

## ЛІТЕРАТУРА

1. Грибан Г. Оцінка стану здоров'я студентів в навчальному процесі з фізичного виховання / Григорій Грибан // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. - Л., 2011. - Вип. 15, т. 4. - С. 25-29.
2. Грибан Г. П. Динаміка фізичної підготовленості студентів в історичному аспекті / Г. П. Грибан // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету : [зб. наук. пр.] Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. - Чернігів, 2013. - Вип. № 112, т. 1. - С. 106-111.
3. Круцевич Т. Ю. Научные подходы к определению нормативов физической подготовленности школьников и студентов / Т. Ю. Круцевич, Д. Даджани, Т. И. Лошицкая // Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех : тез. докл. XII Междунар. науч. конгр. - М., 2008. - Т. 3. - С. 129-130.
4. Кузнєцова О. Т. Оздоровче тренування студентів : навч. посіб. / О. Т. Кузнєцова. - К. : Вид-во Європейського ун-ту, 2010. - 310 с
5. Николаев Ю. Визначення рівня фізичної підготовленості й рухової активності студенток 1-х курсів навчання та дівчат випускного 11-го класу (абітурієнток) / Юрій Николаев, Сергій Николаев // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. - Вінниця, 2010. - № 3(1). - С. 39-42.
6. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія і практичні аспекти : підручник. -К : КИТ. 2010. - 776 с.
7. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів всіх напрямів підготовки [За вимогами Європейської кредитно-трансферної системи]. - Рівне : НУВГП, 2013. - 28 с.
8. Семенова Н. Характеристика рівня добової рухової активності студенток I-II курсів медичного коледжу / Наталія Семенова, Анатолій Магльований // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. - Л., 2012. - Вип. 16, т. 4. - С. 136-142.
9. Academy Women // US News and World Report. - 1980. - Vol. 88. - No 22. - P. 5.
10. Agassis Y.B. Women on the Job. The Attitudes of Women on Their Work. - Toronto : Leexington Books, 1979. - 110 p.
11. Athletic Businesi. - 1995. - No 9. - P. 34-76.
12. Battke W. Frauen in der Marine // Truppenpraxis. - 1984. - No 4. - P. 287-293.
13. Brewer M. Military Women : Recognizing Realities // Marine Corps Gazettes. - 1985. Vol. 63. - No 3.- P.60-64.
14. Equal Opportunities and Equal Treatment for Women and Men in Employment. - Geneva, 1985. - P. 2028.
15. Williams E. Soviet Military Women // Armed Forces. - 1987. - Vol. 6. - No 8. - 380 p.
16. Farquhar J. W. The Stanford Health and Exercise Handbook Leisure Press, homoaign, Illinois, 1997. - 198 p.
17. Franken R. E. Human Motivation, Fifth Edition, Thomson, Wadsw Orth, 2003.

**Михайличенко А.Г.**

**Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту**

### ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЧЕРЛІДЕРІВ У НОМІНАЦІЇ «ЧЕР»

*У статті проаналізовано та узагальнено особливості технічної підготовки спортсменів - черлідерів у номінації «Чер», так як черліденг є складнокоординаційним видом спорту, він висуває високі вимоги до техніки виконання рухових дій. Визначено, основні складові технічної підготовки черлідерів в номінації «Чер» на основі протоколів суддівства, особливостей номінації «Чер» і обов'язкових елементів Чер - програми. Розглянуто основні елементи Чер – програми та їх рівні складності. Перераховані вимоги та критерії оцінки основних елементів черліденгу, номінації «Чер».*

**Ключові слова:** Черліденг, номінація «Чер», технічна підготовка

*Михайличенко А.Г. Особенности технической подготовки черлидеров в номинации «Чер». В статье проанализированы и обобщены особенности технической подготовки спортсменов - черлидеров в номинации «Чер», так как черлиденг является сложнокоординационным видом спорта, он предъявляет высокие требования к технике выполнения двигательных действий. Спортсменам по черлидингу при выполнении соревновательных программ приходится применять значительное количество двигательных действий: махи, приседания, прыжки, падения, повороты, вращения и т.д. Техническая подготовка является одним из основных разделов в системе спортивной тренировки и реализуется через комплекс задач в соответствии с целевыми установками этапов многолетней спортивной подготовки. Черлиденг, как сложнокоординационный вид спорта, реализует все компоненты технической подготовки. Поэтому в статье определены основные составляющие технической подготовки черлидеров в номинации «Чер» на основе протоколов судейства, особенностей номинации «Чер» и обязательных элементов Чер - программы. В состав которых входят: Чер - прыжки, пирамиды, константы, акробатические элементы, выполнение Чер-Данс хореографии, Чир и Чант кричалки. Рассмотрены основные элементы Чер - программы и их уровни сложности. Перечисленные требования и критерии оценки основных элементов черлиденга, номинации «Чер».*

