

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет управління фізичною культурою та спортом
(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра управління фізичною культурою та спортом
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка
до кваліфікаційної роботи
другий (магістерський) рівень
(ступінь вищої освіти)

на тему: ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ТА ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІВЧАТ 16-17 В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ЧИРЛІДІНГОМ

Виконав(ла): студент 2-го курсу магістратури,
групи УФКС-112м
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
(шифр і назва напрямку підготовки, спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
«Фізичне виховання»

БОНДАРЕВА А.В.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник КУРТА Є.О.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент _____
(прізвище та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет «Запорізька політехніка»

(повне найменування закладу вищої освіти)

Інститут, факультет Факультет управління фізичною культурою та спортомКафедра управління фізичною культурою та спортомСтупінь вищої освіти другий (магістерський) рівеньСпеціальність 017 Фізична культура і спорт

(код і найменування)

Освітня програма (спеціалізація) Фізичне виховання

(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

Управління фізичною культурою та спортом

проф. МАЗІН В.М.

«_____» _____ 2023 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТАБОНДАРЕВА Анастасія Володимирівна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи: Підвищення функціонального стану та фізичної підготовленості дівчат 16-17 в процесі занять чирлідінгом.керівник кваліфікаційної роботи: КУРТА Є.О., к.ю.н., доц.

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «09» листопада 2023 року № 429

2. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи: 01.12.2023 р.3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: мета дослідження полягає у підвищення фізичного стану дівчат 16-17 років шляхом організації секційних занять з чирлідінгу.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):

1. Роль та місце фізичної культури в оздоровленні учнів старшого шкільного віку. Інтеграція інноваційних програм фізичної культури у навчальний процес з фізичного виховання учнівської молоді. Організація спортивних секцій за видами спорту. Загальна характеристика чирлідінгу.2. Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури. Педагогічне спостереження. педагогічний експеримент; тестування спеціальної фізичної підготовленості; тестування функціонального стану організму; методи математичної статистики. Організація дослідження.

3. Перевірка фізичного стану дівчат 16-17 років на початку періоду експерименту. Організація експерименту та основи тренувальної програми з чирлідінгу. Перевірка фізичного стану дівчат 16-17 років по завершенню періоду експерименту.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) Робота містить 7 таблиць, 3 рисунки.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
Перший	КУРТА Є.О., доцент, каф. УФКС		
Другий	КУРТА Є.О., доцент, каф. УФКС		
Третій	КУРТА Є.О., доцент, каф. УФКС		

7. Дата видачі завдання « » 202 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Огляд літератури з проблематики		виконано
2	Організація дослідження, його проведення		виконано
3	Опрацювання і узагальнення емпіричного матеріалу з використанням методів математичної статистики		виконано
4	Виконання першого розділу		виконано
5	Виконання другого розділу		виконано
6	Виконання третього розділу		виконано
7	Формування висновків та рекомендацій		виконано
8	Оформлення кваліфікаційної роботи		виконано
9	Перевірка роботи на плагіат		виконано
10	Перевірка роботи керівником		виконано
11	Одержання відгуку та рецензії		виконано
12	Подання роботи на кафедру	01.12.2023	виконано

Студент

(підпис)

Анастасія БОНДАРЕВА

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник кваліфікаційної роботи

(підпис)

Євген КУРТА

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка: 63 сторінки, 7 таблиць, 3 рисунки, список літератури з 83 найменувань.

Об'єкт дослідження: фізична культура дівчат старшого шкільного віку.

Предмет дослідження: вплив секційних занять чирлідінгом на фізичний стан дівчат 16-17 років.

Мета дослідження полягає у підвищенні фізичного стану дівчат 16-17 років шляхом організації секційних занять з чирлідінгу.

Відповідно до мети визначено основні завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу, що розкриває питання особливості секційних занять дівчат старшого шкільного віку та основ чирлідінгу.
2. Перевірити фізичний стан дівчат 16-17 років на початку періоду експерименту.
3. Розробити та впровадити програму секційних занять з чирлідінгу орієнтовану на дівчат 16-17 років.
4. Визначити ефективність застосування експериментальної програми шляхом перевірки фізичного стану дівчат 16-17 років.

Практичне значення роботи полягає в застосуванні секційних занять чирлідінгом у позакласний час з метою долучення дівчат до занять у спортивних секціях та підвищення їх фізичного стану.

У вступі відображені актуальність теми, об'єкт, предмет, мета та завдання дослідження.

У першому розділі розкриті роль та місце фізичної культури в оздоровленні учнів старшого шкільного віку. Розглянута інтеграція інноваційних програм фізичної культури у навчальний процес з фізичного

виховання учнівської молоді. Вивчена організація спортивних секцій за видами спорту. Надана загальна характеристика чирлідінгу.

У другому розділі розглянуто методи та організацію дослідження. Визначено педагогічні методи, методи оцінки спеціальної фізичної та функціонального стану організму, методи математичної статистики.

У третьому розділі наданий аналіз перевірки фізичного стану дівчат 16-17 років на початку періоду експерименту. Представлена організація експерименту та основи тренувальної програми з чирлідінгу. Перевірений фізичний стан дівчат 16-17 років по завершенню періоду експерименту. У висновках узагальнено основні результати дослідження.

У висновках узагальнено основні результати дослідження.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: ЧИРЛІДІНГ, ШКІЛЬНА СЕКЦІЯ, ФІЗИЧНИЙ СТАН ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА, ДІВЧАТА 16-17 РОКІВ

СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЕГ	– експериментальна група
ЗФП	– загальна фізична підготовка
КГ	– контрольна група
МТ	– маса тіла, кг
с	– секунди
см	– сантиметри
СФП	– спеціальна фізична підготовка
разів/хв	– разів в хвилину
хв	– хвилини
ЧСС	– частота серцевих скорочень

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА МОЛОДІ ТА НОВІТНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ПРОГРАМИ.....	10
1.1. Роль та місце фізичної культури в оздоровленні учнів старшого шкільного віку	10
1.2. Інтеграція інноваційних програм фізичної культури у навчальний процес з фізичного виховання учнівської молоді.....	13
1.3. Організація спортивних секцій за видами спорту	18
1.4. Загальна характеристика чирлідінгу	22
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	33
2.1. Методи дослідження	33
2.2. Організація дослідження.....	37
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ ЧИРЛІДІНГОМ ДІВЧАТ 16-17 РОКІВ.....	38
3.1. Перевірка фізичного стану дівчат 16-17 років на початку періоду експерименту.....	38
3.2. Організація експерименту та основи тренувальної програми з чирлідінгу.....	41
3.3. Перевірка фізичного стану дівчат 16-17 років по завершенню періоду експерименту.....	46
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сьогодні в Україні особливо гостро постає питання поліпшення рівня здоров'я і фізичної підготовленості учнівської молоді, що пов'язано з незадовільним їхнім станом та тенденцією до подальшого погіршення. У теперішній час безперечно актуальним є дослідження, котрі спрямовані на пошук нових шляхів підвищення загального фізичного стану старшокласників, зокрема, за рахунок використання в процесі фізичного виховання учнів загально-освітніх шкіл фізичних вправ з найбільш високим загальнооздоровчим ефектом.

На думку багатьох фахівців у галузі фізичної культури і спорту досить перспективним може бути впровадження у систему занять з фізичного виховання у школі занять спортивно-оздоровчого спрямування, серед котрих можна відокремити й заняття популярним серед дівчат чирлідінгом [44, 50].

Кваліфікаційна робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи Національного університету «Запорізька політехніка» в межах теми кафедри управління фізичною культурою та спортом «Наукове обґрунтування методичного забезпечення освітньої програми «Фізичне виховання» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» (№ 06811).

Об'єкт дослідження: фізична культура дівчат старшого шкільного віку.

Предмет дослідження: вплив секційних занять чирлідінгом на фізичний стан дівчат 16-17 років.

Мета дослідження полягає у підвищенні фізичного стану дівчат 16-17 років шляхом організації секційних занять з чирлідінгу.

Відповідно до мети визначено основні завдання дослідження:

5. Проаналізувати науково-методичну літературу, що розкриває питання особливості секційних занять дівчат старшого шкільного віку та основ чирлідінгу.

6. Перевірити фізичний стан дівчат 16-17 років на початку періоду експерименту.

7. Розробити та впровадити програму секційних занять з чирлідінгу орієнтовану на дівчат 16-17 років.

8. Визначити ефективність застосування експериментальної програми шляхом перевірки фізичного стану дівчат 16-17 років.

Для розв'язування поставлених завдань використано такі методи наукового дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; тестування спеціальної фізичної підготовленості; тестування функціонального стану організму; методи математичної статистики.

Наукова новизна роботи полягає у впровадженні у процес фізичного виховання старшокласниць секційних занять спортивно-оздоровчого спрямування, а саме занять з чирлідінгу.

Практичне значення роботи полягає в застосуванні секційних занять чирлідінгом у позакласний час з метою долучення дівчат до занять у спортивних секціях та підвищення їх фізичного стану.

РОЗДІЛ 1

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА МОЛОДІ ТА НОВІТНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ПРОГРАМИ

1.1. Роль та місце фізичної культури в оздоровленні учнів старшого шкільного віку

Фізична культура та фізичні вправи є важливим засобом та потужним двигуном, які здатні покращити здоров'я людини та сформувати фізичний, духовний та соціальний зріст особистості. Під впливом процесу фізичного виховання можливо корегувати та формувати особистість підлітка, тим самим прищеплюючи учнівській молоді культуру здорового способу життя та високу мотивацію до занять фізичною культурою, що в свою чергу приводить до покращення не тільки функціонального стану організму та фізичної підготовленості, але й оптимізує загальний навчальний процес у старших класах загально-освітньої школи [2, 28, 51].

Зміст численних наукових досліджень доводить та підкреслює підвищену значимість занять фізичною культурою, як діючого засобу з профілактики багатьох захворювань. На думку фахівців, це обумовлено катастрофічним погіршенням стану здоров'я учнівської молоді та низьким рівнем фізичної підготовленості підлітків [24].

Останнім часом серед різних верств населення збільшується кількість хвороб серцево-судинної, дихальної, центральної нервової систем та опорно-рухового апарату, спостерігається скорочення тривалості життя та значно збільшується загальна кількість студентів, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи. У багатьох школах кількість учнів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи досягає 40% від загальної маси. Це також обумовлено низькими адаптивними можливостями організму підлітків до стресів, перенавантаження тощо [6, 9, 18, 39].

За думкою В.М. Платонова [58] та А.П. Койносова [36] однією з головних причин росту захворюваності серед молоді є низька рухова активність, некомпетентність вчителів у сфері фізичного виховання, відсутність культури здорового способу життя, а також відсутність інформації, яка б була би здатна у повному обсязі висвітлити поняття про резерви здоров'я та фізичної роботоздатності, які необхідно розвивати.

Достовірно, підтверджено, що негативний вплив радіаційно та екологічно забруднених місцевостей України на організм людини сприяє подальшому зниженню функціонального стану та фізичної підготовленості та потребує їх корекції збоку фахівців з фізичної культури та спорту, які шукають інноваційні шляхи, котрі були б здатні надійно покращити рівень здоров'я сучасної молоді. Саме пошуку нових технологій у методиці фізичного виховання, здатних надійно покращити рівень здоров'я сучасної молоді, яка проживає у забруднених регіонах України присвятили свої наукові праці Т.Ю. Круцевич [43], М.В. Маліков [47], П.М. Гунько [20].

Отже, саме на підвищенні ефективності процесу фізичного виховання підростаючого покоління, покращення здоров'я та високої роботоздатності, як базової потреби людства наполягають багато науковців, які вважають це важливим завданням сучасної спільноти. Так, В.М. Платонов [58] пов'язує покращення процесу фізичного виховання зі спортивною інтеграцією, а Т.Ю. Круцевич [43] з тренуваннями оздоровчого характеру.

Таким чином, позитивний вплив фізичних вправ на організм людини є безперечним, оскільки запускаються механізми загальної адаптації та розширюються функціональні можливості організму. Відомо, що опираючись на адаптаційні можливості людини, можна цілеспрямовано використовувати ті, чи інші форми фізичної культури, регулювати компоненти фізичного навантаження, свідомо формувати ті функціональні зміни, котрі підвищують стійкість організму людини до впливу психосоціальних стресорів.

Помірне та систематичне використання фізичного навантаження є

ефективним універсальним тренуючим фактором, який викликає сприятливі функціональні, біохімічні та структурні зміни в організмі людини. Глобальний тренуючий вплив фізичного навантаження обумовлений тим, що організм реагує на нього за принципом системності, з долученням в процес різних рівнів організації механізмів адаптації: нейрогуморальної регуляції, внутрішніх органів та вегетативного забезпечення [6, 20, 39, 50].

Програмою з фізичного виховання передбачені різні форми проведення фізкультурних занять: обов'язкові навчальні, факультативні та самостійні тощо. Для практичних занять створюється навчальний план та розклад, а також учнівський контингент розподіляється на основні, підготовчі та спеціальні медичні групи [51].

На думку О.В. Андрєєвої [2], А.П. Койносова [37], С.І. Присяжнюк [59] та багатьох інших науковців, збільшення часу занять фізичною культурою в режимі навчальної діяльності є важливим кроком, який здатен оптимізувати не тільки процес фізичної підготовленості, але й налагодити та покращити класну роботу учнів. Відомо, що підвищена інтенсивність навчального процесу негативно впливає на стан здоров'я молоді.

