

## Развитие физических качеств студенток на внеаудиторных занятиях по чер-дансу (чер-данс шоу)

Пятницкая Д. В.

Харьковская гуманитарно-педагогическая академия

### Аннотации:

**Цель:** разработать и обосновать методику использования средств чер-данса в процессе внеаудиторных занятий студенток. **Материал:** в эксперименте принимали участие 450 студенток в возрасте 17-20 лет. **Результаты:** обобщены теоретические знания и практический опыт по вопросам отбора, содержания и организации физического воспитания студенток. Приведены данные сравнительного анализа показателей физического состояния и физической подготовленности студенток, занимающихся и незанимающихся спортом. Отмечен значительный интерес к занятиям по физическому воспитанию с использованием предложенной методики. Установлено, что потребности в укреплении здоровья могут быть сформированы средствами танцевальных видов черлидинга (чер-данса и чер-данс шоу). **Выводы:** выявлена перспектива совершенствования физического воспитания студенток. Это дает возможность разрабатывать варианты реализации образовательной здоровьесберегающей стратегии.

### Ключевые слова:

студентки, высшие учебные заведения, фитнес, чер-данс, чер-данс шоу, физические качества, здоровье.

**Пятницкая Д. В. Развитие физических качеств студенток высших учебных заведений на позааудиторных занятиях по чер-дансу (чер-данс шоу).** **Мета:** розробити та обґрунтувати методику використання засобів чер-дансу в процесі позааудиторних занять. **Матеріал:** в експерименті брали участь 450 студенток у віці 17-20 років. **Результати:** узагальнено теоретичні знання і практичний досвід з питань відбору змісту і організації фізичного виховання студенток. Наведено дані порівняльного аналізу показників фізичного стану та фізичної підготовленості студенток, що займаються і не займаються спортом. Відзначено значний інтерес до занять з фізичного виховання з використанням запропонованої методики. Встановлено, що потреби у зміцненні здоров'я можуть бути сформовані засобами танцювальних видів черлідингу (чер-данса та чер-данс шоу). **Висновки:** виявлена перспектива вдосконалення фізичного виховання студенток. Це дає можливість розробляти варіанти реалізації освітньої здоров'язберігаючої стратегії.

студентки, вищі навчальні заклади, фітнес, чер-данс, чер-данс шоу, фізичні якості, здоров'я.

**Pyatnickaya D.V. Development of girl-students' physical qualities at extracurricular cheer-dance classes (cheer-dance show).** **Purpose:** to work out and substantiate methodic of cheer-dance means' usage in extracurricular trainings of girl students. **Material:** in experiment 450 girl-students of 17-20 years' age participated. **Results:** we generalized theoretical knowledge and practical experience in selection, content and organization of girl students' physical education. We presented the data of comparative analysis of girl students' physical condition and (sportswomen and not sportswomen). We noted significant interest to physical education, in which the offered methodic is used. It was found that demands in health strengthening can be formed by means of dance kinds of cheer-leading (cheer-dance and cheer-dance show). **Conclusions:** We have found prospects of girl students' physical education perfection. It permits to work out different variants of realization of educational health related strategy.

girl students, higher educational establishments, fitness, cheer-dance, cheer-dance show, physical qualities, health.

### Введение.

В последнее время в Украине наблюдается устойчивая тенденция ухудшения состояния здоровья населения и студенческой молодежи. На это обращается внимание в государственных документах, регламентирующих физическое воспитание в высших учебных заведениях (ВУЗ). Также и в исследованиях специалистов в области физической культуры и спорта.

Так, исследованиями ряда авторов [1, 7, 9, 11, 18, 30, 34] установлено, что в период обучения в высших учебных заведениях количество студентов из подготовительной и специальной медицинской группы растет от 5,3% на первом курсе и до 14,4% в четвертом. Соответственно, наблюдается уменьшение количества студентов, относящихся к основной группе - от 84,0% до 70,2%.

Кроме этого, исследования других авторов [11-13, 19-21, 27, 38-44] свидетельствуют о низком уровне показателей физического развития, физической подготовленности и работоспособности студентов. Авторы отмечают недостаточный уровень решения основных задач физического воспитания студентов. В результате этого (после окончания вуза) большая часть выпускников физически не способны выполнять профессиональные обязанности с необходимым качеством и интенсивностью. Следовательно, снижается работоспособный потенциал молодежи, от кото-

рого зависит социальное и экономическое благополучие страны.

В связи с этим, одной из важнейших задач физического воспитания в высшем учебном заведении является укрепление состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности и физического состояния студенческой молодежи.

