

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ Й ІННОВАЦІЇ: ЧИРЛДІНГ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ЮРИДИЧНОЇ ОСВІТИ

Барсукова Т. О., Антипова Ж. І.

ВСТУП

Актуальність теми вдосконалення процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти зумовлена багатьма чинниками, і, на жаль, одним із головних є погіршення показників стану здоров'я та зниження рівня фізичної підготовленості студентської молоді.

Проблема збереження здоров'я студентів нині, відповідно до сучасної концепції освіти, є одним із пріоритетних і актуальних. Це зумовлено різким зростанням інформаційних і емоційних навантажень, які приводять до значного погіршення психічного самопочуття, уповільненої адаптації до нових умов навчання і проживання, з одного боку, і низьким рівнем психофізичної готовності претендентів до подолання стресових ситуацій – з іншого. Під формуванням здоров'я слід розуміти особистісний розвиток здобувачів, спрямований на створення усвідомленої мотивації на здоровий спосіб життя, зміцнення здоров'я та формування компетентності культури здоров'я та якості життя. В останні роки роботи багатьох вчених були присвячені дослідженням, в яких важливе місце займають проблема вдосконалення процесу фізичного виховання здобувачів, зміцнення їх здоров'я, підвищення рухової підготовленості (Т. Антонова, С. Добровольська, А. Драчук, С. Канишевський і ін.). Однак практика показує, що через зниження фізичної активності протягом дня більшість претендентів має невисокі показники фізичного розвитку і низький рівень фізичної підготовленості загалом.

Нові вимоги сучасного суспільства диктують розробку та впровадження інноваційних підходів і нестандартних методів роботи в навчальний процес заведеннях вищої освіти, які передбачають розробку і використання нетрадиційних засобів і методів у сфері фізичного виховання. Фізкультурно-оздоровча діяльність викладачів кафедри фізичного виховання реалізується через використання на навчальних заняттях інноваційних методик і

технологій, на зміст яких є різні погляди. Протиріччя між необхідністю підтримки пріоритету інноваційного засобу навчання в ЗВО і здоров'ям в освітньому процесі набувають також дедалі більшої актуальності. Це протиріччя послужило основою для формулювання проблеми – створення сучасної моделі організації навчального процесу в закладах вищої освіти.

Нова модель фізичної підготовки здобувачів передбачає інноваційний підхід до фізичного виховання – активне застосування чирлідінгу. Чирлідінг у всіх формах своєї діяльності сприяє різносторонньому розвитку особистості здобувачів, загальному оздоровленню, зміцненню фізичних і духовних сил, вихованню естетичного смаку, придбанню навичок самостійної діяльності, формуванню інтересу до здорового способу життя. А також як новий, інноваційний вид фітнес-технологій чирлідінг є гарним засобом естетичного розвитку й морального виховання здобувачів.

Нині чирлідінг – це сегмент світової спортивної і розважальної індустрії, який активно розвивається і в Україні¹.

Як естетична фізкультурна традиція чирлідінг сягає корінням Давньої Еллади. Саме там під час проведення Олімпійських ігор з'явилися перші групи підтримки атлетів. Першими чирлідерами були чоловіки, завданням яких було потішати спортсменів співом, грою на арфі і читанням віршів. Як вид спорту чирлідінг запровадили американці. Термін «чирлідінг» походить від англійського «cheer», що в перекладі означає «бадьорий, заохочувальний відгук», та «lead» – «бути першим, керувати». Головною ідеєю виступів чирлідерів є те, що вони забезпечують видовищність спортивних засобів для вболівальників, підіймають бойовий дух команд, поліпшуючи настрій спортсменів та глядачів. Саме цей бік змагальної діяльності чирлідерів залишається одним із ключових критеріїв оцінювання ефективності їх діяльності. Зауважимо, що перший клуб груп підтримки був організований у Нью-Джерсі в Прістонському університеті у 1865 р., там же прозвучала і перша кричалка. Проте роком зародження чирлідінгу прийнято вважати 1898 р. Спочатку чирлідінг був більш популярний серед чоловіків. Однак після Другої світової війни ситуація різко змінилася. Нині більше 90% чирлідерів – жінки.

¹ Носикова С.А. Чирлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе. *Теория и практика физ. культуры*. 2002. № 6. С. 49–51.

У 30-ті рр. XX століття в університетах і коледжах США стали активно використовувати помпони – атрибут, який і донині є візитною карткою чирлідінгу. З 1970 р. проводяться змагання з чирлідінгу серед команд коледжів та середніх шкіл. В умовах сьогодення більше 3 млн дівчат і юнаків США входять до складу різних чирлідінг-команд. І якщо раннє захоплення кричалками та активною підтримкою спортивних команд вважалося простим проведенням часу, то зараз чирлідінг став самостійним міжнародним видом спорту. Результати наукового пошуку засвідчили, що в Україні чирлідінг існує не так давно. Всеукраїнська федерація чирлідінгу була офіційно зареєстрована в нашій країні 24 листопада 2004 р. Наказом Держспорту України від 22 лютого 2015 р. чирлідінгу було надано статус виду спорту, офіційно визнаного в Україні.

