

11. Megahed, M. M. (2014). Health-Related Quality of Life among Students at King Khalid University - Mohail Asser. *International Journal of Nursing Science*, 4(2), 22–25.
12. Gabrys, T., Nowak, Z., Michalski, C., Szmatlan-Gabrys, U., & Stanula, A. (2018). Obesity in 18-25-year-olds in relation to their physical activity, and lifestyle. *Physical Activity Review*, 6, 64–72.
13. Pavlova, I., Vynogradskyi, B., Ripak, I., Zikrach, D., & Borek, Z. (2016). Prognostication of health-related life quality of ukrainian residents due to physical activity level. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(2), 418–423.
14. Ware, J. E., & Sherbourne, C. D. (1992). The MOS 36-item short-form health survey (SF-36). I. Conceptual framework and item selection. *Medical Care*, 30(6), 473–483.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).35

УДК: 796.01

**Первухіна С.М.**  
викладач кафедри фізичного виховання,  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці

### ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ЧЕРДАНСУ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІВЧАТ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Одним з напрямів роботи з формування у дітей ціннісного ставлення до свого здоров'я є забезпечення необхідної рухової активності. Заняття з черлідінгу виступають однією з форм забезпечення такої активності дітей і додатковим засобом їх оздоровлення.

Ці заняття є однією з інноваційних форм в системі позашкільної роботи. Черлідінг активно розвивається в нашій країні як у вигляді самостійних занять дітей, так і як розділ танцювальної підготовки в гуртках естетичної спрямованості. Кожне змагання з ігрових видів спорту супроводжується виступами команд підтримки (черлідерів), у зв'язку з чим гостро стоїть питання про кваліфіковане навчання бажаючих займатися черлідінгом. Черданс являється однією з різновидностей програм з черлідінгу і набирає більш за все популярність серед дівчат [5].

**Ключові слова:** черлідінг, черданс, фізична підготовка, заняття, методика, тренування.

**Первухина С.М. Влияние занятий по чердансу на уровень физической подготовки девушек младшего школьного возраста.** Одним из направлений работы по формированию у детей ценностного отношения к своему здоровью является обеспечение необходимой двигательной активности. Занятия по черлидингу выступают одной из форм обеспечения такой активности детей и дополнительным средством их оздоровления.

Эти занятия являются одной из инновационных форм в системе внешкольной работы. Черлидинг активно развивается в нашей стране как в виде самостоятельных занятий детей, так и как раздел танцевальной подготовки в кружках эстетической направленности. Каждое соревнование по игровым видам спорта сопровождается выступлениями команд поддержки (черлидеров), в связи с чем остро стоит вопрос о квалифицированном обучении желающих заниматься черлидингом. Черданс является одной из разновидностей программ по черлидингу и более всего набирает популярность среди девушек.

**Ключевые слова:** черлидинг, черданс, физическая подготовка, занятия, методика, тренировки.

**Pervukhina S. Influence of cherdans classes on the level of physical training of primary school girls.** Physical culture in Ukraine is part of the general culture of society, it is aimed at strengthening health, development of physical, moral - volitional and intellectual abilities of man for the harmonious development of the individual. Preservation and strengthening of health of schoolboys, education of needs in regular and conscious use of means of physical culture is the most important pedagogical task in formation of a healthy way of life of schoolboys.

In order to create conditions for the implementation of state policy in the field of strengthening the health of the population of Ukraine through physical education and sports, meeting the needs of improving health, physical and spiritual development, the government approved a target program "Physical Education - Health of the Nation".

One of the areas of work on the formation of children's values to their health is to ensure the necessary motor activity. Cheerleading classes are one of the forms of providing such activity for children and an additional means of their recovery

These classes are one of the innovative forms in the system of extracurricular activities. Cheerleading is actively developing in our country both in the form of independent classes for children and as a section of dance training in aesthetic circles. Each competition in game sports is accompanied by performances of support teams (cheerleaders), in connection with which the question of qualified training of those wishing to engage in cheerleading is acute. Cherdans is a type of cheerleading program, and is gaining popularity among girls.

**Keywords:** cheerleading, cherdance, physical training, classes, methods, training.

**Постановка проблеми.** Чердансом в Україні займаються дівчата різного віку у багатьох дитячо-юнацьких спортивних школах, клубах та гуртках і тому актуальною є проблема забезпечення їх необхідною навчально-методичною літературою. Недостатньо розкривається, в доступних нам літературних джерелах, проблема розвитку фізичних якостей та особливостей планування тренувального процесу дівчат, що займаються чердансом [5].

