

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).01

Бейгул І.О.,
канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри фізичного виховання
Шишкіна О.М.
старший викладач кафедри фізичного виховання, Дніпровський державний технічний університет
Козуб С.В.
викладач-методист відділення фізичного виховання
Фаховий коледж харчових технологій та підприємництва ДДТУ, м. Кам'янське

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЧИРЛІДИНГОМ НА ПСИХОФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТОК

У статті досліджено вплив занять чирлідінгом на психофізичний стан студенток. У дослідженні взяли участь студентки другого курсу 15–17 років Кам'янського фахового коледжу харчових технологій та підприємництва ДДТУ. Студентки були розділені на дві групи: ЕГ – експериментальна група (n=22) і КГ – контрольна група (n=30). Контрольна група займалася за загальноприйнятою програмою з фізичної культури, а експериментальна група займалася чирлідінгом на заняттях з фізичної культури. Заняття проводилися два рази на тиждень. На початку педагогічного експерименту (вересень) і після його завершення (травень) ми тестували студенток за показниками психофізичного стану. Встановлено, що застосування засобів чирлідінгу у навчальному процесі з фізичної культури протягом навчального року мало більш значущий вплив на показники фізичної підготовленості та психоемоційного стану студенток експериментальної групи у порівнянні зі студентками контрольної групи. Доведено, що впровадження засобів чирлідінгу у навчальний процес виконує здоров'язберігаючу роль та формує позитивне відношення до фізичного виховання студентів.

Ключові слова: студентки, чирлідінг, фізична підготовленість, психічний стан, фізичне виховання.

Бейгул И.О., Шишкіна Е.Н., Козуб С.В. Влияние занятий черлидингом на психофизическое состояние студенток. В статье исследовано влияние занятий черлидингом на психофизическое состояние студенток. В исследовании приняли участие студентки второго курса 15-17 лет Каменского профессионального колледжа пищевых технологий и предпринимательства ДГТУ. Студентки были разделены на две группы: ЭГ – экспериментальная группа (n=22) и КГ – контрольная группа (n=30). Контрольная группа занималась по общепринятой программе по физической культуре, а экспериментальная группа занималась черлидингом на занятиях по физической культуре. Занятия проводились два раза в неделю. В начале педагогического эксперимента (сентябрь) и после его завершения (май) мы тестировали студенток по показателям психофизического состояния. Установлено, что применение средств черлидинга в учебном процессе по физической культуре в течение учебного года оказало более эффективное влияние на показатели физической подготовленности и психоземotionalного состояния студенток экспериментальной группы в сравнении со студентками контрольной группы. Доказано, что внедрение средств черлидинга в учебный процесс выполняет здоровьесберегающую роль и формирует положительное отношение к физическому воспитанию студенток.

Ключевые слова: студентки, черлидинг, физическая подготовленность, психическое состояние, физическое воспитание.

Beihul Igor, Shishkina Elena, Kozub Svetlana. The influence of cheerleading on the psychophysical state of female students. Purpose: to determine the impact of cheerleading classes on the psychophysical condition of female students. **Material and methods:** to test the impact of cheerleading classes on the psychophysical condition of students, a pedagogical experiment lasting 9 months (September 2018 – May 2019) was organized. The study involved second-year students aged 15–17 of Kamyanka Vocational College of Food Technology and Entrepreneurship, DSTU. The students were divided into two groups: EG – experimental group (n=22) and CG – control group (n=30). The control group was engaged in the generally accepted program of physical culture, and the experimental group was engaged in cheerleading in physical education classes. Classes were held twice a week. At the beginning of the pedagogical experiment (September) and after its completion (May), we tested female students on indicators of psychophysical condition. The following methods were used: theoretical; empirical; psychodiagnostic; pedagogical testing; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics. **Results:** as a result of the use of cheerleading in physical education classes during the school year, there was a significant statistically significant ($p < 0,05-0,01$) increase in the results of pedagogical tests on physical fitness in students of the experimental group. The indicators of the girls of the control group had a positive dynamics, but did not reach statistically significant differences ($p > 0,05$), except for the indicators in the test "Flexion and extension of the arms in a supine position" ($p < 0,05$). It was determined that in the EG of girls at the end of the experiment there was a significant improvement in the studied mental states of EG students ($p < 0,05$) compared with CG students ($p > 0,05$). **Conclusions:** the study suggests a high efficiency of the use of cheerleading in the system of physical education, which contributed to the improvement of the psychophysical condition of female students.

