



Рис. 3. Найбільш привабливі види спорту для дівчат старшого шкільного віку

1 – фітнес (33,7%), 2 – гімнастика (31,8%), 3 – атлетична гімнастика (8,7%), 4 – плавання (8,1%), 5 – легка атлетика (7,5%), 6 – боротьба (5,2%), 7 – інші види спорту.

Цим ми підтверджуємо дані науковців [5] про те, що нині прослідковується підвищення мотивації дівчат до занять гімнастичними вправами, що виконуються під музику, в тому числі й до фітнесу.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Результати наших досліджень підтверджують високу зацікавленість старшокласниць заняттями фізичною культурою та спортом. Водночас серед основних причин незадоволеності ними школярки визначають нецікавість та відсутність музичного супроводу. Основними факторами, що визначають інтерес дівчат старшого шкільного віку до занять фізичною культурою та спортом встановлено емоційність та різноманітність. Найбільш значимими мотивами для школярок визначено удосконалення фігури, нормалізація ваги тіла та підвищення стану здоров'я. Серед найбільш привабливих видів спорту дівчата-старшокласники визначили фітнес та гімнастику. Результати нашого соціологічного дослідження визначають необхідність розроблення, наукового обґрунтування та експериментальної перевірки ефективності педагогічної технології профілактики надлишкової ваги у дівчат старшого шкільного віку в процесі фізичного виховання із використанням засобів оздоровчого фітнесу. Цим і визначаються перспективи наших подальших наукових досліджень.

Література

1. Безверхня Г. В. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія / Г. В. Безверхня, В. В. Цибульська, Г. І. Гончар. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2016.– 223 с.
2. Ващук Л. М. Мотиваційно-ціннісні орієнтації старшокласників до фізичної культури / Л. М. Ващук // Наука і освіта. – 2013. – № 4. – С. 92–94.
3. Дикий О. Ю. Актуальні проблеми профільного навчання за спортивним напрямом старшокласників / О. Ю. Дикий // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2016. – № 3. – С. 65–68.
4. Круцевич Т. Мотивація учнів 6–9 класів до уроків фізичної культури / Т. Круцевич, О. Іщенко, Т. Імас // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 2. – С. 68–72.
5. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін. ; за ред. Т. Ю. Круцевич. – 2-ге вид., переробл. та доп. – К. : Національний університет фізичної культури і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.
6. Hassandra M., Goudas M., Chroni S. Examining factors associated with intrinsic motivation in physical education: a qualitative approach // Psychology of Sport and Exercise. – 2003. – Vol. 4. – Pp. 211–223.
7. Hehamahua S., Agung A., Pedjeng W. Intrinsic motivation of teenager scholars toward physical activities // European Journal of Physical Education and Sport Science. – 2015. – Vol. 1. – Pp. 2–12.
8. Niederkofler B., Herrmann C., Seiler S., Gerlach E. What influences motivation in Physical Education? A multilevel approach for identifying climate determinants of achievement motivation // Psychological Test and Assessment Modeling. – 2015. – Vol. 57. – Pp. 70–93.
9. Thompson W. R. Worldwide survey reveals fitness trends for 2013 // ACSM's Health & Fitness Journal. – 2012. – Vol. 16. – Pp. 8–17.
10. Zrnzević N., Arsić R. Motivation of students for physical education classes // Activities in Physical Education and Sport. – 2013. – Vol. 3. – No. 2. – Pp. 215–220.

Плешакова Е.В., Шапарь Е. А., Рожков В.Ю.

Київський національний університет культури і мистецтв

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ЧЕРЛИДИНГУ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Установлено, что черлидинг имеет возрастающую популярность среди подрастающего поколения. Занятия черлидингом позитивно влияют на организм занимающихся. Основное внимание специалистов приковано к изучению возможностей физического воспитания студентов средствами черлидинга, а процесс начальной подготовки по черлидингу остается вне их внимания. Целью исследования стало изучение особенностей отбора, определение задач и

составляющих начального этапа подготовки по черлидингу. Выявлено, что благоприятным периодом приобщения детей к систематическим занятиям черлидингом является возраст 6-8 лет. Зачисление ребенка в секцию черлидинга предусматривает обязательный медицинский осмотр, достаточный уровень физической подготовленности и желание самого ребенка. Физическая подготовка черлидеров включает общую и специальную физическую подготовку. Главными задачами начальной подготовки являются укрепления здоровья занимающихся, развитие их двигательных и волевых качеств, а также обучение основам техники черлидинга. К средствам специальной физической подготовки в черлидинге относятся хореографическая, акробатическая и техническая подготовка спортсмена. Ведущее значение в технологии подготовки юных черлидеров имеет щадящий режим нагрузок.

