

УДК 378. 091. 212 : 796. 012. 62-043.2

Наталія Чупрун
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі», Переяслав
Сергій Закопайло,
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі», Переяслав

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЧИРЛІДИНГОМ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ, ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ 6-9 РОКІВ

У статті зроблено аналіз науково-методичної літератури з проблеми організації занять з чирлідінгу з дітьми 6-9 років. Встановлено, що у процесі занять чирлідінгом у дітей 6-9 років достовірно покращилися показники ЖЄЛ ($p < 0,05-0,001$), функціональних можливостей кардіо-респіраторної системи ($p < 0,05-0,001$), реакції серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження ($p < 0,01; 0,001$). Визначено в основному достовірне збільшення показників рівня рухової підготовленості з віком ($p < 0,05-0,001$). Рівень рухової підготовленості дітей 6-9 років в основному достовірно не відрізняються із загальною тенденцією, за винятком показників рівня розвитку гнучкості, відчуття ритму і здатності освоювати нові рухи, де результати дівчат домінують над показниками хлопців ($p < 0,05$).

Таким чином, проведені дослідження свідчать про позитивний вплив занять чирлідінгу на рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості і фізичного здоров'я дітей 6-9 років.

Ключові слова: фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізичне здоров'я, черлідінг.

Наталія Чупрун, Сергій Закопайло. Влияние занятий по черлидингу на уровень физического развития, физической подготовленности и физического здоровья детей 6-9 лет. В статье сделан анализ научно-методической литературы по проблеме организации занятий по черлидингу с детьми 6-9 лет. Установлено, что в процессе занятий черлидингом у детей 7-10 лет достоверно улучшились показатели ЖЕЛ ($p < 0,05-0,001$), функциональных возможностей кардио-респираторной системы ($p < 0,05-0,001$), реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку ($p < 0,01; 0,001$). Определены в основном достоверное увеличение показателей уровня двигательной подготовленности с возрастом ($p < 0,05-0,001$). Показатели уровня двигательной подготовленности детей 6-9 лет в основном достоверно не отличаются с общей тенденцией, за исключением показателей уровня развития гибкости, чувства ритма и способности осваивать новые движения, где результаты девочек доминируют над показателями юношей ($p < 0,05$). Таким образом, проведенные исследования свидетельствуют о положительном влиянии занятий черлидингу на уровень физического развития, физической подготовленности и физического здоровья детей 6-9 лет.

Ключевые слова: физическое развитие, физическая подготовленность, физическое здоровье, черлидинг.

Natalia Chuprun, Serhiy Zakopailo. The impact of cheerleading classes on the level of physical development, physical fitness and physical health of children. The article analyzes the scientific and methodological literature on the problem of organizing cheerleading classes with children aged 6-9. It was found that in the process of cheerleading in out-of-school institutions in children aged 6-9 years significantly improved VL ($p < 0.05-0.001$), the functionality of the cardio-respiratory system ($p < 0.05-0.001$), the reaction of the heart. vascular system for standard exercise ($p < 0,01; 0,001$). In the age aspect, a significant increase in the level of motor fitness with age ($p < 0.05-0.001$) was determined. By gender, the indicators of the level of motor readiness of children 6-9 years do not significantly differ from the general trend, except for indicators of the level of flexibility, sense of rhythm and ability to learn new movements, where girls' results dominate over boys ($p < 0.05$). Thus, studies show a positive effect of cheerleading on the level of physical development, physical fitness and physical health of children 6-9 years.

Key words: physical development, physical fitness, physical health, cheerleading.

Постановка проблеми. Розробка інноваційних форм фізкультурно-оздоровчої роботи, в наданні якісних освітніх і виховних послуг фізкультурно-спортивного і оздоровчого напрямів є особливо актуальною для вирішення нагальних проблем зі здоров'ям підростаючого покоління України. Оскільки, в умовах технічного прогресу різко знижується рухова активність дітей, яка необхідна для нормального росту та розвитку. Оптимальне фізичне навантаження сприяє психологічному здоров'ю особистості, допомагає психологічно «розрядитися», тобто позбавитися від стресу, накопиченого впродовж дня. Регулярне виконання рухових дій забезпечує підвищення емоційного та фізичного тону, що сприяє підвищенню працездатності.

