

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)  
магістра

з теми: «ВПРОВАДЖЕННЯ ЧИРЛІДІНГУ У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ  
УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ»

Виконала: студентка 2 курсу, групи FK1-M19  
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)  
Башинська Світлана Валеріївна  
Керівник: Мисів В. М., кандидат наук з фізичного  
виховання та спорту, доцент  
Рецензент: Зубаль М. В., кандидат наук з фізичного  
виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2020 рік

**ЗМІСТ**

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ I-II РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ .....	7
1.1 Морфофункціональні особливості розвитку осіб 15-17 років .....	7
1.2 Особливості розвитку фізичних якостей у 15-17-річному віці .....	13
1.3 Шляхи покращення фізичного стану учнівської та студентської молоді .....	21
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	30
2.1 Методи дослідження.....	30
2.2 Організація дослідження.....	45
РОЗДІЛ 3 АКТУАЛІЗАЦІЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ЧИРЛІДИНГУ У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ .....	48
3.1 Структура та зміст програми «Чирлідінг» .....	48
3.2 Практична реалізація програми «Чирлідінг».....	61
ВИСНОВКИ.....	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Серед найважливіших пріоритетів розвитку сучасного суспільства особливе місце посідають питання збереження та поліпшення здоров'я учнівської і студентської молоді, підготовки її до повноцінного самостійного життя, оскільки молоде покоління є найдорожчим репродуктивним, інтелектуальним, економічним, оборонним, соціальним і культурним резервом держави, від якого залежить майбутнє благополуччя нашої країни [28, с. 207].

При цьому, ряд авторів [6; с. 22; 41, с. 42 та ін.] констатують негативну тенденцію, що склалася в Україні в останні роки: погіршилися стан здоров'я, фізична підготовленість і фізична працездатність учнівської та студентської молоді.

Провідну роль в оздоровленні нації відіграє фізична культура з великим різноманіттям її проявів. Проте за даними Ю. В. Юрчишина [66], Р. М. Стасюк, І. Ф. Востоцька, І. Л. Осіпова [36], Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко [26], останнім часом у молодого покоління спостерігається байдуже, незацікавлене, а інколи навіть негативне ставлення до занять фізичною культурою. У зв'язку з цим, одним із пріоритетних питань теорії та практики фізичного виховання є пошук шляхів удосконалення процесу фізичного виховання у навчальних закладах.

Сучасні науковці пропонують вирішити зазначену проблему шляхом впровадження у навчальний процес з фізичного виховання різноманітних нових нетрадиційних видів рухової діяльності, таких як фанк та хіп-хоп - аеробіка аеробіка [22]; каланетика [43]; боротьба самбо [23]; дзюдо [33]; хатха-йога [19] тощо.

Одним із таких інноваційних і прогресивних видів рухової діяльності є чирлідінг, який стрімко набуває популярності серед молоді України. Науковці [18, 65, 126, 259] наголошують, що чирлідінг сприяє формуванню лідерських якостей, прояву індивідуальності та гармонійному розвитку особистості, що в

сукупності відповідає завданням фізичного виховання. Чирлідінг містить широкий арсенал різноманітних інтенсивних рухів, які мають елементи хореографії, акробатики, гімнастики, спортивних і народних танців. Він відрізняється видовищністю, різноспрямованістю впливу, динамічністю, можливістю залучати різностатевий та різновіковий контингент, доступністю у застосуванні, оскільки не потребує значних матеріальних затрат, що в умовах економічної кризи, яка склалася в нашій країні, набуває особливого значення. Упровадження чирлідінгу в навчальний процес студентів є своєчасним та доцільним, оскільки він задовольняє потреби як сучасної молоді, так і викладачів фізичного виховання.

