

ЗМІНА РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ 7-9-Х КЛАСІВ ПІД ВПЛИВОМ ВПРАВ ЧЕРЛІДИНГА

Тетяна Бала, Ірина Масляк

Харківська державна академія фізичної культури



Анотація

В статті отражені показателі фізического здоров'я школярів 7-9-х класів загальноосвітньої школи, а також їх зміни під впливом спеціально подобраних вправ черлідінга.

Annotation

Physical health parameter of schoolchildren in 7-9th forms comprehensive secondary school are given in this article, and also their changes under the influence of specially matched cheerleading exercises.

Постановка проблеми. Однією з актуальних проблем сучасної теорії та практики фізичної культури є вдосконалення процесу фізичного виховання школярів, оскільки діючи уроки з фізичної культури не забезпечують оптимальної рухової активності учнівської молоді. Унаслідок цього помітно знижується рівень фізичного здоров'я та підготовленості школярів. Таким чином виникає гостра необхідність у розробці нових підходів до організації шкільного фізичного виховання.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилось згідно зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту 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”.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної літератури дозволяє стверджувати, що проблема зниження фізичного здоров'я школярів є важливою і актуальною на сьогоднішній день. Займаючись пошуком рішення цієї проблеми ряд авторів відзначають необхідність поліпшення процесу фізичного виховання у школі [1, 2, 5]. Вони

відзначають, що недостатня рухова активність на шкільних уроках, низький інтерес учнів до занять фізичними вправами та недостатній вибір різних форм занять є головними чинниками недостатньо позитивного впливу уроків з фізичної культури на рівень фізичного здоров'я школярів.

Провідні фахівці в галузі фізичного виховання (Т.Ю. Круцевич, І.Х. Турчик, С.М. Дятленко, 2009) пропонують новітні технології та підходи у розв'язанні цієї проблеми, впроваджуючи зміни у зміст шкільної програми з фізичного виховання. Проте у наукових працях не вивчалось питання про вплив вправ черлідінгу на рівень фізичного здоров'я школярів середніх класів.

Мета нашого дослідження – визначити ступінь зміни рівня фізичного здоров'я школярів 7-9-х класів під впливом вправ черлідінга.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи для визначення рівня фізичного здоров'я, педагогічний експеримент і методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилися на базі загальноосвітньої школи № 119 м. Харкова. У них брали участь 152 школярі 7-9-их класів, з яких були складені 3 експериментальні і 3 контрольні групи. Всі діти, які брали участь в експерименті



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 в навчальний процес з фізичного виховання школярів експериментальних груп були включені спеціально підібрані вправи черлідінга.

Результати дослідження. Аналіз результатів первинного дослідження, що відображають ступінь гармонійності фізичного розвитку і будови тіла (індекс Кетле 2), у віковому аспекті показав не достовірне збільшення результатів у школярів обох досліджуваних груп ($p > 0,05$). Розглядаючи отримані дані в статевому аспекті виявлено відсутність відмінностей між показниками хлопців і дівчат ($p > 0,05$). При порівнянні показників ступеня гармонійності фізичного розвитку і будови тіла з оцінною шкалою, представленою С. Д. Поляковим і співавторами [2], виявлено в основному гармонійну будову з дефіцитом маси тіла.

Аналіз результатів, що відображають стан ССС (індекс Робінсона), у віковому аспекті показав, що в усіх досліджуваних групах спостерігається незначне зниження показників АТ і ЧСС з віком, при цьому у хлопців за показниками АТ спостерігається достовірний характер відмінностей ($p < 0,01 - 0,001$). Не виявлено істотних відмінностей в показниках хлопців і дівчат ($p > 0,05$). Порівнюючи отримані результати з оцінною шкалою виявлено середній рівень регуляції ССС у школярів середніх класів.

Досліджуючи отримані результати функціональних можливостей системи дихання і стійкості організму до гіпоксичних явищ (індекс Скібінського) у віковому аспекті виявлено не достовірне збільшення результатів з віком ($p > 0,05$). Виявлено достовірне превалювання результа-

тів хлопців над показниками дівчат ($p < 0,05 - 0,001$). При порівнянні результатів з оцінною шкалою встановлено, що показники дівчат 7-х, 9-х і хлопців 8-х класів відповідають середньому рівню функціональних можливостей системи дихання і стійкості організму до гіпоксичних явищ, а показники хлопців 7-х, 9-х і дівчат 8-х класів відповідають рівню вище за середній.

