

ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ЧЕРЛИДИНГА НА УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ 5–6-х КЛАССОВ

Бала Т.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. *Представлены показатели уровня развития координационных способностей, а также степень их изменения под влиянием упражнений черлидинга у школьников 5–6-х классов общеобразовательной школы. Применение упражнений черлидинга положительно повлияло на степень проявления координационных способностей школьников средних классов по всем исследуемым параметрам.*

© Бала Т., 2011

Ключевые слова: координационные способности, школьники средних классов, черлидинг.

Анотація. Бала Т. Вплив вправ черлідингу на рівень розвитку координаційних здібностей школярів 5–6-х класів. Відображені показники рівня розвитку координаційних здібностей, а також ступінь їх зміни під впливом вправ черлідингу в школярів 5–6-х класів загальноосвітньої школи. Використання вправ черлідингу позитивно вплинуло на ступінь прояву координаційних здібностей школярів середніх класів за всіма досліджуваними параметрами.

Ключові слова: координаційні здібності, школярі середніх класів, черлідинг.

Abstract. Bala T. Influence cheerleading exercise on evaluation degree coordination abilities of schoolchildren of the 5–6th forms of the comprehensive school. Development level indices of the coordination abilities and their evaluation degree under the influence of cheerleading exercises among the schoolchildren of the 5–6th forms of the comprehensive school are presented in this article. Cheerleading exercise usage positively influence on demonstrated coordinating abilities degree of secondary school children by all investigated parameters.

Key words: coordination abilities, schoolchildren of secondary school, cheerleading.

Постановка проблеми. В последнее время в Украине одной из важнейших проблем школьного образования является недостаточный уровень физической подготовленности и физического здоровья школьников (А. Федоров, С. Шарманова, 2009; О. Смолляр, 2011; М. Макаренко, В. Лизогуб, В. Пустовалов, А. Зганяйко, 2011 и др.). Следовательно, современная система школьного физического воспитания недостаточно эффективна и требует модернизации посредством внедрения новых форм, средств и методов физического воспитания.

Связь работы с научными программами, планами, темами. Исследование проводилось согласно Сводному плану НИР в сфере физической культуры и спорта на 2006–2010 гг. Министерства Украины по делам семьи молодежи и спорта по направлению 3.1 «Совершенствование процесса физического воспитания в учебных заведениях» по проблеме 3.1.4 «Совершенствование процесса физического воспитания учащихся учебных заведений различного профиля» (№ государственной регистрации 0106U011983), и на 2011–2016 гг. Министерства образования и науки, молодежи и спорта Украины по направлению 3 – «Теоретико-методологические и технологические основы физического воспитания и спорта для всех» по проблеме 3.1 «Совершенствование программно-нормативных основ физического воспитания в учебных заведениях» (№ государственной регистрации 0111U001733).

Анализ последних исследований и публикаций. Статистические данные и результаты научных исследований свидетельствуют о крайне низком уровне двигательной подготовленности подростков Украины (И. Макущенко, В. Пристинский, 2009; А. В. Сутула, 2011 и др.). В связи с этим большое значение приобретает поиск новых эффективных путей повышения степени проявления основных двигательных способностей (скоростных, силовых, координационных и др.), отражающих уровень физической подготовленности детей.

Одно из центральных мест (среди других двигательных качеств) в развитии и становлении основных морфологических и функциональных структур организма занимают координационные способности (В. И. Лях, 2006). Ряд авторов занимались вопросами развития отдельных проявлений координационных способностей у школьников разного возраста за счёт изменения или дополнения содержания уроков по физической культуре различными средствами, методами и

формами [1–4; 7; 8 и др.].

Следует отметить, что эти работы не затрагивали вопрос влияния упражнений черлидинга на уровень развития координационных способностей школьников среднего школьного возраста. Мы, в свою очередь, предлагаем включить в содержание уроков по физической культуре такой вид спорта, как черлидинг, который, по нашему мнению, может способствовать повышению уровня развития координационных способностей школьников за счёт его динамичности и широкого спектра действий, и привлекательности.

