

ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МАЛЬЧИКОВ СРЕДНИХ КЛАССОВ ПОСЛЕ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ЧИРЛИДИНГА

Цель: определить степень изменения уровня физического здоровья мальчиков 5–9-х классов под влиянием упражнений чирлидинга. **Материалы и методы:** теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы для определения уровня физического здоровья, педагогический эксперимент и методы математической статистики. **Результаты:** представлены показатели физического здоровья мальчиков 5–9-х классов общеобразовательной школы, а также степень их изменения под влиянием специально подобранных упражнений чирлидинга. **Выводы:** применение чирлидинга положительно повлияло на уровень физического здоровья мальчиков средних классов.

Ключевые слова: физическое здоровье, чирлидинг, мальчики средних классов.

Бала Т. М. Показники рівня фізичного здоров'я хлопців середніх класів після застосування вправ чирлідінгу. Мета: визначити ступінь зміни рівня фізичного здоров'я хлопців 5–9-х класів під впливом вправ чирлідінгу. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи для визначення рівня фізичного здоров'я, педагогічний експеримент і методи математичної статистики. **Результати:** відображені показники фізичного здоров'я хлопців 5–9-х класів загальноосвітньої школи, а також ступінь їх зміни під впливом спеціально підібраних вправ чирлідінгу. **Висновки:** використання вправ чирлідінгу позитивно вплинуло на рівень фізичного здоров'я хлопців середніх класів.

Ключові слова: фізичне здоров'я, чирлідінг, хлопці середніх класів.

Ball of T. M. Indexes of physical health of boys of middle classes level after application of exercises of chirliding.

Aim: to define the degree of change of physical health of boys of 5-9th classes level under influence of exercises of chirliding. **Materials and methods:** theoretical analysis and generalization of scientifically-methodical literature, pedagogical testing, methods for determination of physical health level, pedagogical experiment and methods of mathematical statistics. **For determination of physical health of boys of 5-9th classes level indexes were used, offer S. D. Poliakov and coauthors [6], namely: indexes of Ryfie (reaction of the cardiovascular system on standard physical activity), Skibinsky (characterizes functional possibilities of the breathing system), Robinson (characterizes the state of adjusting cardiac - vascular system), Shapovalova (characterizes development of force, quickness and speed endurance of muscles of back and abs), and Kettle 2 (characterizes the degree of harmoniousness of physical development and build). Organization of research. Researches were conducted on the base of general school № 119 Kharkiv during 2010-2011 school. In them took part a 141 boy of 5-9th classes from that it was made five experimental and five control groups. 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 were complemented by the variant module of "chirliding" worked out by us. **Results:** the indexes of physical health of boys of 5-9th classes of general school, and also degree of their change, are presented under influence of specially neat exercises of chirliding. **Conclusions:** application of chirliding positively influenced on a physical health of boys of middle classes level.**

Key words: physical health, chirliding, boy.

Введение. За последнее время в Украине сформировалась устойчивая тенденция к ухудшению состояния здоровья населения, а в частности подрастающего поколения. По мнению исследователей, одним из главных факторов, является недостаточная двигательная активность [2, 3]. Авторы указывают, что причиной гипокинезии является неправильная организация учебно-воспитательного процесса, перегрузки учебными занятиями, игнорирование физического и трудового воспитания и др. [1, 4, 5, 7]. Современные специалисты в области физического воспитания (Т. Ю. Круцевич, И. Х. Турчин, С. М. Дятленко, В. В. Деревянко 2009–2013 и др.), предлагают возможность внедрения в содержание школьной программы по физическому воспитанию новых вариативных модулей. В связи с этим, мы предлагаем включение в процесс по физическому воспитанию школьников средних классов такого вариативного модуля, как «Чирлидинг», который является одним из инновационных средств физического воспитания в Украине.

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 молодёжи 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 физического здоровья мальчиков 5–9-х классов под влиянием упражнений чирлидинга.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы для определения уровня физического здоровья, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Для определения уровня физического здоровья мальчиков 5–9-х классов использовались индексы, предложенные С. Д. Поляковым и соавторами [6], а именно: индексы Руфье (реакция сердечно-сосудистой системы на стандартную

фізическу нагрукку), Скибински (характеризует функціональні можливості системи дихання), Робинсона (характеризует состояние регуляції серцево - судинної системи), Шаповаловой (характеризует розвиток сили, швидкості та швидкостної витривалості м'язів спини та брюшного преса), та Кетле 2 (характеризует ступінь гармонічності фізического розвитку та телосложення).

