



ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ
ЧЕРЛІДІНГОМ НА ФІЗИЧНИЙ
ТА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Кошелева Олена, Танасова Катерина,
Степанова Ірина, Ковтун Алла*

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

DOI: 10.32540/2071-1476-2023-1-047

Annotation

Introduction. Intensification of the educational process in institutions of higher education is accompanied by an increase in the mental load on students, leads to a significant reduction in the motor activity of student youth, which negatively affects their health. Such a situation requires the improvement of the current system of physical education in higher education, increasing the motivation of students to engage in physical culture and sports, introducing such types of motor activity of students that would ensure the effective development of physical qualities, contribute to the improvement of the psycho-emotional state. The introduction of modern fitness technologies, in particular, cheerleading, into the physical education of students can contribute to solving the outlined problem. Cheerleading refers to complex coordination types of motor activity. According to experts, cheerleading classes contribute to strengthening health, forming correct posture, developing coordination, flexibility, grace and plasticity; education of musicality and a sense of rhythm, development of the mental sphere of the individual. All this determines the expediency of its use in the physical education of students to improve their physical and psycho-emotional state.

The purpose of the study is to investigate the specifics of the effect of sectional cheerleading classes on indicators of the physical and psycho-emotional state of higher education students.

Research methods: theoretical analysis and generalization of literary sources; pedagogical observation, pedagogical experiment; methods of determining physical development; pedagogical testing method; differential self-assessment test well-being, activity, mood, methods of mathematical statistics.

The results. In order to increase the effectiveness of the process of physical education of students of higher education, to form their motivation for regular physical exercises, the authors developed a program of sectional cheerleading classes and investigated the peculiarities of its influence on indicators of physical development, functional state, physical preparedness and psycho-emotional state of female students.

Conclusions. The analysis of the obtained results shows the positive influence of cheerleading classes on the indicators of the physical and psycho-emotional state of the students of higher education.

Key words: physical education, students of higher education, cheerleading, sectional classes, physical development, physical fitness, psycho-emotional state.

Анотація

Вступ. Інтенсифікація навчального процесу у закладах вищої освіти супроводжується збільшенням психічних навантажень на здобувачів, призводить до суттєвого скорочення рухової активності студентської молоді, що негативно позначається на стані її здоров'я. Така ситуація вимагає удосконалення чинної системи фізичного виховання у вищій школі, пошуку шляхів підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою. Вирішенню окресленої проблеми може сприяти запровадження в фізичне виховання студентів

сучасних фітнес-технологій, що користуються популярністю серед молоді. Однією з таких технологій є черлідінг. На думку фахівців, заняття черлідінгом сприяють зміцненню здоров'я, формуванню правильної постави, розвитку координації, гнучкості, грації та пластики, відчуття ритму, розвитку психічної сфери особистості. Все це обумовлює доцільність його використання у фізичному вихованні студентів для покращення їх фізичного та психоемоційного стану.

Мета дослідження: дослідити особливості впливу секційних занять черлідінгом на показники фізичного та психоемоційного стану здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження, педагогічний експеримент; методи визначення фізичного розвитку; педагогічне тестування; тест диференціальної самооцінки САН, методи математичної статистики.

Результати. Для підвищення ефективності процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти, формування в них мотивації до регулярних занять фізичними вправами авторами було розроблено програму секційних занять черлідінгом та досліджено особливості її впливу на показники фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості та психоемоційного стану студенток ЗВО.

Висновки. Аналіз отриманих результатів свідчить про позитивний вплив занять черлідінгом на показники фізичного та психоемоційного стану здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: фізичне виховання, здобувачі вищої освіти, черлідінг, секційні заняття, фізичний розвиток, фізична підготовленість, психоемоційний стан.

Вступ. Науковці неодноразово зазначали, що інтенсифікація навчального процесу у закладах вищої освіти супроводжується збільшенням психічних навантажень на здобувачів, призводить до суттєвого скорочення рухової активності студентської молоді, що негативно позначається на стані її здоров'я [9,14,18]. Така ситуація вимагає удосконалення чинної системи фізичного виховання у вищій школі, пошуку шляхів підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою, трансформації змісту та структури як академічних занять з фізичного виховання, так і занять у позанавчальний час, запровадження таких видів рухової активності студентів, які б забезпечували ефективний розвиток фізичних якостей, сприяли удосконаленню рухових навичок, розвитку творчої активності, пам'яті, уваги, покращенню психоемоційного стану, підвищенню стресостійкості [4,8,13,19].

Слід зазначити, що впродовж останніх років інтерес дослідників до розробки проблеми активізації рухової активності студентів і підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять у вищій школі значно зріс. Дослідниками обґрунтовано інновацій-

ні підходи залучення студентів до рухової активності [16]; розроблено моделі організації позанавчальних занять з фізичного виховання для студентів різних груп спеціальностей [14]; досліджено особливості впливу різних режимів рухової активності на психофізичний стан студентів [15]; запропоновано підходи до оптимізації рухового режиму здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання [12,13]; визначено особливості впливу сучасних фітнес-програм на показники фізичного стану студентів [7, 20]. Водночас, фахівці продовжують відзначати дефіцит рухової активності студентів, низький рівень їх фізичної підготовленості та фізичного здоров'я, що свідчить про доцільність подальшого пошуку шляхів удосконалення системи фізичного виховання в ЗВО. Вирішенню окресленої проблеми може сприяти запровадження в процес фізичного виховання студентів популярних серед молоді фітнес-технологій, зокрема, черлідінгу – різновиду спортивних танців, що поєднує елементи аеробіки, гімнастики, хореографії, танцювального шоу [1,2]. Черлідінг відноситься до складно-координаційних видів рухової діяльності. Фахівці зазна-

