

DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(2\)-36-41](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(2)-36-41)

ORCID: 0000-0002-3892-6023

БЕЙГУЛ Ігор

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання Дніпровський державний технічний університет, (м. Кам'янське, Україна),

✉ bejippon@gmail.com

BAYGUL Ihor *Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education Dnipro State Technical University, (Kamianske, Ukraine)*

ORCID: 0000-0002-6755-138X

ШИШКІНА Олена

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Дніпровський державний технічний університет, (м. Кам'янське, Україна),

✉ olefirshishkina@gmail.com**SHYSHKINA Olena**

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Dnipro State Technical University, (Kamianske, Ukraine)

ВПЛИВ ЗАНЯТ ЧИРЛІДІНГОМ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**THE INFLUENCE OF CHEERLEADING ACTIVITIES ON THE HEALTH OF YOUTH STUDENTS**

Вступ. У статті розглянуто застосування інноваційних видів рухової активності на заняттях з фізичного виховання. Показано, що однією з основних причин низької ефективності фізичного виховання у навчальних закладах є недосконалість системи організації фізкультурно-спортивної діяльності. Тому, для підвищення якості організації процесу фізичного виховання стає актуальним питання впровадження засобів чирлідінгу до занять зі студентами з метою поліпшення здоров'я, підвищення рівнів фізичної та функціональної підготовленості та зростання інтересу до занять фізичною культурою і спортом. Проведено порівняльний аналіз показників психофізичного стану студенток контрольної та експериментальної груп, встановлено, що застосування засобів чирлідінгу на заняттях з фізичного виховання істотно покращили досліджувані показники.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати і експериментально перевірити вплив занять чирлідінгом на психофізичний стан студентської молоді.

Методологія дослідження передбачала використання комплексу адекватних методів дослідження, зокрема, загальнонаукових, а саме аналізу, систематизації, методів психодіагностики, а також педагогічного експерименту, педагогічного тестування, методів математичної статистики.

Результати роботи полягають у визначенні впливу засобів чирлідінгу на показники функціональної підготовленості та психоемоційного стану студенток 15–17 років.

Висновки. Узагальнюючи дані експериментальних досліджень, слід констатувати, що використання засобів чирлідінгу на заняттях з фізичної культури протягом навчального року в учбових закладах освіти сприяє підвищенню адаптаційних можливостей серцево-судинної системи та покращенню психічного стану майбутніх фахівців та дозволяє вирішувати питання, які пов'язані з дефіцитом рухової активності студентської молоді.

Ключові слова: фізична культура, підготовленість, студенти, психофізичний стан, показники.

Abstract.

Introduction. The article considers the use of innovative types of motor activity in physical education classes. It is shown that one of the main reasons for the low efficiency of physical education in educational institutions is the imperfection of the system of organization of physical culture and sports activities. Therefore, to improve the quality of the process of physical education, the issue of introducing cheerleading tools to classes with students in order to improve health, increase levels of physical and functional fitness and increase interest in physical culture and sports becomes relevant. A comparative analysis of indicators of psychophysical condition of students of control and experimental groups, it was found that the use of cheerleading in physical education classes significantly improved the indicators.

The purpose of the work is to theoretically substantiate and experimentally verify the influence of cheerleading classes on the psychophysical condition of student youth.

The research methodology involved the use of a set of adequate research methods, in particular, general scientific, namely analysis, systematization, methods of psychodiagnostics, as well as pedagogical experiment, pedagogical testing, methods of mathematical statistics.

The scientific novelty is to determine the impact of cheerleading on the indicators of functional fitness and psycho-emotional state of students aged 15–17.

Conclusions. Summarizing the data of experimental studies, it should be noted that the use of cheerleading in physical education classes during the school year in educational institutions helps to increase the adaptive capacity of the cardiovascular system and improve the mental state of future professionals and allows to address issues related to motor deficits student youth activities.

Key words: physical culture, preparedness, students, psychophysical condition, indicators.

