

10. Дінейка Кароліс. Рух, дихання, психофізичне тренування. – К.: Здоров'я, 1988. – 176 с.
11. Карпюк І.Ю. Робоча програма з фізичного виховання для спеціального медичного відділення студентів НТУУ «КПІ». – К.: НТУУ «КПІ», 2000. – 40 с.
12. Гордон Нил Ф. Заболевание органов дыхания и двигательная активность. К.: Олимпийская литература, 1999. – 127 с.
13. Бреслав І.С., Глебовський В.Д. Регуляція дихання. – Л.: Наука, 1981. – 280 с.
14. Левандо В.А. Заболевания верхних дыхательных путей и органов слуха у спортсменов. – М.: ФиС, 1986. – 112 с.
15. Хухлаєва Д.В. Теорія і методика фізичного виховання дітей. К.: Вища школа, 1988. – 268 с.

References

1. Ermolaeva O.B., Sergienko V.P. The basics of breathing (New in life, science, technology. A series of "Physical education and sports", No. 1, - M.: Knowledge, 1991. - 196 p.
2. Weight M.G., Lysenko N.K. Anatomy of a person, - M.: Medicine, 2005. - 474 p.
3. Starkova N.T. Clinical endocrinology. - M.: Peter, 2002. -- 244-572 p.
4. Kachashkin V.M. Physically viovannya in the ears of schools. - M.: Prosvita, 1982.- 128 p.
5. Kuznetsova T.D., Levitsky P.M., Yazlovetsky V.S. Breathing exercises in physical education. Kiev: Health, 1989. - 137 p.
6. Actual problems and methods of physical exhortation / OM. Waseba, Yu.V. Petrishin, Є.N. Attack, I.G. Bodnar. - Lviv: Ukrainian Technologies, 2005. - 96-110 p.
7. Ovsyannikov V.D. Breathing exercises. - M.: Knowledge, 2006. -- 64 p.
8. West J. Physiology of respiration / Transl. from English - M.: Mir, 1988. -200 p.
9. Trinyak M.G. The establishment of voluntary control of behavior in the interior of the trunk in sports. - Chernivtsi, 1986. – 122 p.
10. Dineika Karolis. Rukh, dyhannya, psychophysical trenuvannya. - K.: Zdorov'ya, 1988. - 176 p.
11. Karpuk I.Yu. Robotic program with physical viovannya for special medical viddilennya students of NTUU "KPI". - K.: NTUU "KPI", 2000. - 40 p.
12. Gordon Neal F. Respiratory disease and motor activity. K.: Olympic literature, 1999. -- 127 p.
13. Breslav I.S., Glebovsky V.D. Regulation of breathing. - L.: Nauka, 1981. - 280 p.
14. Levando VA. Diseases of the upper respiratory tract and hearing organs in athletes. - M.: FiS, 1986. - 112 p.
15. Khukhlaeva D.V. Theory and methodology of physical wisdom of children. K.: Vishcha school, 1988. -- 268 p.

УДК 796.015.572(072)

**Фабрика Яна Михайлівна,
викладач**

**Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький**

ЧЕРЛІДІНГ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Проаналізовано одне з найважливіших вимог до процесу вдосконалення вузівської культури і спорту - навчання студентів технології використання нових, популярних засобів і методів як для підвищення фізичної і розумової працездатності, так і з метою зміцнення здоров'я. У сучасних системах фізичного виховання значна перевага віддається спорту – ігровій, змагальній діяльності, спрямованій на досягнення результатів, що характеризують високі рухові можливості людини в умовах суперництва. Історичний розвиток спорту, як багатогранного суспільного явища, його соціальна значимість і практична цінність змушують нас бачити в ньому «сукупність найбільш дієвих засобів і методів фізичного виховання, одну з основних форм підготовки людини до трудової і іншим суспільно необхідним видам діяльності» Одна з тенденцій, що характеризує сучасно вітчизняне студентсько- фізкультурно спортивний рух поява нових нетрадиційних видів спорту, які стають популярними. Цей факт визначає актуальність впровадження на навчальних і поза навчальних (самостійних) заняттях з фізичної культури нетрадиційних видів фізичних вправ і видів спорту, що користуються великою популярністю в студентському середовищі.

Ключові слова: Черлідінг, фізичне виховання, фізична культура, студентки, масовий спорт.

