

11. Volkov V. Yu. Kompiuternye tekhnolohyy v fizycheskoi kulture, ozdorovyitelnoi deiatelnosti y obrazovatelnom protsesse // Teoriya y praktika fizycheskoi kultury. 2001. № 5. S. 56-61.
12. Volkova N. P. Pedahohika: Posibnyk dlia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv. Kyiv: Vydavnychiy tsentr «Akademiiia», 2001. 576 s.
13. Davydenko E. V., Tiukh Y. A. Krytery otsenky pokazatelei fizycheskoi podhotovlennosti mladshykh shkolykov s raznym urovnem fizycheskogo zdorovia v protsesse fizycheskogo vospytaniya // Khil Mezhdun. nauch. konhress «Sovremennyy Olympyskiy y Paraolympyskiy sport y sport dlia vsekh»: materyaly konf. Moskva: Fizycheskaia kultura. 2008. 278 s.
14. Iermakov S. S. Informatsiini aspekty inzhenernoi psykholohii v dodatku do rozviazku zavdan vzaiemodii sportsmena z tekhnichnyimi obladnanniami remanentom // Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia y sportu. 2004. № 19. S. 100-102.
15. Kruhliak O. Ya., Kruhliak N. P. Vid hry do zdorovia natsii. Rukhlyvi ihry, estafety na urokakh fizychnoi kultury: metodychnyi posibnyk. Ternopil: «Pidruchnyky i posibnyky», 2000. 80 s.

Плешакова Е., Шапар К., Ковальчук Н.

Киевский национальный университет культуры и искусств

ЧЕРЛИДИНГ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Черлидинг как основа здорового образа жизни студенческой молодежи. Плешакова Е.В., Шапар К., Ковальчук Н. В основу философии черлидинга заложены идеи здорового образа жизни. Она направлена на достижение благоприятного внешнего вида занимающихся. Кроме этого, черлидер должен соблюдать ряд морально-этических норм. Ведь черлидеры всегда в центре внимания, на них направлены тысячи глаз зрителей, они являются примером для подражания для детей и сверстников. Все это обуславливает вести здоровый образ жизни, привычку правильно питаться, иметь аккуратный и спортивный внешний вид. При этом черлидинг является инновационным видом двигательной активности. Следовательно, элементы черлидинга можно использовать для привлечения студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом, активному образу жизни. Также занятия черлидингом позволят сформировать основы здорового образа жизни у подрастающего поколения.

Ключевые слова. Черлидинг, здоровый образ жизни, физические, моральные качества, благоприятный внешний вид.

Плешакова О.В., Шапар К.О., Ковальчук Н.В. Черлідинг як складова здорового способу життя студентської молоді. В основу філософії черлідингу закладені ідеї здорового способу життя. Вона направлена на досягнення сприятливого зовнішнього вигляду тих, хто займається. Крім цього, черлідери повинен дотримуватися ряд морально-етичних норм. Адже черлідери завжди в центрі уваги, на них спрямовані тисячі очей глядачів, вони є прикладом для наслідування для дітей і однолітків. Все це обумовлює вести здоровий спосіб життя, звичку правильно харчуватися, мати акуратний і спортивний зовнішній вигляд. При цьому черлідинг є інноваційним видом рухової активності. Отже, елементи черлідингу можна використовувати для залучення студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом, активного способу життя. Також заняття черлідингом дозволять сформувати основи здорового способу життя у підростаючого покоління.

Ключові слова. Здоровий спосіб життя, фізичні, моральні якості, приваблива зовнішність.

Pleshakova OV, Shapar KA, Kovalichuk NV Justification as the basis of a healthy lifestyle for students. The philosophy of cheerleading includes the need for a healthy and attractive appearance of fans. Moreover, the cheerleader must follow a list of moral and ethical norms. Because the fans are always in the center of attention of the audience, they are an example and idols for children and youth. All this necessitates the right way of life, eating, learning and attractive appearance. The aim of the study was to study the features and determine the way to form a healthy lifestyle for student youth through cheerleading. Cheerleading is an innovative type of motor activity. Cheerleading is a sport that is a symbiosis of dance, aerobics, acrobatics and gymnastics with the use of musical accompaniment. It is spectacular, massive, technically complex and risky sport. It aims at fostering high spirituality, the formation of moral beliefs, moral feelings, behavioral skills, perseverance, purposefulness. And young people always try to test themselves in new endeavors. In addition, cheerleading allows you to improve your body. And, finally, cheerleading allows you to emotionally discharge. Cheerleading has a complex effect on the body. The load is primarily on the cardiovascular and respiratory systems, as well as the musculoskeletal system. Therefore, cheerleading elements can be used to attract students to physical education and sport, an active way of life. In addition, cheerleading classes will help to form the foundations of a healthy lifestyle in the younger generation.

