

Висновки. Отже можна стверджувати, що експериментальна методика щодо військово-патріотичного виховання здобувачів вищої освіти у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності є ефективною за умов використання вищенаведеної сукупності критеріїв, показників, педагогічних умов, оновленого змісту, форм і методів. За такого підходу студенти мали змогу реалізувати власні інтереси; досягти значних результатів у саморозвитку; повірити у власні сили й можливості; проявити патріотизм, готовність до захисту України, природну активність у процесі військово-прикладних занять.

#### Література

1. Бех І.Д. Виховання особистості : підручник. Київ: Либідь, 2008. 848 с.
2. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі : посіб. / уклад. М. Д. Зубалій, В. В. Івашковський, О. І. Остапенко, М. В. Тимчик, Б. Б. Шаповалов, З. М., Діхтяренко, І. П. Білоцерківець, – Київ: ПАЛИВОДА А. В., 2016. 225 с.
3. Івашковський В. В. Концепція військово-патріотичного виховання молоді України. Теорія і методика хортингу: зб. наук праць. Київ, Паливода А.В. 2015. Вип. 3. С. 22-37.
4. Коломоєць Г.А. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі військово-спортивних ігор: дис... канд.пед.наук: 13.00.07 / Інститут проблем виховання НАПН України. Київ, 2021. 236 с.
5. Остапенко О., Тимчик М. Військово-патріотичне виховання старшокласників в умовах ідейно-світоглядної конфронтації. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: збірник наукових праць. Київ, 2021. Вип.25. Кн 2. С. 62-73.

#### References:

1. Bex I.D. Vuxovannya osobystosti : pidruchnyk. Kyiv: Lybid, 2008. 848 s.
2. Vijskovo-patriotychnе vuxovannya uchniv u pozaklasnij roboti : posib. / uklad. M. D. Zubalij, V. V. Ivashkovskij, O. I. Ostapenko, M. V. Tymchuk, B. B. Shapovalov, Z.M., Dixtyarenko, I.P. Bilocerkevycz, – Kyiv: PALYVODA A. V., 2016. 225 s.
3. Ivashkovskij V.V. Konceptiya vijskovo-patriotychnogo vuxovannya molodi Ukrayiny. Teoriya i metodyka xortynngu: zb. nauk pracz. Kyiv, Palyvoda A.V. 2015. Vyp. 3. S. 22-37.
4. Kolomoyecz G.A. Patriotychnе vuxovannya starshyx pidlitkiv u procesi vijskovo-sportyvnyx igor: dys... kand.ped.nauk: 13.00.07 / Instytut problem vuxovannya NAPN Ukrayiny. Kyiv, 2021. 236 s.
5. Ostapenko O., Tymchuk M. Vijskovo-patriotychnе vuxovannya starshoklasnykiv v umovax idejno-svitoglyadnoyi konfrontaciyi. Teoretyko-metodychni problemy vuxovannya ditej ta uchnivskoyi molodi: zbimyk naukovyx pracz. Kyiv, 2021. Vyp.25. Kn 2. S. 62-73.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).19

**Коломоєць Г. А.**  
*кандидат педагогічних наук, старший дослідник, начальник відділу науково-методичного забезпечення підвищення якості освіти ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти», Заслужений працівник освіти України,*  
**Дикий О. Ю.,**  
*кандидат педагогічних наук, доцент,*  
**директор навчально-наукового інституту неперервної освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки**

### ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

*В статті проаналізовано вплив рухової активності на рівня фізичної підготовленості у здобувачів освіти. Виявлено взаємозв'язок рухової активності та рівнем розвитку фізичної підготовленості. Розкрито значимість фізичних навантажень та їх впливом на рівень фізичної підготовленості.*

*Здійснено аналіз ефективності впливу фізичних навантажень на здоров'я здобувачів освіти. Адже сьогодні спостерігається значна тенденція до погіршення стану здоров'я серед учнівської та студентської молоді. Виявлено, що однією з причин є малорухливий спосіб життя та низький рівень рухової активності.*

*Досліджено рівень рухової активності та фізичної підготовленості здобувачів освіти.*

