

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Навчально науковий педагогічний інститут імені В.О.Сухомлинського**

Кафедра фізичної культури та спорту

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри



В.М. Лелека

«03» грудня 2025 р.

***КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА***

**на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

**на тему: ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ЗДОРОВОГО  
СПОСОБУ ЖИТТЯ ЧЕРЕЗ ВПРОВАДЖЕННЯ ЕЛЕМЕНТІВ  
ЧИРЛІДИНГУ У ШКІЛЬНІ УРОКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Виконав: студент групи 6831м



*Ружно Дар'я*

***Олександрівна***

(підпис)

Керівник роботи:

канд. біол. наук, доцент



***Цвях О. О.***

(підпис)

Миколаїв – 2025 р.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова**

**Навчально науковий педагогічний інститут імені В.О.Сухомлинського**

Кафедра фізичної культури та спорту

Спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Освітня програма «»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми



Г.А. Лісенчук

09 вересня 2024 року

**ЗАВДАННЯ**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

**на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

Студентці Ругно Дар'ї Олександрівні

1. Тема роботи: «Формування компетентностей здорового способу життя через впровадження елементів чирлідінгу у шкільні уроки фізичного виховання»

Керівник роботи Цвях Ольга Олександрівна, к.б.н., доцент кафедри фізичної культури та спорту

Затверджені наказом ректора № 1383-уч від «26» листопада 2025 року

2. Термін подання роботи: 15.11.2025 р.

3. Вихідні дані по роботі: експериментально доведено ефективність впровадження елементів чирлідінгу на уроках фізичної культури на

формування компетентності здорового способу життя та посилення рухової активності, як одного з його компонентів. Проаналізована спеціальна наукова і методична література та інші матеріали, ТМФВ, педагогіки, психології, передовий практичний досвід підготовки спортсменів-з чирлідінгу, закони України, конвенції та рекомендації ВООЗ, нормативно-правові акти щодо професійної підготовки фахівців з фізичної культури та спорту, наукові розробки вітчизняних і зарубіжних вчених, матеріали наукових конференцій.

#### 4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):

Поняття компетентностей здорового способу життя.

Роль фізичної активності у формуванні здорового способу життя.

Чирлідінг як вид фізичної активності.

Можливості використання чирлідінгу на уроках фізичної культури.

Розробка уроків з включенням елементів чирлідінгу.

Розробка програми уроків та відбір елементів чирлідінгу від простого до складного.

Дидактичні розробки для теоретичної частини уроків.

Методичні рекомендації для вчителів.

Експериментальне дослідження ефективності програми.

Аналіз ефективності програми: оцінка впливу впровадження елементів чирлідінгу на рівень фізичної підготовленості, здоров'я та ставлення до фізичної культури учнів.

Аналіз взаємозв'язку між різними показниками.

Розробка рекомендацій для вчителів фізичної культури, адміністрації шкіл та органів управління освітою щодо впровадження елементів чирлідінгу у навчальний процес.

5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point з висвітленням таких питань як актуальність роботи на основі аналізу літератури і передового досвіду підготовки чирлідерів (2 слайди), об'єкт предмет, мета і завдання роботи (2 слайди),

коротка характеристика розроблених засобів і методики (2 слайди), результати магістерського дослідження та їх аналіз (рисунок, таблиці, коротке порівняння, 6 слайдів), наукова новизна отриманих результатів (1 слайд), висновки (1 слайд).

**6. Консультанти розділів роботи (РОЗДІЛ ЗАПОВНЮЄТЬСЯ ЗА НЕОБХІДНІСТЮ)**

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Проведення власних досліджень	Торбенко А., тренер з чирлідінгу	Січень	Травень
Результати експерименту	Торбенко А., тренер з чирлідінгу	Травень	Червень

7. Дата видачі завдання 23 жовтня 2024 року .