Таким образом, **целью** нашего исследования является: определить степень изменения уровня развития координационных способностей школьников 5–6-х классов под влиянием упражнений черлидинга.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Для определения уровня развития координационных способностей школьников 5–6-х классов использовались тесты, предлагаемые в государственной программе для общеобразовательных учебных заведений «Фізична культура. 5–9 класи», а также дополнительные тесты, предложенные Л. П. Сергиенко и В. А. Романенко, а именно: челночный бег (с), бег 15 м лицом и спиной вперёд (с), бег «змейкой» 30 м (с), тест «Фламинго» (количество попыток сохранения позы в течение 1 минуты), а также тесты для определения чувства ритма (количество раз) и способности осваивать новые движения (с, количество попыток и количество ошибок) [5; 6].

Организация исследования. Исследования проводились на базе общеобразовательной школы № 119 г. Харькова. В них принимало участие 103 школьника 5–6-х классов, из которых были составлены две экспериментальные и две контрольные группы. Все дети, принимавшие участие в эксперименте, были практически здоровы и находились под наблюдением школьного врача.

В ходе исследования школьники контрольных групп занимались лишь по общепринятой программе для общеобразовательных учебных заведений «Фізична культура. 5–9 класи», а учебный процесс по физическому воспитанию школьников экспериментальных групп был дополнен разработанным нами вариативным модулем «Черлидинг». Специально подобранные упражнения черлидинга составляли содержание уроков модуля «Черлидинг», а также включались в подготовительную часть урока других

вариативных модулей, в систему организованных перемен и давались в виде домашних заданий.

Результаты исследования и их обсуждения.

Анализируя полученные в ходе исследования данные, отражающие уровень развития координационных способностей в возрастном аспекте, обнаружено в основном достоверное улучшение результатов с возрастом по всем исследуемым параметрам как у школьников контрольных, так и экспериментальных групп (табл.).

Исследуя полученные данные в половом аспекте, выявлено доминирование результатов мальчиков над данными девочек, за исключением показателей чувства ритма и способности осваивать новые движения, где наблюдается обратная тенденция.

Сравнивая результаты выполнения челночного бега с требованиями государственной программы, обнаружено, что результаты школьников 5–6-х классов соответствуют оценке 4 балла, что при преломлении к уровневой шкале соответствует выше среднего уровню развития ловкости.

При сравнении результатов выполнения теста «Фламинго» с нормами, представленными В. А. Романенко, выявлено, что данные школьников 5–6-х классов соответствуют ниже среднего уровню (2 балла) развития статического равновесия [5].

Сравнивая результаты бега лицом и спиной вперёд с нормами, представленными В. А. Романенко, обнаружено низкий уровень способности ориентироваться в пространстве у школьников 5–6-х классов, который согласно оценочной шкале соответствует 1 баллу [5].

При сравнении полученных результатов бега «змейкой» с нормами, представленными В. А. Романенко, выявлено, что показатели девочек 5-х классов соответствуют оценке 3 балла, а мальчиков 5-х и школьников 6-х классов оценке 4 балла, что при преломлении к уровневой шкале соответствует среднему и выше среднего уровню развития координационных способностей [5].

Результаты тестирования чувства ритма и способности осваивать новые движения с нормами не сравнивались из-за отсутствия таковых в литературных источниках.

Таким образом, у школьников 10–11 лет в среднем наблюдается средний уровень развития координационных способностей (3 балла).

