

## ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ РІВНЯ РОЗВИТКУ БИСТРОТИ ПІД ВПЛИВОМ ВПРАВ ЧИРЛІДИНГУ

*У статті відображені показники рівня розвитку швидкості школярів 5–6-х класів загальноосвітньої школи, а також їх зміни під впливом спеціально підібраних вправ чирлідингу. Рівень розвитку швидкості школярів визначається за показниками бігу на 30; 60 м (с), "естафетного" тесту (см) та "теппінг" тесту 10 с (кількість разів).*

**Ключові слова:** швидкість, чирлідинг, школярі середніх класів.

**Постановка проблеми.** В умовах сьогодення проблема підвищення рівня фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я підлітків набуває все більшої актуальності. Оскільки, за даними офіційної статистики близько 60% школярів середнього шкільного віку мають відхилення в стані здоров'я та низький рівень фізичної підготовленості. Для вирішення даної проблеми необхідним є пошук сучасних інноваційних технологій фізичного виховання, які сприятимуть гармонійному підвищенню рівня фізичної підготовленості та здоров'я школярів.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження проводилося згідно із 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" (№ державна реєстрації 0106U011983), та на 2011 – 2016 рр. Міністерства освіти, науки молоді та спорту України за напрямком 3. "Теоретико – методологічні та технологічні основи фізичного виховання та спорту для всіх" з проблеми № 3.1 "Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах" (№ державної реєстрації 0111U001733).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасні умови життя пред'являють високі вимоги до рівня фізичного розвитку, працездатності і захисних сил організму людини. Дослідженнями встановлено, що найчастіше причиною різних відхилень у фізичному розвитку та стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність, а також соціально-економічні зміни, що відбуваються у країні (І. В. Степанова, 2007; Н. В. Москаленко, 2007; І. В. Бакіко, 2007; О. Ю. Кібальник, 2008; Р. В. Дмитрів, 2010 та ін.).

Сучасний спосіб життя школярів вступає в суперечність з фізіологічними потребами організму, а дефіцит рухової активності веде до зростання захворюваності і зниження навчально-трудова активності. Комп'ютеризація побуту населення і, особливо, складні програми шкільного навчання інтенсифікують навчальний процес і різко обмежують рухову активність школярів. Разом з дефіцитом рухової активності відзначається і зниження рівня фізичної підготовленості школярів [1, 2, 5].

Не зважаючи на нескінченний потік публікацій, актуальність проблеми дефіциту рухової активності продовжує зростати у зв'язку із загрозливим зростанням захворюваності. Однією з головних причин цієї кризи може бути недосконалість традиційних методичних підходів до вимірювання й оцінки оздоровчої ефективності чинних навчальних програм із фізичного виховання учнів. Вирішення цієї проблеми необхідне, перш за все, для науково обгрунтованого вибору найбільш ефективних оздоровчих засобів фізичної підготовки і режимів навантажень для учнів, достатніх для розробки цілісних програм фізичного виховання, які забезпечуватимуть досягнення повної компенсації у них дефіциту рухової активності, підвищення рівня фізичної підготовленості і покращення стану здоров'я. Ряд авторів, зокрема І. П. Масляк, 2007; У. С. Шевців, 2009; І. О. Кузьменко, 2010 та ін. у своїх працях відзначають позитивний вплив різноманітних спеціально підібраних вправ на рівень розвитку окремих рухових здібностей та фізичну підготовленість школярів різного віку. Слід зазначити, що відсутні наукові праці, які б порушували питання про вплив вправ чирлідингу на рівень розвитку швидкості у дітей середнього шкільного віку.

Таким чином **метою** нашого дослідження є: визначити ступінь зміни рівня розвитку швидкості школярів 5–6-х класів під впливом чирлідингу.

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

Для визначення рівня розвитку швидкості школярів 5–6-х класів використовувалися тести, представлені в державній програмі з фізичного виховання для загальноосвітніх навчальних закладів "Фізична культура. 5–9 класи", а також запропоновані В. А. Романенком [6], а саме: біг 30; 60 м (с), "теппінг" тест 10 с (кількість разів), та "естафетний" тест (см).

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

У ході експерименту школярі контрольних груп займалися лише за загальноприйнятою програмою для загальноосвітніх навчальних закладів "Фізична культура. 5 – 9 класи", а навчальний процес з фізичного виховання школярів експериментальних груп було доповнено розробленим нами варіативним модулем "Чирлідінг". Спеціально підібрані вправи чирлідінгу склали зміст уроків модуля "Чирлідінг", а також включались до підготовчої частини уроку інших видів варіативних модулів, в систему організованих перерв і давалися у вигляді домашніх завдань.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналізуючи отримані в ході дослідження показники рівня розвитку швидкості у віковому аспекті, виявлено покращення результатів з віком за всіма досліджуваними параметрами, як у школярів контрольних, так і експериментальних груп, однак ці відмінності не носять достовірний характер ( $p > 0,05$ ). Виняток складають результати виконання "естафетного" тесту школярів контрольних груп, де спостерігається достовірне покращення результатів ( $p < 0,05 - 0,01$ ).