ють, що заняття черлідінгом сприяють зміцненню здоров'я, формуванню правильної постави, розвитку координації, гнучкості, грації та пластики; вихованню музикальності та відчуття ритму [5,6,11]. Крім того, черлідінг сприяє розвитку психічної сфери особистості: сміливості, цілеспрямованості, відповідальності, рішучості, наполегливості, уміння працювати в команді, взаємоповаги, взаємовиручки [10], тобто, дозволяє формувати комунікативні компетенції, що обумовлює доцільність його використання в фізичному вихованні студентів для покращення їх фізичного та психоемоційного стану.

Гіпотеза. Передбачалось, що залучення студенток до секційних занять з черлідінгу буде сприяти покращенню показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та психоемоційного стану досліджуваних.

Мета дослідження – дослідити особливості впливу секційних занять черлідінгом на показники фізичного та психоемоційного стану здобувачів вищої освіти.

Матеріали і методи дослідження. Експериментальні дослідження проводилися на базі спортивного клубу Дніпров-

ського національного університету імені Олеся Гончара (ДНУ ім. О. Гончара) в період з вересня 2021 по січень 2022 рр. В них взяли участь 40 студенток основного навчального відділення віком від 18 до 20 років. Студентки були розподілені на контрольну та експериментальну групи (по 20 дівчат у кожній). Усі учасниці надали письмову згоду на участь у дослідженні.

Для досягнення поставленої мети використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження, педагогічний експеримент; методи визначення фізичного розвитку; педагогічне тестування; тест диференціальної самооцінки САН, методи математичної статистики.

Статистичний аналіз. Обробка результатів дослідження була здійснена статистичними методами на персональному комп'ютері засобами пакету прикладної статистики автоматизованих систем обробки даних STATISTIKA 6.0., а також – редактора електронних таблиць EXCEL для MAC-2015.

Результати. Загальновідомо, що рухова активність є невід'ємною складовою здорового способу життя сучасної людини, важливим чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я. На жаль, результати численних наукових досліджень свідчать, що за останній час, на тлі інтенсифікації навчального процесу, у закладах вищої освіти спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності здобувачів. На думку фахівців, проблему загострює низька мотивація студентської молоді до занять фізичною культурою. Науковці вважають, що виправленню ситуації може сприяти впровадження в систему, як навчальних, так і позанавчальних форм занять з фізичного виховання сучасних видів рухової активності, що користуються популярністю серед

молоді. Одним із таких видів є черлідінг, який набирає все більшої популярності в останні роки.

Для підвищення ефективності процесу фізичного виховання, залучення здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами, нами була розроблена та введена в практику роботи спортивного клубу ДНУ ім. О. Гончара програма секційних занять з переважним використанням засобів черлідінгу.

Для проведення дослідження було сформовано контрольну та експериментальну групи. Студентки, які виявили бажання відвідувати заняття черлідінгом, склали експериментальну групу. Дівчата, які ввійшли до складу контрольної групи, відвідували заняття в секції атлетичної гімнастики. Заняття в обох групах проводились 3 рази на тиждень, по 90 хвилин.

Головною метою запропонованої програми секційних занять із черлідінгу було сприяти покращенню фізичного та психоемоційного стану здобувачів вищої освіти.

Завданнями програми було:

- сприяти зміцненню здоров'я студенток, покращенню показників їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості;
- навчання основним технічним елементам черлідінгу;
- формування навичок взаємодії під час виконання рухових завдань;
- розвиток творчих здібностей студенток;
- формування мотивації до ведення здорового способу життя, усвідомлення важливості регулярної рухової активності для зміцнення та збереження здоров'я, досягнення та підтримання високого рівня фізичної та розумової роботоздатності;
- забезпечення активного відпочинку, ефективного відновлення після розумової праці;
- розвиток психічних якостей і рис особистості (сили волі, ціле-

спрямованості, стійкості тощо);

- покращення психоемоційного стану дівчат.

Під час розробки програми були застосовані дидактичні принципи, які використовуються в освітній і виховній діяльності: принцип свідомості й активності; наочності; систематичності; доступності та індивідуалізації, міцності та прогресування.

Зміст експериментальної програми було поділено на теоретико-методичний і практичний розділи.

Теоретико-методичний розділ був спрямований на засвоєння методики підбору фізичних вправ, складання комплексів загально-розвивальних і спеціально-підготовчих вправ для проведення підготовчої частини навчального заняття, формування вміння здійснювати контроль і самоконтроль у процесі занять, страхівку й самостраховку.

Практичний розділ включав засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки та технічну підготовку.