**Ключевые слова:** Черлидинг, номинация «Чер», техническая подготовка

*Mykhailichenko A.G. Features technical training cheerleaders in the nomination "Cheer". The article analyzes and summarizes features technical training sportsmen of cheerleading in the nomination "Cheer", as is cherlideng coordinating difficult sport, he puts high demands on the technique of execution of motor actions. Athletes of competitive cheerleading in the performance of programs have to use a significant amount of motor actions: squats, jumping, falling, turning, rotation, etc. Technical training is one of the main sections of the system of sports training and realized through complex tasks in accordance with the targets have multi-stage sports training. Cheerleading how difficult coordinating sport implements all components of technical training. Therefore, in the article the basic*

components of technical training Cheerleaders in the nomination " Cheer " based on the protocols of refereeing, the characteristics of the nomination " Cheer " and mandatory elements Cheer - program. Comprising: Cheer - jumps, pyramids, stunts, the acrobatic elements, perform in Cheer -dance choreography, Cheer and Chant screaming. The main elements of Cheer - programs and their difficulty level. These requirements and criteria for assessing the main elements of cheerleading, nomination " Cheer ".

**Key words:** Cherleading, nomination «Cheer», technicals preparation

**Вступ.** У зв'язку з тим, що черлідінг є достатньо молодим видом спорту він висуває нові вимоги до майстерності спортсменів, потребує відповідних організацій, змісту і проведення навчально-тренувального процесу, що в свою чергу, потребує розробки та наукового обґрунтування нових, більш сучасних методик, що застосовуються на практиці спортивного тренування [1, 4, 5]. Черлідінг - належить до складно-координаційних видів спорту, рухова діяльність яких характерна надзвичайно високими вимогами до техніки рухів і різних якостей. Складно-координаційні види спорту висувають підвищені вимоги до опорно-рухового апарату, до амплітуди рухів у суглобах, до механічної міцності кісток і суглобів, до амортизуючої функції стопи і вигинів хребта. Спортсменам з черлідінгу при виконанні змагальних програм доводиться застосовувати значну кількість рухових дій: махи, присідання, стрибки, падіння, повороти, обертання і т.д [2, 3, 6]. Спортивна підготовка з черлідінгу побудована як цілорічний процес і має певні часові проміжки для вирішення основних завдань навчально-тренувального процесу. Основним завданням підготовки черлідерів є технічна підготовка, оскільки основним критерієм оцінки виступу команди на змаганнях є складність виконання технічних елементів. Під технічною підготовкою спортсмена розуміють ступінь освоєння спортсменом системи рухів, відповідних особливостей даної спортивної дисципліни і спрямованої на досягнення високих спортивних результатів [9, 10, 12]. Багато команд створюються на базі шкіл, вузів і навіть дитячих садків. У кожному регіоні, місті, навчальному закладі, де розвивається черлідінг, потрібна навчально-тренувальна програма підготовки черлідерів, методичні розробки, відео та фотоматеріали. Дана категорія гуртків та секцій відрізняється від спортивних шкіл як мінімум: кількістю навчальних годин, умовами проведення занять і контингентом тих, що займаються. Але на цей час недостатньо спеціальної літератури, яка присвячена питанням підготовки спортсменів з черлідінгу [1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 13, 14]. На цей час проведені наукові дослідження, присвячені питанням підготовки черлідерів різного віку [1, 3, 4, 6, 13], а саме їх техніко-тактичної підготовки [2, 3, 8], фізичної підготовки [2, 3, 6] проблемам психологічної підготовки [13, 14].

Такий стан питання робить актуальним вивчення проблеми підвищення рівня технічної підготовленості спортсменів з черлідінгу.

**Мета дослідженням** – визначити особливості технічної підготовки спортсменів з черлідінгу у номінації «Чер».

**Методи дослідження:** Аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів, анкетування тренерсько-викладацького складу з черлідінгу, педагогічне спостереження, метод відеоаналізу змагальної діяльності.