Окремі дослідники вивчали питання щодо ефективності застосування чирлідінгу у навчальному процесі різного вікового контингенту. Так, у дослідженнях Т. Н. Тимофєєвої, О. О. Татарінової, С. М. Владимірової [24], Л. А. Іванової, О. А. Казакової, М. В. Ієрусалимової [67] виявлено позитивний вплив чирлідінгу на фізичний розвиток дітей дошкільного віку; Е. В. Бикова, М. В. Тянюгиної, А. З. Галимзянової [24] – на розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку, Т. М. Бали, І. П. Масляк [7; 10; 11; 15; 17] – на рівень фізичного здоров'я та рухової підготовленості школярів середніх класів, Т. В. Шепеленко, О. Р. Лучко [28], І. А. Зінченко [65], Л. С. Луценко, І. О. Бодренкова [125], Д. V. Руатніскаґа [29] – на функціональну та рухову підготовленість студенток-чирлідєрів ЗВО III-IV рівня акредитації. При цьому питання щодо впливу чирлідінгу на фізичний стан студентів вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації залишається не дослідженим.

Чирлідінг є одним із інноваційних, дієвих та ефективних засобів фізичного виховання. Науковці, упроваджуючи чирлідінг у навчально- тренувальний процес різного вікового контингенту, відзначають широкий спектр позитивних аспектів занять чирлідінгом. При цьому питання про вплив чирлідінгу на рухову підготовленість і фізичний розвиток 15–17- річної молоді не вивчено. Це не дає змоги рекомендувати його застосування у ЗВО з метою вирішення завдань оздоровлення, підвищення працездатності фізичної підготовленості. У зв'язку з

цим, упровадження в навчальний процес з фізичного виховання студентів ЗВО I–II рівнів акредитації в рамках елективного компонента програми вправ чирлідінгу для підвищення рівня фізичного стану означеного контингенту є доцільним та своєчасним особливо в умовах пошуку ефективних шляхів реорганізації системи освіти України.

**Мета дослідження** – обґрунтувати доцільність застосування чирлідінгу у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів I–II рівнів акредитації.

**Завдання дослідження:**

1. Виявити шляхи удосконалення системи фізичного виховання учнів і студентів.
2. Визначити ставлення студентів до занять з фізичного виховання.
3. Визначити фізичний стан студентів віком 15-17 років.
4. Розробити навчальну програму «Чирлідінг» як елективний компонент державної програми з фізичного виховання для студентів ЗВО I–II рівнів акредитації.
5. Експериментально перевірити ефективність використання навчальної програми «Чирлідінг» у фізичному вихованні студентів.

**Об'єкт дослідження:** фізичне виховання студентів ЗВО I–II рівнів акредитації.

**Предмет дослідження:** використання чирлідінгу в системі фізичного виховання студентів.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз і узагальнення використано для вивчення стану досліджуваної проблеми, обґрунтування актуальності вивчених питань, обговорення емпіричних даних; педагогічне спостереження – для уточнення змісту та методики проведення занять з фізичного виховання, а також визначення активності та зацікавленості студентів на заняттях; педагогічне тестування застосовано для визначення рівня фізичної підготовленості; медико-біологічні методи – для визначення фізичного розвитку та фізичної працездатності. Педагогічний експеримент проведено з метою перевірки ефективності авторської програми занять; методи математичної статистики

застосовано для інтерпретації результатів педагогічного експерименту.

**Практичне значення отриманих результатів.** Розроблено навчальну програму «Чирлідінг» з урахуванням основних положень та вимог до елективного компонента державної програми з фізичного виховання для студентів ЗВО I–II рівнів акредитації. В умовах її застосування в навчальному процесі з фізичного виховання середніх спеціальних навчальних закладів спостерігали поліпшення стану здоров'я, підвищення рівня функціональної і рухової підготовленості, фізичної працездатності та зацікавленості студентів до занять з фізичного виховання.

Матеріали дослідження можуть бути використані в процесі фізичного виховання студентів ЗВО I–II рівнів акредитації як самостійний розділ і як доповнення до наявних розділів навчальної програми, а також при розробленні навчальних та методичних посібників.

**Апробація результатів дослідження.** Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 23-24 вересня 2020 року).

**Публікації.** Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

**Структура та обсяг дипломної роботи магістра.** Роботу викладено на 90 сторінках, з яких 77 основного тексту, вона містить 22 таблиці. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку 98 використаних літературних джерел.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури виявив, що питання пошуку шляхів оптимізації процесу фізичного виховання має своє відображення у роботах багатьох науковців, які вказують на потребу впровадження інноваційних засобів фізичного виховання, що викликають у молоді інтерес до занять фізичними вправами, позитивні емоції, а також сприяють підвищенню рівня здоров'я, фізичної підготовленості та фізичної працездатності. Представленим вимогам цілком відповідає запропонований новий сучасний вид рухової діяльності – чирлідінг.