Загальна фізична підготовка була спрямована на всебічний розвиток фізичних якостей: загальної та спеціальної витривалості, швидкісних здібностей, сили, координації, гнучкості, що створювало основу для успішного оволодіння технічними елементами черлідінгу. Загальна фізична підготовка студенток протягом експерименту містила такі засоби: біг на короткі та довгі дистанції; стрибки зі скалкою; активні і пасивні вправи на розвиток гнучкості (махи, нахили, скручування, випади, кругові рухи в різних площинах, ін.); вправи, спрямовані на розвиток сили м'язів рук, кистей, плечового пояса, черевного пресу, спини, ніг (використовувались вправи з власною вагою, із зовнішнім опором в статичному та динамічному режимах). Для розвитку координації використовувались вправи, які пред'являють високі вимоги

до точності рухів (акробатичні вправи, вправи в рівновазі), вправи, в яких є елемент раптовості (рухливі ігри, спортивні ігри), вправи, в яких залежно від ситуації або сигналу необхідно змінювати напрям руху (човниковий біг, танцювальні вправи).

Спеціальна фізична підготовка була спрямована на розвиток фізичних здібностей, що відповідають специфіці черлідінгу. Використовувались спеціальні вправи з партнером, елементи хореографії, акробатики, гімнастики, танців, дихальні вправи, кричалки.

Технічна підготовка передбачала засвоєння техніки основних елементів черлідінгу і включала наступні блоки вправ:

- основні положення рук (High V; Low V; T; Broken T; High Touchdown; Low Touchdown; Punch; L; Diagonal; Hips; Double Check; Muscle Man; Baskets; Candlesticks; Karate; Daggers; Box; K; Scissors; Jeannie; High Check Mark; Low Check Mark; Cheerio; High X; Clap; Clean).

- основні Cheer стрибки (Spirit Tuck; Pike; Herkie; Front Herdlier; Side Herdlier; Toe-Touch; Spread Eagle; Double Hook; Double Nine);

- основні ліп стрибки (поздовжній стрибок (2 види складності), бічний стрибок, зі зміною ніг (3 види складності), поздовжній стрибок з поворотом (2 види складності) та стрибок у напівшпагат);

- оберти (пірует, фуєте та гранд фуєте).

Структура секційних занять із використанням засобів черлідінгу для студенток експериментальної групи будувалась у відповідності до загальноприйнятих положень теорії і методики фізичного виховання та містила підготовчу, основну і заключну частини.

При загальній тривалості заняття 90 хвилин, підготовчій частині приділялось 25-30 хвилин, основній – 45-50, заключній – 8-10. Заняття традиційно

починалось з шикуння групи, привітання, перевірки присутніх, повідомлення задач заняття. Потім застосовувались різні види бігу, ходьби, перешикування, комплекс загально розвивальних вправ, комплекс хореографічної розминки.

В основній частині заняття вирішувались завдання, спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості дівчат, формування й вдосконалення спеціальних якостей, засвоєння технічних елементів черлідінгу. Додатково в усі заняття включали комплекси вправ для розвитку сили та статичної силової витривалості м'язів верхнього плечового поясу, спини, шиї.

У заключній частині занять застосовувались вправи на розтягування, ходьба, дихальні вправи, вправи на розслаблення. У кінці заняття підбивався підсумок, оцінювалась якість виконання завдань та давались рекомендації для самостійних занять.

Дівчата, які ввійшли до складу контрольної групи, протягом експерименту відвідували заняття в секції атлетичної гімнастики, під час яких застосовувались вправи переважно силового характеру (вправи з масою власного тіла; вправи з обтяженням масою предметів; вправи в подоланні опору еластичних предметів; вправи в подоланні опору партнера; вправи з комбінованим навантаженням; вправи на тренажерах). Як і в експериментальній групі, структура занять включала підготовчу, основну та заключну частини. У підготовчій частині проводився комплекс заходів щодо організації студенток, а також, за допомогою проведення загальної та спеціальної розминки підготовка серцево-судинної та нервово-м'язової системи до основного навантаження. В основній частині заняття виконувались заплановані комплекси силових вправ із поступовим підвищенням обсягу та інтенсивності тренувального навантаження до

середини заняття. Після кожної вправи та їх серій виконувались дихальні вправи, вправи на розтягування та на розслаблення м'язів для зниження їхнього тону та відновлення функцій. У заключній частині виконувались вправи з тенденцією до зниження навантаження та сприянням процесам відновлення систем організму.

Протягом перших восьми тижнів занять розвиток сили здійснювався методом колового тренування, комплекс вправ складався таким чином, щоб при його виконанні здійснювалось чергування навантаження на різні групи м'язів (за принципом розсіювання навантаження). В комплекс включалось до 10 силових вправ переважно локального характеру, величина зовнішнього обтяження не перевищувала 30-40% від максимального, кількість повторень визначалась за результатами максимального тесту. Після восьми тижнів занять перевага надавалась повторному методу виконання вправ. Застосовувався підхід, за яким на одному занятті використовуються силові вправи, що навантажують 2-3 м'язові групи. До основної частини заняття включалось до 8-10 вправ при кількості підходів від 3 до 5. Кількість повторень у підходах знаходилась в межах від 8 до 15, величина зовнішнього обтяження поступово збільшувалась протягом експерименту від 30-40% до 65-70% максимально доступного. Інтервали відпочинку між підходами та серіями встановлювались таким чином, щоб забезпечити відносно повне відновлення роботоздатності [21].

