

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З «ЧЕРДАНСУ» НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІВЧАТ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Лядська Ольга, Щербина Ганна

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



Аннотация

В статье рассматривается влияние занятий «чердансом» на физическую подготовленность девочек младшего школьного возраста. Занятия длились 9 месяцев и отличались содержанием, а именно: в сентябре – ознакомление с правилами техники безопасности на занятиях «чердансом», обучение технике выполнения базовых движений рук и ног; в октябре – ноябре – обучение базовым прыжкам «лип» и «чер» первого уровня сложности. Закрепление техники выполнения базовых движений рук и ног. Обучение акробатическим упражнениям и танцевальным связкам на счет: 2×4, 4×4. Особенность занятий в декабре заключается в изучении упражнений экзерсиса. В период с января по апрель дети учились прыжкам «лип» и «чер» второго уровня сложности; в мае – обобщение изученного материала.

Ключевые слова: «черданс», подготовленность, девочки, школьный возраст.

Annotation

The article deals with the influence of «cheerdance» lessons on the physical fitness level of the junior school girls. The trainings lasted 9 months and were different according to the contents, namely: in September – acquaintance with safety art rules at the «cheerdance» lessons, teaching the technique of performing of arms and legs basic movement; in October-November – teaching basic jumps «lip» and «cher» of the first complication level, technique of carrying out to perfection arms and legs basic movements; teaching the acrobatics exercises a dance links counting 2x4, 4x4. The peculiarity of lessons in December lies in learning «exersice» exercises. During January to April the children trained «lip» and «cher» of the second complication level, in May – generalization of coming to understand material.

Key word: «cheerdance», fitness, junior school girls.

Постановка проблеми.

Молодший шкільний вік – найбільш відповідальний період у процесі формування фізичної культури дитини. Саме у цьому віці закладаються основи культури рухів, успішно засвоюються нові вправи і дії, зміцнюється фундамент здоров'я та розвиваються фізичні якості, які необхідні для ефективної участі у різних формах рухової активності [2, 3].

Заняття з черліденгу виступають однією з форм забезпечення такої рухової активності дітей і додатковим засобом їх оздоровлення. Кожне змагання з ігрових видів спорту супроводжується виступами команд підтримки («чердансерів»).

Науковими дослідженнями доведено, що фізична підготовленість дітей є важливим фактором для занять спортом. Від неї залежить не лише спортивний результат, а також стан здоров'я дитини [9]. Однак аналіз літературних джерел свідчить про те, що інформації про розвиток фізичної підготовленості дівчат молодшого шкільного віку засобами «чердансу» на даний час практично немає.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. «Черданс» є однією з різновидів програм з черлідингу, та більш за все набирає популярність серед дівчат 7-8 років. До складу груп підтримок повинні входити дівчата з належним рівнем фізичної підготовленості, що є необхідним для досягнення



подальших результатів у даному виді спорту [1].

Сьогодні такі вчені, як А. А. Боляк, Ю. Ю. Крикун, І. М. Аукштікальст розкрили особливості розвитку черліденгу в Україні, як виду спорту, надали правила змагань з черліденгу, які застосовують у нашій країні [4, 6].

В дослідженнях Л. С. Луценко, І. О. Зінченко [7] доведено ефективність використання акробатичних вправ, помпонів (робота з предметами) на заняттях з черліденгу, спрямованих на удосконалення технічної підготовленості студентів. Про позитивний вплив занять з даного виду спорту на розвиток координаційних здібностей дівчат старшого шкільного віку вказують роботи таких авторів, як Т. Бала, І. Масляк [1].

Однак інформації щодо впливу занять з «чердансу» на рівень фізичної підготовленості дівчат молодшого шкільного віку на даний час нами не виявлено, що стало приводом для вивчення цієї проблеми.

Мета роботи – оцінити вплив занять з «чердансу» на рівень фізичної підготовленості дівчат молодшого шкільного віку

Методи досліджень: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, метод математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі спортивного клубу «Тріумф» міста Дніпропетровськ, – в період з вересня 2013р. по травень 2014 р. В експерименті брала участь одна група дівчат першого року навчання (віком 7-8 років, 11 чоловік), що займається «чердансом», і друга група дівчат першого року навчання (7-8 років, 11 чоловік), яка займається акробатикою. Експеримент проходив 9 місяців: з вересня 2013р. по травень 2014 р.