Вступ. Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень. Підвищення ефективності фізичного виховання студентів є однією з найактуальніших проблем фізичного та пов'язаного з ним психічного оздоровлення нації засобами фізичної культури та спорту [5]. Навчання у навчальних закладах характеризується високою емоційною та інтелектуальною напругою основних психологічних функцій, наявністю стресових ситуацій, а також недостатньою руховою активністю. У зв'язку з цим на фізичну культуру та спорт покладається важливе соціальне завдання зміцнення здоров'я студентської молоді та підвищення працездатності. Разом з тим організація фізичного виховання студентів не відповідає сучасним вимогам сьогодення, далеко не завжди заняття фізичними вправами являються ефективними і несуть повноцінний оздоровчий ефект [6].

Аналіз досліджень. Багато авторів [2; 4; 10] зазначають, що однією з основних причин низької ефективності фізичного виховання у навчальних закладах є недосконалість системи організації фізкультурно-спортивної діяльності. У зв'язку з цим виникає необхідність вдосконалення освітнього процесу шляхом включення інноваційних засобів, методів та форм фізичного виховання. У працях науковців [1; 3; 9] вказано, що одним з інноваційних видів рухової діяльності є чирлідінг, який останнім часом набуває широкої популярності серед молоді. На думку Н.В. Москаленко, І.В. Степанової чирлідінг – це молодий вид рухової активності, який поєднує гімнастику, акробатику, аеробіку, сучасний танець, елементи балету, пантоміми, бойових мистецтв, елементи музики. Є прекрасним засобом естетичного розвитку та морального виховання, успішного вдосконалення майстерності, точності та узгодженості рухів, музичного супроводу, що підвищує ефективність виступу, здатного підкорити глядача будь-якого віку. Успішна підготовка учасників груп неможлива без належного рівня фізичної підготовленості та сформованої ціннісної мотиваційної сфери [7].

Тому, для підвищення якості організації процесу фізичного виховання у навчальному закладі, стає актуальним питання впровадження засобів чирлідінгу до занять зі студентами з метою поліпшення здоров'я, підвищення рівнів фізичної та функціональної підготовленості та зростання інтересу до занять фізичною культурою і спортом.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати і експериментально перевірити вплив занять чирлідінгом на психофізичний стан студентської молоді.

Методологія дослідження передбачала використання комплексу адекватних методів дослідження, зокрема, загальнонаукових, а саме аналізу, систематизації, методів психодіагностики, а також педагогічного експерименту, педагогічного тестування, методів математичної статистики.

Матеріал і методи дослідження. Чирлідінг у всіх формах своєї діяльності сприяє різнобічному розвитку особистості молоді, загальному оздоровленню його організму. Зміцнення фізичних та духовних сил, виховання естетичного смаку, набуття навичок самостійної діяльності, формування інтересу до здорового способу життя [3; 10]. При великому розумовому навантаженні, яке відчувають студенти, у них немає ні можливостей, ні, як правило, мотивації для занять спортом з метою досягнення високих спортивних результатів. Тому вся діяльність чирлідінгу пронизана прагненням забезпечити умови для навчання, прищепити молоді міцні знання, вміння та навички для культурного ставлення до свого здоров'я [1, 8].

Учасники. Для перевірки впливу занять чирлідінгом на психофізичний стан студенток було організовано педагогічний експеримент, тривалістю 9 місяців. У дослідженні взяли участь студентки 15–17 років м. Кам'янського фахового коледжу харчових технологій та підприємництва ДДТУ.

Організація дослідження. Студентки були поділені на дві групи: ЕГ – експериментальна група ($n=22$) і КГ – контрольна група ($n=30$). Контрольна група займалася за загальноприйнятою програмою з фізичної культури, а експериментальна група займалася чирлідінгом на заняттях з фізичної культури. Заняття проводилися два рази на тиждень. На початку педагогічного експерименту і після його завершення ми тестували студенток за показниками психофізичного стану. Від усіх учасників отримано інформовану згоду на участь у цьому експерименті.

