DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).37
УДК 378.015.3:159.947

Черевко С. В.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, м. Дніпро,
http://orcid.org/0000-0003-3129-6599
Дорош В. А.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Український державний університет науки і технологій, м. Дніпро,
http://orcid.org/0000-0002-5258-7283
Лутаєва Н. В.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Український державний університет науки і технологій, м. Дніпро,
http://orcid.org/0000-0003-3222-815X
Умеренко В.Л.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Український державний університет науки і технологій, м. Дніпро,
http://orcid.org/0000-0002-7894-8075

ПРОБЛЕМА ВИХОВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ПРОЦЕСІ НАБУТТЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Автори даної статті зібрали та проаналізували матеріали наукових робіт, які розглядають поняття волі, як фактору, що обумовлює реалізацію можливостей людини в різних видах діяльності. Розуміння концепції сили волі вимагає мультидисциплінарного підходу, спираючись на історичну, філософську, психологічну та нейронаукову точки зору. Ця теоретична основа надає фундаментального розуміння складних механізмів людської волі, забезпечує досягнення мети в різних сферах життя, як-то спорт, освіта, творчість, професійна діяльність. Виховання вольових якостей у студентів є важливою частиною освітнього процесу в контексті набуття певного рівня свідомої саморегуляції та рівня компетентності за рахунок проходження курсу фізичного виховання в закладах вищої освіти. Вольові якості формуються в процесі практичних занять за умов раціонального вибору тренувальних навантажень, що мають тенденцію до збільшення, з обов'язковим урахуванням особистого рівня фізичної підготовленості студентів. Глобальні світові процеси вносять суттєві зміни, які потребують подальшого пошуку шляхів підвищення ефективності виховання студентської молоді. Наразі виникає потреба в удосконаленні особистісних якостей студентів, формуванні здатності до дій та вчинків на основі свідомих спонукань, як вищих регуляторів поведінки людини, що традиційно співвідносяться з вольовими процесами. Здатність до самоконтролю передбачає самостійність в прийнятті рішень, ініціації дій та відповідальність щодо їх здійснення. Необхідною умовою для прояву і формування вольових якостей є конкретизація мети та розуміння перспектив діяльності, усвідомлення необхідності фізичних і психоемоційних навантажень, як природно обумовлених.

***Ключові слова**: воля, вольові якості, мотив, активність, труднощі, компетентність.*

***Cherevko S., Dorosh V., Lutaeva N., Umerenko V. The problem of education of strong-willed qualities of student youth in the process of acquiring higher education.** The authors of this article collected and analyzed materials of scientific works that consider the concept of free will as a factor determining the realization of human potential in various activities. Understanding the concept of willpower requires a multidisciplinary approach, drawing on historical, philosophical, psychological and neuroscientific perspectives. This theoretical basis provides a fundamental understanding of complex mechanisms of human will, ensures achievement of goals in various spheres of life, such as sports, education, creativity and professional activity. Education of willpower in students is an important part of the educational process in the context of acquiring a certain level of conscious self-regulation and level of competence due to taking a course in physical education in institutions of higher education. Volitional qualities are formed in the process of practical classes under the conditions of a rational choice of training loads, which tend to increase, with mandatory consideration of the personal level of physical fitness of students. Global world processes bring significant changes that require further search for ways to increase the effectiveness of education of student youth. Currently, there is a need to improve the personal qualities of students, to form the ability to act and perform actions based on conscious motivations, as higher regulators of human behavior, which are traditionally correlated with volitional processes. The ability to self-control implies independence in decision-making, initiation of actions and responsibility for their implementation. A necessary condition for the manifestation and formation of strong-willed qualities is the specification of the goal and understanding of the prospects of activity, awareness of the need for physical and psycho-emotional stress, as naturally determined.*

***Key words**: will, strong-willed qualities, motive, activity, difficulty, competence.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими практичними завданнями. Фізичне виховання як навчальна дисципліна є обов'язковою у багатьох закладах вищої освіти країни. Метою навчально-виховного процесу є забезпечення

студентської молоді не тільки знаннями, уміннями, навичками, а й високим рівнем фізичної і психологічної підготовленості, набуттям мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, як складової загальної культури суспільства [7].