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Робота з літературою	Січень 2025	виконано
2.	Розділ 1 Проаналізувати теоретичні основи формування компетентностей здорового способу життя та особливості чирлідінгу як виду фізичної активності.	Лютий 2025	виконано
3.	Розділ 2 Розробити програму впровадження елементів чирлідінгу у шкільні уроки фізичної культури.	Березень – квітень 2025	виконано

4.	Розділ 3 Експериментально перевірити ефективність розробленої програми.	Травень – червень 2025	виконано
5.	Розділ 4 Проаналізувати результати дослідження та сформулювати висновки.	Червень – вересень 2025	виконано
6.	Висновки Сформулювати висновки. Визначити перспективи подальших досліджень.	Вересень 2025	виконано
7.	Підготувати презентацію доповіді по роботі	Вересень 2025	виконано

**Студент**



Дар'я Олександрівна Рugno

(підпис)

**Керівник роботи**



Ольга Олександрівна Цвях

(підпис)

## АНОТАЦІЯ

Ругно Д.О. Тема кваліфікаційної роботи «Формування компетентностей здорового способу життя через впровадження елементів чирлідінгу у шкільні уроки фізичного виховання» зі спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура), освітньої програми Середня освіта (Фізична культура). Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2025.

Метою дослідження було обрано формування компетентностей здорового способу життя через впровадження елементів чирлідінгу у шкільні уроки фізичного виховання та контроль збільшення рухової активності за рахунок чирлідінгу.

Із 101 потенційно релевантних літературних джерел після аналізу назв і рефератів за критеріями відповідності та типом статті, перевірки повних текстів за типом і результатами до прикінцевої загальної вибірки було зараховано 44 джерела. Для досягнення поставленої мети застосовано порівняльний теоретичний аналіз, конкретизацію й узагальнення даних наукової, методичної літератури і контенту мережі Інтернет, індукцію і дедукцію, педагогічний експеримент та метод хронометражу рухової активності.

Нова українська школа потребує нових підходів для формування основних компетентностей в тому числі і здоров'язберезувальної та здорового способу життя. Таким нововведенням є варіативна частина програми з «Фізичної культури». Розроблено програму та план-конспекти 5 уроків для впровадження елементів чирлідінгу у шкільні уроки фізичної культури. Для вчителів сформульовано рекомендації для впровадження вправ з чирлідінгу. Експериментально перевірено ефективність розробленої програми – метод хронометражу для врахування фізичної активності учнів.

Розроблені нами рекомендації, принципи планування та контролю тренувальних навантажень, безпеки проведення занять під час проведення уроків фізичної культури в модулі «Чирлідінг» дадуть змогу вдосконалити

систему спортивної підготовки учнів та сформувати необхідні компетентності, а також забезпечити зміцнення здоров'я, покращення якості їхнього життя, формувати здорові звички достатньої рухової активності.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, рухова активність, чирлідінг, уроки фізичного виховання, учні, А4.11 Середня освіта (Фізична культура).

## ANNOTATION

Rugno D.O. The topic of the qualification work "Formation of healthy lifestyle competencies through the introduction of cheerleading elements into school physical education lessons" in the specialty A4.11 Secondary Education (Physical Education), educational program Secondary Education (Physical Education). Mykolaiv: NUK im. adm. Makarov, 2025.

The purpose of the study was to develop healthy lifestyle competencies through the introduction of cheerleading elements into school physical education lessons and to monitor the increase in physical activity through cheerleading.

Of the 101 potentially relevant literary sources, after analyzing the titles and abstracts according to the criteria of compliance and type of article, checking the full texts by type and results, 44 sources were included in the final general sample. To achieve the goal, comparative theoretical analysis, specification and generalization of data from scientific, methodological literature and Internet content, induction and deduction, pedagogical experiment and the method of timing motor activity were used.

The New Ukrainian School requires new approaches to the formation of basic competencies, including health-preserving and healthy lifestyles. Such an innovation is the variable part of the program on "Physical Culture". A program of 5 lessons has been developed to introduce elements of cheerleading into school physical culture lessons. Recommendations for teachers to implement cheerleading exercises have been formulated. The effectiveness of the developed program - a

timing method for taking into account students' physical activity - has been experimentally tested.

The recommendations, principles of planning and control of training loads, and safety of classes during physical education lessons in the “Cheerleading” module developed by us will allow us to improve the system of sports training of students and form the necessary competencies, as well as ensure health promotion, improve the quality of their lives, and form healthy habits of sufficient physical activity.

**Keywords:** healthy lifestyle, physical activity, cheerleading, physical education lessons, students, A4.11 Secondary education (Physical education).