**Аналіз літературних джерел.** Міністерство освіти та науки України у 2017 році затвердило програму на

уроках фізичної культури варіативного модулю з черлідінгу для 5-9 класів. У той же час є невелика кількість посібників, програм, методичних рекомендацій для навчання дівчат молодшого шкільного віку. Данюю проблемою займаються такі автори як Боляк А. А. [2], Крикун Ю. Ю. [4], Зінченко І. А. [3].

Можна сказати, що за результатами літературного огляду, розвитку рухових якостей на заняттях чердансу приділено недостатню увагу у роботах вчених по використанню засобів чердансу на заняттях спортивної спрямованості для дівчат молодшого шкільного віку.

**Мета дослідження** - дослідити ефективність впливу занять з чердансу на рівень фізичної підготовки дівчат молодшого шкільного віку.

**Методи дослідження** - аналіз науково-методичної літератури, фізіологічні методи дослідження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Видовищність - головна відміна чердансу від інших напрямків черлідінгу. Завдяки великого об'єму танцювального блоку в змагальній програмі, що позитивно впливає на психологічний стан дівчат, знімає перевантаження та стрес, мотивує подальше заняттям спортом. Розвиваються за допомогою чердансу такі фізичні якості як: швидкість реакції, спритність, координація, сила, витривалість, гнучкість, фізична робота здатність, також зміцнюється серцево-судинна і дихальна системи [1;7;8].

Вивчення нових рухів з чердансу повинно бути систематичним, послідовним, а вивчення комбінації складатися з раніше досить добре засвоєних елементів. Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою визначення проблеми дослідження. Приділено особливу увагу вивченню літератури з черлідінгу з метою ознайомлення з існуючими даними. Проведено педагогічний експеримент для оцінки ефективності програми з чердансу, метою якого є підвищення рівня фізичної підготовленості дівчат молодшого шкільного віку. Дослідження проводилося на базі спортивно - танцювального клубу «Forvard dance studio» м. Чернівці. У експерименті брала участь група дівчат першого року навчання (віком 6-8 років, 11 чоловік), що займається чердансом, і друга група дівчат першого року навчання (6-8 років, 11 чоловік), яка займається спортивною аеробікою. Заняття тривалістю 90 хвилин проводились 3 рази на тиждень протягом 9 місяців.

За даними опрацьованих літературних джерел і результатів проведеного тестування, була розроблена нами експериментальна програма методики розвитку фізичних якостей у школярів 6-8 років, яка застосовувалася в експериментальній групі і була спрямована на розвиток рівня фізичної підготовленості. Схожі та відмінні риси містив зміст програми двох груп. Відзначаємо такі схожі риси: програма для контрольної та експериментальної групи тривала 9 місяців. Вправи загальнорозвиваючі були однакові. Включали в себе обидві програми такі акробатичні вправи як: перекиди вперед та боком, перекати вперед, назад, міст, стійка на лопатках, голові, руках. Складалася структура занять двох груп з трьох частин – підготовчої, основної та заключної. Відмічаємо такі відмінні риси: контрольна група дівчат займалась за загальноприйнятою програмою зі спортивної аеробіки для школярів першого року навчання. Експериментальна група дівчат займалась за запропонованою нами методикою занять з чердансу. Визначали за показниками довжину, масу тіла, ЧСС, ЖЄЛ, АТ, динамометрії кисті. Дані отриманих функціональних показників дівчат молодшого шкільного віку представлено у таблиці 1.

Таблиця 1.

Функціональні показники школярів експериментальної та контрольної груп на початку дослідження (Г. Л. Апанасенко, 1992)

Характеристики	Експериментальна група (n=11)			Контрольна група (n=11)		
	х	σ	m	х	σ	m
ЖЄЛ, л.	1,38	0,16	0,05	1,33	0,18	0,05
Динамометрія, кг.	10,02	1,00	0,3	10,36	1,02	0,3
ЧСС у стані спокою, уд./хв.	84,54	3,69	1,11	83,72	3,71	1,11
ЧСС відновлення після 30 присідань за 45с., уд./хв.	111,23	13	5,02	110,71	12,7	5,08
Індекс Руф'є, ум./од.	5,13	1,96	0,59	4,9	2,02	0,6

Нами було виявлено, на основі функціональних даних, рівень здоров'я дівчат, який представлено на рисунках.