**Виклад основного матеріалу.** Технічна підготовка є одним з основних розділів в системі спортивного тренування та реалізується через комплекс завдань відповідно з цільовими установками етапів багаторічної спортивної підготовки. В даний час технічну підготовку розуміють, як ступінь освоєння спортсменом системи рухів, доведених до необхідного ступеня досконалості в обранні виді спорту [7, 12]. В структурі техніки виду спорту виділяють загальну і спеціальну технічну підготовку, де загальна спрямована на розширення рухового "фонду" та оволодіння технікою вправ з інших видів спорту, а спеціальна - на оволодіння технікою змагальної вправи обраного виду спорту і його постійні вдосконалення. Завданнями загальної технічної підготовки вважається поповнення "фонду" умінь і навичок, які є передумовами формування техніки обраного виду спорту, у тому числі техніки вправ, які є засобами фізичної підготовки [7]. Зміст спеціальної технічної підготовки складає і реалізується через ряд поетапних завдань: пізнання основ техніки; моделювання її індивідуальних форм, відповідних індивідуальним можливостям спортсмена; формування рухових умінь і навичок, що дозволяють успішно брати участь в поточних змаганнях; подальше перетворення або оновлення форм техніки відповідно до вікових можливостей спортсмена; створення на досить високих ступенях оволодіння майстерністю принципіально нових варіантів спортивної техніки, у тому числі не застосованих раніше; доведення їх до можливо високого ступеня досконалості. Рішення задач спеціальної технічної підготовки можливо лише на фундаменті загальної підготовки. Все вище вказане в повній мірі відноситься і до черлідінгу, як складнокоординаційному виду спорту, в якому реалізуються всі компоненти технічної підготовки. Незважаючи на це, дотепер в черлідінгу немає однозначного розуміння процесу технічної підготовки. Не визначені основи техніки, її класифікація та систематика, послідовність навчання та ін.

До основних елементів технічної підготовки з черлідінгу відносять елементи різного рівня складності Чер - стрибків, акробатичних елементів, пірамід, стантів, при цьому враховуючи рівні складності положень флаера та рівні складності способів спуску флаера (табл. 1).

Таблиця 1

Елементи технічної підготовки черлідерів

№	Група елементів	Рівень складності	Назва елементів	Максимальна кількість балів
1.	Чер - стрибки	6	Навколо світу (Round the World)	5 балів
2.		5	Пайп (Pike)	
3.		4	Той-Тач (Toe Touch)	
4.		3	Подвійна дев'ятка (Double Nine)	
5.		2	Хоркі (Herkie), Хедлер (Бар'єрист) (Hurdler)	
6.		1	Стредл (Straddle), Абстракт (Stag eli double hook), Групування (Tuck)	
7.	Акробатичні елементи	17	Серія переворотів Рандат-Фляк-Бланш	10 балів
8.		16	Серія переворотів Рандат-Фляк-Сальто зігнувшись	
9.		15	Серія переворотів Рандат-Фляк-Сальто	
10.		14	Сальто назад із положення стоячи	