Ключевые слова: черлидинг, черлидер, этап, подготовка, структура, возраст, отбор.

Плешакова Є. В., Шапар Е. А., Рожков В. Ю. Особливості занять з черлідінгу на етапі початкової підготовки. Встановлено, що черлідінг має зростаючу популярність серед підростаючого покоління. Заняття черлідінгом позитивно впливають на організм тих, хто ним займається. Основна увага фахівців прикута до вивчення можливостей фізичного виховання студентів засобами черлідінгу, а процес початкової підготовки з черлідінгу залишається поза їхньою увагою. Метою дослідження стало вивчення особливостей відбору, визначення завдань і складових початкового етапу підготовки з черлідінгу. Виявлено, що сприятливим періодом залучення дітей до систематичних занять черлідінгом є вік 6-8 років. Зарахування дитини в секцію черлідінгу передбачає обов'язковий медичний огляд, достатній рівень фізичної підготовленості і бажання самої дитини. Фізична підготовка черлідерів включає загальну і спеціальну фізичну підготовку. Головними завданнями початкової підготовки є зміцнення здоров'я дітей, розвиток їх рухових і волевих якостей, а також навчання основам техніки черлідінгу. До засобів спеціальної фізичної підготовки у черлідінгу відносяться хореографічна, акробатична і технічна підготовка спортсмена. Провідне значення у технології підготовки юних черлідерів має щадний режим навантажень.

Ключові слова: черлідінг, черлідер, етап, підготовка, структура, вік, відбір.

Pleshakova EV, Shapar EA, Rozhkov V.Yu. Features of classes on cheerleading in the initial preparation. It has been established that cheerleading has an increasing popularity among the younger generation. Cheerleading exercises positively affect the body of those involved. The main attention of specialists is focused on studying the possibilities of physical education of students by means of cheerleading, and the process of initial training in cheerleading remains beyond their attention. The purpose of the study was to study the features of selection, the definition of tasks and components of the initial stage of training for cheerleading. It was revealed that the favorable period of familiarizing children with systematic cheerleading is the age of 6-8 years. Enrollment of the child in the cheerleading section provides for mandatory medical examination, sufficient level of physical fitness and the desire of the child himself. Physical preparation of cheerleaders includes general and special physical training. The main tasks of initial training are strengthening the health of those involved, developing their motor and volitional qualities, as well as teaching the basics of cheerleading techniques. The means of special physical training in cheerleading include choreographic, acrobatic and technical training of the athlete. Leading importance in the technology of training young cheerleaders has a sparing regime of loads.

Keywords. Cheerleading, cheerleader, stage, preparation, structure, age, selection.

Актуальность. Современная социология спорта подчеркивает всевозрастающую и многостороннюю роль черлидинга в обществе. Научное понимание этого факта исходит из анализа специфических функций спорта как общественного явления и его разнообразных связей с другими общественными явлениями. Черлидинг как вид спорта направлен на всестороннее физическое, интеллектуальное и духовное развитие занимающихся и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Главное в идеологии черлидеров не танцы на стадионах и в спортивных залах, а то, что своей работой они создают благоприятную обстановку и обеспечивают зрелищность спортивного мероприятия для болельщиков, поднимают боевой дух команд, прежде всего, конечно, той, которую поддерживают [14]. Особенно привлекательным этот вид спорта является для детей и подростков.