Освітні програми сьогодення орієнтовані на досягнення студентами наступних компетентностей: здатність до виконання тестових завдань з фізичної підготовки на рівні вимог освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста; володіння руховими уміннями і навичками, що визначають готовність до життєдіяльності та отриманої професії; здатність до забезпечення власної загальної й професійно-прикладної фізичної підготовленості. Практичне втілення розроблених теоретичних положень не є оптимістичним на думку дослідників Л. Барибік, Л. Корінчик, Є. Косинського. Вони звертають увагу на недостатній рівень розвитку таких важливих якостей як витривалість та сила, відсутність приросту показників цих якостей у всіх студентів, які приймали участь в дослідженні. Саме ці показники вважаються одними з основних критеріїв рівня здоров'я.

Дослідником В. В. Клименко визначається соціальний феномен, сутність якого в тому, що свідомість молодої людини не відповідає темпам розвитку глобальних процесів, вона не встигає збагнути їх зміст, причини виникнення та майбутні наслідки.

Будь-яка людина завжди діє і її дії є або мимовольними або довільними. Особливу групу довільних дій утворюють вольові дії, що здійснюються за допомогою саморегуляції – процесу з управління своїм психоемоційним станом за допомогою слів, уявних образів, контролем над м'язовим тонусом і диханням.

Аналіз фахової літератури свідчить про те, що викладачі, як правило, не використовують спеціальні завдання, вправи та прийоми, спрямовані на виховання вольових якостей. Здебільшого, заняття позбавлені емоційності, необхідного фізичного й психічного напруження, елементів змагальності, тобто, відсутні методики виховання вольових якостей в процесі занять фізичною культурою [2].

Діюча рейтингова система оцінювання надає можливість отримання стипендії дуже обмеженій кількості студентів, тому більша їх частина задовольняється отриманням мінімальних залікових балів з предмету "фізична культура". Виконання обов'язкових тестових завдань за визначеними нормативами для такого рівня компетентності означає, що студенти оволоділи тільки основним програмним матеріалом, виконують фізичні вправи на рівні, який не створює труднощів, відповідно, не потребує докладання вольових зусиль. Під компетентністю розуміють динамічну комбінацію знань, умінь, практичних навичок, морально-етичних цінностей, яка визначає здатність людини бути успішною в обраному виді діяльності [3].

Аналіз досліджень і публікацій. Поняття волі було введено як поняття роз'яснювальне, головним моментом якого є розуміння волі як психічного явища. На думку І. Д. Беха воля є функцією людської психіки, яка полягає у владі над самим собою, можливості керувати своїми діями задля досягнення мети.

І. Кізілова визначає волю як важливий компонент структури особистості, яка накладає відбиток на функціонування інтелекту, емоційну сферу, установки, самооцінку, а також розглядає волю з позиції суспільної моралі.

Дослідник Л. В. Сліпчишин розглядав питання виховання волі в процесі творчої діяльності молоді. Творчість, як можливість самовираження, характеризується наявністю суперечностей та проблемних ситуацій. Якщо їх вирішення має особистісне значення, людина докладає вольові зусилля. Воля не є відокремленою якістю, ймовірно, воля з точки зору теорії психологічного поля це сила, що утримує вектор спрямованої дії, актуальний на даний момент часу [5].

Волю як вибір одного з декількох спонукань або як вирішення конфлікту мотивів досліджували Ф. Лерш, [1956], В. Е. Франкл [1990] та інші. Автори розглядали мотив як спонукальну детермінанту волі, в якій втілено її зміст, а саму волю як функцію організації діяльності.

На думку А. Маслоу діяльність людини викликана комбінацією великої кількості різнопланових мотивів, що існують одночасно. Людина може розглядати процес навчання, науку або спорт, як спосіб життя, як джерело престижу, як засіб самовираження, як засіб задоволення будь-якої з багатьох наявних потреб.

Р. Мей характеризував волю як категорію, що визначає здатність особистості організовувати свою поведінку таким чином, щоб був забезпечений рух до заданої цілі. На відміну від бажання, воля передбачає можливість вибору, відображає риси особистісної зрілості та потребує розвинутої самосвідомості.