Досліджуючи отримані дані у статевому аспекті, визначено превалювання результатів хлопців над даними дівчат, але не достовірно ( $p > 0,05$ ). Виняток складають показники бігу на 30 м, 60 м школярів 5–6-х класів експериментальної групи та учнів 6-го класу контрольної групи, де відмінності носять достовірний характер ( $p < 0,01$ ).

Порівнюючи результати виконання бігу на 30 м, 60 м з вимогами державних нормативів, виявлено, що вони відповідають оцінці 3 бали в усіх досліджуваних групах.

При порівнянні результатів виконання "естафетного" тесту та "тепінг" тесту з нормами, представленими В. А. Романенком [6], визначено, що у школярів 5–6-х класів вони відповідають оцінці нижче задовільної (2 бали).

При аналізі даних, отриманих після застосування в процесі фізичного виховання школярів середніх класів вправ чирлідінгу, встановлено достовірне їх покращення як у хлопців, так і дівчат експериментальних груп ( $p < 0,05 - 0,001$ ) (табл. 1). Виняток складають показники бігу на 30 м хлопців 5-го класу та бігу на 60 м дівчат 6-го класу, де поліпшення результатів не достовірно ( $p > 0,05$ ). Так, приріст результатів виконання бігу на 30 м у хлопців 5-го класу складає 2,8%, у дівчат 4,1%, за результатами виконання бігу на 60 м у хлопців 6-го класу складає 3,5%, у дівчат 2,0%. За результатами "естафетного" тесту у хлопців 5-го класу результати покращилися на 19,1%; 6-го класу – на 19,0%, у дівчат відповідно – на 23,0%; 26,0%. Приріст результатів за показниками "тепінг" тесту у хлопців 5-го класу складає 8,4%, 6-го класу – 14,0%, у дівчат відповідно 10,5%; 8,4%. Таким чином, найбільш значний приріст в показниках ступеня прояву швидкості зафіксовано у хлопців 6-го і дівчат 5-го класів.

Аналізуючи отримані результати школярів контрольних груп, виявлено, що вони також дещо змінилися, проте ці зміни не істотні і не достовірні ( $p > 0,05$ ) (табл. 1). Так, приріст показників в бігу на 30 м у хлопців 5-го класу складає 2,8%, у дівчат 2,3%, за результатами виконання бігу на 60 м у хлопців 6-го класу складає 1,4%, у дівчат 4,2%. За результатами "естафетного" тесту у хлопців 5-го класу результати покращилися на 3,5%; 6-го класу – на 2,7%, у дівчат відповідно – на 2,1%; 3,7%. За показниками "тепінг" тесту у хлопців 5-го класу результати покращилися на 1,5%; 6-го класу – на 1,7%, у дівчат – на 2,1%; 1,7% відповідно.

Аналіз результатів повторних досліджень у віковому та статевому аспекті не виявив істотних змін, у порівнянні з початковими даними як у школярів контрольних, так і експериментальних груп ( $p > 0,05$ ).

Порівнюючи результати школярів експериментальних і контрольних груп (мал. 1), отримані після закінчення часу експерименту, виявлено в основному достовірне превалювання результатів школярів експериментальних груп над контрольними ( $p < 0,01 - 0,001$ ).