Key words: female students, cheerleading, physical fitness, mental state, physical education.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Серед найважливіших пріоритетів розвитку сучасного суспільства особливе місце посідають питання збереження та поліпшення здоров'я студентської молоді, підготовки її до повноцінного самостійного життя, оскільки молоде покоління є надзвичайно репродуктивним, інтелектуальним, економічним, оборонним, соціальним і культурним резервом держави, від якого залежить майбутнє благополуччя нашої країни [6; 9; 10].

При цьому, автори [2; 3] констатують негативну тенденцію, що склалася в Україні в останні роки: погіршилися стан здоров'я, фізична підготовленість та фізична працездатність студентської молоді.

Важливу роль у зміцненні та збереженні здоров'я студентської молоді, розвитку її рухових здібностей та рухової активності, підвищенні рівня фізичної підготовленості та формуванні ціннісних орієнтацій щодо ведення здорового способу життя відіграє фізичне виховання.

Одним із інноваційних і прогресивних засобів фізичного виховання є чирлідінг, який стрімко набуває популярності серед молоді України. Науковці [1; 4; 8] єдині в думці, що чирлідінг сприяє формуванню лідерських якостей, прояву індивідуальності та гармонійному розвитку особистості, що в сукупності відповідає завданням фізичного виховання. Чирлідінг містить широкий арсенал різноманітних інтенсивних рухів, які мають елементи хореографії, акробатики, гімнастики, спортивних і народних танців. Він відрізняється видовищністю, різноспрямованістю впливу, динамічністю, можливістю залучати різностатевий та різновіковий контингент, доступністю у застосуванні, оскільки не потребує значних матеріальних затрат, що в умовах економічної кризи, яка склалася в нашій країні, набуває особливого значення. Упровадження чирлідінгу в навчальний процес студентів є своєчасним та доцільним, оскільки він задовольняє потреби як сучасної молоді, так і викладачів фізичного виховання. Тому в даний час для поліпшення якості та організації навчального процесу стає актуальним питання впровадження засобів чирлідінгу в систему занять фізичного виховання студенток для поліпшення стану фізичного здоров'я, фізичної підготовленості та підвищення інтересу до занять фізичною культурою і спортом. На нашу думку, використання засобів чирлідінгу з цією метою відкриває широкі можливості та перспективи.

Мета роботи: визначити вплив занять чирлідінгом на психофізичний стан студенток.

Методи дослідження: теоретичні; емпіричні; психодіагностичні; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для перевірки впливу занять чирлідінгом на психофізичний стан студенток було організовано педагогічний експеримент, тривалістю 9 місяців (вересень 2018 – травень 2019 рр.). У дослідженні взяли участь студентки другого курсу 15–17 років Кам'янського фахового коледжу харчових технологій та підприємництва ДДТУ. Студентки були розділені на дві групи: ЕГ – експериментальна група (n=22) і КГ – контрольна група (n=30). Контрольна група займалася за загальноприйнятою програмою з фізичної культури, а експериментальна група займалася чирлідінгом на заняттях з фізичної культури. Заняття проводилися два рази на тиждень. На початку педагогічного експерименту (вересень) і після його завершення (травень) ми тестували студенток за показниками психофізичного стану.

В ЕГ основними засобами фізичної культури служили базові елементи чирлідінгу, на основі яких складали танцювальні композиції та в подальшому використовували в показових виступах у міських заходах та на змаганнях різного рівня. Додатково в програмі застосовували силові вправи, спрямовані на корекцію фігури. Схема практичного заняття за програмою чирлідінгу складалася з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Тривалість тренування регламентувалася часом навчального заняття. Підготовча частина заняття (до 10 хв) була спрямована на розігрів і підготовку організму для основної роботи. Характеризується виконанням роботи низької інтенсивності: 50–60% ЧССмак або не перевищує 50% МСК. Основна частина заняття була розбита на два блоки. Перший був спрямований на розвиток функціональних систем організму і включав аеробний компонент (розучування композицій чирлідінгу, з якими надалі студентки виходили на показові виступи). Тривалість першого блоку основної частини становила від 25 до 30 хв; заминка (5 хв). Другий блок основної частини заняття був спрямований на підвищення рівня розвитку силової витривалості і гнучкості, поліпшення силових кондицій, формування м'язового корсету та включав: силовий компонент (комплекс силових вправ з обтяженням власного тіла і додатковими обтяженнями); стретчинг (комплекс вправ на розтягування в парах, з різних вихідних положень, на різні м'язові групи, тривалістю до 5 хв.). Тривалість другого блоку основної частини також становила від 25 до 30 хв. і характеризувалася виконанням роботи середньої та високої інтенсивності: 70–75% ЧССмак або до 65% МСК. Залежно від участі в показових виступах змінювався зміст блоків основної частини заняття. Так, перед показовими виступами зміст першого блоку основної частини зростав до 50–60 хв. у зв'язку з підготовкою до майбутніх змагань. Після показових виступів збільшували час другого, силового блоку основної частини заняття. Заключна частина заняття була спрямована на відновлення ЧСС, дихання і підготовку до подальшої діяльності. Тривалість її становила до 10 хв. [5].