Исследуя данные, полученные после применения в процессе физического воспитания специально подобранных упражнений черлидинга (табл.), выявлено, что у школьников экспериментальных групп, как у мальчиков, так и у девочек, показатели уровня развития координационных способностей значительно улучшились и эти изменения, как правило, носят достоверный характер ($p < 0,05 - 0,001$). Исключение составляют результаты выполнения бега «змейкой» и способности осваивать новые движения по числу попыток, затраченных на правильное выполнение, и количеству ошибок, допущенных при выполнении определённого действия, мальчиков 5-го класса, где различия носят не достоверный характер ($p > 0,05$). Так, по данным челночного бега, у мальчиков 5-го класса результаты улучшились на 5 %, 6-го класса – 7 %, у девочек соответственно на 4,5 и 5,9 %. По данным выполнения теста «Фламинго», у мальчиков

5-го класса результаты улучшились на 18,6 %; 6-го класса – на 22,3 %, у девочек соответственно – на 23,3 и 25,2 %. По данным бега спиной и лицом вперёд, у мальчиков 5-го класса результаты улучшились на 26 %; 6-го класса – на 32,5 %, у девочек соответственно на 20,3 и 22,3 %. По результатам выполнения бега «змейкой», у мальчиков 5-го класса результаты улучшились на 4,7 %; 6-го класса – на 6,4 %, у девочек на 3,8 и 14,7 % соответственно. По показателям чувства ритма, у мальчиков 5-го класса результаты улучшились на 35,2 %; 6-го класса – на 25,7 %, у девочек соответственно на 27,8 и 20,8 %.

Рассматривая показатели способности осваивать новые движения по числу попыток, затраченных на правильное выполнение, зафиксировано, что у мальчиков 5-го класса результаты улучшились на 24,0 %, 6-го – 27,7 %, у девочек на 36,6 и 35,5 % соответственно. В показателях способности осваивать новые движения по количеству ошибок, допущенных при выполнении определённого действия, у мальчиков 5-го класса результаты улучшились на 25,7 %, 6-го – 37,9 %, у девочек на 40,3 и 46,6 % соответственно. В показателях способности осваивать новые движения по количеству затраченного на выполнение определённого действия времени у мальчиков 5-го класса результаты улучшились на 30,0 %, 6-го – 30,1 %, у девочек на 42,6 и 29,9 % соответственно.

Таким образом, наиболее существенно улучшились показатели статического равновесия, координированности движений и способности ориентироваться в пространстве школьников 6-х классов и чувства ритма школьников 5-х классов.

Сравнивая результаты школьников экспериментальных и контрольных групп, полученные по истечению времени эксперимента, выявлено в основном достоверно превалирование результатов школьников экспериментальных групп над контрольными.

Рассматривая данные повторных исследований школьников экспериментальных групп в возрастном и половом аспектах, определено отсутствие существенных различий по сравнению с первоначальными данными.

При анализе показателей школьников контрольных групп, полученных по истечению времени эксперимента (табл.), обнаружено, что они также несколько изменились, однако эти изменения не существенны и, как правило, не достоверны ($p > 0,05$). Так, прирост в показателях варьировал от 0,6 до 13,6 %.

Сравнение результатов челночного бега, полученных после эксперимента, с требованиями государственной программы показало, что у исследуемых экспериментальных групп всех возрастов они улучшились на 1 балл и стали соответствовать оценке 5 баллов, что при преломлении к уровневой шкале отвечают высокому уровню развития ловкости.

При повторном сравнении результатов выполнения теста «Фламинго» школьников экспериментальных групп с нормами выявлено, что у исследуемых 5–6-х классов показатели развития статического равновесия улучшились на 1 балл и стали соответствовать среднему уровню развития (3 балла).

При сравнении полученных результатов бега лицом и спиной вперёд с нормами выявлено, что показатели девочек 5-х классов соответствуют оценке 3 балла, а мальчиков 5-х и школьников 6-х классов

Таблиця
Показатели уровня развития координационных способностей школьников контрольных и экспериментальных групп до и после эксперимента