В ЕГ основними засобами фізичної культури були базові елементи чирлідінгу, на основі яких складали танцювальні композиції та в подальшому використовували в показових виступах у міських заходах та на змаганнях різного рівня. Додатково в програмі застосовували силові вправи, спрямовані на корекцію фігури. Схема практичного заняття за програмою чирлідінгу складалася з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Тривалість тренування регламентувалася часом навчального заняття. Підготовча частина заняття (до 10 хв) була спрямована на розігрів і підготовку організму для основної роботи. Характеризується виконанням роботи низької інтенсивності: 50–60% ЧССмах або не перевищує 50% МСК. Основна частина заняття була розбита на два блоки. Перший був спрямований на розвиток функціональних систем організму і включав аеробний компонент (розучування композицій чирлідінгу, з якими надалі студентки виходили на показові виступи). Тривалість першого блоку основної частини становила від 25 до 30 хв; заминка (5 хв). Другий блок основної частини заняття був спрямований на підвищення рівня розвитку силової витривалості і гнучкості, поліпшення силових кондицій, формування м'язового корсету та включав: силовий компонент (комплекс силових вправ з обтяженням власного тіла і додатковими обтяженнями); стретчинг (комплекс вправ на розтягування в парах, з різних вихідних положень, на різні м'язові групи, тривалістю до 5 хв.). Тривалість другого блоку основної частини також становила від 25 до 30 хв. і характеризувалася виконанням роботи середньої та високої інтенсивності: 70–75% ЧССмах або до 65% МСК. Залежно від участі в показових виступах змінювався зміст блоків основної частини заняття. Так, перед показовими виступами зміст першого блоку основної частини зростав до 50–60 хв. у зв'язку з підготовкою до майбутніх змагань. Після показових виступів збільшували час другого, силового блоку основної частини заняття. Заключна частина заняття була спрямована на відновлення ЧСС, дихання і підготовку до подальшої діяльності. Тривалість її становила до 10 хв. [7].

Результати дослідження. Динаміка показників функціонального стану студенток контрольної та експериментальної груп за період педагогічного експерименту представлена в таблиці 1. Відповідно до даних, які представлені в табл. 1 до початку формуючого експерименту для студенток обох груп були характерні майже однакові, при відсутності достовірних ($p>0,05$) відмінностей показники.

За всіма показниками функціонального стану контрольної та експериментальної груп відзначено покращення. В результаті застосування засобів чирлідінгу на заняттях з фізичної культури протягом навчального року спостерігалось значне статистично достовірне ($p<0,05$ – $0,01$) покращення результатів педагогічних тестів функціональних показників у студенток експериментальної групи. Показники дівчат контрольної групи мали позитивну динаміку, але вони не досягли статистично достовірних відмінностей ($p>0,05$).

Так, у студенток експериментальної групи по ряду показників відбулися виражені зміни функціонального стану організму. Зниження ЧСС склало – 4,61 с (6,71 %) ($p<0,01$); підвищення показників проби Штанге – 11,9 с (20,96 %) і проби Генча – 5,27 с (14,31 %) ($p<0,01$); ЖЄЛ – на 541,86 мл (15,24 %) ($p<0,05$); підвищення ІГСТ – 20,66 ум. од. (22,93 %) ($p<0,05$); показник «Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30с» зменшився на 54,79 с (40,31 %) ($p<0,05$). Показники артеріального тиску (АТсист і АТдіаст) залишалися стабільними, при деякій тенденції до зменшення їх значень ($p<0,05$).

Для визначення психоемоційного стану студенток ми застосували опитувальник САН (самопочуття, активність, настрій) [8], який призначений для оперативної оцінки психоемоційного стану людини на момент обстеження. Всі три показники, які визначаються за методикою САН, є тісно взаємопов'язані. Отримані результати представлені в таблиці 2.