Цілком очевидною постає проблема недостатньої рухової активності з одного боку, та зростаючого з кожним роком обсягу навчального навантаження та розумової діяльності з іншого. Таку суперечність, яка полягає у необхідності занять фізичною культурою у повному обсязі та реальному стані фізичного виховання у школі, доцільно вирішувати завдяки підвищенню якості та кількості занять з фізичної культури, які позитивно впливають на загальний навчальний процес [18, 22].

Багатьма фахівцями визначається вкрай низька фізична підготовленість та відсутність мотивації у старшокласників до занять фізичною культурою. У зв'язку з цим пропонується підвищувати рівень мотивації та зацікавленості завдяки впровадженню в процес фізичного виховання нових форм та методик проведення занять, серед яких можна відокремити заняття з обраного виду спорту з долученням факультативних і самостійних занять [36, 42, 51].

Так, останніми роками, все більше вітчизняних науковців, а саме С.Ю. Барінов [6], В.В. Білецька [9], П.М. Гунько [20], С.А. Горбунов [18], В.М. Платонов [58], С.І. Присяжнюк [59] та інші приділяють увагу розробці та впровадженню в процес фізичного виховання молоді новітніх оздоровчих форм, методик та програм, спрямованих на оптимальну корекцію фізичної підготовленості та підвищення рівня функціонального стану організму підлітків.

На нашу думку, пошук нових шляхів покращення рівня здоров'я та процесу фізичного виховання учнівської молоді з впровадженням інноваційних методик та форм занять з фізичної культури є актуальним питанням, реалізація якого якомога краще сприятиме розвитку та удосконаленню функціонального стану організму та фізичної підготовленості молоді [23, 36, 41, 51 та ін.].

1.2. Інтеграція інноваційних програм фізичної культури у навчальний процес з фізичного виховання учнівської молоді

Актуальність впровадження нових програм з фізичного виховання обумовлюється соціальною потребою сучасної спільноти у всебічно розвинутій та здоровій особистості [4, 26, 29, 60 та ін.].

В процесі фізичного виховання вчитель та учень повинні бути готові до сприйняття і підтримки нових програм, методик розвитку фізичних якостей та покращення власного рівня здоров'я [43, 66].

Саме з метою підвищення функціонального стану організму та фізичної підготовленості учнів, прогресуюче збільшується кількість нових технологій, концепцій та програм, які поступово впроваджуються в навчальний процес з фізичного виховання у багатьох загально-освітніх школах [18, 36, 42, 55].

Використання новітніх оздоровчих технологій в фізкультурній практиці дозволяє задовольнити потребу людини в виборі доступних та

ефективних форм фізичної активності в залежності від її мотиваційних запитів, фізичного розвитку та соціальних передумов [41, 46, 54].

Доцільно та цілком виправдано використовувати в фізичному вихованні науково-технологічні досягнення спортивної культури. За думкою В.М. Платонова [58] важливо не спростовувати та ставити під сумнів існуючі програми, а шукати альтернативні шляхи та вміти обґрунтовувати нові технології та оздоровчі програми у сфері фізичного виховання. Для вирішення цього питання необхідним має бути застосування нових та адаптування вже існуючих прийомів індивідуалізації й диференціації тренуючого впливу та створення типологічних однорідних груп серед тих, хто займається.

В свою чергу, під час загально-групових та індивідуальних занять важливим потрібно вважати контроль за самопочуттям, диференціацією фізичного навантаження, а також веденням спортивних щоденників, аналізу фізіологічних показників та динамікою розвитку власного стану здоров'я.

В процесі аналізу та вивчення науково-методичної літератури з питання змісту існуючих програм з фізичного виховання учнівської молоді спостерігається ряд недоліків серед яких можна визначити однобічність, неточність в дозуванні фізичного навантаження у добовому ритмі та тижневому мікроциклі, складність для практичного використання та низький рівень формуючих можливостей традиційної системи навчання, яка не передбачає використання сучасних технологій організації навчально-пізнавальної діяльності підлітків [4, 27, 29, 55].

Останнім часом пошуком новітніх технологій та розробкою програм з фізичного виховання, котрі спрямовані на поліпшення функціонального стану організму та фізичної підготовленості молоді займаються багато вчених.

Так, покращення фізичного стану та загального оздоровлення організму студентів М.М. Булатова [15], А.Д. Скріпко [65], Т. Хоули [74], В.М. Платонов [58], С.М. Футорний [72] пов'язують з заняттями гідро-

аеробікою та плаванням. В свою чергу, сприятливий вплив занять різними видами спорту в навчальному процесі з фізичної культури на організм студентів підкреслюють П.М. Гунько [22], Н.В. Криволапчук [40], Т.С. Лисицька [45], А.Д. Скрипко [65]. І нарешті індивідуальний підхід з оптимізацією фізичного навантаження до рівню фізичного стану студентів досліджують В.Г. Арєф'єв [4], В.В. Білецька [8], М.В. Дутчак [25], Ю.М. Фурман [73].

При формуванні нових концепцій програмування змісту фізичного виховання загально-освітній школі постає гостра необхідність у впровадженні оздоровчих технологій та інноваційних програм з обов'язковим дотриманням принципу використання спортивних технологій, кондиційного та оздоровчого тренування в фізичну практику, а також занять за видами спорту, які вважаються більш прийнятними для учнів та викликають зацікавленість і потребу у руховій активності [26, 29, 54].

Для оптимальної та якісної побудови процесу фізичного виховання необхідно застосовувати систему контролю та самоконтролю за фізичним розвитком та функціональним станом організму, враховуючи стан здоров'я сучасної молоді та потребу в якісних програмах з оздоровчої та кондиційної фізичної культури з метою покращення фізичної підготовленості за умови поступового підвищення рівня функціонального стану організму підлітків [42, 50, 55, 60].

Так, Т.Ю. Круцевіч [43] вважає одним з основних напрямів оздоровчих занять фізичною культурою переважне використання циклічних вправ аеробного характеру у зв'язку з їх сприятливим впливом на кардіо-респіраторну систему організму. Доцільність їх застосування, як ефективного засобу підвищення фізичної підготовленості та функціонального стану організму студентів також підкреслюють О.В. Андрєєва [4], С.Ю. Барінов [6], О.Я. Кібальник [29], И.А. Криволапчук [40].

Погоджуючись з думкою вище зазначених авторів, серед різних видів спорту, які придатні, як для оздоровчих так й для спортивних тренувань

різних груп населення ефективним видом рухової активності, який здатен підвищувати функціональний стан організму з одночасним розвитком рухових якостей необхідно відзначити єдиноборства [33].

Аналіз науково-методичної літератури у сфері оздоровчої та оздоровчо-кондиційної фізичної культури дозволив визначити їх місце між двома різними напрямками, пов'язаними між собою фізичним навантаженням. Це спорт вищих досягнень з одного боку, та лікувальної фізичної культури з іншого [41, 50].

Але, між цими двома напрямками фізичної культури та спорту знаходиться значно більша ланка сучасних форм фізичної культури, а саме рекреативні, лікувальні, оздоровчі, адаптивні, кондиційні та спортивні заняття [44, 60].

Відомо, що завдання оздоровчих занять полягають в досягненні та подальшій підтримці бажаного стану рівня здоров'я, підвищенні якості життя, профілактиці захворювань, пов'язаних з віком та шкідливим впливом навколишнього середовища. Іншими словами, первинним завданням оздоровчого тренування є підвищення рівня фізичного розвитку до безпечних величин, які б гарантували стабільне здоров'я. В свою чергу, оздоровча фізична культура поділяється на ряд компонентів: оздоровчо-кондиційна, оздоровчо-реабілітаційна та оздоровчо-рекреативна [18, 26, 50].

Лікувально-оздоровчі заняття відрізняються від оздоровчих контингентом тих, хто займається та орієнтовані на людей з незадовільним станом здоров'я, який можна скорегувати або компенсувати за допомогою спеціально підібраних засобів фізичної культури [23, 39].

В той же час, сукупність засобів, які мають фізкультурно-оздоровчий вплив на організм людини та спрямовані на підтримку та підвищення функціонального стану організму та фізичної підготовленості, а також здатні знижувати ризик захворювань прийнято позначати терміном “оздоровчий фітнес” або кондиційне тренування [42, 50, 66].

При плануванні занять оздоровчою фізичною культурою потрібно

керуватися відповідністю параметрів фізичного навантаження з індивідуальними адаптаційними можливостями організму людини. Саме такий принцип здатен якісно та надійно формувати бажаний оздоровчий ефект. На відміну від великого спорту, який вимагає від спортсменів навантаження на межі людських можливостей, у кондиційному тренуванні стає можливим виконання спортивних розрядів по мірі підвищення функціонального стану організму без шкоди для власного здоров'я [29, 55].

Відомо, що заняття у великому спорті не гарантують зміцнення здоров'я людини, на відміну від кондиційного тренування де перспективною може опинитися ідея орієнтації старшокласників на нижче зазначені величини, які були запропоновані Л.Я. Іващенко [28]. Так, для учнів з низьким вихідним рівнем фізичного підготовленості це може бути рівень спортсменів III розряду, з високим рівнем не нижче II розряду, для решти – проміжне значення між верхніми та нижніми межами спортивних розрядів.

На думку Т.Ю. Круцевіч [43] кондиційно-тренувальний напрямок належить до загальнодоступного (ординарного) спорту, а саме, фізкультурно-кондиційного спорту. Де фізичне навантаження кондиційного тренування вимагає від тих, хто займається певної попередньої фізичної підготовки. Такої ж думки дотримуються й іноземні фахівці з фізичної культури та спорту, які часто визначають кондиційне тренування терміном “фітнес”.

У свою чергу, на теренах СНД також збільшується кількість інноваційних тренувальних програм, які спрямовані на покращення функціонального стану організму та фізичної підготовленості різних груп населення, але в той же час, спостерігається відсутність у розумінні та єдності понять, що до класифікації видів тієї чи іншої програми.

Так, ряд авторів, серед яких М.В. Дутчак [25], И.А. Криволапчук [40], Т.С. Лисицька [45], В.Н. Селуянов [54], Ю.М. Фурман [73] дотримуються формулювання “оздоровчі заняття”, інші позиціонують їх, як спортивні серед них Н.В. Анохин [3], С.А. Горбунов [18], А.Н. Ковтик [34], А.П. Койносов [36] й нарешті В.В. Білецька [8], М.М. Булатова [15],

Л.Я. Іващенко [28], А.Д. Скріпко [65] відносять їх до кондиційних занять.

Стає цілком очевидним, що усі авторські тренувальні програми поєднує мета підвищення рівня здоров'я та корекція функціонального стану організму і фізичної підготовленості людини, але серед багатьох правомірних розбіжностей у змісті, також спостерігається неоднозначність принципів за якими відбувається віднесення до оздоровчого, спортивного або кондиційного напрямку занять [2, 54].

1.3. Організація спортивних секцій за видами спорту

Більшість підприємств, установ та навчальних закладів країни мають свої спортивні колективи, проте досить часто вони не мають спортивних секцій або команд для різних видів спорту, навіть якщо є всі необхідні умови. Це може завдати шкоди бажаючим систематично займатися спортом та брати участь у спортивних змаганнях [36, 55].

Основне завдання кожного спортивного колективу полягає в тому, щоб створити різні спортивні секції та команди, організувати систематичні навчально-тренувальні заняття та спортивну роботу серед молоді та дорослого населення, а також створити умови для проведення щорічних спортивних змагань у межах свого колективу [47, 59].

Здійснювати цілорічну навчально-тренувальну та спортивну роботу, готувати фізкультурників та встановлювати нормативи для фізичної підготовки можливо в будь-якому спортивному колективі. Досвід показує, що створення спортивних секцій для окремих видів спорту дозволяє ефективно розвивати спортивні здібності учасників і підвищувати рівень їх фізичної підготовки. Це також сприяє створенню здорового конкурентного середовища та можливості для бажаючих піднімати власні досягнення у спорті [36].

В першу чергу, необхідно провести обговорення питань, пов'язаних із створенням спортивних секцій та команд на засіданні ради фізкультурного

колективу і сформулювати план організації цих секцій. Для цього можна врахувати такі кроки:

1. Визначити види спорту, які будуть представлені в рамках секцій та команд.
2. Визначити відповідальних тренерів або інструкторів для кожної секції.
3. Розглянути розклад тренувань і змагань для кожної секції та команди.
4. Вирішити питання фінансування для закупівлі необхідного спортивного інвентарю та екіпірування учасників.
5. Пошук можливостей для проведення тренувань і змагань, особливо, якщо в колективу фізкультури немає власної спортивної бази. Розгляньте можливість оренди майданчиків або залів, або навіть розгляньте питання будівництва простих спортивних майданчиків.
6. Вирішити питання створення спортивного клубу або обладнання спеціального приміщення для тренувань та зберігання інвентарю.
7. Забезпечити дотримання всіх правил безпеки та організувати необхідні медичні заходи для учасників.
8. Розглянути питання щодо реклами та залучення нових учасників.
9. Постійно відстежувати і вдосконалювати роботу спортивних секцій і команд, а також забезпечувати їхню активну участь у змаганнях та турнірах.
10. Слід також забезпечити систему обліку та звітності щодо витрат і доходів, пов'язаних з функціонуванням спортивних секцій [46, 50].