Особливості впливу занять черлідінгом на фізичний і психоемоційний стан студенток досліджувався шляхом порівняння показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та результатів тестування за методикою САН дівчат контрольної та експериментальної груп на початку та наприкінці дослідження.

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку студенток на початку та в кінці експерименту

Показник	Контрольна група (n=20)			Експериментальна група (n=20)		
	Початок експерименту					
	\bar{x}	S	m	\bar{x}	S	m
Довжина тіла, см	166,52	3,26	1,08	165,92	3,16	1,12
Маса тіла, кг	56,13	6,46	1,23	56,9	8,25	1,54
ІМТ, кг/м ²	20,04	5,46	0,36	20,69	4,18	0,48
ЧСС, уд./хв.	78,82	1,66	1,26	78,52	2,15	1,31
Проба Штанге, с	41,52	10,87	1,32	40,68	7,65	1,29
Проба Генчі, с	21,47	9,01	0,89	21,19	8,04	0,93
АТ сист., мм рт. ст.	120,21	1,75	1,25	119,74	1,87	1,54
АТ діаст., мм рт. ст.	78,91	1,69	1,07	78,8	1,69	1,12
Динамометрія кисті, кг	21,12	1,98	6,32	20,79	2,27	5,98
Кінець експерименту						
Довжина тіла, см	166,0	3,54	1,05	166,5	3,34	1,09
Маса тіла, кг	58,9	8,28	1,19	55,9	6,76	1,51
ІМТ, кг/м ²	21,41	5,39	0,33	20,31	5,15	0,43
ЧСС, уд./хв.	77,89	8,72	1,21	70,14	1,79	1,32
Проба Штанге, с	39,65	10,72	1,26	51,67 *	7,15	1,32
Проба Генчі, с	20,17	9,23	0,79	28,89 *	8,34	0,92
АТ сист., мм рт. ст.	119,2	1,66	1,23	116,0	2,14	1,51
АТ діаст., мм рт. ст.	78,6	1,19	1,03	72,1	2,08	1,08
Динамометрія кисті, кг	30,13*	1,98	6,28	29,9*	2,3	5,87

Примітки: * – достовірна різниця між показниками студенток на початку та наприкінці дослідження при $p < 0,05$.

Для визначення фізичного розвитку нами використовувались показники довжини та маси тіла, динамометрія кисті, індекс маси тіла. Функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем визначався за показниками ЧСС у спокої, артеріального тиску та тривалості затримки дихання у пробах Штанге та Генчі. Аналіз показників фізичного розвитку студенток свідчить, що на початку експерименту не спостерігалось статистично достовірних відмінностей між дівчатами контрольної та експериментальної груп по жодному з параметрів, які використовувалися в ході досліджень ($p > 0,05$). Усі показники фізичного розвитку дівчат знаходились у межах вікової норми. Протягом експерименту у досліджуваних

не відбулося статистично достовірних змін у показниках довжини, маси тіла, індексу маси тіла, артеріального тиску ($p > 0,05$). В кінці експерименту у дівчат обох груп спостерігаються статистично достовірно вищі показники динамометрії кисті, ніж на початку (в середньому приріст склав у контрольній групі $9,01 \pm 2,3$ кг а в експериментальній – $8,8 \pm 1,9$ кг ($p < 0,05$); у студенток експериментальної групи спостерігається також статистично достовірне зменшення ЧСС у спокої (в середньому на $8,7 \pm 2,1$ уд./хв ($p < 0,05$); збільшення тривалості затримки дихання у пробах Штанге та Генчі, в порівнянні з тими показниками, які були зафіксовані під час проведення досліджень на початку експерименту. У студенток

контрольної групи не спостерігається статистично достовірних змін по жодному з зазначених показників ($p > 0,05$) (табл.1).

Фізична підготовленість досліджуваних визначалась за тестами які передбачаються програмою з фізичного виховання ДНУ ім. О. Гончара: біг на 100 м; човниковий біг 4x9 м; біг на 2000 м; згинання розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину з місця, піднімання в сід, за 1 хв., нахил тулуба вперед з положення сидячи на підлозі. В таблиці 2 наведено показники фізичної підготовленості студенток протягом експерименту. Як свідчать дані, наведені в таблиці, студентки контрольної та експериментальної груп на мали статистично достовірних відмінностей на почат-

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості студенток протягом експерименту