Целью спортивной тренировки является достижения высоких спортивных результатов, развитие духовных и физических способностей, гармоничное формирования личности и воспитание в интересах общества. Занятия черлидингом оказывают благотворное влияние практически на все системы организма. Черлидеров отличает молниеносная реакция, ловкость, пластичность, синхронность движений, стойкость, быстрое мышление, умение точно выполнять упражнение с помпонами и одновременно кричать «кричалки», большая работоспособность, выносливость и многие другие качества. Таким образом, использование средств черлидинга способствует оптимизации двигательной активности подрастающего поколения, а также обуславливает формирование у них навыков здорового образа жизни.

Анализ исследований и публикаций позволил установить, что черлидеров обучают гимнастике, акробатике, аэробике, степ-аэробике, хореографии и танцевальным стилям. Тренер-преподаватель совместно с занимающимися придумывает и ставит танцевальные программы, они сочиняют «кричалки» и «речонки» к каждому выступлению. Громкий звонкий голос и четкая дикция – одно из основных требований к черлидеру. Также нужно иметь хорошую реакцию и уметь улавливать настроение спортсменов и зрителей [13, 13].

Подготовка черлидеров – многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, учебы и воспитания.

Главная цель подготовки спортсменов-черлидеров – это успешное выступление в соревнованиях различного уровня, признание болельщиков и личное самоутверждение [Ошибка! Источник ссылки не найден., 12].

Основные задания спортивной подготовки по черлидингу связаны с развитием стойкой заинтересованности к занятиям черлидингом, укреплением здоровья молодого поколения, приобретением специальных знаний, умений и

навыков, нужных для успешных выступлений в соревнованиях по черлидингу, усвоением основных принципов психологически-волевой и физической подготовки, воспитанием высоких морально-этических качеств, усвоением основных принципов этики и эстетики спортсменов, а также с развитием двигательных качеств на высоком уровне [Ошибка! Источник ссылки не найден., 15].

Установлено, что занятия черлидингом имеют положительное влияние на дыхательную, сердечно-сосудистую системы, обеспечивают развитие силовых и скоростно-силовых качеств [1, 8]. Под их влиянием происходит морфофункциональная и функциональная перестройка организма занимающихся [9]. Поэтому не удивительно, что специалисты обратили внимание на этот, еще не до конца изученный в Украине, но уже популярный в молодежной среде вид спорта. В первую очередь научные деятели начали исследовать пути внедрения средств черлидинга в процесс физического воспитания студентов [2, 9]. Тем не менее, вопросы начальной подготовки в группах черлидинга в доступной литературе не освещены, что и обусловило выбор темы исследования.

Цель исследования. Изучить особенности отбора, определить задачи и составляющие начального этапа подготовки по черлидингу.

Результаты исследования. Для решения задач спортивной подготовки по черлидингу необходима разработка определенных микроциклов, каждый из которых максимально содействует общей и специальной физической подготовке.

Организация тренировочного процесса должна обеспечивать необходимую плотность занятий, выбор оптимального дозирования выполняемых упражнений, действенный контроль, учет индивидуальных особенностей спортсмена в зависимости от конкретных заданий и содержания тренировочного занятия, подготовленности и индивидуальных возможностей учеников, этапа подготовки и других обстоятельств.

Выбор правильной методики учебы и тренировки при работе с детьми в первую очередь зависит от их возрастных и половых особенностей. При этом необходимо учитывать чувствительные периоды развития детей и подростков.

Задачи начальной подготовки. Процесс подготовки представляет собой многолетний и сложный путь от новичков до высококлассных спортсменов.

Организация и структура учебно-тренировочного процесса в спортивных школах, клубах, секциях при подготовке к проведению занятий черлидингом, предусматривают этапы подготовки, и процесс этот непрерывный, плавно переходящий от одного этапа к другому.