Ряд авторов [6, 10, 19, 20, 25, 26, 28] отмечают снижение мотивации и интереса к занятиям по физическому воспитанию студентов. Результаты этих исследований указывают на однообразие учебного материала, недостаточную эффективность применения действующих методик и форм проведения занятий. Поэтому актуальной является проблема модернизации физического воспитания в вузе средствами внедрения инновационных подходов к организации учебно-воспитательного процесса и с учетом мотивации студентов. Также новых, современных видов двигательной деятельности, побуждающих студентов к занятиям физическими упражнениями. Поэтому актуальность данной проблемы исследования очевидна и требует объяснения и анализа.

### Цель, задачи работы, материал и методы.

**Цель исследования:** разработать и обосновать методику использования средств чер-данса в процессе внеаудиторных занятий студенток 1-2 курсов высших учебных заведений.

**Задачи исследования:**

© Пятницкая Д.В., 2015

<http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0405>

1. Обобщить теоретические знания и практический опыт по вопросам отбора содержания и организации физического воспитания студенток высших учебных заведений в процессе внеаудиторных занятий.

2. Определить уровень физического состояния и физической подготовленности студенток.

3. Провести сравнительный анализ показателей физического состояния и физической подготовленности студенток: группа, которые не занимаются спортом; группа секции чер-данса (черлидинга).

4. Разработать и экспериментально обосновать методику использования средств чер-данса в процессе внеаудиторных занятий со студентками.

5. Разработать практические рекомендации для преподавателей физического воспитания по внедрению в учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию предложенной методики проведения занятий по чер-дансу.

*Объект исследования:* физическое воспитание студенток высших учебных заведений в процессе внеаудиторных занятий.

*Предмет исследования:* методика использования средств чер-данса в процессе внеаудиторных занятий со студентками 1-2 курсов высших учебных заведений.

*Методы исследования:* анализ и обобщение литературных данных по теме исследования; обобщение передового опыта специалистов по физическому воспитанию и тренеров путем бесед и анкетирования; педагогические наблюдения за соревновательной и тренировочной деятельностью; педагогическое тестирование (определение уровня развития двигательных способностей), функциональные методы исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Контингент испытуемых - студентки первых и вторых курсов Коммунального учреждения «Харьковская гуманитарно-педагогическая академия» Харьковского областного совета. В эксперименте приняли участие 450 студенток в возрасте 17-20 лет.

Были сформированы экспериментальная и контрольная группы. В каждой группе занималось по 27 студенток. Распределение студенток по группам проводилось по результатам проведенного анкетирования о выборе двигательной активности на занятиях по физическому воспитанию. Поэтому в занятиях экспериментальной группы были включены танцевальные виды черлидинга: чер-данс, чер-данс шоу [22, 34]. А контрольная группа занималась по типовой учебной программой по физическому воспитанию для ВУЗов Украины III-IV уровней аккредитации. Исследование осуществлялось поэтапно.

На первом этапе проведены: педагогическое наблюдение; предварительное исследование физического состояния и уровня физической подготовленности студенток; анализ и обобщение научно-методической литературы; определение цели, задач, объекта и предмета исследования; подбор методов исследования;

разработана экспериментальная методика обучения. Экспериментальная методика проведения учебных занятий была направлена на снижение массы тела, нормализацию обмена веществ, отказ от вредных привычек, на совершенствование физических качеств, на улучшение общего физического состояния, на пропаганду здорового образа жизни (ЗОЖ) и мотивацию к занятиям физическими упражнениями. Содержание учебных занятий по чер-дансу включало в себя танцевальный блок. Этот блок построен на основе базовых элементов черлидинга: пируэты, шпагаты, махи, чер-прыжки, лип-прыжки. Не содержал элементов акробатики, поддержек партнера, пирамид. Поэтому эта методика доступна широкому кругу студенток. В упражнениях чер-данса были представлены движения и музыкальные фрагменты различных танцевальных стилей (джаз, фанк, поп, рэп, лирический танец и т.п.). Поэтому этот вид черлидинга способствует не только физическому развитию, развитию двигательных качеств студенток, но и их эстетическому воспитанию.

На втором этапе проведен педагогический эксперимент. Он заключался в следующем: использование средств чер-данса в процессе внеаудиторных занятий студенток имели стимулирующее влияние к занятиям физическим воспитанием. Они были направлены на формирование и укрепление здоровья, на совершенствование физического состояния и уровня физической подготовленности.

На третьем этапе осуществлялась обработка и сравнительный анализ полученных результатов. Он позволил установить эффективность методики использования средств чер-данса в процессе внеаудиторных занятий студенток высших учебных заведений.