11.		13	Послідовне виконання елементів Рандат-Фляк-Фляк	
12.		12	Послідовне виконання елементів Рандат-Фляк	
13.		11	Фляк	
14.		10	Переворот вперед із стійки на руках	
15.		9	Переворот назад на одну ногу	
16.		8	Переворот вперед на одну ногу	
17.		7	Переворот вперед через міст	
18.		6	«Міст»	
19.		5	Переворот з поворотом (Рандат)	
20.		4	Переворот в сторону («Колесо»)	
21.		3	Стойка на руках	
22.		2	Перевертання назад (кувирик)	
23.		1	Перевертання вперед (кувирик)	
24.	Піраміди	5	3 рівня, 2,5 зросту	10 балів
25.		4	3 рівня, 2 зросту	
26.		3	2 рівня, 2,5 зросту	
27.		2	2 рівня, 2 зросту	
28.		1	2 рівня, 1,5 зросту	
29.	Станти	8	1. Тік-так 2. Одна база, екстеншен на одній руці 3. Підйом з поворотом, виштовхування, екстеншен	10 балів
30.		7	1. Підхід на екстеншен без опори на передню базу 2. Екстеншен з підлоги	
31.		6	1. Екстеншен знизу 2. Крок в екстеншен (обходячи чікен позишен) 3. Підхід, поштовх-елеватор-екстеншен (без зупинки і опори на передню базу) 4. Елеватор-чікен позишен-елеватор 5. Елеватор-релод-чікне позишен – елеватор	
32.		5	1. Жим екстеншен з елеватора 2. Підхід, поштовх-елеватор-екстеншен (без зупинки, з опорою на передню базу)	
33.		4	1. Підйом в екстеншен зі стійки на плечах 2. Підйом в екстеншен з елеватора	
34.		3	1. Елеватор	
35.		2	Перехід із зупинкою при опорі на руки (Transfar Wait To Arm), Підйом в елеватор, Підйом в стійку на плечах, Шпагат від стегна (кидок руками), Кидок руками подвійної бази в стійку на плечах	
36.		1	1. Навички підйому (Climing Skill), Підйом в стійку на плечах однієї бази, Стойка на зовнішній стороні стегна, Бокова стойка на стегні (з ліберті прапорцем), Стредл на плечах бази, Кут	
37.	Рівні складнос-ті положень флаєра	8	Скорпйон Scorpion	5 балів
38.		7	Арабески Arabesque	
39.		6	Прапорець Heel Stretch	
40.		5	Точ (Torch)	
41.		4	Ноги разом (Cupie)	
42.		3	Стер (Stag)	
43.		2	Ліберті (Liberty)	
44.		1	Основна стойка (ноги на ширині плечей)	
45.	Рівні складнос-ті способів спуску флаєра	17	Бланш с винтом (Layout twist)	5 балів
46.		16	Відкритий стредл (Straddle open)	
47.		15	Пайк кік аут (Pike kick out)	
48.		14	Відкриття пайк (Pike open)	
49.		13	Фліп (Bird flip)	
50.		12	Бланш (Layout)	
51.		11	Сальто назад зігнувшись (Back pike)	
52.		10	Сальто назад в групуванні (Back tuck)	
53.		9	Гвинт – Той тач (Twist to toe touch)	
54.		8	Гвинт (Twist)	
55.		7	Навколо світу в кредл (Round the World)	
56.		6	Хедлер (Бар'ерист) (Hurdler)	
57.		5	Хоркі (Herkie)	
58.		4	Універсальний (Universal)	
59.		3	Той тач (Toe touch)	
60.		2	Так аут (Розкриття групування) (Tuck out)	
61.		1	Простий виліт (Straight up)	

Технічна підготовка черлідерів у номінації «Чер» складається з певних елементів, які мають свої вимоги до їх виконання (табл. 2).

