

ЧЕРЛІДИНГ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ

Коломієць Яна Миколаївна

магістранка

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради

Шестерова Людмила Єгорівна

завідувачка кафедри теорії та методики фізичного виховання,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради

Сьогодні досить гостро стоїть питання здоров'я молоді, дотримання нею здорового способу життя та корисного дозвілля. Це пов'язано з тим, що з кожним роком серед студентів поширюється малорухомий спосіб життя, причинами чого є низька мотивація до занять фізичними вправами, дистанційне навчання, проведення багато часу в соціальних мережах.

Для усунення цих причин необхідно шукати шляхи зацікавлення студентів до занять фізичними вправами. Серед багатьох видів спорту відзначається черлідінг, який, на наш погляд, є сучасним та ефективним засобом для вирішення цих завдань.

Регулярні заняття черлідінгом позитивно впливають на опорно-руховий апарат і на організм в цілому, допомагають в боротьбі з депресією, підвищують стресостійкість, адже призводять до отримання позитивних емоцій, що зараз, при великому розумовому навантаженні молоді, в край необхідно. Черлідінг як різновид фітнесу і вид спорту, є гімнастикою з елементами акробатики в гармонійному поєднанні з різними танцювальними шоу-рухами. Серед величезного розмаїття складно координаційних, гімнастичних і танцювальних видів спорту, черлідінг виділяється специфічним змістом видовищних показових і змагальних програм, тому, на наш погляд, включення такого модуля до складу програм фізичного виховання студентів буде доречним і підвищить відвідуваність занять.

Мета дослідження – експериментально перевірити вплив занять черлідінгом на фізичну працездатність студентів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, опитування, тестування рівня фізичної підготовленості, функціонального стану, розумової і фізичної працездатності, психоемоційного стану та соматичного здоров'я студентів, педагогічний експеримент, методи математичної статистики

Рівень рухової активності студентської молоді значною мірою обумовлений не стільки віковою потребою, скільки способом життя, що пов'язаний з навчальною діяльністю у ЗВО. Фахівці вважаються, що нормами для підлітків

і молоді є 10-15 тис. кроків на день або 12-14 годин на тиждень при достатньому фізичному навантаженні. Нормою рухової активності студентів ЗВО можна вважати таку величину, котра повністю задовольняє біологічні потреби у рухах, відповідає функціональним можливостям організму, сприяє його розвитку, фізичній підготовленості та збереженню здоров'я.

Дослідження свідчать про нераціональний режим дня у студентів і доводять необхідність його корекції через включення заходів, що сприяють підвищенню спеціально організованої рухової активності. Отримані результати акцентують важливість потреби підвищення мотивації студентів до збільшення рухової активності [1].

Л. М. Пустолякова [2] вказує на можливості людини зміцнювати та підвищувати ресурси організму засобами фізичного навантаження, зважаючи на їхню генетичну обумовленість. На заняттях з фізичного виховання студенти мають змогу зміцнювати морфологічні, фізичні, емоційні ресурси організму, що позитивно позначається на їх загальному стані здоров'я.

Досліджуючи рухову активність М. П. Горобей [3] вказує, що звична гіпокінезія серед студентів є різновидом саморуйнівної поведінки та зазначає необхідність посилення роботи щодо формування в них переконання в необхідності рухової активності як невід'ємного фактору самозбережувальної поведінки, спрямованої на зміцнення здоров'я тощо.

Сучасна література містить багато даних про позитивний вплив занять танцювальними видами спорту (різновиди аеробіки, черлідінг, сучасні спортивні танці та ін.) на організм [4; 5]. Різноманітність, високий емоційний фон занять завдяки музичному супроводу і танцювальному стилю рухів, постійне оновлення логічно побудованих та науково обґрунтованих програм дозволяє танцювальним видам спорту протягом багатьох десятиліть утримувати високий рейтинг серед інших видів фізкультурної діяльності та використовувати їх в системі підготовки спортсменів різних спеціалізацій. Проблема вдосконалення фізичного виховання в закладах вищої освіти різного профілю набуває дедалі більшої актуальності, оскільки останнім часом низка авторів вказують на стійку тенденцію до зниження рівня здоров'я, фізичного стану, фізичної підготовленості студентської молоді України [6]

З метою визначення впливу занять черлідінгом на фізичну підготовленість функціональний стан, розумову і фізичну працездатність, психоемоційний стан та соматичне здоров'я студентів в навчальний процес з фізичного виховання було впроваджено модуль «Черлідінг».