1. Збереження здоров'я студентської молоді в період навчання у ЗВО – одне із найважливіших завдань фізичного виховання

В останні роки чирлідінг набуває популярності і в фізичному вихованні студентської молоді. Включення чирлідінгу як фітнес-технології в роботу зі студентами надає можливість розвитку творчості через музичні рухи, збільшення обсягу рухової активності, формування навичок спілкування в колективній діяльності.

У сучасних умовах проблеми збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді, формування фізичної культури особистості вимагають розробки нових підходів до побудови процесу фізичного виховання. У студентський період відбувається значне розширення меж життєвої сфери, зміна способу життя і провідного виду діяльності, період професійного самовизначення та умов нормальних відносин між людьми визначає цей віковий період як «зосередження багатьох потенційних можливостей людини»².

Якість сучасного освітнього процесу та освітнього середовища здобувачів має спиратися на сучасні освітні інноваційні технологічні підходи виховання і здоров'я, формування, розробку і впровадження ефективних адекватних педагогічних технологій. Освіта, яка сприяє формуванню здоров'я, оптимізує процес розвитку особистості здобувачів, в основі якого лежить принцип

² Бовина И.Б. Представление о здоровье и болезни в молодежной среде. *Вопросы психологии*. 2005. No 3. С. 90–97.

безперервності та наступності такого утворення процесу, що охоплює все життя молодого людини. Розвиток варіативності форм, методів, способів формування здорового способу життя здобувачів на основі оптимального поєднання традиційних та інноваційних педагогічних технологій утворює здоров'я. Тому питання впровадження засобів чирлідінгу в систему занять фізичним вихованням також нині є найбільш важливим та актуальним.

Нова модель фізичного виховання буде сприяти значному підвищенню рівня фізичної підготовки здобувачів, розвитку витривалості й загальної працездатності, збереженню та зміцненню здоров'я. Для успішної реалізації її завдань була розроблена нова програма для навчальних занять із застосування чирлідінгу.

Програма з чирлідінгу, запропонована групою викладачів НУ «ОЮА», затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання як розділ загальної програми з фізичного виховання для здобувачів-дівчат I курсу судово-адміністративного факультету та факультету прокуратури та слідства.

Програма спрямована на оволодіння здобувачами основ техніки чирлідінгу, тактики виступів та на розвиток таких фізичних якостей, що дадуть змогу у спеціалізованій підготовці досягти більш високого рівня індивідуального і колективного майстерності, а також успішної його реалізації в змагальній діяльності. Підкреслимо, що особливу значущість розвиток означених якостей має для здобувачів жіночої статі як для реалізації професійних обов'язків, так і в період підготовки до виконання репродуктивної функції і виховання дітей.

Концептуальний підхід до реалізації програми – оздоровлення здобувачів, пропаганда здорового способу життя.

Оздоровче-виховна робота в чирлідінгу включає чотири напрями:

– **світглядний** – мотивоване виховання духовно-морального фізичного здоров'я;

– **соціальний** – адаптація в колективі, пристосування до умов середовища і неадекватних ситуацій;

– **біологічний** – фізична підготовленість, збереження фізичного здоров'я, адаптація до соціально-фізіологічних змін у сучасних умовах;

– **психологічний** – спілкування в колективі, вибір оптимального поведінки, поведінковий реакції.

Програма здійснює комплексний підхід до реалізації інформативного, оздоровчого та спортивного компонентів діяльності чирлідінгу та розроблялася відповідно до вимог державного стандарту вищої освіти на основі вивченого досвіду викладання чирлідінгу в закладах вищої освіти, в середніх школах, федерації чирлідінгу (програма «Чирлідінг» автора Борисенко Н.В., ХНУГХ ім. О.М. Бекетової, 2017 року; програма Соколової Є.Ю., Центр організаційно-методичного забезпечення фізичного виховання, Москва, 2012; програма А.В. Шушаріної, РФ, Краснодарський край, 2011; програма федерації чирлідінгу України, студія «Brilliant», Київ, 2010; програма Одеської обласної федерації чирлідінгу, Одеса, 2016).

Головне завдання запропонованої програми полягає в підготовці фізично міцних, гармонійно розвинених, духовно здорових, соціально активних та готових до майбутньої професійної юридичної діяльності здобувачів.

Основними завданнями занять із чирлідінгу є:

- розвиток просторових, ритмічних, координаційних, орієнтаційних здібностей студентів:
- формування базових навичок і уявлень у галузі фізичної і естетичної культури особистості, їх значення в житті кожної людини, фізичного розвитку і зміцнення здоров'я;
- формування і розвиток життєвих умінь і навичок, рухового досвіду, вправ загального танцювального і технічного спрямування;
- формування навичок спортивної і фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- формування психічних якостей і рис особистості: волі, моральності, стійкості тощо;
- виховання свідомого ставлення до ведення здорового способу життя, усвідомлення важливості регулярної фізичної активності в праці, активному відпочинку, тренуваннях;
- забезпечення релаксації, відпочинку і розслаблення після монотонної розумової праці, зміцнення м'язового корсету, розвиток творчої діяльності.

