

12. Djatlenko S.M. (Ed.). (2009). Fizychna kuljtura v shkoli: metodychnyj posibnyk. Kyiv, Ukraine.

13. Djatlenko S.M. (Ed.). (2010). Fizychna kuljtura v shkoli: 10-11 klasy metodychnyj posibnyk. Kyiv, Ukraine.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).38

УДК 796.012.62:614.46

Козицька А.П.

старший викладач кафедри фізичного виховання і здоров'я
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0002-6167-643X

Пшенична Л.П.

старший викладач кафедри фізичного виховання і здоров'я
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ

Булейченко О.В.

старший викладач кафедри фізичного виховання і здоров'я
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ЧИРЛІДІНГ ЯК СУЧАСНА ФОРМА ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті подано обґрунтування процесу розкриття дієвих форм і напрямів підвищення рухової активності студентської молоді у період навчання у ЗВО. Розглянуто оздоровчі, розвивальні, виховні можливості чирлідінгу для підвищення ефективності організації фізичного виховання студентів у ВНЗ із урахуванням статтю. Досліджено організацію занять чирлідінгом у ВНЗ яка охоплювала як теоретичну, так і практичну складові і включала елементи хореографії, акробатики, гімнастики і танців. Підкреслено новизну що до виконання чирлідінгу як засобу фізичного виховання що дозволяє сформувати не лише основи акробатичної, гімнастичної, танцювальної підготовки і командні рухи. Доведено, що цьому сприяє запровадження в межах академічних занять з фізичного виховання у ЗВО із урахуванням статі, індивідуальних особливостей і матеріально-технічних можливостей популярних серед молоді фітнес-технологій, зокрема, чирлідінгу. Розкрито основні завдання запровадження занять чирлідінгом у вищій школі та окреслено найбільш дієві напрями їх реалізації. Сформульовано рекомендації щодо запровадження різних видів чирлідінгу в межах виконання навчальної програми з фізичного виховання у ЗВО та позааудиторній роботі. Доведено здатність в комплексі вирішити низку оздоровчих, виховних, розвивальних завдань: підвищити мотивацію до занять фізичними вправами, оптимізувати рухову активність, виховання організованості, толерантності, комунікабельності, товарищескості, організаторських здібностей, а також стійкого інтересу до здорового способу життя.

Ключові слова: чирлідінг, рухова активність, студенти, завдання, форми, напрями.

Kozytska A., Pshenychna L., Buleichenko O. Cheerleading as a modern form of improvement of motor activity of students in higher educational institution. The article substantiates the process of revealing effective forms and directions of increasing motor activity of student youth during their studies at the university. Health-improving, developmental, educational opportunities of cheerleading for increase of efficiency of the organization of physical education of students in high school considering article are considered. The organization of cheerleading classes at the university was studied, which covered both theoretical and practical components and included elements of choreography, acrobatics, gymnastics and dance. The novelty of the use of cheerleading as a means of physical education is emphasized, which allows to form not only the basics of acrobatic, gymnastic, dance training and team movements. It is proved that this is facilitated by the introduction of academic physical education in universities, considering gender, individual characteristics and material and technical capabilities of fitness technologies popular among young people. The main tasks of the introduction of cheerleading classes in higher education are revealed and the most effective directions of their implementation are outlined. Recommendations for the introduction of various types of cheerleading in the implementation of the curriculum for physical education in higher education and extracurricular activities. The ability to solve a few tasks has been proved: to increase motivation to exercise, optimize physical activity, education of organization, tolerance, sociability, as well as a lasting interest in a healthy lifestyle.

Key words: cheerleading, motor activity, students, objectives, forms, ways.

Постановка проблеми. 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. Заняття чирлідінгом

створюють міцне підґрунтя для підвищення функціональних можливостей організму, розвитку в студентів рухових здібностей і формування різноманітних рухових навичок. У процесі занять чирлідінгом у студентів розвивається координація, гнучкість, сила, швидкість і витривалість. На тлі інтенсифікації навчального процесу у вищих навчальних закладах спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану. Утім, дефіцит рухової активності студентської молоді є соціальним, а не біологічним феноменом, а відтак компенсується регулярними фізичними вправами й оздоровчими тренуваннями. Це ставить на порядок денний питання удосконалення чинної системи фізичного виховання у вищій школі, підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом, трансформації змісту й структури традиційних академічних занять з фізичного виховання, запровадження таких форм фізичної активності студентів, які б не тільки забезпечували розвиток витривалості та інших фізичних показників, але й сприяли удосконаленню рухових навичок, координації, сенситивної сфери, позитивного самосприйняття, творчої активності, почуття ритму, пам'яті, уваги тощо.