Слід зазначити, що останнім часом спостерігається велика кількість робіт, присвячених пошуку інноваційних засобів, методів і підходів до організації фізичного виховання дітей та молоді. Одним з інноваційних засобів фізичного виховання є чирлідінг, який останнім часом отримав широку популярність не лише в країнах Європи, але і в Україні. Ряд науковців, а саме, Є.А. Жученко, А.Н. Майсейчик, С.А. Носкова Л.С., Луценко, І.А. Зінченко, Т.М. Бала, І. П. Масляк та інші, відмічають, що за допомогою елементів чирлідінгу можна цілеспрямовано впливати на фізичний розвиток і фізичну підготовленість людини, що, опосередковано, позитивно відобразиться на стані її здоров'я.

Мета дослідження – дослідити вплив чирлідінгу на рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичного здоров'я дітей 6-9 років.

Для вирішення поставлених питань використовувались наступні методи дослідження:

1. аналіз науково-методичної літератури;
2. педагогічне спостереження;
3. педагогічний експеримент. З метою визначення і оцінки фізичного стану дітей визначали наступні показники: антропометричні; фізіологічні: ЖЕЛ; ЧСС; АТс і АТд; оцінка рівня фізичного здоров'я за індексами: Руф'є, Скібінського, Шаповалової, Кетле 2; фізичної підготовленості (стрибок у довжину з місця, (см); нахил тулуба вперед з положення сидячи, (см); шпагат поперечний, (см); стрибок угору з місця, (см); біг 30 м., (с)).
4. методи математичної статистики.

Результати дослідження. У процесі наукового пошуку встановлено, що чирлідінг є частиною фізичної культури суспільства і розглядається у трьох площинах: 1) як окремий напрям фізкультурної діяльності; 2) як складова системи фізичного виховання різних груп населення; 3) як професійний вид спорту [7].

Слід зазначити, що останнім часом спостерігається велика кількість робіт, присвячених пошуку інноваційних засобів, методів і підходів до організації фізичного виховання дітей та молоді

Отримані експериментальні дані свідчать, що основні показники фізичного розвитку (довжина і маса тіла) збільшуються з віком відносно рівномірно. Так довжина тіла у хлопчиків за період від 8-ми до 9-ти років збільшується на 5,6см, а темп її розвитку за цей період складає 4,2%. У дівчаток за цей період довжина тіла збільшилася на 4,4см, а її приріст становить 3,3%.

У той час, коли довжина тіла в даному віковому періоді має тенденцію до збільшення, в показниках маси тіла спостерігається також збільшення. Необхідно зазначити, що маса тіла у хлопчиків і дівчаток за цей віковий період зросла на 1,6кг, а її приріст у середньому становить 5,6%.

Як свідчать результати власних досліджень, силові здібності за показниками кистьової динамометрії поступово розвиваються у хлопчиків і дівчаток з 6 до 9 років. Найбільша відмінність у показниках силових здібностей спостерігається у 6 років, при цьому у дівчаток вона значно менша, ніж у хлопчиків.

У досліджених групах учнів 6-9- річного віку відмічений найвищий темп розвитку силових здібностей правою рукою від 6 до 7 років у хлопчиків (16,4%) та від 7 до 8 років у дівчаток (27,2%). Найвищі темпи приросту лівою рукою відмічаємо від 7 до 8 років як у хлопчиків (27%), так і у дівчаток (31%). Необхідно зазначити, що у віці від 6 до 7 років природи даної здібності у дівчаток значно вищі, ніж у хлопчиків цього віку.