Прежде чем приступать к занятиям предусматривается этап подготовки, отбора и комплектования групп. Набор производится в группы начальной подготовки. В эти группы набираются дети, как правило, 6-7 лет, желающие заниматься черлидингом, имеющие достаточный уровень физической подготовленности и состояние здоровья. Выбор каждым молодым человеком, вида спорта – черлидинг, в наибольшей мере должен соответствовать его индивидуальным особенностям, составляет сущность спортивной ориентации. В процессе отбора спортсменов для занятий этим видом спорта широко используются простые тесты, позволяющие оценить уровень двигательных способностей детей. При этом предпочтение следует отдавать тем тестам, которые характеризуют двигательные способности в значительной мере обусловленные природными задатками, тестам, позволяющим оценить скоростные качества, координационные способности, выносливость при аэробной и анаэробной работе. Перед зачислением ребенка в секцию черлидинга необходимо предусмотреть обязательный медицинский осмотр, во время которого особое внимание будет уделено выявлению заболеваний, являющихся противопоказанием к занятиям спортом, например болезни сердца, диабета, бронхиальной астмы и др. Необходимо также проверить наличие заболеваний и травм, которые могут стать тормозом в спортивном совершенствовании спортсмена. Существенное значение во время отбора имеет и учет психических показателей предрасположенности к спортивной деятельности. При первичном отборе основными психическими показателями являются желание новичка заниматься спортом, стремление получать высокие оценки при выполнении заданий, решительность и напористость в игровых ситуациях, смелость при выполнении незнакомых заданий [5].

Первый этап начинается непосредственно при отборе детей в секцию черлидинга. В теории спорта существуют различные названия данного этапа: «этап предварительной спортивной подготовки», «этап отбора и начальной подготовки», «этап начальной подготовки».

Специалисты выражают однозначность суждений, относительно продолжительности этапа начальной подготовки: она может длиться от 2-х до 3-х лет, вплоть до определения специализации. Наиболее благоприятным периодом приобщения детей к систематическим занятиям черлидингом с анатомо-физиологической и психолого-педагогической позиций является возраст 6-8 лет. С одной стороны, этому благоприятствует уровень интеллектуального развития, обеспечивающий осознанное отношение ребенка к учебно-воспитательному процессу и сопутствующую активность при овладении учебным материалом. С другой стороны, эластичность мышечно-связочного аппарата, стабильность психофизиологической и моторной сфер облегчают корректировку развития физических и интеллектуальных способностей в соответствии с прогнозируемой направленностью. В связи с тем, что дети 6, 7 и 8 лет отличаются друг от друга по ряду морфофункциональных и психологических характеристик, при формировании групп начальной подготовки рекомендуется объединять детей данных возрастов в отдельные группы. Учитывая незрелость опорно-двигательного аппарата и нервно-регуляторных механизмов детей, ведущее значение в технологии подготовки юных черлидеров имеет щадящий режим нагрузок. Поскольку возраст 6-7 лет является чувствительным для формирования личности ребенка, важно уже на этапе начальной подготовки проводить планомерную работу по формированию спортивного характера. Большую значимость мнения тренера-преподавателя в формировании оценок у детей младшего школьного возраста следует использовать для развития чувства коллективизма, товарищества, стремления к победе. Особое значение здесь имеет корректность поведения тренера, умение вовремя пресечь попытки насмешек и унижения среди юных спортсменов [10].

В качестве основных задач этапа начальной подготовки можно выделить следующие:

- ✓ укрепления здоровья и закаливание организма;

- ✓ формирование правильной осанки;
- ✓ развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, координации;
- ✓ овладение прикладными двигательными навыками;
- ✓ обучение основам техники черлидинга;
- ✓ развитие волевых качеств, воспитание организованности и целеустремленности юных спортсменов.

Высочайшие требования к технике и мастерству спортсменов, предъявляемые черлидингом в спорте высших достижений, не позволяют ограничиваться на этапе начальной подготовки лишь общими задачами. Уже на первой ступени тренировочного процесса должны формироваться стиль характерный для черлидинга (жесткие руки, выпрямленные колени, натянутые кисти, правильная осанка и т.д.), музыкальность, чувство ритма, двигательная культура, умение выполнять упражнения красиво и выразительно. В качестве средств выступают хореография, всевозможные музыкальные и ритмические игры, общеразвивающие упражнения специального назначения. Кроме того, уже на этом этапе следует использовать доступные средства для совершенствования функций вестибулярного аппарата, формирование навыков синхронного взаимодействия с партнерами. При обучении основными являются методы показа и рассказа (показ должен сопровождаться рассказом с акцентом внимания на действиях, обеспечивающих выполнение упражнения), так как учащиеся этого возраста склонны к подражанию. Объяснение должно быть лаконичным, простым и понятным – сводится к названию конкретных действий и указанию о том, как их выполнять. Следует использовать различные понятные детям образные сравнения. Упражнения должны быть непродолжительными и чередоваться с короткими паузами для отдыха. Тренировочные занятия, как правило, должны проводиться 3 раза в неделю, продолжительность каждого из них не должна превышать двух академических часов [14].