До основних складових функціонального психоемоційного стану відносять самопочуття, активність та настрій. *Самопочуття* – це комплекс суб'єктивних відчуттів, що відображають ступінь фізіологічної та психо-логічної комфортності стану людини, напрямок думок, почуттів та ін. Самопочуття може бути представлене у вигляді деякої узагальнюючої характеристики (погане/добре самопочуття, бадьорість/нездужання), а також може бути локалізовано по відношенню до певних форм відчуття (відчуття дискомфорту в різних частинах тіла та інше). *Активність* – це загальна

характеристика живих істот і будується відповідно до імовірного прогнозування розвитку подій у середовищі та становищем у ньому організму. *Настрій* є порівняно тривалим, стійким станом людини. Він може бути представлений як емоційний фон (піднятий або пригнічений) або чіткий ідентифікований стан (нудьга, смуток, захопленість, радість, захоплення тощо). Настрій, викликаний певною причиною, конкретним приводом, проявляється у особливостях емоційного відгуку людини впливу будь-якого характеру. Настрій завжди спрямовано той чи інший об'єкт [8].

Таблиця 1

Функціональні показники студенток контрольної та експериментальної груп до та після експерименту ($\bar{x} \pm m$, КГ n = 30, ЕГ n = 22)

Дослідні показники	Група КГ=30 ЕГ=22	До експерименту $\bar{x} \pm m$	Після експерименту $\bar{x} \pm m$	P
ЧСС у спокої, уд·хв ⁻¹	КГ	68,69±2,89	68,14±2,67	>0,05
	ЕГ	68,71±2,20	64,10±1,89	<0,01
	P	>0,05	<0,01	–
АТсист, мм рт ст	КГ	114,23±5,51	114,04±4,97	>0,05
	ЕГ	114,41±5,47	113,85±5,21	<0,05
	P	>0,05	<0,05	–
АТдіаст, мм рт ст	КГ	69,16±3,79	68,93±3,51	>0,05
	ЕГ	70,03±4,09	68,77±3,34	<0,05
	P	>0,05	<0,05	–
ЖЄЛ, мл	КГ	2981,16±224,92	3139,81±252,36	>0,05
	ЕГ	3014,71±238,28	3556,57±294,53	<0,05
	P	>0,05	<0,05	–
Проба Штанге, с	КГ	45,01 ± 7,06	50,84 ± 6,92	>0,05
	ЕГ	44,88 ± 8,06	56,78 ± 5,85	<0,01
	P	>0,05	<0,01	–
Проба Генча, с	КГ	31,18 ± 4,32	33,49 ± 3,90	>0,05
	ЕГ	31,51 ± 3,77	36,78 ± 3,25	<0,01
	P	>0,05	<0,01	–
ІГСТ, ум. од	КГ	67,20±4,51	79,10±3,23	>0,05
	ЕГ	69,45±4,67	90,11±4,13	<0,05
	P	>0,05	<0,05	–
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с, с	КГ	139,33±10,23	110,65±8,51	>0,05
	ЕГ	135,92±9,76	81,13±7,24	<0,05
	P	>0,05	<0,05	–

Таблиця 2

Показники самопочуття, активності, настрою (САН) студенток контрольної та експериментальної груп до та після експерименту ($\bar{x} \pm m$, КГ n = 30, ЕГ n = 22)

Показники	Група КГ=30 ЕГ=22	До експерименту $\bar{x} \pm m$	Після експерименту $\bar{x} \pm m$	P
Самопочуття	КГ	4,24±0,18	4,62±0,17	>0,05
	ЕГ	4,30±0,15	5,42±0,18	<0,05
	P	>0,05	<0,05	–
Активність	КГ	4,11±0,16	4,32±0,15	>0,05
	ЕГ	4,18±0,17	5,83±0,19	<0,05
	P	>0,05	<0,05	–
Настрій	КГ	4,32±0,16	4,45±0,14	>0,05
	ЕГ	4,40±0,14	6,15±0,19	<0,05
	P	>0,05	<0,05	–