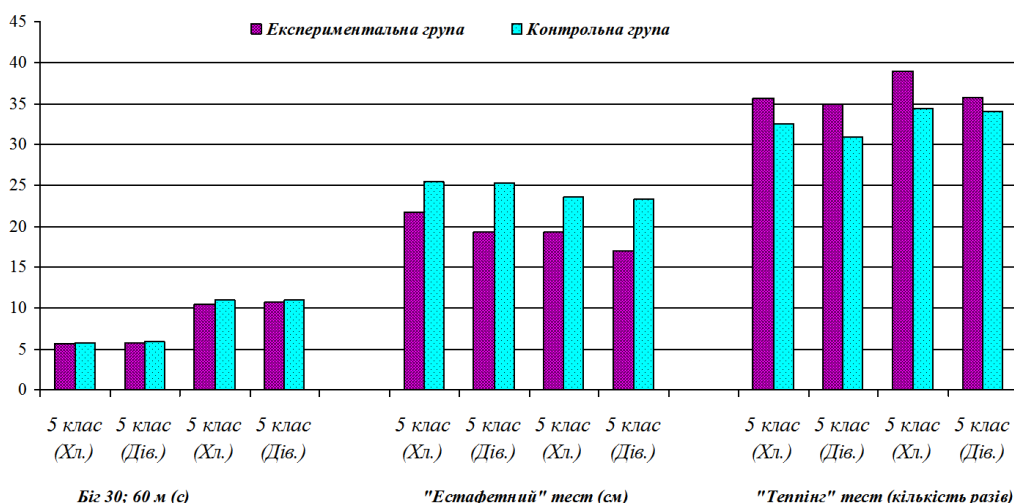
При повторному порівнянні результатів бігу на 30; 60 м з державними нормативами виявлено, що покращення результатів суттєво відобразилось на оцінній шкалі лише у дівчат 6-го класу експериментальної групи, де показники рівня розвитку швидкості покращилися на 1 бал і стали відповідати 4 балам. В інших досліджуваних групах зміна результатів на оцінній шкалі не відобразилася.

Порівнюючи повторні результати виконання "естафетного" тесту школярів експериментальних груп з нормами, представленими В. А. Романенком [6], визначено, що у досліджуваних 6-х та дівчат 5-го класів показники швидкості одиночного руху покращилися на 3 бали і стали відповідати оцінці відмінно (5 балів), хлопців 5-го класу покращилися на 2 бали і стали відповідати оцінці добре (4 бали).

Порівнюючи результати виконання "тепінг" тесту, отримані після експерименту, з нормами, представленими В. А. Романенком [6], встановлено, що покращення показників у досліджуваних експериментальних груп на оцінній шкалі ніяк не відобразилось і вони так само як і до експерименту відповідають оцінці нижче задовільної (2 бали).

**Показники рівня розвитку швидкості школярів  
експериментальних та контрольних груп до та після експерименту**

Класи	n	До експерименту	Після експерименту	t	p	
Показники $X \pm m$						
<b>Експериментальні групи</b>						
<i>Біг 30; 60 м (с)</i>						
5 клас	<i>Хл.</i>	13	5,78±0,08	5,62±0,08	1,43	>0,05
	<i>Дів.</i>	15	6,04±0,06	5,79±0,06	2,83	<0,01
6 клас	<i>Хл.</i>	13	10,79±0,08	10,41±0,06	3,85	<0,01
	<i>Дів.</i>	14	11,18±0,11	10,96±0,10	1,44	>0,05
<i>"Естафетний" тест (см)</i>						
5 клас	<i>Хл.</i>	13	27,00±1,48	21,69±1,16	2,82	<0,05
	<i>Дів.</i>	15	25,07±0,72	19,33±0,92	4,90	<0,001
6 клас	<i>Хл.</i>	13	23,85±0,79	19,31±0,82	3,99	<0,001
	<i>Дів.</i>	14	23,14±0,61	17,07±0,82	5,91	<0,001
<i>"Теплінг" тест (кількість разів)</i>						
5 клас	<i>Хл.</i>	13	32,92±0,87	35,69±0,94	2,16	<0,05
	<i>Дів.</i>	15	31,60±1,20	34,93±1,05	2,08	<0,05
6 клас	<i>Хл.</i>	13	34,15±1,12	38,92±0,90	3,32	<0,001
	<i>Дів.</i>	14	32,93±0,95	35,71±0,64	2,08	<0,05
<b>Контрольні групи</b>						
<i>Біг 30; 60 м (с)</i>						
5 клас	<i>Хл.</i>	16	5,91±0,06	5,74±0,07	1,80	>0,05
	<i>Дів.</i>	9	6,01±0,12	5,87±0,10	0,92	>0,05
6 клас	<i>Хл.</i>	13	10,87±0,09	10,72±0,05	1,43	>0,05
	<i>Дів.</i>	10	11,47±0,14	10,99±0,08	0,20	>0,05
<i>"Естафетний" тест (см)</i>						
5 клас	<i>Хл.</i>	16	26,25±0,60	25,50±1,19	0,56	>0,05
	<i>Дів.</i>	9	27,00±0,81	25,33±1,03	1,27	>0,05
6 клас	<i>Хл.</i>	13	24,08±0,57	23,54±0,67	0,82	>0,05
	<i>Дів.</i>	10	24,20±0,90	23,30±0,98	0,68	>0,05
<i>"Теплінг" тест (кількість разів)</i>						
5 клас	<i>Хл.</i>	16	31,13±0,62	32,56±0,57	1,71	>0,05
	<i>Дів.</i>	9	29,22±2,41	30,89±2,45	0,48	>0,05
6 клас	<i>Хл.</i>	13	33,23±1,07	34,46±1,06	0,20	>0,05
	<i>Дів.</i>	10	32,80±1,14	34,00±1,13	0,75	>0,05



**Мал. 1. Порівняння показників рівня розвитку швидкості школярів експериментальних та контрольних груп**

При аналізі даних школярів контрольних груп виявлено відсутність змін на оцінній шкалі.

