

УДК 378.172-057.875

ВПЛИВ ВПРАВ ЧИРЛІДІНГУ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТОК ВНЗ І-ІІ РІВНЯ АКРЕДИТАЦІЇ

Наталя КРИВОРУЧКО

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті відображено показники фізичного розвитку студенток 15–17 років до та після включення в процес фізичного виховання вправ чирлідінгу. Метою дослідження було визначення впливу спеціально дібраних вправ чирлідінгу на фізичний розвиток студенток 15–17 років. Досліджували показники гармонійності будови тіла (індекс Кетле 2), функціональних можливостей системи дихання та стійкості організму до гіпоксичних явищ (індекс Скібінського). Виявлено позитивну динаміку окремих досліджуваних параметрів під впливом вправ чирлідінгу.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, фізичний розвиток, чирлідінг.

Постановка проблеми. Останнім часом дедалі більшої актуальності набуває питання підвищення стану здоров'я студентської молоді, одним із основних показників якого є фізичний розвиток, який через нераціональний розподіл часу на навчання та відпочинок, малорухливий спосіб життя поступово знижується. Оскільки фізична культура є невід'ємним чинником повноцінного розвитку індивіду, пріоритетним питанням сучасного фізичного виховання є пошук шляхів поліпшення та збереження здоров'я засобами фізичної культури.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що питання фізичного розвитку (в цілому чи окремих його показників) учнівської та студентської молоді є досить актуальним та знаходить своє відображення в багатьох наукових працях. Так, О. Головченко (2013), досліджуючи стан психофізичного розвитку підлітків 11–15 років у процесі фізичного виховання, визначила, що фізичний розвиток досліджуваних є гармонійним у 69% учнів, а у 31% – дисгармонійним, що відбувається за рахунок підвищення ваги тіла вище за норму. М. Пальчук (2013), розглядала динаміку показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості дівчат з початку навчального року в 9 класі до початку навчального року в 10 класі та зазначила відповідність досліджуваних параметрів установленим статеві-віковим нормам, а динаміку – природним закономірностям.

О.А. Томенко, С.А. Лазоренко (2010), які досліджували рівень розвитку соматичного здоров'я студентів ВНЗ, зазначають, що показники фізичного здоров'я студентської молоді знаходяться на незадовільному рівні.

Багато авторів займалися питаннями підвищення рівня здоров'я студентів за рахунок упровадження в процес фізичного виховання різноманітних засобів. Так, С.Е. Гогінава, О.Г. Румба (2014), визначали оздоровчий ефект поєднання навантажень аеробного та анаеробного характерів, орієнтуючись при цьому на вправи з атлетичної гімнастики й оздоровчого плавання, та дійшли висновку про перспективність роботи в такому напрямі в оздоровчих заняттях зі студентами для досягнення взаємообумовлених фізіологічних змін в організмі, які сприяють підвищенню соматичного здоров'я. О.В. Соколова, Н.В. Маліков (2010), встановили позитивну динаміку стану системи зовнішнього дихання студентів 18–19 років під впливом степ-аеробіки в процесі систематичних занять фізичного виховання.

Слід зазначити, що в науковій літературі неодноразово вказується на необхідність науково обґрунтованих нових шляхів підвищення якості організації та викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах різного профілю [4, 7]. На нашу думку, одним із таких інноваційних підходів є впровадження у фізичне виховання студентів чирлідінгу, який за даними Т.М. Бали, І.П. Масляк (2011, 2014), містить широкий арсенал різноманітних інтенсивних рухів, сприяє зміцненню фізичних та духовних сил, вихованню естетичного смаку, формуванню інтересу до здорового способу життя та підвищенню рівня фізичного розвитку під-

літків [1, 2]. При цьому робіт, присвячених впливу чирлідінгу на фізичний розвиток студентів ВНЗ I–II рівня акредитації, не виявлено, що і визначило мету нашого дослідження.

Зв'язок дослідження з науковими та практичними завданнями. Дослідження проводилося відповідно до Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти, науки, молоді та спорту України за напрямом 3 «Теоретико-методологічні та технологічні основи фізичного виховання і спорту для всіх» з проблеми № 3.1 «Удосконалення програмно нормативних основ фізичного виховання в навчальних закладах» (номер державної реєстрації 0111U001733) та Тематичного плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2013–2015 рр. за темою 3.5.29 «Теоретичні та прикладні основи побудови моніторингу фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичного стану різних груп населення».

Мета дослідження – визначити вплив спеціально дібраних вправ чирлідінгу на показники антропометричного розвитку та функціонального стану дихальної системи студенток 15–17 років.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Фізичний розвиток студенток 15–17 років визначався за показниками гармонійності будови тіла (індекс Кетле 2), функціональних можливостей системи дихання та стійкості організму до гіпоксичних явищ (індекс Скібінські). Вимірювали: довжину та масу тіла; охопні розміри грудної клітини, талії, стегна; життєву ємність легень, час затримки дихання на вдихові (проба Штанге).