Під час розробки програми були застосовані педагогічні принципи, які використовуються в освітній та виховній діяльності зі здобувачами у вищих навчальних закладах:

- принцип свідомості й активності;
- наочності й систематичності;

– доступності та індивідуалізації та ін., які виражають специфіку фізичного виховання.

Викладачам під час планування і проведення занять необхідно враховувати три основні положення:

- 1) заняття будуються з урахуванням семестрової циклічності;
- 2) вплив кожного наступного заняття необхідно «накладати» на «сліди» попереднього, закріплюючи і поглиблюючи їх;
- 3) інтервал відпочинку між заняттями витримується в межах, що гарантують загальну тенденцію відновлення і підвищення працездатності.

У процесі занять чирлідінгом у здобувачів розвиваються координація, гнучкість, сила, швидкість і витривалість. Активізація різносторонніх талантів та рівнів підготовленості дає змогу кожному учаснику групи продемонструвати свої можливості, зробити акцент на своїх перевагах. Чим різноманітнішою є фізична підготовка окремих учасників, тим цікавіше виглядає команда як єдиний колектив. Це стає реальним завдяки незрівнянно більш значущим, ніж в інших видах спорту, можливостям для задоволення особистісних інтересів та здатностей, а також обліку індивідуальних особливостей та резерву організму учасників. Підкреслимо, що використання чирлідінгу як засобу фізичного виховання дає змогу сформувати не лише основи акробатичної, гімнастичної, танцювальної підготовки, але й навички скандування і командні рухи. Кожен учасник групи виконує в ній певну роль, яка являє собою індивідуально окреслене коло функцій, що реалізуються в певному спортивному контексті. У межах функцій, що виконуються в команді, кожен учасник несе відповідальність за досягнення спільних цілей.

Теоретичний розділ програми передбачає оволодінням здобувачами практичних і спеціальних знань у формі бесід, переглядів і аналізу відеозаписів. До цього розділу входить заняття з техніки безпеки, вивчення тем: «Чирлідінг як частина фізичної культури студентів», «Основи здорового способу життя», «Самоконтроль у процесі занять чирлідінгом», «Методика проведення самостійних занять чирлідінгом».

Практичні заняття проводяться по розділах загальної фізичної та спеціально-технічної підготовки.

У розділ «Загальна фізична підготовка» входить:

– *розвиток гнучкості*: активні і пасивні вправи, спрямовані для розвитку гнучкості у плечових, тазостегнових суглобах і гнучкості

хребетного стовпа (різні махи, нахили, скручування, випади, кругові рухи в різних площинах);

– *розвиток витривалості*: стрибки зі скакалкою, біг з різною швидкістю і тривалістю, а так само за рахунок збільшення щільності та інтенсивності занять;

– *розвиток сили*: статичні і динамічні вправи з власною вагою, з обтяженнями (набивні м'ячі, гантелі, амортизатори, опір партнера), спрямовані на розвиток сили м'язів рук, кистей, плечового пояса, черевного преса, спини, ніг;

– *розвиток координації рухів*: вправи, які пред'являють високі вимоги до точності рухів (акробатичні вправи, вправи в рівновазі); вправи, в яких є елемент раптовості (рухливі ігри, спортивні ігри); вправи, в яких залежно від ситуації або сигналу необхідно змінювати напрям руху (човниковий біг, танцювальні вправи);

– *розвиток швидкості*: вправи, пов'язані з необхідністю миттєвого реагування на різні сигнали, за мінімальний час долати короткі відстані (біг на короткі дистанції, човниковий біг, стрибки зі скакалкою, рухливі і спортивні ігри).

Що ж стосується спеціальної підготовки, то до неї входять:

– *стройові вправи*: перешикування в колоні, в шерензі; рух в колоні по діагоналі, протихід, змієюю, кругом, схрещенням;

– *силові вправи*: акробатичні стійки (стійка на лопатках, стійка на руках), спеціальні стійки, що використовуються в чирлідінгу (стійка на стегні, стійка на плечах, стійка сидячи на плечах), константи-побудови (1,5 росту і 2 рівня, 2 зростання і 2 рівня), піраміди;

– *швидкісно-силові вправи*: різні стрибки, підскоки, вистрибування, спеціальні стрибки (чир-стрибки, лип-стрибки);

– *координаційні вправи*: основні положення рук і кистей, використовувані в чирлідінгу, основні положення ніг, використовувані в чирлідінгу, акробатичні вправи (перекиди, колесо, перевороти), піруети, подвійний пірует;

– *розвиток гнучкості*: шпагати, махи, випади, прогини, мости;

– *танцювальні вправи*: вісімки, танцювальні блоки, танцювальні стилі та напрями (джаз, фанк, брейк, рок, поп, реп, ліричний, народний танець, поєднання стилів). Чир-данс – танцювальний блок із використанням основних елементів чирлідінгу;

– *кричалки* – використовуються для залучення до участі глядачів;

– *чанта* (скандування) – повторюване слово або фраза, що використовується для залучення глядачів до участі в програмі;

– *чир* (двовірш і т.ін, що інформують глядачів і уболівальників про команду чирлідерів, про команду, що грає на полі, про події, що відбуваються, і т.ін.).