Результати дослідження та їх обговорення. На початку дослідження рівень фізичної підготовленості дівчат експериментальної та контрольної груп вірогідно не відрізнявся (табл.1). Встановлено, що в основному показники рухової активності дівчат відповідають рівню нижче середнього. Отримані результати досліджень зіставлялися з даними, наведеними в роботах авторів [5, 8].

Таким чином, отримані дані свідчать, що в цілому за основними показниками фізичної підготовленості більшість дівчат, які починають займатися «чердансом», мають рівень нижче середнього .

На підставі цих даних, а також – функціональних показників була розроблена методика занять з «чердансу», яка спрямована на підвищення рівня фізичної підготовленості дівчат молодшого

шкільного віку. Заняття проходили 3 рази на тиждень по 90 хв. і склалися з трьох частин: підготовчої – 10-15 хв., основної – 65-70 хв., заключної – 10 хв. Заняття мають схожі риси із заняттями акробатикою та акробатикою, але відрізняються характерними рухами рук та ніг, базовими стрибками. Заняття з «чердансу» для дівчат 7-8 років першого року навчання тривали 9 місяців. Зміст програми занять такий:

- вересень – ознайомлення з правилами безпеки на заняттях з «чердансу». Навчання техніці виконання базових рухів рук і ніг. Визначення рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму;

- жовтень – листопад – навчання базовим стрибкам «ліп» і «чер» першого рівня складності. Закріплення техніки виконання базових рухів рук і ніг. Навчання акробатичним вправам і танцювальним зв'язкам за рахунком 2×4, 4×4;

- грудень – повторення техніки базових стрибків «ліп» та «чер» першого рівня складності. Навчання танцювальним зв'язкам 2×8, 4×8. Навчання вправ ексерсису та акробатичним вправам, а саме: стійка на лопатках, міст із положень: лежачи, переكاتи вперед, назад та боком;

- січень – квітень – підвищення рівня фізичної підготовленості









Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості дівчат 7-8 років експериментальної та контрольної групи на початку дослідження

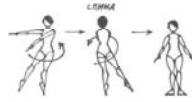

Рухові тести	Експериментальна група (n=11)			Контрольна група (n=11)			P
	x	σ	m	x	σ	m	
Стрибок з двох ніг за допомогою рук, градуси	286,36	45,99	13,86	283,18	41,86	12,61	
Стрибок з однієї ноги за допомогою рук, градуси	227,27	36,28	10,94	234,54	36,29	10,94	≥0,05
Шпагат правий, бали	7,1	0,68	0,2	7,14	0,65	0,19	≥0,05
Шпагат лівий, бали	6,74	0,5	0,15	6,86	0,65	0,19	≥0,05
Міст, бали	6,32	1,23	0,37	6,19	1,13	0,34	≥0,05
Нахил, бали	6,07	1,06	0,32	5,81	1,26	0,38	≥0,05
Піднімання тулуба у положення сидячи за 1 хв., разів	16,09	2,42	0,73	16,09	2,7	0,81	≥0,05



Структура проведення занять з «чердансу» для дівчат 7-8 років першого року навчання

№	Завдання частини занять	Зміст	Дозування	ОМВ
Підготовча частина, ЧСС 100-110 уд/хв			10 хв	Слідкувати за правильною технікою виконання вправ
1	Сприяти підвищенню функціональних систем організму	Ходьба та її різновиди	2 хв	Слідкувати за правильною технікою виконання вправ
		Біг та його різновиди	3 хв	Темп середній. Тримати дистанцію
		Комплекс ЗРВ	10 хв	Слідкувати за правильною технікою виконання вправ
Основна частина, ЧСС 120-130 уд/хв			70 хв	
2	Сприяти підготовці організму до основної частини заняття	Екзерсис	20 хв	Слідкувати за технікою виконання вправ
3	Сприяти розвитку координаційних здібностей	 <p>«Ліп»-стрибки: Високий ліп вперед-мах до положення шпагату у повітрі</p>	2 хв	Мах-максимальний
		 <p>Високий «ліп» в сторону – стрибок, мах правою (лівою) вперед</p>	2 хв	Зміна ніг у повітрі з переходом у шпагат
		 <p>Змінний «ліп» – стрибок, мах, зміна ніг у положення шпагату</p>	2 хв	Поворот тулубу на 450 і перехід на стрибок «той»-тач»
		 <p>«Чер» – стрибки: «Стредл» - стрибок, ноги нарізно</p>	1 хв	Ноги прямі
		 <p>«Абстракт»- стрибок, ноги зігнуті</p>	1 хв	Руки прямі
		 <p>Групування-стрибок зігнувши ноги вперед</p>	1 хв	«Гострий» носок
		 <p>«Той – тач» – ноги у сторони</p>	1 хв	Коліна прямі. Руки у позиції «Т» (може бути й інший варіант рухів руками)
		 <p>«Пайп» – ноги і руки вперед паралельно підлозі</p>	1 хв	Ноги і руки прямі