#### **Результаты исследования.**

Ряд авторов занимались вопросами совершенствования системы физического воспитания вузов различного профиля за счет внедрения оптимального содержания учебных материалов, новых форм и средств. Так, Барыбина Л. Н., Семашко С. А., Кривенцова И. В. [5] разработали систему проведения занятий по аэробике с применением индивидуального подхода. Мищенко В., Кюне Т., Виноградов В., Мельник Л., Невядомская А. [24] внедряли 8-недельную программу физических упражнений преимущественно силового характера в сочетании с вибрационными воздействиями ротационного типа. Цель таких исследований - повышение силовых возможностей студенток. Захарова Л. В., Люлина Н. В. [15] разработали экспериментальную методику по аэробике с использованием имитационных упражнений по различным видам спорта. Усков С. В. [31] рассматривал проблемы сохранения и укрепления психологического здоровья школьников и студентов с помощью занятий единоборствами на примере каратэ. Кашуба А. В., Ясько Г. В. [17] внедряли в учебный процесс студентов методы хатха-йоги. Баламутова Н. М., Бабаджанян В.В. [4] применяла гидропедагогику и гидрокинезиотерапию как средство реабилитации студенток со сколиозом.

Козина Ж. Л. с соавторами [19] внедряли аквафитнес игровой направленности с применением специальных технических устройств. Воронов Н. П., Столяренко А. М. [8] изучали оздоровительное воздействие гимнастических упражнений с помощью современных компьютерных технологий, направленных на формирование правильной осанки у студентов. Бала Т. М. [2, 3] исследовала влияние упражнений черлидинга на физическое здоровье и двигательную подготовленность школьников средних классов. Луценко Л.С. с соавторами [23] рассматривали построение тренировочного процесса спортсменов в черлидинге на этапе специализированной базовой подготовки. Ильницкая А. С. с соавторами [16] изучала методику обучения физическим упражнениям студенток на основе бодифлекса и пилатеса. Фоменко А. В. [32] использовала инновационную методику применения в процессе внеаудиторных занятий студенток нетрадиционных видов гимнастики и др.

Однако работ, посвященных изучению методик обучения средствами чер-данса и их влияния на физическое состояние и уровень физической подготовленности студенток вузов нами не обнаружено.

При этом следует отметить, что черлидинг является современным, прогрессивным, зрелищным видом двигательной деятельности. Он приобретает все большую популярность в нашей стране.

Возник этот термин от английского cheerleading, где cheer –благоприятный, призывный возглас и lead – вести, управлять. А один из его разновидностей является чер-данс (чер-данс шоу). От английского термина cher-dance (cher-dance show), обозначающий вызов к танцу (передача сюжета в танце). Этот вид черлидинга самый простой потому, что не требует специального оборудования, большой площади для занятий. Он захватывает своими движениями и привлекает современную молодежь своей зрелищностью. Им могут заниматься как девушки (чер-данс), так и юноши (чер-данс шоу).

На наш взгляд, использование в процессе физического воспитания специально подобранных упражнений чер-данса положительно отразится на показателях физического состояния и физической подготовленности студентов, повысит их интерес к занятиям. Поэтому назрела насущная необходимость разработки методики использования в процессе физического воспитания студенток средств чер-данса.

Наибольшие резервы использования таких средств кроются в эффективной организации физкультурно-оздоровительной деятельности студенток. Особенно на внеаудиторных занятиях [21, 29, 33]. Однако занятия по физическому воспитанию с использованием современных технологий (в частности чер-данса) отличаются от традиционных. Такие занятия выражаются в большей заинтересованности студентов в обеспечении студентов новейшей современной информацией о здоровье, увеличении энергозатрат организма. Результаты исследования определяют доминирующие предпочтения студенток к занятиям различными видами физических упражнений.

Практическая значимость нашего исследования заключается в разработке методики использования упражнений чер-данса, рациональному их применению в процессе внеаудиторных занятий студенток. Это позволяет улучшить их физическое состояние, физическую подготовленность и интерес к занятиям физической культурой. Также полученные материалы могут быть использованы при формировании и подготовке студенческих команд по чер-дансу (чер-данс шоу) к участию в соревнованиях различного уровня.

#### Дискуссия.

Результаты исследования студенток экспериментальной группы свидетельствуют о более высоких показателях по сравнению с контрольной группой (табл. 1).

В связи с введением нового вида двигательной активности (чер-данса) у студенток отмечается более высокая нагрузка на сердечно-сосудистую и дыха-

Таблица 1  
Достоверность изменений исследования показателей студенток первых и вторых курсов экспериментальной группы

№	Показатели	17-18 лет (n=27)	19-20 лет (n=27)	p	t
<b>Показатели физического состояния</b>					
1	Вес, кг	56,4±2,6	60,7±2,9	< 0,05	2,13
2	Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), см <sup>3</sup>	2950±96,3	2770±101,7	< 0,05	1,28
3	Частота сердечных сокращений (ЧСС), уд/мин	69,1±1,46	69,6±1,84	< 0,05	0,25
<b>Физическая подготовленность</b>					
1	Количество прыжков за 20 с, раз	61,4±2,81	59,2±3,12	< 0,05	0,3
2	Гибкость, см	13,32±1,84	9,97±2,03	< 0,05	1,22
3	Скорость двигательной реакции, с	9,86±0,86	13,2±1,02	< 0,05	2,51