Показники	\bar{x}	S	m
Початок експерименту			
Контрольна група (n = 20)			
Стрибок у довжину з місця, см	165,82	13,48	1,79
Згинання розгинання рук в упорі лежачі	14,10	3,42	0,62
Піднімання в сід за 1хв, кількість разів	37,81	6,97	1,67
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	15,18	4,67	0,81
Біг 2000 м (хв., с)	11,57	1,01	0,26
Біг на 100 м,с	16,87	1,16	0,19
Човниковий біг 4х9 м,с	11,21	0,61	0,13
Експериментальна група (n = 20)			
Стрибок у довжину з місця (см)	167,18	14,23	1,97
Згинання розгинання рук в упорі лежачі	14,56	2,82	0,56
Піднімання в сід за 1хв, кількість разів	36,56	6,71	1,78
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	14,84	4,53	0,90
Біг 2000 м (хв., с)	11,52	0,76	0,33
Біг на 100 м,с	17,16	1,18	0,18
Човниковий біг 4х9 м,с	10,96	0,47	0,21
Кінець експерименту			
Контрольна група (n = 20)			
Стрибок у довжину з місця (см)	174,73*	13,76	1,86
Згинання розгинання рук в упорі лежачі	17,11*	4,39	0,81
Піднімання в сід за 1хв, кількість разів	41,11*	7,02	1,76
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	17,96*	6,02	1,12
Біг 2000 м (хв., с)	11,49	0,58	0,31
Біг на 100 м,с	17,01	1,13	0,24
Човниковий біг 4х9 м,с	11,10	0,53	0,14
Експериментальна група (n = 20)			
Стрибок у довжину з місця (см)	175,15*	13,95	1,89
Згинання розгинання рук в упорі лежачі	16,98*	4,64	0,86
Піднімання в сід за 1хв, кількість разів	40,87*	7,65	1,93
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	16,93*	6,17	1,13
Біг 2000 м. (хв., с)	11,24	0,69	0,27
Біг на 100 м,с	15,81	1,15	0,21
Човниковий біг 4х9 м,с	9,61*	0,51	0,12

Примітки: * – достовірна різниця між показниками студенток на початку та наприкінці дослідження при $p < 0,05$

ку експерименту ($p > 0,05$) в рівні розвитку фізичних якостей і були однорідними. Розвиток сили, витривалості та швидкості дівчат відповідав низькому рівню, спритності та гнучкості – середньому. В

кінці експерименту в обох групах спостерігається достовірний приріст показників сили, і гнучкості в тестах згинання розгинання рук в упорі лежачі, стрибок в довжину з місця, піднімання тулуба в

сід, та нахил вперед ($p < 0,05$). У студенток експериментальної групи також достовірно покращились показники спритності у тесті човниковий біг 4х9 м, та спостерігається тенденція до покращення швидкості у бігу на 100 м та витривалості у тесті біг на 2000 м, але ці зміни не достовірні ($p > 0,05$). У студенток контрольної групи достовірних змін в показниках спритності та витривалості не відбулось ($p > 0,05$), а в рівні розвитку швидкості спостерігається навіть тенденція до зниження результатів. Порівняльний аналіз показників розвитку фізичних якостей студенток контрольної та експериментальної груп свідчить, що у дівчат експериментальної групи наприкінці дослідження спостерігаються достовірно вищі показники витривалості, спритності та швидкості, ніж у студенток контрольної групи ($p < 0,05$). За показниками розвитку силових здібностей достовірної різниці між показниками дівчат контрольної та експериментальної груп не спостерігалось ($p > 0,05$).

Для визначення психоемоційного стану студенток нами проводилась диференціальна діагностика за методикою САН. Інформація, зібрана за допомогою опитувальника дозволяє визначити особливості емоційного стану здорової психічно людини без впливу стресу. Анкетування за цією методикою, складалося з 30 пар протилежних характеристик, за якими досліджувані оцінювали свій стан. Кожна пара являє собою шкалу, за допомогою якої дівчата зазначали ступінь вираженості тієї або іншої характеристики свого стану. Крайня ступінь вираження негативного полюса пари оцінюється в 1 бал, позитивного – в 7 балів. Отримані бали групуються в три категорії, і підраховується кількість балів у кожній з них. Отримані бали в кожній з категорій діляться на 10. Середній бал шкали дорівнює 4, оцінка вище 4 балів вважається

Таблиця 3

**Результати тестування здобувачів вищої освіти за методикою САН протягом дослідження
(в балах)**

Стан	Контрольна група (n=20)		Експериментальна група (n=20)	
	$\bar{x} \pm S$		$\bar{x} \pm S$	
	Початок експерименту	Кінець експерименту	Початок експерименту	Кінець експерименту
Самопочуття	4,15±0,78	4,20 ± 0,72	4,11±0,74	5,50* ± 0,74
Активність	4,08±0,97	3,98±1,04	4,10±1,05	5,38* ± 1,05
Настрій	4,05±±0,86	4,10±0,99	4,04±±0,79	5,44* ± 0,79

Примітки: * – достовірна різниця між показниками студенток на початку та наприкінці дослідження при $p < 0,05$.

сприятливим станом, а нижче 4 – свідчить про несприятливий стан. Нормальною оцінки вважаються в діапазоні 5-5,5 балів. Результати анкетування наведені у таблиці 3, їх аналіз свідчить, що психоемоційний стан досліджуваних контрольною та експериментальною груп на початку експерименту знаходився на межі між негативним і позитивним. Наприкінці дослідження спостерігається достовірне покращення показників за всіма станами у студенток експериментальної групи ($p < 0,05$). Середні значення усіх показників студенток експериментальної групи свідчать про позитивний стан. В контрольній групі достовірних змін не відбулось ($p > 0,05$) (табл.3).

Таким чином, отримані під час нашого дослідження результати свідчать, що заняття черлідінгом сприяли підвищенню функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, рівня розвитку сили, гнучкості та спритності, покращенню психоемоційного стану студенток експериментальної групи. Результати тестування студенток контрольною групою свідчать, що заняття на тренажерах сприяли розвитку сили та гнучкості, але не мали позитивного впливу на показники функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем і пси-

хоемоційного стану дівчат.

