

РОЗДІЛ І. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

УДК 796.015.68-047.44-057.875

DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-1-01>

ЧЕРЛІДИНГ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ДІЄВА ФОРМА ВПЛИВУ НА СТАН ЗДОРОВ'Я І ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Антіпова Ж. І.

*старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний університет «Одеська юридична академія»
вул. Академічна, 2, Одеса, Україна
orcid.org/0000-0002-3052-0862
antipova195151@gmail.com*

Барсукова Т. О.

*завідувач кафедри фізичного виховання
Національний університет «Одеська юридична академія»
вул. Академічна, 2, Одеса, Україна
orcid.org/0000-0002-1370-4475
barsukova1507@gmail.com*

Ключові слова: *фізичне виховання, здобувачі вищої освіти, черлідінг, фізична підготовка, здоров'я.*

Стаття присвячена новому підходу до проблеми фізичної підготовки та збереження здоров'я здобувачів вищої освіти. Новий погляд на підвищення рівня фізичної підготовки передбачає інноваційний підхід до фізичного виховання. Динамічний розвиток, вивчення та впровадження сучасних інноваційних технологій у навчальний процес та оздоровлення здобувачів – одне з головних завдань удосконалення навчальних планів та програм з фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Досліджуємо одну з найдієвіших форм фізичного виховання – фізичний розвиток засобами черлідінгу. Черлідінг – складовий компонент навчального процесу дисципліни «Фізичне виховання» – ми застосували як засіб, що сприяє якісному засвоєнню теоретичних знань та практичних навичок у фізичному вихованні, що забезпечує здобувачам успішне оволодіння знаннями майбутньої професійної діяльності. У період навчання у нашій академії черлідінг постає як один з ефективних засобів популяризації занять фізичним вихованням, зміцнення здоров'я студентської молоді, підвищення мотивації до регулярних занять фізичною культурою та спортом. Черлідінг, як видовищний та емоційний спортивний напрям, поєднує у собі елементи шоу, гімнастики, акробатики та сучасних танцювальних рухів. Виступи черлідерів супроводжують багато спортивних змагань, посилюючи видовищність, і є одним з найбільш захопливих видів спорту, що сприяють всебічному та гармонійному фізичному розвитку студентської молоді.

У роботі відзначено оздоровчі, розвивальні, виховні можливості черлідінгу для підвищення ефективності організації навчального процесу. Використовуючи напрацювання та досвід застосування програм з черлідінгу, викладачами інших закладів вищої освіти були підібрані відповідні для наших здобувачів засоби та методи навчання основ черлідінгу, розроблено програму та комплекс перевіркових тестів.

Проаналізовано та дано оцінку наявної навчальної програми з фізичного виховання. На підставі отриманих даних запропоновано корекцію

змісту занять з фізичного виховання з обґрунтуванням запровадження підрозділу напряму «Фітнес» на тему «Черлідінг». Обговорено та прийнято програму підрозділу та методичні рекомендації до неї. Введення занять за програмою «Черлідінг» сприяло успішній реалізації поставлених завдань навчання, розвитку фізичних якостей. З успішною реалізацією програми черлідінгу вирішується проблема підвищення рівня фізичної підготовки та зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти, але питання залишається актуальним, оскільки необхідне для успішного та якісного вирішення завдань професійного навчання майбутніх юристів.

CHEER-LEADING IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION AS AN EFFECTIVE FORM OF INFLUENCE ON THE STATE OF HEALTH AND PHYSICAL TRAINING IN HIGHER EDUCATION

Antipova Zh. I.

*Senior Lecturer at the Department of Physical Education
National University "Odessa Law Academy"
Academic str., 2, Odessa, Ukraine
orcid.org/0000-0002-3052-0862
antipova195151@gmail.com*

Barsukova T. A.

*Head of the Department of Physical Education
National University "Odessa Law Academy"
Academic str., 2, Odessa, Ukraine
orcid.org/0000-0002-1370-4475
barsukova1507@gmail.com*

Key words: *physical education, students, higher education institutions, cheer-leading, physical training, health.*

The article is devoted to a new approach to the problem of physical training and maintaining the health of higher education. A new view of increasing the level of physical training involves an innovative approach to physical education. Dynamic development, study and implementation of modern innovative technologies in the educational process and rehabilitation of applicants – one of the main tasks of improving curricula and programs in physical education in higher education.