тельную системы. Пульс в экспериментальной группе увеличился, но незначительно. У студенток контрольной группы ЧСС стал намного больше. Исследование скорости двигательной реакции оценивался тестом по скорости хвата сильной рукой падающей палки. Результаты теста показали, что это качество выполнения этого теста быстрее начинает снижаться в экспериментальной группе (19-20-лет). В первой группе этот показатель равнялся  $9,86 \pm 0,86$  с. В более старшей –  $13,2 \pm 1,02$  с ( $t = 2,51$ ). Изменение гибкости оценивалось наклоном туловища вперед из положения сидя. Показатели скоростно-силовой выносливости измерялись максимальным количеством подскоков на месте за 20 с. Этот показатель в старшей группе несколько ниже (табл. 1).

Таким образом, сравнительный анализ результатов исследования физического состояния и уровня физической подготовленности студенток экспериментальной группы показал существенные изменения в их организме по сравнению со студентками контрольной группы.

В работе дополнены и уточнены результаты исследований Зайцева В.П. с соавторами [14, 45], Ермакова С. С. с соавторами [11], Козиной Ж. Л. с соавторами [19], Фоменко О. В. [32], Адашевского В.М. с соавторами [35], Vuultjens M. и Robinson P. [36], Highstreet V.D. [37] и др. о преимуществах занятий с физическим воспитанием с использованием современных технологий по сравнению с традиционными занятиями. Такие занятия сопровождаются большей заинтересованностью студентов. Они дают студентам сведения о новейшей современной информации о здоровье, способах увеличения энергозатрат организма.

Полученные результаты выявили доминирующие предпочтения студенток к занятиям различными видами физических упражнений. Также была дополнена база данных об особенностях методики обучения упражнениям чер-данса.

В нашем исследовании получила дальнейшее развитие концепция Круцевич Т. Ю. [21] о необходимости разработки и применения инновационных технологий в физическом воспитании студентов. Также концепция Козиной Ж. Л. и Ермакова С. С. [20] о целесообразности разработки и применения нетрадиционных систем в физическом воспитании студентов.

### Выводы.

1. Внедрение обоснованной методики занятий чер-дансом позволяет студенткам значительно улучшить уровень физической подготовленности и функционального состояния их организма.
2. Разработаны практические рекомендации могут применяться в учебно-воспитательном процессе институтов физической культуры, факультетов физического воспитания педагогических университетов, высших училищ физической культуры. Особенно при изучении дисциплин: Теория и методика преподавания аэробики, Спортивно-педагогическое совершенствование. в качестве самостоятельного компонента. Также могут быть использованы в качестве дополнения к существующим системам обучения и воспитания, разработке учебных и методических пособий.

Дальнейшие исследования рекомендуется направить на выявление изменений в уровне физического состояния студенток после применения методики обучения упражнениям чер-данса. Также на изучение сравнительных характеристик физического состояния и физической подготовленности студенток третьих и четвертых курсов, занимающихся чер-дансом.

### Благодарности.

Исследование проведено согласно «Сводного плана научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 г.г.» по теме 2.4 «Теоретико-методические основы индивидуализации в физическом воспитании и спорте» (№ государственной регистрации 0112U002001). Исследование проведено в соответствии с научно-исследовательскими работами за счет государственного бюджета Министерства образования и науки Украины на 2014-2015 г.г. «Теоретико-методические основы применения информационных, педагогических и медико-биологических технологий для формирования здорового образа жизни» (№ государственной регистрации 0113U002003) и «Теоретико-методическое обеспечение формирования здорового образа жизни личности в условиях учебного заведения в контексте европейской интеграции (№ государственной регистрации 0114U001781).

### Конфликт интересов.

Автор заявляет, что не существует никакого конфликта интересов.