*Доведено, що правильно організована рухова активність може виправити дану ситуацію. На нашу думку, саме на заняттях з фізичного виховання у закладах освіти необхідно активно сприяти формуванню рухової активності та підвищенню рівня фізично підготовленості.*

**Ключові слова:** рухова активність, фізичне виховання, здобувачі освіти, фізична підготовленість.

**Kolomoiets H., Dykiy O. The influence of movement activity on increase of the level of physical fitness of students.** *The article analyzes the impact of motor activity on the level of physical fitness of students. The relationship between motor activity and the level of development of physical fitness was revealed. The significance of physical exertion and its influence on the level of physical fitness is revealed.*

*An analysis of the effectiveness of the impact of physical exertion on the health of students of education was carried out. After all, today there is a significant trend towards the deterioration of the state of health among pupils and students. It was found that one of the reasons is a sedentary lifestyle and a low level of physical activity.*

*The level of motor activity and physical fitness of students was studied.*

*It has been proven that properly organized motor activity can correct this situation. In our opinion, it is in physical*

education classes in educational institutions that it is necessary to actively promote the formation of motor activity and increase the level of physical fitness.

Today, the formation of the habit of physical exercises is a relevant and socially significant pedagogical process. It has long been proven that strengthening and maintaining the health of specialists in various fields directly affects the results of their work.

The problems of physical development, motor activity, physical fitness of education seekers are widely disclosed in the works of famous scientists and teachers. After all, preserving and strengthening the health of students, forming their need for physical improvement and a healthy lifestyle, is one of the main tasks of the physical education system of an educational institution.

**Key words:** motor activity, physical education, students of education, physical fitness.

**Постановка проблеми.** Сьогодні формування звички до занять фізичними вправами є актуальним та соціально-значущим педагогічним процесом. Вже давно доведено, що зміцнення та збереження здоров'я фахівців у різних галузях безпосередньо впливає на результати їх роботи.

Проблеми фізичного розвитку, рухової активності, фізичної підготовленості здобувачів освіти широко розкриті у працях відомих науковців та педагогів. Адже, збереження та зміцнення здоров'я здобувачів освіти, формування у них потреби у фізичному вдосконаленні та здоровому способі життя, є одним з основних завдань системи фізичного виховання освітньої установи [1].

Правильно підібрані форми, засоби, методи збереження та зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості, розумової та фізичної працездатності забезпечують повноцінну соціальну та професійну діяльність.

Сучасний ритм життя змушує здобувачів освіти вести малорухливий, сидячий спосіб життя. Рівень рухової активності знижується. Виникають причини розвитку захворювань серцево-судинної, дихальної, нервової, ендокринної, імунної системи, опорно-рухового апарату. Правильно організована фізкультурно-оздоровча робота може стати основою раціональної організації рухового режиму молоді, сприятиме нормальному фізкультурному розвитку та рухової підготовленості [2].

Регулярні фізичні навантаження забезпечують оздоровлення організму, розвивають мускулатуру тіла, є корисним засобом проти нервової перенапруги, допомагають підвищити фізіологічні показники, сприяють швидкому відновленню, забезпечують рівень розвитку фізичних якостей, підвищують рівень фізичної підготовленості.

Аналіз літературних джерел. В сучасних науково-методичних працях досить широко розглянуто питання виміру та оцінки режиму рухової активності, досліджено добовий та тижневий обсяги рухової активності осіб різного віку і фізичного стану за допомогою використання Фремінгемської методики; закономірності і взаємозв'язки рухової активності та фізичного стану досліджували А. І. Драчук, О. С. Куц, Т. Ю. Круцевич, Л. В. Хрипко, питаннями самоконтролю фізичного стану займалися С. А. Душанін, О. А. Пирогова. Ці дослідження стосувалися професійно-прикладних, вікових і статевих аспектів, різних за змістом видів фізкультурно-спортивної та оздоровчої активності [5].

Аналіз літературних джерел та науково-методичних праць свідчить про те, що більшість науковців акцентують увагу на загальних проблемах рухової активності молоді, досі актуальним та потребує подальшого вивчення питання впливу рухової активності на підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти.