Дискусія. Як зазначають фахівці, сучасне життя характеризується особливим темпом, специфічним характером протікання процесів життєдіяльності, інтенсивністю їх розвитку. Це пред'являє до здобувачів вищої освіти особливі вимоги: суспільству потрібен кваліфікований спеціаліст, який має високий рівень фізичної та розумової работоздатності, стійкості до стресових ситуацій, здатний ефективно виконувати завдання професійної діяльності, бути конкурентоспроможним в умовах сучасного ринку праці. Тим часом, як свідчить велика кількість наукових досліджень [7,15,17], за останні роки спостерігається істотне погіршення стану здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді. Вчені зазначають, що більшість студентів закладів вищої освіти мають відхилення в стані здоров'я, низький рівень фізичної підготовленості вже на момент вступу, а за роки навчання у ЗВО спостерігається погіршення показників їх фізичного стану. Більшість дослідників [9,12,16] пов'язують це не лише з несприятливими соціально-економічними умовами життя і екологією, але і з недостатньою ефективністю діючої в ЗВО системи фізичного виховання, що вимагає

активного пошуку нових засобів, методів та форм її вдосконалення. Недостатню ефективність фізичного виховання в ЗВО фахівці [2,5,13] пов'язують з низьким рівнем мотивації студентів до занять. Одним зі шляхів формування мотиваційно-ціннісного ставлення здобувачів вищої освіти до регулярних занять фізичними вправами, на думку вчених [1,20], є впровадження в систему фізичного виховання сучасних видів рухової активності, що користуються популярністю серед студентської молоді. Одним із таких видів рухової активності є черлідінг. Цей молодий вид рухової активності поєднує в собі гімнастику, акробатику, аеробіку, танець і здатний увібрати в себе рухи не тільки перерахованих вище видів рухової активності, а й елементи балету, пантоміми, бойових мистецтв, мюзиклу [5,6,10].

Популярність черлідінгу останнім часом швидко зростає. Фахівці зазначають, що в процесі занять ним формуються життєво важливі рухові вміння і навички (прикладні та спортивні), набуваються спеціальні знання, виховуються моральні та вольові якості [3,10]. Черлідінг вчить дотримуватися правил естетичної поведінки, формує поняття про красу тіла, виховує смак, музичність. Музичний супровід розвиває му-

зичний слух, почуття ритму, узгодженість рухів з музикою, сприяє розвитку координації рухів, ритмічності, емоційності, вдосконалення рухових якостей [2]. Крім того, завдяки достатньо високій інтенсивності навантажень, черлідінг пред'являє значні вимоги до серцево-судинної і дихальної систем організму, сприяючи підвищенню їх функціональних можливостей [1,11].

Складність структури технічних дій у черлідінгу обумовлює необхідність запам'ятовувати великий обсяг відносно незалежних між собою рухів [1,6]. Це сприяє розвитку короткочасної та довгострокової пам'яті тих, хто займається; стійкості, концентрації та розподілу уваги; таких якостей, як: старанність, ясність і повнота зорових уявлень, точність відтворення рухів, швидкість реагування, швидкість мислення, кмітливість, самокритичність, наполегливість. Перераховані вище особливості черлідінгу обумовлюють доцільність його використання в якості засобу професійно-прикладної фізичної підготовки для студентів тих спеціальностей, в яких вказані якості є професійно значущими.

В роботі Джуган Л.М. [10] підкреслюється, що використання черлідінгу як засобу фізичного виховання дозволяє сформувати не лише основи акробатичної, гімнастичної, танцювальної підготовки і командні рухи - спільність інтересів і цілей учасників групи сприяє міжособистісному об'єднанню й згуртуванню колективу. Кожен учасник групи виконує в ній певну роль, яка являє собою індивідуально окреслене коло функцій, що реалізуються в певному спортивному контексті. У межах функцій, що виконуються в команді, кожен учасник несе відповідальність за досягнення спільних цілей. Як результат – створюється середовище, що забезпечує формування особистіс-

но і соціально значущих якостей студентів, які можуть бути перенесені за межі групових стосунків у сферу виробничих і побутових відносин [5,10].

У роботі Бейгул І.О., Шишкіної О.М., Козуб С.В. [3] зазначається, що впровадження засобів черлідінгу у навчальний процес виконує здоров'язберігаючу роль та формує позитивне ставлення до фізичного виховання студентів. Авторами доведено позитивний вплив засобів черлідінгу на психофізичний стан студентів Кам'янського фахового коледжу харчових технологій та підприємництва ДДТУ.

Результати дослідження. Антіпової Ж.І., Борсукової Т.О. [1,2] свідчать про високу ефективність використання засобів черлідінгу в системі фізичного виховання здобувачів юридичної академії. Дослідники стверджують, що впровадження їх в систему навчальних занять з фізичного виховання сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, роботоздатності та функціональних можливостей організму здобувачів; формуванню в них усвідомленої мотивації до занять, розвитку творчої активності; прискорює адаптацію першокурсників до умов навчання у закладі вищої освіти; підвищує ступінь готовності студентів до майбутньої професійної діяльності.