Організація дослідження. Дослідження проводили на базі педагогічного коледжу Харківського гуманітарно-педагогічного інституту. У них брали участь 385 студенток I–III курсів не фізкультурного профілю, з яких було сформовано 3 контрольні та 3 експериментальні групи: I група – студентки першого курсу, II група – студентки другого курсу, III група – студентки третього курсу. Усі студентки, які брали участь у дослідженні, були зараховані до основної та підготовчої медичної груп.

Під час експерименту студентки контрольних груп займалися за загальноприйнятою програмою з фізичного виховання для ВНЗ I–II рівня акредитації, а в навчальний процес з фізичного виховання студенток експериментальних груп у рамках варіативного компоненту програми були введені вправи чирлідінгу.

Результати дослідження та їх обговорення. Розглядаючи отримані результати антропометричних вимірювань, поданих у табл. 1, виявлено відсутність достовірних відмінностей між показниками студентів експериментальних та контрольних груп ($p > 0,05$).

Під час аналізу отриманих показників у віковому аспекті, встановлено, що з віком вони в основному підвищуються, але не завжди достовірно ($p > 0,05$). Достовірні відмінності спостерігаються між показниками маси тіла студенток I і III груп, I і II експериментальної та II та III контрольної групи та обхвату грудної клітини досліджуваних I та III експериментальної групи, де відмінності достовірні ($p < 0,01–0,001$).

Порівнюючи отримані результати за розрахунком індексу Кетле 2 з оцінною шкалою, представленою С. Д. Поляковим і співавторами [6], визначено, що показники студенток усіх досліджуваних груп відповідають оцінці 1 бал.

При аналізі даних, отриманих після застосування на заняттях фізичного виховання вправ чирлідінгу (табл. 1), визначено, що у студенток, як експериментальних, і контрольних груп антропометричні показники суттєво не змінилися ($p > 0,05$).

Розглядаючи вторинні дані у віковому аспекті, встановлено відсутність істотних відмінностей порівняно з початковими дослідженнями. Таким чином, застосування спеціально дібраних вправ чирлідінгу в процесі фізичного виховання студентів педагогічного коледжу I–III курсів на гармонійність будови тіла суттєво не вплинуло.

Розглядаючи отримані результати функціонального стану дихальної системи, подані в табл. 2, виявлено відсутність достовірних відмінностей між показниками студентів експериментальних та контрольних груп ($p > 0,05$).

Таблиця 2

Показники функціонального стану дихальної системи студентів

Групи	I		II		III	
	До експер.	Після експер.	До експер.	Після експер.	До експер.	Після експер.
	Показники $\bar{X} \pm m$					
	ЖЄЛ (л)					
<i>n</i>	75		108		95	
Експериментальні	2,61± 0,05	2,78± 0,04	2,70± 0,04	2,86± 0,03	2,76± 0,05	2,95± 0,05
<i>n</i>	23		34		50	
Контрольні	2,67± 0,07	2,78± 0,07	2,72± 0,07	2,81± 0,07	2,76± 0,06	2,83± 0,06
t	0,65	0,02	0,26	0,56	0,03	1,58
p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
	Проба Штанге (с)					
Експериментальні	29,40± 0,59	32,05±0,54	30,32± 0,75	32,51± 0,70	27,92± 0,65	30,96± 0,55
Контрольні	29,48± 1,17	31,96±1,14	30,71± 0,97	32,03± 0,84	28,70± 0,79	30,36± 0,74
t	0,06	0,08	0,31	0,44	0,77	0,65
p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Аналізуючи показники функціонального стану дихальної системи студенток у віковому аспекті, встановлено, що з віком показники ЖЄЛ поліпшуються, але ці відмінності в основному не достовірні ($p > 0,05$). Виняток становлять результати досліджуваних I та III експериментальної групи, де розрізнення мають достовірний характер ($p < 0,05$). При аналізі результатів проби Штанге спостерігається хвилеподібний не достовірний характер змін ($p > 0,05$), за винятком показників студенток II і III експериментальних груп, де відмінності достовірні ($p < 0,05$).

Порівнюючи отримані результати за індексом Скібінського з оцінною шкалою [6], визначено, що показники студенток усіх досліджуваних груп відповідають оцінці 2 бали (нижчий за середній рівень).

При аналізі даних, отриманих після застосування на заняттях фізичного виховання спеціально дібраних вправ чирлідінгу (див. табл. 2), визначено, що у студенток експериментальних груп усі показники діяльності системи дихання значно поліпшились і ці зміни мають достовірний характер ($p < 0,05 - 0,001$). Найбільший суттєве поліпшення показників спостерігається у дівчат 17 років.

Розглядаючи дані студенток контрольних груп, отримані після експерименту визначено, що вони також дещо поліпшились, але ці зміни менш суттєві, ніж у досліджуваних експериментальних груп і не достовірні ($p > 0,05$).