We explore one of the most effective forms of physical education – physical development through cheer-leading. Cheer-leading is an integral component of the educational process of the discipline "Physical Education", we used as a tool that promotes the quality of theoretical knowledge and practical skills in physical education, which provides students with successful acquisition of knowledge of future professional activity.

During the period of study at our academy, cheer-leading appears as one of the effective means of popularizing physical education classes, strengthening the health of student youth, increasing motivation for regular physical culture and sports. Cheer-leading, as a spectacular and emotional sport, combines elements of show, gymnastics, acrobatics and modern dance movements. Cheer-leaders' performances accompany many sports competitions, enhancing entertainment, and are one of the most exciting sports that contribute to the comprehensive and harmonious physical development of student youth.

The work noted health, developmental, educational opportunities for cheer-leading to improve the efficiency of the educational process. Using the experience and experience of applying cheer-leading programs by teachers of other higher education institutions, the appropriate tools and methods of

teaching cheer-leading basics were selected for our applicants, a program and a set of test tests were developed. The existing curriculum in physical education is analyzed and evaluated. On the basis of the received data, the correction of the maintenance of physical education classes with the substantiation of introduction of division of the direction "Fitness" on a theme "Cheer-leading" is offered. The program of the subdivision and methodical recommendations for it were discussed and adopted. The introduction of classes under the program "Cheer-leading" contributed to the successful implementation of the objectives of training, the development of physical qualities.

With the successful implementation of the cheer-leading program, the problem of improving the level of physical training and improving the health of higher education students is solved, but the issue remains relevant because it is necessary for successful and high-quality professional training of future lawyers.

Постановка проблеми. Черлідінг – новий, інноваційний тип фітнес-технологій, чудовий інструмент для естетичного розвитку та духовної активності студентів. Такий напрям сприяє успішному розвитку фізичних здібностей здобувачів, спортивному вдосконаленню, естетиці рухів у групових виступах, що сприяє позитивному зоровому сприйняттю [1, с. 49]. Гучний голосовий супровід сприяє залученню глядачів та вболівальників, а успіх та популярність – до активізації фізкультурно-оздоровчої та оздоровчої роботи на факультетах, в академії, на змаганнях у місті, області, в Україні.

Заняття черлідінгом чинять позитивний вплив на весь організм здобувачів: знижують психічну напругу, підвищують «життєві сили», розвивають витривалість, працездатність, покращують самопочуття та настрої. На заняттях значно розвиваються фізичні якості: сила, еластичність м'язів, гнучкість, координаційні здібності, покращуються пропорції тіла. Черлідінг є складником фітнесу, але з ширшим застосуванням різноманітних комплексно-координаційних гімнастичних та танцювальних видів спорту.

Специфічною особливістю черлідінгу можна назвати груповий виступ як на підтримку певної команди, так і демонстрацію візуальних та змагальних постановок. Ці виступи, особливо із застосуванням помпонів, є найбільш яскравими та ефективними, що сприяє популяризації черлідінгу серед здобувачів, формуванню усвідомленої мотивації до регулярних занять фізичною культурою та спортом, покращенню настрою, фізичного розвитку та зміцненню здоров'я [2, с. 23].

Існує проблемна ситуація, в основі якої лежить потреба науки та практики у знаннях про використання черлідінгу у системі фізичного виховання закладів вищої освіти та нестачі інформації про вплив такого виду занять на організм здобувачів, що й надає нашим дослідженням особливої важливості та необхідності. Стала зрозумілою необхідність підвищення яко-

сті навчального процесу, а питання застосування засобів черлідінгу у систему занять фізичним вихованням – актуальним.

Введення черлідінгу у навчальний процес з фізичного виховання дає змогу розвитку творчості здобувачів, рухових здібностей, підвищенню функціональних можливостей організму, формуванню різних рухових навичок. Активні заняття черлідінгом сприяють якнайшвидшій успішній адаптації здобувачів до умов навчання у вищій освіті [3].