Фізкультурники, які виявили бажання займатись певним видом спорту, активно долучаються до створення найпростіших спортивних споруд. Для будівництва спортивних майданчиків використовуються доступні місцеві будівельні матеріали. Крім того, можна досягти домовленості з сусідніми фізкультурними колективами щодо спільного використання їхніх спортивних баз для тренувальних занять секції або команди.

Деякі види спорту, такі як шахи, шашки, настільний теніс, городки, велосипедний спорт, лижний спорт і інші, не потребують складних споруд для учбово-тренувальної та спортивної діяльності. Інвентар та певне обладнання можна виготовити власними силами, наприклад, стіл для настільного тенісу або городки. Велика кількість бажаючих володіти велосипедами та лижами сприяє легкості налагодження тренувань у цих галузях [36, 42, 55].

На додаток до створення спортивної бази, проводяться заходи з добору керівників секцій та команд, особливо якщо в колективі фізкультури відсутні відповідні фахівці. Для цього рада колективу фізкультури може обирати спортсменів з розрядами, демобілізованих військовослужбовців Української армії, а також учнів старших класів з метою підготовки їх до ролі громадських інструкторів, тренерів і суддів [47, 50].

Для проведення семінарів та курсів з підготовки громадських інструкторів та тренерів, залучають досвідчених фахівців у галузі фізкультури. Це можуть бути викладачі фізкультури, вищі тренери, спортивні судді вищих категорій, лікарі із спортивної медицини. Залучення таких кваліфікованих фахівців допомагає забезпечити високий рівень навчання та підготовку майбутніх громадських інструкторів та тренерів [36].

Разом з розв'язанням цих питань, важливо проводити організаційно-пропагандистську роботу. Зазвичай, на загальних зборах працівників обговорюються питання щодо організації спортивних секцій, груп для покращення здоров'я та команд для участі у різних видовищах. Інформація про запис до спортивних секцій та команд розголошується через радіо, у внутрішній стінній газеті та оголошеннях. Значущим внеском у популяризацію спорту будуть спеціально підготовлені спортивні вечори з виступами кращих спортсменів з колективу або запрошених майстрів спорту. Під час таких заходів можна здійснювати запис на участь в спортивних секціях [46, 47].

Після того, як заходи з популяризації спорту будуть успішно проведені і бажаючі вже виявлені для участі в різних секціях, можна скликати загальні збори. Під час цих зборів обговорюються завдання щодо учбово-тренувальної та спортивної роботи, а також проводиться вибір бюро секцій, що складається з 5-7 осіб. Це бюро секцій разом з громадським інструктором має призначати, організовувати та керувати учбово-спортивною роботою в межах конкретної секції. Вони відповідають за розробку планів тренувань, підбір тренерського складу, організацію спортивних заходів та змагань, та загалом за розвиток спортивної діяльності в організації.

Бюро спортивних секцій відіграє важливу роль у керівництві спортивною діяльністю в організації та виконує ряд обов'язків, включаючи:

1. Надання допомоги раді колективу фізкультури та громадському інструкторові в складанні і реалізації розкладу тренувань та календарного плану спортивних заходів. Це включає у себе планування годин тренувань, графіки змагань і інших спортивних подій.

2. Забезпечення вибору капітанів команд, старост груп і контроль за їх роботою. Бюро сприяє визначенню лідерів у спортивних колективах та стежить за їхньою активністю та відповідальністю.

3. Складання положень і програм змагань. Це включає в себе розробку правил і регламентів для проведення спортивних подій та змагань.

4. Контроль за збереженням спортивного інвентаря та обладнання та забезпечення своєчасного його ремонту. Збереження та належний стан інвентаря важливі для безперебійного тренування і змагань.

5. Підготовка місць для проведення змагань. Бюро відповідає за організацію місць проведення спортивних заходів та змагань, включаючи підготовку спортивних майданчиків і спортивних об'єктів.

6. Комплектація суддівської колегії та проведення агітаційно-пропагандистської роботи з фізичної культури і спорту. Бюро відповідає за визначення суддів для спортивних змагань і робить акцент на популяризацію фізичної активності та спорту в організації. [50, 59].

Правильно вказано, що організація спортивних секцій, команд і груп для здоров'я є лише першим кроком. Спортивний розвиток та фізична активність в організації вимагають систематичних підходів та планування. Головною метою є забезпечення постійних учбово-тренувальних занять, організація різноманітних спортивних подій, змагань, та підтримка фізкультурно-спортивної активності серед працівників. Систематичні тренування і регулярні змагання допомагають створити стійкий інтерес до фізичної активності та спорту. Також вони сприяють розвитку спортивних навичок, підвищенню фізичної підготовки та створенню умов для виховання кваліфікованих спортсменів. Регулярні спортивні заходи, спартакіади та товариські змагання сприяють підтримці активного спортивного життя в організації, підвищенню духу товариства та сприяють загальному здоров'ю і фізичному самопочуттю співробітників.

Таким чином, для успішного функціонування фізкультурно-спортивної діяльності важливо забезпечити систематичність і послідовність у проведенні тренувань та спортивних подій, щоб забезпечити довгостроковий і стійкий успіх в цій сфері [36, 47, 55, 59].

1.4. Загальна характеристика чирлідінгу

Чирлідінг, один із передових і інноваційних засобів фізичного розвитку, стрімко набирає популярність серед молоді України. Дослідники погоджуються, що чирлідінг сприяє розвитку лідерських якостей, виявленню індивідуальності та стимулює гармонійний розвиток особистості, відповідно до основних цілей фізичного виховання [5, 12].

Чирлідінг включає широкий спектр інтенсивних рухів, які об'єднують елементи хореографії, акробатики, гімнастики, спортивних і народних танців. Він виділяється своєю видовищністю, унікальним впливом, динамікою та здатністю залучати різні вікові та статеві групи. Чирлідінг є доступним

засобом фізичної активності, оскільки не потребує значних фінансових витрат, що особливо важливо в умовах економічної кризи в Україні [13, 31].

Впровадження чирлідінгу в навчальний процес є своєчасним і доцільним, оскільки він відповідає потребам як сучасної молоді, так і викладачів фізичного виховання. Тому в сучасних умовах покращення якості та організації навчального процесу стає актуальною ідеєю впровадження елементів чирлідінгу в систему занять фізичного виховання старшокласників. Це сприятиме поліпшенню стану фізичного здоров'я, розвитку фізичної підготовленості та підвищенню зацікавленості учнів у фізичній культурі та спорті. На нашу думку, використання чирлідінгу в цій ролі відкриває широкі можливості та перспективи [7, 55].

Чирлідінг - це спортивний вид, який поєднує елементи шоу та танців, гімнастики та акробатики. Існує різноманітні роди цього виду спорту. Історично чирлідінг часто асоціювався з виконанням красивих танців і акробатичних вправ, зазвичай виконуваних групами дівчат у вишиванках та коротких спідничках. В Україні цей вид спорту офіційно визнано та включено до спортивних програм у 2004 році [5, 29].

Чирлідінг (англ. cheerleading, МФА: ['tʃiərˌliːdɪŋ]) - це складно-координаційний вид спорту, який поєднує в собі характеристики як художньої, так і спортивної гімнастики, акробатики та різних танцювальних стилів, таких як джаз, фанк, хіп-хоп та інші. Назва "чирлідінг" походить від слів "cheer" - схвальний, закличний вигук та "leading" - "ведення", "спрямовування", оскільки чирлідери зазвичай підтримують та вітають спортивні команди під час змагань своїми закличками і виконанням складних рухів [6, 29].

Чирлідінг популярний, як серед жінок, так і серед чоловіків, які змагаються в змішаних командах у всіх номінаціях.

Чирлідінг - це типово американський вид спорту, який був принесений зі Сполучених Штатів на європейські береги разом із популярністю баскетболу. За останній десяток років чирлідінг втратив свою репутацію як

простої розваги з естетичними складовими і став серйозним видом спорту. Це спортивне напрямок має реальні шанси бути включеним до програми Олімпійських ігор вже в найближчі роки [13, 75].

Чирлідінг, як естетична фізкультурна традиція, має глибокі коріння, що сягають давнини і відомі у різних культурах. Відомо, що в Давній Елладі, під час проведення Олімпійських ігор, з'явилися перші групи підтримки. Проте в той час Греція обмежувала права жінок, і жінки не мали дозволу брати участь в спортивних змаганнях чи підтримувати атлетів. Тому першими чирлідерами були чоловіки, і їх завданням було піднімати настрій спортсменам за допомогою співу, гри на музичних інструментах та декламування віршів [48, 55].

Цікаво, що через десятиліття "супутником спорту" відновив свою популярність, немов фенікс, в багатоповерховій Америці. На початку, чирлідінг був спрямований не тільки на жінок, але і на чоловіків, які були шанувальниками футболу. У 1898 році американські фанати футболу відіграли ключову роль в розвитку черлідінгу, підтримуючи команду Мінесотського університету синхронними танцями та декламацією віршів. З часом, у 1906 році, жінки почали "заводити" стадіони, залучаючи на трибуни глядачів своєю спортивною майстерністю, а також жіночою красою. Чирлідінг можна поділити на дві основні групи: спорт вищих досягнень, де команди змагаються на різних рівнях, та виступи груп підтримки, які спрямовані на підтримку спортивних команд під час змагань [7, 78].

У 2013 році Міжнародний чирлідінговий союз (ICU) був прийнятий в якості члена Виконкому SportAccord на генеральній Асамблеї, яка відбулася в Санкт-Петербурзі, Росія. Це рішення надало ICU виключне право на розвиток чирлідінгу по всьому світу і визнало чемпіонати світу, проводимі під егідою ICU, єдиними офіційно визнаними чемпіонатами світу з цього виду спорту. Це було важливим кроком у визнанні та підтримці чирлідінгу як міжнародного виду спорту [12].

6 грудня 2016 року на Виконкомі Міжнародного Олімпійського Комітету, який відбувся в Лозанні, Міжнародний чирлідінговий союз (ICU) отримав офіційне Олімпійське визнання. Цей крок підтвердив статус чирлідінгу як офіційного виду спорту та визнав його важливість та роль в міжнародному спортивному співтоваристві. Олімпійське визнання відкриває нові можливості для розвитку та популяризації чирлідінгу на світовому рівні [12].

Всеукраїнська федерація чирлідінгу груп підтримки спортивних команд (президент Юрій Крикун) була офіційно зареєстрована в Україні 24 листопада 2004 року. 22 лютого 2005 року за наказом Держкомспорту України № 419 чирліденгу був наданий статус виду спорту, офіційно визнаного в Україні. З того часу в Україні щорічно проводяться чемпіонати і Кубки України з чирліденгу [32].

Всеукраїнська федерація чирлідінгу груп підтримки спортивних команд має статус Національної спортивної федерації з виду спорту "чирліденг", згідно з Наказом Міністерства молоді та спорту України №3724 від 12 жовтня 2015 року [12] .

Всеукраїнська федерація чирлідінгу є членом Міжнародного черліденгового Союзу (ICU), який об'єднує 116 країн-членів. Штаб-квартира ICU розташована у місті Мемфіс, США, і їхнім президентом є Джеф Вебб (США).

Всеукраїнська федерація чирлідінгу є членом Європейського чирліденгового союзу (ECU), який об'єднує 34 країни Європи. Штаб-квартира ECU розташована в місті Тон, Швейцарія, і їхнім президентом є Альяш Брітвік (Словенія) [12, 67].

Президентом Всеукраїнської Федерації чирліденгу є Юрій Крикун. Він також є головою Комітету Міжнародного черлідінгового союзу з проведення Кубків світу, заслуженим журналістом України, кавалером ордена "За заслуги" III ступеня, космонавтом-дослідником колишнього СРСР та суддею міжнародної категорії з чирліденгу.

Перший Віце-президент Всеукраїнської Федерації чирліденгу - це Ганна Андрієнко, яка також є заслуженим тренером України з чирлідингу, почесним працівником фізичної культури і спорту, суддею міжнародної категорії та членом комітету правил Міжнародного черліденового союзу. Вона була також визнана кращим тренером світу з черліденгу у 2014 році.

Збірна України з черлідінгу - п'ятиразовий чемпіон світу

Віце-президентом Всеукраїнської Федерації чирліденгу є Юрій Мірошников, який також був президентом авіакомпанії "Міжнародні авіалінії України" у період з 2004 по 2019 роки. Він є членом наглядової ради МАУ і заслуженим працівником авіаційного транспорту України [67].

Генеральний секретар: Директор Національного інституту хірургії та трансплантології ім. О. О. Шалімова НАМН України, заслужений лікар України, доктор медичних наук, член-кореспондент НАМН України, Лауреат Державної премії України - Олександр Усенко.

Найбільш яскравими та відомими клубами в Україні є: CheerNika (Київ); Lviv Angels (Львів); Прометей (Кам'янське); Secret (Одеса); Альтаїр (Покровськ); Art Life (Полтава); Ексклюзив (Дніпро).

До складу федерації входять 83 клуби України з різних регіонів та м. Києва.

Чирліденг — окремий самостійний вид спорту. З нього проводяться чемпіонати та Кубки України, чемпіонати світу та Європи, етапи ліги Європи. Офіційні змагання з черліденгу на всіх континентах проводяться в наступних дисциплінах:

- Performance Cheer (Freestyle Pom, Hip-Hop, Jazz-Team and Doubles);
- Cheerleading (Team Coed Premier, Team All Girl Premier, Team Coed Elite, Team All Girl Elite).