Аналізуючи отримані результати, що відображають ступінь прояву сили, швидкості, швидкісній витривалості м'язів спини і черевного преса (індекс Шаповалової) у віковому аспекті виявлено в основному достовірне збільшення результатів з віком ($p < 0,05$). При вивченні цих показників у статевому аспекті, виявлено в основному достовірне превалювання результатів хлопців над показниками дівчат ($p < 0,001$). Порівнюючи отримані дані з оцінною шкалою встановлено високий рівень прояву досліджуваних якостей у хлопців 8-9-х класів; вище за середній рівень – у хлопців 7-х класів і середній рівень у дівчат 7-9-х. При дослідженні отриманих показників, що відображають ступінь реакції ССС на стандартне фізичне навантаження (індекс Руф'є) у віковому та статевому аспектах виявлено відсутність достовірних відмінностей в результатах усіх досліджуваних груп ($p > 0,05$). При порівнянні показників з оцінною шкалою встановлено середній рівень реакції ССС на стандартне фізичне навантаження у школярів 8-9-х класів і вище за середній рівень у досліджуваних 7-х класів.

Таким чином, за показниками індексів Робінсона, Руф'є, Скібінського, Кетле 2 і Шаповалової відповідно до норм, представлених С. Д. Поляковим, нами встановлений середній рівень фізичного здоров'я у дівчат 7-9-х класів та хлопців 9-х класів і вище середнього рівень у хлопців 7-8-х класів.

Аналізуючи результати дослідження рівня фізичного здоров'я, отриманих після застосування вправ черлідінга виявлено, що у школярів експериментальних груп різного віку відбулися позитивні зміни за всіма досліджуваними параметрами. Так, достовірно покращилися показники довжини тіла у хлопців 8-9-х класів та дівчат 7-8-х класів, маси тіла у хлопців 8-го класу, ЖЄЛ у хлопців 9-го та дівчат 8-го класів, проби Штанге у хлопців 9-го та дівчат 7-х, 9-х класів; часу відновлення ССС після дозованого навантаження у хлопців 7-9-х класів, та у дівчат 8-9-х класів, ступені прояву сили, швидкості, швидкісній витривалості м'язів спини і черевного преса у школярів 7-8-х класів ($p < 0,05 - 0,001$). Таким чином, найбільш істотне покращення результатів спостерігається у дівчат 7-го класу та у школярів 9-х класів. Слід зазначити, що внаслідок покращення результатів рівень фізичного здоров'я школярів експериментальних груп підвищився з середнього до вище середнього. Виняток становлять показники хлопців 7-8-х класів, де зафіксоване покращення результатів не вплинуло на зміну рівня. У віковому та статевому аспектах характер відмінностей істотно не змінився.

При аналізі даних школярів контрольних груп, отриманих в ході повторних досліджень виявлені не істотні зміни в показниках, які не відобразилися на рівні фізичного здоров'я.

Таким чином, застосування в процесі фізичного виховання вправ черлідінга позитивно вплинуло на фізичне здоров'я школярів експериментальних груп 7-9-х класів.

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

1. Дані первинних досліджень свідчать про середній рівень фі-



зичного здоров'я школярів 7-9-х класів, які у віковому і статевому аспектах істотно не розрізняються. Виняток складають показники хлопців 7-8-х класів, де зафіксовано рівень фізичного здоров'я вище за середній.

2. Включення в процес фізичного виховання школярів 7-9-х класів експериментальних груп вправ черлідінгу позитивно вплинуло на рівень їх фізичного здоров'я, який став відповідати вище за середній рівень. Показники рівня фізичного здоров'я школярів контрольних груп після експерименту не зазнали істотних змін.

3. Аналіз результатів повторних досліджень у віковому і статевому аспектах не виявив істотних змін, в порівнянні з початковими даними.

4. Проведені дослідження свідчать про позитивний вплив вправ черлідінга на рівень фізичного здоров'я школярів 7-9-х класів, що дає можливість рекомендувати вчителям фізичної культури включати до навчального процесу з фізичного виховання учнів середніх класів розроблені нами вправи черлідінга.

Перспективи подальших досліджень можуть здійснюватися шляхом визначення ступеня впливу занять черлідінгом на рухову підготовленість школярів середніх класів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Марченко С.І. Умови ефективного розвитку рухових здібностей у школярів молодших класів засобами рухливих ігор:

автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / С.І. Марченко – Харків, 2008. – 20 с.

2. Поляков С.Д. 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.

3. Сутула В.О. Мотиваційні стимули, які визначають становлення учнів загальноосвітніх шкіл до шкільної фізичної культури / В. О. Сутула // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2008. – № 4. – С. 204-207.