Дані, отримані в ході нашого дослідження, також підтверджують доцільність застосування засобів черлідінгу в фізичному вихованні здобувачів вищої освіти, доводять їх позитивний вплив на показники фізичного та психоемоційного стану.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що на теперішній час спостерігається низька мотивація здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами, що призводить до зниження рухової активності студентської молоді, їх фізичної під-

готовленості та роботоздатності, погіршення стану фізичного та психічного здоров'я. На думку вчених, розв'язання окресленої проблеми може сприяти запровадження в систему навчальних та позанавчальних форм занять з фізичного виховання популярних серед молоді фітнес-технологій, зокрема, черлідінгу – різновиду спортивних танців, що поєднує елементи аеробіки, гімнастики, хореографії, танцювального шоу.

В ході проведеного дослідження розроблено програму секційних занять черлідінгом для здобувачів вищої освіти, доведено її позитивний вплив на функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, розвиток фізичних якостей і психоемоційний стан досліджуваних.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні особливостей впливу занять черлідінгом на стан нервової системи, параметри уваги здобувачів вищої освіти для встановлення доцільності його застосування в якості засобу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів окремих спеціальностей.

Фінансування. Наукова робота не має спеціального фінансування та виконана у відповідності до тематичного плану наукових досліджень Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2021-2025 рр. за темою «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер державної реєстрації 0121U108320).

Вдячності. Висловлюємо вдячність керівництву та науково-педагогічним працівникам кафедри фізичного виховання та спортивного клубу Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара, за можливість проведення досліджень.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Антіпова Ж.І. Барсукова Т. О. Черлідінг як засіб фізичного виховання та збереження здоров'я студентів закладів вищої освіти. Журнал з пед. наук. Дрогобич. 2021. С. 188-195.
2. Антіпова Ж.І. Черлідінг як інноваційний засіб фізичної підготовки здобувачів юридичної освіти. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2021. С. 20-25.
3. Бейгул І.О., Шишкіна О.М. Козуб С.В. Вплив занять черлідінгом на психофізичний стан студенток. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Випуск 1 (129) 2021. С.7-10.
4. Блинова О.Є., Каленчук В.О. Особистісні чинники психологічної безпеки студентів закладів вищої освіти. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2018. Вип. 5. С. 154-160.
5. Боляк А., Боляк Н. Вплив занять чирлідінгом на формування лідерських якостей студентів вищих навчальних закладів. Спортивна наука України. 2016. № 2 (72). С. 61-67.
6. Бузоверя А.Г. Підвищення рівня технічної підготовки юних черлідерів на етапі попередньої базової підготовки: дис... на здобуття к.фіз.вих., спеціальності 24.00.01 олімпійський та професійний спорт. Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2021. 244 с.
7. Головченко О., Титович А., Востоцька І. Вплив секційних занять Crossfit на показники фізичного стану студентів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020. № 1. С. 238-247.
8. Грицук О.В. Емоційні стани здобувачів вищої освіти під час навчальних занять. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020. № 2. С. 288-299.
9. Демідова О., Степанова І., Данюк А., Москаленко Д. Визначення психофізичного стану дітей середнього шкільного віку в умовах дистанційного навчання у період воєнного часу. – Спортивний вісник Придніпров'я, № 3, 2022. – С.39-54.
10. Джуган Л.М. Черлідінг як мотивація студентів до занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі. Збірник наукових праць за матеріалами І науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Ужгород, 19-20 квітня 2018 року). – Ужгород: в-во Бест-Принт, 2018. – С.12-15.
11. Долбишева Н., Бузоверя А., Луценко І., Балджи І. Загальна фізична підготовленість черлідерів на етапі попередньої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я, № 2., 2022. С. 130-139.
12. Кошелева О., Сидорчук Т., Анастасьева З. Осо-

References

1. Antipova Z.I. Barsukova T. O. Cheerleading as a means of physical education and preserving the health of students of higher education institutions. Journal of pedagogy of science Drohobych 2021. P. 188-195.
2. Antipova Z.I. Cheerleading as an innovative means of physical training of cheerleaders legal education. Odesa: Helvetica Publishing House, 2021. P. 20–25.
3. Beygul I.O., Shishkina O.M. Kozub S.V. The influence of cheerleading classes on the psychophysical fitness of female students. Scientific journal of M.P. Drahomanov NPU Issue 1 (129) 2021. P.7-10.
4. Blynova O.E., Kalenchuk V.O. Personal factors of psychological safety of students of higher education institutions. Scientific Bulletin of Kherson State University. Series "Psychological Sciences". 2018. Issue 5. P. 154–160.
5. Bolyak A., Bolyak N. The influence of cheerleading classes on the formation of leadership qualities of students of higher educational institutions. Sports science of Ukraine. 2016. No. 2 (72). P. 61–67.
6. Buzoverya A.G. Increasing the level of technical preparation of young cheerleaders at the stage of preliminary basic training: dis... for obtaining a physical education qualification, specialty 24.00.01 Olympic and professional sports. Dnipro State Academy of Physical Culture and Sports, 2021. 244 p.
7. Golovchenko O., Tytovych A., Voštotska I. The effect of cross-fit sectional classes on indicators of students' physical condition. Sports Bulletin of the Dnieper Region. 2020. No. 1. P. 238-247.
8. Hrytsuk O.V. Emotional states of students of higher education during training sessions. Theoretical and applied problems of psychology. 2020. No. 2. P. 288–299.
9. Demidova O., Stepanova I., Danyuk A., Moskalenko D. Determining the psychophysical condition of children of secondary school age in the conditions of distance learning during wartime. - Sports Bulletin of the Dnipro Region, No. 3, 2022. – P.39 – 54.
10. Jugan L.M. Cheerleading as the motivation of students for physical education classes in a higher educational institution. Current issues of improving the system of physical education and sports work in higher education. Collection of scientific works based on the materials of the 1st scientific and practical conference with international participation (Uzhhorod, April 19-20, 2018). - Uzhhorod: in-vo Best-Print, 2018. – P.12-15.
11. Dolbysheva N., Buzoverya A., Lutsenko I., Baldzhi I. General physical fitness of cheerleaders at the stage of preliminary basic training. Sports Bulletin