Рис. 1. Рівень здоров'я школярів експериментальної групи на початку дослідження

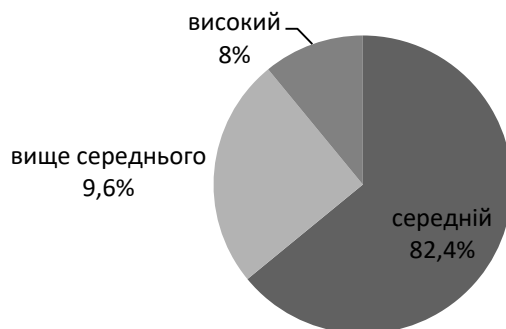


Рис. 2. Рівень здоров'я школярок контрольної групи на початку дослідження

Таблиця 2.

Функціональні показники випробовуваних експериментальної та контрольної груп після експерименту (Г. Л. Апанасенко, 1992р.)

Характеристики	Експериментальна група (n=11)			Контрольна група (n=11)		
	х	σ	m	х	σ	m
ЖЕЛ, л.	1,51	0,53	0,04	1,45	0,18	0,05
Динамометрія, кг.	11,81	0,98	0,29	12,36	1,02	0,3
ЧСС у стані спокою, уд./хв..	81,5	5,6	1,5	80,9	6	1,8
ЧСС відновлення після 30 присідань за 45с, уд./хв..	107,9	12,12	4,82	109,01	12,54	4,93
Індекс Руф'є, ум./од.	4,1	1,44	0,43	4,08	1,57	0,51

Отримані нами дані показали, що у експериментальній та контрольній групах відбулися достовірні зміни у функціональних показниках школярок, що свідчить про тренувальний ефект в обох групах. В обох групах показали отримані дані, що було виявлено позитивну динаміку функціональних показників. Але вірогідних відмінностей між групами не виявлено.

ЖЕЛ в експериментальній групі дівчат збільшився на 0,13 л. (9,4%), контрольній – 0,12л. (9%); динамометрія збільшилась в експериментальній групі на 1,81кг. (18,1%), контрольній – 2кг. (19,3%); ЧСС у стані спокою в експериментальній групі дівчат зменшився на 3,04 уд./хв.. (3,6%), у контрольній групі – на 2,82 уд./хв. (3,37%); ЧСС відновлення після 30 присідань зменшився в експериментальній групі на 2,23 уд./хв. (3%), контрольній – 1,7 уд./хв. (2,54%); Зменшився індекс Руф'є в експериментальній групі на 1,03 ум./од. (20,08%), контрольній – 0,82 ум./од. (20,09%).

Було виявлено у процесі констатуючого експерименту, що більшість дівчат мають середній рівень здоров'я, а саме: у контрольній 82,4%, у експериментальній групі – 82%. У контрольній 9,6% мають вище середнього рівень здоров'я, у експериментальній групі 9%, високий рівень здоров'я у контрольній групі мають 8%, експериментальній - 9%.

Після експерименту аналіз стану здоров'я свідчить про те, що в експериментальній групі кількість школярок з середнім рівнем здоров'я зменшилася (до експерименту – 82%, після – 67,7%), збільшилось число школярок із вище середнім рівнем (до експерименту – 9%, після – 21,4%), та високим рівнем здоров'я школярок (до експерименту - 9%, після – 10,9%). У контрольній групі кількість школярок з середнім рівнем здоров'я зменшилася (до експерименту – 82,4%, після – 66,1%), збільшилось число школярок із вище середнім рівнем ( до експерименту – 9,6%, після – 20,6%), та високим рівнем здоров'я школярок (до експерименту – 8%, після – 13,3%).

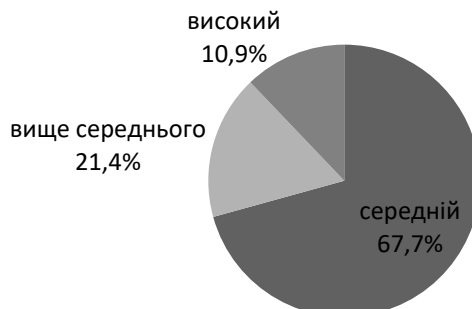


Рис. 3. Рівень здоров'я школярок експериментальної групи після експерименту.

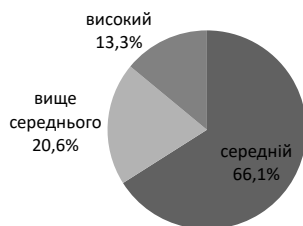


Рис. 4. Рівень здоров'я школярок контрольної групи після експерименту

Отримані нами результати свідчать про те, що покращення функціональних показників дівчат 6-8 років спостерігається як в контрольній так і в експериментальній групах, що свідчить про ефективність запропонованих нами засобів фізичного виховання як на заняттях акробатикою так і чердансом.