На чемпіонатах світу з 2009 по 2020 роки збірна України завоювала 9 медалей в різних дисциплінах (5 золотих, 2 срібні та 2 бронзові).

На чемпіонатах Європи у період з 2011 по 2020 роки збірна України здобула в різних дисциплінах 44 медалі (15 золотих, 19 срібних, 10 бронзових) [66, 80].

У федерації підготовлено 2 заслужених тренера України, 2 заслужених майстри спорту України, 27 майстрів спорту України міжнародного класу та понад 150 майстрів спорту України.

Чирлідінг – один з видів спорту, в якому змагальна композиція базується на виконанні різноманітних варіантів стрибків, акробатичних вправ, танцювальних рухів, різноманітних перешикувань тощо.

Крім того, спортсмени чирлідери виконують різні вправи на гімнастичному килимі, одні спортсмени виконують базу, а інші – флаєри (чирлідери, які виконують безпосередньо піраміди) [14].

Тому рівень технічної підготовленості чирлідерів, в залежності від їх функцій, має незначні відмінності. Аналіз наукового-методичної літератури дозволив встановити, що у чирлідерів технічна підготовка є невід’ємною складовою навчально-тренувального процесу, рівень технічної підготовленості залежить від рівня розвитку фізичних якостей, а її вдосконалення повинно здійснювати через акробатичну підготовку [66].

На етапі попередньої базової підготовки вирішуються завдання щодо різностороннього розвитку фізичних можливостей, зміцнення здоров’я, усунення недоліків фізичного розвитку і фізичної підготовленості, формування стійкого інтересу до занять спортом [9, 10, 11].

Необхідно формувати руховий потенціал у чирлідерів стосується це не тільки навиків, що відносяться до «школи рухів», але й різноманітних танцювальних, стрибкових, акробатичних вправ та підтримок, які складають основу побудови змагальної композиційної. Такий підхід до вирішення завдання з формування рухового потенціалу дозволяє чирлідерам створити технічну базу на подальші етапи підготовки [14, 53].

Аналіз літературних джерел свідчить, що дослідження чирлідінгу як виду спорту, особливостей підготовки, побудови тренувального процесу

тільки на початковій стадії розробки. Так, проведено окремі дослідження щодо загальних основ чирлідінгу, становлення та розвитку чирлідінгу в різних країнах [1, 7, 16, 17, 23, 25]; впливу вправ з чирлідінгу на розвиток координаційних здібностей, сили, гнучкості тощо [2, 6]; побудови тренувального процесу спортсменів у чирлідінгу, організації тренувального процесу [4]; підготовка команд в чирлідінгу [15, 20].

Практично відсутні публікації щодо побудови і змісту підготовки спортсменів різної кваліфікації. Чирлідінг органічно поєднує в собі елементи шоу, видовищні надскладні елементи, містить координаційно складні та інтенсивні рухи, що включають елементи акробатики, спортивної та художньої гімнастики, спортивних танців [4, 7].

Спортсменам в чирлідінгу при виконанні змагальних програм доводиться застосовувати значну кількість рухових дій: махи, присідання, стрибки, падіння, повороти, обертання тощо. При цьому, перебуваючи в постійному русі, спортсмен повинен вміти з найрізноманітніших положень тіла виконати цілеспрямовані рухові дії, основними з яких є: перешикування та взаємодії в команді, точні кидки і своєчасна ловля помпонів, обов'язкові елементи складності і базові рухи чирлідінгу. Це потребує вивчення особливостей та побудови раціональної підготовки спортсменів протягом року та безпосередньо до виступів на міжнародних змаганнях [24]. Це обумовлює актуальність наших дослідницьких пропозицій.

Чирлідінг як вид спорту, який містить в змагальній програмі елементи художньої гімнастики, силової акробатики, хореографії та танцю, має певні відмінності та особливості.

Так, О. В. Тимофеева відзначає, що відмінною особливістю змагальних програм чирлідінгу від інших масових гімнастичних видів спорту є чисельність команди від 8 до 20 спортсменів у кожній [70,71].

Як складно координаційний технічний вид в чирлідінгу змагальні вправи будуються з урахуванням специфіки командної роботи, яка пов'язана в першу чергу з узгодженістю та точністю рухових дій спортсменок в

команді. Відповідно до вимог змагань особливістю побудови змагальної програми є різноманітне використання максимальної площини змагального майданчику, що обумовлено кількістю спортсменок, зберігається групове виконання елементів відмінної складності [15].

У той час, Т. П. Епп відзначає, що виконавська майстерність в цьому гімнастичному напрямку оцінюється за кількома критеріями, одним з яких є музично-ритмічна та координаційна узгодженість різних рухових дій спортсменів при виконанні змагальної програми [79, 80].

Результати практичного досвіду та даних отриманих, іншими науковцями, підтверджують думку про комплексний підхід розвитку технічної підготовки, який ґрунтується на поєднанні координаційної і музично-ритмічної підготовленості в складно координаційних видах спорту з музичним супроводженням.

У своїх статтях Т. П. Епп доводить, що рівень музично-ритмічної і координаційної підготовленості спортсменів в командних виступах з чирлідінгу відповідає змагальному результату [79, 80]. Необхідно звернути увагу, що кількість спортсменів в команді та використання в програмах чирлідінгу різного за характером музичного супроводу та різноманіття рухів за координаційною складністю, потребує від команди максимальної узгодженості рухових дій.

Якщо розглянути змагальні програми в складно координаційних видах спорту, то їх умовно можна поділити на індивідуальні, парні, групові та командні (враховується кількість спортсменів, які одночасно виступають на спортивному майданчику). Парні дисципліни притаманні таким видам як спортивна акробатика та спортивна аеробіка, синхронне плавання (дуетів) та спортивні танці, групові дисципліни входять до змагальних програм з художньої гімнастики, спортивної аеробіки [80].

Змагальні програми, в яких одночасно беруть участь понад шість спортсменів можна умовно віднести до командних дисциплін у синхронному плаванні, естетичній гімнастиці, чирлідінгу. У складно координаційних

видах спорту залежно від правил змагань та кваліфікаційних вимог змагальна діяльність містить спеціальні вправи з елементами: технічна складність, хореографія і композиція [340].

Стант – фігура, в якій піднімають або підкидають вгору одну людину. Піраміда – декілька стантов, сполучених між собою.

Спотери – дуже важливі люди при виконанні стантів і пірамід, відповідають за безпеку при виконанні складних елементів – страхують флайерів.

Флайери – спортсмени, що становлять верхні частини пірамід і стантів.

База – спортсмени, що виступають основою пірамід і стантів, вони підтримують, викидають і ловлять флайерів.

Кричалки – характерний елемент черлідінга. Виконуються кричалки без музичного супроводу: чер – кричалки, звернені до команди і глядачів; чант – кричалки – разом з черлідерами їх повторюють глядачі кілька разів.

Чер-данс – короткий танцювальний блок черлідінгової програми, складений на основі базових черлідінгових рухів [29, 48].

Зміст змагальної вправи у всіх номінаціях черлідінгу:

1. Чир-(чир-мікс) команда: баланс між елементами чер-дансу, акробатикою, стрибками, стантами і пірамідами. До вправи повинні входити чір- і чанткричалки.

2. Стант: баланс між елементами чер-дансу, акробатикою, стантами.

3. Парний стант: баланс між елементами чердансу, акробатикою, стантами.

4. Індивідуальний виступ: баланс між елементами чир-дансу, акробатикою, стрибками. До вправи повинні входити чір- і чант-кричалки.

5. Данс (помпони): баланс між елементами чирдансу та різними стилями танцю, стрибками, піруетами, махами і шпагатами. Робота з помпонами.

6. Данс-дует: баланс між елементами чир-дансу та різними стилями танцю, стрибками, піруетами, махами і шпагатами. Робота з помпонами.

7. Хіп-хоп: баланс між елементами різних стилів хіп-хопу, стрибками, обертаннями.

8. Хіп-хоп дует: баланс між елементами різних стилів хіп-хопу, стрибками, обертаннями.

9. Джаз-команда: баланс між елементами різних стилів джазових танців, стрибками, піруетами, махами та шпагатами.

10. Джаз-дует: баланс між елементами різних стилів джазових танців, стрибками, піруетами, махами та шпагатами [41, 76].

Розміри майданчика – 12 на 12 м. Виступ проходить під підібране самими учасниками музичний супровід. Судді оцінюють складність програми, техніку і артистизм виконання (у cheer оцінюється також скандування і реакція глядачів).

За використання заборонених технічних елементів, недотримання правил страхування, перевищення часу виступу та інші порушення, команді нараховуються штрафні бали – аж до дискваліфікації. Переможці визначаються за загальною кількістю набраних балів. Основними засобами чирлідінгу є вправи, які можна класифікувати за педагогічним принципом:

1. Гімнастичні вправи: різновиди ходьби, бігу, стрибків, загально-розвиваючи вправи (які виконуються з метою оздоровлення і розвитку рухових здібностей).

2. Загальні (базові) рухи аеробіки, що з'єднані в блоки і комбінації.

3. Танцювальні вправи і елементи хореографії та сучасних танців: джаз, рок-н-рол, диско, латиноамериканські тощо.

4. Вправи з інших видів спорту (спортивна і художня гімнастика, акробатика) [42, 81].

Отже, чирлідінг має широку варіативність в організації командних дій і досить великий арсенал фізичних вправ, які включаються в програму підготовки тих, що займаються чирлідінгом, і їх наступні виступи. Цей вид спорту є одним з найбільш популярних серед молоді і забезпечує індивідуалізацію фізичного розвитку в системі масового фізичного

виховання. Особливий розвиток в цьому виді отримала психологічна складова чирлідингу, яка полягає в речитативній підтримці спортивних команд, спортивних виступів і інших масових заходів. Цей компонент лежить в основі формування корпоративності стосунків, формування згуртованості інтересів в досягненні кінцевого результату.

Чирлідінг в Україні при належній підтримці також може стати поширеним. Цей вид спорту надає можливість кожному учасникові групи продемонструвати свої здібності, акцентувати свої сильні сторони. На наш погляд, чирлідінг може істотно вплинути на розвиток молодих людей і у фізичному, і в психологічному, і в соціальному аспектах [75, 80].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань застосовувались такі методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження;
- тестування функціонального стану організму;
- тестування фізичної підготовленості;
- педагогічний експеримент;
- метод математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури полягало у необхідності вивчення й узагальнення досвіду, що нагромадився у фахівців в області фізичної культури й спорту з організації навчально-тренувального процесу учнівської молоді, зокрема секційних занять. Досліджена специфіка та особливості занять чирлідінгом в Україні.

Для цього вивчені й проаналізовані підручники, статті, навчально-методичні посібники, у яких авторами розглядалося питання підвищення фізичного стану дівчат 16-17 років.

Педагогічне спостереження. Педагогічне спостереження було використано для точної фіксації фактів, об'єктивного педагогічного аналізу, а також як джерело інформації для побудови гіпотез, для перевірки даних, отриманих іншими методами, з його допомогою можна витягти додаткові відомості про досліджуваний об'єкт.

Тестування функціонального стану організму. Тестування функціонального стану організму. Проба Руф'є відображає реакцію серця та

його адаптаційні можливості на запропоноване фізичне навантаження. Вимірюється ЧСС за 15 с у спокої та реєструється як P1; А1 виконується 30 присідів за 30 с й знову вимірюється ЧСС за 15 с – P 2, після чого через 45 с знову вимірюється ЧСС, кількість котрого позначається, як P3. А далі за формулою Руф'є розраховується потрібна величина $PP = 4 \times (P1 + P2 + P3) - 200 / 10$.

Ортостатична проба розраховувалась за формулою ЧСС за 15 с сидячи мінус ЧСС за 15 с лежачи, а отримана різниця позначалась балами.

Частота дихання вимірювалась шляхом підрахунку кількості зроблених вдохів у стані спокою за одну хвилину.

Проба Штанге виконувалась наступним чином: піддослідний виконував у положенні сидячи і глибокий вдих, видих и знову глибокий вдих, після нього затримувал подих на максимальний для себе час. Результат фіксувався у секундах.

Проба Генча виконувалась аналогічно пробі Штанге, але подих затримувался на видиху, а результат фіксувався у секундах за допомогою секундоміру..

Тестування фізичної підготовленості. Для оцінки спеціальної фізичної підготовленості ми використовували блок тестів, що були запропоновані як орієнтовані навчальні нормативи спеціальної фізичної підготовленості старшокласниць у навчальній програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (10 – 11 класи).

Поздовжній шпагат (см). Досліджуваний виконує повздовжній шпагат. Вимірюється відстань від пахової області до підлоги. Результат фіксується вимірювальною стрічкою та реєструється у см.

Біг на 30 м зі старту «змійкою». На майданчику розташовуються спеціальні кеглі, котрі досліджуваний має обігнути під час бігу. Виконується біг «змійкою» між п'ятьма стійками висотою 1,5 м. Довжина дистанції складає 30 м. Результат фіксується секундоміром та реєструється, як час подолання дистанції.

Біг на місці продовж 10 с з максимальною швидкістю. Досліджуваний виконує біг на місці у максимальному темпі. Підраховується торкання стопою підлоги. Результат реєструється у кількості разів.