Різні аспекти складної проблеми волі з другої половини XX сторіччя є предметом спеціальних досліджень в психології спорту. На думку В. В. Клименка специфіка психології спорту полягає в тому, що вона всебічно досліджує частину людської діяльності, одиницею якої є рух, головний і майже єдиний засіб активного перетворення довкілля і себе самого. "Активність" це загальне поняття, що позначає різні процеси, які відбуваються в живих організмах, в тому числі в їх психічній сфері та поведінці. Активні дії характеризуються довільністю – наявністю визначеної цілі та стійкістю по відношенню до неї. Іншими словами, воля – це свідомі активні дії людини, спрямовані на досягнення поставлених цілей у зовнішньому світі. В характеристиках активності цілісність окремої особистості формується внутрішніми та зовнішніми умовами її існування, особистість моделює, структурує свій життєвий простір. На підставі цього активні дії набувають статусу якісної сторони – функціонально-динамічної особливості діяльності або поведінки [8].

М. Й. Варій досліджувала вольову діяльність, як таку, що охоплює вольові процеси, що мають місце у будь-якому вольовому вчинку: вольову активність, яка виражається в здійсненні свідомих дій; вольові стани – тимчасові психологічні стани, які мотивують, оптимізують психіку людини; вольові якості – відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення людини.

Розглядаючи категорію "воля" за Е. Мейманом можна прослідкувати ланцюжок свідомих дій особистості від моменту прийняття рішення до втілення його у життя. Основною ознакою вольової дії він вважав попередньо прийняте рішення про таку дію, але цьому передував повноцінний психічний акт щодо уяви про ціль та отримання згоди на ціль. Досягнута згода формує комплекс із засобів та методів, адекватних визначеним цілям.

Відповідно до положень теорії постановки цілей Locke, E. A., & Latham, G.P. (2002) встановлення конкретних, вимірюваних і складних цілей підвищує мотивацію та ефективність на шляху до їх втілення.

Мета статті: опрацювати дослідження та публікації, які розглядають природу категорії воля, питання виховання вольових якостей студентської молоді, проаналізувати результати тестового завдання на витривалість у юнаків, які завершують проходження курсу фізичного виховання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення матеріалів науково-методичної літератури, педагогічне спостереження та порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розвиток вольових якостей як складової частини свідомої активності здійснюється через виховання і навчання. Аналіз науково-методичної літератури показав, що питання цілеспрямованого розвитку вольових якостей у студентів в процесі фізичного виховання не піддавалось серйозному дослідженню. Освітньо-виховний процес має за мету забезпечення як загального розвитку волі студента, так і спеціалізованого розвитку вольових якостей, які відповідають специфічним умовам і вимогам конкретних фізичних вправ.

Дослідженнями багатьох вчених доведено, що такі якості волі, як цілеспрямованість, стійкість. рішучість, наполегливість, витримка, самостійність, ініціативність не надані людині від народження, вони формуються в ситуаціях, які вимагають їхнього прояву. Екстремальні умови (граничні фізичні й психічні навантаження, ризик, гіпоксія, брак часу) становлять для людини значні труднощі, ефективне долання яких є неможливим без вольових зусиль.

Вітчизняні дослідники В.М. Михайленко, С.М. Сога зазначили, що серед вольових якостей, які найбільше піддаються впливу в процесі фізичного виховання є цілеспрямованість та наполегливість. Специфічним фактором виховання вольових якостей є систематичне долання перешкод, ступінь складності яких поступово зростає, при цьому кожний новий рівень повинен відповідати можливостям студентів. Перешкоди, які мають місце в спортивній діяльності, поділяються на внутрішні та зовнішні. В цілях систематизації доцільно розглядати перешкоди як зовнішнє співвідношення взаємодіючих систем, а труднощі як ступень особистісних переживань, обумовлений процесом долання складних перешкод.

Виходячи з детермінації переживань особистості запропоновано виділяти дві групи труднощів, характерних для будь-якої діяльності, включаючи спортивну: труднощі об'єктивні та суб'єктивні.

Об'єктивними вважають такі, що обумовлені специфічними для даного виду спорту перешкодами, без подолання яких людина не має змоги оволодіти базовими елементами даного виду спорту. Відмінною рисою об'єктивних труднощів є те, що вони за своїм змістом однакові для всіх людей, але кожна людина знаходить своє власне рішення. Кристофер Макдугл, автор книги "Народжений бігти" викладає історії своїх героїв. Скотт Юрек, американська зірка супермарафонів вирішив для себе, що не варто коритися втомі, слід приймати її без страху, не дозволяти втомі «розгулятись». Приймаючи цей стан, спортсмен відчував, що страх його залишав. Привітна супермарафонка Лайза Сміт-Бєтчен тренувалась в умовах пустельних бурь та здобула перемогу в шестиденних змаганнях у Сахарі. Про втому говорила так: "Я люблю цю «звірюгу» і завжди чекаю, коли вона з'явиться, я з кожним разом все краще тримаю її під контролем. Не можна ненавидіти втому та сподіватись її подужати, існує єдиний спосіб приборкати будь-що – полюбити це".

