

## **АНТІПОВА ЖАННА ІГОРІВНА**

*Національний університет «Одеська юридична академія»,  
старший викладач кафедри фізичного виховання*

### **ЧЕРЛІДІНГ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ЮРИДИЧНОЇ ОСВІТИ**

Фізкультурно-оздоровча діяльність викладачів кафедри фізичного виховання реалізується через використання на навчальних заняттях інноваційних методик і технологій, на зміст програми яких існують різні точки зору.

Сучасне життя характеризується особливим темпом, специфічним характером протікання процесів життєдіяльності, інтенсивністю їх розвитку. Це пред'являє до здобувачів вищої освіти особливі вимоги: суспільству потрібен високопрофесійний фахівець, фізично і психічно здоровий. Головним завданням вищої юридичної освіти вважається набуття студентками професійних юридичних знань, які базуються на достатньому рівні фізичного розвитку і здоров'я. Що в свою чергу вимагає від викладачів кафедр фізичного виховання ЗВО пошуку ефективних технологій, що сприятимуть підготовці фізично вдосконаленої, всебічно розвиненої та готової до психофізичних вимог майбутньої діяльності особистості.

Ефективне вирішення поставленої проблеми можливо за умови всебічного вивчення та наукового обґрунтування використання у практиці навчального процесу ЗВО нетрадиційних форм рухової активності студентів.

Незважаючи на велику кількість досліджень щодо використання на фізкультурно-оздоровчих заняттях зі студентами таких нетрадиційних форм рухової активності як оздоровча аеробіка, фітнес (Л.Закарян, К. Купер, Е. Панкратова та інші), бодібілдинг (С. Бугайов, А. Водяний, Е. Нікітіна), дихальні вправи (С.Кучкін, Т.Кузнецова), вправи з елементами йоги (В. Видрін, Н Пономарьов), черлідінг як інноваційний засіб підготовки і нетрадиційна форма рухової активності студентів вивчен недостатньо.

Черлідінг як різновид фітнесу і вид спорту, є гімнастикою з елементами акробатики, в гармонійному поєднанні з різними танцювальними шоу рухами. Серед величезного розмаїття складних координаційних гімнастичних і танцювальних видів спорту, черлідінг виділяється специфічним змістом видовищних показових і змагальних програм.

Як новий, інноваційний вид фітнес-технологій він є прекрасним засобом естетичного розвитку й морального виховання здобувачів вищої освіти [1,с.49]. На думку Т.Н.Галкиної, цей вид рухової активності, особливо застосування помпонів, є загальнодоступним і найбільш ефективно дієвим фактором, який сприяє підвищенню мотивації

здобувачів до регулярних занять різними видами фізичної активності [2,с.23].

В.П.Колосов вважає, що введення черлідінгу в навчальну практику занять зі студентами дає можливість для розвитку їхньої творчості, рухових здібностей, підвищення функціональних можливостей організму, формування різних рухових навичок. Активні заняття черлідінгом сприяють якнайшвидшій успішній адаптації здобувачів до умов навчання у вищому навчальному закладі [3,с.1-223].

З метою вивчення впливу занять черлідінгом на рівень фізичної підготовки та рухової активності майбутніх юристів нами була розроблена експериментальна програма.

Програма, запропонована групою викладачів нашої академії, затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання як розділ загальної програми з фізичного виховання для здобувачів-дівчат 1 курсу судово-адміністративно факультету і факультету прокуратури та слідства НУ «ОЮА». Теоретичний розділ програми передбачає оволодінням здобувачами практичних і спеціальних знань у формі бесід, переглядів і аналізу відеозаписів.

Практичні заняття проводяться по розділах загальної, спеціальної фізичної та спеціально-технічної підготовки. У програму включається вивчення руху Чир – «чир-данс» стрибки; з програми Данс-елементи акробатики, константи, піраміди, кричалки, піруети-обертання на одній нозі навколо своєї осі (як мінімум на 360 °), махи (шпагати), а також розучування зв'язок і комбінацій із простою і складною координацією рухів, елементів різної структурної групи.

Організація навчального процесу здійснюється на основі представленої нової методики, освоєння початківцями невеликих завантажень і досягнення ними, спочатку, визначеного необхідного рівня розвитку фізичних якостей. Особлива увага приділяється виконанню синхронно-групових елементів, які виконуються в повільному, середньому і швидкому темпі з неодноразовою зміною ритму, стилю, рівнів і площин, домагаючись артистичності й обов'язково музичності. На заняттях розучують окремі вправи, потім вдосконалюють їх виконання, освоюються навички проведення самостійних, додаткових занять. Виховання спритності, гнучкості та координації створює основу для успішного оволодіння складними, в тому числі і акробатичними елементами.

Закінчуються практичні заняття задачею встановлених контрольних тестів на всі групи м'язів і виконання вивчених рухів і танцювальних зв'язок. Під час контролю враховується освоєння студентами всіх розділів програми. При підсумковому оцінюванні береться до уваги участь здобувачів у показових виступах за факультет або у складі збірної команди академії протягом навчального року.