У проведених ними дослідженнях підтверджується що, швидкісно-силові здібності активно розвиваються в молодшому шкільному віці як за абсолютними показниками, так і за темпами щорічного розвитку. Для хлопчиків характерний активний розвиток даних здібностей за всіма показниками. Так темп розвитку у хлопчиків за показниками стрибка в довжину з місця становить - 7,4%, стрибка вгору - 24,5%.

Проведені нами дослідження швидкісно-силових здібностей дітей 6-9 років за показниками стрибка угору з місця підтверджують поступове зростання даних здібностей як у дівчаток, так і у хлопчиків. Проте показники хлопчиків значно вищі ніж у дівчаток.

Найвищі показники швидкісно-силових здібностей за результатами даного випробування фіксуємо у 9-тирічному віці, які становлять у дівчаток – 39см, а у хлопчиків - 44см. Найвищі темпи приросту швидкісно-силових здібностей за результатами випробування – стрибок угору з місця відмічаємо у дівчаток від 8 до 9 років – 40%, а у хлопчиків – від 6 до 7 років – 33,3%.

Деякі інші результати маємо випробування – стрибок у довжину з місця. Аналізуючи динаміку розвитку показників швидкісно-силових здібностей за результатами даного випробування підтверджується теорія про поступовий розвиток даної здібності у дітей від 6 до 9 років. Найвищі показники відмічаємо у 9-тирічному віці як у хлопчиків (142,1см), так і у дівчаток (133,8см). У темпах приросту швидкісно-силових здібностей спостерігаємо деякі відмінності у порівнянні із попереднім випробуванням. Найвищі темпи приросту спостерігаємо у хлопчиків (25,4%) від 6 до 7 років, а у дівчаток (14,7%) від 7 до 8 років.

Швидкісні здібності, які в наших дослідженнях вивчалися за показниками бігу 30м з високого старту, у своєму віковому розвитку мають поступовий характер із наявністю періодів прискорених темпів розвитку. Показники бігу 30м найвищі у 9-тирічному віці та становлять у хлопчиків - 5,6с, а у дівчаток – 5,7с.

Проте необхідно зазначити, що розвиток даної здібності у дівчаток відбувається не рівномірно, оскільки ми спостерігаємо погіршення показників від 6 до 7 років, хоча до 9-тирічного віку показники вирівнюються і практично збігаються з показниками хлопчиків. У хлопчиків спостерігаємо поступове покращення показників від 6 до 9 років.

Найвищі темпи приросту швидкісних здібностей за показниками бігу 30м відмічаємо від 7 до 8 років у хлопчиків (28,6%) та від 8 до 9 років у дівчаток (8,4%).

Аналіз результатів власних досліджень за показниками поперечного шпагату дозволив виділити найвищі показники рухливості у кульшових суглобах у 7-мирічних дівчаток (21,2см) та 9-тирічних хлопчиків (25,2см). При цьому спостерігаємо значне покращення показників як у дівчаток, так і у хлопчиків від 6 до 7 років. Найвищі темпи приросту рухливості у кульшових суглобах за показниками поперечного шпагату відмічаємо від 6 до 7 років як у дівчаток (21,4%), так і у хлопчиків (15,7%). При цьому варто зазначити, що у дівчаток показники значно вищі у порівнянні із хлопчиками.

За результатами власних досліджень гнучкості хребетного стовпа, за показниками нахилу вперед з положення сидячи, можемо стверджувати про найвищі показники у віці 6 років як у хлопчиків - 5,3см, так і у дівчаток – 8см. При цьому слід відмітити, що у дівчаток показники значно вищі, ніж у хлопчиків. Необхідно також зазначити тенденцію до поступового зниження рухливості хребетного стовпа від 6 до 7 років як у дівчаток, так і у хлопчиків та значне покращення показників даної здібності від 7 до 8 років у хлопчиків.

Аналізуючи показники темпів біологічного розвитку рухливості хребетного стовпа за результатами випробування – нахил тулуба вперед з положення сидячи, відмічаємо у дівчаток зниження показників від 6 до 8 років, а у хлопчиків – від 6 до

7 та від 8 до 9 років.

