

Список використаних джерел:

1. Єфремова А., Шестерова Л. Динаміка рівня професійно-прикладної психофізичної та психофізіологічної підготовленості студентів залізничних спеціальностей. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 2. С. 113–118.
2. Карабанов А., Карабанова Н. & Зубрицький Б. Шляхи підвищення мотивації студентів до фізичного виховання й спорту у вищому навчальному закладі. *Фізичне виховання, спорт і культури здоров'я у сучасному суспільстві*. 2010. Вип. 4. С. 43–45.
3. Маракушин А., Чередніченко А. & Бондар Л. Фізичне виховання студентів в умовах загальнонаціонального карантину. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2021. Вип. 35. Т. 4. С. 203–209.
4. Шестерова Л. Є., Грищенко Л. К. Ставлення студентів педагогічних спеціальностей до занять фізичним вихованням. *Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти*. 2020. Харків, С. 205–209.
5. Шестерова Л. Є., Пятницька Д. Актуалізація обліку і контролю фізичної підготовленості та функціонального стану студентів закладів вищої освіти. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання*. Полтава, 2020. С. 262–265.
6. Шестерова Л. Є., Пятницька Д. Використання вправ з фітнес-гумками для попередження гіподинамії під час карантину у студентів ЗВО. *Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти*. Харків. ХНЕУ імені С. Кузнеця, 2020. С. 53–56.
7. Шестерова Л. Є., Пятницька Д. (2021) Використання платформ ZOOM та GOOGLE classroom для проведення занять спортивно-педагогічної спрямованості. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2021. С. 172–177. URL :<http://journals.uran.ua/hdafk-tmfv>.
8. Druz V. A., Iermakov S. S., Nosko M. O., Shesterova L. Ya. & Novitskaya N. A. The problems of students' physical training individualization. *Pedagogic, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2017. Т. 21. № 2. С. 4–12.

ЧЕРЛІДЕНГ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СУЧАСНІЙ ШКОЛІ

Шешеня А. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: д.п.н., проф. Хоменко П. В.

Черліденг – це складний та емоційний вид спорту, в якому спортсмени виконують під музику комплекс вправ зі складною координацією, з'єднані без невинувачених пауз, плавним, динамічним шляхом, з впевненістю та енергією, що містить елементи гімнастики, акробатики, хореографії та спортивних танців. Для участі у змаганнях з

черліденгу та вдосконалення своєї спортивної майстерності від черлідера потрібне постійне підвищення рівня розвитку фізичних якостей, витримки, терпіння, а також прагнення самовдосконалення [4].

Таким чином, черліденг як інноваційний засіб занять фізичною культурою в школі для залучення старшокласників до фізичної культури та здорового способу життя є актуальним.

Черліденг – вид спорту, що поєднує елементи шоу та видовищних видів спорту (танці, гімнастика, акробатика). Черліденг – організована підтримка спортивних команд під час змагань групою спеціально підготовлених людей (переважно дівчат), одягнених в уніформу (як правило, відповідних клубних кольорів); також самостійна спортивна дисципліна.

Черліденг – може по праву вважатися одним із найвидовищніших видів спорту. У процесі занять формуються життєво важливі рухові вміння та навички (прикладні та спортивні), набуваються спеціальні знання, виховуються моральні та вольові якості [2].

Черліденг – вчить дотримуватися правил естетичної поведінки, формує поняття про красу тіла, виховує смак, музичність. Музичний супровід розвиває музичний слух, почуття ритму, узгодженість рухів із музикою, сприяє розвитку координації рухів, танцювальності, ритмічності, розкутості, емоційності, удосконаленню рухових якостей. Багатство, різноманітність і доступність черліденгу, ефективний вплив на організм, видовищність привертають до занять різний контингент людей: віковий, медичний, на будь-якій стадії фізичної підготовленості. Засоби черліденгу відповідають анатомо-фізіологічним та психологічним особливостям жіночого та чоловічого організму [1].

Як уже було сказано, черліденг поділяється на два види, такі як:

1. Черліденг – фізкультурно-спортивний масовий рух. Його основні цілі:

– залучення молоді до здорового способу життя та до участі у спортивних змаганнях. сприяння фізичному, культурному та духовному розвитку;

– розширення можливостей дітей у виборі свого життєвого шляху, досягнення особистого успіху;

– створення сприятливих передумов для розкриття потенційних можливостей.

Черліденг – як фізкультурно-спортивний масовий рух застосовується з метою всебічного, гармонійного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та вдосконалення рухових функцій спортсменок. Його засоби: елементи гімнастики, акробатики, танці, яскраві атрибути – програми, де можна кричати, емоційно висловлювати свої почуття використовуються у дитячих садках, загальноосвітніх школах, середніх та вищих навчальних закладах [3].