В таблиці 1 представлені результати дослідження, за якими можна судити про вплив модулю «Черлідінг» на вище зазначені показники.

Таблиця 1

Показники функціонального стану та фізичної підготовленості студентів на початку та наприкінці дослідження

Контрольні тести	Показники на початку дослідження	Показники наприкінці дослідження	t	p
Індекс Руф'є, (у.о.)	9,9±0,492	9,94±0,41	0,06	>0,05
Коректурний метод В.П. Анфімова, (у.о.)	82,2±6,27	83,59±5,65	0,16	>0,05
Правильність виконаної роботи (за формулами Г.М. Уіпла), (у.о.)	0,9±0,009	0,96±0,002	6,51	<0,001
Розумова працездатність, (у.о.)	191,4±3,158	198,23±3,93	1,35	>0,05
Кількість оброблених знаків (помилки), (В.П. Анфімов)	894,5(12,3)±15,2	922,8(6,9)±13,9	1,37	>0,05
Короткочасна зорова пам'ять (к-сть запам'ятованих об'єктів)	3,9±0,102	4,03±0,076	1,02	>0,05
Обсяг, розподіл, переключення уваги, (к-сть правильних відповідей)	35,4±0,692	36,59±0,641	1,26	>0,05
Фізична підготовленість, (бали)	25,0±0,769	32,0±0,615	7,11	<0,001
Соматичне здоров'я, (бали)	9,6±0,358	12,72±0,3	6,68	<0,001

Дані представлені в таблиці 1, свідчать про те, що в результаті впровадження модуля «Черлідінг» у студенток, які брали участь у дослідженні, достовірно покращилися показники фізичної підготовленості ($p < 0,001$), соматичного здоров'я ($p < 0,001$) та правильності виконаної роботи (за формулами Г. М. Уіпла) ($p < 0,001$). Слід зазначити, що показники соматичного здоров'я студентів після експерименту стали відповідати середньому рівню. Показники фізичної підготовленості студентів під впливом занять черлідінгом значно покращилися у всіх тестах.

Аналіз результатів доводить, що показники у всіх інших тестах також змінилися, але достовірності відмінностей в них не спостерігається ($p > 0,05$). Найменші зміни відбулися в показниках індексу Руф'є, тобто в показниках функціональних резервів серця.

Таким чином, експериментальним шляхом доведено, що черлідінг позитивно впливає на фізичну підготовленість, функціональний стан, розумову і фізичну працездатність, психоемоційний стан та соматичне здоров'я студентів. Найбільш значні зміни відбулися в показниках фізичної підготовленості ($p < 0,001$), соматичного здоров'я ($p < 0,001$) та правильності виконаної роботи (за формулами Г. М. Уіпла) ($p < 0,001$).

Список літератури

1. Druz V .A., Iermakov S. S., Nosko M. O., Shesterova L. Ye., Novitskaya N. A. The problems of students' physical training individualization. *Pedagogic, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2017. Т. 21. № 2. С. 4-12.
2. Пустолякова Л. М. Форми і методи підвищення резервних можливостей організму студентів з різним рівнем фізичної підготовки. *Педагогіка здоров'я: IV Всеукр. наук.-практ. конф.* (Харків, 28-29 квітня 2016 року): зб. наук. праць за аг. ред.. акад. І. Ф. Прокопенка. – Х. : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2016. – С. 583-586.
3. Горобей М. П. Рухова активність як фактор самозбережувальної поведінки студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів : ЧНПУ, 2016. Вип. 139. Ч. II. С. 40– 42.
4. Айвазова Е. С. Чирлидинг – інноваційний вид спорту в преподаванні фізической культури в СКАГС. *Материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф. «Физическая культура, спорт и туризм: сегодня и завтра»*. Ростов н/Д., 2005.
5. Боляк А., Боляк Н. Вплив занять чирлідингом на формування лідерських якостей студентів вищих навчальних закладів. *Спортивна наука України*. 2016. № 2 (72). С. 61–67.
6. Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н., Балышева Н. В., Усатов А. Н., Скруг Д. А. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза [Электронный ресурс] // *Современные проблемы науки и образования*. 2015. № 1–1. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/viewid=18861>.