Аналіз повторних даних у віковому аспекті не виявив суттєвих змін при порівнянні з первинними даними. Виняток становлять показники проби Штанге досліджуваних II та III експериментальних груп, де відмінності мали недостовірний характер ($p > 0,05$).

Зіставлення результатів розрахунку індексу Скібінського з оцінною шкалою [6] показало підвищення результатів у досліджуваних експериментальних груп на 1 бал унаслідок чого

оцінка почала дорівнювати 3 балам (середній рівень). У студенток контрольних груп змін за оцінними критеріями не відбулося.

Таким чином, застосування спеціально дібраних вправ чирлідінгу в процесі фізичного виховання студентів педагогічного коледжу I–III курсів позитивно вплинуло на рівень функціонального стану дихальної системи організму. Найбільш суттєво поліпшилися показники студентів 17 років.

Висновки:

1. У результаті первинного дослідження визначено «низький» рівень фізичного розвитку студенток 15–17 років, який відповідає оцінці 2 бали.

2. Упровадження в процес фізичного виховання вправ чирлідінгу сприяло підвищенню рівня фізичного розвитку студенток за показниками функціонування дихальної системи, які підвищилися на 1 бал і почали відповідати оцінці 3 бали («середній рівень»). Показники антропометричних вимірювань під впливом вправ чирлідінгу суттєво не змінилися.

Подальші дослідження в цьому напрямку можуть здійснюватися шляхом визначення впливу вправ чирлідінгу на показники інших функціональних систем організму.

Список літератури

1. Бала Т. М. Зміна рівня фізичного здоров'я школярів 5–6-х класів під впливом вправ чирлідінгу / Т. М. Бала, І. П. Масляк // Молода спортивна наука України : з. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. – Л., 2011. – Вип., т. 2. – С. 10–15.

2. Бала Т. М. Чирлідінг у фізичному вихованні школярів : методичний посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів / Т. М. Бала, І. П. Масляк. – Х. : Бровін О. В., 2014. – 144 с.

3. Гогинава С. Е. Об оздоровительном эффекте сочетания нагрузок аэробного и анаэробного характеров на физкультурных занятиях в вузе / С. Е. Гогинава, О. Г. Румба // Физическое воспитание студентов. – Х., 2014. – № 3. – С. 18–29.

4. Канищева О. П. Оцінка стану здоров'я студентів перших курсів технічних ВНЗ з низькими адаптаційними можливостями / О. П. Канищева // Теорія та методика фізичного виховання. – Х., 2010. – № 8. – С. 44–48.

5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высш. спец. физкульт. учеб. завед. 4-е изд., стер. – СПб. : Лань; М. : Омега-Л, 2004. – 160 с.

6. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников : метод. пособие / [С. Д. Поляков, С. В. Хрущев, И. Т. Корнеева и др.]. – М. : Айрис-пресс, 2006. – 96 с.

7. Петренко Н. В. Визначення мотивації та інтересів студенток економічних спеціальностей до фізкультурно-оздоровчих занять / Н. В. Петренко, Т. О. Лоза // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2010. – № 2. – С. 7–10.

8. Соколова О. В. Влияние степ-аэробики на состояние системы внешнего дыхания студентов 18 – 19 лет / О. В. Соколова, Н. В. Маликов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2010. – № 2. – С. 77 – 80.

9. Томенко О. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів / О. А. Томенко, С. А. Лазоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2010. – № 2. – С. 17–20.

ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ЧИРЛИДИНГА НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОК ВУЗ I–II УРОВНЯ АККРЕДИТАЦИИ

Наталья КРИВОРУЧКО

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье отражены показатели физического развития студенток 15–17 лет до и после включения в процесс физического воспитания упражнений чирлидинга. Целью исследования было определение влияния специально подобранных упражнений чирлидинга на физическое развитие студенток 15–17 лет. Исследовали:

показатели гармоничности телосложения (индекс Кетле 2), функциональных возможностей системы дыхания и устойчивости организма к гипоксическим явлениям (индекс Скибински). Выявлено положительную динамику отдельных исследуемых параметров под влиянием упражнений чирлидинга.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, физическое развитие, чирлидинг.

**EFFECT OF EXERCISE ON EXPRESSION OF CHEERLEADING
THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF UNIVERSITY STUDENTS I–II LEVEL OF ACCREDITATION**

Natalia KRYVORUCHKO

Kharkiv State Academy of Physical Culture

Abstract. The article describes the indicators of the physical level development of students 15–17 years before and after inclusion in physical education exercises cheerleading. The aim of the study was to determine the effect of specially selected exercises cheerleading on physical development of students aged 15–17. Indicators harmony constitution (Quetelet index 2) functionality of the respiratory system and resistance to hypoxic events (Skibinski index) were studied. The positive dynamics of individual parameters investigated under the influence of exercise cheerleading.

Keywords: students, physical development, physical education, cheerleading.