Суб'єктивними труднощами вважають такі, основою яких є особисте відношення людини до об'єктивних особливостей даного виду спорту, умов тренувань, спортивних змагань. Ці труднощі, як правило, мають індивідуальний характер і можуть бути різними у представників одного й того ж виду спорту. Це може бути страх, пов'язаний з отриманою травмою, збентеження на реакцію глядачів, знижена самооцінка, невпевненість в тому, що тренувальна програма виконана якісно й повною мірою. В даному контексті видається цікавою спортивна кар'єра португальського бігуна Фернандо Мамеде, який неодноразово дивував світ високими результатами – двічі встановлював рекорди Європи з бігу на 10000 метрів, та рекорд світу на цій же дистанції. Отримавши можливість виступати на Чемпіонатах світу та Олімпійських іграх з 19 років цей атлет жодного разу не наближався до п'єдесталу. На Чемпіонаті світу з легкої атлетики на дистанції 10000 метрів Ф. Мамеде посів 18 місце, а на Олімпійських іграх зійшов з дистанції, не витримавши психоемоційного напруження.

В. М. Платонов (1997) звернув увагу на те, що вольові якості формуються і розвиваються успішно, якщо процес виховання волі органічно поєднується із вдосконаленням техніко-тактичної майстерності, розвитком фізичних якостей та інтегральною підготовкою (іноді її називають спеціальною або специфічною). Бажання бути переможцем є у багатьох спортсменів, але реалізувати силу волі під силу не кожному. Внутрішні та зовнішні перешкоди створюють суб'єктивні та об'єктивні труднощі, подолання яких є постійними експериментами, де кожен зайнятий пошуками оптимального шляху самовдосконалення. Так особистості, які набули високого рівня самоконтролю, краще адаптуються та соціалізуються. Високий рівень адаптивності служить допоміжним засобом самовдосконалення [4].

Знайомство студентів з цікавими фактами спортивного буття, особливими ситуаціями, які створюються в процесі змагань, набором авторських методик викладання навчального матеріалу, особистий приклад викладача, здатного демонструвати майстерність у виконанні фізичних вправ, може стати моментом усвідомлення про цінність можливостей простору фізичної культури.

У своїй книзі, присвяченій вихованню волі, французький педагог Жюль Пайо написав: "…Майже всі наші невдачі, майже всі наші біди зводяться до однієї причини, і причина ця – слабкість нашої волі, страх перед зусиллям, особливо перед зусиллям тривалим."