Группы	Экспериментальные группы				Контрольные группы			
	Мальчики		Девочки		Мальчики		Девочки	
Классы	5 класс (n=13)	6 класс (n=13)	5 класс (n=15)	6 класс (n=14)	5 класс (n=16)	6 класс (n=13)	5 класс (n=9)	6 класс (n=10)
$\bar{X} \pm m$								
Челночный бег, с								
До эксперимента	11,57±0,16	11,32±0,13	12,03±0,14	11,75±0,28	11,66±0,09	11,15±0,21	12,36±0,20	11,84±0,22
После эксперимента	10,98±0,18	10,52±0,12	11,49±0,12	11,06±0,16	11,48±0,10	10,96±0,17	12,10±0,20	11,64±0,23
t	2,44	4,41	2,96	2,11	1,29	0,71	0,91	0,64
p	<0,05	<0,001	<0,01	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
«Фламинго», количество раз								
До эксперимента	25,15±0,67	23,77±0,69	24,33±0,54	22,64±0,71	25,38±0,56	23,62±0,77	24,22±0,61	22,90±0,91
После эксперимента	20,46±0,57	18,46±0,57	18,67±0,57	16,93±0,69	24,00±0,52	21,92±0,74	23,00±0,71	21,30±0,83
t	5,35	5,93	7,22	5,76	1,80	1,59	1,31	1,30
p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Разница в беге на 15 м спиной и лицом вперед, с								
До эксперимента	2,15±0,08	2,00±0,08	2,27±0,10	2,20±0,12	2,24±0,08	2,16±0,06	2,34±0,10	2,26±0,08
После эксперимента	1,59±0,07	1,35±0,08	1,81±0,06	1,71±0,05	2,19±0,08	2,11±0,06	2,30±0,08	2,23±0,07
t	5,35	5,76	3,99	3,81	0,43	0,62	0,35	0,29
p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Бег 30 м со старта «змейкой», с								
До эксперимента	6,17±0,17	5,96±0,11	7,12±0,07	6,81±0,12	6,32±0,09	5,98±0,14	7,41±0,13	6,82±0,10
После эксперимента	5,88±0,16	5,58±0,10	6,85±0,10	5,81±0,06	6,28±0,07	5,90±0,12	7,46±0,12	6,74±0,09
t	1,23	2,64	2,25	7,40	0,33	0,46	0,25	0,59
p	>0,05	<0,01	<0,05	<0,001	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Продолжение табл.

Группы	Экспериментальные группы		Контрольные группы	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Чувство ритма, количество раз				
До эксперимента	5,46±0,42	6,00±0,30	5,56±0,44	6,22±0,39
После эксперимента	7,38±0,32	7,67±0,33	6,54±0,33	7,20±0,31
t	3,63	3,72	0,50	1,27
p	<0,001	<0,001	>0,05	>0,05
Способность осваивать новые движения, количество попыток				
До эксперимента	6,08±0,69	6,73±0,85	6,25±0,48	7,33±0,59
После эксперимента	4,62±0,49	4,27±0,37	6,31±0,34	6,33±0,35
t	1,72	2,67	0,11	1,46
p	>0,05	<0,01	>0,05	>0,05
Способность осваивать новые движения, количество ошибок				
До эксперимента	3,31±0,68	3,13±0,47	4,00±0,37	3,67±0,77
После эксперимента	2,46±0,49	1,87±0,24	3,69±0,23	3,44±0,36
t	1,01	2,38	0,73	0,26
p	>0,05	<0,01	>0,05	>0,05
Способность осваивать новые движения, с				
До эксперимента	20,00±1,97	23,00±2,70	21,81±1,63	23,89±4,41
После эксперимента	14,00±1,33	13,20±1,33	19,56±1,68	18,56±1,51
t	2,53	3,25	0,96	1,14
p	<0,01	<0,001	>0,05	>0,05

оценке 4 балла, что при преломлении к уровневой шкале соответствует среднему и выше среднего уровню развития способности ориентироваться в пространстве.

При сравнении повторных результатов бега «змейкой» с нормами обнаружено, что показатели девочек 5-го класса улучшились на 2 балла и стали соответствовать оценке 5 баллов, результаты исследуемых 6-х и мальчиков 5-го классов улучшились на 1 балл и также стали соответствовать 5 баллам, что отвечает высокому уровню развития способности к управлению движениями по пространственно-временным и динамическим характеристикам.