Організація дослідження. Дослідження проводились на базі загальноосвітньої школи № 119 г. Харків на протязі 2010–2011 навчального року. В них приймало участь 141 дитина 5–9-х класів, з яких було складено п'ять експериментальних та п'ять контрольних груп. Всі діти, приймавші участь в експерименті, були практично здорові та перебували під наглядом шкільного лікаря. В ході дослідження школярі контрольних груп займались лише по загальноприйнятій програмі для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура. 5–9 класи», а навчальний процес по фізическому вихованню школярів експериментальних груп був доповнений розробленим нами варіативним модулем «Чирлідінг».

Результати дослідження. Аналіз результатів, що відображають ступінь гармонічності фізического розвитку та телосложення (індекс Кетле 2), в віковому аспекті показав, що у хлопчиків результати вимірювання довжини та маси тіла з віком збільшуються, і ці відмінності в основному несуть достовірний характер ($p < 0,05 - 0,001$). Винятком складають результати маси тіла хлопчиків 6-го класу експериментальної групи, де вагові показники нижчі, ніж у п'ятикласників, при цьому, відмінності несуть не достовірний характер ($p > 0,05$). При порівнянні показників ступеня гармонічності фізического розвитку та телосложення (індекс Кетле 2) з оціночною шкалою, представленою С. Д. Поляковим та співавторами [6], виявлено, що показники хлопчиків 5-х, 9-х класів відповідають оцінці 3 бала; 7-х класів – 4 бала; навчаючись 6-х та 8-х класів – 5 балів. Таким чином, результати досліджень свідчать про гармонічне телосложення з дефіцитом маси тіла у досліджуваних 5–9-х класів. Аналіз результатів, що відображають стан серцево - судинної системи (індекс Робінсона), в віковому аспекті показав, що у хлопчиків досліджуваних груп в основному спостерігається незначительне збільшення показників АД з віком та зниження ЧСС з віком ($p > 0,05$). Винятком складають показники систолічного АД школярів 5-х класів, які є вищими, ніж у школярів 6–7-х класів. Порівнявши отримані результати індексу Робінсона з оціночною шкалою, представленою С. Д. Поляковим та співавторами [6], визначено, що у школярів 5–9-х класів вони відповідають оцінці 3 бала. Таким чином, у хлопчиків середніх класів спостерігається середній рівень регуляції серцево - судинної системи.

Досліджуючи отримані результати функціональних можливостей системи дихання та стійкості організму к гіпоксическим явленням (індекс Скибински) в віковому аспекті виявлено, що показники життєвої ємкості легких (ЖЕЛ) та проби Штанге з віком збільшуються і ці відмінності, в основному несуть достовірний характер ($p < 0,05 - 0,001$). При порівнянні показників функціональних можливостей системи дихання та стійкості організму к гіпоксическим явленням (індекс Скибински) з оціночною шкалою, представленою С. Д. Поляковим та співавторами [6], виявлено, що показники хлопчиків 5–6-х, 8-го класів відповідають оцінці – 3 бала; 7-го та 9-го класів – 4 бала. Таким чином, у хлопчиків 5–6-х класів спостерігається середній рівень функціональних можливостей системи дихання та стійкості організму к гіпоксическим явленням, а у досліджуваних 7–9-х класів середній та вищий середній рівні. Аналізуючи отримані результати індексу Шаповаловой в віковому аспекті виявлено, достовірне збільшення результатів з віком ($p < 0,05 - 0,001$). Порівнявши отримані дані з оціночною шкалою, представленою С. Д. Поляковим та співавторами [6] виявлено, що результати хлопчиків 5-го класу – 2 бала; досліджуваних 6-го класу – 3 бала; 7-го класу – 4 бала; 8–9-х класів – 5 балів.