Найвищі темпи приросту показників здібності до рухливості хребетного стовпа за результатами даного випробування фіксуємо у хлопчиків від 7 до 8 років (29,6%) та від 8 до 9 років у дівчаток (10,5%).

Аналіз абсолютних показників рухливості у плечових суглобах (викрут із гімнастичною палицею, см), говорить про зниження даних показників у хлопчиків та дівчаток у 7 та 8 років і деяке покращення у 9 років. Найвище значення цих показників відмічаємо у 6-ти річному віці як у хлопчиків (44,9см) так і у дівчаток (42,5см).

За результатами аналізу темпів розвитку рухливості у плечових суглобах відмічаємо зниження показників як у хлопчиків так і у дівчаток від 6 до 8 років та поступове їх підвищення з 8 років. За віковий період від 8 до 9 років приріст даної здібності у хлопчиків становить 2,5%, а у дівчаток – 3%.

Для визначення рівня фізичного здоров'я дітей 6-9 років використовувалися індекси, запропоновані С. Д. Поляковим і співавторами [6], а саме: індекси Руф'є (реакція серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження), Скибінського (характеризує функціональні можливості системи дихання), Робінсона (характеризує стан регуляції серцево-судинної системи), Шаповалової (характеризує розвиток сили, швидкості і швидкісної витривалості м'язів спини і черевного преса), та Кетле 2 (характеризує ступінь гармонійності фізичного розвитку і будови тіла).

Аналіз результатів, які відображають ступінь гармонійності фізичного розвитку та будови тіла (індекс Кетле 2) у віковому аспекті показав, що як у хлопців, так і в дівчат результати вимірювання довжини тіла з віком збільшуються і ці відмінності в основному носять достовірний характер ($p < 0,05 - 0,001$). Виняток складають дані дівчат 9-ти років, де ростові показники нижче, ніж у дівчат 8-ми років, проте ці відмінності не достовірні ($p > 0,05$). Розглядаючи отримані дані в статевому аспекті, виявлено, що показники хлопців в основному вище, ніж результати дівчат. Виняток складають показники дітей 7-ми і 8-ми років, де спостерігається зворотна тенденція. При цьому вказані відмінності не носять достовірний характер ($p > 0,05$).

Аналіз отриманих результатів маси тіла у віковому аспекті виявив, в основному, достовірне збільшення показників з віком ($p < 0,05 - 0,001$). Виняток складають результати хлопців 7-ми років експериментальної групи, де показники маси тіла нижче, а також результати дівчат 8-9-ти років між якими не виявлено істотних відмінностей ($p > 0,05$). Дослідження отриманих результатів маси тіла в статевому аспекті не виявив значних відмінностей між показниками хлопців і дівчат ($p > 0,05$). Виняток складають результати дітей 7-ми років контрольної групи, де показники дівчат достовірно вище, ніж дані хлопців ($p < 0,01$).

Аналіз результатів, що відображають стан серцево-судинної системи (індекс Робінсона), у віковому аспекті показав, що як у хлопців, так і у дівчат досліджуваних груп в основному спостерігається незначне збільшення показників артеріального тиску (АТ) з віком. Виняток складають показники систолічного АТ дівчат 7-ми років, а також показники діастолічного АТ.

При цьому, слід зазначити, що у хлопців в основному спостерігається достовірний характер відмінностей ($p < 0,05 - 0,001$), а у дівчат, як правило, не достовірний ($p > 0,05$). Аналізуючи отримані дані АТ у статевому аспекті, виявлена відсутність достовірних відмінностей в показниках хлопців і дівчат ($p > 0,05$) із загальною тенденцією до превалювання результатів хлопців над показниками дівчат, за винятком даних систолічного АТ дітей контрольної групи, де результати дівчат достовірно вище за показники хлопців ($p < 0,05$).