Аналогичный анализ полученных результатов школьников контрольных групп показал отсутствие изменений в уровне развития координационных способностей у исследуемых всех возрастных групп по всем исследуемым параметрам.

Таким образом, после применения специально подобранных упражнений черлидинга показатели уровня развития координационных способностей значительно улучшились у школьников экспериментальных групп и стали соответствовать выше среднего уровня развития координационных способностей (4 балла). Наиболее значительный прирост в результатах отмечается как у мальчиков, так и у девочек 11 лет.

На основании вышеизложенного можно резюмировать, что включение в учебный процесс по физическому воспитанию школьников средних классов специально подобранных упражнений черлидинга положительно повлияло на уровень развития координационных способностей исследуемых экспериментальных групп.

Таким образом, результаты исследования позволяют сделать следующие **выводы**:

1. Данные первичного исследования уровня развития координационных способностей школьников 5–6-х классов свидетельствуют о среднем

уровне их развития, что соответствует оценке 3 балла. В возрастном аспекте в основном наблюдается достоверное улучшение результатов с возрастом как у мальчиков, так и у девочек исследуемых групп ($p < 0,05 - 0,001$). В половом аспекте выявлено доминирование результатов мальчиков над данными девочек. Исключение составляют показатели чувства ритма и способности осваивать новые движения ($p > 0,05$).

2. Включение в процесс физического воспитания упражнений черлидинга положительно повлияло на уровень развития координационных способностей школьников экспериментальных групп, который стал соответствовать выше среднего уровню развития координационных способностей (4 балла). Наиболее значительные сдвиги отмечаются как у мальчиков, так и у девочек 11 лет. Показатели уровня развития координационных способностей школьников контрольных групп после эксперимента не претерпели значительных изменений.

3. Анализ результатов повторных исследований в возрастном и половом аспекте не выявил значительных изменений по сравнению с первоначальными данными.

4. Проведенные исследования свидетельствуют о положительном влиянии предложенных нами комплексов упражнений черлидинга на уровень развития координационных способностей учащихся 5–6-х классов, что дает возможность рекомендовать учителям физической культуры включать в учебный процесс по физическому воспитанию школьников средних классов разработанные нами упражнения черлидинга.

Дальнейшие исследования в данном направлении могут осуществляться путем определения степени влияния занятий черлидингом на уровень развития координационных способностей школьников 7–9-х классов.

Литература:

1. Кібальник О. Я. Шляхи покращення фізичної підготовленості учнів підліткового віку / Кібальник О. Я. // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 1. – С. 18–21.
2. Кузьменко И. А. Оценка уровня развития координационных способностей школьников средних классов / И. А. Кузьменко, Л. Е. Шестерова // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2009. – № 1. – С. 9–12.
3. Кузьменко І. О. Зміна рівня розвитку окремих координаційних здібностей школярів середніх класів під впливом спеціально спрямованих вправ / Кузьменко І. О. // Молода спортивна наука України : [зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту]. – [у 4-х т.]. – Л., 2010. – Вип. 14. – Т. 2 – С. 124–130.
4. Масляк І. П. Динаміка рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на поліпшення функціонального стану аналізаторів / Масляк І. П. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту : [науково-теоретичний журнал]. – Київ : НУФВСУ, 2008. – № 4. – С. 47–51.
5. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : [учебное пособие] / Романенко В. А. – Донецк : Издательство ДонНУ, 2005. – 290 с.
6. Сергиенко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Сергиенко Л. П. – Київ : Олімпійська література, 2002. – 438 с.
7. Шевців У. С. Технологія впровадження оздоровчих видів гімнастики у фізичне виховання старшокласниць (на прикладі шейпінгу) : [автореф. дис...на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»] / Шевців У. С. – Львів, 2009. – 18 с.
8. Шестерова Л. Є. Вплив рівня активності сенсорних функцій на удосконалення рухових здібностей школярів середніх класів : [автореф. дис...на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»] / Шестерова Л. Є. – Харків : ХДАФК, 2004. – 20 с.