Підкреслимо, що особливу значущість розвиток означених якостей має для студентів жіночої статі як для реалізації професійних обов'язків, так і в період підготовки до виконання репродуктивної функції і виховання дітей. Розв'язанню окреслених завдань сприяє запровадження в межах академічних занять з фізичного виховання у ВНЗ із урахуванням статі, індивідуальних особливостей і матеріально-технічних можливостей популярних серед молоді фітнес-технологій, зокрема, чирлідінгу – різновиду спортивних танців, що поєднує елементи аеробіки, гімнастики, хореографії, танцювального шоу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення ступеня наукової розробки проблеми дозволяє констатувати, що впродовж останніх років інтерес дослідників до розробки проблеми активізації рухової активності студентів і підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять у вищій школі значно зріс. Запропоновано підходи до організації занять з фізичного виховання студентів, що орієнтовані на формування валеологічних цінностей на базі використання адекватних засобів і методів фізичної культури (І. Павлова, 1999; В. Садовникова, 2005; Т. Антонова, 2005); розроблено моделі спортивно-оздоровчої діяльності студентів на підставі корекції організації процесу фізичного виховання у вишах (А. Драчук, 2001; С. Канішевський, 2007); обґрунтовано структурно-функціональну модель теоретико-методичного забезпечення фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів (В. Є. Білогур, 2002); розроблено методіку нормування навантажень різної спрямованості на підставі врахування індивідуальних інтересів і рівня фізичного стану студенток, які займаються оздоровчою аеробікою (С. Добровольська, 2005); запропоновано новий підхід до розподілу студентів на групи для занять фізичними вправами на підставі розроблених модельних характеристик різних рівнів фізичного здоров'я (Л. Долженко, 2007). Водночас фахівці продовжують відзначати дефіцит рухової активності студентів, низький рівень фізичної підготовленості й фізичного здоров'я, що свідчить про відсутність педагогічних умов реалізації потребово-мотиваційного підходу до організації фізичного виховання у ВНЗ (Т. Антонова, 2005; Л. Закурін, 2005; Л. Лубишева, 2005; С. Королінська, 2007 та ін.).

Формування мети та завдань роботи. Розглянути оздоровчі, розвивальні, виховні можливості чирлідінгу для підвищення ефективності організації фізичного виховання студентів у ВНЗ із урахуванням статі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як естетична фізкультурна традиція чирлідінг сягає корінням Древньої 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 [7, с. 197]. Як вид спорту чирлідінг запровадили американці. Термін «чирлідінг» походить від англійського «cheer», що у 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. Чирлідінг пропагує здоровий спосіб життя і позитивні стосунки між людьми доброзичливість, взаємодопомогу, взаєморозуміння і довіру [3]. Чирлідінг відноситься до складно-координаційних видів спорту, для рухової діяльності, яких характерні надзвичайно високі вимоги до техніки рухів і спритності. В процесі тренування спортсменів-чирлідерів формується багатий арсенал рухових навичок, що відрізняються координаційною точністю і складністю. Іншою відмінною особливістю цього виду спорту є розвиток силових можливостей у всіх їх 78 найважливіших проявах: динамічна, статична і вибухова сила, швидко-силова витривалість [2]. Історія розвитку чирлідінгу в Україні займає поки що короткий проміжок часу, але це не перешкода для досягнення значних успіхів у світових змаганнях. Чому ж цей вид спорту є популярним та яке майбутнє чекає на нього? В Україні розвиток чирлідінгу почався

пізно, тому ще не встиг охопити такі масштаби. Лише у 2005 році чирлідінгу було надано статус виду спорту, офіційно визнаного в Україні та зареєстровано Всеукраїнську федерацію чирлідінгу. Також з 2005 щороку активно проводяться чемпіонат і Кубок України з чирлідінгу [3]. При належній підтримці чирлідінг в Україні стає з кожним роком популярним, оскільки він один з недорогих і доступних видів спорту, відрізняється емоційністю та яскравістю і є досить розвинутим серед молоді [2].