2. Аналіз даних проведеного анкетування свідчить про позитивне ставлення студенток вищого навчального закладу I–II рівнів акредитації до занять з фізичного виховання, хоча традиційні розділи навчальної програми їх переважно не цікавлять, через що спостерігається суттєве зниження інтересу до занять з віком. Виявлено, що більшість студентів (84 %) мають бажання займатися сучасними нетрадиційними видами спорту, одним з яких є чирлідінг (64 %).

3. Фізичний стан студенток перших – третіх курсів до експерименту в середньому відповідав нижчому за середній рівневі, а саме:

– рівні розвитку гнучкості, швидкості, координаційних здібностей і сили оцінено 2 балами, витривалості – 0 балів, що свідчить про недостатній рівень рухової підготовленості учасників експерименту;

– рівень регуляції серцево-судинної системи (індекс Робінсона) був задовільним, показники гармонійності будови тіла (індекс Кетле 2) відповідали оцінці «погано», функціонального стану дихальної системи (індекс Скібінського) – оцінці «незадовільно», що свідчить про недостатній фізичний розвиток студентів віком 15–17 років;

– результати виконання Гарвардського степ-тесту в студентів I і III груп оцінено 3 балами, студентів II груп – 2 балами; дані проби Руф'є в усіх

досліджуваних групах відповідали оцінці 1 бал, що вказує на недостатній рівень фізичної працездатності студенток.

4. Авторську навчальну програму «Чирлідінг» сформовано з урахуванням основних положень та вимог до елективного компонента державної програми з фізичного виховання для студентів ЗВО I–II рівнів акредитації. Програма складається з теоретичної (основні положення чирлідінгу), спеціальної фізичної (вправи з акробатики, хореографії, елементи різних видів танцю, загальнорозвивальні вправи та рухливі ігри, спрямовані на розвиток рухових здібностей) і технічної підготовки (базові елементи чирлідінгу, станти, піраміди); містить контрольні нормативи та вимоги.

5. Застосування в процесі фізичного виховання студентів ЗВО I–II рівнів акредитації вправ чирлідінгу позитивно вплинуло на фізичний стан студенток експериментальних груп, який підвищився до середнього рівня:

- за показниками фізичної підготовленості відбулися суттєві та достовірні зміни за усіма досліджуваними параметрами ( $p < 0,05 - 0,001$ ). У результаті цього рівень рухової підготовленості підвищився в середньому на 1 бал і наблизився до оцінки 3 бали;

- за показниками фізичного розвитку достовірно поліпшилися дані функціонального стану дихальної системи ( $p < 0,01 - 0,001$ ) та діяльності серцево-судинної системи за результатами частоти серцевих скорочень студенток II та III експериментальних груп ( $p < 0,01 - 0,001$ ). Показники антропометричних вимірювань та артеріального тиску також дещо змінилися, але статистично не достовірно ( $p > 0,05$ ). Рівень фізичного розвитку досліджуваного контингенту підвищився до середнього;

- суттєво та достовірно поліпшилися параметри рівня фізичної працездатності ( $p < 0,05 - 0,001$ ) студенток. Виняток становили зміни показників Гарвардського степ-тесту у досліджуваних I групи, що не підтвердилися ( $p > 0,05$ ) статистично. У цілому рівень фізичної працездатності студенток підвищився до середнього.

Найсуттєвіше змінилися показники ступеня прояву сили і координаційних



здібностей, а також гнучкості та витривалості. Найбільш значно поліпшилися фізичні якості студенток віком 15 років.

У показниках студенток контрольних груп також відбулися зміни, але вони менш значні та здебільшого не достовірні ( $p > 0,05$ ) за винятком даних бігу на 2000 м ( $p < 0,05-0,01$ ) та бігу на місці ( $p < 0,05$ ) у студенток II та III контрольних груп. За результатами виконання студентками човникового бігу (II КГ), нахилу тулуба вперед (III КГ), бігу на 60 м (I КГ), латентного періоду рухової реакції (I КГ та II КГ) оцінка підвищилася на 1 бал. Однак на загальну оцінку фізичного стану зазначені зміни не вплинули і вона, як і до експерименту, дорівнювала 2 балам.