Три стрибки на одній нозі з просуванням вперед (м). Від лінії старту досліджуваний виконує якомога ширше три стрибки вперед. По завершенню третього стрибка, фіксується довжина, котру подолав досліджуваний. Результат вимірюється рулеткою та реєструється у метрах.

Піднімання прямих ніг у висі (кількість разів). Досліджуваний приймає положення у висі на витягнутих руках та підіймає прямі ноги під кутом 90°. Підраховується кількість виконаних повторів, а результат фіксується у кількості разів.

У таблиці 2.1 представлені орієнтовні навчальні нормативи спеціальної фізичної підготовленості учнів старшої школи, що пройшли вивчення варіативного модулю з чирлідінгу згідно державної навчальної програми з фізичної культури для учнів 10-11 класів.

Таблиця 2.1

Орієнтовні навчальні нормативи спеціальної фізичної підготовленості учнів старшої школи (модуль чирлідінг)

Навчальні нормативи	Рівень компетентності			
	Низький 2 бали	Середній 4 бали	Достатній 4 бали	Високий 5 балів
Поздовжній шпагат, см	≤12	8–11	4–7	0–3
Біг на 30 м зі старту «змійкою», с	≤6,8	6,8	6,4	6,0
Біг на місці продовж 10 с з максимальною швидкістю, кількість разів	≥30	35	40	45
Три стрибки на одній нозі з просуванням вперед, м	4,25	4,50	5,30	5,80
Піднімання прямих ніг у висі, кількість разів	3	7	12	15

Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент полягав в впровадженні експериментальної програми орієнтованої на підвищення фізичного стану дівчат 16-17 років у секційні заняття з чирлідінгу.

Метод математичної статистики.

Всі отримані експериментальні дані були оброблені за допомогою статичного пакету Microsoft Excel з розрахунком наступних показників: середнє арифметичне (M), помилка середнього арифметичного (m). Для визначення достовірності відмінностей середніх арифметичних значень наві'язаних вибірок використовувався критерій достовірності Ст'юдента (t).

Середнє арифметичне значення розраховували за формулою:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum x_i, \quad (2.1)$$

де n – об'єм вибірки, x_i – варіанти вибірки.

Середнє квадратичне відхилення розраховували за формулою:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n - 1}}, \quad (2.2)$$

Коефіцієнт варіації розраховували за формулою:

$$V = \frac{\sigma}{\bar{x}} \times 100 \% , \quad (2.3)$$

Стандартна помилка середнього арифметичного розраховувалася за формулою:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}, \quad (2.4)$$

Для статистичної перевірки гіпотези про достовірність розбіжностей використовувався t - критерій Ст'юдента для зв'язаних і незв'язаних вибірок.

У випадку рівного обсягу вибірок та не однакових числових дисперсій:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{S_1^2 + S_2^2}} \times \sqrt{n}, \quad (2.5)$$

У випадку нерівного обсягу вибірок та не однакових числових дисперсій:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}, \quad (2.6)$$

При перевірці достовірності за основу був прийнятий 5 %, 1 % рівень значущості.

Для автоматизації обчислювальних процедур використовувалась програма MS Excel з пакету Microsoft Office 2007.

Показники, виражені в цифрових значеннях, вводились в ПК з клавіатури.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось у 2023 році на базі Запорізької обласної громадської організація Клуб прихильників бодібілдингу, фітнесу та пауерліфтингу "Адреналін". Загальна кількість досліджуваного контингенту складала 16 осіб, а саме дівчат віком 16-17 років.

На початку 2023 року на протязі 6 місяців нами було проведений педагогічний експеримент на меті котрого було впровадження у навчально-тренувальний процес дівчат 16-17 років програми з чирлідингу спрямовану на розвиток фізичної підготовки та функціонального стану організму.

Експериментальна програма складалася з комплексів вправ, орієнтованих на ту, чи іншу рухову якість зі спеціальним спрямуванням. Наприкінці експерименту ми мали змогу перевірити ефективність впроваджених нами експериментальних заходів.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ ЧИРЛІДИНГОМ ДІВЧАТ 16-17 РОКІВ

3.1. Перевірка фізичного стану дівчат 16-17 років на початку періоду експерименту

На початку періоду експерименту нами був перевірений функціональний стан дівчат 16-17 років з метою визначення їх вихідного рівню. В таблиці 3.1 нами представлені результати перевірки функціонального стану організму досліджуваного контингенту на початку періоду експерименту.

Таблиця 3.1

Показники функціонального стану організму дівчат 16-17 років на початку періоду експерименту ($\bar{X} \pm m$)

Показники	n=16
ЧСС, уд/хв	82,50±1,50
Проба Штанге, с	49,15±3,10
Проба Генча, с	25,55±1,60
Ортост. проба	2,00±0,45
ЧД разів/хв	15,50±2,00
Проба Руф'є, бал	11,00±2,00

Так згідно наведеним нижче показникам функціонального стану організму дівчат частота серцевих скорочень в становила 82,50±1,50 уд/хв. Перевірка дихальної системи, а саме Проба Штанге (час затримки подиху на вдихі), проба Генче (час затримки подиху на видиху), частота дихання (підрахунок кількості вдохів за хвилину) склали 49,15±3,10 с, 25,55±1,60 с, 15,50±2,00 с. В свою чергу, ортостатична проба та проба Руф'є були

зафіксовані з наступними показниками, а саме $2,00 \pm 0,45$ балів та $11,00 \pm 2,00$ балів.

В свою чергу, результати перевірки фізичної підготовленості дівчат 16-17 років на початку періоду експерименту представлені нами у таблиці 3.2

Таблиця 3.2

Показники фізичної підготовленості організму дівчат 16-17 років на початку періоду експерименту ($\bar{X} \pm m$)

Показники	n=16
Поздовжній шпагат, см	$12 \pm 2,00$
Біг на 30 м зі старту «змійкою», с	$7 \pm 0,4$
Біг на місці продовж 10 с з максимальною швидкістю, кількість разів	$30,00 \pm 3,00$
Три стрибки на одній нозі з просуванням вперед, м	$3,80 \pm 0,45$
Піднімання прямих ніг у висі, кількість разів	$3,90 \pm 0,50$

Згідно наведеним у таблиці 3.2 результатам перевірки фізичної підготовленості дівчат 16-17 років на початку періоду експерименту, при виконанні поздовжнього шпагату результат складав $12 \pm 2,00$ см; час бігу на 30 м зі старту «змійкою» складав $7 \pm 0,4$ с; кількість пересувань при бігу на місці продовж 10 с з максимальною швидкістю складала $30,00 \pm 3,00$ кількість разів; довжина дистанції при виконанні трьох стрибків на одній нозі з просуванням вперед була зазначена на відмітці $3,80 \pm 0,45$ м та кількість підйомів прямих ніг у висі складала $3,90 \pm 0,50$ разів, відповідно.

Наведені у таблиці 3.2 результати фізичної підготовленості дівчат 16-17 років ми порівняли з нормативною шкалою оцінки фізичної підготовленості (модуль чирлідінг) та представили на рисунку 3.1

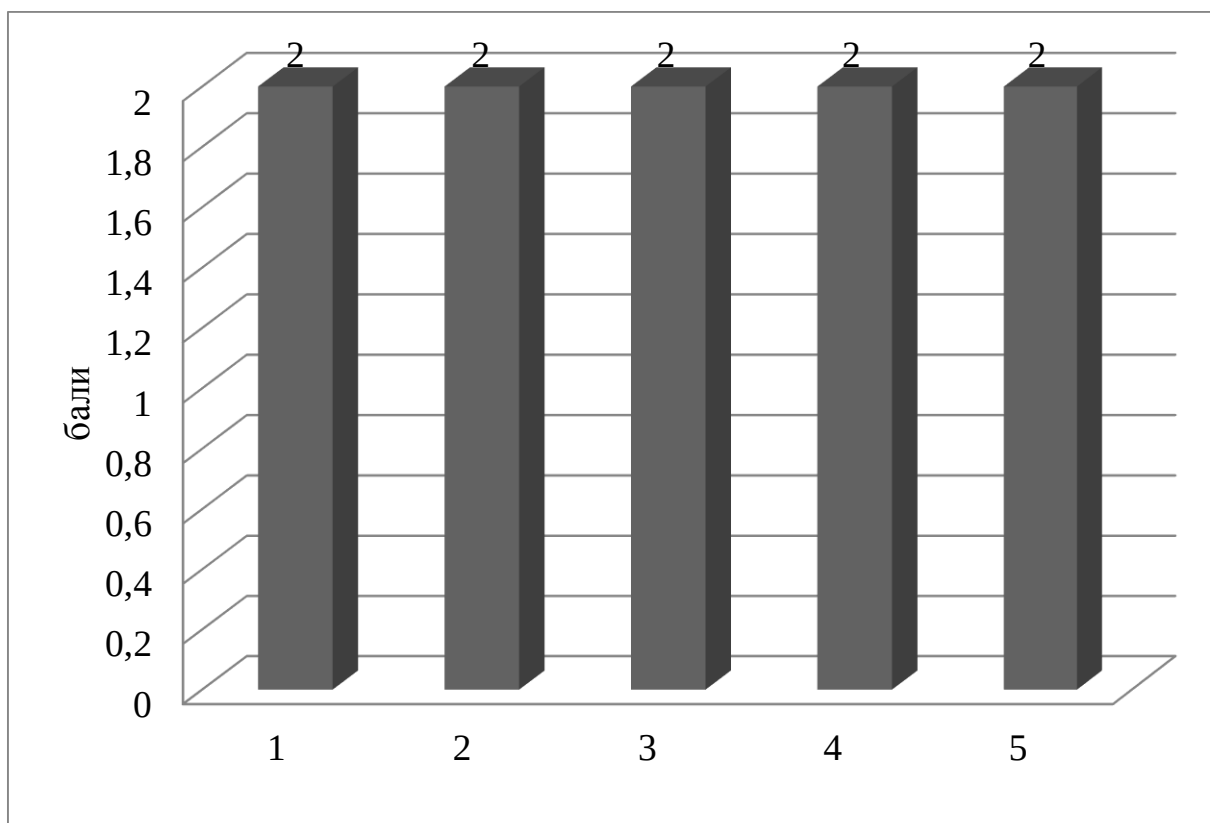


Рис. 3.1. Оцінка фізичної підготовленості дівчат 16-17 років на початку періоду експерименту згідно нормативам навчальної програми з фізичної культури 10-11 класи (модуль чирлідінг)

Примітки: 1 – Поздовжній шпагат; 2 – Біг на 30 м зі старту «змійкою»; 3 – Біг на місці продовж 10 с з максимальною швидкістю; 4 – Три стрибки на одній нозі з просуванням вперед; 5 – Піднімання прямих ніг у висі.

Отже, згідно представленим на рисунку 3.1 оцінкам, ми можемо констатувати, що на початку періоду експерименту результати фізичної підготовленості дівчат відповідали оцінкам «незадовільно» (2 бали) в усіх без виключення тестуваннях. Таким чином ми можемо констатувати, що на початку періоду дослідження результати фізичної підготовленості дівчат 16-17 років були незадовільним, а результати перевірки кардіо-респіраторної системи зазначені на задовільному рівні та потребують значної корекції.

3.2 Організація експерименту та основи тренувальної програми з чирлідингу

Експериментальна програма з секційних занять чирлідингом старшокласниць 16-17 років складалась з чотирьох розділів, а саме теоретичних відомостей, спеціальною фізичною підготовкою, технічною підготовкою та загальною фізичною підготовкою.

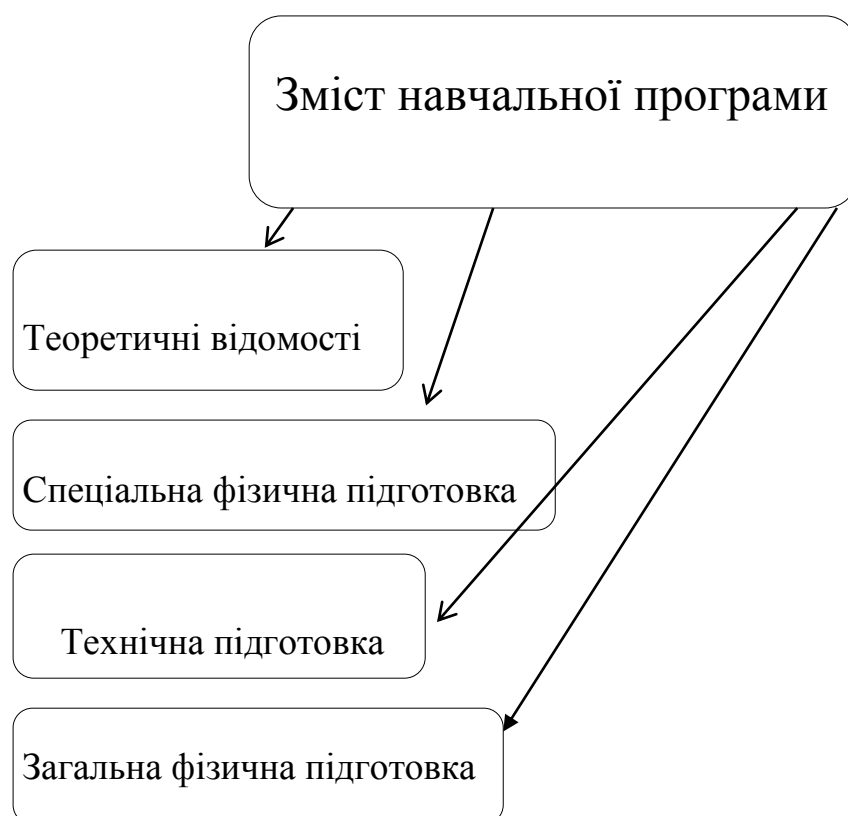


Рис. 3.2. Зміст навчального тренувального матеріалу з чирлідингу

Зміст навчальної програми

Теоретичні відомості:

- правила змагань з чирлідингу;
- організація змагань і правила суддівства з програми чирлідингу;
- правила безпеки;
- методика організації самостійних занять.
- організація змагань з програми чирлідингу «Чир»;

Спеціальна фізична підготовка:

1. Акробатична підготовка: основні вправи стійки: стійка на руках з опорою ніг об стіну, стійка на голові, шпагат (поздовжній) та вивчені раніше;

- перекиди: вперед зі стрибка та вивчені раніше види перекидів;
- перевороти: повільний переворот уперед (назад) і вивчені раніше;
- основні вправи стійки: стійка на руках, шпагат (поперечний);
- перекиди вперед зі стрибка на гімнастичні мати (приблизно 6–7 гімнастичних матів, складених один на одному) та вивчені раніше;
- перевороти: переворот уперед (дівчата), переворот назад (фляк) (хлопці); сальто вперед у групуванні (хлопці), махове сальто (дівчата) та вивчені раніше.

