

Установлено, что у большинства исследуемых мужчин второго зрелого возраста часто одновременно выявляются два, три и более фактора риска, большинство, из которых взаимосвязаны. Поэтому, несмотря на то, что уровень каждого из них повышен умеренно, риск развития ССЗ повышается, вследствие сочетанного влияния факторов друг на друга. Определено, что основные факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний относятся к группе контролируемых и могут быть скорректированы в процессе построения занятий оздоровительной направленности.

**ПЕРСПЕКТИВЫ ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ** будут направлены на разработку программы занятий и обоснование условий ее реализации с мужчинами второго периода зрелого возраста, которые способствуют снижению факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, повышению двигательной активности, физической работоспособности и обеспечивают результативность трудовой деятельности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Душанин С.А. Самоконтроль физического состояния / С.А. Душанин, Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко.– К.: Здоров'я, 1980. – 26 с.
2. Евграфов И. Е. Физическое состояние и здоровье мужчин второго зрелого возраста, занимающихся по программе физкультурно-оздоровительной направленности / И. Е. Евграфов, З. М. Кузнецова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 3. – С. 90–92.
3. Иващенко Л.Я. Научно-прикладные основы базовой физической культуры мужчин 20-59 лет с малоподвижным образом жизни: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. – М., 1988. – 32 с.
4. Пензай С. А. Програмування профілактико-оздоровчих занять з настільного тенісу для чоловіків 36 – 60 років, викладачів педагогічних вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / С. А. Пензай; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2014. – 20 с.
5. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В.Н. Платонов // Спортивна медицина, 2006 – №2. – С. 3–14.
6. Fitness After 50. / W. Ettinger, B. Wright, S. N. Blair. – Human kinetics, 2006. – 256 p.
7. Global Recommendations on Physical Activity for Health. – Geneva, World Health, 2010. – 60 p.
8. The Associations Between Cardiovascular Risk Factors, Physical Activity, and Arterial Stiffness in Youth / Darolyn J. Walker, Andrea MacIntosh, Anita Kozyrskyj, Allan Becker, Jon McGavock // JPAH. – 2013. № 10. P. 198 – 204.
9. The Effects of Sedentary Behavior on Metabolic Syndrome Independent of Physical Activity and Cardiorespiratory Fitness /Anna E. Greer, Xuemei Sui, Andrea L. Maslow, Beau Kjerulf Greer, Steven N. Blair // JPAH. – 2015. – № 12. – P. 68 – 73
10. Zhang Ying. Relationship Between Built Environment, Physical Activity, Adiposity, and Health in Adults Aged 46–80 in Shanghai, China / Zhang Ying, Liu Dong Ning, Liu Xin // JPAH. – 2015. – № 12. – P. 569 – 578.

**Бала Т. М.**

**Харьковская государственная академия физической культуры**

#### ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ ШКОЛЬНИКОВ 5–9-Х КЛАССОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ЧИРЛИДИНГОМ

**Цель:** определить степень изменения уровня развития силы школьников 5–9-х классов под влиянием занятий чирлидингом. **Материалы и методы:** теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент и методы математической статистики. **Результаты:** представлены показатели уровня развития силы, а также степень их изменения под влиянием занятий чирлидингом у школьников 5–9-х классов общеобразовательной школы. **Выводы:** применение чирлидинга положительно повлияло на степень проявления силы учащихся средних классов по всем исследуемым параметрам.

**Ключевые слова:** сила, чирлидинг, школьники средних классов.

**Бала Т. М. Дослідження показників рівня розвитку сили школярів 5-9-х класів в процесі занять чирлідінгом. Мета:** визначити ступень зміни рівня розвитку сили школярів 5–9-х класів під впливом занять чирлідінгом. **Матеріал і методи:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент і методи математичної статистики. **Результати:** відображені показники рівня розвитку сили, а також ступінь їх зміни під впливом занять чирлідінгом у школярів 5–9-х класів загальноосвітньої школи. **Висновки:** використання вправ чирлідінгу позитивно вплинуло на ступінь прояву сили учнів середніх класів за всіма досліджуваними параметрами.