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>11</b>
<b>РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи формування компетентностей здорового способу життя .....</b>	<b>14</b>
1.1. Поняття компетентностей здорового способу життя .....	14
1.2. Роль фізичної активності у формуванні здорового способу життя .....	15
1.3. Чирлідінг як вид фізичної активності .....	17
1.3.1. Історія чирлідінгу .....	18
1.3.2. Основні характеристики чирлідінгу як форми фізичної активності .....	22
1.4. Можливості використання чирлідінгу на уроках фізичної культури .....	24
Висновки до розділу 1	34
<b>РОЗДІЛ 2. Розробка уроків фізичної культури з впровадженням елементів чирлідінгу .....</b>	<b>35</b>
2.1. Розробка уроків з включенням елементів чирлідінгу .....	35
2.1.1. Розробка програми п'яти уроків та відбір елементів чирлідінгу від простого до складного .....	37
2.1.2. Дидактичні матеріали для теоретичної частини уроків	49
Висновки до розділу 2	56
<b>РОЗДІЛ 3. Експериментальне дослідження ефективності програми .....</b>	<b>57</b>
3.1. Організація експерименту .....	57
3.2. Дизайн та методи дослідження.....	58
3.3. Статистичні методи .....	61
Висновки до розділу 3	61
<b>РОЗДІЛ 4. Аналіз результатів дослідження .....</b>	<b>62</b>

4.1. Аналіз ефективності програми. Оцінка впливу впровадження елементів чирлідінгу на рівень фізичної активності учнів.....	<b>62</b>
4.2. Практичні рекомендації для вчителів фізичної культури, адміністрації шкіл та органів управління освітою щодо впровадження елементів чирлідінгу у освітній процес.....	<b>66</b>
Висновки до розділу 4	<b>76</b>
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>78</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>80</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>86</b>

## ВСТУП

Здоров'я людини є найбільшою цінністю не тільки для самої людини, але і для майбутнього нації та країни [1, 74-75]. І дуже важливою складовою здоров'я нації є здоров'я дітей.

Нажаль, в умовах війни при постійних стресах стан здоров'я підростаючого покоління тільки погіршується. І, навіть, після завершення бойових дій така негативна тенденція буде продовжуватися. Тому одним з основних завдань, що прописані в Національній стратегії розвитку освіти є турбота про здоров'я молоді та формування здорового способу життя [2; 3].

Шкільна освіта шукає нові шляхи розвитку ключових компетентностей, які «становлять основний набір найбільш загальних понять, що деталізуються як сукупність знань, умінь, навичок, цінностей і ставлень учнів у навчальній та життєвій сферах» [4, 2 1; 5, 46]. Державні стандарти визначають 11 ключових компетентностей, однією з яких є турбота про власне здоров'я та здоров'я оточуючих і ведення здорового способу життя [1]. Багато дослідників вважають, що сучасна освіта може позитивно впливати на здоров'я учнів шляхом: 1) врахування вікових, фізіологічних та психологічних особливостей; 2) мотивації учасників до збереження свого здоров'я в освітньому процесі [6, 159]. Однією з таких позитивних інновацій є включення чирлідінгу як фітнес-методики на заняттях з фізичного виховання [7, 6].

Отже перед освітянами стоять задачі формування ключових компетентностей, зокрема здорового способу життя та розробка нових педагогічних підходів, що забезпечать формування цієї компетентності. Варіативна складова шкільних програм з «Фізичної культури» дозволяє впроваджувати нові підходи, ідеї, зокрема використовувати модуль «Чирлідінг» для зміцнення здоров'я і формування здорового способу життя, формування певного стилю життя, позитивного ставлення до фізичних навантажень, які приносять задоволення, формувати естетичне сприйняття світу, поліпшувати командну роботу в класах та сприяти комунікації.

Тому **метою** нашого дослідження було вивчити вплив елементів чирлідінгу на уроках фізичної культури на формування в учнів компетентності здорового способу життя та збільшення рухової активності за рахунок чирлідінгу.

**Завдання:**

1. Проаналізувати теоретичні основи формування компетентностей здорового способу життя та особливості чирлідінгу як виду фізичної активності.
2. Розробити програму впровадження елементів чирлідінгу у шкільні уроки фізичної культури.
3. Експериментально перевірити ефективність розробленої програми. Проаналізувати рухову активність, як один з компонентів здорового способу життя.
4. Проаналізувати результати дослідження та сформулювати висновки.

