

УДК 371.72 – 057.874

ЗМІНА РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ 5-6-Х КЛАСІВ ПІД ВПЛИВОМ ВПРАВ ЧЕРЛІДИНГА

Тетяна БАЛА, Ірина МАСЛЯК

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті відображені показники фізичного здоров'я школярів 5-6-х класів загальноосвітньої школи, а також їх зміни під впливом спеціально підібраних вправ черлідінгу. Рівень фізичного здоров'я школярів визначався за показниками гармонійності фізичного розвитку q будови тіла (індекс Кетле), регуляції серцево-судинної системи (індекс Робінсона), реакції серцево - судинної системи на стандартне фізичне навантаження (індекс Руф'є), функціональних можливостей системи дихання і стійкості організму до гіпоксичних явищ (індекс Скібінського), ступеню прояву сили, швидкості, швидкісної витривалості м'язів спини та черевного пресу (індекс Шаповалової).

Ключові слова: фізичне здоров'я, черлідінг, школярі середніх класів.

Постановка проблеми. Останнім часом в Україні спостерігається погіршення стану здоров'я молодого покоління [1, 3 та ін.]. Однією з головних причин такої тенденції автори відзначають інтенсифікацію навчального процесу, зниження рухової активності молоді, недосконалість фізичної освіти в школі. Внаслідок цього виникає гостра необхідність якісного поліпшення і модернізації фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно зі зведеним планом НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2006 – 2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за напрямком 3.1 «Удосконалення процесу фізичного виховання учнів у навчальних закладах» з проблеми № 3.1.4 „Удосконалення процесу фізичного виховання учнів у навчальних закладах різного профілю” (№ державній реєстрації 0106U011983).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній науково-методичній літературі активно вивчається питання про вдосконалення процесу фізичного виховання в школі. Оскільки, на думку авторів (І.В. Степанова, 2007; Н.В. Москаленко, 2007; О.Ю. Кібальник, 2008), сучасні уроки не компенсують дефіцит рухової активності, який виникає внаслідок інтенсифікації навчальної діяльності, не забезпечують можливість вибору форми занять і є недостатньо цікавими для школярів різного віку через свою традиційність і обмежений вибір видів діяльності.

У сучасній державній програмі з фізичної культури для школярів середніх класів пропонуються альтернативні види діяльності. Ми своєю чергою, вважаємо достатньо сучасним і прогресивним уведення в шкільну фізичну освіту такого виду спорту як черлідінг, який набув широкої популярності не лише в США, країнах Європи, але і в Україні. Поряд з цим черлідінг є видовищним, різноспрямованим видом спорту, який не вимагає значних матеріальних витрат.

Багато авторів досліджували питання оптимізації процесу фізичного виховання в школі, за рахунок зміни або доповнення змісту уроків фізичного виховання (Л.Є. Шестерова, 2004; В.Н. Лисяк, 2006; І.П. Масляк, 2007; С.І. Марченко, 2008; У.С. Шевців, 2009; І.А. Кузьменко, 2010 та ін.). Ці праці стосувались, як правило, впливу різними засобами і методами на рівень розвитку окремих рухових здібностей, рівень фізичної підготовленості тощо. Однак досліджень стосовно змін рівня фізичного здоров'я школярів середніх класів під впливом спеціально підібраних вправ черлідінга, не виявлено. Таким чином, ця проблема є актуальною й вимагає ретельного вивчення.

Мета нашого дослідження – визначити ступінь зміни рівня фізичного здоров'я школярів 5-6-х класів під впливом вправ черлідінга.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент і методи математичної статистики.

Для визначення рівня фізичного здоров'я школярів 5-6-х класів використовувалися індекси, які запропонували С.Д. Поляков і співавтори [6], а саме: індекси Руф'є (реакція серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження), Скібінського (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 (характеризує ступінь гармонійності фізичного розвитку й будови тіла).

Організація дослідження. Дослідження проводилися на базі загальноосвітньої школи № 119 м. Харкова. У них брало участь 103 школярі 5–6-х класів, з яких було сформовано дві експериментальні і дві контрольні групи. Всі діти, які брали участь в експерименті, були практично здорові і знаходилися під спостереженням шкільного лікаря.

експерименту школярі контрольних груп займалися лише за загальноприйнятою програмою для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура 5 – 9 класи», а в навчальний процес із фізичного виховання школярів експериментальних груп були введені спеціально підібрані вправи черлідінга.