Як видно із таблиці 2 вихідний рівень показників психоемоційного стану (самопочуття, активність, настрою) студенток контрольної та експериментальної груп на початку формуючого експерименту не має статистично значимих різниць ($p > 0,05$). Проте, в кінці експерименту в обох групах

виявилися позитивні зміни. Хоча, показники дівчат контрольної групи мали позитивну динаміку, але вони не досягли статистично достовірних відмінностей ($p > 0,05$). У студенток експериментальної групи показник «Самопочуття» покращився на 1,12 бала ($p < 0,05$); показник «Активність» покращився на 1,65 бала ($p < 0,05$); показник «Настрій» покращився на 1,75 бала ($p < 0,05$).

Порівнюючи результати тестування психофізичного стану студенток експериментальної та контрольної груп видно, що студентки, які займалися чирлідінгом мають більш істотний приріст у всіх досліджуваних показниках у порівнянні зі студентками, які відвідували заняття за загальноприйнятою програмою з фізичної культури.

Дискусія. По завершенню педагогічного експерименту дівчата ЕГ мали достовірно ($p < 0,05$ – $0,01$) більш виражену позитивну динаміку усіх досліджуваних параметрів. У дівчат КГ зміни були виражені в меншому ступені. Отримані результати підтверджують дані (Москаленко Н.В., Степанова І.В., 2011; Шушпанова Ю.В., 2017), що заняття чирлідінгом підвищують фізичну роботоздатність, покращують функції серцево-судинної та дихальної систем організму. Динаміка показників психоемоційного стану (самопочуття, активність, настрій) мала позитивні зміни в обох групах студенток, але в ЕГ дані показники визначились статистично достовірними ($p < 0,05$). Такі результати узгоджуються з даними представленими в роботах (Боляк А., Боляк Н., 2016; Бейгул І.О., Шишкіна О.М., Козуб С.В., 2021), що заняття чирлідінгом викликають позитивні зміни в психіці, формують стійкий, бадьорий, активний стан, сприяють формуванню позитивних емоцій та забезпечують високу самооцінку індивідів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження дозволяє стверджувати про високу ефективність використання засобів чирлідінгу в системі фізичного виховання, що сприяло покращенню психофізичного стану студенток. Узагальнюючи дані експериментальних досліджень, слід констатувати, що використання засобів чирлідінгу на заняттях з фізичної культури протягом навчального року в учбових закладах освіти сприяє підвищенню адаптаційних можливостей серцево-судинної системи та покращенню психічного стану майбутніх фахівців та дозволяє вирішувати питання, які пов'язані з дефіцитом рухової активності студентської молоді. Передбачається дослідити вплив занять чирлідінгом на показники фізичного розвитку студенток.

Конфлікт аналіз. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Література

1. Бейгул І.О., Шишкіна О.М., Козуб С.В. Вплив занять чирлідінгом на психофізичний стан студенток. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 1(129). С. 7-10.
2. Булатова М.М., Усачов Ю.А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2014. №2. С. 320-354.
3. Боляк А., Боляк Н. Вплив занять чирлідінгом на формування лідерських якостей студентів вищих навчальних закладів. *Спортивна наука України*. 2016. № 2(72). С. 61-67.
4. Грибан Г.П., Краснов В.П., Осипенко В.Є., Айунц В.І. Методичне забезпечення ефективності функціонування системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного. Серія: Педагогічні науки*. 2017. Вип. №143. С. 8-10.
5. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. №3. С. 109-114.
6. Москаленко Н.В., Корж Н.Л., Єлісєєва Д.С. Організація самостійних занять з фізичного виховання учнівської та студентської молоді: монографія. Дніпро, 2017. 200 с.
7. Москаленко Н.В., Степанова І.В. Эффективность использования средств черлидинга в системе физического воспитания студенток. *Здоровье для всех: научно-практический журнал*. 2011. № 1. С. 45-50.
8. Прохоров А.О. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие. СПб. 2004. 480 с.
9. Шушпанова Ю.В. Чирлідінг як дієва форма підвищення рухової активності студентів у період навчання у ВНЗ. *Збірник наукових праць «Педагогіка та психологія»*. 2017. Вип. 58. С. 71-78.