**Ключові слова:** сила, чирлідінг, школярі середніх класів.

**Bala T. M. Research of indexes of level of development of force of schoolchildren of 5-9th classes in the process of employments of chirliding.** Aim: to define the degree of change of level of development of force of schoolchildren of 5-9th classes under influence of employments of chirliding. Materials and methods: theoretical analysis and generalization of scientifically-methodical literature, pedagogical testing, pedagogical experiment and methods of mathematical statistics. For determination of level of development of force of schoolchildren of 5-9th classes tests were used, presented L.P. Sergienko [8] and V. A. Romanenko [7], namely: undercutting on a high (boys), subzero (girls) cross-bar (amount of one times); rizing body in grey from initial position lying on a back (amount of one times); three jumps on one leg with moving forward (m). Organization of research. Researches were conducted on the base of general school № 119 Kharkiv during 2010-2011 years. 255 schoolchildren of 5-9th classes from that it was made five experimental and five control groups took part in them. All children, taking part in an experiment, were practically healthy and were under the supervision of school doctor. During research the schoolchildren of control groups occupied only on the generally accepted program for general educational establishments of "Physical culture. 5-9 classes", and an educational process on

*P.E of schoolchildren of experimental groups was complemented by the variant module of "chirlliding" worked out by us. Results: the indexes of level of development of force, and also degree of their change, are presented under influence of employments of chirlliding for the schoolchildren of 5-9th classes of general school. Conclusions: application of chirlliding positively influenced on the degree of display of force and endurance of schoolchildren of middle classes on all investigated parameters.*

**Key words:** force, chirlliding, schoolchildren of middle classes.

**Введение.** На сегодняшний день в Украине существует острая необходимость в создании необходимых условий для здорового образа жизни учащейся молодежи. Поскольку, статистические данные последних лет фиксируют высокую заболеваемость подрастающего поколения. Причиной данной проблемы является ряд факторов: способ жизни, генетические факторы, недостаточная двигательная активность, социально-экономические, экологические условия и др., что приводит к ухудшению здоровья и снижению уровня двигательной подготовленности. [1–5, 8–10]. Специалисты в области физического воспитания (В. В. Деревянко, 2006; И. В. Бакико, 2007; Т. Ю Круцевич, 2009 – 2013; Н. В. Москаленко, 2011; И. В. Лисяк, 2013 и др.) предлагают новые технологии и подходы в решении данной проблемы, внедряя изменения или дополнения в содержание школьной программы по физическому воспитанию. Однако, в научных работах не изучался вопрос о влиянии упражнений чирлидинга на двигательную подготовленность, а в частности на уровень развития силы школьников средних классов. Таким образом, вопрос о влиянии упражнений чирлидинга на показатели силы учащихся 5–9-х классов является актуальным и своевременным.

**Связь работы с научными программами, 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 «Удосконалення процесу фізичного виховання учнів у навчальних закладах» по теме № 3.1.4 «Удосконалення процесу фізичного виховання учнів у навчальних закладах різного профілю» (номер государственной регистрации 0106U011983), и тематического плана на 2011–2015 гг. Министерства образования, науки молодежи и спорта Украины по направлению 3. «Теоретико - методологічні та технологічні основи фізичного виховання та спорту для всіх» по теме № 3.1 «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (номер государственной регистрации 0111U001733).

**Цель исследования:** определить степень изменения уровня развития силы школьников 5–9-х классов под влиянием занятий чирлидингом.

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

Для определения уровня развития силы школьников 5–9-х классов использовались тесты, представленные Л. П. Сергиенко [8] и В. А. Романенко [7], а именно: подтягивание на высокой (мальчики), низкой (девочки) перекладине (количество раз); подъем туловища в сед из исходного положения лежа на спине (количество раз); три прыжка на одной ноге с продвижением вперед (м).

**Организация исследования.** Исследования проводились на базе общеобразовательной школы № 119 г. Харькова на протяжении 2010–2011 учебного года. В них принимало участие 255 школьников 5–9-х классов, из которых было составлены пять экспериментальных и пять контрольных групп. 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 «Чирлидинг».

**Результаты исследования.** Уровень развития силы мы определяли по результатам выполнения трёх прыжков на одной ноге с продвижением вперед (см), подтягивания в висе и в висе лёжа (мал., дев. соответственно) (количество раз) и подъема туловища в сед (количество раз). Достоверных различий в показателях школьников контрольных и экспериментальных групп по всем исследуемым параметрам нами не было выявлено (табл. 1).