- близькості рухової активності студентів закладів вищої освіти. Матеріали Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура і спорт в освітньому просторі: інновації та перспективи розвитку»), Польща 5-6 марта 2021р. С.70-71.
13. Кошелева О., Татрченко Л., Рузанов В., Максимов А. Особливості організації рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. Спортивний вісник Придніпров'я, 2021 № 2, С. 51-60.
 14. Москаленко Н., Кошелева О., Рузанов В., Решетилова В., Михайленко Ю. Особливості організації позанавчальних занять з фізичного виховання для студентів різних груп спеціальностей. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021. № 1. С.151-160.
 15. Москаленко Н., Кошелева О., Татарченко Л., Рузанов В., Максимов А.. Особливості впливу рухової активності на психофізичний стан здобувачів вищої освіти. Спортивний вісник Придніпров'я, № 2, 2022. – С.45-56.
 16. Москаленко Н., Торбанюк Г. Інноваційні підходи до залучення школярів і студентів до рухової активності. Спортивний вісник Придніпров'я, 2019 № 2, С.115-121.
 17. Пангелова Н., Круцевич Т., Москаленко Н. Сучасні підходи до класифікації фітнес-програм. - Спортивний вісник Придніпров'я, № 1, 2022. – С.78-87.
 18. Пангелова Н., Рижик Р. Вікові особливості фізичного та психоемоційного стану молодших підлітків. - Спортивний вісник Придніпров'я, № 3, 2022. – С.113-121.
 19. Сидорчук Т., Анастасєєва З. Фізична підготовленість студенток під впливом занять за фітнес-програмою «Пілоксинг». Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 1. С. 233-235.
 20. Сидорчук Т.В., Кошелева О.О. Особливості фізичної підготовленості студентів 18-20 років. Спортивна наука – 2022: збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції / гол. ред. Т. Б. Кутек. – Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2022. – С.78-86.
 21. Шиян О., Жмур Д. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентської молоді. – Спортивний вісник Придніпров'я, № 1, 2015. – С.80-84.
 12. Kosheleva O., Sydorhuk T., Anastasyeva Z. Peculiarities of motor activity of students of higher education institutions. Materials of the international scientific and practical conference "Physical culture and sports in the educational space: innovations and development prospects"), Poland, March 5-6, 2021. P. 70-71.
 13. Kosheleva O., Tatrchenko L., Ruzanov V., Maksimov A. Peculiarities of the organization of motor activity of students in conditions of distance learning. Sports Bulletin of the Dnipro region, 2021 No. 2, pp. 51-60.
 14. Moskalenko N., Kosheleva O., Ruzanov V., Reshetlyova V., Mykhaylenko Yu. Peculiarities of the organization of extracurricular classes in physical education for students of different groups of specialties. Prydniprovya sports bulletin. 2021. №. 1. P.151-160.
 15. Moskalenko N., Kosheleva O., Tatarchenko L., Ruzanov V., Maksimov A.. Peculiarities of the influence of motor activity on the psychophysical state of students of higher education. Sports Bulletin of the Dnipro Region, No. 2, 2022. - P.45-56.
 16. Moskalenko N., Torbanyuk G. Innovative approaches to engaging schoolchildren and students in motor activity. Sports Bulletin of Dnipro Region, 2019 №. 2, pp. 115-121.
 17. Pangelova N., Krutsevich T., Moskalenko N. Modern approaches to the classification of fitness programs. - Sports Bulletin of the Dnipro Region, No. 1, 2022. - P.78-87.
 18. Pangelova N., Ryzhik R. Age characteristics of the physical and psychoemotional state of younger adolescents. - Sports Bulletin of Prydniprovya, №. 3, 2022. - P.113-121.
 19. Sydorhuk T., Anastasyeva Z. Physical fitness of female students under the influence of classes in the fitness program "Piloxing". Sports Bulletin of the Dnieper Region. 2018. No. 1. P. 233-235.
 20. Sydorhuk T.V., Kosheleva O.O. Peculiarities of physical fitness of students aged 18-20. Sports science - 2022: collection of scientific papers of the VII All-Ukrainian Scientific and Practical Internet Conference / head. ed. T.B. Kutek. - Zhytomyr: State University named after I. Franka, 2022. - P.78-86.
 21. Shiyan O., Zhmur D. Athletic gymnastics in the system of physical education of student youth. - Sports Bulletin of the Dnipro Province, No. 1, 2015. – P.80-84.

Кошелева Олена

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
e-mail: koshelevaeva@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-9085-6800>

Танасова Катерина

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна

Степанова Ірина

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
e-mail: siv260180@gmail.com

Ковтун Алла

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
e-mail: orra2020@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0003-0604-7400>