Постановка голосу:

– модуляція, гучність, висота звуку, виразність, розучування і виконання гімнів, командних пісень;

– дихальні вправи (вправи на вдиху і видиху);

– вправи для тренування голосу і сили звуку.

Хореографія:

– виправлення постави (підтягування м'язів живота, сідничної області, рас правління плечей, випрямлення хребта). Елементи класичного танцю.

Акробатика:

– переكاتи, перекиди, випади, міст із положення лежачи і стоячи, стійка на руках, переворот у сторону (колесо), шпагати, напівшпагати;

– піраміди (константи);

– групові акробатичні вправи в парах, трійках.

Важливо! Чир-стрибок дуже поширений у всіх видах програм із чирлідингу, тому варто приділити йому багато часу під час навчання.

Характеристика простих стрибків:

Стредл – стрибок – ноги нарізно (ноги прямі, коліно націлено вперед).

Абстракт – одна нога піднята перед корпусом, зігнута, коліно направлено в зовнішню сторону; інша – відведена назад, коліно максимально зігнуте і націлене в зовнішню сторону.

Так – стрибок в угруповання. Коліна притиснуті до грудей.

Особливості навчання.

Навчання здійснюється на основі загальних методичних принципів. Більшою мірою використовуються методи забезпечення наочності (показ вправи, демонстрація наочного посібника), ігровий і змагальний методи. При навчанні основних елементів «Cheer» і «Danse» показ мав бути цілісним і зразковим, а пояснення – простим. Здобувачам необхідно ставити рухову задачу в конкретній, доступній формі, з наочним поясненням.

Фактори, що обмежують навантаження:

1) функціональні особливості організму здобувачів, пов'язані зі статевим дозріванням;

2) диспропорції в розвитку тіла і серцево-судинної системи;

3) нерівномірність у зростанні і розвитку м'язів.

Основні засоби тренування.

Загальнорозвиваючі вправи:

- 1) комплекси спеціальних підготовчих вправ;
- 2) всілякі стрибки і стрибкові вправи;
- 3) комплекси спеціальних вправ на розвиток загальної витривалості;
- 4) рухливі ігри;
- 5) вправи з обтяженням (вага 20–30% від власної ваги).

Методи виконання вправ: повторний, перемінний, повторноперемінний, круговий, ігровий, контрольний, змагальний.

Організація навчального процесу здійснюється на основі представленої нової методики, освоєння початківцями невеликих завантажень і досягнення ними, спочатку визначеного необхідного рівня розвитку фізичних якостей. Особлива увага приділяється виконанню синхронно-групових елементів, які виконуються в повільному, середньому і швидкому темпі з неодноразовою зміною ритму, стилю, рівнів і площин, домагаючись артистичності й обов'язково музичності. На заняттях розучують окремі вправи, потім вдосконалюють їх виконання, освоюються навички проведення самостійних, додаткових занять. Виховання спритності, гнучкості та координації створює основу для успішного оволодіння складними, в тому числі і акробатичними, елементами. Рекомендується застосовувати рухливі і спортивні ігри, гімнастичні вправи, вправи на рівновагу.

У першому семестрі доцільно застосування вправ, що підвищують витривалість з одночасним розвитком сили основних м'язових груп і координаційних здібностей. Навчання початківців варто починати зі знайомства з базовими елементами чирлідінгу, це сприяє формуванню стійкого інтересу у тих, хто ним займається.

У другому семестрі спрямованість занять змінюється від переважного розвитку витривалості до вибіркового розвитку швидкісно-силової витривалості. На цьому етапі збільшується обсяг засобів швидкісно-силової підготовки і спеціальної витривалості. Треба возвивати швидкісно-силові якості різних м'язових груп шляхом локального впливу, а це значить застосовувати в навчальному процесі спеціально підібрані комплекси або тренажерні пристрої. Тренажерні пристрої дозволяють моделювати необхідні поєднання режимів роботи м'язів в умови сполученого розвитку фізичних якостей і вдосконалення техніки. Крім того,

вправи на тренажерах і спеціальних пристроях дають змогу цілеспрямовано впливати на окремі групи м'язів. Застосовуючи ці пристрої, слід враховувати величину обтяження, інтенсивність виконання вправ, кількість повторень у кожному підході, інтервали відпочинку між вправами.