2. Хореографічна підготовка (музичний розмір – 2/4, темп швидкий):

- grand battement (гранд батман) – «кидок» ноги на 90° і вище та раніше засвоєні елементи;
- рухи різноманітних танцювальних стилів: «Solo Latina» (Соло Латина) – елементи латиноамериканських танців: самба, ча-ча-ча, румба, посадобль, джайв та ін.
- battement developpe (батман девелоппе)
- згинання та розгинання ноги на 90° та раніше засвоєні елементи;
- рухи різноманітних сучасних танцювальних стилів: «Dance Mix» (Денс Мікс);
- елементи танців: тектонік, крамп, хіп-хоп, фанк, джаз та ін.

Технічна підготовка:

- Базові елементи техніки чирлідінгу: основні позиції кистей, що вивчалися раніше; основні стійки та позиції ніг: Standing forward (Стендін фовед), Standing back step (Стендін бек степ) і раніше вивчені; основні позиції рук: Indian (Індіан), 1/2 Low V (1/2 Лоу ві), 1/2 High V (1/2 Хай ві); стрибки: Pike (Пайк) і раніше вивчені;

- піраміди;
- цілісне виконання танцювальних зв'язок, які складаються з базових

рухів і обов'язкових елементів чирлідингу.

- основні стійки та позиції ніг: Two-kneel (Ту-ніл), Sit Z (Сіт Z) і раніше вивчені;
- основні позиції рук: High checkmark (Хай чекмарк), Low checkmark (Лоу чекмарк);
- стрибки: вивчені упродовж навчання чирлідингу, такі як: Spread eagle (Спредігл), Tuck (Так), Double hook (Дабл хук), Herkie (Херки), Toe touch (Той тач), Front hurdler (Фронт хедер), Side hurdler (Сайд хедлер), Double nine (Дабл найн) і Pike (Пайк);

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів

Знаннєвий компонент. Учні характеризують правила й організацію змагань з програми чирлідингу «Денс»; дотримуються правил безпеки під час занять чирлідингом «Денс».

Спеціальна фізична підготовка:

- виконують стійку на руках з опорою ніг об стіну, стійку на голові, шпагат і вивчені раніше;
- застосовують страховку під час виконання вправ;
- виконують перекид вперед зі стрибка та вивчені раніше види перекидів;
- застосовують страховку під час виконання вправ;
- виконують повільний переворот уперед (назад) і вивчені раніше;
- застосовують страховку під час виконання вправ;
- виконують grand battement (гранд батман) на 90° і вище з I і V позицій за 3-ма напрямками: вперед-донизу, в сторону-донизу, назад-донизу та засвоєні раніше елементи;
- володіють елементами латиноамериканських танців: самба, ча-ча-ча, румба, посадобль, джайв та ін.;
- виконують перекид вперед зі стрибка на гімнастичні мати (приблизно 6–7 гімнастичних матів, складених один на одному) та вивчені раніше;
- виконують переворот уперед; махове сальто;

- Діяльнісний компонент
- виконують *battement developpe* (батман девелоппе) – згинання та розгинання ноги на 90° з I-ої позиції за 3-ма напрямками: вперед, в сторону, назад та засвоєні раніше елементи;
- володіють елементами танців: тектонік, крамп, хіп-хоп, фанк, джаз та ін.;
- виконують вправи та рухливі ігри, спрямовані на розвиток: відчуття ритму, здібності до збереження рівноваги, координованості рухів; рухливості хребетного стовбура, поясу верхніх кінцівок, тазостегнового та гомілковостопних суглобів;
- швидкості одиночного руху та частоти рухів;
- швидкісної витривалості.

Технічна підготовка:

- виконують основні позиції кистей, засвоєні раніше;
- виконують основні стійки та позиції ніг: Стендін фовед (стійка на лівій, права вперед, зігнута в колінному суглобі); Стендін бек степ (стійка на лівій, права зігнута в колінному суглобі) та засвоєні раніше;
- виконують основні позиції рук: Індіан (руки перед грудьми, права – зверху); ½ Лоу ві (права донизу-в сторони, ліва – на пояс, кисті в кулак); ½ Хай ві (права догори-в сторони, ліва – на пояс, кисті в кулак);
- виконують стрибок Пайк (ноги – вперед, руки – вперед, кисті в кулак) та стрибки, що вивчалися упродовж навчання чирлідінгу;
- застосовують страховку під час виконання стрибків;
- виконують танцювальну зв'язку з базових рухів і обов'язкових елементів чирлідінгу на 32 рахунки в швидкому темпі.
- виконують основні позиції кистей засвоєні на 1–6-му роках навчання чирлідінгу;
- виконують основні стійки та позиції ніг: Ту-ніл (стійка на колінах); Сіт Z (сід, права нога зігнута всередину, ліва – назовні) і засвоєні раніше;
- виконують основні позиції рук: Хай чекмарк (права – угору-в

сторону, ліва – за голову, лікоть – вгору, кисті в кулак), Лоу чекмарк (права – донизу-в сторони, ліва – за голову, лікоть – вгору, кисті в кулак) та позиції, засвоєні раніше упродовж навчання чирлідінгу;

- виконують стрибки, що вивчалися упродовж навчання чирлідінгу, такі як: Спредігл – «зірочка» (ноги нарізно, руки догори-в сторони), Так (ноги зігнуті в колінах і максимально притиснуті до грудей, руки догори-в сторони), Дабл хук – права зігнута в коліні перпендикулярно підлозі, коліно спрямоване назовні-в сторону; ліва зігнута, відведена назад-в сторону, руки догори-в сторони), Херки (права угору-в сторону (вправо), ліва зігнута відведена назад, руки в сторони), Той тач (стрибком поперечний шпагат, руки в сторони), Фронт хедлер (права – угору, максимально притиснута до грудей, ліва – зігнута, руки угору), Сайд хедлер (права – угору-в сторону (вправо), ліва – зігнута, відведена назад-в сторону, руки в сторони), Дабл найн (ноги – права вперед, ліва зігнута, коліно назовні; руки – права вперед, ліва перед грудьми), Пайк (ноги – вперед, руки – вперед, кисті в кулак);

- застосовує страховку під час виконання стрибків

Загальна фізична підготовка:

- виконують вправи та рухливі ігри, спрямовані на розвиток: відчуття ритму, здібності до збереження статичної та динамічної рівноваги, координованості рухів, здібності до орієнтування в просторі; рухливості хребетного стовбура, поясу верхніх кінцівок; тазостегнового та гомілковостопних суглобів; швидкості одиночного руху та частоти рухів; швидкісно-силових здібностей;

- виконують вправи та рухливі ігри, спрямовані на розвиток: відчуття ритму, здібності до збереження рівноваги, координованості рухів;

- рухливості хребетного стовбура, поясу верхніх кінцівок, тазостегнового та гомілковостопних суглобів;

Загально розвивальні вправи та рухливі ігри, спрямовані на розвиток:

а) координаційних здібностей;

- б) гнучкості;
- в) швидкісних здібностей;
- г) витривалості.

До змісту навчального матеріалу включаються базові елементи чирлідінгу, елементи гімнастики, акробатики, а також рухи «Solo Latina» (елементи латиноамериканських танців: самба, ча-ча-ча, румба, посадобль, джайв) та «Dance Mix» (елементи танців: тектонік, крамп, хіп-хоп, фанк, джаз).

Заняття проводились тричі на тиждень у позакласній час. Тривалість заняття складала від 60 до 90 хв.

3.3. Перевірка фізичного стану дівчат 16-17 років по завершенню періоду експерименту

По завершенню періоду експерименту та згідно поставленим у кваліфікаційній роботі завданням, ми знову перевірили фізичний стан дівчат 16-17 років.

Так, у таблиці 3.4 нами наведені результати перевірки функціонального стану організму дівчат 16-17 років наприкінці періоду експерименту.

Таблиця 3.3

Показники функціонального стану організму дівчат 16-17 років по завершенню періоду експерименту ($\bar{X} \pm m$)

Показники	n=16
ЧСС, уд/хв	79,00±1,50
Проба Штанге, с	65,00±2,10
Проба Генча, с	37,00±2,00
Ортост. проба	1,00±0,25
ЧД разів/хв	13,00±1,00
Проба Руф'є, бал	8,00±1,00

Так згідно наведеним нижче показникам функціонального стану організму дівчат частота серцевих скорочень становила 79,00±1,50 уд/хв.

Перевірка дихальної системи, а саме Проба Штанге (час затримки подиху на вдихі), проба Генче (час затримки подиху на видиху), частота дихання (підрахунок кількості вдихів за хвилину) склали $65,005 \pm 2,10$ с, $37,00 \pm 2,00$ с, $13,00 \pm 1,00$ с.

В свою чергу, ортостатична проба та проба Руф'є були зафіксовані з наступними показниками, а саме $1,00 \pm 0,25$ балів та $8,00 \pm 1,00$ балів.

В свою чергу, результати перевірки фізичної підготовленості дівчат 16-17 років по завершенню періоду експерименту представлені нами у таблиці 3.4

Таблиця 3.4

Показники фізичної підготовленості організму дівчат 16-17 років по завершенню періоду експерименту ($\bar{X} \pm m$)

Показники	n=16
Поздовжній шпагат, см	$3 \pm 1,00$
Біг на 30 м зі старту «змійкою», с	$5,6 \pm 0,2$
Біг на місці продовж 10 с з максимальною швидкістю, кількість разів	$45,00 \pm 3,00$
Три стрибки на одній нозі з просуванням вперед, м	$5,30 \pm 0,25$
Піднімання прямих ніг у висі, кількість разів	$12,00 \pm 2,00$

Згідно наведеним у таблиці 3.4 результатам перевірки фізичної підготовленості дівчат 16-17 років по завершенню періоду експерименту, при виконанні поздовжнього шпагату результат складав $3 \pm 1,00$ см; час бігу на 30 м зі старту «змійкою» складав $5,6 \pm 0,2$ с; кількість пересувань при бігу на місці продовж 10 с з максимальною швидкістю складала $45,00 \pm 3,00$ кількість разів; довжина дистанції при виконанні трьох стрибків на одній нозі з просуванням вперед була зазначена на відмітці $5,30 \pm 0,25$ м та кількість підйомів прямих ніг у висі складала $12,00 \pm 0,50$ разів, відповідно.