Проведені дослідження свідчать про позитивний вплив запропонованої авторської програми чирлідінгу на фізичний стан студентів експериментальних груп, що обґрунтовує доцільність уведення чирлідінгу в процес фізичного виховання ЗВО I–II рівнів акредитації та можливість рекомендувати студентам віком 15–17 років використовувати його елементи в самостійній руховій діяльності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ажиппо О. Ю. Фізичний розвиток студенток ЗВО І–ІІ рівня акредитації [Електронний ресурс]. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали І Всеукр. наук.-практ. конф. (20 травня 2015 р.). Харків : ХДАФК, 2015. С. 5–8. Режим доступу: <http://hdafk.kharkov.ua/ua/materiali-internet-konferentsiji-2016>.
2. Ажиппо О. Ю. До питання підвищення інтересу студентів до занять фізичного виховання [Електронний ресурс]. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали ІІ Всеукр. наук.-практ. конф. (20 травня 2016 р.). Харків : ХДАФК, 2016. С. 6-11. Режим доступу : <http://hdafk.kharkov.ua/ua/materiali-internet-konferentsiji-2016>.
3. Андрійчук Ю. М. Вплив експериментальної методики на функціональний стан школярів, що займаються у секції з волейболу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 9. С. 3-7.
4. Артем'єва Г. П. Розвиток координаційних здібностей дітей 9–11 років за допомогою танцювального фітнесу з елементами індійського танцю. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 3. С. 13-18.
5. Бабій В. Г. Аналіз стану фізичної підготовленості студенток при заняттях ритмічною гімнастикою. Слобожанський науково- спортивний вісник. 2014. № 2. С. 24-26.
6. Базченко А. Роль фізичної культури у розвитку особистості студента. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів : матеріали ІV Міжнар. наук.-практ. конф. студ., асп. і молодих учених / за заг. ред. В. В. Білецької. Київ : НАУ, 2015. Т. 1. С. 7-8.
7. Васильков А. А. Теория и методика физического воспитания : учебник / А. А. Васильков. Ростов на Дону : Феникс, 2008. 381 с.
8. Власюк О. Розвиток фізичних якостей дітей 11–13 років на уроках

фізичної культури засобами скелелазіння. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів, 2011. Вип. 15, т. 2. С. 32–37.

9. Влияние комплексного применения оздоровительных методик пилатеса и бодифлекса на уровень функциональных возможностей студентов. Ж. Л. Козина, А. С. Ильницкая, Н. А. Коломиец, Л. Н. Барыбина, М. Цеслицка, Б. Станкевич, В. Пилевска. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. № 1. С. 24-30.

10. Вовченко І. І. Стан здоров'я студентів коледжів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 1. С. 33-35.

11. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся : учеб.-метод. пособие. Киев : Рад. шк., 1988. 184 с.

12. Ворона В. Вплив занять лижною підготовкою на рівень фізичної підготовленості молодших підлітків. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів, 2011. Вип. 15, т. 2. С. 38-42.

13. Вплив занять плаванням на рівень фізичної підготовленості студенток вузу / Н. Карабанова, А. Карабанов, Ю. Цюпак, Т. Цюпак // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. Міжнар. екон.-гум. ун-т ім. акад. С. Дем'янчука. – Рівне, 2005. – № 5. – С. 77–82.

14. Вплив програм силового тренування з навантаженнями різної спрямованості на фізичний розвиток і рухову підготовленість юнаків 15–17 років / Г. О. Огарь, В. А. Санжаров, В. І. Ласиця, Є. Г. Огарь // Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. – № 10. – С. 37–39.

15. Галимский В. А. Влияние элементов техники каратэ на функциональное состояние и физическую подготовленность курсантов летной академии / В. А. Галимский // Слобожанський науково-спортивний

16. Джердж И. Красивый вид спорта – черлидинг. Все о черлидинге [Электронный ресурс] / И. Джердж. – Режим доступа : <http://relax.com.ua/what-to>

do/sport/cheerleading (дата просмотра: 10.09.16.).