Вправи черлідінга проводилися як окремий самостійний компонент шкільної програми, вводилися в підготовчу частину уроку, в систему організованих перерв, були домашніми завданнями.

Результати дослідження. Аналіз результатів первинного дослідження, що відображують ступінь гармонійності фізичного розвитку й будови тіла (індекс Кетле), у віковому аспекті показав, що як у хлопців, так і у дівчат результати вимірювання довжини і маси тіла з віком збільшуються, проте ці відмінності переважно недостовірні ($p > 0,05$). Порівнюючи отримані дані дітей різної статі, виявлено, що показники хлопців вищі за результати дівчат. Виняток становлять показники школярів 6-х класів, де спостерігається зворотна тенденція. При цьому вказані відмінності не достовірні ($p > 0,05$).

При порівнянні показників ступеня гармонійності фізичного розвитку і будови тіла (індекс Кетле) з оцінною шкалою, яку подають С.Д. Поляков і співавтори, виявлено, що показники школярів 5-х класів відповідають оцінці 3 бали, а 6-х класів – оцінці 5 балів, що свідчить про гармонійну будову тіла з дефіцитом маси тіла.

Аналіз результатів, що відображають стан серцево-судинної системи (індекс Робінсона), у віковому аспекті показав, що як у хлопців, так і у дівчат досліджуваних груп переважно спостерігається незначне зниження показників АД і ЧСС з віком, при цьому відмінності в показниках, як правило, не достовірні ($p > 0,05$). За гендерною ознакою не виявлено істотних відмінностей у показниках хлопців і дівчат ($p > 0,05$).

Порівнюючи отримані результати індексу Робінсона з оцінною шкалою, яку представили С.Д. Поляков і співавтори, визначено, що у школярів 5-6-х класів вони відповідають оцінці 3 бали, що свідчить про середній рівень регуляції серцево-судинної системи.

Досліджуючи отримані результати функціональних можливостей системи дихання і стійкості організму до гіпоксичних явищ (індекс Скібінського) у віковому аспекті виявлено, що показники 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 ($p < 0,01 - 0,001$), за винятком даних досліджуваних 5-х класів, де відмінності не достовірні ($p > 0,05$).

Аналіз показників, що відображають стійкість організму до гіпоксичних явищ (проба Штагге) у віковому аспекті виявив збільшення результатів із віком ($p < 0,05 - 0,001$). Виняток становлять показники дівчат 6-х класів, результати яких нижчі, ніж у дівчат 5-х класів, проте ці відмінності не достовірні ($p > 0,05$). Порівнюючи вказані результати дітей різної статі превалювання результатів хлопців над даними дівчат, проте відмінності не достовірні ($p > 0,05$).

При порівнянні показників функціональних можливостей системи дихання та стійкості організму до гіпоксичних явищ з оцінною шкалою, яку подали С.Д. Поляков і співавтори, виявлено, що показники школярів 5-6-х класів відповідають оцінці 3 бали, що свідчить про середній рівень функціональних можливостей системи дихання і стійкості організму до гіпоксичних явищ.

Аналізуючи отримані результати, що відображають ступінь прояву сили, швидкості, швидкісної витривалості м'язів спини і черевного преса (індекс Шаповалової) у віковому аспекті виявлено достовірне збільшення результатів з віком ($p < 0,001$). При вивченні цих показників дітей різної статі, виявлено в основному достовірне превалювання результатів хлопців над показниками дівчат ($p < 0,01 - 0,001$).

Порівнюючи отримані дані за індексом Шаповалової з оцінною шкалою, яку представили С.Д. Поляков і співавтори, виявлено, що результати дівчат 5-х класів відповідають оцінці 1 бал, хлопців 5-х класів – 2 бали, школярів 6-х класів – 3 бали. Вказані бали свідчать про низький рівень прояву сили, швидкості, швидкісної витривалості м'язів спини і черевного преса у дівчат 5-х класів; нижчий за середній рівень – у хлопців 5-х класів і про середній рівень у досліджуваних 6-х класів.

При дослідженні отриманих показників, що відображують ступінь реакції серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження (індекс Руф'є) у віковому аспекті, виявлено переважно зростання результатів з віком. Аналізуючи отримані результати за гендерною ознакою, виявлено в основному неістотні відмінності між показниками хлопців і дівчат всіх досліджуваних груп ($p > 0,05$).

При порівнянні показників індексу Руф'є з оцінною шкалою, яку представили С.Д. Поляков і співавтори, виявлено, що результати досліджуваних 5-х класів відповідають оцінці 4 бали, 6-х класів – 3 бали, що свідчить про середній рівень реакції серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження у школярів 6-х класів і вищий за середній рівень у досліджуваних 5-х класів.