2. Черліденг зі спортивною спрямованістю. Його основними цілями є:

– змагання команд за програмами, підготовленими за спеціальними правилами;

– робота із спортивними командами, клубами, федераціями.

Черліденг, як спортивний вид пред'являє значні вимоги до серцево-судинної та дихальної систем організму спортсменів. Про це свідчать підвищення частоти серцевих скорочень при виконанні вправ класифікаційної програми до граничної, значні розміри кисневого боргу та кисневого запиту.

Тренувальні заняття проходять з високою інтенсивністю (протягом тренування частота пульсу в середньому становить 148 уд./хв.). У зв'язку з цим висококваліфіковані черлідери характеризуються високим функціональним рівнем систем вегетативного обслуговування. Складність структури рухових дій черлідерів обумовлює необхідність запам'ятовувати великий обсяг незалежних рухів. Це висуває вимоги до пам'яті черлідерів, а також до таких якостей, як старанність, ясність та повнота зорових уявлень, точність відтворення рухів. Якість виконання вправ (виразність, артистичність тощо) диктує необхідність формування здатності до самоконтролю та корекції м'язових зусиль, стійкості уваги, уміння концентрувати та розподіляти увагу, швидкості реагування, швидкості мислення, кмітливості, самокритичності, наполегливості.

Перелічені вище особливості черліденгу характеризують переважно діяльність спортсменів за умов тренувальних занять. Умови, в яких відбуваються змагання, значно відрізняються від умов тренувань. Для ефективного подолання труднощів, створюваних діяльністю змагань (емоційна напруженість, стартова лихоманка тощо), черлідери повинні мати кмітливості, сміливість, урівноваженість, самовладання, наполегливість, прагнення до успіху [2].

Черліденг як вид спорту має кілька номінацій. До них відносяться такі:

1. Програми ЧЕР являють собою вільне пересування по майданчику, що включає елементи танцю (чир-данси), міміку, пантоміміку, елементи складної та спрощеної стилізованої акробатики (напівакробатики) у формах, що допускаються правилами змагань.

2. Програми ДАНС є вільним пересуванням по майданчику, що включає елементи танцю (різних стилів і напрямків), хореографію, міміку, пантоміміку, у формах, що допускаються правилами змагань [4].

Таким чином, предметом вивчення черліденгу є мистецтво виразного руху. Програми черліденгу характеризуються переважно довільним управлінням рухом. Дії мінімально обмежуються будь-якими зовнішніми, штучно встановленими умовами, на відміну, наприклад, від дій представниць спортивної, художньої гімнастики. Специфіка цього виду спорту потребує розвитку та вдосконалення тонкої координації рухів, почуття ритму, музичності, артистичності.

Список використаних джерел:

1. Боляк А., Боляк Н. Вплив занять чирлідінгом на формування лідерських якостей студентів вищих навчальних закладів. *Спортивна наука України*. 2016. № 2 (72). С. 61–67.
2. Коротаева О. В. Черлидинг : методические указания к практическим занятиям для студентов всех специальностей. Мурманск: Изд-во МГТУ, 2009.
3. Тимофеева О. В. Чирлидинг в системе физического воспитания студенток. *Теория и практика физической культуры*. 2008. № 11. С. 36–38.
4. Шиян О. Історичні аспекти становлення та розвитку черліденгу у світі та Україні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 2. С. 196–199.

МЕТОД КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ В СИСТЕМІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ

Ширіпа Д. О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Шостак Є. Ю.

Коловий метод (тренування) – це організаційно-методична форма роботи, що передбачає потокове, послідовне виконання спеціально підбраного комплексу фізичних вправ для розвитку та вдосконалення сили, швидкості, витривалості та особливо їх комплексних форм – силової витривалості, швидкісної витривалості та швидкісної сили.

Завдання колового тренування – досягти високої працездатності організму шляхом тренування нервово-м'язового апарату, кардіореспіраторної та інших систем у регулярному чергуванні. Суворе виконання конкретних вправ, певним чином підбраних та сконцентрованих у встановленому часі, забезпечує швидкий розвиток рухових якостей у короткий час. Основний принцип колового тренування полягає в тому, що воно не зводиться до будь-якого окремого методу, а є організаційно-методичною формою, що включає низку методів використання фізичних вправ.

У коловому тренуванні футболісти розбиті на невеликі групи (на 3-6 осіб), що переходять від виконання однієї вправи до іншої, від