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. Заняття чирлідінгом створюють міцне підґрунтя для підвищення функціональних можливостей організму, розвитку в студентів рухових здібностей і формування різноманітних рухових навичок. У процесі занять чирлідінгом у студентів розвивається координація, гнучкість, сила, швидкість і витривалість. Активізація різносторонніх талантів та рівнів підготовленості надає можливість 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. Підкреслимо, що використання чирлідінгу як засобу фізичного виховання дозволяє сформувати не лише основи акробатичної, гімнастичної, танцювальної підготовки і командні рухи. Така спільність інтересів і цілей учасників групи сприяє міжособистісному об'єднанню й згуртуванню колективу. 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. Як результат – створюється середовище, що забезпечує формування особистісно і соціально значущих якостей студентів, які можуть бути перенесені за межі групових стосунків у сферу виробничих і побутових відносин [5]. Водночас, тренувальні заняття чирлідінгом сприяють цілеспрямованому вихованню позитивних почуттів, емоцій, творчої активності під час складання змагальних вправ, слугують засобом збагачення і розрядки емоційного напруження, дарують естетичну насолоду і радість, допомагають перебороти сором'язливість і замкнутість, оздоровлюють одночасно фізично і духовно [2, с. 64]. Вище зазначене дозволяє аргументовано стверджувати, що заняття чирлідінгом розвивають не тільки фізичні можливості студентів, але й забезпечують психологічний розвиток завдяки формуванню упевненості в собі, адекватної самооцінки та досягненню професійної зрілості, а також забезпечують соціальний розвиток через співпрацю, конкуренцію та високоморальні стандарти поведінки, закладені у кодексі черлідерів. Надзвичайно потужний освітній, розвивальний, виховний потенціал чирлідінгу, а також зростання його популярності в студентському середовищі активізує потребу пошуку можливих форм і напрямів його реалізації у вищій школі, як-от: створення відділення чирлідінгу на базі відділення фітнес-аеробіки; включення до навчальної програми з фізичного виховання вивчення елементів чирлідінгу; створення на базі навчальних відділень збірних команд факультетів; формування збірної команди університету на базі збірних команд факультетів; підготовка програми навчального відділення й спортивної секції з чирлідінгу. Важливо, щоб організація занять чирлідінгом у ВНЗ охоплювала як теоретичну, так і практичну складові і включала елементи хореографії, акробатики, гімнастики і танців. Для організації занять використовувалися ритмічна музика, а самі заняття проходили в спортивній залі з дотриманням правил техніки безпеки і гігієни, враховували рівень фізичного розвитку, стан здоров'я та рівень фізичної підготовки студентів.

Отже, організація занять студентів, зокрема жіночої статі, чирлідінгом у рамках предметної галузі «Фізичне виховання» у ВНЗ здатна в комплексі вирішити низку оздоровчих, виховних, розвивальних завдань: підвищити мотивацію до занять фізичними вправами, оптимізувати рухову активність, покращити фізичну підготовку, забезпечити розвиток витривалості, гнучкості, швидкості; виховання організованості, толерантності, комунікабельності, товариськості, організаторських здібностей, стійкого інтересу до здорового способу життя.

На базі Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова була створена збірна команда з чирлідінгу, яка є яскравим прикладом того, що все зазначене раніше в матеріалі дійсно працює. Тренувальні заняття чирлідінгом сприяють цілеспрямованому вихованню позитивних почуттів, емоцій, творчої активності під час складання змагальних вправ, слугують засобом збагачення і розрядки емоційного напруження, дарують естетичну насолоду і радість, допомагають перебороти сором'язливість і замкнутість, оздоровлюють одночасно фізично і духовно.