Досліджуючи отримані результати функціональних можливостей системи дихання і стійкості організму до гіпоксичних явищ (індекс Скибінського) у віковому аспекті виявлено, що показники життєвої ємкості легень (ЖЄЛ) з віком збільшуються і ці відмінності, в основному достовірні ($p < 0,01 - 0,001$).

Розглядаючи результати ЖЄЛ в статевому аспекті виявлено достовірне превалювання результатів хлопців над показниками дівчат ($p < 0,05 - 0,001$), за винятком даних досліджуваних 9-ти років, де відмінності не достовірні ($p > 0,05$).

Аналіз показників, що відображають стійкість організму до гіпоксичних явищ (проба Штанге) у віковому аспекті виявив, в основному, достовірне збільшення результатів з віком ($p < 0,05 - 0,001$). Виняток складають показники дівчат 10-ти років результатів яких нижче, ніж у дівчат 9-ти років.

Порівнюючи вищезгадані результати в статевому аспекті виявлено превалювання результатів хлопців над даними дівчат, і ці відмінності в основному носять достовірний характер ($p < 0,05; 0,001$).

Аналізуючи отримані результати по індексу Шаповалової у віковому аспекті виявлено достовірне збільшення результатів з віком ($p < 0,05 - 0,001$).

При вивченні цих показників у статевому аспекті, виявлено достовірне превалювання результатів хлопців над показниками дівчат ($p < 0,01 - 0,001$). Виняток складають дані дітей 7-ми років контрольної групи, де відмінності між показниками носять не достовірний характер ($p > 0,05$).

При дослідженні отриманих показників, що відображають ступінь реакції серцево – судинної системи на стандартне фізичне навантаження (індекс Руф'є) у віковому аспекті, виявлено, що зміна результатів з віком має різноспрямований не системний характер.

Аналізуючи отримані результати за гендерною ознакою виявлена в основному не достовірні відмінності між показниками хлопців і дівчат всіх досліджуваних груп ($p > 0,05$). Виняток складають результати ЧСС за 15 сек у спокої досліджуваних 7-ми років контрольної групи, а також дані пульсу за останні 15 сек першої хвилини відновлення дітей 8-ми і 9-ти років експериментальної групи, де відмінності носять достовірний характер ($p < 0,01 - 0,001$).

Визначаючи рівень фізичного здоров'я дітей 7-10 років за показниками індексів Робінсона, Руф'є, Скибінського, Кетле 2 і Шаповалової нами встановлено середній рівень фізичного здоров'я дітей всіх досліджуваних груп, за винятком хлопців 7-8-ми років, в яких рівень фізичного здоров'я вище за середній.

Розглядаючи дані, отримані після експерименту, виявлено, що всі показники, які відображають рівень фізичного здоров'я покращились у дітей експериментальної групи, однак не завжди достовірно. Достовірна зміна спостерігається в показниках довжини тіла; маси тіла хлопців 8-ми років; ЖЄЛ дівчат 9-ти років; проба Штанге –у 9-ти річних дітей; час відновлення організму після дозованого навантаження у дітей 9-ти і 10 років; підйому тулуба в сід у 8-ми і 9-ти річних ($p <$

0,05 – 0,001).

Стосовно темпів розвитку фізичних здібностей у цей віковий період, то слід звернути увагу на значну активність розвитку силових (27,0% при $P < 0,05$), швидкісно-силових (31,0% при $P < 0,05$) здібностей та гнучкості (21,7% при $P < 0,05$).

Активність у розвитку фізичних здібностей у хлопчиків молодшого шкільного віку відмічена з 6 до 7 років за показниками швидкісно-силових здібностей (61,0% при $P < 0,05$) та гнучкості (21,6% при $P < 0,05$).

Дещо змінюються темпи розвитку у віковому діапазоні з 7 до 8 років. Так високі темпи характерні для показників сили (27,0% при $P < 0,05$), швидкості (28,0% при $P < 0,05$) та гнучкості (67,9% при $P < 0,05$).

У подальшому від 8 до 9 років найвищі показники спостерігаються у гнучкості (33,7% при $P > 0,05$) та виконанні танцювального кроку (22,6% при $P < 0,05$).