17. Дурманенко М. Використання засобів акробатики в режимі фізкультурних занять старших дошкільників / М. Дурманенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 13, т. 2. – С. 42–46.

18. Дух Т. І. Порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів / Т. І. Дух // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 8. – С. 39–43.

19. Евсеев Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – [Изд. 5-е]. – Ростов на Дону : Феникс, 2008. – 378 с.

20. Егорова Н. В. Влияние методики проведения занятий ритмической гимнастикой на физическую подготовленность, физическое развитие и функциональное состояние студенток 1–2 курса технического ВУЗа / Н. В. Егорова, Л. Е. Шестерова // Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук. пр. – Харків : ХДАФК, 2006. – Вип. 9. С. 10–12.

21. Ермолаев Ю. А. Возрастная физиология : учеб. пособие для студ. пед. вузов / Ю. А. Ермолаев. – Москва : Высш. шк., 1985. – 384 с.

22. Ефременко В. Н. Динамика изменения психофизиологических показателей студентов, занимающихся баскетболом / В. Н. Ефременко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2014. – Вип. 3 (46). – С. 31–36.

23. Іващенко В. П. Теорія і методика фізичного виховання : підручник / В. П. Іващенко, О. П. Безкопильний. – Черкаси, 2005. – Ч. 1. – 420 с.

24. Кашуба В. Характеристика осанки женщин первого зрелого возраста занимающихся оздоровительным фитнесом / В. Кашуба, Т. Ивчатова, Р. Бирик // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2014. – Вип. 1(42). – С. 54–61.

25. Король С. А. Оцінка стану соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів I курсу технічних спеціальностей / С. А. Король // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 11. – С. 23–29.

26. Кравчик С. Методика обучения плаванию грудных детей до 4 лет в Варшаве / С. Кравчик, Я. Кравчик, В. Давыдов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 2. – С. 64–69.

27. Кремер Н. Ш. Теория вероятностей и математическая статистика / Н. Ш. Кремер. – Москва : Юнити, 2000. – 543 с.

28. Криворучко Н. В. Влияние чирлидинга на проявление силовых показателей студентов вузов I–II уровня аккредитации / Н. В. Криворучко, И. П. Масляк, И. Н. Журавлёва // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. – № 9. – С. 38–42.

29. Криворучко Н. Вплив вправ чирлідінгу на показники фізичного розвитку студенток ЗВО I–II рівня акредитації / Наталія Криворучко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 2. – С. 119–124.

30. Криворучко Н. В. Вплив вправ чирлідінгу на прояв швидкісних здібностей студентів ЗВО I–II рівня акредитації / Н. В. Криворучко, І. П. Масляк // Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти : зб. наук. пр. Гуманітарного вісника ДЗВО «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 138–144.

31. Криворучко Н. Динамика показателей уровня развития гибкости под влиянием упражнений чирлидинга / Н. Криворучко, И. Масляк / Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții "Cultura fizică și sportul într-o societate bazată pe cunoaștere", conferința științifică internațională (2015 ; Chișinău). Cultura fizică și sportul într-o societate bazată pe cunoaștere :

Conferință Științifică Internațională (6–7 noiemb. 2015). – Chișinău : USEFS, 2015. – P. 145-147.

32. Круцевич Т. Отношение юношей и девушек к занятиям по физическому воспитанию в вузе / Т. Круцевич, Е. Биличенко // Спортивний вісник Придністров'я. – 2012. – № 1. – С. 114–123.

33. Кулик Н.А. Інноваційна технологія використання засобів легкої атлетики у фізичному вихованні дошкільників / Н. А. Кулик // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2011. – С. 113–118.

34. Кулик Н. А. Оценка уровня физического здоровья детей 5 – 6 лет / Н. А. Кулик, И. П. Масляк // Современный научный вестник. Серия: Педагогические науки, Физическая культура и спорт. – 2013. – № 28(167). – С. 73–77. – ISSN 1561–6886.

35. Кулик Н. А. Характеристика програмного забезпечення з фізичного виховання у дошкільних закладах освіти / Н. А. Кулик // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів : матеріали XIII Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених : у 2 т. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2013. – Т. 1. – С. 112–115.