Таблиця 2

## Критерії оцінки елементів технічної підготовленості спортсменів з черліденгу у номінації «Чер»

№	Назва	Критерії оцінки	Доповнення
1.	Чер-стрибки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Техніка виконання стрибка</li> <li>- Розтяжка черлідерів і сила стрибка</li> <li>- робота ніг і рук черлідерів під час стрибка (коліна та лікті не мають бути зігнуті)</li> <li>- Стабільність приземлення (тихе і стійке)</li> <li>- Кількість учасників, що виконують стрибок (всі учасники/часть команди)</li> <li>- Кількість виконань стрибка (подвійний стрибок, серії стрибків)</li> <li>- Візуальна ефектність стрибків</li> <li>- Складність стрибка</li> </ul>	Виконується, як мінімум, два стрибки за вибором. У виконанні стрибків, бере участь 100% складу команди. Оцінюється техніка, висота і чистота стрибка, включаючи приземлення. Стрибки зазвичай використовуються для досягнення візуального ефекту.
2.	Піраміди	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Чіткість і прудкість виконання елемента</li> <li>- Гармоничності переходів від піраміди до піраміди</li> <li>- Складність, сила, висота пірамід</li> <li>- Техніка виконання</li> <li>- Чіткість і чистота (немає безладності) виконання пірамід</li> <li>- Позиції баз і флаєров в піраміді (мають бути зайняті вірно)</li> <li>- Різноманітність пірамід і переходів від піраміди до піраміди</li> <li>- Прямий корпус, натягнуті ноги, руки флаєра</li> <li>- Стабільність і м'якість приземлення на сході з піраміди (приземлення виконується на дві ноги одночасно)</li> <li>- Прийом флаєра (високо, м'яко, під хорошим контролем)</li> </ul>	Будуються із стантів, сполучених між собою. Чим довше учасники разом та чим вище майстерність команди, тим сильніше виглядатиме піраміда. Існує багато різних назв і форм пірамід, і популярність цих форм міняється. Тому якщо заходи безпеки дотримуються, то можуть винаходитися нові піраміди, яким будуть дані нові назви. Оцінюється технічна, час, чистота, стабільність, висота, рівність і чіткість виконання елементів, складність елементів.
3.	Станти	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Техніка виконання</li> <li>- Стабільність станта (без хитань)</li> <li>- Прямий корпус, натягнуті ноги, руки флаєра</li> <li>- Позиції баз і флаєров в станте (мають бути зайняті вірно)</li> <li>- Сила і енергія виконання</li> <li>- Контроль безпеки під час виконання станта (учасниками станта)</li> <li>- Наявність кидка при спуску</li> <li>- Стабільність і м'якість приземлення на сході із станта</li> <li>- Прийом флаєра (високо, м'яко, під хорошим контролем)</li> <li>- Техніка (чистота) виконання переходу від станта до станту</li> <li>- Раціональність розташування стантів на майданчику (немає відчуття натовпу, метушні, безладу)</li> <li>- Стабільність пози в кожному елементі (мінімально -2 сік)</li> <li>- Складність, висота стантов</li> </ul>	Виконуються мінімально двома, максимально п'ятьма учасниками команди. У складі програми можуть використовуватися станти різної конфігурації. Станти можуть бути названі спеціальним елементом даного виду спорту. Вони були створені для досягнення висоти, щоб звертатися до глядачів, які знаходяться далеко на трибунах стадіону. Оцінюється точність, технічна, час, чистота, стабільність, висота, м'якість і чіткість рухів, складність.
4.	Акроба-тика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Прямий корпус, натягнуті ноги, руки черлідера під час виконання елементів</li> <li>- Чіткість приземлення (виконується на дві ноги разом)</li> <li>- Стабільність положення при приземленні</li> <li>- Техніка виконання елемента</li> </ul>	Виконується як візуальний ефект для підвищення видовища програми. Елементи акробатики можуть виконуватися не всім складом команди, а декількома найбільш підготовленими спортсменами. Оцінюється складність, точність, чистота, чіткість і візуальний ефект. Вітається виконання акробатики всією командою і серії акробатики.
5.	Кричалки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Чіткість і чутність слів кричалки</li> <li>- Реакція глядачів на виконання кричалки (глядачі кричать разом з черлідерами)</li> <li>- Сенс кричалки</li> <li>- Точність, різкість і сила базових рухів черліденга під час виконання кричалки</li> <li>- Синхронність виконання</li> <li>- Повторення слова або фрази</li> </ul>	Виконуються без музичного супроводу. Вітається виконання кричалок українською мовою. В разі використання в програмі кричалок на іноземній мові текст має бути наданий суддівській бригаді безпосередньо перед виступом.
6.	Чер-Данс хореографія	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Точність рухів</li> <li>- Сила і акуратність рухів</li> <li>- Синхронність рухів</li> <li>- Енергійність виконання чер-дансу</li> <li>- Координація рухів</li> </ul>	Будуватися на основі базових рухів черлідінга, повинен включати всілякі рухи, бути енергійним і веселим. Виконується всією командою і мінімум на 8 рахунків. Суддівство засноване на синхронності і акуратності виконання елемента.

Ці елементи є невід'ємною частиною Чер – програми, які потребують максимальної чіткості виконання. Через це під час тренувального процесу велика увага приділяється технічній підготовці спортсменів – черлідерів.

#### ВИСНОВКИ

Таким чином, технічна підготовка виду спорту ділиться на загальну і спеціальну підготовку, оволодіння якої, в системі багаторічного спортивного тренування, реалізується через вирішення ряду послідовних поетапних завдань, які проводять в кінцевому підсумку до оптимальної технічної підготовленості спортсмена, що забезпечує успішність ведення змагальної діяльності. Встановлено, що технічна підготовка з черліденгу у номінації Чер складена на основі протоколів суддівства, особливостей номінації «Чер» та обов'язкових елементів Чер – програми. Аналіз протоколів суддівства та обов'язкових елементів Чер – програми дозволив нам визначити складові технічної підготовки з черліденгу: Чер – стрибки, піраміди, станти, акробатичні елементи, виконання Чер-Данс хореографії, Чір та Чант кричали.

**ПЕРСПЕКТИВАМИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** є аналіз технічної підготовленості спортсменів з черліденгу у номінації «Чер».