В умовах сьогодення все більше дівчат України входять до складу різних чирлідінг-команд. І якщо раніше захоплення кричалками та активною підтримкою спортивних команд вважалося простим проведенням часу, 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. З цього часу щороку проводиться чемпіонат і Кубок України з чирлідінгу за такими напрямками: чир, чир-мікс, чир-данс фрістайл, групові станти, групові станти мікс, партнерські станти [7, с. 198]. У якості елементів оформлення програми виступають кричалки, піраміди і станти, акробатика, стандартні аксесуари (помпони, плакати, прапорці).

Основними завданнями запровадження занять чирлідінгом у вищій школі є:

- розвиток просторових, ритмічних, координаційних, орієнтаційних здібностей студентів;
- формування базових навиків 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, навичок командної роботи, ін.

Наголосимо, що в межах реалізації навчальної програми з фізичного виховання у ВНЗ засвоєння різних видів чирлідінгу має здійснюватися поетапно. Для кожного етапу мають бути визначені завдання, розроблені комплекси вправ. Зокрема, в першому семестрі доцільне використання вправ на витривалість з одночасним розвитком сили основних м'язових груп і координаційних здібностей. У другому семестрі спрямованість занять має змінюватися в напрямі розвитку швидкісно-силової витривалості [5].

Упродовж першого курсу перевага має надаватися вивченню техніки базових рухів, танцювальних елементів, простих комбінацій у чирлідінгу. Перелік елементів, що підлягають розучуванню, може бути таким: а) базові рухи чирлідінгу, рівноваги (передні, бокові); б) піруети на двох ногах, малі піруети на одній нозі; в) елементи на активну і пасивну гнучкість; г) акробатичні елементи (стійки, перекиди); д) розучування кричалок. Упродовж другого курсу студентам доцільно пропонувати більш ускладнені комбінації чирлідінгу, розучування більш складних варіантів акробатичних елементів, стантив і пірамід.

Важливо, щоб організація занять чирлідінгом у ВНЗ охоплювала як теоретичну, так і практичну складові і включала елементи хореографії, акробатики, гімнастики і танців. Для організації занять використовувалися ритмічна музика, а самі заняття проходили в спортивній залі з дотриманням правил техніки безпеки і гігієни, враховували рівень фізичного розвитку, стан здоров'я та рівень фізичної підготовки студентів. Зазначимо, що заняття чирлідінгом можуть бути запропоновані й студентам спеціальної медичної групи. Вони мають включати базові елементи чирлідінгу, але проводитись з меншою інтенсивністю (з контролем частоти пульсу). Перевагу слід надавати підготовчим дихальним вправам і кричалкам, деякі, за оцінкою дослідників [1; 4; 5], мають надзвичайно потужний лікувальний ефект.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, організація занять студентів, зокрема жіночої статі (на прикладі створення збірної команд НПУ імені М.П. Драгоманова) чирлідінгом у рамках предметної галузі «Фізичне виховання» у ВНЗ здатна в комплексі вирішити низку оздоровчих, виховних, розвивальних завдань: підвищити мотивацію до занять фізичними вправами, оптимізувати рухову активність, покращити фізичну підготовку, забезпечити розвиток витривалості, гнучкості, швидкості; виховання організованості, толерантності, комунікабельності, товариськості, організаторських здібностей, а також стійкого інтересу до здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Айвазова Е.С. Чирлидинг – инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в СКАГС. Материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф. «Физическая культура, спорт и туризм: сегодня и завтра». Ростов н/Д, 2005.
2. Боляк А., Боляк Н. Вплив занять чирлідінгом на формування лідерських якостей студентів вищих навчальних закладів. *Спортивна наука України*. 2016. № 2 (72). С. 61–67.
3. Кондаков В.Л., Копейкина Е.Н., Балышева Н.В., Усатов А.Н., Скруг Д.А. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза. *Современные проблемы науки и образования*. 2015. № 1–1. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=18861>.

4. Коротаева О.В. Черлидинг: методические указания к практическим занятиям для студентов всех специальностей. Мурманск: Изд-во МГТУ, 2009.
5. Тимофеева О.В. Черлидинг в системе физического воспитания студенток. *Теория и практика физической культуры*. 2008. № 11. С. 36–38.
6. Черлідинг: правила змагань / А. А. Боляк, Ю. Ю. Крикун, Е. І. Ауштикальніс, Н. Л. Боляк. К.: Всеукраїнська федерація черлідигу, 2005. 76 с.
7. Шиян О. Історичні аспекти становлення та розвитку черлідигу у світі та Україні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 2. С. 196–199.