Таблица 1

Показатели уровня развития силы школьников экспериментальных и контрольных групп до эксперимента

Классы	Группы				t	p	
	п	Экспериментальные	п	Контрольные			
Показатели $\bar{X} \pm m$							
<b>Три прыжка на одной ноге с продвижением вперед (см)</b>							
5 класс	М	13	377,7±11,25	16	378,7±9,42	0,07	>0,05
	Л	15	356,0±15,11	9	345,6±12,00	0,54	>0,05
6 класс	М	13	421,5±11,54	13	422,7±11,56	0,07	>0,05
	Д	14	413,9±9,31	10	401,0±16,36	0,69	>0,05
7 класс	М	19	470,0±16,03	14	460,7±17,34	0,39	>0,05
	Д	6	422,5±25,45	10	428,0±18,14	0,18	>0,05
8 класс	М	16	469,2±15,50	13	470,8±12,91	0,08	>0,05
	Д	14	448,7±14,97	14	413,6±9,84	1,96	>0,05
9 класс	М	12	560,8±14,26	12	567,9±11,16	0,39	>0,05
	Л	16	462,2±6,13	6	445,0±17,61	0,92	>0,05
<b>Подтягивание, (М) в висе, (Д) в висе лёжа (количество раз)</b>							

5 класс	М	13	1,1±0,49	16	1,2±0,45	0,26	>0,05
	Д	15	11,7±0,49	9	11,2±0,70	0,52	>0,05
6 класс	М	13	2,0±0,54	13	2,2±0,75	0,25	>0,05
	Д	14	14,1±0,77	10	12,3±1,67	1,00	>0,05
7 класс	М	19	3,6±0,75	14	3,1±0,79	0,45	>0,05
	Д	6	15,5±1,41	10	15,0±1,23	0,27	>0,05
8 класс	М	16	3,7±0,76	13	3,5±0,14	0,17	>0,05
	Д	14	15,3±1,41	14	11,9±1,85	1,47	>0,05
9 класс	М	12	6,7±1,57	12	5,3±0,82	0,80	>0,05
	Д	16	18,1±0,86	6	15,8±2,57	0,85	>0,05
<b>Подъём туловища в сед (количество раз)</b>							
5 класс	М	13	25,8±0,68	16	24,7±0,56	1,25	>0,05
	Д	15	22,3±0,70	9	20,4±1,12	1,43	>0,05
6 класс	М	13	32,0±0,98	13	31,2±0,98	0,56	>0,05
	Д	14	29,2±0,45	10	30,3±0,65	1,37	>0,05
7 класс	М	19	40,3±0,90	14	40,7±1,36	0,28	>0,05
	Д	6	32,0±1,39	10	33,2±1,47	0,59	>0,05
8 класс	М	16	43,5±1,17	13	42,8±0,79	0,46	>0,05
	Д	14	34,1±1,07	14	33,1±0,79	0,75	>0,05
9 класс	М	12	47,6±1,17	12	46,4±0,61	0,89	>0,05
	Д	16	40,3±1,51	6	37,5±0,47	1,78	>0,05

Анализируя данные, отражающие уровень развития силы, обнаружено в основном достоверное улучшение результатов с возрастом как у школьников контрольных, так и экспериментальных групп. Исключение составляют показатели уровня развития силы школьниц 8-го класса контрольной группы, где наблюдается незначительное ухудшение результатов с возрастом. Сравнивая полученные результаты в половом аспекте, обнаружено превалирование показателей мальчиков над данными девочек. При этом, различия носят достоверный характер лишь по результатам выполнения подъёма туловища в сед ( $p < 0,001$ ). Сравнивая результаты выполнения подъёма туловища в сед с нормами представленными Л. П. Сергиенко [8], обнаружено, что результаты девочек 5-х классов соответствуют оценке 1 балл, мальчиков 5-х классов – 2 балла, школьников 6-х и девочек 7–8-х классов соответствуют оценке 3 балла, школьников 9-х и мальчиков 7–8-х классов – 4 балла. При сравнении результатов выполнения подтягивания в висе с нормативными оценками выявлено, что показатели мальчиков 5–8-х классов соответствуют оценке 1 балл, 9-го класса – 2 балла, девочек 5–9-х классов отвечают оценке 5 баллов, школьниц 8–9-х классов контрольной группы – 4 балла. Сравнивая результаты выполнения трёх прыжков с продвижением вперёд с нормами, представленными В. А. Романенко [7], выявлено, что они соответствуют оценке 3 балла как у мальчиков, так и у девочек средних классов.