Для сприйняття постановочних основ (перебудувань, формацій) програми необхідно широко використовувати рухливі ігри, спрямовані на розвиток швидкості і чіткості рухів, розвиток вміння взаємодіяти з партнерами (робота у стант-групах).

У процесі навчання варто враховувати, що темпи оволодіння окремими елементами рухових дій не однакові. Великий час слід відводити для розучування тих елементів цілісної дії, які виконуються важче. Розпочинаючи освоєння нового матеріалу, необхідно знати, які основні помилки можуть з'явитися в навчанні і як їх виправити.

У процесі занять рекомендується педагогічний контроль – застосовується для поточного, етапного та змагального контролю та самоконтролю.

Визначається ефективність технічної, фізичної, тактичної та інтегральної підготовленості здобувачів. Проводяться педагогічні спостереження, контрольні-педагогічні випробування на основі контрольних нормативів і обов'язкових програм.

Самоконтроль здобувачів здійснюється за частотою пульсу у спокої, якістю сну, апетитом, вагою тіла, загальним самопочуттям.

Закінчуються практичні заняття задачею встановлених контрольних тестів на всі групи м'язів і виконання вивчених рухів і танцювальних зв'язок. Під час контролю враховується освоєння студентами всіх розділів програми. Під час підсумкового оцінювання береться до уваги участь здобувачів у показових виступах за факультет або у складі збірної команди академії протягом навчального року.

Новизна представленої програми полягає в тому, що на основі диференційованого підходу до кожного зі здобувачів запропонований розділ базової підготовки чирлідерів, який включає комплексний зміст навчання основних необхідних навичок.

Застосовувана програма охоплює розвиток різних сторін особистості здобувачів, спрямована на навчання, розвиток, виховання, на формування в них стійкої мотивації до ведення здорового способу життя, на усвідомлене ставлення до свого здоров'я як до цінності.

2. Аналіз наявних методів та дослідження впливу чирлідінгу на рівень фізичного розвитку здобувачів-дівчат

Чирлідінг як різновид фітнесу і вид спорту є гімнастикою з елементами акробатики, в гармонійному поєднанні з різними танцювальними шоу рухами. Серед величезного розмаїття складних координаційних гімнастичних і танцювальних видів спорту чирлідінг виділяється специфічним змістом видовищних показових і змагальних програм.

На думку Т.Н. Галкиної, цей вид рухової активності, особливо застосування помпонів, є загальнодоступним і найбільш ефективно дієвим фактором, який сприяє підвищенню мотивації здобувачів до регулярних занять різними видами фізичної активності³.

В.П. Колосов вважає, що введення чирлідінгу в навчальну практику занять зі здобувачами дає можливість для розвитку їхньої творчості, рухових здібностей, підвищення функціональних можливостей організму, формування різних рухових навичок. Активні заняття чирлідінгом сприяють якнайшвидшій успішній адаптації здобувачів до умов навчання у вищому навчальному закладі⁴.

У роботах Е.Н. Коростельової, а також С.А. Носікової, Т.Н. Борисової, О.Л. Румянцевої зазначається: «Чирлідінг – сучасний напрям занять із фізичної культури у вузі», застосування якого сприяє підвищенню мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом⁵.

Є.В. Попов і О.В. Аніскавич стверджують, що заняття чирлідінгом підвищують успішність студентів вищих навчальних закладів⁶.

³ Галкина Т.Н., Борисова Н.Ю., Румянцева Е.Л. Чирлидинг – современное направление занятий по физической культуре в вузе. *Педагогика высшей школы*. 2017. № 1 (7). С. 23–25.

⁴ Колосов В.П. Физическая активность и здоровье студенческой молодежи : монография. Владивосток : Дальнаука, 2007. 223 с.

⁵ Коростелева Е.Н. Черлидинг как путь повышения мотивации к занятиям спортом студенческой молодежи. *Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов* : материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ. 2016. С. 133–136.

⁶ Попов Е.В., Анискевич А.В. Занятия черлидингом как фактор повышения уровня успеваемости студенток вуза. *Медико-биологические и педагогические адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни* : VII Научн. конф. Воронеж, 2018. С. 405–408.

Н.В. Криворучно, І.П. Масляк, І.М. Журавльова у своїх роботах досліджували вплив занять чирлідінгом на розвиток сили у студентів, визначаючи позитивний результат дії вправ цього напрямку.

М.М. Бобирева у своїй роботі «Електа чирлідінг» як одна із загальноосвітніх зберігаючих здоров'я технологій у вищому навчальному закладі медичного профілю» говорить про ефективність застосування чирлідінгу в питанні збереження і зміцнення здоров'я студентів.

Н.В. Москаленко, І.В. Степанов підкреслюють позитивний вплив засобів чирлідінгу у фізичній підготовці студенток.

Метою нашої дослідницької роботи є вивчення впливу занять чирлідінгом на рівень фізичної підготовки здобувачів-дівчат I курсу, розвиток у них фізичних якостей і динаміки фізичної працездатності.