References

1. Ajvazova E.S. (2005). Chirliding – innovacionnyj vid sporta v prepodavanii fizicheskoj kul'tury v SKAGS [Cheerleading – an innovative sport in teaching physical culture at SKAGS]. *Proceedings of the VIII Intern. scientific-practical. conf. "Physical culture, sport and tourism: today and tomorrow"*.
2. Boljak A., Boljak N. (2016). Vplyv zanjat' čyrlidynhom na formuvannja liders'kych jakostej studentiv vyščych navčal'nych zakladiv [The influence of cheerleading classes on the formation of leadership qualities of students of higher educational institutions]. *Sports Science of Ukraine*, vol. 2, no. 72, P. 61–67.
3. Kondakov V.L., Kopejkina E.N., Balyшева N.V., Usatov A.N., Skrug D.A. (2015). Otnoshenie studentov k zanjatijam fizicheskoj kul'turoj i sportom v obrazovatel'nom prostranstve sovremennogo vuza [The attitude of students to physical culture and sports in the educational space of a modern university]. *Modern problems of science and education*. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=18861>.
4. Korotaeva O.V. (2019). Chirliding: metodicheskie ukazanija k praktičeskim zanjatijam dlja studentov vseh special'nostej. [Cheerleading: guidelines for practical exercises for students of all specialties].
5. Timofeeva O.V. (2008). Chirliding v sisteme fizicheskogo vospitanija studentok [Cheerleading in the system of physical education of female students]. *Theory and practice of physical culture*, 11, 36–38.
6. Boljak A.A., Krykun Ju.Ju., Auštykaľ'nis E.I., Boljak N.L. (2005) Čyrlidynh: pravyla zmahani' [Cheerleading: competition rules]. p. 76.
7. Shyyan O. (2013). Istoryčhni aspekty stanovlennja ta rozvyt'ku cherylidyngu u sviti ta Ukrayini [Historical aspects of the formation and development of cheerleading in the world and Ukraine]. *Sports Bulletin of the Dnieper*, 2, pp.196–199.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).39
УДК 378.147

Колосовська В.В.

кандидат педагогічних наук,

старший викладач Білоцерківського національного аграрного університету, м. Біла Церква

ORCID: 0000-0002-2349-0941

Трофіменко В.О.

асистент Білоцерківського національного аграрного університету, м. Біла Церква

ORCID: 0000-0002-2809-9060

ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГО-ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Мета. Проаналізувати дані науково-педагогічної літератури з питання формування еколого-валеологічної компетентності в процесі фізичного виховання студентів аграрних закладів вищої освіти. **Методологія.** Аналіз і узагальнення наукових досліджень з проблеми формування еколого-валеологічної компетентності; аналіз стандартів вищої освіти України галузі знань аграрні науки та продовольство, спеціальностей агрономія, ветеринарна медицина, технологія виробництва і переробки продукції тваринництва. Застосування методів спостереження і бесіди зі студентами, педагогічним колективом кафедри здоров'я та фізичної рекреації для виявлення складових, що забезпечують організацію аудиторної та позааудиторної роботи з фізичного виховання студентів аграрних закладів вищої освіти. **Наукова новизна** полягає в тому, що уточнено складові еколого-валеологічної компетентності, конкретизовано її цільову спрямованість, розглянуто завдання щодо дбайливого ставлення до навколишнього середовища у поєднанні із дотриманням принципів здоров'я-збереження; обґрунтовано важливість використання засобів фізичного виховання з метою оволодіння еколого-валеологічними знаннями, вміннями, відповідним культурним мисленням та поведінкою; згідно стандартів вищої освіти України визначено результати навчання дисципліни фізичне виховання, які мають забезпечити належний рівень сформованості еколого-валеологічної компетентності. **Висновки.** Проведений аналіз науково-педагогічної літератури показав, що формування еколого-валеологічної компетентності є важливою