КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД

**«**ХАРКІВСЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ» ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

Факультет фізичного виховання та мистецтв

Кафедра теорії та методики фізичного виховання

**Коломієць Яна Миколаївна**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***(****підпис)*

**ЧЕРЛІДИНГ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ**

Магістерська робота

зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

**Науковий керівник:**

Шестерова Людмила Єгорівна

к. фіз. вих., професор, зав. каф. ТМФВ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(підпис)*

Роботу рекомендовано до захисту Роботу захищено на

на засіданні кафедри теорії та засіданні ЕК з оцінкою

методики фізичного виховання \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Протокол №\_\_\_від «\_\_»\_\_\_\_20\_р. (за національною шкалою/шкалою ECTS/бали)

Зав. кафедри \_\_\_\_\_\_ Шестерова Л.Є. Протокол №\_\_\_від «\_\_»\_\_\_\_20\_р.

Голова ЕК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А. Бойченко

Харків – 2022

**АНОТАЦІЯ**

На сьогоднішній день досить гостро стоїть питання здоров’я молоді, дотримання нею здорового способу життя та корисного дозвілля. Це пов’язано з тим, що з кожним роком студенти все більш ведуть малорухомий спосіб життя. На це є свої причини: низька мотивація до занять фізичними вправами, дистанційне навчання, проведення багато часу в соціальних мережах.

Для усунення цих причин необхідно шукати шляхи для зацікавлення студентів до рухової активності. Серед багатьох видів спорту відзначається черлідинг, який, на наш погляд, є сучасним та ефективним засобом для вирішення цих завдань.

Регулярні заняття позитивно впливають на опорно-руховий апарат і на організм в цілому, допомагають в боротьбі з депресією, підвищують стресостійкість, адже заняття призводять для отримання позитивних емоцій. А зараз, при великому розумовому навантаженні молоді, це в край необхідно.

Черлідинг як різновид фітнесу і вид спорту, є гімнастикою з елементами акробатики в гармонійному поєднанні з різними танцювальними шоу-рухами. Серед величезного розмаїття складно координаційних, гімнастичних і танцювальних видів спорту, черлідинг виділяється специфічним змістом видовищних показових і змагальних програм, тому, на наш погляд, включення такого модуля до складу програм фізичного виховання студентів буде доречним і підвищить відвідуваність.

**Мета дослідження –** розробити програму і експериментально перевірити вплив занять черлідингом на фізичну працездатність студентів.

**Завдання дослідження:**

1. На основі аналізу науково-методичну літературу вивчити питання впливу вправ черлідингу на фізичну працездатність студентів.
2. Дослідити показники фізичної працездатності студентів на початку експерименту.
3. Експериментально перевірити ефективність впливу занять черлідингом на показники фізичної працездатності студентів ЗВО.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження,педагогічний експеримент,педагогічне тестування,методи математичної статистики.

Аналіз та узагальнення сучасної наукової та науково-методичної літератури свідчить про достатню кількість досліджень черлідингу та застосування в процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти різних видів спорту та систем вправ. Разом з тим проблема впливу черлідингу на різні види працездатності студентів досі залишається недостатньо вивченою і потребує додаткового розгляду.

В процесі виконання роботи встановлено, що заняття черлідингом позитивно вплинули на всі види працездатності студенток. Достовірно змінилися показники фізичної підготовленості (р≤0,001), соматичного здоров’я (р≤0,001) та правильності виконаної роботи (за формулами Г. М. Уіпла) (р≤0,001).

**Ключові слова:** студенти, фізична підготовленість, соматичне здоров’я, працездатність.