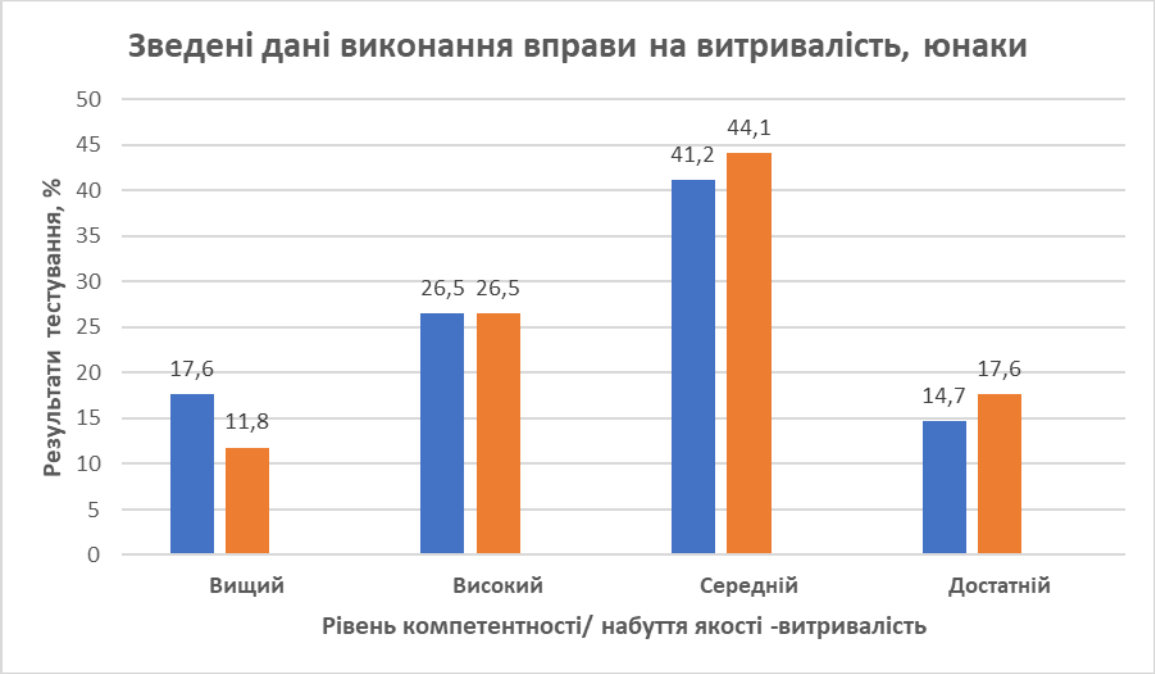
Предмет дослідження. Авторами аналізувались результати тестового завдання на витривалість у юнаків, отримані на початку III семестру 2022р. та повторно на початку VII семестру 2024р. за умови проходження повного курсу програми з фізичного виховання на базі Українського державного університету науки і технологій. Кількість юнаків, результати яких опрацьовувались, склала 65 людей. Тестове завдання – біг на 3000 метрів є стандартним випробуванням

у складі програми комплексного оцінювання фізичної підготовленості студентів. Тестове завдання на витривалість є достатньо виснажливим для студентів, має подвійний коефіцієнт, що значно впливає на загальну кількість залікових балів з дисципліни "фізична культура".

Здатність до виконання тестів і нормативів з фізичної підготовки на рівні освітньо-професійної програми відповідного спеціаліста передбачає наявність певного рівня базової фізичної якості – витривалості, демонстрація якої потребує докладання значних вольових зусиль. Незмінність або збільшення кількості результатів, які потрапляють в діапазон вищого, високого та середнього рівня компетентності за підсумками повторного тестування буде свідчити про наявність мотивації до фізичного вдосконалення та здатність проявити набуті вольові якості. Збільшення кількості результатів, які потрапляють в діапазон достатнього рівня компетентності свідчитиме про відсутність мотивації.

Період між тестуваннями є достатнім, для того, щоб відбувся "оптимізуючий вплив" фізичних вправ на розвиток людини.

Дані гістограми відображають динаміку результатів та якісний показник виконання вправи на витривалість (біг на 3000 метрів - юнаки), де синім кольором позначені результати (n=65) за 2022р., а жовтим – за 2024р.



Висновки. Якісний показник результатів тестування в 2024р., що оцінюється як вищий рівень компетентності в набутті базової фізичної якості особистості - витривалості, зменшився на 5,8 %. Показник кількості результатів, які відповідають високому рівню залишився незмінним. Кількість результатів, які оцінюються як середній рівень компетентності збільшилась на 2,9 %. Кількість результатів, які відповідають достатньому рівню збільшилась на 2,9 %. Зменшення кількості відмінних результатів, ймовірно, пов'язано зі складною соціально-економічною ситуацією в країні, недостатністю вільного часу та матеріальних ресурсів для систематичних занять фізичними вправами [1]. Збільшення кількості результатів, оцінених як достатній рівень компетентності, частково свідчить про втрату мотивації до фізичного самовдосконалення, процесу, основу якого складають вольові дії.

Перспективи подальших досліджень. Необхідною умовою для формування вольових якостей в студентському середовищі є конкретизація мети і перспектив діяльності, усвідомлене передбачення реалістичності досягнення запланованого. Потрібно розуміти, що таке формування є тривалим та безперервним процесом, який не завершується на стадії отримання диплому про вищу освіту. Процес виховання вольових якостей може бути доповнений розділом психологічної просвіти, введенням у навчальний процес спеціальних завдань з фізичного виховання, психолого-педагогічних заходів, таких як Penn Resiliece Program, які навчають технікам когнітивної реструктуризації, стратегіям управління стресом і навичкам постановки цілей [6].