Вклад основного матеріалу дослідження. Одним із головних критеріїв потенціалу розвитку сучасного суспільства є міцне здоров'я і високий рівень фізичної підготовленості. Навчання і всебічна підготовка професійних фахівців нової якості можливі лише за допомогою сучасних методик спрямованих на підвищення рівня рухової активності сучасної молоді.

Крім того, особливої значимості рухова активність набуває в сучасних умовах функціонування суспільства, коли за рахунок різкого підвищення складності освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти, введення багаторівневої системи освіти у закладах вищої освіти, а також масової комп'ютеризації знижується рухова активність дітей, підлітків та осіб молодого віку, особливо студентів закладів вищої освіти, і як наслідок спостерігається погіршення стану здоров'я, знижується рівень фізичної підготовленості тощо [4].

Аналіз статистичних даних свідчить, проте, що фізичний стан сучасної молоді оцінюється як незадовільний. Більше 50% здобувачів освіти мають недостатній рівень фізичної підготовленості, низьку фізичну працездатність, спостерігаються функціональні розлади органів та систем. Таким чином, важливе значення має визначення оптимального режиму рухової активності для різного вікового контингенту і впровадження його в побут людей.

Дослідження американських вчених доводять, що низький рівень рухової активності має негативний вплив на організм людини, порушує обмін речовин та сприяє зростанню різних захворювань, зокрема: атеросклероз, ожиріння, цукровий діабет I та II типів, тощо. Адже, як відомо, існує тісний взаємозв'язок стану здоров'я, фізичної працездатності та підготовленості зі способом життя, обсягом і характером щоденної рухової активності [3].

Інформаційні навантаження, інтенсифікація навчання мають негативний вплив на фізіологічні можливості організму, що призводить до розвитку і прогресуванню захворювань у студентів. Цьому сприяють зниження рівня здоров'я молоді, значне психоемоційне напруження, порушення режиму праці та відпочинку [6].

Отже, головним завданням системи фізичного виховання - є зміцнення здоров'я людей, підвищення їхньої працездатності, формування високих моральних якостей, бадьорості духу, сили та витривалості, вихованню здорового та життєрадісного підростаючого покоління. Фізкультура і спорт ефективно сприяють формуванню здорового способу життя, що включає і виконання правил особистої гігієни, і режим дня, і активний відпочинок, і організацію раціонального харчування, і відмову від шкідливих звичок.

Засоби фізичної культури посилюють компенсаторні можливості організму, підвищують його опірність. Адаптивна активність є біологічною потребою людини, ступінь задоволення якої багато в чому визначає стан здоров'я.

З метою визначення впливу рухової активності на підвищення рівня рухової активності нами було проведено дослідження серед здобувачів освіти.

У нашому дослідженні брали участь 42 здобувачі освіти. Респондентам було запропоновано заповнити картку реєстрації рухової активності За Фременгемською методикою, у ній вони мали вказати всю діяльність, яку здійснювали впродовж доби.

Так, в результаті дослідження отримали наступні результати: базовий рівень рухової активності (сон, відпочинок лежачи), становив  $8,0 \pm 1,9$  год. Сидячий рівень рухової активності (пересування в транспорті, відпочинок сидячи, споживання їжі) досліджувані в середньому витрачають  $4,0 \pm 1,4$  год.

Аналіз хронометражу добової рухової активності сучасної молоді показав, що більшу частину займає тривалість  $9,1 \pm 2,6$  год. малого рівня (підготовка до занять, особиста гігієна, пересування пішки, заняття у закладах освіти, окрім фізичної культури).

А показники середнього та високого рівнів зареєстровано найменші. Так, середній рівень рухової активності, до якого належать домашня робота по господарству, прогулянки, ранкова гімнастика, становив  $2,6 \pm 2,0$  годин.

У процентному співвідношенні ці рівні становили: базовий – 32,6%, сидячий – 16,8%, малий – 38,7% добового бюджету часу в здобувачів освіти. Отже, близько 85,2% добової рухової активності у респондентів припадає на базовий, сидячий та малий рівні;

До високого рівня рухової активності відносили спеціально організовані заняття фізичними вправами й спортом, рухливі та спортивні ігри. У хлопців він становить 5,6%, у дівчат 3,4% добової рухової активності.