Фабрика Яна Михайлівна. Черлідінг в системі фізического воститания студентов. Проанализирована одно из важнейших требований к процессу совершенствования вузовской культуры и спорта – обучение студентов технологии использования новых, популярных средств и методов как для повышения физической и умственной работоспособности, так и с целью укрепления здоровья. В современных системах физического воспитания значительное предпочтение отдается спорту - игровой, соревновательной деятельности, направленной на достижение результатов, характеризующих высокие двигательные возможности человека в условиях соперничества. Историческое развитие спорта, как многогранного общественного явления, его социальная значимость и практическая ценность заставляют нас видеть в нем «совокупность наиболее действенных средств и методов физического воспитания, одну из основных форм подготовки человека к трудовой и другим общественно необходимым видам деятельности». Одна из тенденций, характеризующих современное отечественное студенческое физкультурно-спортивное движение – появление новых нетрадиционных видов спорта, которые становятся

популярними. Этот факт определяет актуальность внедрения на учебных и вне учебных (самостоятельных) занятиях по физической культуре нетрадиционных видов физических упражнений и видов спорта, пользующихся большой популярностью в студенческой среде.

Ключевые слова: Черлидинг, физическое воспитание, физическая культура, студентки, массовый спорт.

Fabryka Yana Mikhailovna. Cheerleading in the system of physical education of students. One of the most important requirements for the process of improving university culture and sports is analyzed - teaching students the technology of using new, popular tools and methods both to increase physical and mental performance, and to improve health. In modern systems of physical education, a significant preference is given to sports - playing, competitive activities aimed at achieving results that characterize a person's high motor abilities in a competitive environment. The historical development of sports as a multifaceted social phenomenon, its social significance and practical value compel us to see in it "the totality of the most effective means and methods of physical education, one of the main forms of preparing a person for labor and other socially necessary activities". One of the trends that characterize the modern domestic student physical education and sports movement is the emergence of new non-traditional sports that are becoming popular. This fact determines the relevance of the introduction of non-traditional types of physical exercises and sports, which are very popular among students, at educational and non-educational (independent) physical education classes.

Key words: cheerleading, physical education, physical education, students, mass sport.

Постановка проблеми. Фізичний стан, рівень фізичної підготовленості, постійне погіршення здоров'я студентської молоді зумовлюють неможливість її протистояння несприятливих умов зовнішнього середовища і труднощів, пов'язаних зі зміною соціально-політичного і економічного устрою суспільства [2].

Вона є актуальною, адже саме студенти вузів є авангардним загоном молоді України. Від їх фізичного та психічного здоров'я, соціального благополуччя багато в чому залежить працездатність майбутніх фахівців з вищої освіти, той внесок, який вони покликані внести у відродження України. Саме вони повинні стати прикладом для всієї молоді, зразком, якому бажали б слідувати, наслідувати підлітки, юнаки, дівчата у повсякденному житті, навчанні, праці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Черлідинг - (англ. Cheerleading, від cheer - схвальне, призивне вигук і leader - лідер), організована підтримка спортивних команд під час змагань групою спеціально підготовлених людей, одягнених в уніформу. Тобто, черлідер, в перекладі на російську - це лідер тих, хто кричить на стадіонах. Черлідинг, це система спеціально підібраних фізичних вправ і методичних прийомів, застосовуваних для зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку. Черлідинг не тільки супроводжує різні види спорту, але є самостійним його видом. По ньому проводяться змагання Українського, Європейського та Міжнародного масштабу [1].

Черлідинг має два основних напрямки:

1. змагання команд за програмами, підготовленим відповідно до спеціальних правил;
2. робота зі спортивними командами, клубами, федераціями для виконання наступних завдань:
 - залучення глядачів (вболівальників) на стадіони і в спортивні зали з метою популяризації фізкультури і спорту, здорового способу життя;
 - створення сприятливого морально-психологічного клімату на стадіоні, пом'якшення агресивного настрою вболівальників-фанатів;
 - підтримка спортивних команд, що беруть участь у матчі;
 - активізація та різноманітність рекламної роботи на спортивних заходах.

Мета статті: підвищення інтересу студенток до фізичних занять за допомогою впровадження нових, сучасних видів рухової активності.

Завдання дослідження:

1. пошук і впровадження у роботу специфічних форм організації навчального процесу та дозвілля студентів, що сприятимуть психологічному і соціально-культурному становленню студентської молоді.
2. створення умов для формування усвідомленої потреби в заняттях фізичними вправами.
3. підвищення рівня неспеціальної фізкультурної освіти.