Таким чином, за показниками індексів Робінсона, Руф'є, Скібінського, Кетле і Шаповалової відповідно до норм, які подав С.Д. Поляков, ми встановили середній рівень фізичного здоров'я у школярів 5-6-х класів.

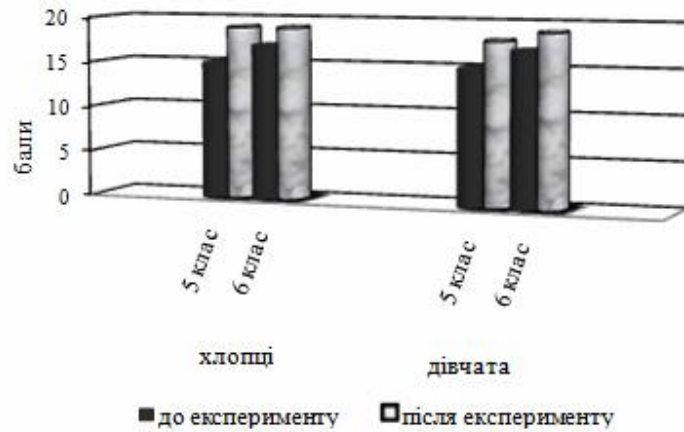
Аналізуючи результати дослідження рівня фізичного здоров'я, отримані після застосування в процесі фізичного виховання вправ черлідінга (рис. 1), виявлено, що у школярів експериментальних груп різного віку відбулися позитивні зміни за всіма досліджуваними параметрами. Так, достовірно поліпшилися показники довжини тіла в обох досліджуваних групах ($p < 0,001$), АД диаст. у школярів 5-х класів ($p < 0,001$), ЖЄЛ і проби Штанге у школярів 6-х класів ($p < 0,01$), часу відновлення серцево-судинної системи після дозованого навантаження у всіх досліджуваних групах ($p < 0,01 - 0,001$), ступені прояву сили, швидкості, швидкісної витривалості м'язів спини і черевного преса у школярів 6-х класів ($p < 0,001$). Таким чином, найістотніше поліпшення результатів спостерігається у школярів 6-х класів. Слід зазначити, що внаслідок поліпшення результатів рівень фізичного здоров'я школярів експериментальних груп підвищився з середнього до вищого за середній. Виняток становлять показники дівчат 5-го класу, де зафіксоване поліпшення результатів не вплинуло на зміну рівня.

При аналізі даних школярів контрольних груп, отриманих під час повторних досліджень (рис. 2), виявлено неістотні зміни в показниках, які не відобразилися на рівні фізичного здоров'я.

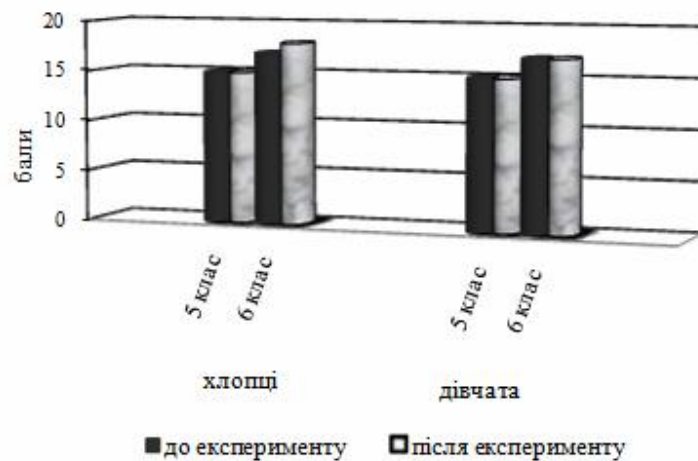
Досліджуючи дані, отримані після застосування вправ черлідінгу у віковому і в статевому аспектах, визначено, що як в експериментальних, так і контрольних групах характер відмінностей істотно не змінився порівняно з початковими даними. Виняток становлять показники проби Штанге дівчат експериментальних груп, в яких до експерименту спостерігалось превалювання результатів дівчат 5-х класів над показниками 6-х, а після експерименту почала спостерігатися зворотна тенденція, тобто поліпшення результатів із віком. Також слід зазначити збільшення від-

сотка достовірних відмінностей у віковому і статевому аспектах у школярів експериментальних груп після експерименту.