Key words. Wellness, physical and moral qualities, attractive appearance.

Актуальность. Демократизация образования и его национальная направленность требуют поиска новых путей совершенствования физического воспитания. Это особенно актуально в настоящий момент, когда неблагоприятная экологическая обстановка негативно влияет на молодой организм человека. Наилучшие условия для приобретения этих качеств создаются в процессе физического воспитания.

Как известно, физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Спорт является средством оздоровления, защиты от неблагоприятных последствий научно-технического прогресса, один из популярнейших форм организации здорового досуга, отдыха и развлечений. Особенно это ярко проявляется в массовом спорте, где не ставятся цели достижения высоких спортивных результатов. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной

деятельности, что позволяет спортсмену нарабатывать для себя жизненный опыт, воспитывать особую систему ценностей и установок. Особенно в этом плане привлекательны сложно координированные виды спорта. Красота человеческого тела, технически сложные и отточенные движения, праздничное настроение – все это привлекает истинных поклонников спорта. Спорт является одним из мощных факторов вовлечения людей в общественную жизнь, приобщения к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений. На этом основана его важная роль в процессе социализации личности.

Анализ исследований и публикаций. В отечественной литературе, практически отсутствуют исследования и публикации по черлидингу. Такая ситуация связана с тем, что в Украине – это новый и молодой вид спорта. Поэтому предлагается использовать американский опыт, методическую и научную базу с последующей адаптацией к украинским реалиям. В США этот вид спорта динамично развивается уже более 100 лет, является одним из самых популярных и массовых, поэтому имеет смысл позаимствовать передовой зарубежный опыт.

Тем не менее, мониторинг литературы, посвященной вопросам здорового образа жизни студенческой молодежи, позволил выявить отдельные наработки в этой области [12, 13].

Так, по свидетельствам авторов [1, 13], в процессе тренировки черлидингом формируется богатый арсенал двигательных навыков, отличающиеся координационной точностью и сложностью, а также происходит развитие динамической, статической и взрывной силы занимающихся.

По свидетельствам Т. В. Шепеленко [15], под воздействием черлидинга происходят позитивные изменения антропометрических показателей студенток технического вуза.

В ходе анализа итогов результатов соревновательной деятельности, И.А. Бодренковой [14] разработаны оценочные шкалы элементов сложности в черлидинге и установлено, что критериями эффективности выполнения движений является точность исполнения элемента, оптимальное время выполнения элемента, а также легкость движений.

Однако в настоящее время возникла необходимость изучения для новых возможностей и инновационных видов двигательной активности для привлечения студенческой молодежи к здоровому образу жизни, к систематическим занятиям физической культурой и спортом. По нашему мнению, использование черлидинга с этой целью открывает широкие возможности и перспективы.

Цель исследования. Изучить особенности и определить пути формирования здорового образа жизни студенческой молодежи средствами черлидинга.

Результаты исследования. Несомненно, залогом успешной и здоровой нации является правильное воспитание детей, подростков и студенческой молодежи. Современные быстро меняющиеся условия жизни диктуют необходимость поиска новых, более эффективных и интересных способов вовлечения подрастающего поколения в сферу физической культуры и спорта, приобщения к здоровому образу жизни. Черлидинг, на наш взгляд, как раз и может стать таким средством, так как сочетает в себе красоту, гармонию, позитивное мышление, массовость, работу в коллективе и качественные физические нагрузки.

В последнее время все большее развитие в Украине получает такой вид спорта как черлидинг [6, с. 35]. Это связано с рядом объективных факторов.

Массовость этого вида спорта (команда по черлидингу состоит из 6-16 человек, девушек и юношей).

Зрелищность (черлидинг один из самых зрелищных видов спорта благодаря сложнейшим элементам, массовым перестроениям, использованию средств агитации).