Відповідно до даних, які представлені в табл. 1 до початку формуючого експерименту для студенток обох груп були характерні майже однакові, при відсутності достовірних ($p > 0,05$) відмінностей показники.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості студенток контрольної та експериментальної груп до та після експерименту ($X \pm m$, КГ n = 30, ЕГ n = 22)

Тестова вправа	Група КГ=30 ЕГ=22	До експерименту $X \pm m$	Після експерименту $X \pm m$	Р
Біг на 100 м, с	КГ	18,71±1,75	18,57±1,65	>0,05
	ЕГ	18,75±1,32	17,63±0,93	>0,05
	Р	>0,05	>0,05	–
Човниковий біг 4×9 м, с	КГ	11,23±0,61	11,02±0,73	>0,05
	ЕГ	11,27±0,70	10,64±0,89	<0,05
	Р	>0,05	<0,05	–
Стрибок у довжину з місця, см	КГ	165,75±5,63	169,51±5,87	>0,05
	ЕГ	166,54±4,62	183,19±6,15	<0,05
	Р	>0,05	<0,05	–
Піднімання тулуба в	КГ	26,05±4,22	32,24±5,87	<0,05

сід за 1 хв з положення лежачи на спині, разів	ЕГ	26,55±4,82	40,15±3,20	<0,01
	Р	>0,05	<0,01	–
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	КГ	10,30±3,71	13,89±3,61	<0,05
	ЕГ	11,10±3,45	18,15±2,95	<0,05
	Р	>0,05	<0,05	–
Нахил вперед з положення сидячи, см	КГ	12,15±2,04	15,51±2,63	>0,05
	ЕГ	11,85±2,55	19,65±2,91	<0,01
	Р	>0,05	<0,01	–
Захоплення зігнутих рук за спиною, бали	КГ	2,97±0,95	4,07±1,28	>0,05
	ЕГ	3,10±0,86	4,86±1,15	<0,05
	Р	>0,05	<0,05	–
Комплекс вправ на координацію рухів, бали	КГ	5,14±0,81	4,27±1,02	>0,05
	ЕГ	5,07±0,93	3,57±0,94	<0,01
	Р	>0,05	<0,01	–

В результаті застосування засобів чирлідінгу на заняттях з фізичної культури протягом навчального року спостерігалось значне статистично достовірне ($p < 0,05-0,01$) підвищення результатів педагогічних тестів з фізичної підготовленості у студенток експериментальної групи. Показники дівчат контрольної групи мали позитивну динаміку, але не досягли статистично достовірних відмінностей ($p > 0,05$), за винятком показників у тесті «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» ($p < 0,05$).

Виявлено, що у студенток експериментальної групи спостерігалось статистично достовірне ($p < 0,05-0,01$) підвищення рівня фізичної підготовленості, про що свідчать наступні факти: покращення показників фізичної підготовленості в тестах: «човниковий біг 4×9м» на 6% (11,27±0,70с до експерименту і 10,64±0,89 с після експерименту); «стрибок у довжину з місця» на 8% (166,54±4,62 см до експерименту і 183,19±6,15 см після експерименту); «піднімання тулуба в сід за 1 хв з положення лежачи на спині» на 51% (26,55±4,82 разів до експерименту і 40,15±3,20 разів після експерименту); «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» на 63% (11,10±3,45 разів до експерименту і 18,15±2,95 разів після експерименту); «нахил вперед з положення сидячи» на 66% (11,85±2,55 см до експерименту і 19,65±2,91 см після експерименту); «захоплення зігнутих рук за спиною», на 56% (3,10±0,86 бала до експерименту і 4,86±1,15 бала після експерименту); «комплекс вправ на координацію рухів» на 29% (5,07±0,93 балів до експерименту і 3,57±0,94 бала після експерименту), за винятком показників у тесті «біг на 100 м» ($p > 0,05$).