Виклад основного матеріалу. У Центральноукраїнському державному педагогічному університеті імені Володимира Винниченка нами зроблена спроба модернізації освіти студенток з дисципліни «Фізичне виховання і оздоровча фізична культура» з впровадженням в навчальний процес нетрадиційних видів фізичної культури, таких як: шейпинг, фітнес, черлідинг і т.п., як метод гармонійного (фізичного, психічного і духовного) розвитку особистості студентів.

Одна з тенденцій, що характеризує сучасно вітчизняне студентсько-фізкультурно-спортивний рух поява нових нетрадиційних видів спорту, які стають популярними. Цей факт визначає актуальність впровадження на навчальних і поза навчальних (самостійних) заняттях з фізичної культури нетрадиційних видів фізичних вправ і видів спорту, що користуються великою популярністю в студентському середовищі. Заняття окремими видами спорту або системами фізичних вправ, що носять, як правило, масовий характер, в основі яких - доступність і вікова приємливість, об'єднані в так званій масовий спорт, «спорт для всіх». Цілі і завдання його тісно пов'язані з активними видами відпочинку, рекреацією, підвищенням працездатності, зміцненням здоров'я і гармонійним розвитком, вдосконаленням людини. «Спорт для всіх» грає важливу роль у вирішенні проблем, що стосуються доцільної рухової активності людини як невід'ємного компонента повсякденного режиму, здорового способу життя. Важко назвати точну цифру конкретних видів спорту і різних систем фізичних вправ, культивованих хоча б в цивілізованих країнах. Зазвичай дані коливаються в межах 75-100, без точного обліку виникнення і

розвитку їх серед народів і народностей. Як правило, в вузі, навчається 3500-5000 студентів практикується 20-25 видів спорту та занять різними системами фізичних вправ [3]. Дівчата в яскравих костюмах з помпонами в руках покликані «розігрівати» публіку, що зібралася на трибунах.

Цей молодий вид рухової активності поєднує в собі гімнастику, акробатику, аеробіку, танець і фітнес і здатний увібрати в себе рухи не тільки перерахованих вище видів рухової активності, а й елементи балету, пантоміми, бойових мистецтв, елементи мюзиклу, озвучуючи різні «Кричалки», привертаючи увагу уболівальників і рекламуючи свою команду [6]. Це стає реальним завдяки більш значним, ніж в інших видах рухової активності, можливостям для задоволення особистих інтересів і схильностей, а також обліку індивідуальних особливостей резервів організму учасників. Також одне із завдань - вдосконалення майстерності, точності, узгодженості рухів, голосового супроводу, створення як умова більш ефективного виступу, здатного вразити глядача. Молоді люди самою природою призначені подобатися самим собі і іншим, в той же час вони прагнуть наслідувати кумирів. Не можна забувати і то, що участь в показових виступах допомагає придбати впевненість, гарний настрій, рівень самооцінки [4]. А це, в свою чергу, один з важливих мотивів наступних занять.

У Штатах на престижну роботу вас візьмуть охочіше, якщо в списку досягнень написано «учасник групи підтримки». Не кажучи про скажену популярність дівчат з підтримки, традиційно «найкрутіших красунь» в американських школах і коледжах.

Історія черлідінгу триває вже понад 100 років. існує дві основні теорії її походження. Згідно з першою, групи підтримки виникли у США на змаганнях шкільних баскетбольних команд. Однокласниці спортсменів майстрували з соломи різнокольорові вінки. Розмахуючи ними і скануючи назву клубу, дівчата піднімали бойовий дух команди. Згідно з другою версією, черлідери спочатку були зовсім не дівчата, а американські юнаки - шанувальники футболу. Вони придумували гасла, гомоніли ногами, плескали. У 1880 році в університеті Мінесоти вигадали першу «бойову» пісню уболівальників. Днем народження черлідінгу можна вважати друге листопада 1898 року. У цей день студент Джон Кемпбелл спонтанно підстрибнув під час матчу, після чого трибуни підхопили його рух. Так уболівальники стали підтримувати не тільки криком, але і дією. У тому ж році було випробувано і важливе технічне нововведення - мегафон [5].