После эксперимента обнаружено достоверное улучшение показателей как у мальчиков, так и у девочек экспериментальных групп ( $p < 0,05 - 0,001$ ). Исключение составляют результаты выполнения трёх прыжков с продвижением вперёд школьников 7-х, девочек 8-го классов; подтягивания в висе мальчиков 9-го класса и в висе лёжа девочек всех возрастных групп; подъёма туловища в сед мальчиков 9-го, девочек 5-го и 9-го классов, где улучшение результатов не достоверны ( $p > 0,05$ ), рис. 1–3).

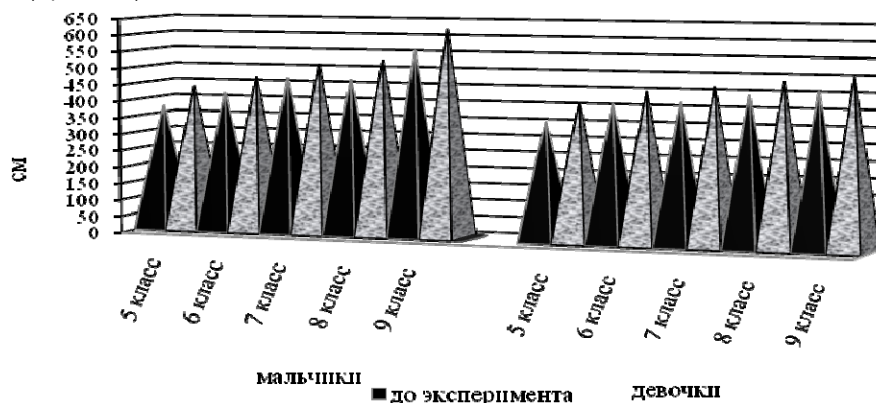


Рис. 1. Показатели трёх прыжков на одной ноге с продвижением вперёд школьников экспериментальных групп до после эксперимента

Так, по данным выполнения трёх прыжков с продвижением вперёд у мальчиков 5-го класса результаты улучшились на 16,4%; 6-го класса – на 12,1%; 7-го – на 9,6%; 8-го – на 13,0% и 9-го класса – на 11,4%, у девочек соответственно – на 16,6%; 9,2%; 11,4%; 9,1%; 10,4%. По данным подъёма туловища в сед результаты у мальчиков 5-го класса улучшились на 11,6%; 6-го класса – на 9,8%; 7-го – на 7,5%; 8-го – на 8,0% и 9-го класса – на 8,4%, у девочек соответственно – на 8,4%; 10%; 18,8%; 8,2%; 2,7%. По результатам подтягивания девочек 5-го класса результаты улучшились на 8,0%; 6-го класса – 9,1%; 7-го – на 9,7%; 8-го – 13,6%; и 9-го класса – на 7,9%, у мальчиков вышеуказанные показатели улучшились более чем в два раза. Таким образом, наиболее существенно улучшились данные мальчиков 5-го класса по всем исследуемым параметрам; девочек 7-го класса по результатам выполнения подъёма туловища в сед; 5-го класса по данным выполнения трёх прыжков

с продвижением вперёд и школьниц 8-го класса по результатам выполнения подтягивания в висе. Анализ данных повторных исследований школьников экспериментальных групп в возрастном и половом аспектах, показал, что тенденция различий осталась неизменной по сравнению с первоначальными данными.

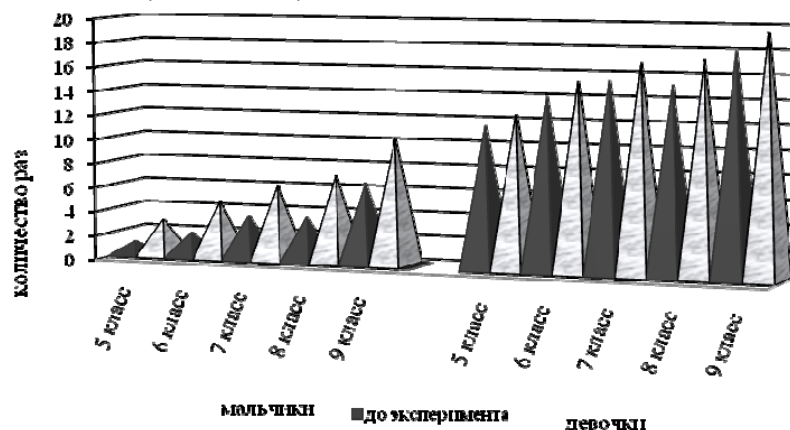


Рис. 2. Показатели подтягивания школьников экспериментальных групп до и после эксперимента