Актуальность – в свете проведения Евро 2018 (ожидается, что во время матчей и мероприятий европейского турнира будут активно привлекаться черлидеры для создания позитивной атмосферы «боления» на стадионах).

Развитие профессионального спорта в Украине влечет за собой создание профессиональных групп поддержки (уже многие виды спорта пришли к тому, что на матчах целесообразно использовать группы поддержки; среди них баскетбол, мини-футбол, американский футбол. Единственным фактором, который пока сдерживает повсеместное распространение этой практики, является недостаток финансирования некоторых команд).

Развитие студенческого спорта, что также прогнозируемо, повлечет за собой создание студенческих групп поддержки.

Рост популярности черлидинга как вида спорта в мире (на данный момент 103 страны мира входят в ICU международный союз черлидинга, растет число и уровень международных соревнований по черлидингу).

Совокупность этих факторов обуславливает интерес к этому виду спорта не только у зрителей, но и у студенческой спортивной общественности. Все больше молодых девушек и юношей выбирают для себя этот вид спорта, как в качестве реализации себя в спорте высших достижений, так и для оздоровительных целей.

Черлидинг – вид спорта, представляющий собой симбиоз танца, аэробики, акробатики и гимнастики с использованием музыкального сопровождения. Это зрелищный, массовый, технически сложный и рискованный вид спорта.

Привлекая эмоциональность и созвучием современных танцев, черлидинг позволяет исключить монотонность в выполнении движений, способствует развитию физических, моральных и эстетических качеств, укреплению здоровья. Воздействие черлидинга на организм занимающихся можно определить как комплексное. Поскольку упражнения носят поточный характер, то нагрузка приходится, прежде всего, на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также опорно-двигательный аппарат. Движения и их соединения координационного характера совершенствуют двигательные возможности, расширяют двигательный опыт, формируют правильную осанку и рациональную походку, воспитывают общую культуру движений и стиль поведения, при определенных условиях могут привить эстетические вкусы.

Одна из главных задач черлидинга – это овладение спортивным мастерством, то есть комплексом музыкального искусства и красоты физических упражнений. Именно эти физические упражнения позволяют развивать у студентов способности оценивать с нравственных позиций поведение, ритмичность действий, фигуру, а также музыкально-ритмическую деятельность. Моральные ценности черлидинга не сводятся только к внешнему проявлению красоты тела и

движений, но и направлены на воспитание высокой духовности, формирование моральных убеждений, нравственных чувств, навыков поведения, стойкости, целеустремленности, которые являются составными компонентами воспитания личности.

Сама философия черлидинга неперенным условием считает здоровый образ жизни и благоприятный внешний вид занимающихся, кроме этого, черлидер должен соблюдать ряд морально-этических норм. Ведь черлидеры всегда в центре внимания, на них направлены тысячи глаз зрителей, они являются примером для подражания для детей и сверстников. Все это обуславливает не только необходимость вести здоровый образ жизни, привычку правильно питаться, иметь аккуратный и спортивный внешний вид, но и необходимость всегда быть приветливым и улыбающимся, а также исключает любые вредные привычки.

Черлидинг сегодня не просто способ активно и интересно провести время, это – профессия, стиль поведения, жизненная философия. Этот вид спорта как никакой другой учит командному духу, сплоченности, развивает качества, которые позволяют спортсменам в дальнейшем легко адаптироваться в трудовом коллективе, создавать свою команду и работать в ней [18, с. 43].

Рассмотрим, какие функции выполняет студенческая команда по черлидингу [16, с. 56]. Прежде всего, на домашних матчах она поддерживает университетские команды по видам спорта (футбол, гандбол, баскетбол и др.). Кроме того, участвует в студенческих соревнованиях и мероприятиях, а также может соревноваться в рамках региональных и национальных кубков и чемпионатов.

Быть черлидером во всем мире престижно и почетно. Например, в США черлидер высокого уровня имеет преимущества при поступлении в университет, а также получает стипендию за то, что он тренируется и выступает за университетскую команду. Университетские команды по черлидингу финансируются из бюджета университета, что позволяет снизить финансовую нагрузку на спортсменов и предоставляет им возможность всецело посвятить себя тренировкам.