			Піруети: Простий пірует	2 хв	Вільна нога відведена в сторону
			Джаз – пірует	3 хв	Вільна нога знаходиться у положенні «пасе»
4	Сприяти розвитку всіх фізичних якостей	Танцювальна зв'язка		15 хв	З використанням базових рухів рук та ніг, базових стрибків
5	Сприяти розвитку сили, гнучкості та координації	Акробатика: «Міст» • Із положення лежачи • Із положення сидячи Перекати: • Вперед • Назад • Боком Стоячи на голові, стоячи на руках. Перекиди вперед, назад та боком		10 хв	Слідкувати за правильною технікою виконання. Виконувати страхування
6	Сприяти розвитку сили м'язів спини, рук та ніг	СФП Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, згинання-розгинання тулуба, присідання		7 хв	М'язи живота напружені
7	Сприяти розвитку гнучкості	Шпагати: правий, лівий, прямий		18 хв	«Гострий» носок
Заклучна частина ЧСС 90-100 уд/хв				10 хв	
8	Підвищення гнучкості, відновлення дихання	Динамічні та статичні вправи: розтягування м'язів ніг, тулуба, плечового поясу; вправи на дихання			Виконання вправ з поєднанням дихальних вправ

й функціональних систем організму. Навчання стрибкам «ліп» та «чер» першого та другого рівнів. Навчання вправ екзерсису зі збільшенням амплітуди рухів і

пересувань у різних напрямках. Навчання акробатичним вправам, а саме: стійка на голові, руках, міст із положення сидячи, стоячи, перекиди вперед, назад, боком;

травень – узагальнення вивченого матеріалу. Визначення рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму дівчат.

Таблиця 3

Показники фізичної підготовленості дівчат 7-8 років експериментальної та контрольної груп після експерименту

Рухові тести	Експериментальна група (n=11)			Контрольна група (n=11)			p
	x	σ	m	x	σ	m	
Стрибок з двох ніг за допомогою рук, градуси	342,72	4094	12,34	310,45	34,01	10,25	
Стрибок з однієї ноги за допомогою рук, градуси	269,09	43,52	13,12	247,27	36,28	10,94	$\geq 0,05$
Шпагат правий, бали	8,7	0,57	0,17	8,64	0,42	0,12	$\geq 0,05$
Шпагат лівий, бали	8,8	0,5	0,15	8,65	0,47	0,14	$\geq 0,05$
Міст, бали	8,61	0,52	0,15	8,61	0,5	0,15	$\geq 0,05$
Нахил, бали	8,61	0,62	0,18	8,63	0,52	0,15	$\geq 0,05$
Піднімання тулуба у положення сидячи за 1 хв., разів	17,9	2,16	0,65	18,63	2,61	0,78	$\geq 0,05$



Структура проведення занять з «чердансу» для дівчат 7-8 років першого року навчання представлено у таблиці 2.

Для визначення ефективності розробленої програми нами було здійснено порівняльний аналіз фізичної підготовленості дівчат контрольної та експериментальної груп, що представлено у таблиці 3.

Аналіз показників рухових тестів свідчить про поліпшення фізичної підготовленості в обох групах, що свідчить про позитивний вплив занять акробатикою і «чердансом» на розвиток фізичної підготовленості. Однак зміни між груп були недостовірними ($p \geq 0,05$) у показниках гнучкості і силової витривалості м'язів живота, а саме: шпагат правої збільшився у експериментальній на 1,6б. (22,5%), у контрольній – 1,5б. (21%); шпагат лівої збільшився у експериментальній групі на 1,3б. (30%), у контрольній – 1,8б. (26%); «міст» покращився у експериментальній на 2б. (36%), у контрольній – 2,4б. (39%); нахил покращився у експериментальній групі на 2,5б. (41,8%), у контрольній – 1,8б. (48%); піднімання тулуба у положення сидячи збільшилося у експериментальній групі на 1,5р. (11,2%), у контрольній на 2,5р. (15%).

Отже, низький і нижчий за середній рівні гнучкості в експериментальній групі після експерименту не виявлено (до експерименту – 18,18% та 63,63%, відповідно). Середній рівень мають 20,46% дівчат (до експерименту – 18,19%), вищий за середній і високий рівні виявлено у 54,54% і 25% дівчат, відповідно (до експерименту не виявлено).