Аналіз попередніх досліджень. У цей час багатьох фахівців турбує питання щодо погіршення стану здоров'я студентської молоді в період навчання. Це питання сприймається як проблема сучасного суспільства, вирішення якої частково покладено на дисципліну «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах.

На зниження рівня здоров'я студентської молоді у процесі навчання вказують дослідження авторів О.А. Драгич, В.А. Нікіфорова, Т.Г. Перцева, О.А. Нікіфорова та ін. [4, с. 392; 5, с. 126]. Автори Д.Д. Айстраханов, Г.В. Курчатов, Є.Л. Благій, Є.А. Захаріна та ін., аналізуючи стан здоров'я претендентів в Україні, зазначають, що лише 14% здобувачів вищої освіти практично здорові, у 50% – функціональні відхилення, а 35% – мають хронічні захворювання [6, с. 12; 7, с. 8]. О.О. Ляшенко та В.Г. Цой кажуть, що для підтримки загальної високої працездатності претендентів важливо зберігати досить високий рівень фізичної підготовки, що дозволить практично використати здатність до сприйняття та перероблювання інформації [8, с. 135]. Усі автори наголошують, що необхідний рівень працездатності можна підтримувати за допомогою регулярних занять черлідінгом, що забезпечить реалізацію активної позиції молодого спеціаліста [9, с. 133].

Сучасне життя характеризується особливим темпом, специфічним характером перебігу процесів життєдіяльності, інтенсивністю розвитку. Це висуває до претендентів особливі вимоги:

суспільству потрібен високопрофесійний фахівець, фізично і психічно здоровий, здатний з повною віддачею реалізувати себе в умовах, що змінюються. Юридична вища освіта своїм основним завданням висуває підвищення рівня професійних знань на основі удосконалення фізичної підготовки претендентів. Поєднуючи різні способи та засоби фізичного виховання у системі освіти, реально можливе успішне вирішення поставлених завдань. При цьому необхідно:

- створити певні умови для усвідомленого розуміння ролі фізичної підготовки в гармонійному розвитку особистості студента;

- показати претендентам, що для збереження та зміцнення здоров'я необхідно опанувати знання про фізичну культуру особистості;

- сприяти формуванню цілісного, позитивно мотивованого ставлення до регулярних занять фізичною культурою та спортом;

- забезпечити претендентів теоретичними знаннями, що сприяють формуванню дбайливого ставлення до свого здоров'я;

- організувати та забезпечити методично грамотне проведення практичних занять з фізичного виховання з використанням черлідінгу;

- повідомити здобувачам, що різноманітний досвід рухової активності сприяє успіху у виконанні ними у майбутньому професійних обов'язків.

Основна мета дослідження – визначити готовність здобувачів до застосування інноваційних засобів у фізичному вихованні. Показати розвиваючі, оздоровчі, виховні можливості черлідінгу для виконання основного завдання фізичного виховання та підвищення ефективності в організації навчального процесу.

Виклад основного матеріалу. У Національному університеті «Одеська юридична академія» зроблено спробу модернізації дисципліни «Фізичне виховання» із запровадженням у навчальному процесі нетрадиційних видів фізичної культури, таких як: черлідінг, фітнес, пілатес, йога тощо. Така модернізація сприяла гармонійному (фізичному, психічному та духовному) розвитку особистості здобувача вищої освіти [10, с. 15].

Модернізація програми фізичного виховання сприяла значному підвищенню рівня фізичної підготовки здобувачів, розвитку витривалості та загальної працездатності, збереженню та зміцненню здоров'я. Таким чином, потреба в інноваційній розробці програми з черлідінгу, заснованої на сучасних вимогах, стала не тільки очевидною, а й вкрай необхідною.