### Литература

1. Арефьев В.Г. Моделирование дифференцированной физической подготовленности школьников // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2014. - № 1. - С. 3-8. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.894383>
2. Бала Т.М. Влияние упражнений черлидинга на уровень физического здоровья школьников 5-9-х классов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2012. - № 4. - С. - 12 - 16.
3. Бала Т.М. Комплексна оцінка впливу вправ черлідінгу на фізичне здоров'я та рухову підготовленість школярів середніх класів: Автореф. дис. на соиск. наук. степ. канд. з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 / Т.М. Бала. – Х., 2013. - 22 с.
4. Баламутова Н.М., Бабаджанян В.В. Гидроаэробика как средство для улучшения физического состояния студенток // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2013. - № 3. - С. 3-6. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.644731>
5. Барыбина Л.Н. Семашко С.А. Кривенцова Е.В. Особенности организации спортивно-массовой работы в техническом вузе // Физическое воспитание студентов. - 2011. - № 1. - С. - 18 - 21.
6. Бубка С.Н. Взгляды Алексея Бутовского на развитие физического воспитания и спорта // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2012. - № 9. - С. - 5 - 8.
7. Васьюков Ю.В. Акмеологический подход к организации физического воспитания учащихся общеобразовательных школ в аспекте личностно ориентированного обучения. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2015. - № 3. - С. 3-9. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0301>
8. Воронов Н.П. Столяренко О.М. Влияние физических упражнений на студентов с нарушением органов зрения // Физическое воспитание студентов. - 2010. - № 6. - С. - 13 - 15.
9. Грибан Г.П. Оценивание эффективности внедрения модели методической системы физического воспитания студентов-аграриев. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2012. - № 11. - С. - 27 - 30. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.97350>
10. Довганьк Н.С. Чичкан О.А. Сиренко Р.Р. параметры альфа-ритма у студентов занимающихся оздоровительным бегом. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2012. - № 5. - С. - 59 - 62.
11. Ермаков С.С. Апанасенко Г.Л. Бондаренко Т.В. Прасол С.Д. Физическая культура - основной инструмент культуры здоровья // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2010. - № 11. - С. - 31 - 33.
12. Ермакова Т.С. Формирование культуры здоровья будущего учителя в польских учебных заведениях // Физическое воспитание студентов. - 2014. - № 5. - С. 14-19. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2014.0503>
13. Ермакова Т.С. Виховання дітей у польській сім'ї у контексті формування культури здоров'я // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2014. - № 11. - С. - 17-22. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2014.1104>

### References

1. Arefiev VG. Modeling of differentiated physical fitness in school children. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014;1:3-8. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.894383>
2. Bala TM. The influence of cheerleading exercises on the schoolchildren's physical health of 5-9th forms. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2012;4:12 - 16.
3. Bala TM. *Kompleksna ocinka vplivu vprav cherlidingu na fizichne zdorov'ia ta rukhovu pidgotovlenist' shkolariv sereidnikh klasiv. Cand. Diss.* [Complex assessment of cheerleading exercises' influence on physical health and motor fitness of secondary schoolchildren. Cand. Diss.]. Kharkov, 2013.
4. Balamutova NM, Babadganjan VV. Hydro aerobics as means for physical state improvement of female students. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013;3:3-6. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.644731>
5. Barybina LM, Semashko SA, Kriventsova HV. Features of organization of sport mass work at the technical higher institution. *Physical Education of Students*, 2011;1:18-22.
6. Bubka SN. The role of Alexey Butovsky in the development of physical education, sport and Olympic Movement. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2012;9:5-8.
7. Vas'kov YV. Acmeological approach to physical education of students of secondary schools in the aspect of personality-oriented training. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2015;3:3-9. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0301>
8. Voronov MP, Stolyarenko OM. Influence of physical exercises on students with violation of organs of sight. *Physical education of students*, 2010;6:13-15.
9. Gryban GP. The evaluation of the efficiency of introducing the model of the methodical system of physical education of agrarian students. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2012;11:27-30. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.97350>
10. Dovhanyk MS, Chychkan OA, Sirenko RR. Parameters of alpha - rhythm in the students who practise curative running. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2012;5:59-62.
11. Iermakov SS, Apanasenko GL, Bondarenko TV, Prasol SD. Physical culture as the main tool of health's culture. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2010;11:31 - 33.
12. Iermakova TS. Forming a health culture of future teachers in Polish educational establishments. *Physical Education of Students*, 2014;5:14-19. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2014.0503>
13. Iermakova TS. Education of children in Polish family in a context of forming health culture. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014;11:17-22. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2014.1104>
14. Zajcev VP, Iermakov SS., Prusik Kr. Physical recreation in structure of students' active rest. *Physical education of students*, 2011;1:68-77.
15. Zaharova LV, Lyulina NV. Basis of integrated approach to sports and recreational activities of students of special