Наведені у таблиці 3.4 результати фізичної підготовленості дівчат 16-17 років ми знову порівняли з нормативною шкалою оцінки фізичної підготовленості (модуль чирлідінг) та представили на рисунку 3.2

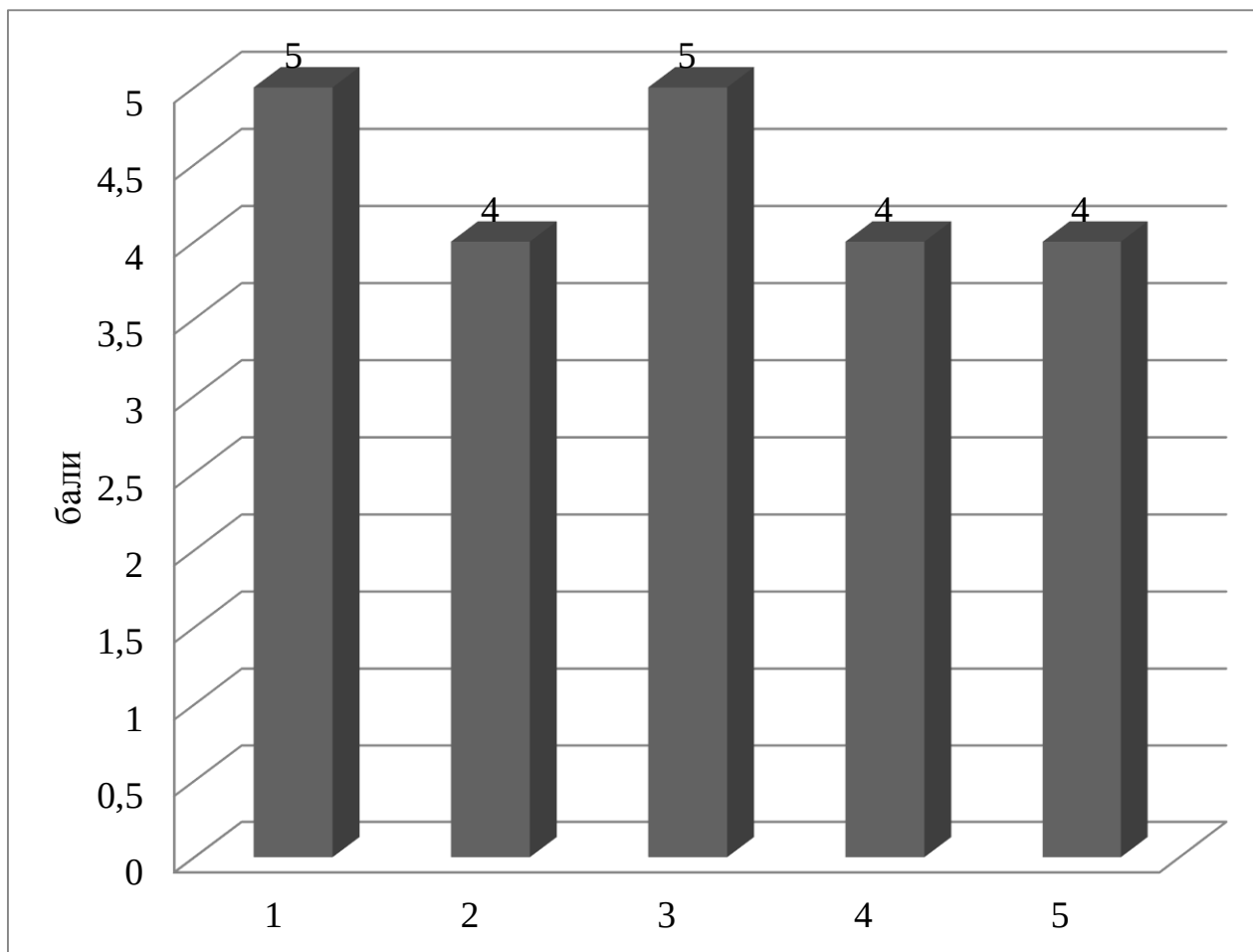


Рис. 3.2 Оцінка фізичної підготовленості дівчат 16-17 років за нормативною шкалою оцінки фізичної підготовленості (модуль чирлідінг)

Примітки: 1 – Поздовжній шпагат; 2 – Біг на 30 м зі старту «змійкою»; 3 – Біг на місці продовж 10 с з максимальною швидкістю; 4 – Три стрибки на одній нозі з просуванням вперед; 5 – Піднімання прямих ніг у висі.

Надалі ми мали можливість порівняти отримані результати фізичного стану (функціональний стан організму та фізичної підготовленості) дівчат 16-17 років на початку та по завершенню періоду експерименту.

Так, у таблиці 3.5 нами представлені порівняльні результати перевірки функціонального стану організму дівчат 16-17 років протягом усього періоду експерименту.

Таблиця 3.5

Порівняльні результати перевірки функціонального стану організму дівчат 16-17 років протягом усього періоду експерименту, (n=16)

Показники	До експерименту	Після експерименту	T	p
ЧСС, уд/хв	82,50±1,50	79,00±1,50	7,43	p<0,001
Проба Штанге, с	49,15±3,10	65,00±2,10	11,90	p>0,001
Проба Генча, с	25,55±1,60	37,00±2,00	10,45	p>0,001
Ортост. проба	2,00±0,45	1,00±0,25	7,00	p>0,05
ЧД разів/хв	15,50±2,00	13,00±1,00	6,10	p<0,001
Проба Руф'є, бали	11,00±2,00	8,00±1,00	8,25	p<0,001

Як видно з наведених у таблиці 3.5 результатів ми можемо констатувати, що частота серцевих скорочень зменшилась з 82,50±1,50 уд/хв до 79,00±1,50 уд/хв.; проба Штанге збільшилась з 49,15±3,10 с до 65,00±2,10 с; проба Генча також покращилась з 25,55±1,60 с до 37,00±2,00 с; ортостатична проба нормалізувалась з 2,00±0,45 балів до 1,00±0,25 балів; частота дихання за хвилину оптимізувалась з початкових 15,50±2,00 разів/хв до 13,00±1,00 разів/хв., а проба Руф'є покращилась з 11,00±2,00 балів до 8,00±1,00 балів, відповідно.

Надалі у таблиці 3.6 нами представлені порівняльні результати перевірки фізичної підготовленості дівчат 16-17 років протягом усього періоду експерименту

Таблиця 3.6

Порівняльні результати перевірки фізичної підготовленості дівчат 16-17 років протягом усього періоду експерименту, ($\bar{X} \pm m$)

Показники	До експерименту	Після експерименту	T	p
Поздовжній шпагат, см	12±2,00	3±1,00	6,43	p<0,001
Біг на 30 м зі старту «змійкою», с	7±0,4	5,6±0,2	5,90	p>0,001
Біг на місці продовж 10 с з максимальною швидкістю, кількість разів	30,00±3,00	45,00±3,00	9,45	p>0,001
Три стрибки на одній нозі з просуванням вперед, м	3,80±0,45	5,30±0,25	4,00	p>0,05
Піднімання прямих ніг у висі, кількість разів	3,90±0,50	12,00±2,00	7,10	p<0,001

Згідно даних представлених у таблиці 3.6, ми можемо констатувати наступні зміни. Так, час подолання дистанції бігом «Змійкою» покращився к завершенню періоду експерименту на 1,4 с; відстань з підлогою при виконанні шпагату на 9 см; кількість бігових кроків за 10мс збільшилась на 15 разів; відстань при стрибках на одній нозі подовшилась на 1,50м, а кількість підйомів ніг у висі покращилась на 8 разів, відповідно.

В свою чергу порівняльний аналіз оцінок фізичної підготовленості згідно нормативам навчальної програми з фізичної культури 10-11 класи (модуль чирлідінг) представлений на рисунку 3.3

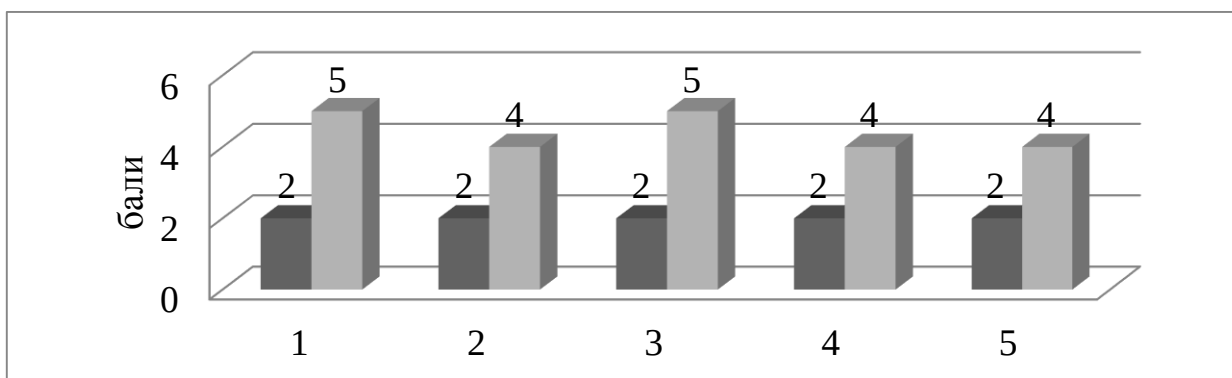


Рис. 3.3 Оцінка фізичної підготовленості дівчат 16-17 років на початку та по завершенню періоду експерименту згідно нормативам навчальної програми з фізичної культури 10-11 класи (модуль чирлідінг)

Примітки: 1 – Поздовжній шпагат; 2 – Біг на 30 м зі старту «змійкою»; 3 – Біг на місці продовж 10 с з максимальною швидкістю; 4 – Три стрибки на одній нозі з просуванням вперед; 5 – Піднімання прямих ніг у висі.

Як видно з оцінок фізичної підготовленості дівчат 16-17 років згідно нормативів, результати виконання поздовжнього шпагат та покращення бігу на місці продовж 10 с з максимальною швидкістю покращились з «незадовільно» (2 бали) до «відмінно» (5 балів), а в тестуваннях біг на 30 м зі старту «змійкою», три стрибки на одній нозі з просуванням вперед та піднімання прямих ніг у висі оцінки покращились з оцінок «незадовільно» (2 бали) до оцінок «достатньо» (4 бали), відповідно.

Отже, згідно отриманим наприкінці експерименту результатам фізичної підготовленості дівчат 16-17 років, ми можемо стверджувати про ефективність впровадженої нами програми з чирлідінгу в рамках позакласних секційних занять.

ВИСНОВКИ

1. Багатьма фахівцями визначається вкрай низька фізична підготовленість та відсутність мотивації у старшокласників до занять фізичною культурою. У зв'язку з цим пропонується підвищувати рівень мотивації та зацікавленості завдяки впровадженню в процес фізичного виховання нових форм та методик проведення занять, серед яких можна відокремити заняття з обраного виду спорту з долученням факультативних і самостійних занять.

Одним із інноваційних і прогресивних засобів фізичного виховання є чирлідінг, який стрімко набуває популярності серед молоді України. Науковці єдині в думці, 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.

2. На початку періоду експерименту нами був перевірений функціональний стан дівчат 16-17 років з метою визначення їх вихідного рівню. Так згідно наведеним нижче показникам функціонального стану організму дівчат частота серцевих скорочень в становила $82,50 \pm 1,50$ уд/хв. Перевірка дихальної системи, а саме Проба Штанге (час затримки подиху на вдихі), проба Генче (час затримки подиху на видиху), частота дихання (підрахунок кількості вдохів за хвилину) склали $49,15 \pm 3,10$ с, $25,55 \pm 1,60$ с, $15,50 \pm 2,00$ с. В свою чергу, ортостатична проба та проба Руф'є були

зафіксовані з наступними показниками, а саме $2,00 \pm 0,45$ балів та $11,00 \pm 2,00$ балів.

Згідно отриманим результатам перевірки фізичної підготовленості дівчат 16-17 років на початку періоду експерименту, при виконанні поздовжнього шпагату результат складав $12 \pm 2,00$ см; час бігу на 30 м зі старту «змійкою» складав $7 \pm 0,4$ с; кількість пересувань при бігу на місці продовж 10 с з максимальною швидкістю складала $30,00 \pm 3,00$ кількість разів; довжина дистанції при виконанні трьох стрибків на одній нозі з просуванням вперед була зазначена на відмітці $3,80 \pm 0,45$ м та кількість підйомів прямих ніг у висі складала $3,90 \pm 0,50$ разів, відповідно.

Наведені результати фізичної підготовленості дівчат 16-17 років ми порівняли з нормативною шкалою оцінки фізичної підготовленості (модуль чирлідінг). Так, на початку періоду експерименту результати фізичної підготовленості дівчат відповідали оцінкам «незадовільно» (2 бали) в усіх без виключення тестуваннях. Таким чином ми можемо констатувати, що на початку періоду дослідження результати фізичної підготовленості дівчат 16-17 років були незадовільним, а результати перевірки кардіо-респіраторної системи зазначені на задовільному рівні та потребують значної корекції.

3. Експериментальна програма з секційних занять чирлідиногм старшокласниць 16-17 років складалась з чотирьох розділів, а саме теоретичних відомостей, спеціальною фізичною підготовкою, технічною підготовкою та загальною фізичною підготовкою. До змісту навчального матеріалу включаються базові елементи чирлідінгу, елементи гімнастики, акробатики, а також рухи «Solo Latina» (елементи латиноамериканських танців: самба, ча-ча-ча, румба, посадобль, джайв) та «Dance Mix» (елементи танців: тектонік, крамп, хіп-хоп, фанк, джаз). Заняття проводились тричі на тиждень у позакласній час. Тривалість заняття складала від 60 до 90 хв.

4. По завершенню періоду експерименту та згідно поставленим у кваліфікаційній роботі завданням, ми знову перевірили фізичний стан дівчат 16-17 років. Так, частота серцевих скорочень зменшилась з $82,50 \pm 1,50$ уд/хв

до $79,00 \pm 1,50$ уд/хв.; проба Штанге збільшилась з $49,15 \pm 3,10$ с до $65,00 \pm 2,10$ с; проба Генча також покращилась з $25,55 \pm 1,60$ с до $37,00 \pm 2,00$ с; ортостатична проба нормалізувалась з $2,00 \pm 0,45$ балів до $1,00 \pm 0,25$ балів; частота дихання за хвилину оптимізувалась з початкових $15,50 \pm 2,00$ разів/хв до $13,00 \pm 1,00$ разів/хв., а проба Руф'є покращилась з $11,00 \pm 2,00$ балів до $8,00 \pm 1,00$ балів, відповідно.

Як видно з оцінок фізичної підготовленості дівчат 16-17 років згідно нормативів, результати виконання поздовжнього шпагат та покращення бігу на місці продовж 10 с з максимальною швидкістю покращились з «незадовільно» (2 бали) до «відмінно» (5 балів), а в тестуваннях біг на 30 м зі старту «змійкою», три стрибки на одній нозі з просуванням вперед та піднімання прямих ніг у висі оцінки покращились з оцінок «незадовільно» (2 бали) до оцінок «достатньо» (4 бали), відповідно.