Таким чином, у хлопчиків 8–9-х класів відзначається високий рівень проявлення сили, швидкості, швидкостної витривалості м'язів спини та брюшного преса; 7-го класу – вище середнього; 5-го класу – нижче середнього, та у досліджуваних 6-го класу – середній рівень. При дослідженні отриманих показників, що відображають ступінь реакції серцево - судинної системи на стандартну фізическу нагрукку (індекс Руфьє) в віковому аспекті, виявлено, що змінення результатів з віком має різнонаправлений не системний характер. При порівнянні показників індексу Руфьє з оціночною шкалою представленою С. Д. Поляковим та співавторами [6], виявлено, що результати досліджуваних 6-го, 8–9-х класів відповідають оцінці – 3 бала, а хлопчиків 5-го та 7-го класів відповідають оцінці – 4 бала. Таким чином, у хлопчиків 6-го, 8–9-х класів спостерігається середній рівень реакції серцево - судинної системи на стандартну фізическу нагрукку, а у досліджуваних 5-го та 7-го класів – вище середнього. Визначаючи рівень фізического здоров'я хлопчиків 10–14 років за показниками індексів Робінсона, Руфьє, Скибински, Кетле 2 та Шаповаловой нами встановлено середній рівень фізического здоров'я у хлопчиків всіх досліджуваних груп, за винятком 7–8-х класів, у яких рівень фізического здоров'я вищий середнього. Аналізуючи дані, отримані після експерименту, встановлено, що всі показники, що відображають рівень фізического здоров'я покращились у хлопчиків експериментальних груп різного віку, однак не завжди достовірно. Достовірне змінення спостерігається в показниках довжини тіла хлопчиків 5–6-х; 8–9-х класів; маси тіла – 8-го класу; ЖЕЛ та проби Штанге – 9-го класу; час відновлення організму після дозованого навантаження хлопчиків 5–9-х класів та підйому туловища в сід досліджуваних 5–8-х класів ($p < 0,05 - 0,001$). При розгляді повторних даних в віковому аспекті виявлено відсутність суттєвих змін у порівнянні з початковими показниками. Розглядаючи дані школярів контрольних груп, отримані з часом експерименту, виявлено, що у них також відбулися змінення в рівні фізического здоров'я, однак вони не суттєві та, як правило, несуть не достовірний характер ($p > 0,05$). Винятком складають показники довжини тіла, де спостерігається достовірне збільшення показників досліджуваних 5–6-х та 8–9-х класів ($p < 0,01 - 0,001$). Визначаючи рівень фізического здоров'я хлопчиків 10–14 років після експерименту, виявлено, що у навчаючись експериментальних груп показники рівня фізического здоров'я покращились со середнього рівня до вище середнього. Винятком складають показники хлопчиків 7–8-х класів, де, незважаючи на покращення результатів, оцінчний рівень залишився незмінним. Найбільш суттєво покращились показники рівня фізического здоров'я хлопчиків 5-го та 9-го класів.

Таким чином, проведені дослідження свідчать про позитивний вплив запропонованих нами

упражнений чирлидинга на уровень физического здоровья мальчиков средних классов, что позволяет рекомендовать учителям физической культуры включать в учебный процесс по физическому воспитанию школьников средних классов, разработанные нами упражнения чирлидинга. На основании проведенных нами исследований можно сделать следующие выводы:

1. Данные первичных исследований свидетельствуют о среднем уровне физического здоровья мальчиков 5–9-х классов, за исключением испытуемых 7–8-х классов, у которых уровень физического здоровья выше среднего.

В возрастном аспекте, выявлено, в основном не достоверное увеличение результатов с возрастом ($p > 0,05$).

2. Внедрение в процесс физического воспитания мальчиков 5–9-х классов экспериментальных групп упражнений чирлидинга положительно повлияло на уровень их физического здоровья, который стал отвечать выше среднего уровня. Исключение составляют показатели мальчиков 7–8-х классов, где улучшение показателей не отразилось на оценочной шкале.

Показатели уровня физического здоровья школьников контрольных групп после эксперимента не претерпели существенных изменений.

3. Анализ результатов повторных исследований в возрастном аспекте не выявил существенных изменений, по сравнению с исходными данными.