Дослідження проводилися на базі Національного університету «Одеська юридична академія». У дослідженні взяли участь 207 дівчат 17–18 років, які навчаються на I курсі. Протягом навчального року на заняттях із фізичного виховання, які проводилися за розкладом, приділялася особлива увага розвитку фізичних якостей у здобувачів засобами чирлідінгу.

У процесі організації дослідження проводилися аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, контрольне тестування і математична обробка даних.

Для обробки результатів дослідження розроблена шкала оцінки рівня фізичної підготовки здобувачок. Результат оцінювався як якісно, так у балах і у відсотках. Для порівняння бралися статистичні вікові норми, беручи вихідний рівень за 100% (табл. 1).

Таблиця 1

Оціночна шкала фізичної підготовки

Вік, стать	Рівень підготовленості	Оцінка фізичної підготовленості		
		Відсоткова	Бальна	Якісна
Дівчата 17–19 років	<i>Високий</i>	100–92%	5	<i>Відмінно</i>
	<i>Достатній</i>	91–80%	4	<i>Добре</i>
	<i>Середній</i>	79–38%	3	<i>Задовільно</i>
	<i>Низький</i>	37% и нижче	2	<i>Чине здано</i>

Для оцінки фізичного стану здобувачів використовувалася таблиця з визначення рівня фізичної підготовки здобувачок. Оцінка

рівня фізичної підготовки проводилась за результатами складання контрольних вправ:

- піднімання тулуба з положення «лежачи на спині», кількість разів за 1 хв.;
- піднімання тулуба з положення «лежачи на животі» (човник), кількість разів за 1 хв.;
- вистрибування («жаби»), кількість разів за 30 сек.;
- віджимання (згинання-розгинання рук в упорі лежачи), кількість разів за 40 сек.;
- нахил вперед (складка), нахилитися якнайнижче і утримати протягом 10 сек.;
- базові рухи;
- елементи акробатики;
- стрибки початкового рівня, для виконання дається 1 спроба (табл. 2).

Виконання здобувачами контрольних нормативів наприкінці 1 семестра дало змогу визначити їх рівень фізичної підготовки. Це дослідження показало, що серед 207 осіб, які брали в ньому участь, нормативи були здані в такий спосіб:

- на високий рівень здало 7 дівчат, що становило 3,4%,
- на достатній рівень – 45 дівчат, що становило 21,7%,
- на середній рівень – 100 дівчат, що становило 48,5%,
- на низький рівень – 55 дівчат, що становило 26,4%.

У процесі порівняльного аналізу результатів за індивідуальними показниками зазначено, що найнижчий результат був у нормативах з акробатики і у стрибках. Цей недолік врахували викладачі в 2 семестрі, додатково були введені вправи на навчання елементів акробатики, для розвитку стрибучості і вдосконалення Чир-стрибків.

Наприкінці навчального року рівень розвитку фізичних якостей значно змінився на краще, нормативи були здані успішніше:

- на високий рівень здало 16 дівчат, що становило 8,1% (було 3,4%),
- на достатній рівень показало 92 дівчини, що становило 44,5% (було 21,7%),
- на середній рівень 67 дівчат, що становило 32,7% (було 48,5%),
- на низький рівень 28 дівчат, що становило 13,7% (було 26,4%).

Таблиця 2

Оцінка рівня фізичної підготовки

Контрольні вправи	Рівень фізичної підготовки				Низький 37% і нижче (2 балл)
	Високий 100-92% (5 балів)	Достатній 91-80% (4 балл)	Середній 79-38% (3 балл)		
Підняття тулуба з положення «лежачи на спині», кількість разів за 1 хв.	30-27	26-24	23-21		20-18
Підняття тулуба з положення «лежачи на животі» (повник), кількість разів за 1 хв.	32-28	27-25	24-22		21-18
Висприбування («жаби»), кількість разів за 30 сек.	14-12	11-9	8-7		6-7
Віджимання (змінання-розжимання рук в упорі лежачи), кількість разів за 40 сек.	20-17	16-13	12-10 за 30 сек.		9-8 за 30 сек.
Нахил вперед (скалка), нахилитися якнайнижче й утримати протягом 10 сек.	Нахил (+19-17 см)	Нахил (+16-13 см)	Нахил (+12-10 см)		Нахил (+9-7 см)
Базові рухи	Виконується за 'язка з 2 до 8 базових рухів на обі музичні вісімки	Виконується за 'язка з 8 базових рухів на одну музичну вісімку	Виконується за 'язка з 8 базових рухів через дві секунди на обі музичні вісімки		Виконується за 'язка з 8 базових рухів через дві секунди на обі музичні вісімки
Елементи акробатики	2 перепади вперед і 1 назад	1 перепад вперед і 1 назад	1 перепад назад		Інверсій вперед
Стрибки початкового рівня, для виконання дається 1 спроба	Прості Чир-стрибки: стрел, абстракт, так	Прості Чир-стрибки: стрел	Прості Чир-стрибки: стрел, абстракт		Прості Чир-стрибки: на вибір

Провівши математичну обробку отриманих даних, ми дійшли висновку:

- застосування програми з чирлідінгу в навчальному процесі з фізичного виховання дає позитивний результат у розвитку фізичної підготовки здобувачів;

- зміст занять підвищує мотивацію;

- музика сприяє підвищенню емоційного настрою;

- популяризації чирлідінгу сприяє можливості показати свої досягнення на заходах факультетів і академії.

