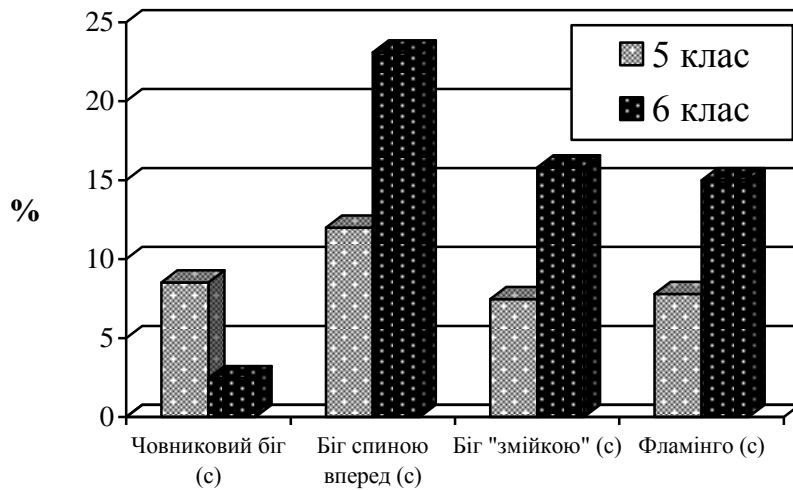


Рис. 2 Приріст в показниках рівня розвитку координаційних здібностей школярів 5–6-х класів експериментальної групи (%)

Визначаючи рівень розвитку окремих рухових здібностей школярів 10–11-ти років після експерименту, встановлено, що він став відповідати оцінці «добре», адже рівень розвитку координаційних здібностей підвищився до оцінки 4 бали, а рівень гнучкості – до оцінки 3 бали.

Результати школярів контрольних груп також дещо змінилися, але не істотно та не достовірно ($p > 0,05$).

У віковому аспекті тенденція відмінностей залишилася незмінною в порівнянні з початковими даними.

Таким чином, проведені дослідження свідчать про позитивний вплив вправ чирлідінгу на рівень рухової підготовленості учениць 5–6-х класів експериментальних груп, що дає можливість рекомендувати вчителям фізичної культури включати в навчальний процес з фізичного виховання школярів середніх класів, які відносяться до підготовчої медичної групи, підібрані нами вправи чирлідінгу.

Висновки:

1. Встановлено, що у дівчат 5–6-х класів показники координаційних здібностей відповідають оцінці 3 бали, гнучкості – 2 бали.

2. Виявлено, що у віковому аспекті спостерігається поліпшення результатів з віком за всіма досліджуваними параметрами, як у школярів контрольних, так і експериментальних груп.

3. Проведені дослідження свідчать про позитивний вплив спеціально підібраних вправ чирлідінгу на рівень окремих рухових здібностей школярів 5–6-х класів експериментальних груп, що дає можливість рекомендувати вчителям фізичної культури включати в навчальний процес з фізичного виховання школярів середніх класів підготовчої медичної групи, підібрані нами вправи чирлідінгу.

Перспективи подальшого дослідження у даному напрямку можуть здійснювати шляхом визначення ступеня впливу чирлідінгу на рівень фізичного розвитку школярів середніх класів, що відносяться до підготовчої медичної групи.

Список використаної літератури

1. Ажиппо О. Ю. Вступ до вищої фізкультурної освіти [Текст] : навч. посіб. для студентів ВНЗ / О. Ю. Ажиппо [та ін.] ; Харків. держ. акад. фіз. культури. – Харків : Точка, 2014. – 243 с.

2. Ажиппо О. Ю. Факторна структура функціонального стану сенсорних систем учнів 6-х класів / О. Ю. Ажиппо, І. О. Кузьменко // Спортивна наука України. – № 1 – Л. ЛДУФК, 2015. – С. 7–11.

3. Бала Т. М. Чирлідінг у фізичному вихованні школярів : Метод. посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів / Т. М. Бала, І. П. Масляк. – Х. : ХДАФК, 2014. – 141 с.

4. Бала Т. М. Влияние упражнений чирлидинга на координационные способности школьников 5–9-х классов / Т. М. Бала // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 5(49). – С. 24–28.

5. Головченко О. І. Характеристика спеціально організованої та спонтанної рухової активності в учнів середнього шкільного віку з різним

рівнем розвитку особистісних якостей / О. І. Головченко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – №2. – С. 15 -18 .

6. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : Навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.

7. Масляк І. П. Вплив спеціально спрямованих вправ на окремі функції сенсорних систем молодших школярів / І. П. Масляк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 5(49). – С. 63–67.

8. Худолій О. М. Теоретичні основи планування навчальної роботи з фізичної культури в школі / О. М. Худолій, А. В. Забора // Теорія і практика фізичного виховання. – 2001. – № 1. – С. 3–12.

9. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : Навчальний посібник / О. М. Худолій. – Харків : «ОВС», 2008. – 406 с.

10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.