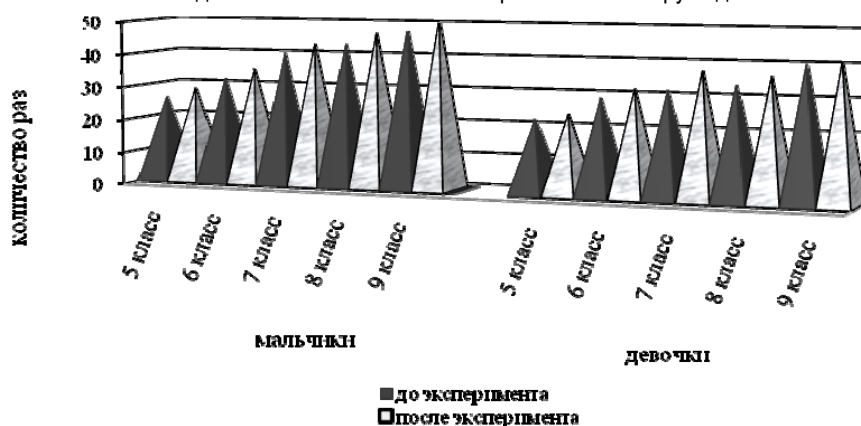


Рис. 3. Показатели подъема туловища в сед школьников экспериментальных групп до и после эксперимента

При исследовании результатов школьников контрольных групп, полученных по истечению времени эксперимента, определено, что они несколько изменились, однако эти изменения не существенны и не достоверны ( $p > 0,05$ ). Так, по данным выполнения трёх прыжков с продвижением вперёд у мальчиков 5-го класса результаты улучшились на 0,6%; 6-го класса – на 0,5%; 7-го – на 1,3%; 8-го – на 1,3% и 9-го класса – на 1,2%, у девочек соответственно – на 0,6%; 1,0%; 0,9%; 0,2%; 2,9%. По данным подъёма туловища в сед результаты у мальчиков 5-го класса улучшились на 3,8%; 6-го класса – на 1,0%; 7-го – на 2,5%; 8-го – на 3,4% и 9-го класса – на 2,9%, у девочек соответственно – на 2,2%; 2,6%; 4,2%; 2,8%; 0,9%. По результатам подтягивания мальчиков 5-го класса результаты улучшились на 20,0%; 6-го класса – на 10,3% %; 7-го – на 23,0%; 8-го – на 20,0% и 9-го класса – на 19,0% у девочек – на 1,0%; 6,5%; 4,0%; 12,6% %; 9,5% соответственно. Анализ показателей школьников контрольных групп в возрастном и половом аспектах не выявил существенных изменений по сравнению с исходными данными.

Сравнивая результаты школьников экспериментальных и контрольных групп, полученные по истечению времени эксперимента (табл. 2), выявлено в основном достоверное превалирование результатов школьников экспериментальных групп над контрольными ( $p < 0,05 - 0,001$ ). Исключение составляют показатели выполнения трёх прыжков с продвижением вперёд девочек 7-го класса; подтягивания на низкой перекладине школьниц 5–7-х и 9-х классов; подъёма туловища в сед мальчиков 7-го; 9-го и девочек 6–7-х классов, где различия не достоверны ( $p > 0,05$ ). При повторном сравнении результатов подъёма туловища в сед школьников экспериментальных групп с нормативными оценками выявлено, что у исследуемых 5–9-х классов показатели уровня развития силы мышц брюшного пресса улучшились на 1 балл и стали соответствовать у девочек 5-го класса оценке 2 балла, мальчиков 5-х и девочек 6-х классов оценке 3 балла, мальчиков 6-го, школьниц 7–9-х классов оценке 4 балла, мальчиков 7–9-х – 5 баллов. Следует отметить, что у девочек 6-го и 9-го класса улучшение результатов на оценочной шкале не отразилось. При сравнении результатов выполнения подтягивания в висе с нормативными оценками выявлено, что показатели уровня развития силы мышц рук мальчиков 5–6-х классов увеличились на 1 балл и стали соответствовать 2 баллам, данные школьников 7–9-х классов увеличились на 2 балла и стали соответствовать 3 баллам (у мальчиков 7–8-х классов) и 4 баллам (у мальчиков 9-го класса). Показатели уровня развития силы мышц рук девочек увеличились, однако на оценочной шкале это никак не отразилось, и они также как и до эксперимента соответствуют 5 баллам. Сравнивая повторные результаты выполнения трёх прыжков с продвижением вперёд с нормами, представленными В. А. Романенко [7], выявлено, что у школьников 6–8-х, мальчиков 5-го и девочек 9-го классов показатели силы мышц ног улучшились на 1 балл и стали соответствовать 4 баллам, результаты мальчиков 9-го класса увеличились на 2 балла и стали соответствовать 5 баллам, улучшение показателей девочек 5-го класса на оценочной шкале не отразилось и они так же, как и до эксперимента, соответствуют оценке 3 балла.