Для успішної реалізації завдань модернізації у Національному університеті «Одеська юридична академія» викладачами кафедри фізичного виховання було розроблено спеціальну програму для занять з розділу «Черлідінг». Програму з черлі-

дингу, запропоновану групою викладачів, затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання як розділ загальної програми з фізичного виховання для здобувачів 1 курсу Судово-адміністративного факультету та Факультету прокуратури та слідства НУ «ОЮА». Програма розроблялася відповідно до вимог державного стандарту вищої освіти, згідно з рекомендаціями та на основі вивченого досвіду викладання черлідінгу у закладах вищої освіти, у середніх школах, федераціях черлідінгу (програма «Черлідінг» автора Н.В. Борисенка, ХНУМГ ім. А.М. Бекетова, 2017; Є.Ю. Соколова, Центр організаційно-методичного забезпечення фізичного виховання, Москва, 2012; О.В. Шушаріної, РФ Краснодарський край, 2011; Федерації черлідінгу України, студія «Brilliant», Київ, 2010 р.; Одеської обласної федерації черлідінгу, Одеса, 2016).

Викладачі у плануванні та проведенні занять враховували три основні положення:

- 1) заняття будуються з урахуванням семестрової циклічності;

- 2) вплив кожного наступного заняття необхідно «накладати» на «сліди» попереднього, закріплюючи та поглиблюючи їх;

- 3) інтервал відпочинку між заняттями витримується в межах, що гарантують загальну тенденцію оновлення та підвищення працездатності тих, хто займається.

Принципово методичний зміст цього становища полягає у вимозі не допускати надмірно тривалих інтервалів між заняттями, забезпечуючи наступність. На додаткові заняття слід запросити більш здібних, з яких комплектуються команди факультетів та збірна академії.

Теоретичний розділ програми передбачає опанування здобувачами практичних знань у формі бесід, переглядів та аналізу відеозаписів. До цього розділу входять заняття з техніки безпеки, вивчення тем: «Черлідінг як частина фізичної культури здобувачів», «Основи здорового способу життя», «Самоконтроль у процесі занять черлідінгом», «Методика проведення самостійних занять черлідінгом».

Практичні заняття проводяться за розділами загальної, спеціальної фізичної та спеціально-технічної підготовки. Вивчаються:

- із програми Чир – «чир-данс» руху, стрибки;

- із програми Данс – елементи акробатики, станти, піраміди, кричалки, піруети-обертання на одній нозі навколо своєї осі (як мінімум на 360°), махи (шпагати);

- розучування зв'язок та комбінацій із простою та складною координацією рухів, елементів різної структурної групи.

Навчання слід починати зі знайомства з базовими елементами черлідінгу, це сприяє форму-

ванню сталого інтересу тих, котрі займаються. Для сприйняття постановочних основ (перебудов, формацій) програми використовуються рухомі ігри, спрямовані на розвиток швидкості та чіткості рухів, розвиток уміння взаємодіяти з партнерами (робота у стант-групах). Виховання спритності, гнучкості та координації створює основу успішного опанування складними, у тому числі й акробатичними елементами. Рекомендується використовувати рухливі та спортивні ігри, гімнастичні вправи, вправи для розвитку рівноваги.

Організація навчального процесу здійснюється на основі представленої нової методики, освоєння початківцями невеликих навантажень та досягнення ними насамперед певного рівня розвитку фізичних якостей.

Особлива увага приділяється виконанню синхронно групових елементів, які виконуються у повільному, середньому та швидкому темпі з неодноразовою зміною ритму, стилю, рівнів та площин, домагаючись артистичності та обов'язково музичності. На заняттях розучують окремі вправи, потім удосконалюють виконання, освоюються навички проведення самостійних додаткових занять. Закінчуються практичні заняття задачею встановлених контрольних тестів на всі групи м'язів та виконання вивчених рухів та танцювальних зв'язок. Під час контролю враховується

освоєння здобувачами всіх розділів програми. Під час виставлення підсумкової оцінки беруться до уваги здобувачі, які брали активну участь 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 запропоновано розділ базової підготовки черлідерів, що включає комплексний зміст навчання основних навичок. Застосовувана програма охоплює розвиток різних сторін особистості здобувача та спрямована на навчання, розвиток, виховання; формування стійкої мотивації до ведення здорового способу життя, на усвідомлене ставлення до свого здоров'я як до цінності.