Навіть здобувачі, що не мають високого рівня фізичної підготовки, із задоволенням беруть участь у факультетських і академічних заходах, не бажаючи стояти осторонь.

Тому можна стверджувати, що з огляду на вимоги програми й інноваційну спрямованість усього курсу фізичного виховання, застосування чирлідінгу для вдосконалення фізичних якостей і підвищення рівня фізичної підготовки здобувачів у навчальних заняттях необхідне, а проведення різних фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних змагань обов'язкове.

Для визначення інтересу здобувачів до занять чирлідінгом ми провели анонімне анкетування. Результат показав:

- 98% здобувачів мають правильне уявлення про чирлідінг і, відповідно, схвалюють його введення на заняттях. При цьому здобувачі вказали, що основними джерелами інформації про чирлідінг є популярні в середовищі молоді Інтернет та інші інформаційні мережі. 88% здобувачів зазначили, що їм цікава інформація про чирлідінг;

- 73% хотіли б регулярно й цілеспрямовано займатися цим видом спорту;

- проведення спортивного свята з виступом команд усіх факультетів як форма підбиття підсумків занять отримало 100% схвалення у всіх здобувачів;

- інтерес до занять чирлідінгом у здобувачів говорить про доцільність організації факультативних занять ним, що дають змогу кожному здобувачу індивідуально вдосконалювати свої фізичні якості, додатково розкрити і розвинути наявні здібності, утвердити себе як особистість, отримати визнання і авторитет серед однолітків.

ВИСНОВКИ

Аналіз проведених досліджень дає змогу стверджувати про високу ефективність використання засобів чирлідінгу в системі фізичного виховання здобувачів юридичної академії:

- використання у фізичному вихованні такого інноваційного спрямування як чирлідінг дає позитивний результат у підвищенні рівня фізичної підготовки здобувачів;

- навчання основ чирлідінгу, розучування спеціально складених більш складних комбінацій, показові виступи – все це сприяє формуванню усвідомленої активності до занять фізичною активністю загалом;

- підвищення рівня розвитку фізичних якостей, поліпшення фізичного здоров'я і загального функціонального стану тих, хто займається чирлідінгом, підтверджує необхідність проведення занять такої спрямованості;

- заняття не тільки цікаві та емоційні, але й позитивно впливають на психофізичний стан здобувачів, підвищуючи рівень їх готовності до майбутньої професійної діяльності.

Для більш глибокого вивчення цього питання необхідні подальші дослідження, які можуть спиратися й на наші результати, й на досвід роботи інших викладачів у нашій країні і за кордоном.

Необхідно детальніше вивчити ефективність застосування чирлідінгу у процесі розвитку фізичних якостей.

Знайшовши необхідний для свого навчального закладу раціональний варіант, можна не тільки вдосконалити навчальний процес, а й підвищити усвідомлену мотивацію тих, хто займається чирлідінгом, зміцнити їх здоров'я і створити найбільш комфортні умови для оволодіння ними професійними знаннями.

Вихідний рівень фізичної підготовленості студентів досить низький, і його необхідно підвищувати, розробляючи сучасні та ефективні педагогічні підходи. Чирлідінг може стати для здобувачів однією з привабливих систем фізичних вправ оздоровчої спрямованості.

АНОТАЦІЯ

У роботі представлено новий, інноваційний підхід до засобів фізичного розвитку здобувачів юридичних вищих навчальних закладів. Розвиток і вдосконалення фізичних якостей у здобувачів розглядається як складова частина навчального процесу як одне з найбільш важливих завдань фізичного виховання.

Актуальність вдосконалення процесу фізичного виховання у ЗВО зумовлена багатьма факторами, і, на жаль, одним із головних є погіршення показників стану фізичної підготовки студентської молоді.

Запропоновано нову методика з фізичної підготовки здобувачів, яка передбачає інноваційний підхід до фізичного виховання загалом – застосування навчальної програми з чирлідінгу. Чирлідінг у вихованні використовується як засіб, що сприяє якісному засвоєнню здобувачами теоретичних і практичних умінь, які сприяють успішному засвоєнню професійних знань у майбутній професійній діяльності. Також він розглядається як один з ефективних засобів зміцнення здоров'я і підвищення усвідомленої мотивації до регулярних занять фізичною культурою і спортом.