Результати дослідження впливу чирлідінгу на розвиток фізичних якостей дітей 7-10 років, підтверджують позитивну динаміку (табл. 3).

Висновки. Встановлено, що у процесі занять чирлідінгом у дітей 6-9 років достовірно покращилися показники ЖЄЛ ($p < 0,05-0,001$), функціональних можливостей кардіо-распіраторної системи ($p < 0,05-0,001$), реакції серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження ($p < 0,01; 0,001$). У віковому аспекті визначено в основному достовірне збільшення показників рівня рухової підготовленості з віком ($p < 0,05-0,001$). За статевою ознакою показники рівня рухової підготовленості дітей 7-10 років в основному достовірно не відрізняються із загальною тенденцією, за винятком показників рівня розвитку гнучкості, відчуття ритму і здатності освоювати нові рухи, де результати дівчат домінують над показниками хлопців ($p < 0,05$).

Таким чином, проведені дослідження свідчать про позитивний вплив занять чирлідінгу на рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості і фізичного здоров'я дітей 6-9 років.

Література

1. Бала Т. М. Чирлідінг у фізичному вихованні школярів : методичний посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів / Т. М. Бала, І. П. Масляк. – Харків : ХГАФК, 2014. – 144 с.
2. Криворучко Н., Масляк І., Бала Т., Скрипка І., Гончаренко В. В. (2018). Вплив чирлідінгових вправ на демонстрацію сили та витривалості 15-17-річних дівчат. Фізичне виховання студентів, 22 (3), 127-133. <https://doi.org/10.15561/20755279.2018.0303>
3. Лядская О.Ю., Щербина А.А. Влияние занятий по «чердансу» на функциональное состояние девочек младшего школьного возраста // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 5 (75). - 2016. – С. 71-75
4. Масейнчик А.Н. Чирлидинг для учащихся III–VIII классов общеобразовательных учреждений / А.Н. Масейнчик. - Минск, 2010. – 75 с.
5. Масляк І.П. Чирлідінг у фізичному вихованні школярів: методичний посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів / І.П. Масляк., Т.М. Бала, – Х.: ФОП Бровін О. В., 2014. – 144 с.

References

1. Bala T.M. (2014), "Cheerleading in the physical education of schoolchildren: a manual for teachers of physical culture of secondary schools". Kharkiv: KhGAFK, 2014. - 144 p.
2. Krivoruchko N., Maslyak I., Bala T., Skripka I., Goncharenko V.V (2018). "The influence of cheerleading exercises on the demonstration of strength and endurance of 15-17-year-old girls". Physical Education of Students, 22 (3), 127-133. <https://doi.org/10.15561/20755279.2018.0303>
3. Lyadskaya O.Yu., Shcherbina A.A. (2016), "Influence of classes on "cherdans" on the functional state of girls of primary school age" Scientific journal of NPU named after M.P. Dragomanova, Issue 5 (75), P. 71-75
4. Maseinich A.N.(2010), "Cheerleading for students of III-VIII classes of general education institutions". Minsk, 75 p.
5. Maslyak I.P. (2014), "Cheerleading in the physical education of schoolchildren: a manual for teachers of physical culture of secondary schools" H. : FOP Brovin OV, 144 p.

2. НАУКОВИЙ НАПРЯМ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ І ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

УДК 378.147:796.071.4

Бєлікова Н.О.

доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації

Подубінська С.В.

асистент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації

Рода О.Б.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації

Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк

НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ АНІМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ: ЗМІСТОВИЙ КОНТЕНТ

У процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури особливо гостро стоїть питання формування у них здатності забезпечувати проведення з учнями активного дозвілля. Напрямок вирішення зазначеного завдання є оновлення програмно-методичного забезпечення їх підготовки до впровадження анімаційних технологій у позакласній роботі. У статті розкрито особливості змісту навчання майбутніх учителів фізичної культури анімаційних технологій