Авторська програма здійснює комплексний підхід до реалізації інформативного, оздоровчого, спортивного компонентів діяльності черлідінгу. Головне завдання полягає у підготовці фізично міцних, гармонійно розвинених здобувачів вищої освіти – соціально-активної особистості, готової до успішної професійної юридичної діяльності.

Матеріали дослідження. Дослідження проводились на базі Національного університету «Одеська юридична академія». У дослідженнях взяли участь 104 особи 17–18 років, які навчаються на 1-му курсі судово-адміністративного факультету та факультету прокуратури та слідства. Про-

Таблиця 1

Оцінна шкала фізичної підготовленості

Вік	Рівень підготовленості	Оцінка фізичної підготовленості		
		Процентна	Бальна	Якісна
17–19	Високий	100% – 92%	10	Відмінно
	Достатній	91% – 80%	8	Добре
	Середній	79% – 38%	6	Задовільно
	Низький	37% і нижче	4	Не здано

Таблиця 2

Оцінка рівня фізичної підготовленості

№ п/п	Контрольні вправи	Рівень фізичної підготовленості			
		Високий 100–92% (10 бал.)	Достатній 91–80% (8 бал.)	Середній 79–38% (6 бал.)	Низький 37% і нижче (4 бал.)
1.	Піднімання тулуба з положення «лежачи на спині», к-ть разів за 1 хв.	30–27	26–24	23–21	20–18
2.	Піднімання тулуба з положення «лежачи на животі» (човник), к-ть разів за 1 хв.	32–28	27–25	24–22	21–18
3.	Вистрибування («жаби»), к-ть разів за 30 сек.	14–12	11–9	8–7	6–5
4.	Нахил вперед (складка), нахилитися якнайнижче і утримати протягом 10 с. (см)	+ 19 – 17	+ 16 – 13	+12 – 10	+ 9 – 7
5.	Елементи акробатики та стрибки	2 перекиди вперед і назад, чир-стрибок: стредл, так, абстракт	Перекид вперед і назад, чир-стрибок: стредл, абстракт	2 перекиди вперед, чир-стрибок: стредл	Перекид вперед, чир-стрибок: на вибір

тягом навчального року на заняттях з фізичного виховання, що проводились за розкладом, приділялася особлива увага розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти різними засобами.

Було створено 2 групи по 26 осіб 1-го курсу судово-адміністративного факультету (ЕГ-1 – експериментальна група та ТГ-1 – традиційна група) та 2 групи факультету прокуратури і слідства (ЕГ-2, ТГ-2).

У групах ТГ-1 та ТГ-2 протягом 1-го семестру заняття проводились за затвердженою традиційною програмою.

У групах ЕГ-1 та ЕГ-2 заняття проводилися з використанням черлідінгу. Для цих груп застосовувалася розроблена програма, яка адаптована до занять у юридичній академії, естетичної та оздоровчої спрямованості.

У процесі організації дослідження проводився аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, контрольне тестування та математичне оброблення даних.

Для опрацювання результатів дослідження викладачами кафедри фізичного виховання було розроблено шкалу фізичної підготовленості здобувачів. Для оцінки фізичного стану здобувачів використовувалася таблиця визначення рівня фізичної підготовки. Результат оцінювався у бальній системі та у відсотках. Для порівняння бралися вікові норми статистики, беручи вихідний рівень розвитку за 100% (табл. 1).

Після закінчення семестру та навчального року здобувачі мають виконати контрольні нормативи. Ми використовували дані, які здобувачі показали наприкінці семестру (табл. 2).

Таке тестування у групах ЕГ-1, ЕГ-2 виявило: 15% показали високий рівень підготовленості, 45% показали середній рівень підготовленості, 40% показали низький рівень підготовленості.

У групах ТГ-1, ТГ-2 тестування виявило: 25% показали високий рівень підготовленості, 42,5% показали середній рівень підготовленості, 32,5% показали низький рівень підготовленості.

Порівнюючи показники рівня фізичної підготовленості, зазначено, що у групах ТГ-1 і ТГ-2 вони вищі.