- org/10.15561/18189172.2014.1104
14. Зайцев В.П. Физическая рекреация в структуре активного отдыха студентов / В.П. Зайцев, К. Прусик, С.С. Ермаков // Физическое воспитание студентов. - Харьков: ХООНОКУ-ХГАДИ. - 2011. - №1. - С.68-77.
  15. Захарова Л.В., Люлина Н.В. Обоснование интегрального подхода к физкультурно-оздоровительной деятельности студенток специальных медицинских групп // Физическое воспитание студентов. - 2014. - № 1. - С. 17-21. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.903688>
  16. Ильницкая А.С., Козина Ж.Л., Лахно Е.Г., Ильницкая Л.В., Цеслицка М.З., Станкевич Б.Я., Пилевска В.Ф. Отношение студентов к возможностям применения современных информационно-коммуникационных технологий в учебном процессе по физическому воспитанию // Физическое воспитание студентов. - 2014. - № 2. - С. 18-24. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.906369>
  17. Кашуба Е.В., Ясько Г.В. Инновации спортивно-оздоровительной сферы в вузах экономической направленности // Физическое воспитание студентов. - 2011. - № 3. - С. - 116 - 118.
  18. Кожевникова Л.К. Профессионально-прикладная педагогическая подготовка будущих учителей начальных классов к трудовой деятельности // Физическое воспитание студентов. - 2012. - № 3. - С. - 49 - 52.
  19. Козина Ж.Л., Ермаков С.С., Базылюк Т.А., Волошина Е.В. Инновационные технологии аквафитнеса игровой направленности с применением технических устройств в физическом воспитании студенток // Физическое воспитание студентов. - 2012. - № 1. - С. - 42 - 46.
  20. Козина Ж.Л., Ермаков С.С. Анализ индивидуальных типологических свойств нервной системы студентов в аспекте особенностей реакции на экстремальную ситуацию с помощью методов многомерного анализа // Физическое воспитание студентов. - 2015. - № 3. - С. 10-19. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0302>
  21. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. — К.: Олімп. л-ра, 2010. — 248 с.
  22. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы / Т.С. Лисицкая. - М.: Просвещение, 1994. - 91 с.
  23. Луценко Л.С., Зинченко И.А., Лучко О.Р., Шепеленко Т.В. Построение годового цикла подготовки спортсменов, специализирующихся в черлидинге // Физическое воспитание студентов. - 2011. - № 6. - С. - 62 - 66.
  24. Мищенко В.С., Кюне Т., Виноградов В.Е., Мельник Л.Ю., Невадомская А. Эффект оздоровительной физической тренировки, сочетающейся с вибрационной стимуляцией для всего тела (на вибрационных платформах), на силовые возможности молодых женщин // Физическое воспитание студентов. - 2012. - № 1. - С. - 75 - 83.
  25. Москаленко Н.В., Ковтун А.А. Влияние физической культуры и спорта на психофизиологическое состояние студентов // Физическое воспитание студентов. - 2012. - № 3. - С. - 83 - 86.
  26. Носко М.О., Ермаков С.С., Гаркуша С.В. Теоретико-методичні аспекти зміцнення фізичного здоров'я учнівської та студентської молоді // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / Черніг. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів: Вид-во ЧДПУ, 2010. - Вип. 76. - С. 243-247.
  27. Попичев М.И. Комплексная диагностика и оценка уровня medical groups. *Physical Education of Students*, 2014;1:17-21. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.903688>
  16. Ilnitskaya AS, Kozina ZL, Lakhno EG, Ilnitskaya LV, Cieślicka Mirosława, Stankiewicz Błażej, Pilewska Wiesława. Students' attitude to the possibility of applying modern information and communication technologies in the educational process in physical education. *Physical Education of Students*, 2014;2:18-24. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.906369>
  17. Yasko GV, Kashuba EV. Innovation sports and health areas in universities supporting basis orientation. *Physical education of students*, 2011;3:116-118.
  18. Kozhevnikova LK. Professional-applied pedagogical teaching of junior school future teachers to working activity. *Physical Education of Students*, 2012;3:49-52.
  19. Kozina ZL, Iermakov SS, Bazilyuk TA, Voloshina E. Innovative technologies of aquafitness of playing orientation with the use of technical devices in physical education of students. *Physical education of students*, 2012;1:42-46.
  20. Kozina ZL, Iermakov SS. Analysis of students' nervous system's typological properties, in aspect of response to extreme situation, with the help of multi-dimensional analysis. *Physical Education of Students*, 2015;3:10-19. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0302>
  21. Krucevich TI, Bezverkhnia GV. *Rekreaciia u fizichnij kul'turi riznikh grup naseleennia* [Recreation in physical education of different population groups], Kiev: Olympic Literature; 2010. (in Ukrainian)
  22. Lisickaia TS. *Aerobika na vse vkusy* [Aerobics to all tastes]. Moscow: Education, 1994. (in Russian)
  23. Loutsenko LS, Zinchenko IA, Luchko OR, Shepelenko TV. Construction of annual cycle of preparation of sportsmen, specialized in cheerleading. *Physical education of students*, 2011;6:62-66.
  24. Mishchenko VS, Kuehne T, Vinogradov VE, Melnik LJ, Niewiadomska A. The effects of health-related physical training combined with whole body vibration (vibration platform) on strength capacities of young females. *Physical Education of Students*, 2012;1:75-83.
  25. Moskalenko NV, Kovtun AA. Influence of physical culture and sport on the psychophysiological state of students. *Physical Education of Students*, 2012;3:83-86.
  26. Nosko MO, Iermakov SS, Garkusha SV. Theoretical and methodological aspects of strengthening physical health of pupils and students. *Visnik Chernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universitetu*, 2010;76:243-247. (in Ukrainian)
  27. Popichev M.I. Complex diagnostics and estimation of health of students level. *Physical Education of Students*, 2011;3:71-76.
  28. Roters TT. Physical improvement of students during interactive physical and aesthetic education. *Physical Education of Students*, 2013;4:72-76. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.663624>
  29. Serhiyenko LP, Lyshevska VM. Soles dermatoglyphics in the prognosis of sports endowment: differences of soles dermatoglyphics in sportsmen of different sport kinds. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013;3:57-61. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.644738>
  30. Timoshenko OV. Simulation technology achievement of students in physical education classes. *Physical Education of*