Проведено аналіз рівня фізичної підготовки здобувачів I курсу у процесі експериментального застосування нової, запропонованої групою викладачів програми з навчання основам чирлідінгу.

Розроблені рекомендації щодо вдосконалення навчального процесу в закладах вищої освіти. Запропоновано більш глибоке вивчення цього питання з метою організації навчального процесу та підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Носикова С.А. Черлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе. *Теория и практика физ. культуры*. 2002. № 6. С. 49–51.
2. Бовина И.Б. Представление о здоровье и болезни в молодежной среде. *Вопросы психологии*. 2005. № 3. С. 90–97.
3. Галкина Т.Н., Борисова Н.Ю., Румянцева Е.Л. Черлидинг – современное направление занятий по физической культуре в вузе. *Педагогика высшей школы*. 2017. № 1 (7). С. 23–25.
4. Колосов В.П. Физическая активность и здоровье студенческой молодежи : монография. Владивосток : Дальнаука, 2007. 223 с.
5. Попов Е.В., Анискевич А.В. Занятия черлидингом как фактор повышения уровня успеваемости студенток вуза. *Медико-биологические и педагогические адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни* : VII Научн. конф. Воронеж, 2018. С. 405–408.

6. Драгич О.А. Сравнительный анализ функционального состояния организма студентов Уральского Федерального Округа. *Вестник КрасГАУ*. 2006. Вып. 12. С. 391–396.

7. Никифорова В.А., Перцева Т.Г., Прохоренко В.В., Никифорова А.А. Медико-биологические аспекты формирования здоровья. *Состояние окружающей среды и здоровья населения : материалы III междунар. науч.-практ. конф.*, 5–6 апр. 2011 г. Курган, 2011. С. 126–128.

8. Айстраханов Д.Д., Курчатова Г.В., Гаврилюк М.Ф. Узагальнені тенденції змін стану здоров'я дорослого населення України. *Україна. Здоров'я нації*. 2008. № 1(5). С. 12–19.

9. Благій О.Л., Захаріна Є.А. Аналіз захворюваності студентів гуманітарних ВНЗ. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2006. № 4. С. 8–12.

10. Ляшенко А.А., Цой В.Г. Роль физической культуры в укреплении студентов Оренбургского государственного медицинского университета. *Молодой ученый*. 2018. № 1 (187). С. 34–36.

11. Коростелева Е.Н. Черлидинг как путь повышения мотивации к занятиям спортом студенческой молодежи. *Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ*. 2016. С. 133–136.

12. Brenda J. Shields, Gary A. Smith. Cheerleading-Related Injuries in the United States. *Prospective Surveillance Study J Athl Train*. 2009 Nov-Dec; 44(6): 567–577. doi: 10.4085/1062-6050-44.6.567

13. Сивас Н.В. Двигательная активность – основа повышения качества жизни студентов. *Научно-теоретический журнал «Ученые записки»*. 2011. № 8(78).

14. Кузнецов В.Д., Шляхов Ю.В. Особенности подготовки микс команд по черлидингу в условиях вуза. *ББК 75 я 441 А 43*. 2010. № 3. С. 201.

15. Луценко Л.С., Бодренкова И.А. Взаимосвязь показателей общей и специальной физической подготовленности спортсменов-черлидеров на этапе специализированной базовой подготовки. *Физическое воспитание студентов*. 2013. Т. 6.

16. Луценко Л.С., Зинченко И.А. Акробатическая подготовка в тренировочном процессе спортсменов-черлидеров на этапе

специализированной базовой подготовки. *Физическое воспитание студентов*. 2010. № 2. С. 105–110.

17. Михайленко Т.В. Совершенствование гибкости у студенток в процессе занятий черлидингом. *Издано по рекомендации редакционно-издательского отдела Тихоокеанского государственного медицинского университета*. С. 178.

18. Мищенко В.А., Айвазова Е.С. Черлидинг в системе физического воспитания студентов. *Воспитание и обучение: теория, методика и практика* : VIII Международная научно-практическая конференция, 06.11.2016. Чебоксары, 2016.

19. Никифорова О.Н., Батанова О.А. Исследование координационных способностей студенток, занимающихся черлидингом. *Научно-практический журнал*. Т. 50. С. 102.

20. Цыба И.А. Черлидинг в учебных заведениях. Москва : Флинта, 2010. 80 с.

21. Янович Ю.А., Кряж В.Н. Сравнительная характеристика мотивации занятий студентов черлидингом в спортивной секции и физической культурой в учебных группах. *Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте* : материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции. Москва : ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014. С. 86.

Information about the authors:

Barsukova Tenyana Oleksandrivna,

Acting Head of the Department of Physical Education
National University “Odesa Law Academy”
23, Fontanska doroha str., Odesa, 65000, Ukraine

Antipova Zhanna Igorivna,

Senior Lecturer at the Department of Physical Education
National University “Odesa Law Academy”
23, Fontanska doroha str., Odesa, 65000, Ukraine