Физическая подготовка как одно из средств подготовки к занятиям черлидингом включает в себя общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в черлидинге. Физическая подготовка представляет собой процесс развития физических качеств, необходимых для успешного овладения упражнениями.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для черлидинга, при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. Специальная физическая подготовка включает в себя такие виды подготовки как: хореографическая, гимнастическая, акробатическая и техническая.

По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП увеличивается. К средствам СФП в черлидинге относятся такие виды подготовки.

Хореографическая подготовка. На этапе начальной подготовки хореография решает общеобразовательные задачи. Применения музыки воспитывает музыкальный слух, сознательное отношение к восприятию музыки и ее связи с движениями, способствует знакомству с произведениями различных композиторов [10]. Занятия хореографией развивают гибкость, координацию движений, укрепляют опорно-двигательный аппарат. На этом этапе дети осваивают элементы «хореографической» школы (постановка корпуса, изучение позиций ног и рук), знакомятся с элементами музыкальной грамоты. При этом изучаются элементы классического танца [13].

Акробатическая подготовка. Для развития ловкости юных спортсменов рекомендуется использовать перекувырки, кувырки, падения, перевороты и другие акробатические упражнения, выполняемые индивидуально, вдвоем и т.д. Для обеспечения роста спортивного мастерства занимающихся и совершенствования их ловкости все изучаемые упражнения следует повторять в изменяющихся (усложняющихся) условиях, например, на матах, на ковре, на полу; в разном темпе; в одиночном или серийном исполнении; в соревнованиях или игре. Упражнения на гибкость, в особенности шпагаты и мосты, имеют большое значение для увеличения амплитуды и красоты движений, пластики и эластичности, а также способствуют развитию ловкости занимающихся [16]. Кроме того, эластичные мышцы меньше подвержены травмам, имеющим место в спортивной практике. Для развития гибкости применяются пружинящие движения (наклоны, покачивания), выполняемые с постепенным увеличением амплитуды и количества повторений; маховые движения; статические положения; упражнения с партнером или отягощения. Выполнению упражнений на гибкость должны предшествовать разогревающие упражнения. Для успешного обучения упорам, стойкам, опорам, переворотам и т.д., каждый занимающийся должен обладать достаточной силой. Упражнения силовой направленности рекомендуется выполнять в быстром и медленном темпе и чередовать с упражнениями на гибкость, ловкость, быстроту и выносливость.

Техническая подготовка спортсмена. Под технической подготовкой спортсмена в черлидинге имеют в виду обучение его основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служебных средствах тренировки. Как и всякое целенаправленное обучение, техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс формирования знаний, умений и навыков. Чтобы дети не потеряли интерес к постоянно повторяемым однотипным упражнениям, следует постепенно и постоянно видоизменять изучаемые упражнения, соединять их различные комбинации из нескольких элементов, выполнять синхронно и асинхронно, чередовать с элементами хореографии.

При подготовке к занятиям черлидингом также следует обратить внимание на возрастные категории. В черлидинге четыре возрастных категории: «дети» – 5-8 лет и 9-12 лет, «юниоры» – 12-16 лет и «взрослые» – 16+ [17].

При условиях правильной организации работы в секциях черлидинга занятия положительно влияют на физическое развитие и здоровье юных спортсменов и они уже в возрасте 6-8 лет способны овладеть двигательными навыками и умениями, нужными для дальнейших успешных занятий черлидингом.

По статистическим данным, спортсмены начинают показывать высокие спортивные результаты между 18 и 21 годами, после 8-10 лет подготовки.