- здоровья студентов // Физическое воспитание студентов. - 2011. - № 3. - С. - 71 - 75.
28. Ротерс Т.Т. Физическое совершенствование студентов в процессе взаимодействия физического и эстетического воспитания // Физическое воспитание студентов. - 2013. - № 4. - С. 72-76. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.663624>
29. Сергиенко Л.П., Лишевская В.М. Дерматоглифика стопы в прогнозе спортивной одаренности: дифференциальные отличия дерматоглифики ноги у спортсменов различных специализаций // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2013. - № 3. - С. 57-61. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.644738>
30. Тимошенко А.В. Моделирование технологии оценивания успешности студенческой молодежи на занятиях по физическому воспитанию // Физическое воспитание студентов. - 2010. - № 3. - С. - 102 - 105.
31. Усков С.В. Формирование стрессоустойчивости у студенческой молодежи в процессе занятий единоборствами в вузе // Физическое воспитание студентов. - 2013. - № 5. - С. 88-92. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.771216>
32. Фоменко Е.В. Практические рекомендации по внедрению оздоровительных технологий совершенствования физической подготовленности студенток в процессе внеаудиторных занятий нетрадиционными видами гимнастики // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2014. - № 7. - С. 31-36. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.1015385>
33. Фурман Ю.Н., Сальникова С.В. Совершенствование процессов аэробного энергообеспечения женщин 37-49 лет путем комплексного применения занятий аквафитнесом и методики эндогенно-гипоксического дыхания. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2015. - N 7. - С. 59-63. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0708>
34. Школа О.М. Теорія та методика навчання: аеробіка / О.М. Школа, І.М. Журавльова. – Х.: ФОП Бровін О.В., 2014. - 265 с.
35. Adashevskiy V.M., Iermakov S.S., Firsova Iu.Iu. Physical mathematical modelling of difficult elements of acrobatic rock-and-roll. *Physical Education of Students*, 2013, vol.3, pp. 3-10. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.662463>
36. Buultjens M., Robinson P. Enhancing aspects of the higher education student experience. *Journal of Higher Education Policy and Management*. 2011, vol.33(4), pp. 337-346. <http://dx.doi.org/10.1080/1360080X.2011.585708>
37. Highstreet V.D. Aerobics for All Ages: A Broadband Approach to a Diverse University Population. *Journal of American College Health*. 1983, vol.32(3), pp. 125-127. <http://dx.doi.org/10.1080/07448481.1983.9936156>
38. Iermakov S.S. Bio-mechanical models of strike movements in context of perfection of sportsmen technical fitness. *Teoria ta metodika fizicnogo viovanna*, 2010;4:11-18. (in Ukrainian)
39. Iermakov S.S., Kriventsova I.V., Minenok A.A. Peculiarities of physical training of special health group students in pedagogic HEE. *Visnik Chernigivs'kogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu*, 2013;107(2):193-197.
40. Ivashchenko O.V., Khudolii O.M., Yermakova T.S., Pilewska, W., Muszkieta, R., Stankiewicz, B. (2015). Simulation as method of classification of 7-9<sup>th</sup> form boy pupils' motor *Students*, 2010;3:102 - 105.
41. Uskov S.V. Formation of stress students in the process of notions of martial arts in high school. *Physical Education of Students*, 2013;5:88-92. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.771216>
42. Fomenko E.V. Practical recommendations for the implementation of health technologies to enhance physical fitness of students in extracurricular classes during non-traditional gymnastics. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014;7:31-36. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.1015385>
43. Furman Y.M., Salnikova S.V. Improvement of aerobic energy supply processes in 37-49 yrs old women by means of complex aqua-fitness trainings' and methodic of endogenous - hypoxic breathing's application. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2015;7:59-63. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0708>
44. Shkola O.M. *Teoriia ta metodika navchannia* [Theory and methodic of training]. Kharkov: FOP Brovin O.V., 2014. (in Ukrainian)
45. Adashevskiy V.M., Iermakov S.S., Firsova Iu.Iu. Physical mathematical modelling of difficult elements of acrobatic rock-and-roll. *Physical Education of Students*, 2013, vol.3, pp. 3-10. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.662463>
46. Buultjens M., Robinson P. Enhancing aspects of the higher education student experience. *Journal of Higher Education Policy and Management*. 2011;33(4):337-346. <http://dx.doi.org/10.1080/1360080X.2011.585708>
47. Highstreet V.D. Aerobics for All Ages: A Broadband Approach to a Diverse University Population. *Journal of American College Health*. 1983;32(3):125-127. <http://dx.doi.org/10.1080/07448481.1983.9936156>
48. Iermakov S.S. Bio-mechanical models of strike movements in context of perfection of sportsmen technical fitness. *Teoria ta metodika fizicnogo viovanna*, 2010;4:11-18. (in Ukrainian)
49. Iermakov S.S., Kriventsova I.V., Minenok A.A. Peculiarities of physical training of special health group students in pedagogic HEE. *Visnik Chernigivs'kogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu*, 2013;107(2):193-197. (in Russian)
50. Ivashchenko O.V., Khudolii O.M., Yermakova T.S., Pilewska W., Muszkieta R., Stankiewicz B. Simulation as method of classification of 7-9<sup>th</sup> form boy pupils' motor fitness. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 2015;15(1):142-147. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2015.01023>
51. Ivashchenko O.V., Yermakova T.S., Cieslicka M., Zukowska H. Discriminant analysis in classification of motor fitness of 9-11 forms' juniors. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2015;15(2):238-244. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2015.02037>
52. Khudolii O.M., Iermakov S.S., Prusik K. Classification of motor fitness of 7-9 years old boys. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 2015;15(2):245-253. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2015.02038>
53. Klimenchenko V.G., Kriventsova I.V., Gorban' I.Iu., Makhonin I.M. Features of the procedure of joint exercises for physical education with students of basic and special medical groups. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014;4:18-21. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.950951>
54. Prusik Krzysztof, Prusik Katarzyna, Kozina ZhL, Iermakov S.S. Features of physical development, physical preparedness