Новизна представленої програми полягає в тому, що на основі диференційованого підходу до кожного з претендентів, був запропонований розділ базової підготовки черлідерів, який включає комплексний зміст навчання основним необхідним навичкам. Застосовувана програма охоплює розвиток різних сторін особистості здобувачів; спрямована на

навчання, розвиток та виховання, а також на формування у них стійкої мотивації до ведення здорового способу життя, на усвідомлене ставлення до свого здоров'я як до цінності.

Метою нашої дослідницької роботи було вивчення впливу занять черлідінгом на рівень фізичної підготовки здобувачів 1-го курсу, на розвиток у них фізичних якостей і динаміки фізичної працездатності. Дослідження проводилися на базі Національного університету «Одеська юридична академія». У дослідженні взяли участь 207 дівчат 17-18 років, які навчаються на 1 курсі. Протягом навчального року на заняттях з фізичного виховання, які проводилися за розкладом, приділялася особлива увага розвитку фізичних якостей у здобувачок засобами черлідінгу. У процесі організації дослідження проводився аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, контрольне тестування і математична обробка даних. Для обробки результатів дослідження розроблена шкала оцінки рівня фізичної підготовки здобувачок.

Виконання здобувачами контрольних нормативів у кінці 1 семестру дозволило визначити їх рівень фізичної підготовки. Це дослідження показало, що з 207 осіб, які брали в ньому участь, нормативи були здані в такий спосіб: на високий рівень здало 7 дівчат, що склало – 3,4%, на достатній рівень – 45 дівчат, що склало – 21,7%, на середній рівень – 100 дівчат, що склало – 48,5%, на низький рівень – 55 дівчат, що склало 26,4%.

У кінці навчального року рівень розвитку фізичних якостей значно змінився на краще, нормативи були здані успішніше: на високий рівень здало 16 дівчат, що склало – 8.1% (було 3.4%), на достатній рівень показало 92 дівчини, що склало – 44,5% (було 21,7%), на середній рівень 67 дівчат, що склало – 32,7% (було 48,5%), на низький рівень 28 студенток, що склало – 13.7% (було 26,4%).

Математична обробка отриманих даних засвідчує, що застосування програми з черлідінгу в навчальному процесі з фізичного виховання показала істотні зміни в розвитку фізичних якостей здобувачів, зміст занять підвищує мотивацію, а музика сприяє емоційного настрою.

**Висновки і пропозиції.** Результат досліджень дозволяє стверджувати про високу ефективність використання засобів черлідінгу в системі фізичного виховання здобувачів юридичної академії: дає позитивний результат в підвищенні рівня фізичної підготовки здобувачів; формує усвідомлену мотивацію в заняттях фізичним вихованням в цілому; сприяє підвищенню працездатності, творчої активності і функціональних можливостей організму; підвищує рівень готовності студентів до майбутньої професійної діяльності.

Знайшовши необхідний для свого навчального закладу раціональний варіант занять, можна не тільки вдосконалити навчальний процес, а й підвищити усвідомлену мотивацію тих, хто займається, зміцнити їх здоров'я і створити найбільш комфортні умови для оволодіння ними професійними знаннями.

### **Список використаної літератури:**

1. Носикова С.А. Черлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе / С.А. Носикова // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 6. – С. 49-51.
2. Галкина Т.Н. Черлидинг – современное направление занятий по физической культуре в вузе / Т.Н. Галкина, Н.Ю. Борисова, Е.Л. Румянцева // Педагогика высшей школы. – 2017. – № 1 (7). С. 23-25.
3. Колосов В.П. Физическая активность и здоровье студенческой молодежи: монография / В.П. Колосов и др.. Владивосток: Дальнаука, 2007. 223 с.

**Ключові слова:** фізичне виховання, фізична підготовка, інновації, черлідінг, здобувачи, заклади вищої освіти.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическая подготовка, инновации, черлидинг, соискатели, учреждения высшего образования.

**Key words:** physical education, physical fitness, innovation, cheerleading, job seekers, higher education institutions.

### **ГОГОЛЄВА ОЛЕНА МИКОЛАЇВНА**

*Національний університет «Одеська юридична академія»,  
старший викладач кафедри фізичного виховання*

### **ВПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Погіршення стану здоров'я українських здобувачів освіти та молоді спричинене величезним дисбалансом між заявленою національною політикою збереження та зміцнення здоров'я та відсутністю сучасних методів викладання в різних університетських системах фізичного виховання. Майже всі дослідники з технічних питань вітчизняної та зарубіжної літератури зазначали, що однією з найважливіших особливостей технології навчання протягом усього життя є можливість її продовження.

Велике значення має використання інформаційно-комунікативних технологій при поясненні техніки виконання нової вправи або освоєння рухових дій (подача м'яча у волейболі, бар'єрні вправи в легкій атлетичі і т.д.), так як не завжди викладач може продемонструвати складний технічний елемент. Здобувачі освіти сприймають нову інформацію по-різному, але завдяки використанню інформаційно-комунікаційних засобів, викладачі отримали можливість подавати інформацію таким чином, щоб всім, хто займається було однаково зрозуміло.

Фізична культура задовольняє потреби здобувачів освіти в руховій активності і оздоровленні організму, а так само сприяє формуванню психіки і духовному вихованню особистості. Тому важливо використання на заняттях музичного супроводу. Музика сприяє вирішенню