36. Куликова Т. М. Формирование мотивации к занятиям физической культурой учащихся старших классов с опорой на традиции карате / Т. М. Куликова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 6. – С. 39–41.

37. Курмаева Е. В. Фитнесс-программы как средство формирования физической культуры личности студентов / Е. В. Курмаева // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 1. – С. 37–39.

38. Масляк І. П. Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на поліпшення функціонального стану аналізаторів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / І. П. Масляк ; ХДАФК. – Харків, 2007. – 22 с.

39. Масляк И. П. Изменение пространственной ориентировки у школьников младших классов под влиянием специально направленных упражнений / И. П. Масляк // Экология и здоровье : материалы Междунар. науч.

симп. – Полоцк, 2004. – С. 121–126.

40. Масляк І. П. Навчальна програма з фізичної культури для професійно-технічних навчальних закладів. Варіативний модуль «Чирлідінг» / І. П. Масляк, Н. В. Криворучко, Т. М. Бала // Спортивна наука України. – 2016. – № 5 (75). – С. 50–58. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/issue/archive>

41. Матюшонок М. Т. Физиология и гигиена детей и подростков : [учеб. пособие для пед. ин-тов] / М. Т. Матюшонок, Г. Г. Турик, А. А. Крюкова ; под ред. М. П. Кравцова. – [2-е изд., перераб.]. – Минск : Высшая школа, 1980. – 288 с.

42. Методика применения оздоровительных систем бодифлекса и пилатеса в физическом воспитании студентов / А. С. Ильницкая, Ж. Л. Козина, В. А. Коробейник, С. В. Ильницкий, М. Цеслица, Б. Станкевич, В. Пилевска // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 2. – С. 25–32.

43. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

44. Плахтій П. Д. Вікова фізіологія. Теорія, практикум, тести : навч. посіб. / П. Д. Плахтій, М. П. Мисів, О. І. Циганівська. – Кам'янець- Подільський : ПП. Буйницький О. А., 2008. – 360 с.

45. Повар О. Розвиток швидко-силових здібностей і силової витривалості студентів у процесі занять атлетичною гімнастикою / О. Повар // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 106–108.

46. Погребняк І. М. Вплив занять оздоровчою аеробікою на рівень розвитку гнучкості студенток / І. М. Погребняк, В. Е. Куделко, О. П. Наговіціна // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 5. – С. 49–52.

47. Подоляка А. Є. Диференціація рухливих ігор у фізичному вихованні дошкільників 5–6 років засобами інформаційних технологій : автореф.

дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А. Є. Подоляка. – Харків, 2011. – 22 с.

48. Поляков С. Д. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников : метод. пособие / [С. Д. Поляков, С. В. Хрущев, И. Т. Корнеева и др.]. – Москва : Айрис-пресс, 2006. – 96 с.

49. Радзиевская М. Влияние дыхательных упражнений методики "Body Flex" Greer Childers на некоторые соматические параметры женщин с лишним весом и ожирением / М. Радзиевская, А. Малиновска, П. Радзиевский // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 3. – С. 57–63.

50. Раевский Д. А. Формирование двигательной готовности к обучению плаванию детей дошкольного возраста / Д. А. Раевский, А. В. Раевский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 1. С. 32–50.

51. Ріст і розвиток людини : підручник / [В. С. Тарасюк, Н. В. Титаренко, І. Ю. Андрієвський та ін.] ; за ред. В. С. Тарасюка І. Ю. Андрієвського. – Київ : Медицина, 2008. – 400 с.

52. Розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку засобами хореографії / Олег Бубела, Костянтин Петренко, Аліна Сениця, Тарас Осадців // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2012. – Вип. 16, т. 2. – С. 45–49.

53. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : учеб. пособие / В. А. Романенко. – Донецк : ДонНУ, 2005. – 290 с.

54. Сагунова І. Взаємозв'язок компонентів фізичних здібностей і морфо функціонального стану дошкільників 5–6 років / І. Сагунова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 110–112.

55. Салатенко І. О. Вивчення мотивів та інтересів студенток економічних спеціальностей до занять фізичними вправами та спортом / І. О.



Салатенко, О. Я. Дубинська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 2. – С. 104– 107.