Таким чином, порівняльний аналіз даних експериментальної та контрольної груп дозволив стверджувати, що застосування чирлідінгу на заняттях з фізичної культури протягом навчального року мало більш ефективний вплив на показники фізичної підготовленості студенток ЕГ у порівнянні зі студентками КГ.

Оцінка психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги і комфортності студенток контрольної та експериментальної груп визначалася за допомогою методики, яка розроблена Л.А. Курганським і Т.А. Немчиним [7]. Результати представлені в табл. 2.

Таблиця 2

Показники психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги і комфортності студенток контрольної та експериментальної груп до та після експерименту ($X \pm m$, КГ $n = 30$, ЕГ $n = 22$)

Показники	Група КГ=30 ЕГ=22	До експерименту $X \pm m$	Після експерименту $X \pm m$	Р
Психічна активація	КГ	12,81±2,74	10,69±2,55	<0,05
	ЕГ	13,08±2,62	7,49±1,43	<0,05
	Р	>0,05	<0,05	–
Інтерес	КГ	11,74±2,63	10,36±1,38	>0,05
	ЕГ	11,21±2,84	5,18±1,89	<0,05
	Р	>0,05	<0,05	–
Емоційний тонус	КГ	10,75±2,63	9,71±2,87	>0,05
	ЕГ	10,94±2,62	6,32±2,05	<0,05
	Р	>0,05	<0,05	–
Напруга	КГ	13,05±2,22	11,24±1,88	>0,05
	ЕГ	12,80±2,12	6,15±1,70	<0,05
	Р	>0,05	<0,05	–
Комфортність	КГ	12,30±2,58	10,89±2,41	>0,05
	ЕГ	11,95±2,55	6,85±1,75	<0,05
	Р	>0,05	<0,05	–

Результати, які отримані до проведення експерименту свідчать про те, що показники психічних станів у студенток контрольної та експериментальної груп знаходились у межах середнього рівня ($p > 0,05$). У процесі повторного опитування дівчат наприкінці експерименту спостерігалось суттєве покращення параметрів психічних станів студенток ЕГ порівняно зі студентками КГ.

Визначено, що в ЕГ дівчат сталася позитивна динаміка за показником «Психічна активація» з 13,08±2,62 він покращився до 7,49±1,43 балів, що відповідає високому рівню. За показниками «Інтерес» та «Емоційний тонус» відбулося покращення з 11,21±2,84 до 5,18±1,89 балів та з 10,94±2,62 до 6,32±2,05 балів відповідно, що відповідає високому рівню. На

нашу думку, це обумовлено різноманітністю занять, широким арсеналом музичного супроводу, видовищністю, різноспрямованістю впливу та динамічністю. Показник «Напруга» знизився з $12,80 \pm 2,12$ до $6,15 \pm 1,70$ балів, що відповідає низькому рівню. Даний факт може бути пов'язаний з тим, що дівчата які займалися чирлідінгом стали більш розкутими та впевненими в собі. Показники «Комфортності» покращились з $11,95 \pm 2,55$ до $6,85 \pm 1,75$ балів, що теж відповідає високому рівню. Достовірно значимі відмінності виявлені в усіх досліджуваних показниках ($p < 0,05$). У студенток КГ була відмічена тенденція до покращення, але результати були недостовірні ($p > 0,05$), за винятком показників психічної активації ($p < 0,05$).

Висновки. Проведене дослідження дозволяє стверджувати про високу ефективність використання засобів чирлідінгу в системі фізичного виховання, що сприяло покращенню психофізичного стану студенток. Впровадження засобів чирлідінгу виконує здоров'язберігаючу роль та формує позитивне відношення до фізичного виховання студентів. У зв'язку з потребою в підвищенні рівня здоров'я студентської молоді, формування у неї усвідомлених потреб в заняттях фізичними вправами і поліпшення рівня неспеціальної фізкультурної освіти результати експерименту набувають велике практичне значення.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається дослідити вплив занять чирлідінгом на показники фізичного розвитку студенток.