На початку 20 століття черлідінг набуває все більшої популярності і організованості, складаються певні традиції і ритуали. Утворюються перші черлідирські братства. збагачується технічний арсенал груп підтримки. У 1920-ті вони беруть на озброєння барабани і інші пристосування, що допомагають створити необхідний шумовий фон, а трохи пізніше-спеціальні паперові помпони (з середини 1960-х замість паперу використовуються синтетичні матеріали), дуже скоро стали невід'ємним декоративним елементом виступів черлідирів. складніше і різноманітніше стала спортивна техніка черлідінгу. Групи підтримки представляють публіці вже цілі номери і програми з гімнастичними і акробатичними елементами.

Популярність черлідінгу останнім часом швидко зростає. Це новий напрямок цікаво для людей різного віку, в першу чергу для дітей та молоді. За останнє десятиліття черлідінг привернув до своїх лав безліч спортсменів. Основні учасники черлідінгу - дівчинки і хлопчики, юнаки і дівчата 14 - 25 років. Як вид спорту це блискуча можливість особистого вдосконалення і придбання командної, колективної роботи [7].

Черлідінг - може вважатися одним з найбільш видовищних видів спорту. У процесі занять формуються життєво важливі рухові вміння і навички (прикладні та спортивні), набуваються спеціальні знання, виховуються моральні та вольові якості. черлідінг вчить дотримуватися правил естетичної поведінки, формує поняття про красу тіла, виховує смак, музичність. Музичний супровід розвиває музичний слух, почуття ритму, узгодженість рухів з музикою, сприяє розвитку координації рухів, ритмічності, емоційності, вдосконалення рухових якостей.

Різнноманітність і доступність черлідінгу, ефективний вплив на організм, видовищність привертають до занять різний контингент який займається: (віковий, медичний), на будь-якій стадії фізичної підготовленості. Засоби черлідінгу відповідають анатомо - фізіологічними і психологічними особливостями жіночого і чоловічого організму. Вони доступні при будь-якому віці і конституції тіла. Черлідінг, як спортивний вид пред'являє значні вимоги до серцево-судинної і дихальної систем організму. Про це свідчать підвищення частоти серцевих скорочень при виконанні вправ класифікаційної програми в межах норми. Тренувальні заняття проходять з високою інтенсивністю (протягом тренування частота пульсу в середньому становить 148 уд / хв). У зв'язку з цим висококваліфіковані черлідери характеризуються високим функціональним рівнем систем вегетативного обслуговування. Складність структури рухових дій черлідирів обумовлює необхідність запам'ятовувати великий обсяг щодо незалежних між собою рухів [8]. Це висуває вимоги до пам'яті черлідирів, а також до таких якостей, як старанність, ясність і повнота зорових уявлень, точність відтворення рухів. Якість виконання вправ (виразність, артистичність і т. п.) диктує необхідність формування здатності до самоконтролю і корекції м'язових зусиль, стійкості уваги, вміння концентрувати і розподіляти увагу, швидкості реагування, швидкості мислення, кмітливості, самокритичності, наполегливості. Перераховані вище особливості черлідінгу характеризують в основному діяльність спортсменів в умовах тренувальних занять. Умови, в яких протікають змагання, значно відрізняються від умов тренувань. Для ефективного подолання труднощів, створюваних змагальною діяльністю (емоційна напруженість, стартова лихоманка і т. п.), черлідери повинні володіти кмітливості, сміливістю, врівноваженістю, самовладанням, наполегливістю, прагненням до успіху. Черлідінг - це хороша основа при підготовці спортсменів до інших видів спорту.

Команду (секцію) з черлідінгу можна організувати в будь-якому вузі, коледжі або школі. В даний час проводиться велика робота по впровадженню нетрадиційних видів спорту до вузів, коледжів та школи.

Черлідінг - це сучасний вид спорту, який пропагує здоровий спосіб життя і позитивні відносини між людьми - доброзичливість, взаємодопомога, взаєморозуміння і довіру.

Висновок. Роки навчання студентів у вузі - важливий етап становлення майбутніх фахівців. Саме в цей період значною мірою розкриваються їх здатності, вдосконалюється інтелект, розширюється коло знань. Виховна роль фізичної

культури, особливо щодо молодого покоління, незмірно велика. Тому одне із завдань викладацької діяльності у вищих навчальних закладах - пошук і впровадження в роботу специфічних форм організації навчального процесу та дозвілля студентів, що сприятимуть психологічному та соціально-культурному становленню студентської молоді, шляхом створення умов для формування у неї усвідомленої потреби на заняттях фізичними вправами і підвищення рівня неспеціального фізкультурної освіти.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо. Познакомити і захопити студентську молодь до занять нетрадиційними видами спорту, сформувати у студентів потребу у регулярних заняттях фізичною культурою і спортом, і до здорового способу життя.