Обычно график черлидеров очень загружен. Он включает как минимум 3 тренировки в неделю по 2-3 часа, еженедельные выступления на играх команды, а также поездки на соревнования. Несомненно, такой плотный график предусматривает хорошо спланированную систему тренировок, питания, восстановления и отдыха. А это и есть основа здорового образа жизни.

В Украине уже ряд вузов имеет команды по черлидингу. Заметим, что вузы являются идеальным местом для развития этого вида спорта, так как имеют свою спортивную базу и высококвалифицированных специалистов.

Черлидинг в вузах можно развивать как в качестве оздоровительного направления во время занятий со студентами в рамках учебной нагрузки, так и в направлении спорта высших достижений, работая с группами спортивного совершенствования во внеурочное время.

Среди требований, предоставляемых к черлидерам, специалисты называют следующие [18, с. 64].

Целеустремленность, упорство, трудолюбие.

Спортивный характер, стремление к победе.

Умение наслаждаться своими тренировками и выступлениями. Команда на соревнованиях должна выходить на площадку не отработать, а показать себя, передать свое настроение и позитив зрителям.

Умение дружить, общаться в коллективе. Черлидинг, как никакой другой командный вид спорта, невозможен без взаимовыручки и поддержки внутри команды. Все спортсмены должны быть единым целым, организмом, который излучает энергию.

Полное доверие тренеру-преподавателю.

Уважение соперников, судей. Черлидеры дружат, поддерживают и уважают друг друга.

Опрятный внешний вид, хорошие манеры поведения, позитивное отношение к окружающим.

Рассмотрим, каких положительных эффектов можно достичь студентам во время занятий черлидингом:

✓ оздоровительный эффект (черлидинг как вид спорта вырабатывает у студентов выносливость, силу, гибкость, улучшает координацию движений, повышает общий уровень физической подготовленности);

✓ воспитательный эффект (черлидинг дисциплинирует и мотивирует спортсменов, воспитывает в них командный дух и моральные ценности);

✓ развлекательный эффект (сопровождая спортивные события, общаясь со зрителями и другими спортсменами, черлидеры получают массу положительных эмоций и интересно проводят время);

✓ рекреационный эффект (черлидинг незаменим в качестве средства снятия стресса, борьбы с утомлением и депрессиями);

✓ социальная функция (черлидеры постоянно общаются с другими спортсменами, зрителями, налаживают социальные связи, чувствуют себя частью коллектива);

✓ эффект «успеха» (американские специалисты считают, что люди, которые в молодости занимались черлидингом, более успешны в карьере, обладают большей нацеленностью на успех, умением общаться в коллективе и уверенно идти к поставленным целям. Поэтому работодатели отдают предпочтение работникам, которые в прошлом выступали в командах поддержки своих школ и университетов) [16, с. 13].

Выводы. Таким образом, занятия черлидингом в вузе несут в себе множество позитивных эффектов занимающимся. Но самым ценным, несомненно, является то, что студенты приучаются к здоровому и активному образу жизни, систематическим физическим нагрузкам, спортивному поведению, уважительному отношению к тренеру, соперникам, зрителям, другим спортсменам.

Кроме этого, занятия этим видом спорта действительно несут в себе элемент развлечения, шоу, что повышает уровень позитивных эмоций от занятий и усиливает оздоровительный эффект от тренировок и выступлений.

Перспективи дальніших досліджень. Для дальнішого успішного розвитку черлідінга в Україні в цілому, і в українських вузах в частині необхідно:

- ✓ підвищати кваліфікацію спеціалістів, тренерів, преподавателів путем посещения спеціалізованих семінарів, тренінгів, читання зарубіжної літератури, просмотру треніровок і виступлень вудущих команд;
- ✓ расширять научную и методическую базы в данном направлении, заимствовать опыт зарубежных коллег, использовать и адаптировать опыт художественной и спортивной гимнастики, аэробики, танцев;
- ✓ расширять календарь соревнований по черлидингу, выезды на международные старты, проведение различных турниров, концертов, тренировочных сборов;
- ✓ підвищати масовість данного вида спорта, укрепление преемственности поколений, развитие детского, юношеского, студенческого спорта.

Дальнішу роботу ми намерены направить на систематизацию основных средств черлидинга для разработки методики внедрения программы по черлидингу в учебный процесс.