Таблица 2

## Показатели уровня развития силы школьников экспериментальных и контрольных групп после эксперимента

Классы	Группы				t	p	
	n	Экспериментальные	n	Контрольные			
Показатели $\bar{X} \pm m$							
Три прыжка на одной ноге с продвижением вперед (см)							
5 класс	М	13	440,0±9,86	16	381,2±8,81	4,44	<0,001
	Д	15	415,3±10,68	9	348,3±11,59	4,25	<0,001
6 класс	М	13	472,7±9,29	13	420,8±14,04	3,08	<0,001
	Д	14	451,8±9,46	10	396,5±15,50	3,04	<0,001
7 класс	М	19	514,7±16,80	14	467,1±16,15	2,04	>0,05
	Д	6	470,0±24,94	10	432,0±15,95	1,32	>0,05
8 класс	М	16	530,3±12,91	13	476,5±11,88	3,06	<0,001
	Д	14	490,4±19,25	14	415,4±10,54	3,42	<0,001
9 класс	М	12	625,4±7,88	12	575,0±8,79	4,27	<0,001
	Д	16	509,7±6,92	6	458,3±14,05	3,28	<0,001
Подтягивание (М) в висе, (Д) в висе лёжа (количество раз)							
5 класс	М	13	3,0±0,46	16	1,5±0,42	2,41	<0,01
	Д	15	12,6±0,33	9	11,1±0,67	1,99	>0,05
6 класс	М	13	4,7±0,63	13	2,5±0,85	2,02	<0,05
	Д	14	15,4±0,70	10	13,1±1,61	1,33	>0,05
7 класс	М	19	6,2±0,58	14	3,9±0,83	2,34	<0,01
	Д	6	17,0±0,98	10	15,6±1,01	1,00	>0,05
8 класс	М	16	7,2±0,67	13	4,2±1,20	2,21	<0,05
	Д	14	17,4±0,84	14	13,4±1,28	2,62	<0,01
9 класс	М	12	10,4±1,61	12	6,2±1,11	2,30	<0,05
	Д	16	19,6±0,61	6	17,3±1,78	1,18	>0,05
Подъем туловища в сед (количество раз)							
5 класс	М	13	28,8±0,78	16	25,7±0,73	2,95	<0,01
	Д	15	24,2±0,82	9	20,9±1,19	2,29	<0,05
6 класс	М	13	35,2±0,86	13	31,5±0,93	2,85	<0,01
	Д	14	32,1±0,94	10	31,1±0,64	1,27	>0,05
7 класс	М	19	43,3±0,95	14	41,7±1,11	1,06	>0,05
	Д	6	38,0±1,44	10	34,6±1,36	1,71	>0,05
8 класс	М	16	47,0±0,60	13	44,3±0,85	2,59	<0,01
	Д	14	36,9±0,78	14	34,0±0,75	2,63	<0,01
9 класс	М	12	51,6±1,84	12	47,7±0,72	2,00	>0,05
	Д	16	41,4±1,64	6	37,8±0,52	2,06	<0,05

Аналогичный анализ полученных результатов школьников контрольных групп показал отсутствие изменений в уровне развития силы у исследуемых всех возрастных групп по всем исследуемым параметрам. Таким образом, после включения в процесс физического воспитания школьников средних классов элементов чирлидинга показатели уровня развития силы значительно улучшились, как у мальчиков, так и у девочек экспериментальных групп. Наиболее значительный прирост в показателях зафиксирован у мальчиков 10 лет и девочек 12 лет по всем исследуемым параметрам.

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

1. Данные первичного исследования уровня развития силы школьников 5–9-х классов при сравнении с нормативными критериями соответствуют оценке 3 балла («средний уровень»).

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 ( $p < 0,01; 0,001$ ).