**Об'єкт дослідження** – процес формування компетентності здорового способу життя на уроках фізичної культури.

**Предмет дослідження** – рухова активність, як показник сформованості компетентності здорового способу життя, при використанні елементів чирлідінгу на уроках «Фізичної культури» в закладі середньої освіти.

**Апробація результатів дослідження.** Цвях О.О., Ругно Д.О. Впровадження елементів чирлідінгу у шкільні уроки фізичної культури для формування компетентностей здорового способу життя // Міжвузівський круглий стіл «Особливості викладання дисципліни «Фізичне виховання» в сучасних умовах» м. Вінниця, 21 січня 2025 року (додаток А).

Цвях О.О., Ругно Д.О. Впровадження чирлідінгу у шкільні уроки фізичної культури для формування компетентностей здорового способу життя // Фізична культура і спорт: теорія, практика, інновації: зб. наук.тез / НУК

імені адмірала Макарова, ННП ім. В.О. Сухомлинського; за заг. ред. В.М. Лелеки. – Миколаїв, 2025. – 176 с.

Ругно Д.О., Цвях О.О. Дослідження формування компетентностей здорового способу життя через впровадження елементів чирлідінгу у шкільні уроки // тези Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених «Розвиток фізичної культури та спорту в сучасних умовах: новітні виклики, проблеми та перспективи» м.Миколаїв, 31 жовтня 2025 року. – 112 с.

**Методи дослідження.** Застосовано порівняльний теоретичний аналіз, конкретизацію й узагальнення даних наукової, методичної літератури і контенту мережі Інтернет, індукцію і дедукцію, педагогічний експеримент та метод хронометражу рухової активності, статистичні методи.

**Наукова новизна отриманих результатів.** Вперше отримано дані щодо збільшення рухової активності учнів при впровадженні елементів чирлідінгу на уроках «Фізичної культури» методом хронометражу. Розроблено рекомендації для вчителів «Фізичної культури» по проведенню занять модуль «Чирлідінг».

**Практичне значення** – результати дослідження можуть бути рекомендовані вчителям фізичної культури. Рекомендації можуть використовуватись для впровадження в закладах шкільної освіти для збільшення рухової активності, як під час уроків «Фізичної культури», так і позаурочний час.

**Структура та обсяг магістерської роботи.** Робота складається з 4 розділів. Основний зміст викладено на 83 сторінках. Робота містить 6 таблиць, ілюстрована 7 рисунками. Список використаної літератури нараховує 44 джерела. Додаткову інформацію розміщено в 4 додатках.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

### 1.1. Поняття компетентностей здорового способу життя

Якщо раніше основною метою шкільної освіти було сформувати у школярів набір знань, умінь, навичок, то сучасний підхід зобов'язує вчителя формувати в учнів додаткові якості та характеристики, які називають ключовими (життєвими) компетентностями. І одними з найважливіших є компетентності, що сприяють здоровому способу життя. В літературних джерелах ми знаходимо пояснення що таке компетентність: «...охоплює знання, уміння, навички, життєвий досвід, цінності, інтереси, які учень самостійно реалізує і використовує в певній життєвій ситуації» [8]. Овчарук О.В. вказує що «ключові компетентності становлять основний набір найзагальніших понять, які слід деталізувати в комплекс знань, умінь, навичок, цінностей та відношень за навчальними галузями й життєвими сферами школярів» [5, 112 с.; 9, 408 ст.; 10, 4-8 ст.].

**Особиста, соціальна, навчальна компетентність** включає здатність справлятися з невизначеністю та складністю, учитися вчитися, підтримувати фізичне та емоційне благополуччя, співпереживати і конструктивно вирішувати конфлікти. *Ці компетентності* передбачають знання компонентів здоров'я розуму, тіла і способу життя.

Особиста компетентність передбачає уміння бути стійкими і здатними впоратися з невизначеністю та стресом, що також є запорукою фізичного та психічного здоров'я. Особистісні навички включають здатність виявляти свої можливості, концентруватися, справлятися зі складністю, критично аналізувати ситуації та приймати рішення. Соціально важливим є вміння конструктивно спілкуватися в різних середовищах, співпрацювати в командах та вести переговори. Воно передбачає толерантність, висловлення своєї та

розуміння точок зору інших людей, а також здатність формувати і підтримувати упевненість і співчуття [11].