- fitness. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 15(1),142–147. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2015.01023>
41. Ivashchenko O.V., Yermakova T.S., Cieslicka M., Zukowska, H. (2015). Discriminant analysis in classification of motor fitness of 9-11 forms' juniors. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 15(2),238–244. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2015.02037>
42. Khudolii O.M., Iermakov S.S., Prusik K. (2015). Classification of motor fitness of 7-9 years old boys. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 15(2),245-253. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2015.02038>
43. Klimenchenko V.G., Kriventsova I.V., Gorban' I.Iu., Makhonin I.M., Features of the procedure of joint exercises for physical education with students of basic and special medical groups. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014, vol.4, pp. 18-21. doi:10.6084/m9.figshare.950951
44. Prusik Krzysztof, Prusik Katarzyna, Kozina Zh.L., Iermakov S.S. Features of physical development, physical preparedness and functional state of boys and girls – students of Polish higher educational establishments. *Physical Education of Students*, 2013, vol.1, pp. 54-61. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.96415>
45. Zaycev V.P., Iermakov S.S., Manycharyan S.V., Fedayay I.A. Recreation as a scientific discipline and its historical aspects. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2012.-N12. 46-52. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.105444>
- and functional state of boys and girls – students of Polish higher educational establishments. *Physical Education of Students*, 2013;1:54-61. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.96415>
45. Zaycev VP, Iermakov SS, Manycharyan SV, Fedayay IA. Recreation as a scientific discipline and its historical aspects. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2012;12:46-52. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.105444>

#### Информация об авторе:

**Пятницкая Дарья Всеволодовна;** <http://orcid.org/0000-0001-9972-8402>; [matushkadariya@mail.ru](mailto:matushkadariya@mail.ru); Харьковская гуманитарно – педагогическая академия; пер. Ш.Руставели 7, г. Харьков, 61000, Украина.

**Цитируйте эту статью как:** Пятницкая Д. В. Развитие физических качеств студенток на внеаудиторных занятиях по чер-дансу (чер-данс шоу) // *Физическое воспитание студентов*. – 2015. – № 4 – С. 31-38. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0405>

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedu.org.ua/html/arhive.html>

Эта статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 16.08.2015  
Принята: 16.08.2015; Опубликована: 30.08.2015

#### Information about the author:

**Pyatnickaya D.V.;** <http://orcid.org/0000-0001-9972-8402>; [matushkadariya@mail.ru](mailto:matushkadariya@mail.ru); Kharkov Humanitarian Pedagogical Academy; Sh. Rustaveli alley 7, Kharkov, 61000, Ukraine.

**Cite this article as:** Pyatnickaya D.V. Development of girl-students' physical qualities at extracurricular cheer-dance classes (cheer-dance show). *Physical education of students*, 2015;4:31-38. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0405>

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedu.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 16.08.2015  
Accepted: 16.08.2015; Published: 30.08.2015