Выводы. Черлидинг как вид спорта – это эффективное средство физического воспитания. Его ценность определяется стимулирующим влиянием на распространение физической культуры среди разных слоев населения, и в этом плане черлидинг имеет международное признание. Но он не сводится лишь к физическому воспитанию. Все разделы черлидинга имеют самостоятельное общекультурное, педагогическое, эстетическое и другие значения.

Общая характеристика спортивной подготовки спортсменов-черлидеров не ограничивается лишь спортом, и он не может рассматриваться как универсальное средство физического воспитания, так как представляет повышенные, часто предельные требования к функциональным возможностям организма человека, их возрасту, состоянию здоровья и уровню физической подготовленности.

Естественно, что изложить в одной статье весь процесс подготовки к занятиям черлидингом весьма проблематично, но основные аспекты мы попытались преподнести в данном материале.

В предложенной статье выделен этап подготовки, отбора и комплектования групп по черлидингу, очерчены основные задачи, показана структура подготовки черлидеров, а также представлен материал, который будет весьма полезен при подготовке для проведения занятий в группах черлидинга с учётом современных теоретико-практических данных.

Дальнейшее исследование запланировано направить, на изучение особенностей организации занятий на начальном этапе подготовки черлидеров.

Литература:

1. Бачинская Н. В. Исторические аспекты развития черлидинга и перспективы его развития в Украине / Н. В. Бачинская, В. И. Сарычев, Ю. В. Шляхов. – Тези доповідей IV Міжнародної науково-методичної конференції «Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту», м. Суми, 13–14 квітня 2017 р. – Суми : Сумський державний університет, 2017. – С. – 24-30.
2. 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 iv міжнародної науково-методичної конференції (Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року). – Суми, 2017. – С. 76-78.
3. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике / Т.С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
4. Масляк І.П. Черлідинг у фізичному вихованні школярів: методичний посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів / І.П. Масляк., Т.М. Бала, – Х.: ФОП Бровін О. В., 2014. – 144 с.
5. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – Миколаїв: УДМУ, 2001. – 440 с.
6. Скакун В.А. Акробатические прыжки / В.А. Скакун. – Ставрополь: Кн. изд-во, 1990. – 222 с.
7. Тимошевская Л. Е. Черлидинг: экспериментальная учебная программа / Л.Е. Тимошевская. – Павлоград, 2013. – 32 с.
8. 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.
9. Шепеленко Т.В. Розвиток психомоторних якостей студентів – майбутніх залізничників засобами нетрадиційних видів гімнастики / Т. В. Шепеленко, О.Р. Лучко, А.М. Буц // Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – 2015. – Режим доступу до статті: <http://www.sworld.com.ua/konfer41/124.pdf>
10. Шипилина И.А. Хореография в спорте / И.А. Шипилина. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.
11. Coaching Youth Cheerleading (Coaching Youth Sports Series) by ASEP Human Kinetics, 2009. – 152 p.
12. Kinetics Human. Coaching your cheerleading / Kinetics Human. – American Sport Education Program – 2009. – 143 p.
13. 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>
14. Lopez Miriam. Cheerleading Technique, Training, Show / Miriam Lopez. – Meyer\$Meyer sport 2003. – 160 p.

Пономарьов С.В., Осінчук В.В., Куспиш О.В., Гребінка Г.Я.
Національний університет «Львівська політехніка»

ВИЯВЛЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

У роботі представлено результати практичного упровадження авторської експериментальної програми фізичного виховання студентів основних медичних груп ВНЗ. Наведено й узагальнено результати проведеного експериментального дослідження з їхнім науковим обґрунтуванням. Досліджено ефективність експериментальної програми фізичним вихованням та встановлено вплив її практичної апробації на параметри психофізичного стану студентів. Доведено низьку ефективність чинної програми фізичного виховання студентів основних медичних груп ВНЗ.

Ключові слова: студент, ВНЗ, програма, фізичне виховання, психофізичний стан.

С.В. Пономарёв, В.В. Осинчук, А.В. Куспиш, Г.Я. Гребинка. **Выявления эффективности экспериментальной программы физическим воспитанием студентов вузов.** В работе представлены результаты практического внедрения авторской экспериментальной программы физическим воспитанием студентов основных медицинских групп вуза. Приведены и обобщены результаты проведенного экспериментального исследования с их