Отже, отримані результати дослідження свідчать про нераціональний режим дня в здобувачів освіти та доводять необхідність його корекції через включення заходів, що сприяють підвищенню спеціально організованої рухової активності й, зокрема, діяльності, що відповідає її високому рівню.

З метою визначення рівня фізичної підготовленості нами було проведено нормативи серед здобувачів вищої освіти, за допомогою 8 тестів, зазначених у Державних тестах і нормативах оцінки рівня фізичної підготовленості населення, які передбачені вимогами навчальної програми з фізичної культури для учнів та студентів.

Так, в результаті дослідження за тест з плавання в середньому хлопці та дівчата отримали 4 бали; за тест згинання розгинання рук в упорі лежачи на підлозі дівчата отримали 3 бали; тест підтягування на поперечині хлопці склали на 3 бали; тест піднімання тулуба в сід за 1 хв хлопці та дівчата виконали на 3 бали; за тест стрибок в довжину з місця хлопці отримали 3 бали, дівчата – 3 бали; за тест біг 30 м хлопці та дівчата отримали 4 балів; за результатами човникового бігу 4x9 м у хлопців – 4 бали, у дівчат – 3 бали; за результатами тесту нахил тулуба вперед з положення сидячи у хлопців – 2 бали, а у дівчат – 4 бали. Отже, отримані результати свідчать про низький рівень фізичної підготовленості як у дівчат та і хлопців.

Таким чином, в результаті досліджень проведених під час дослідження у здобувачів освіти виявлено низькі показники рівня рухової активності і відповідно, низькі показники фізичної підготовленості, про що свідчать вище зазначені результати.

Тому, отримані результати експерименту вказують на необхідність розробки новітніх програм для підвищення мотивації та рухової активності молоді з метою підвищення якості фізичного виховання здобувачів освіти, узгодження їх способу життя студентів із закономірностями оптимального функціонування організму, рівнів фізичного здоров'я та покращення рівня фізичної підготовленості.

**Висновки.** Таким чином, регулярно організована рухова активність ефективно впливає на рівень фізичної підготовленості здобувачів освіти. Аналіз літературних джерел та практичних доробків свідчить про підвищення рівня розвитку фізичних якостей, фізичної підготовленості. Рухова активність значно покращує загальну фізичну підготовленість молоді, розширює рівень самостійної роботи, підвищує інтерес до занять фізичною культурою, підвищує мотивацію до здорового способу життя.

Крім того, доведено, що фізичні навантаження після основних занять – це один із способів корекції психічного стану, зняття напруги накопиченого протягом навчального дня. А систематичні заняття з фізичного виховання покращують фізичний стан, підвищують стійкість організму до стресових ситуацій, несприятливим умовам довкілля, сприяють неухильній тенденції до зростання рівня фізичної підготовленості. Регулярні фізичні навантаження дають змогу збагатити стан фізичного, психічного, морального здоров'я.

#### Література

1. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація», затверджена Указом Президента України від 09.02.2016 № 42/2016.
2. Носко М. О. Проблема рухової активності молоді в сучасній літературі // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Х. 2001. № 24. с. 15–24.
3. Редькіна М. А. Сучасні технології самоконтролю рухової активності студентів в аспекті реалізації оздоровчих завдань фізичного виховання // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2019. – Випуск 3 К (110) 19. С. 484–487.
4. Розтока А. Особливості добової рухової активності школярів 5–6 класів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. К. № 2 (34). 2016. с. 15–19.
5. Романенко В. В., Куц О. С. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів: навч. посіб. для викладання фіз. вих.вищ. закл. освіти. Вінниц. держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського. – Вінниця. 2003. 132 с.

6. Redkina M. Features of physical health of students which have low motor activity // The scientific heritage № 46 (4) (2020). Budapest, 2020. p. 53-56.