Загальні компетентності НУШ нараховують 11 компетентностей, які приблизно відповідають рекомендованому ЄС оновленому переліку з восьми ключових компетентностей. Таким чином, Національні стандарти визначають 11 ключових компетентностей. Громадянська і соціальна компетентності, пов'язані з такими поняттями, як демократія, справедливість, рівність, права людини, добробут і здоровий спосіб життя, визнання рівних прав і можливостей, співпраця з іншими для досягнення спільних цілей, діяльність у класі та шкільному житті, повага до прав інших та вміння діяти в конфліктних ситуаціях щодо різних проявів дискримінації, здатність розуміти культурне розмаїття різних країн та ідентифікувати себе як громадянина України; здатність піклуватися про власне здоров'я та здоров'я інших, дотримуватися здорового способу життя [2; 3; 4].

Для формування компетентності здорового способу життя учні засвоюють певні знання, уміють зберігати здоров'я, навчаються вести здоровий спосіб життя, засвоюють поняття здоровий спосіб життя та режим дня, готові до вирішення різних задач та ситуацій [12, 100; 13, 14-15].

## **1.2. Роль фізичної активності у формуванні здорового способу життя:**

Здоровий спосіб життя є запорукою гармонійного розвитку тіла та розуму дитини. Здоровий спосіб життя включає в себе здорове харчування, гігієну, безпеку та фізичну активність. Основними засобами фізичного виховання дітей дошкільного віку є гімнастика, рухливі ігри та хореографічні елементи. Для підвищення інтересу дітей до фізичного виховання слід використовувати інноваційні методи фізичного виховання, такі як нестандартні спортивні ігри та нові напрямки фізичної активності [14, 1-11].

Загалом, фізична активність відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя дітей та закладає основу для подальшого розвитку їхніх фізичних, моральних і соціальних якостей. Фізична активність – це будь-який рух тіла, що виконується м'язами і вимагає витрат енергії [15, 113].

Фізичний розвиток дітей шкільного віку сьогодні є одним із пріоритетних напрямків у педагогіці. Цей аспект є вирішальним і фундаментальним для загального розвитку особистості дитини. Своєчасна та організована фізична активність з урахуванням природних закономірностей – це те, що закладає фундамент для подальшого ефективного розвитку в інших сферах навчання дитини та закладає основи здорового способу життя [16, 4; 17, 36].

Ще в 50-х роках ХХ століття був встановлений зв'язок між малорухливістю та низкою хвороб. На сьогоднішній день безліч досліджень підтверджують користь руху [18]. ВООЗ дає такі рекомендації щодо фізичної активності для дітей шкільного віку: «1. Діти і молоді люди віком 5–17 років повинні мати щонайменше 60 хвилин фізичної активності від помірної до високої інтенсивності щодня.

2. Фізична активність в кількостях, більших, ніж 60 хвилин щодня, є джерелом додаткових переваг для здоров'я.

3. Щоденна фізична активність повинна бути переважно аеробною. Активність високої інтенсивності, включно з такою, що зміцнює м'язи і кістки, повинна відбуватися принаймні тричі на тиждень» [19, 7].

Тип фізичної активності може мати багато форм: силова активність, аеробна активність, на гнучкість, на координацію. Фізична активність має позитивну кореляцію з кардіореспіраторним і метаболічним здоров'ям дітей і молоді [19, 10 ст.].

Регулярна фізична активність має багато фізичних, психологічних і соціальних переваг як у підлітковому віці, так і в подальшому житті. Фізична активність включає заняття фізичною культурою в школі, заняття спортом і

танцями, біг підтюпцем та інші види рухової активності. Вона також включає в себе повсякденну діяльність, таку як ходьба (в школу, на роботу), а також роботу, яку ми виконуємо по дому.

Для дітей і молоді фізична активність охоплює ігри, спорт, пересування, відпочинок, уроки фізичної культури або виконання запланованих вправ в сім'ї, школі і громаді [20, 119 ст.; 21; 22; 23; 24].