2. Включение в процесс физического воспитания упражнений чирлидинга положительно повлияло на уровень развития силы школьников экспериментальных групп, который стал соответствовать выше среднего уровню – 4 балла. Наиболее значительный прирост в показателях зафиксирован у мальчиков 10 лет и девочек 12 лет по всем исследуемым параметрам. Показатели уровня развития силы школьников контрольных групп после эксперимента не претерпели значительных изменений.

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

3. Проведенные исследования свидетельствуют о положительном влиянии предложенных нами комплексов упражнений чирлидинга на уровень развития силы учащихся 5–9-х классов, что дает возможность рекомендовать учителям физической культуры включать в учебный процесс по физическому воспитанию школьников средних классов разработанные нами упражнения чирлидинга.

**ПЕРСПЕКТИВЫ ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ** в данном направлении могут осуществляться путем определения степени влияния занятий чирлидингом на уровень развития выносливости школьников средних классов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1.Бойко О. О. Оздоровчо-виховне значення організованої перерви у режимі навчального дня учнів початкових класів / О. О. Бойко, О. П. Франчук, І. О. Донець, М. П. Дейкун // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка [Текст]. – Вип. 118. – Т. I. / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧНПУ, 2014. – С. 32–34.

2.Іващенко О. В. Оцінка функціональної, координаційної і силової підготовленості хлопців 7–8 класів / О. В. Іващенко, Т. С. Єрмакова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – №9. – С. 20–25.

3.Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : дис.... докт. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». – Дніпропетровськ, 2009. – 461 с.

4.Москаленко Н. Педагогічні інновації у фізичному вихованні / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – № 1. – С. 19–22.

5.Носко М.О. Теоретико-методичні аспекти зміцнення фізичного здоров'я учнівської та студентської молоді / М. О. Носко, С. С. Єрмаков, С. В. Гаркуша // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / Черніг. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів: Вид-во ЧДПУ, 2010. – Вип. 76. – С. 243–247.

6.Mulik K.V. Vpliv zanjat' pishohidnim turizmom na riven' zdorov'ja pidlitkiv 13 rokov / K.V. Mulik, T. I. Grin'ova // Pedagogika, psihologija ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannja i sportu. – 2015. – N 8. – S. 40–44.

7.Romanenko V. A. Diagnostika dvigateľnyh sposobnostej. Uchebnoe posobie / V. A. Romanenko. – Doneck : Izdatel'stvo Don NU, 2005. – 290 s.

8.Sergienko L. P. Testuvannja ruhovih zdibnostej shkoljariv / L. P. Sergienko – Kiiv: Olimpijs'ka literatura, 2002. – 438 s.

9.Sorokolit N. S. Udoskonalennja fizichnogo vihovannja uchniv 5–9 klasiv iz zastosuvannjam variativnih moduliv navchal'noi programi : avtoref. dis.... kand. nauk z fiz. vihovannja ta sportu : [spec.] 24.00.02 «Fiz. kul'tura, fiz. vihovannja riznih grup naselennja» / N. S. Sorokolit; L'viv. derzh. un-t fiz. kul'turi. – L., 2015. – 20 s.

10. Yermakova T.S. Individualization of forming health culture in schoolchildren of Polish schools. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2015;1:29-33. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2014.1206>

**Без'язичний Б.І.**

**Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди**

### РЕАЛІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ФОРМУВАННЯ ЕТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

**Без'язичний Б.І. Реалізація системи формування етичної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури.** Стаття присвячена проблемі впровадження системи формування етичної компетентності в процес професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Автором розглянуто особливості застосування відповідних форм та методів організації навчально-виховного процесу на послідовних етапах реалізації розробленої системи: підготовчо-стимулювальному, світоглядно-когнітивному, особистісно-позиційному, діяльнісно-поведінковому, рефлексивно-корегульованому. Забезпечення формування компонентів етичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури здійснювалось за такими напрямками: поглиблення етичними питаннями змісту навчальних дисциплін і курсів; упровадження спеціально розробленого інтегрованого курсу «Етична компетентність учителя фізичної культури»; організація етично спрямованої поза аудиторної діяльності; забезпечення набуття студентами досвіду професійно-етичної поведінки й діяльності під час проходження педагогічної практики; стимулювання студентів до професійно-етичного самовдосконалення.

**Ключові слова:** система, етична компетентність, майбутній учитель, фізична культура, методи навчання.