Таким чином, проведені дослідження свідчать про позитивний вплив запропонованих нами вправ чирлідінгу на ступінь прояву швидкості школярів експериментальних груп. Найбільш суттєво покращилися показники хлопців 6-го та дівчат 5-го класів.

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

1. Дані первинного дослідження свідчать про низький рівень розвитку шклярів 5–6-х класів (у середньому оцінка 2 бали).

У віковому та статевому аспектах ступінь прояву шклярів вірогідно не відрізняється, але спостерігається тенденція до покращення результатів з віком і до превалювання показників хлопців над даними дівчат.

2. Включення в процес фізичного виховання вправ чирлідінгу позитивно вплинуло на рівень розвитку шклярів експериментальних груп, який істотно підвищився і став відповідати середньому рівню (3 бали). Найбільш суттєво покращилися результати хлопців 12-ти, та дівчат 11-ти років.

Показники рівня розвитку шклярів контрольних груп після експерименту не зазнали істотних змін.

3. Аналіз результатів повторних досліджень у віковому та статевому аспектах не виявив значних змін, у порівнянні з початковими даними.

4. Проведені дослідження свідчать про позитивний вплив запропонованих нами вправ чирлідінгу на рівень розвитку шклярів учнів 11–12 років, що дає можливість рекомендувати вчителям фізичної культури включати в навчальний процес з фізичного виховання шклярів середніх класів розроблені нами вправи чирлідінгу.

**Подальші дослідження** за цим напрямком можуть здійснюватися шляхом визначення впливу занять чирлідінгом на рівень розвитку шклярів 7–9-х класів.

### Використані джерела

1. Бала Т. М. Динаміка рівня розвитку координаційних здібностей шклярів 7–9-х класів під впливом чирлідінгу / Т. М. Бала // Молода спортивна наука України : [Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту]. – Львів, 2012. – Випуск 16. – Т. 2. – С. 20–26.
2. Глухенька Т. Оцінка швидко-силових здібностей дітей молодшого шкільного віку / Тетяна Глухенька // Спортивний вісник Придніпров'я : науково-практичний журнал. – Дніпропетровськ, 2011. – №2. – С. 207–209.
3. Кузьменко І. О. Зміна рівня розвитку окремих координаційних здібностей шклярів середніх класів під впливом спеціально спрямованих вправ / І. О. Кузьменко // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 14: у 4-х т. – Л., 2010. – Т. 2. – С. 124–130.
4. Масляк І. П. Динаміка рівня фізичної підготовленості молодших шклярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на поліпшення функціонального стану аналізаторів / І. П. Масляк // Теорія і методика фізичного виховання і спорту : науково-теоретичний журнал. – Київ : НУФВСУ, 2008. – № 4. – С. 47–51.
5. Макаренко М. Комплексне оцінювання фізичної підготовленості учнів з урахуванням особливостей фізичного розвитку та властивостей нейродинамічних функцій / Микола Макаренко, Володимир Лизогуб, Віталій Пустовалов, Анна Зганяйко // Спортивний вісник Придніпров'я : науково-практичний журнал. – Дніпропетровськ, 2011. – №2. – С. 148–150.
6. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: Учебное пособие / В. А. Романенко. – Донецк : Издательство Дон НУ, 2005. – 290 с.
7. Шевців У. С. Технологія впровадження оздоровчих видів гімнастики у фізичне виховання старшокласниць (на прикладі шейпінгу) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / У. С. Шевців. – Львів, 2009. – 18 с.

*Bala T., Maslyak I.*

### DYNAMICS OF FLEETNESS DEVELOPMENT LEVEL INDICATORS UNDER THE INFLUENCE OF CHEERLEADING EXERCISES

*Fleetness development level indicators of 5-6 grade general school pupils are shown in this article, with their change under the influence of specifically selected cheerleading exercises. Pupil's fleetness development level was determined using their results on 30 meters and 60 meters running (seconds), "relay test" (cm) and 10 second "tapping test" (amount of times).*

**Key words:** *fleetness, cheerleading, schoolchildren of secondary school.*

*Стаття надійшла до редакції 01.09.2014 р.*