Отже, згідно отриманим наприкінці експерименту результатам фізичної підготовленості дівчат 16-17 років, ми можемо стверджувати про ефективність впровадженої нами програми з чирлідінгу в рамках позакласних секційних занять.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алейникова Т. В. Возрастная психофизиология : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. Ростов н/Д, 2002. 147 с.
2. Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія Київ : Поліграфсервіс, 2014. 280 с.
3. Андрощук Н. В. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). Тернопіль, 2006. 160 с.
4. Арєфєв В.Г. Модернізація змісту фізичного виховання учнівської молоді. *Науковий часопис НПУ ім. Н.П. Драгоманова. Сер. 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)*. Київ, 2016. С. 36–41.
5. Бала Т. М. Чирлідінг у фізичному вихованні школярів. Харків : ФОП Бровін О. В., 2014. 144 с
6. Бачинская Н.В., Шляхов Ю.В. Методика педагогической коррекции психического состояния спортсменок, занимающихся черлидингом, в условиях предсоревновательной подготовки (на примере сборной команды ДНУ им. О. Гончара). *Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах*. Дніпро, 2015. 30–33 с.
7. Бачинская Н.В., Сарычев В.И., Шляхов Ю.В. Исторические аспекты развития черлидинга и перспективы его развития в Украине. *Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Дніпропетровськ, вид-во "Нова Ідеологія", 2012. С.16–24.
8. Білецька В.В. Функціональний тренінг у системі фізичного виховання студентів. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. № 1 (19). 2012. С. 264–270.
9. Благій О. Л., Андреева О. В. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. *Матеріали III-ї*

Міжнар. науково-практичної конфер. «Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму». Запоріжжя : КПУ, 2011. С. 27–28.

10. Бойченко Т. Є. Здоров'язбережувальна компетентність як ключова в освіті України. *Основи здоров'я і фізична культура.* 2008. № 11–12. С. 6–7.

11. Боляк А.А. Чирлідінг: Правила змагань. Харків: Київ., 2005. 82 с.

12. Боляк А., Боляк Н. Вплив занять чирлідінгом на формування лідерських якостей студентів вищих навчальних закладів. *Спортивна наука України.* 2016. № 2 (72). С. 61–67.

13. Боляк А., Боляк Н. Вплив занять чирлідінгом на формування лідерських якостей студентів ви-щих навчальних закладів. *Спортивна наука України,* 2016. № 2 (72). С. 61–67.

14. Борисенко Н.В. «Черлидинг»: методические указания по дисциплине «Физическое воспитание» для практических и самостоятельных занятий студентов. Харьков: ХНУГХ им. А. Н. Бекетова, 2017. 40 с.

15. Булатова М.М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту.* 2007. №1. С. 3–7.

16. Волинець Ю. М., Когут В. С. Лікарсько-педагогічний контроль за фізичним вихованням в школі. *Здоров'я та фізична культура.* 2006. №16–17(40-41). С 6–20.

17. Воронов М. П. Практикум з фізичного виховання: навч.-практ. посіб. [у 2 ч.]. Ч. I. Харків : вид. ХНЕУ, 2005. 136 с.

18. Вретельник Е.Н. Физиологическая оценка изменений сердечно-сосудистой системы в процессе адаптации к физическим нагрузкам у лиц различного пола и возраста. *Актуальные проблемы человекознания в сфере образовательной деятельности.* СПб. 2000. С. 19–21.

19. Гогинова С. Е. Об оздоровительном эффекте сочетания нагрузок аэробного и анаэробного характеров на физкультурных занятиях в вузе.. *Физическое воспитание студентов.* Харків, 2014. № 3. С. 18–29.

20. Горбунов С.А. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания. *Теория и практика физ. культуры*. 2010. № 5. С. 33—35.
21. Гриньків М. Я., Баранецький Г. Г. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології): навч. посіб. Львів, 2006. 124 с.
22. Гунько П.М. Філософсько-педагогічні аспекти фізичного виховання в сучасних умовах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. №2. С. 46-48.
23. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь). Волгоград: ВРАФК, 2001. 140 с.
24. Дейнеко А. Х., Бондар А. С. Формування дієвого ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою як основа здорового, фізично активного способу життя. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2009. № 2. С. 157–160.
25. Дутчак М.В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування та практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 44–52.
26. Дятленко С. М. Фізична культура в школі: метод. посіб. Київ : Літера ЛТД, 2009. 176 с.
27. Журкіна Л. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. № 30. С. 11.
28. Зайцев В.П. Состояние проблемы "Учение о здоровье человека" / В.П. Зайцев./ *Физическое воспитание студентов творческих специальностей/ ХГАДИ (ХХПІІ)*. Харьков, 2002. № 4. С. 76–86.
29. Зинченко И.А., Луценко Л.С., Бодренкова И.А. Особенности построения тренировочного процесса спортсменов в черлидинге на этапе специализированной базовой подготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2009. № 3. 52 с.

30. Зинченко И.А., Луценко Л.С., Боляк А.А. Управление тренировочным процессом на основе моделирования показателей физической подготовленности спортсменов-черлидеров специализированного этапа подготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2010. № 2. 52 с.

31. Зинченко И.А., Луценко Л.С., Боляк Н.Л., Боляк А.А. Особенности содержания композиций соревновательных программ в черлидинге. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2012. № 3 74–78 с.

32. Зінченко І. А. Побудова тренувального процесу спортсменів у черлідінгу на етапі спеціалізованої базової підготовки : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Харків, 2013. 22 с.

33. Зинченко В.Б. Фитнес-технологии в физическом воспитании : учеб. пособие.. Київ : НАУ, 2011. 152 с.

34. Иващенко Л.Я., Благий А.Л. Усачев Ю.А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Київ: Наук. світ, 2008. 198 с.

35. Карпова І. Б. , Корчинський В. Л. Фізична культура та формування здорового способу життя: навч. посіб. Київ : КНЕУ, 2005. 104 с.

36. Кібальник О.Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2008. 20 с.

37. Койносов А.П. Индивидуально-типологические особенности адаптации организма подростков к различным двигательным режимам: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. мед. наук: спец. 03.00.13 «Физиология». Тюмень, 2003. 24 с.

38. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення професійної діяльності. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.

39. Криволапчук И.А. Оздоровительные эффекты физических

упражнений и их место в системе средств оптимизации функционального состояния человека. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2004. № 5. С. 8–14.

40. Криворучко Н.В. Вплив вправ чирлідінгу на фізичний стан студентів ВНЗ I-II рівня акредитації: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення”. Львів, 2017. 18 с.

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

42. Крикун. Ю.Ю. Особенности развития черлидинга как вида спорта в Украине. *Фізичне виховання різних верств населення*. 2007, № 7. С. 39–41.

43. Круцевич Т.Ю. Модельно-целевые характеристики физического состояния в системе программирования физкультурно-оздоровительных занятий с подростками. *Наука в Олимпийском спорте*, 2002. № 1. С. 23–29.

44. Корекція дихальної системи жінок першого зрілого віку засобами плавання в процесі кондиційного тренування. / Н. Глущенко, М. Буренко // *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: науково-методичний журнал*. – Вип. №4. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. – С. 24-29.

45. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки *Теория и практика физ. культуры*. 2002. № 8. С. 6–14.

46. Луценко Л.С. Тестовые задания по специально-двигательной и физической подготовленности спортсменов в черлидинге на этапе специализированной базовой подготовки. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. Харьков, 2009. № 4. С.45–48.

47. Масейнич А.Н. Чирлидинг для учащихся III-VIII классов общеобразовательных учреждений. Минск, 2010. 75 с.

48. Мирошниченко Т. М. Совершенствование методики построения композиций групповых упражнений в художественной гимнастике. *Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей : сб. науч. тр. / ред. С. С. Ермаков ; ХХПИ. Харьков, 2005. № 3. С. 90–93.*

49. Михалюк О. І. Рівень соматичного здоров'я школярів. *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць в галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. № 15. Львів : ЛДУФК, 2011. С. 164–168.*

50. Москаленко Н.В. Эффективность использования средств черлидинга в системе физического воспитания студенток. *Здоровье для всех: научно-практический журнал. 2011. № 1. С. 45–50.*

51. Мороз Ю. В. Здоров'я молоді – пріоритетний напрямок державної політики. *Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання : матер. всеукр. наук.-практ. конф. Дніпропетровськ : Нова Ідеологія, 2012. С. 160–165.*

52. Нестерова Т. В. Сучасний стан та перспективи вдосконалення техніки рухових взаємодій у групових вправах художньої гімнастики шляхом застосування мультимедійних технологій. *Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей : сб. науч. тр. / ред. С. С. Ермаков ; ХХПИ. Харьков, 2009. № 3. С. 79–83.*

53. Носкова С.А. Черлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе. *Теория и практика физической культуры, 2002. № 6. С. 49–51.*

54. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств «cheerleaders» – групп поддержки спортивных команд: метод. пособ. для педагогов-инструкторов и тренеров. Москва: МГСА, 2001. 52 с.

55. Потапова О.В. Особливості формування фізичного та психічного здоров'я у молодших школярів на уроках фізичної культури і позакласних заняттях у школі. *Вісник Запорізького національного університету: Збірник*

наукових статей. *Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2015. С. 29-38

56. Петренко Н. В. Визначення мотивації та інтересів студенток економічних спеціальностей до фізкультурно-оздоровчих занять. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків., 2010. № 2. С. 7–10

57. Платонов В.Н. Периодизация спортивной подготовки. Общая теория и ее практические приложения. Киев : Олимпийская литература, 2014. С. 218–229.

58. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей - приоритетное направление современного здравоохранения. *Спортивная медицина*. 2006. № 2. С. 3–14.

59. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання. Київ : «Центр учбової літератури», 2008. 502 с.

60. Савченко А. П. Фізичне виховання учнів 8-9 класів : посібник. Київ : Педагогічна думка, 2008. 144 с.

61. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. Москва : СпортАкадем Пресс, 2001. 172 с.

62. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. Миколаїв : УДМТУ, 2001. 358 с.

63. Сиваш І. Підготовка до групових вправ художньої гімнастики на початковому етапі багаторічного вдосконалення. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : зб. наук. пр.* Київ : ДНДІФКС, 2012. № 23 (1). С. 30–35.

64. Сінгаєвський С. М. «Фізичне виховання – здоров'я школярів»: Методологічні, змістово-спрямувальні та управлінські основи впровадження в практику. Кам'янець-Подільський : 2002. 312 с.

65. Скрипко А.Д. Технологии кондиционной и спортивной подготовки в системе физического воспитания учащихся и студентов : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04, 01.02.08. Москва, 2004. 380 с.

66. . Соколова Э. Ю. Основные элементы черлидинга: Комментарии к правилам соревнований по черлидингу. Москва : Федерация черлидерс-группы поддержки спортивных команд, 2009. 44 с.
67. Соколова О. В. Влияние степ-аэробики на состояние системы внешнего дыхания студентов 18 – 19 лет. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2010. № 2. С. 77–80.
68. Стецура, Ю.В. Фитнес. Путь к здоровью и красоте. Донецк: БАО, 2006. 255 с.
69. Теорія і методика фізичного виховання. / Под ред. Т.Ю.Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т.1. 424 с.
70. Тимофеева О. В. Чирлидинг в системе физического воспитания студенток. *Теория и практика физической культуры*. 2008. № 11. С. 36–38.
71. Тимофеева О. В. Черлідинг как новая форма двигательной активности. *Омский научный вестник*. 2008. № 5. С. 196–198.
72. Футорный С.М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи: монографія.. Киев, Саммит-книга, 2014. 296 с.
73. Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: монографія. Київ: НУФВСУ, вид-цтво «Олімпійська література», 2013. 184 с.
74. Хоули Э., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес. Киев : Олимпийская литература, 2000. 368 с.
75. Чеппел. Р. Успешное тренерство по черлидингу. НьюЙорк: Хьюмон Кинетикс. 1999. 364с.
76. Шиян О. Історичні аспекти становлення та розвитку черлідингу у світі та Україні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 2. С. 196–199.
77. Юрчук С.М. Використання сучасних фітнес-технологій у фізкультурно-оздоровчих заняттях із чоловіками в умовах фітнес-клубу.. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 12. С. 132–134.

78. Шушпанова Ю.В. Чирлідінг як дієва форма підвищення рухової активності студентів у період навчання у ВНЗ. *Збірник наукових праць «Педагогіка та психологія»*. Харків, 2017. Вип. 58. С. 71–78.

79. Эпп Т. И. Методика совершенствования согласованности групповых двигательных действий квалифицированных спортсменок в черлидинге. *Омский научный вестник. Серия «Общество. История. Современность»*. 2014. № 2 (126). С. 204–208.

80. Эпп Т. И. Согласованность двигательных действий как комплексный показатель соревновательной подготовленности командных программ в черлидинге. *Перспективы науки*. 2014. № 9. С. 30–33.

81. Carrier J. Complete cheerleading / Justin Carrier, Donna McKay. Human Kinetics : USA, 2006. 240 p

82. Chappell Linda Rae. Coaching cheerleading successfully (second edition) / Linda Rae Chappell. Human Kinetics : In Canada, 2005. 206 p

83. Human Kinetics. Coaching Youth Cheerleading (Coaching Youth Sports Series). Pom Headridge. 2009. 152 p.