4. Проведенные исследования свидетельствуют о положительном влиянии занятий чирлидингом на уровень физического здоровья мальчиков 5–9-х классов, что позволяет рекомендовать учителям физической культуры включать в учебный процесс по физическому воспитанию школьников средних классов разработанный нами вариативный модуль «Чирлидинг».

ПЕРСПЕКТИВЫ ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ могут осуществляться путем определения степени влияния занятий чирлидингом на уровень физического состояния школьников средних классов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бала Т. М. Вплив вправ чирлідингу на рівень фізичного здоров'я школярів 5–9-х класів / Т. М. Бала // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : [збірник наукових праць : під редакцією проф. Єрмакова С. С. «Физическое воспитание студентов творческих специальностей»]. – Харків, 2012. – № 4. – С. 12–16.

2. Бала Т. М. Зміна рівня фізичного здоров'я школярів 5–6-х класів під впливом вправ чирлідингу / Т. М. Бала, І. П. Масляк // Молода спортивна наука України : [Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту]. – Львів, 2011. – Випуск 15. – Т. 2. – С. 10–15.

3. Бала Т. М. Зміна рівня фізичного здоров'я школярів 7–9-х класів під впливом вправ чирлідингу / Т. М. Бала, І. П. Масляк // Спортивний вісник Придніпров'я : [науково-практичний журнал.] – Дніпропетровськ, 2011. – № 2. – С. 21–23.

4. Демінська Л. О. Физическое здоровье ученика как главная ценность педагогического процесса / Л. О. Демінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : [збірник наукових праць : під редакцією проф. Єрмакова С. С. «Физическое воспитание студентов творческих специальностей»]. – Харків, 2012. – № 6. – С. 54–58.

5. Kruceovich T. Ju. Metody issledovaniya individual'nogo zdorov'ya detej i podrostkov v processe fizicheskogo vospitaniya / T. Ju. Kruceovich. – Kiev, 1999. – 230 s.

6. Poljakov S. D. Monitoring i korekcija fizicheskogo zdorov'ja shkol'nikov : metod. Posobie / [S. D. Poljakov, S. V. Hrushhev, I. T. Korneeva i dr.]. – M. : Ajris-press, 2006. – 96 s.

7. Suharev A. G. Formirovanie adaptacionnyh vozmozhnostej organizma detej i podrostkov / A. G. Suharev // Gigena i sanitarija, 2006. – № 8. – С. 15–18.

Білецька В. В., Вржесневська Г. І., Петренко Є. М., м. Київ

ЕКОЛОГІЧНИЙ ТУРИЗМ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті представлено напрямки туристсько-краєзнавчої та екологічної діяльності в процесі фізичного виховання учнів. Розкрито зміст навчальних занять з екологічного туризму для школярів. Визначена мета та завдання занять екологічним туризмом у системі фізичного виховання учнівської молоді.

Ключові слова: екологічний туризм, фізичне виховання, учні.

Билецкая Виктория, Вржесневская Анна, Петренко Евгений. Экологический туризм в системе физического воспитания школьников. В статье представлены направления туристско-краеведческой и экологической деятельности в процессе физического воспитания учащихся. Раскрыто содержание учебных занятий по экологическому туризму для школьников. Определена цель и задачи занятий экологическим туризмом в системе физического воспитания учащейся молодежи.

Ключевые слова: экологический туризм, физическое воспитание, школьники.

Biletska Victoriia, Wrzesnewska Anna, Petrenko Eugen. Ecotourism in the system of physical education in schools. The article presents the trends of tourist and local history and environmental activities in physical education students. The authors reveal the content of training sessions on eco-tourism for students. The authors defined the goal and objectives of the eco-tourism activities in the system of physical education students. Ecotourism is a form of leisure ecologically meaningful content – a special line of outdoor activities integrating students that builds its relationship with nature and other people on the basis of mutual benefit, mutual respect and understanding. Students get from such contact with nature particular physical, psychological, intellectual and emotional safety margin and health, and nature while experiencing minimal impact of current and losses. The main purpose of occupation of ecotourism is to create optimal conditions for development and self-realization of pupils, forming positive life values in the local history and tourist-environmental activities. During physical education classes using elements of ecotourism students