Тестування на кінець експерименту в групах ЕГ-1, ЕГ-2 виявило: 37,5% показали високий рівень підготовленості, 50% показали середній рівень підготовленості, 12,5% показали низький рівень підготовленості.

У групах ТГ-1 та ТГ-2 тестування на кінець експерименту виявило: 30% показали високий рівень підготовленості, 47,5% показали середній рівень підготовленості, 22,5% показали низький рівень підготовленості.

На кінець експерименту високий рівень підготовленості у групах ЕГ-1 та ЕГ-2 виріс на 22,5%, у групах ТГ-1 та ТГ-2 – на 5%, а низький рівень підготовленості знизився у групах ЕГ-1 та ЕГ-2 на 27,5%, а групах ТГ-1 і ТГ-2 – лише на 10%.

Аналізуючи результати, було зроблено висновки, що запропонована програма з черлідінгу сьогодні не тільки актуальна, але і сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості та зміцненню здоров'я здобувачів Національного університету «Одеська юридична академія».

Висновки. Підбиваючи підсумки, можна сказати, що організація занять черлідінгом у рамках предметної дисципліни «Фізичне виховання» в Національному університеті «Одеська юридична академія» в комплексі здатна вирішувати низку оздоровчих, виховних та загальнорозвивальних завдань:

- підвищити мотивацію здобувачів до занять фізичним вихованням та спортом; фізичними вправами загалом;
- оптимізувати рухову активність;
- покращити фізичну підготовку;
- забезпечити розвиток сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації рухів;
- виховати організованість, толерантність, комунікабельність, товариськість, розвинути організаторські здібності;
- сформувати стійкий інтерес до здорового способу життя. Введення інноваційних приймачів організації фізичного виховання на основі програми з черлідінгу дає відчутні переваги порівняно зі стандартними заняттями фізичним вихованням. Вищевказане дозволяє аргументовано стверджувати, що заняття черлідінгом удосконалюють не лише фізичні можливості здобувачів, а й забезпечують психологічний розвиток на основі формування самовпевненості, адекватної самооцінки, досягнення спортивного професіоналізму. Всі ці якості забезпечують соціальний розвиток особистості здобувача через співпрацю, конкуренцію та високоморальні стандарти поведінки, закладені в кодексі черлідерів.

Такий підхід дозволить оптимізувати навчальний процес, підняти його ефективність та результативність, а головне, прищепити інтерес здобувачів до фізичної активності загалом, що в результаті позитивно вплине на стан здоров'я та рівень фізичної підготовки здобувачів вищої юридичної освіти.

Використання черлідінгу у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти не лише важливе та актуальне на сучасному етапі перетворення навчального процесу у ЗВО, а й потребує ще більшого та ретельного вивчення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Носикова С.А. Черлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе. *Теория и практика физ. культуры*. 2002. № 6. С. 49–51.
2. Галкина Т.Н., Борисова Н.Ю., Румянцева Н.Л. Черлидинг – современное направление занятий по физической культуре в вузе. *Педагогика высшей школы*. 2017. № 1 (7). С. 23–25.
3. Колосов В.П. Физическая активность и здоровье студенческой молодежи : монография. Владивосток : Дальнаука, 2007. 223 с.
4. Драгич О.А. Сравнительный анализ функционального состояния организма студентов Уральского Федерального Округа. *Вестн. КрасГАУ*. Вып. 12. 2006. С. 391–396.
5. Никифорова В.А., Перцева Т.Г., Прохоренко Е.А., Никифорова А.А. Медико-биологические аспекты формирования здоровья. *Состояние окружающей среды и здоровья населения* : материалы III межд. науч.-практ. конф. (5–6 апреля 2011 г.). Курган. 2011. С. 126–128.
6. Айстраханов Д.Д., Курчатова В.Г., Гаврилюк М.Ф. Узагальнені тенденції змін стану здоров'я дорослого населення України. *Україна. Здоров'я нації*. 2008. № 1(5). С. 12–19.
7. Благий О.Л., Захарина Є.А. Аналіз захворюваності студентів гуманітарних ВНЗ. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2006. № 4. С. 8–12.
8. Ляшенко А.А., Цой В.Г. Роль физической культуры в укреплении студентов Оренбургского государственного медицинского университета. *Молодой ученый*. 2018. № 1 (187). С. 34–36.
9. Коростелева Е.Н. Черлидинг как путь повышения мотивации к занятиям спортом студенческой молодежи. В сборнике: *ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ* : материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ. 2016. С. 133–136.
10. Барсукова Т.О., Антипова Ж.І. Інноваційні аспекти організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. 2021. С. 15–22.