Література

1. Андрєєва О. В., Степанюк В., Хрипко І. В., Івчатова Т. В. Рухова активність і здоров'я студентів: сучасний стан, проблеми і перспективи/ Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип. 12(185) 2024. – С. 10. Режим доступу: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).01

2. Грибан Г. П. Фізичне виховання і воля: Монографія. – Житомир: Вид-во "Рута", 2008.– С.6

3. Duckworth, A. L., Seligman, M. E. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. Psychological Science, 16(12), 939-944.

4. Hawkins, L. B., Leone, Ch. Self-Monitoring and Close Relationships. Journal 2of Personality, 74(3), 2006. – С. 739-778.

5. Левін К. Теорія поля в соціальних науках [текст]: переклад з англ. – Вид-во "Сенсор", 2000, – С.368.

6. Seligman, M. E. P., Reivich, K., Jaycox, L., Gillham, J. (1995). The Optimistic Child: A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience. Honghion Mifflin Harcourt

7. Черевко С. В., Дорош В. А., Лутаєва Н. В., Умеренко В. Л., Черевко А. Д. Питання формування рухових умінь і навичок у здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Вип. 3(161) 2023. – С. 156.

Режим доступу: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).36

8. Шамлян К. Дослідження ролі вольових зусиль у життєдіяльності студентів/ К. Шамлян//Педагогіка і психологія професійної освіти. 2014, №3. С. 125-134.

Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pippo_2014_3_16

References

1. Andryeyeva O. V., Stepanyuk V., Khrypko I. V., Ivchatova T. V. Rukhova aktyvnist' i zdorov"ya studentiv: suchasnyy stan, problemy i perspektyvy/ Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Vyp. 12(185) 2024. – C. 10. Rezhym dostupu: https://doi.org/10.31392/UDUnc.series15.2024.12(185).01

2. Hryban H. P. Fizychne vykhovannya i volya: Monohrafiya. – Zhytomyr: Vyd-vo "Ruta", 2008.– S.6.

3. Duckworth, A. L., Seligman, M. E. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. Psychological Science, 16(12), 939-944.

4. Hawkins, L. B., Leone, Ch. Self-Monitoring and Close Relationships. Journal 2of Personality, 74(3), 2006. – C. 739-778.

5. Levin K. Teoriya polya v sotsial'nykh naukakh [tekst]: pereklad z anhl. – Vyd-vo "Sensor", 2000, – S.368.

6. Seligman, M. E. P., Reivich, K., Jaycox, L., Gillham, J. (1995). The Optimistic Child: A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience. Honghion Mifflin Harcourt.

7. Cherevko S. V., Dorosh V. A., Lutayeva N. V., Umerenko V. L., Cherevko A. D. Pytannya formuvannya rukhovykh umin' i navychok u zdobuvachiv vyshchoyi osvity v umovakh dystantsiynoho navchannya. Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Vyp. 3(161) 2023. – C. 156.

Rezhym dostupu: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).36

8.Shamlyan K. Doslidzhennya roli vol'ovykh zusyl' u zhyttyediyal'nosti studentiv/ K. Shamlyan//Pedahohika i psykholohiya profesiynoyi osvity. 2014, №3. S. 125-134.

Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pippo_2014_3_16

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).38

Шукатка О.В.
доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри фізичного виховання та спорту,
Львівський національний університет імені Івана Франка, м. Львів
https://orcid.org/0000-0002-2297-4709
Червоношапка М.О.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів
https://orcid.org/0000-0001-9180-6402
Мартинів О.М.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту,
Львівський національний університет імені Івана Франка, м. Львів
https://orcid.org/0000-0002-2509-0677
Кость М.М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри психічного та фізичного здоров'я КЗВО ЛОР "Львівська медична академія імені Андрея Крупинського", м. Львів
https://orcid.org/0009-0004-1638-2928
Поліщук Н.М.
доктор філософії, старший викладач
кафедри медико-біологічних основ фізичної культури,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань
https://orcid.org/0000-0003-3677-1248

ЧЕРЛІДИНГ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ РІЗНОВИД РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧОК ВИЩОЇ ОСВІТИ

Черлідинг є популярним серед молоді різновидом фізичної активності, що може бути ефективно застосований у системі секційної роботи зі студентками. Метою роботи було експериментальне дослідження ефективності тренувань з черлідингу для підвищення рівня фізичної підготовленості студенток у порівнянні з традиційною