56. Сапин М. Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма) : учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. завед. / М. Р. Сапин, В. И. Сивоглазов. – 4-е изд., стереотип. – Москва : Академия, 2004. – 448 с.

57. Семенова Н. В. Динаміка показників фізичної підготовленості студенток 15–17 років під впливом впровадженого режиму рухової активності / Н. В. Семенова, А. В. Магльований // Слобожанський науково- спортивний вісник. – 2013. – № 4. – С. 74–79.

58. Семенова Н. В. Повышение уровня физической подготовленности студентов медицинских училищ средствами фитнес- аэробики / Н. В. Семенова, З. И. Коритко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2009. – № 2. – С. 126–133.

59. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз.. виховання і спорту / Л. П. Сергієнко. – Харків : ОВС, 2007. – 271 с.

60. Сергієнко Л. П. Психомоторика: контроль та оцінка розвитку : навч. посіб. / Л. П. Сергієнко, Н. Г. Чекмарьова, В. А. Хаджинов. – Харків : ОВС, 2012. – 270 с.

61. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів : навч. посіб./Л.П. Сергієнко. – Київ: Олімпійська література, 2001. – 440с.

62. Синиця С. Динаміка морфо функціональних показників студенток під впливом занять оздоровчою аеробікою / С. Синиця, Л. Шестерова // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 3. – С. 78–83.

63. Сичова Т. Зміцнення здоров'я студенток засобами танцювальної аеробіки / Т. Сичова, О. Корягіна // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 2. – С. 176–179.

64. Сичова Т. Ставлення студенток до занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі / Т. Сичова // Молода спортивна наука України : зб.

наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. – Львів, 2011. – Вип. 15, т. 2. – С. 233–236.

65. Соколова О. В. Использование дозированных физических нагрузок в повышении физического здоровья и функционального состояния кардиореспираторной системы организма студентов 18–19 лет / О. В. Соколова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 3. – С. 86–88.

66. Соколова О. В. Індивідуальний підхід до організації фізичного виховання студентів ЗНУ / О. В. Соколова // Вісник Запорізького нац. ун-ту. – Запоріжжя, 2014. – № 1. – С. 68–75.

67. Старкова Е. В. Структура и содержание модульной технологии развития двигательных-координационных качеств у студенток педагогических вузов / Е. В. Старкова // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 5. – С. 31–35.

68. Старченко А. Ю. Динамика показателей физкультурной образованности старших дошкольников под влиянием комплекса мероприятий по оптимизации физкультурного образования / А. Ю. Старченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 1. – С. 64–68.

69. Стасюк Р. М. Шляхи покращення емоційного стану студентів вищого навчального закладу засобами фізичного виховання / Р. М. Стасюк, І. Ф. Востоцька, І. Л. Осіпова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 8. – С. 91–93.

70. Степанова І. Засоби танцювальної аеробіки на заняттях з дітьми молодшого шкільного віку / І. Степанова // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з фіз.. культури та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 13, т. 2. – С. 173–177.

71. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – [3-е изд., стереотип.]. – Москва : Советский спорт, 2007. – 464 с.

72. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ.

навч. закл. фіз. виховання і спорту : в 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 392 с.

73. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : в 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 366 с.

74. Терентьева Н. М. Теория та методика фізичного виховання : навч. посіб. / Н. М. Терентьева, М. А. Мамешина, І. П. Масляк. – Харків : ХДАФК, 2010. – 172 с.

75. Тимофеева О. В. Чирлидинг в системе физического воспитания студенток / О. В. Тимофеева // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 11. – С. 36–38.

76. Тимофеева О. В. Чирлидинг как новая форма двигательной активности / О. В. Тимофеева // Омский научный вестник. – 2008. – № 5 (72). – С. 196–198.

77. Тюрин Ю. Н. Статистический анализ данных на компьютере. / Под ред. В. Э. Фигурнова. – Москва : ИНФРА – М, 1998. – 528 с.

78. Тянюгина М. В. Черлидинг [Электронный ресурс] / М. В. Тянюгина. – Режим доступа: <http://www.cheerleading74.ru/opisanievidasporta.html> (дата просмотра: 12.09.16.).