#### Reference

1. National strategy for healthy physical activity in Ukraine for the period until 2025 "Physical activity - healthy lifestyle - healthy nation", approved by the Decree of the President of Ukraine dated 09.02.2016 No. 42/2016.
2. Nosko M. O. The problem of motor activity of youth in modern literature // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. Kh. 2001. No. 24. c. 15–24.
3. Redkina M. A. Modern technologies of self-control of students' motor activity in the aspect of implementation of health-improving tasks of physical education // Scientific journal of M. P. Dragomanov National University of Science and Technology. Series #15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport): coll. scientific works. K.: Publishing house of M. P. Dragomanov NPU. 2019. – Issue 3 K (110) 19. P. 484-487.
4. Roztoka A. Peculiarities of daily motor activity of schoolchildren of grades 5–6 // Physical education, sport and health culture in modern society: a collection of scientific papers. K. No. 2 (34). 2016. p. 15-19.
5. Romanenko V. V., Kuts O. S. Motor activity and physical condition of female students of higher educational institutions: study. manual for teaching physics higher education closing education Vinnytsia state ped. University named after M. Kotsyubynskyi. - Vinnytsia. 2003. 132 c.
6. Redkina M. Features of physical health of students who have low motor activity // The scientific heritage No. 46 (4) (2020). Budapest, 2020. pp. 53-56.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).20

**Коломєйцева О.М.,**  
**старша викладачка спортивного клубу**  
**Київській національній університету культури і мистецтв, Київ,**  
**Шапар К. О.,**  
**Заслужений майстер спорту України,**  
**старша викладачка спортивного клубу**  
**Київській національній університету культури і мистецтв, Київ**  
**Довгопол Е.П.,**  
**старший викладач спортивного клубу**  
**Київській національній університету культури і мистецтв, Київ**

#### ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ЧЕРЛІДЕРІВ У СЕКЦІЯХ СПОРТИВНОГО КЛУБУ

*В статті розглядають питання теорії і практики технічної підготовки черлідерів у секціях спортивного клубу. Черліденг, це система спеціально підібраних фізичних вправ та методичних прийомів, що застосовуються для зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку. Технічна підготовка – це рівень освоєння спортсменами системи рухів черліденгу. Її не можна розглядати ізольовано, а слід уявити як складову єдиного цілого, в якому технічні рішення тісно пов'язані з фізичними, психічними можливостями спортсмена [4, 14, 15 та ін.].*

*Високий рівень технічної підготовленості називають технічною майстерністю (ТМ) [15 та ін.]; його критеріями є: обсяг техніки та різноманітність техніки [4, 14]. Перед групою викладачів стояла мета – дослідити вплив методики викладання дисципліни черліденг, в умовах спортивного клубу, на фізичний розвиток спортсменів, розвиток їх силових здібностей, швидкості реакції, загальне зміцнення здоров'я та їх технічну підготовку.*

**Ключові слова:** черліденг, чер спорт, технічна підготовка, технічні елементи.

**Kolomeitseva O. M., Shapar K. O., Dovgopol E.P. In the article "Technical training of cheerleaders in sections of a sports club" the issues of theory and practice of technical training of cheerleaders in sections of a sports club are considered.**

*Cheerleading refers to sports where technique is the basis the art of movement. Because it combines elements of such sports as gymnastics, acrobatics, sports and other dances - and all this technique is aimed at expressiveness, beauty and precision of movements.*

*Technical training is the level of mastery of the cheerleading movement system by athletes. It cannot be considered in isolation, but should be imagined as a component of a single whole, in which technical solutions are closely related to the physical and mental capabilities of the athlete [4, 14, 15 etc.]. In cheerleading, technical readiness is determined by the level of mastering technical techniques (complexity) and the beauty of movements, their expressiveness and accuracy, since these characteristics determine the level of sports results [15, 20, etc.].*

*A high level of technical preparation is called technical mastery (TM) [15, etc.]; its criteria are: volume of technique - the total number of technical techniques flawlessly performed by athletes in a certain time; variety of technique - breadth of variety of technical methods [4, 14]. These indicators of technical skill are especially significant in cheerleading, since this sport has a large arsenal of technical processes.*

*The goal of the group of teachers was to investigate the influence of the method of teaching the discipline of cheerleading, in the conditions of a sports club, on the physical development of athletes, the development of their strength abilities, speed of reaction and general strengthening of health and their technical training.*

**Keywords:** Cheerleading, sport of Cheer, technical training, technical skills.