Література

1. Архипова, Ю.А. Методика базової підготовки гімнасток у вправах з предметом: метод. рекомендації / А.Ю. Архипова, Л.А. Карпенко. - СПбГАФК. - СПб.: 2001. - 24 с.
2. Заціорський, В. М. Фізична якість спортсмена / В.М Заціорський.- М.: [б.и.]; 1978. - 200 с.
3. Колодницький, Г.А. Фізична культура. Ритмічні вправи, хореографія та ігри: методичний посібник. / Г.А. Колодницький, В.С. Кузнєцов - М.: Дрофа, 2004. - 96 с.
4. Мальчиков, А.В. Социально - психологические основы управления спортивной командой / А.В. Мальчиков. - Смоленск: СГИФК, 1987 - 81 с.
5. Матвеев, Л.П. Теория і методика фізичного виховання / під заг. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - М.: Фізкультура і спорт, 2008. - 397с.
6. Носкова, С.А. Методические рекомендации по формированию индивидуальных специфических качеств Черлидерс – групп поддержки спортивных команд / С.А. Носкова. – М.: ИМ, 2000. – 71с. 8
7. Петров, Б.Н. Масові спортивно-мистецькі вистави / Б.М. Петров. - М.: ФОН, 1998. - 78с.
8. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки: сборник зачетных рефератов слушателей курсов факультета повышения квалификации. – М.: МГАФК, 2007. – 155

References

1. Arkhipova, Yu.A. The method of basic training of gymnasts in exercises with the subject: method. recommendations / A.Yu. Arkhipova, L.A. Karpenko. - SPbGAFK. - St. Petersburg: 2001. - 24 p.
2. Zatsiorsky, VM Physical quality of the athlete / VM Zatsiorsky.- M.: [bi]; 1978. - 200 p.
3. Kolodnitsky, GA Physical Education. Rhythmic exercises, choreography and games: a guide. / GA Kolodnitsky, V.S. Kuznetsov - M.: Drofa, 2004. - 96 p.
4. Malchikov, AV Socio-psychological bases of sports team management / A.V. Boys. - Smolensk: SIFIF, 1987 - 81 p.
5. Matveev, L.P. Theory and methodology of physical education / under the head. ed. L.P. Matveyeva, A.D. Novikov. - M.: Physical Education and Sport, 2008. - 397p.
6. Noskova, S.A. Methodical recommendations for the formation of individual specific qualities of Cheerleaders - support teams of sports teams / S.A. Sock. - M.: IM, 2000. - 71s. 8
7. Petrov, BN Massive sports and artistic performances / Б.М. Petrov. - M.: Background, 1998. - 78s.
8. Cheerleading. Theory and methodology of sports training: a collection of credit reports of students of the advanced training faculty. - M.: IGAF, 2007. - 155

УДК 796.01

Хімич І.Ю.

*к.п.н., доцент, доцент кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м.Київ*

ФОРМУВАННЯ ВНУТРІШНЬОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТА ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАДЛЯ ПРОТИДІЇ СТРЕСУ

У статті розглянуто тему зв'язків між внутрішньою мотивацією, яка відчувається під час занять фізичним вихованням (ФВ), та стратегією подолання стресу у повсякденному житті, студентів КПІ ім. Ігоря Сікорського. Висновки дослідження, представлені у роботі, можуть бути корисними викладачам, які працюють зі студентською молоддю, для розвитку якої характерні численні кризи в процесі формування ідентичності. Заняття фізичним вихованням є невід'ємною складовою на підвищення розумової стійкості молоді.

На основі отриманих результатів було зроблено спробу перевірити гіпотезу щодо позитивного ефекту, який можна спостерігати при взаємодії викладача ФВ зі студентами та психологічний клімат, що є наслідком цього взаємозв'язку. Свідомо побудована внутрішня мотивація студентів, що стосується, зокрема, залучення до виконання завдань під час занять з ФВ, може породжувати позитивні наслідки у вигляді підвищення почуття компетентності, задоволення потреби в самостійності та відносинах, що складають основу для загальної ефективності та стійкості людини.

Ключові слова: управління стресом, внутрішня мотивація, фізичне виховання, студент.

Химич И.Ю. Формирование внутренней мотивации студента средствами физического воспитания для