Одержані таким чином у ході дослідження результати свідчать про ефективність експериментальної програми занять чердансом у дівчат, що виявляється у поліпшенні показників фізичної підготовленості школярок молодшого віку.

**Висновки.** Педагогічний експеримент дозволив виявити ефективність запропонованої методики проведення занять з чердансу. Отримані дані показали, що у контрольній та експериментальній групі відбулись достовірні зміни у функціональних показниках, що свідчить про тренувальний ефект в обох групах, які приймали участь в дослідженні.

**Перспективи подальших досліджень** будуть присвячені визначенню рівня фізичної підготовки дівчат середнього шкільного віку які займаються чердансом.

#### Література

1. Бала Т.В. Вплив вправ черлідінгу на рівень розвитку координаційних здібностей дівчат середнього шкільного віку / Т.В. Бала, І.Д. Масляк // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, – 2008. – № 3-4– С. 31-34.
2. Боляк А. А. Черліденг. Правила змагань / А. А. Боляк, Ю. Ю. Крикун, Е. И. Аукштікальніс. // К.: Олімпійська література, 2015. – 82с.
3. Зинченко И.А. Акробатическая подготовка в тренировочном процессе спортсменов-черлидеров на этапе специализированной базовой подготовки / И. А. Зинченко, Л. С. Луценко // Харьков, 2010. – 56с.
4. Крикун Ю.Ю. Особенности развития черлидинга как вида спорта в Украине / Ю. Ю. Крикун // Фізичне виховання різних верств населення. - 2007, № 7 - С. 39 - 41.
5. Масейчик А.Н. Черлидинг для учащихся III – VIII классов общеобразовательных учреждений / А.Н. Масейчик.// Минск, 2010. - 45с.
6. Щербина А.А. Ретроспективный анализ возникновения и развития черлидинга / А.А. Щербина. // Дніпропетровськ, 2013.
7. Galan Y., Kozhokar M., Balatska L., Palichuk Y., Moroz O., Yarmak O., Determination of the interrelationships between the body composition of the young 18-19 year old men with the indicators of the cardiovascular system during physical education. Journal of Physical Education and Sport. 2018. Vol. 18, Art. 281. P. 1907-1911.
8. Yarmak O., Kyselytsia O., Moseychuk Y., Dotsyuk L., Palichuk Y., Galan Y. Comparative analysis of parameters of the physical condition of 17-19-years-old male youths with different motion activity level. Journal of Physical Education and Sport. 2018. Vol. 18(1), Art. 37. P. 276-281.

#### Reference

1. Bala T.V., Maslyak I.D. (2008). Vplyv vprav cherlidynhu na riven rozvytku koordynatsiynykh zdbnostey divchat serednoho shkilnoho viku. Sportyvnyy visnyk Prydniprovy. Dnipropetrovsk. 3-4. 31-34.
2. Bolyak A. A., Krykun A. A., Aukshhtikalnis E. Y. (2015). Cherlidenh. Pravyla zmahan. Olimpiyska literature. 82.
3. Zinchenko I.A., Lutsenko L. S. (2010). Akrobaticheskaya podgotovka v trenirovochnom protsesse sportsmenov-cherliderov na etape spetsializirovannoy bazovoy podgotovki. Kharkov. 56.
4. Krykun Y.Y. (2007). Osobennosty razvytyya cherlydynha kak vyda sporta v Ukrainy. Fizychne vykhovannya riznykh verstv naselennya. 7. 39 - 41.
5. Maseynchik A.N. (2010). Cherliding dlya uchashchikhsya III – VIII klassov obshcheobrazovatelnykh uchrezhdeniy. Minsk. 45.
6. Shcherbina A.A. (2013). Retrospektivnyy analiz vznikhoveniya i razvitiya cherlidinga. Dnipropetrovsk.
7. Galan Y., Kozhokar M., Balatska L., Palichuk Y., Moroz O., Yarmak O., Determination of the interrelationships between the body composition of the young 18-19 year old men with the indicators of the cardiovascular system during physical education. Journal of Physical Education and Sport. 2018. Vol. 18, Art. 281. P. 1907-1911.
8. Yarmak O., Kyselytsia O., Moseychuk Y., Dotsyuk L., Palichuk Y., Galan Y. Comparative analysis of parameters of the physical condition of 17-19-years-old male youths with different motion activity level. Journal of Physical Education and Sport. 2018. Vol. 18(1), Art. 37. P. 276-281.