Таким чином, застосування в процесі фізичного виховання вправ черлідінга позитивно вплинуло на фізичне здоров'я школярів експериментальних груп 5-6-х класів.



Мал.1 Показники фізичного здоров'я школярів експериментальних груп до та після експерименту



Мал.2 Показники фізичного здоров'я школярів контрольних груп до та після експерименту

На підставі проведених нами досліджень можна зробити такі **висновки**:

1. Дані первинних досліджень свідчать про середній рівень фізичного здоров'я школярів 5-6-х класів, які у віковому і статевому аспектах істотно не розрізняються.
2. Уведення в процес фізичного виховання школярів 5-6-х класів експериментальних груп вправ черлідінга позитивно вплинуло на рівень їх фізичного здоров'я, який підвищився до вищого за середній рівень.

Показники рівня фізичного здоров'я школярів контрольних груп після експерименту не зазнали істотних змін.

1. Аналіз результатів повторних досліджень у віковому і статевому аспектах не виявив істотних змін порівняно з початковими даними.

2. Проведені дослідження свідчать про позитивний вплив запропонованих спеціально дібраних вправ черлідінга на рівень фізичного здоров'я школярів 5-6-х класів, що дає можливість рекомендувати вчителям фізичної культури вводити в навчальний процес із фізичного виховання школярів середніх класів вправи черлідінга, які ми розробили.

Перспективи подальших досліджень можуть здійснюватися шляхом визначення ступеня впливу занять черлідінгом на рівень фізичного здоров'я школярів 7-9-х класів.

Список літератури

1. Глоба Г. В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Глоба Г. В. – ХДАФК. – Х., 2007. – 20 с.

2. Кузьменко І. О. Зміна рівня розвитку окремих координаційних здібностей школярів середніх класів під впливом спеціально спрямованих вправ / І. О. Кузьменко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту // за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2010. – Вип. 14, т.2. – С. 124-130

3. Лисяк В. Н. Формування інтересу до занять фізичною культурою у школярів 6-11-х класів : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Лисяк В. Н.; ХДАФК. – Х., 2006. – 20 с.

4. Марченко С. І. Умови ефективного розвитку рухових здібностей у школярів молодших класів засобами рухливих ігор : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Марченко С. І.; ХДАФК. – Х., 2008. – 20 с.

5. Масляк І. П. Динаміка рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на поліпшення функціонального стану аналізаторів / І. П. Масляк // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 4. – С. 47-51.

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. Шевців У. С. Технологія впровадження оздоровчих видів гімнастики у фізичне виховання старшокласниць (на прикладі шейпінгу) : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Шевців У. С.; ЛДУФК. – Л., 2009. – 18 с.

8. Шестерова Л. Є. Вплив рівня активності сенсорних функцій на удосконалення рухових здібностей школярів середніх класів: автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Шестерова Л. Є.; ХДАФК. – Х., 2004. – 20 с.

ИЗМЕНЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ 5-6-Х КЛАССОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ ЧЕРЛИДИНГА

Татьяна БАЛА, Ирина МАСЛЯК

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье отражены показатели физического здоровья школьников 5-6-х классов общеобразовательной школ, а также их изменения под влиянием специально подобранных упражнений черлидинга. Уровень физического здоровья школьников определялся по показателям га-

рмоничности физического развития и телосложения (индекс Кетле), регуляции сердечно-сосудистой системы (индекс Робинсона), реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку (индекс Руфье), функциональных возможностей системы дыхания и устойчивости организма к гипоксическим явлениям (индекс Скибинского), степени проявления силы, быстроты, скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса (индекс Шаповаловой).

Ключевые слова: физическое здоровье, черлидинг, школьники средних классов.

SCHOOLCHILDREN`S PHYSICAL HEALTH LEVEL CHANGE IN 5-6th FORMS UNDER THE CHEERLEADING EXERCISES INFLUENCE

Tetyana BALA, Iryna MASLYAK

Kharkiv State Academy of Physical Culture

Annotation. Physical health parameter of schoolchildren in 5-6th forms comprehensive secondary school are given in this article, and also their changes under the influence of specially matched cheerleading exercises. Schoolchildren`s physical health level were determined by harmony physical development and body-build parameters (Kettle index 2), regulation of cardiovascular system (Robinson index), reaction of cardiovascular system on standard physical exercises (Ruphie index), functional capabilities respiratory system and hypoxia tolerance (Skibinskiy index), degree appearance of strength, speed, velocity exercise tolerance dorsum and prelum muscles (Shapovalova index).

Key words: physical health, cheerleading, schoolchildren of secondary school.