У контрольній групі низький і нижчий за середній рівні гнучкості також не виявлено (до експерименту – 20,25% і 63,63% відповідно). Середній рівень мають 36,36% (до експерименту – 15,92%), вищий за середній і високий рівні виявлено у 45,45% і 18,19%, від-

повідно (до експерименту не виявлено).

Після експерименту рівень силової витривалості м'язів живота у дівчат експериментальної групи став відповідати нижчому за середній рівню у 56% (до експерименту – 63,64%), середньому у 44% (до експерименту – 36,36%).

У контрольній групі силова витривалість м'язів живота у дівчат відповідає нижче середньому рівню у 56,7% (до експерименту – 72,72%), середньому рівню у 43,3% (до експерименту у 27,28%).

Рівень координаційних здібностей у контрольній групі після проведеного експерименту значно покращився, однак кількість дівчат із нижчим за середній рівнем практично не змінилося (до експерименту – 63,64%, після – 63,67%), на низькому рівні залишилося 13,63% дівчат (до експерименту – 36,32%). Середній рівень виявлено у 22,74% (до експерименту не виявлено).

В експериментальній групі рівень координаційних здібностей також покращився: на низькому рівні залишилося лише 9,09% дівчат (до експерименту – 36,36%), рівень нижчий за середній спостерігається у 45,45% (до експерименту – 54,54%), середній рівень виявлено у 45,46% (до експерименту – 9,1%).

Отже, аналіз показників рухових тестів свідчить про поліпшення фізичної підготовленості дівчат в обох групах.

Однак такий показник фізичної підготовленості, як координація у експериментальній групі має достовірні відмінності ($p \leq 0,05$) у порівнянні з контрольною групою, а саме: стрибок с двох ніг за допомогою рук у експериментальній групі збільшився на 19%, у контрольній групі – на 9%; стрибок з однієї ноги за допомогою рук в експериментальній групі збільшився на 18%, у контрольній групі лише на 5,4%.

Це можна пояснити специфікою навантаження в експериментальній групі, де застосовували методику проведення занять з «чердансу», яка включала в себе вправи на розвиток координації: стрибки, піруети, танцювальні зв'язки.

Висновки

Аналіз отриманих результатів свідчить про достовірні відмінності ($p \leq 0,05$) в експериментальній групі у порівнянні з контрольною групою у такому показнику фізичної підготовленості як координація.

Проведені дослідження дозволяють констатувати, що заняття «чердансом» позитивно впливають на рівень фізичної підготовленості дівчат молодшого шкільного віку.

Перспективи подальших досліджень. Наші дослідження будуть спрямовані на вивчення впливу засобів «чердансу» на розвиток соматичного здоров'я дівчат 7-8 років.

Література:

1. Бала Т. Вплив вправ черлідінгу на рівень розвитку координаційних здібностей дівчат середнього шкільного віку / Тетяна Бала, Ірина Масляк // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, – 2008. – № 3-4 – С. 31-34.
2. Балобан В. Н. Макрометодика обучения акробатическим упражнениям сложным по координации / В. Н. Балобан // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2010. – №6. – С.14-24.
3. Боднарчук О. Фізичний розвиток першокласників (на прикладі учнів міста Львова) / Олена Боднарчук, Оксана Вацеба, Петро Дацків // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, – 2008. – № 3-4 – С. 44-47.



4. Боляк А.А. Правила змагань / А.А. Боляк, Ю.Ю. Крикун, І.М. Аукштікальст. - Київ, 2005. - 82с.
5. Галеєва М.Р. – «Методические рекомендации по развитию гибкости спортсмена: Учебное пособие / М.Р. Галеєва». – Киев, 1980. – 56 с.
6. Крикун Ю.Ю. Особенности развития черлидинга как вида спорта в Украине / Ю. Ю. Крикун // Фізичне виховання різних верств населення. - 2007, № 7 - С. 39 - 41.
7. Луценко Л. С. Тестовые задания по специально-двигательной и физической подготовленности спортсменов в черлидинге на этапе специализированной базовой подготовки / Л. С. Луценко, И. А. Зинченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. под ред. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ, 2009. - №4. - С. 45-50.
8. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : навч. посібник [для студентів спеціальності «Олімпійський спорт»] / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.
9. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник - 2-е вид., випр. / О. М. Худолій – Харків: „ОВС”, 2008. - 406 с.

