

Динамика показателей уровня развития выносливости школьников 5–9-х классов под влиянием занятий чирлидингом

Бала Т. М.

Бала Татьяна Михайловна / Bala Tat'jana Mihajlovna – кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, кафедра теории и методики физического воспитания, Харьковская государственная академия физической культуры, г. Харьков

Аннотация: в статье представлены показатели уровня развития выносливости, а также степень их изменения под влиянием занятий чирлидингом у школьников 5–9-х классов общеобразовательной школы.

Abstract: the article presents parameters of strength and endurance development level with their degree of change under cheerleading exercises influence for 5-6 grades pupils of secondary school.

Ключевые слова: выносливости, чирлидинг, школьники средних классов.

Keywords: endurance, cheerleading, pupils of secondary school.

Введение. В современных условиях жизни проблема повышения уровня физической подготовленности и укрепление здоровья подростков приобретают все большую актуальность. Поскольку, по данным официальной статистики, около 60 % школьников среднего школьного возраста имеют отклонения в состоянии здоровья и низкий уровень физической подготовленности [2, с. 12]. Для решения данной проблемы необходим поиск современных инновационных технологий физического воспитания, способствующих гармоничному повышению уровня физической подготовленности и здоровья школьников. В связи с этим мы предлагаем введение в школьное физическое образование такого вида спорта, как чирлидинг, который приобрел широкую популярность не только в США, странах Европы, но и в Украине. По мнению авторов, чирлидеры отличаются ловкостью, быстротой реакции, пластичностью, синхронностью движений, быстротой мышления, умением точно выполнять упражнения и одновременно воспроизводить речитатив, большой работоспособностью, выносливостью и т. д. [1, 3, 5, 6]. Резюмируя вышесказанное, следует отметить отсутствие научных работ, касающихся вопроса о влиянии упражнений чирлидинга на уровень развития выносливости школьников средних классов. Таким образом, данная научная работа является своевременной и актуальной.

Цель исследования: определить степень изменения уровня развития выносливости школьников 5–9-х классов под влиянием занятий чирлидингом.

Методы и организация исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент и методы математической статистики. Для определения уровня развития выносливости школьников 5–9-х классов использовались тесты, представленные Л. П. Сергиенко [4], а именно: равномерный бег на месте с интенсивностью 70 % от максимальной по методике Б. В. Сермеева, В. А. Шекурова (с). Исследования проводились на базе общеобразовательной школы № 119 г. Харькова, в них принимало участие 255 школьника 5–9-х классов.

Результаты исследования и их обсуждения. Рассматривая полученные результаты, выявили отсутствие достоверных различий в показателях школьников контрольных и экспериментальных групп по всем исследуемым параметрам ($p > 0,05$).

При анализировании данных, отражающих уровень развития выносливости, в возрастном аспекте обнаружено в основном достоверное улучшение результатов с возрастом как у мальчиков, так и у девочек 5–9-х классов ($p < 0,05 - 0,001$). Исследуя результаты по гендерному признаку, выявили, что данные мальчиков доминируют над показателями девочек, и эти различия носят достоверный характер ($p < 0,01; 0,001$).

Сравнивая результаты выполнения бега на месте с интенсивностью 70 % от максимального с нормами, представленными Л. П. Сергиенко [4], выявили, что данные школьников 5–9-х классов соответствуют ниже среднего уровню развития общей выносливости, что при преломлении к оценочной шкале отвечает 2 баллам.

Рассматривая полученные данные после применения упражнений чирлидинга, выявили, что у школьников экспериментальных групп, как у мальчиков, так и у девочек, показатели значительно улучшились, и эти изменения носят достоверный характер ($p < 0,001$).

Сравнивая показатели школьников контрольных групп, полученные после эксперимента, выявили, что они также несколько улучшились, однако эти изменения не существенны и не достоверны ($p > 0,05$). Исключение составляют показатели девочек 7-го класса, где наблюдается достоверность различий ($p < 0,001$).

При анализе данных школьников экспериментальных и контрольных групп, полученных после эксперимента в возрастном и половом аспектах, выявлено отсутствие существенных различий по сравнению с исходными данными.

Исследуя полученные результаты школьников экспериментальных и контрольных групп после эксперимента (табл. 1), выявили, что данные исследуемых экспериментальных групп достоверно лучше результатов школьников контрольных групп ($p < 0,01 - 0,001$). Исключение составляют показатели мальчиков 5-го класса, где различия в показателях не достоверны ($p > 0,05$).

Таблица 1. Показатели уровня развития выносливости школьников экспериментальных и контрольных групп после эксперимента

Классы	Группы				p	
		Экспериментальные		Контрольные		
Показатели $\bar{x} \pm m$						
Бег на месте с интенсивностью 70 % от максимального (с)						
5 класс	3	53,77±0,85	6	52,06±0,93	,36	0,05 >
	5	46,00±0,76		42,78±0,98	,59	0,01 <
6 класс	3	65,00±0,78	3	61,77±0,71	,06	0,001 <
	4	51,14±1,25	0	47,20±1,33	,25	0,05 <
7 класс	9	67,00±0,87	4	64,43±0,77	,21	0,05 <
		57,33±1,15	0	54,40±0,53	,51	0,001 <
8 класс	6	73,44±1,19	3	69,23±1,63	,09	0,05 <
	4	56,86±0,63	4	54,29±1,01	,16	0,05 <
9 класс	2	86,58±1,15	2	82,08±1,76	,111	0,05 <
	6	70,88±0,86		66,00±2,06	,13	0,05 <

При повторном сравнении результатов выполнения бега на месте с интенсивностью 70 % от максимального, школьников экспериментальных групп с нормами, представленными Л. П. Сергиенко [4], выявлено, что у исследуемых 5–9-х классов показатели развития общей выносливости улучшились на 1 балл и стали соответствовать среднему уровню (3 балла), у исследуемых контрольных групп изменений в уровне развития выносливости не прослеживалось, и они так же, как и до эксперимента, соответствуют уровню ниже среднего.

Таким образом, применение в процессе физического воспитания чирлидинга положительно повлияло на уровень развития общей выносливости школьников средних классов. Наибольший прирост в показателях зафиксирован у мальчиков 13 лет и девочек 11 лет. Следует отметить, что результаты девочек более существенно улучшились, нежели показатели мальчиков.

Литература

1. Бала Т. М. Чирлідинг у фізичному вихованні школярів: методичний посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів. – Харків: ХГАФК, 2014. – 144.
2. Бала Т. М. Динаміка показників рівня розвитку швидкості під впливом вправ чирлідингу / Т. М. Бала, І. П. Масляк. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г.

Шевченка [Текст]. – Вип. 118. – Т. III. / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів: ЧНПУ, 2014. – С. 12–18.

3. *Носкова С. А.* Чирлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе (на примере спецкурса в Московской гуманитарно-социальной академии) / С. А. Носкова // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 6. – С. 49–51.
4. *Сергієнко Л. П.* Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – Київ.: Олімпійська література, 2002. – 438 с.
5. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://by.zavantag.com/docs/142/index-30309.html?page=2>.
6. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://gimnaz23.kubannet.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=244:2010-03-03-12-07-40&catid=50:uroki&Itemid=91.