REFERENCES

1. Nosikova, S.A. (2020). Cherliding kak innovatsionnyy vid sporta v prepodavanii fizicheskoy kul'tury v vysshey shkole [Cheer-leading as an innovative sport in the teaching of physical culture in higher education]. *Teoriya i praktika fiz. kul'tury*. Vol. 6. Pp. 49–51.
2. Galkina, T.N., Borisova, N.Yu., Romyantseva, N.L. (2017). Cherliding – sovremennoye napravleniye zanyatiy po fizicheskoy kul'ture v vuze [Cheer-leading is a modern direction of physical culture classes at the university]. *Pedagogika vysshey shkoly*. Vol. 1 (7). Pp. 23–25.
3. Kolosov, V.P. (2007). Fizicheskaya aktivnost' i zdorov'ye studencheskoy molodezhi [Physical activity and health of student youth]. *Monografiya*. Vladivostok: Dal'nauka. 223 p. [in Russian].
4. Dragich, O.A. (2006). Sravnitel'nyy analiz funktsional'nogo sostoyaniya organizma studentov Ural'skogo Federal'nogo Okruga [Comparative analysis of the functional state of the body of students of the Ural Federal District]. *Vestnik. KrasGAU*. Vol. 12. Pp. 391–396.
5. Nikiforova, V.A., Pertseva, T.G., Prokhorenko, Ye.A., Nikiforova, A.A. (2011). Mediko-biologicheskiye aspekty formirovaniya zdorov'ya [Medico-biological aspects of health formation]. *Sostoyaniye okruzhayushchey sredy i zdorov'ya naseleniya: materialy III mezhd. nauch.-prakt. konf. Kurgan*. Pp. 126–128.
6. Aystrakhanov, D.D., Kurchatov, V.H., Havrilyuk, M.F. (2008). Uzahal'neni tendentsiyi zmin stanu zdorov'ya dorosloho naselennya Ukrayiny [Generalized trends in the state of health of the adult population of Ukraine]. *Ukrayina. Zdorov'ya natsiyi*. Vol. 1(5). Pp. 12–19.
7. Blahiy, O.L., Zakharina, Ye.A. (2006). Analiz zakhvoryuvanosti studentiv humanitarnykh VNZ [Analysis of the incidence of students of humanities universities]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*. Vol. 4. Pp. 8–12.
8. Lyashenko, A.A., Tsoy, V.G. (2018). Rol' fizicheskoy kul'tury v ukreplenii studentov Orenburgskogo gosudarstvennogo meditsinskogo universiteta [The role of physical culture in strengthening students of the Orenburg State Medical University]. *Molodoy uchenyy*. Vol. 1 (187). Pp. 34–36.
9. Korosteleva, Ye.N. (2016). Cherliding kak put' povysheniya motivatsii k zanyatiyam sportom studencheskoy molodezhi [Cheerleading as a way to increase students' motivation to go in for sports]. *Sbornik: FIZICHESKOYE VOSPITANIYE I STUDENCHESKIY SPORT GLAZAMI STUDENTOV: materialy II Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiyem, posvyashchenoy 85-letiyu KNITU-KAI*. Pp. 133–136.
10. Barsukova T.O., Antipova Zh.I. (2021). Innovatsiyini aspekty orhanizatsiyi fizychnoho vykhovannya studentiv zakladiv vyshcheyi osvity [Innovative aspects of the organization of physical education of students of higher education institutions]. *Akademichni studiyi. Seriya "Pedagogika"*. Pp. 15–22.