10. Янович Ю.А. Интеграция общеподготовительного и спортивного направлений в учебной дисциплине «Физическая культура» (на примере чирлидинга): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Минск, 2018. 32 с.

References

1. Bejgul, I.O., Shishkina O.M., and Kozub, S.V. (2021). Vpliv zanyat' chirlidingom na psihofizichnij stan studentok [The influence of cheerleading classes on the psychophysical condition of female students]. *Naukovij chasopis Nacional'nogo pedagogichnogo universitetu imeni M.P. Dragomanova. Seriya №15. Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoi kul'turi (fizichna kul'tura i sport)*, 1(129), 7-10.
2. Bulatova, M.M., and Usachov, YU.A. (2014). Suchasni fizkul'turno-ozdorovchi tekhnologii u fizichnomu vihovanni [Modern physical culture and health technologies in physical education]. *Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya*, 2, 320-354.
3. Bolyak, A., and Bolyak N. (2016). Vpliv zanyat' chirlidingom na formuvannya lider'skih yakostej studentiv vishchih navchal'nih zakladiv [The influence of cheerleading classes on the formation of leadership qualities of students of higher educational institutions]. *Sportivna nauka Ukraini*. 2(72), 61-67.
4. Griban, G.P., Krasnov, V.P., Osipenko, V.Є., and Ajunc V.I. (2017). Metodichne zabezpechennya efektyvnosti funkcionuvannya sistemi fizichnogo vihovannya studentiv vishchih navchal'nih zakladiv Ukraini [Methodical maintenance of efficiency of functioning of system of physical education of students of higher educational institutions of Ukraine]. *Visnik CHernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo. Seriya: Pedagogichni nauki*. 143, 8-10.
5. Kruceвич, T., and Pangelova N. (2016). Suchasni tendencii shchodo organizacii fizichnogo vihovannya u vishchih navchal'nih zakladah [Current trends in the organization of physical education in higher education]. *Sportivnij visnik Pridniprova*. 3, 109-114.
6. Moskalenko, N.V., Korzh, N.L., Eliseeva D.S. (2017). Organizaciya samostijnih zanyat' z fizichnogo vihovannya uchniv's'koї ta student's'koї molodi: monografiya [Organization of independent classes on physical education of pupils and students: monograph]. Dnipro.
7. Moskalenko, N.V., and Stepanova I.V. (2011). Effektivnost' ispol'zovaniya sredstv cherlidinga v sisteme fizicheskogo vospitaniya studentok [The effectiveness of the use of cheerleading in the system of physical education of female students]. *Zdorov'e dlya vsekh: nauchno-prakticheskij zhurnal*. 1. 45-50.
8. Prohorov, A.O. (2004). Praktikum po psihologii sostoyanij: Uchebnoe posobie [Workshop on the psychology of conditions: a study guide]. SPb, Russia.
9. SHushpanova, YU.V. (2017). Chirliding yak dieva forma pidvishchennya ruhovoi aktivnosti studentiv u period navchannya u VNZ [Cheerleading as an effective form of increasing the motor activity of students during their studies at the university]. *Zbirnik naukovih prac' «Pedagogika ta psihologiya»*. 58. 71-78.
10. YAnovich, YU.A. (2018). Integraciya obshchepodgotovitel'nogo i sportivnogo napravlenij v uchebnoj discipline «Fizicheskaya kul'tura» (na primere chirlidinga) [Integration of general preparatory and sports directions in the academic discipline «Physical culture» (for example, cheerleading)]. Abstracts of Candidate thesis. Minsk, Belarus.