Література

1. Боляк А. Вплив занять чирлідінгом на формування лідерських якостей студентів вищих навчальних закладів / А. Боляк, Н. Боляк // Спортивна наука України, 2016. – № 2 (72). – С. 61–67.
2. Грибан Г.П. Методичне забезпечення ефективності функціонування системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України / Г.П. Грибан, В.П. Краснов, В.Є. Осипенко, В.І. Айунц // Вісник Чернігівського національного педагогічного. Серія: Педагогічні науки. – 2017. – Вип. №143. – С. 8–10.
3. Дутчак М.В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування / М.В. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – №2. – С. 44–52.
4. Криворучко Н.В. Вплив вправ чирлідінгу на фізичний стан студентів ВНЗ I-II рівня акредитації: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Н.В. Криворучко. – Львів, 2017. – 18 с.
5. Москаленко Н.В. Эффективность использования средств черлидинга в системе физического воспитания студенток / Н.В. Москаленко, И.В. Степанова // Здоровье для всех: научно-практический журнал. – 2011. – № 1. – С. 45–50.
6. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання студентів як компонент професійної освіти / С.І. Присяжнюк, Д.Г. Оленев, В.П. Краснов. – К.: НУБіП України, 2018. – 571 с.
7. Прохоров А.О. Психология состояний: Учебное пособие/ Под ред. А.О. Прохорова. – М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. – 624 с.
8. Шушпанова Ю.В. Чирлідінг як дієва форма підвищення рухової активності студентів у період навчання у ВНЗ / Ю.В. Шушпанова // Збірник наукових праць «Педагогіка та психологія». – Харків, 2017. – Вип. 58. – С. 71–78.
9. Aghyppo, Alexandr, Tkachov, Sergij, Orlenko, Olena. Role of physical education on the formation of a healthy lifestyle outside of school hours. *Journal of Physical Education and Sport*, 2016. 16(2), pp. 335–339.
10. Hakman A. Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students / Anna Hakman, Olena Andriieva, Halyna Bezverkhnia, Natalia Moskalenko, Viktoria Tsybulska, Tetiana Osadchenko, Sergii Savchuk, Volody Myrkovalchuk, Yaroslav Filak. // *Journal of Physical Education and Sport*, 2020. – Vol.20 (1) – Art 15, – pp. 116 – 122.

Reference

1. Bolyak, A., Bolyak, N. (2016), "Influence of cheerleading classes on the formation of leadership qualities of students of higher educational institutions", *Sports Science of Ukraine*, № 2(72), pp. 61–67.
2. Griban, G.P., Krasnov, V.P., Osipenko, V.E., Ayunts, V.I. (2017), "Methodical support of efficiency of functioning of system of physical education of students of higher educational establishments of Ukraine", *Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical. Series: Pedagogical sciences*. Vol. 143, pp. 8–10.
3. Dutchak, M.V. (2015), "Paradigm of health-improving motor activity: theoretical substantiation and practical application", *Theory and methods of physical education and sports*, №2, pp. 44–52.
4. Krivoruchko, N.V. (2017), "Influence of cheerleading exercises on the physical condition of university students of the I-II level of accreditation": author's ref. dis. ... Cand. Sciences in Phys. education and sports: [special] 24.00.02 "Physical culture, physical education of different groups of the population", Lviv, 18 p.
5. Moskalenko, N.V. (2011), "Efficiency of using cheerleading means in the system of physical education of female students", *Health for all: scientific and practical journal*, №1, pp. 45–50.
6. Prisyazhnyuk, S.I., Olenev, D.G., Krasnov, V.P. (2018), "Physical education of students as a component of professional education", *Kyiv: NULES of Ukraine*, 571 p.
7. Prokhorov, A.O. (2011), "Psychology of states: Textbook", M.: Publishing house "Kogito-Center", 624 p.
8. Shushpanova, Yu.V. (2017), "Cheerleading as an effective form of increasing the motor activity of students during their studies at the university", *Collection of scientific works "Pedagogy and Psychology"*, Kharkiv, Vol. 58, pp.71–78.
9. Aghyppo, A., Tkachov, S., Orlenko, O. (2016), "Role of physical education on the formation of a healthy lifestyle outside of school hours", *Journal of Physical Education and Sport*, №16(2), pp. 335–339.
10. Hakman, A., Andriieva, O., Bezverkhnia, H., Moskalenko, N., Tsybulska, V., Osadchenko, T., Savchuk, S., Myrkovalchuk, V., Filak, Y. (2016), "Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students", *Journal of Physical Education and Sport*, Vol.20 (1), pp. 116–122.