79. Удалая М. В. Развитие черлидинга в высших учебных заведениях / М. В. Удалая // Студенческий научный форум : материалы V Междунар. студ. электрон. науч. конф. (15 февраля–31 марта 2013 г.). – Режим доступа: <http://www.scienceforum.ru/2013/pdf/7186.pdf> (дата просмотра: 21.05.16.).

80. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костил ; пер. с англ. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 504 с.

81. Филимонова Т. А. Индивидуализация процесса физического воспитания дошкольников на основе учёта состояния здоровья и показателей психофизического развития / Т. А. Филимонова, А. А. Курбанова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 5. – С. 13–15.

82. Фирилева Ж. Е. Танцевально-игровая гимнастика для детей : учеб.-

метод. пособие для пед. детских и школьных учреждений / Ж. Е. Фирилева, Г. Г. Сайкина. – Санкт-Петербург : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2000. – 352 с.

83. Фирсов А. Повышение абсолютных показателей координационных способностей методом интенсификации подготовки скоростно-силовой направленности / А. Фирсов, С. Фирсова // Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții "Cultura fizică și sportul într-o societate bazată pe cunoaștere", conferința științifică internațională (2015 ; Chișinău). Cultura fizică și sportul într-o societate bazată pe cunoaștere : Conferință Științifică Internațională, 6–7 noiemb. 2015, Chișinău / com. șt. : Manolache Veaceslav [et al.]. – Chișinău : USEFS, 2015. – P. 181–184.

84. Філенко Л. В. Дослідження показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціонального стану учнів 10–11 років під впливом занять регбі–5 / Л. В. Філенко, І. Ю. Філенко, А. А. Мартиросян // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 6. – С. 53–58.

85. Фоменко Е. В. Сравнительный анализ физической подготовленности и двигательных способностей студенток первых и вторых курсов высших педагогических учебных заведений, занимающихся аэробикой / Е. В. Фоменко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 3. – С. 75–78.

86. Фомин Н. А. Физиология человека : учеб. пособие для студ. ф-тов физ. воспитания пед. ин-тов / Н. А. Фомин. – Москва : Просвещение, 1982. – 320 с.

87. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. / Ж. К. Холодов, В. А. Кузнецов. – Москва : Академия, 2000. – 480 с.

88. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена : пособие для студ. пед. ин-тов / А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова, Д. А. Фарбер. – Москва : Просвещение, 1990. – 319 с.

89. Христова Т. Е. Современное состояние здоровья студентов и пути его совершенствования / Т. Е. Христова // Слобожанський науково- спортивний вісник. – 2013. – № 1. – С. 74–78
90. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. / О. М. Худолій. – 2-е вид., випр. – Харків : ОВС, 2008. – 406 с.
91. Юрчишин Ю. В. Стан та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчого спрямування на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у ЗВО / Ю. В. Юрчишин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 4. – С. 118–122.
92. Pyatnickaya D. V. Development of girl-students' physical qualities at extracurricular cheer-dance classes (cheerdance show) / D. V. Pyatnickaya // Physical Education of Students. – 2015. – № 4. – P. 31–38.
93. Rabiet K. Effects of cardiac rehabilitation and exercise training on exercise capacity and body mass in women / K. Rabiet, J. Najafian // The Canadian Journal of Cardiology. – 2000. – Vol. 16, sup. B. – P. 43–55.
94. Reshetyuk A. L. The Working ability of aging workers. Pedagogic : European research / A. L. Reshetyuk. – The Haworth Press, 1992. – P. 91–102.
95. Sale D. G. Neural adaptation to strength training / D. G. Sale // Strength and Power in Sport. – Oxford : Blackwell Scientific Publications, 1992. – P. 249–265.
96. Shkola H. N. Extracurricular classes in cheer-dance show as an effective form to motivate students of non-core universities to engage in physical exercises / H. N. Shkola, D. V. Pyatnickaya // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. – Чернігів, 2015. – № 129, т. 3. – С. 352–355.
97. Singh Bal. Baljinder Effects of short term practice of bhastrika pranayama on metabolic fitness (METF) and bone integrity (BI) / Singh Bal. Baljinder // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2015. – № 7. – С. 72–79.
98. Schmidtbleicher D. Training for Power Events. Strength and power in

Sport. – Blascwell Scentific Publications, 1991. P. 381396.