#### ЛІТЕРАТУРА

- 1.Боляк А. А. Черліденг. Правила змагань / А. А. Боляк, Ю. Ю. Крикун, Е. І. Аукштікальніс. – К., 2005. – 82 с.
- 2.Зинченко И. А. Особенности построения тренировочного процесса спортсменов в черлидинге на этапе специализированной базовой подготовки / Луценко Л. С., Бодренкова И. А – Харьков : ХДАДМ (ХХП), 2009. – № 3. – С. 52–55.
- 3.Зинченко И. А. Управление тренировочным процессом на основе моделирования показателей физической подготовленности спортсменов-черлидеров специализированного этапа подготовки / И. А. Зинченко, Л. С. Луценко, А. А. Боляк // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. Журн.]. – Харьков : ХДАФК, 2010. – № 2. – С. 52–55.
- 4.Крикун Ю. Ю. Характеристика змагальної діяльності спортсменів черлідінгу / Ю. Ю. Крикун // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. Журн.]. – Харьков : ХДАФК, 2009. – № 2. – С. 72–75.
- 5.Крикун. Ю.Ю. Особенности развития черлидинга как вида спорта в Украине / Ю.Ю. Крикун // Фізичне виховання різних верств населення. - 2007, № 7 - С. 39-41.
- 6.Луценко Л.С. Тестовые задания по специально-двигательной и физической подготовленности спортсменов в черлидинге на этапе специализированной базовой подготовки / Л.С. Луценко, И.А. Зинченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб.науч.тр. Под ред. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ, 2009. - №4. - С. 45-50.
- 7.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов/ Л.П. Матвеев– К.: Олимпийская литература, 1999. - 317с.
- 8.Масейнчик А.Н. Черлидинг для учащихся III–VIII классов общеобразовательных учреждений / А.Н Масейнчик .- Минск, 2010. – 75 с.
- 9.Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders"-групп поддержки спортивных команд. метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров / сост. С.А.Носкова. - М.: МГСА, 2001. - 28с.
10. Муравйов В.А., Созінова Н.А. Техніка безпеки на заняттях з черліденгу/ Муравйов В.А. - М., 2001. - 96 с.
11. Носкова, С. А. Черлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе/ С. А. Носкова. // Теория и практика физической культуры. — 2002. — № 6. — с. 49-51.
12. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические положения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
13. Чеппел. Успешное тренерство по черлидингу/ Р.Чеппел - Нью-Йорк: Хьюмон Кинетикс. 1999. - 364с.
14. Coaching Youth Cheerleading (Coaching Youth Sports Series) by ASEP. – Human Kinetics, 2009. – 152 p. 15. Pom Headridge. Developing A Successful C

**Мищук Д.Н., Дьякова О.В.,**

**Национальный технический университет Украины «КПИ»**

#### ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА КАК ИНСТРУМЕНТ КОНТРОЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ НТУУ «КПИ»

*В статье представлены результаты исследований variability сердечного ритма студентов I-II курсов НТУУ «КПИ». Исследования проводились с использованием кардиомонитора «POLAR RS 800 CX». Установлено, что у студентов в покое выявлено наличие большого разброса показателей variability сердечного ритма, а также ярко выраженные индивидуальные (типологические) особенности variability сердечного ритма. Уровень физического здоровья у студентов возможно рассматривать в зависимости от степени активности регуляторных систем.*

**Ключевые слова:** регуляторные системы, спектральный анализ, variability сердечного ритма.

**Мищук Д. М., Дьякова О. В. Вариабельність серцевого ритму як інструмент контролю функціонального стану студентів НТУУ «КПІ».** У статті представлені результати досліджень variability серцевого ритму студентів I-II курсів НТУУ «КПІ». Дослідження проводилися з використанням кардіомонітору «POLAR RS 800 CX». Встановлено, що у студентів у стані спокою виявлено наявність великого розкиду показників variability серцевого ритму, а також виражені індивідуальні (типологічні) особливості variability серцевого ритму. Рівень фізичного здоров'я у студентів можливо розглядати в залежності від ступеня активності регуляторних систем.

**Ключові слова:** регуляторні системи, спектральний аналіз, variability серцевого ритму.

**Mishchuk D., Dyakova O. "Heart rate variability as a functional state monitoring tool of NTUU "KPI" students.** The article presents the results of heart rate variability studies of I-II courses NTUU "KPI" students. The studies were conducted using a heart monitor «POLAR RS 800 CX». During the functional test of neuro-reflex effects (active orthostatic test) data on heart rate variability in