Література

1. Глубока Н. А. Черлідинг як складова системи фізичного виховання студентів / Н. А. Глубока, Н. В. Петренко // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей ів міжнародної науково-методичної конференції (Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року). – Суми, 2017. – С. 76-78.
2. Иванченко Ю.Н. Черлидинг как новый вид спорта, перспективы его развития в вузах Украины : материалы міжнародної науково-практичної конференції / Ю.Н. Иванченко, Е.В. Плешакова // м. Луганськ, 11-12 лютого 2010. – 2 с.
3. Крикун Ю.Ю. Особенности развития черлидинга как вида спорта в Украине / Ю.Ю. Крикун // Фізичне виховання різних верств населення. – 2007. – № 7. – С. 39-41.
4. Оценочные шкалы элементов сложности в черлидинге / Бодренкова И.А., Луценко Л. С., Лучко О. Р., Шепеленко Т. В. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченко. – Чернігів: 2013. – 305 с.
5. Шепеленко Т. В. Зміни антропометричних та функціональних показників під впливом занять оздоровчою аеробікою та черлідингом у технічному ВНЗ / Т. В. Шепеленко, О. Р. Лучко // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. – Житомир, 2015. – С. 146-148.
6. Kinetics Human. Coaching your cheerleading / Kinetics Human. – American Sport Education Program – 2009. – 143 p.
7. Leffel Caitlin. Cheerleading from tryouts to championships [Electronic resource] // New-York – 2007. – Mode of access to the article: <http://www.fordhamsports.com/archives.aspx?path=cheer&mobile=skip&page=2>
8. Lopez Miriam. Cheerleading Technique, Training, Show / Miriam Lopez. – Meyer\$Meyer sport 2003. – 160 p.

Рипак М.О.

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

МОТИВАЦІЯ ДОРОСЛИХ ЖІНОК ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

У статті висвітлено мотиви дорослих жінок до занять фізичною культурою: у жінок першого зрілого віку переважають мотиви корекції фігури, нормалізації ваги (36,5%), зняття втоми і підвищення працездатності (26,2%); жінки другого зрілого віку займаються з метою зміцнення здоров'я (50,7%), зняття втоми, підвищення працездатності (39,5%); жінок пенсійного віку спонукають такі мотиви, як бажання зміцнити здоров'я (54,5%), нормалізація ваги (31,2%). З'ясовано причини, що перешкоджають дорослим жінкам займатися фізичними вправами: відсутність вільного часу (68,1%), втома після роботи (54,7%), відсутність фінансових можливостей (51,8%).

Ключові слова: фізична культура, дорослі жінки, мотиви до занять фізичною культурою.

Марьяна Рипак. Мотивация взрослых женщин к занятиям физической культурой. В статье освещены мотивы взрослых женщин к занятиям физической культурой: у женщин первого зрелого возраста главными мотивами являются коррекция фигуры, нормализация массы тела (36,5%), снятие усталости и повышение работоспособности (26,2%). Женщины второго зрелого возраста занимаются с целью укрепления здоровья (50,7%), снятие усталости, повышение работоспособности (39,5%); женщин пенсионного возраста привлекают мотивы желания укрепить здоровье (54,5%), нормализация массы тела (31,2%). Выяснены причины, которые препятствуют женщинам заниматься физическими упражнениями: отсутствие свободного времени (68,1%), усталость после работы (54,7%), отсутствие финансовых возможностей (51,8%).

Ключевые слова: физическая культура, взрослые женщины, мотивы к занятиям физической культурой.

Mariana Ripak. The motives of adult women to occupation of physical education. In modern conditions, the problem of the development of motives, interests and human needs is one of the most urgent in psychology of motivation. Physical activity, like any other human activity, is activated under the influence of human motives and interests. Motivation is the shaping and guiding start of any activity. Motive not only defines human behavior, but largely determines the final result of its activities. A motivated person more effectively implements any employ, it is capable of maximizing the return of their physical and spiritual forces, if this requires the achievement of the goal. So, the problem of motivation to occupation physical culture is relevant, because physical exercises have a health effect, promote the development of motor abilities of a person, increase professional performance.

The main motivations that induce women of the first mature age to engage in physical education are figure correction, normalization of weight (36,5%), withdrawal tiredness and increase in capacity for work (26,2%), improving health (22,3%). Women