



**ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**



АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТИВНОЇ РОБОТИ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

**Збірник наукових праць за матеріалами
І науково-практичної конференції з міжнародною участю,
присвяченої 70-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»**

19-20 квітня 2018 року

Ужгород – 2018

**ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ЗАКАРПАТСЬКЕ ОБЛАСНЕ ВІДДІЛЕННЯ НОК УКРАЇНИ
ЗАКАРПАТСЬКЕ ОБЛАСНЕ ВІДДІЛЕННЯ (ФІЛІЯ) КОМІТЕТУ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ МОН УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ У СПРАВАХ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ, СІМ'Ї ТА МОЛОДІ
УЖГОРОДСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ
СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТИВНОЇ
РОБОТИ У ВИЩІЙ ШКОЛІ**

Збірник наукових праць за матеріалами
І науково-практичної конференції з міжнародною участю,
присвяченої 70-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»

19-20 квітня 2018 року

Ужгород - 2018

УДК 796.011.3-057.87(063)

ББК Ч481.354л0

А 43

А43. Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі. Збірник наукових праць за матеріалами I науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Ужгород, 19-20 квітня 2018 року). – Ужгород: в-во Бест-Принт, 2018. – 123 с.

У збірнику представлені матеріали I науково-практичної конференції з міжнародною участю, присвяченої 70-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ» «Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі».

Усі матеріали подаються в авторській редакції

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Миронюк Іван Святославович -	відповідальний редактор, декан факультету здоров'я та фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», доктор медичних наук, доцент
Маріонда Іван Іванович	заступник відповідального редактора, завідувач кафедри фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», кандидат педагогічних наук, доцент
Товт Валерій Адальбертович	відповідальний секретар, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», кандидат педагогічних наук, доцент

УДК 796.011.3-057.87(063)

ББК Ч481.354л0

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2018

УДК 796.4:378

ЧЕРЛІДИНГ ЯК МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Джуган Любов Михайлівна
викладач кафедри фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Навчання у вищих навчальних закладах – важка і напружена розумова праця в умовах дефіциту часу на фоні різкого зниження рухової активності студентів. Процес спортивної глобалізації в Україні сприяє виникненню та впровадженню інноваційних видів спорту у процес фізичного виховання учнівської та студентської молоді [1]. Нині відбувається їх становлення у систему фізичного виховання, визначення актуальності та корисності для людей, аналіз позитивних і негативних наслідків впровадження. Серед цієї різноманітності особливе місце займає черлідінг. На сьогоднішній день це зовсім новий напрям для нашої країни, який досить швидко розвивається. Він поєднує у собі складно координаційні рухи, елементи шоу, акробатики, танців, спортивної та художньої гімнастики [2].

Сучасна література має чимало даних про позитивний вплив на організм занять танцювальними видами спорту (різновиди аеробіки, черлідінг, сучасні спортивні танці та ін.) [1; 2]. Різноманітність, високий емоційний фон занять завдяки музичному супроводу і танцювальному стилю рухів, постійне оновлення логічно побудованих та науково обґрунтованих програм дозволяє танцювальним видам спорту протягом багатьох десятиліть утримувати високий рейтинг серед інших 77 видів фізкультурної діяльності та використовувати їх в системі підготовки спортсменів різної спеціалізації.

Мета роботи: розкрити оздоровчі, розвивальні, виховні можливості черлідінгу для підвищення ефективності організації фізичного виховання студентів у ВНЗ.

Результати дослідження. Проблема вдосконалення фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю набуває дедалі більшої актуальності, оскільки останнім часом низка авторів вказують на стійку тенденцію до зниження рівня здоров'я, фізичного стану, фізичної підготовленості студентської молоді України [3]. Заняття черлідінгом неможливі без хорошої загальнофізичної підготовки, артистичних даних, сили волі і завдатків лідера. Важливо розуміти, що черлідінг сьогодні – це технічно складний, ризикований, видовищний вид спорту, який вимагає регулярних і виснажливих тренувань.

Як естетична фізкультурна традиція черлідінг сягає корінням Древньої Еллади. Саме там під час проведення Олімпійських ігор з'явилися перші групи підтримки атлетів. Першими черлідерами були чоловіки, завданням яких було потішати спортсменів співом, грою на арфі і читанням віршів [7, с. 197]. Як вид спорту черлідінг запровадили американці. Термін «черлідінг» походить від англійського «cheer», що у перекладі означає «бадьорий, заохочувальний відгук» та «lead» – «бути першим, керувати». Головною ідеєю виступів черлідерів є те, що вони забезпечують видовищність спортивних засобів для вболівальників, підіймають бойовий дух команд, поліпшуючи настрій спортсменів та глядачів. Черлідінг пропагандує здоровий спосіб життя і позитивні стосунки між людьми доброзичливість, взаємодопомогу, взаєморозуміння і довіру [3]. Черлідінг відноситься до складно-координаційних видів спорту, для рухової діяльності, яких характерні надзвичайно високі вимоги до техніки рухів і спритності. В процесі тренування спортсменів-черлідерів 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, швидкісно-силова витривалість [2]. Історія розвитку черлідінгу 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 черлідінгу почався пізно, тому ще не встиг охопити такі масштаби. Лише у 2005 році черлідінгу було надано статус виду спорту, офіційно визнаного в Україні та зареєстровано Всеукраїнську федерацію черлідінгу. Також з 2005 щороку активно проводяться чемпіонат і Кубок України з черлідінгу [3]. При належній підтримці черлідінг 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 черлідінг набуває популярності і в фізичному вихованні студентської молоді. Включення черлідінгу 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 черлідінгом створюють міцне підґрунтя для підвищення функціональних можливостей організму, розвитку в студентів рухових здібностей і формування різноманітних рухових навичок. У процесі занять черлідінгом 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 черлідінгу як засобу фізичного виховання дозволяє сформувавши 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 черлідінгом 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 черлідінгом 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 черлідінгу, а також зростання його популярності в студентському середовищі активізує потребу пошуку можливих форм і напрямів його реалізації у вищій школі, як-от: створення відділення черлідінгу на базі відділення фітнес-аеробіки; включення до навчальної програми з фізичного виховання вивчення елементів черлідінгу; 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 черлідінгу. 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, черлідінгом 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 використаної літератури:

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 [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1–1. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/viewid=18861>.
4. Коротаева О. В. Черлидинг: методические указания к практическим занятиям для студентов всех специальностей. Мурманск: Изд-во МГТУ, 2009.
5. Тимофеева О. В. Чирлидинг в системе физического воспитания студенток // Теория и практика физической культуры. 2008. № 11. С. 36–38.
6. Чирлідінг: правила змагань / А. А. Боляк, Ю. Ю. Крикун, Е. І. Ауштикальніс, Н. Л. Боляк. К.: Всеукр. федерація черлідигу, 2005. 76 с.
7. Шиян О. Історичні аспекти становлення та розвитку черлідінгу у світі та Україні // Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 2. С. 196–199.