Фізична активність для зміцнення здоров'я - це активність, що надає переваги для здоров'я при додаванні її до базової активності. Швидке ходіння, стрибання на скакалці, танці, гра у теніс або футбол, вправи з вагою, лазіння на обладнанні ігрового майданчика, заняття йогою є прикладами фізичної активності для зміцнення здоров'я [25]. За даними Борисевич Л.В. лише 12% молоді віком від 18 до 20 років обирають фізичну активність як проведення часу [26, 84 ст.]. Це може говорити про низьке мотивування до здорового способу життя та відсутність звички до фізичної активності. Отже прививати такі звички треба якомога раніше починаючи з дошкільного віку, продовжувати в шкільному підлітковому та юнацькому віці. А виробити звичку легше, якщо поєднати те, що приносить задоволення чи викликає щирі цікавість, із корисною, але менш цікавою діяльністю [27].

Отже вчителям треба обирати інноваційні підходи для вироблення корисної звички до фізичної активності: правильна мотивація, заняття тим що подобається, а не те що треба, також у нагоді стануть емоційна і естетична складові.

### **1.3. Чирлідінг як вид фізичної активності**

Чирлідінг – це вид спорту, що поєднує в собі елементи гімнастики, акробатики, танців та шоу. Зазвичай він спрямований на виконання організованих та ритмічних рухів, часто з використанням гасел, кричалок та пірамід для підтримки спортивних команд або створення енергійної

атмосфери на різноманітних спортивних заходах. Як форма фізичної активності, чирлідінг характеризується високою інтенсивністю та комплексним впливом на організм, розвиваючи різноманітні фізичні якості та рухові навички [28, 197 ст.].

### **1.3.1. Історія чирлідінгу**

Історія чирлідінгу почалася у США наприкінці XIX століття, хоча його корені сягають набагато глибше. Спочатку, це не було спортивне змагання, а скоріше організована форма підтримки спортивних команд [28; 29; 30].

- **1860-ті роки:** Університети США, особливо Принстонський університет, почали використовувати організовані кричалки та пісні на різних заходах для підтримки своїх спортивних команд. Це були перші кроки до створення організованої групи підтримки. Ранні форми включали в себе ритмічні вигуки та хоровий спів, які виконувалися переважно студентами чоловічої статі.
- **1877 рік:** Принстонський університет офіційно сформував "Принстонську кричалку", групу студентів, які відповідали за організацію та виконання кричалок на футбольних матчах. Це вважається однією з перших офіційних організацій, що займалася підтримкою спортивних команд.
- **1880-ті роки:** Інші університети, зокрема університет Міннесоти, почали наслідувати приклад Принстона, створюючи свої власні клуби вболівальників і групи підтримки. У цей час Томас Піблз, випускник Принстона, переїхав до Міннесоти і приніс традицію організованої кричалки в Міннесотський університет в 1884 році.

#### **Офіційне народження чирлідінгу (1898 рік):**

- **1898 рік:** Вважається офіційною датою народження чирлідінгу як організованої діяльності. Джонні Кемпбелл, студент Міннесотського

університету, під час футбольного матчу зібрав натовп і почав керувати організованими кричалками. Його енергійність та організаційні здібності допомогли синхронізувати підтримку вболівальників. Саме його дії часто називають першим офіційним проявом чирлідінгу. 2 листопада 1898 року відбувся футбольний матч, під час якого Кемпбелл вперше використав стрибки та рухи руками в поєднанні з кричалками, щоб активізувати натовп. Ця подія вважається першим організованим виступом чирлідера [29; 31; 32].

### **Початок 20 століття: Розвиток та поширення:**

- **Початок 20 століття:** Чирлідінг швидко поширився в університетах та коледжах по всій території США. Групи підтримки почали ставати більш організованими, з'явилися нові кричалки, рухи та елементи. Задіяні були переважно хлопці.
- **1900-ті роки:** З'явилися перші інструкції та посібники з чирлідінгу, що допомагали стандартизувати рухи та кричалки. В цей час в чирлідінгу домінували юнаки і їх головною метою залишалася підтримка спортивних команд та створення позитивної атмосфери на іграх.
- **1920-ті роки:** Жінки почали поступово долучатися до чирлідінгу. Спочатку їх роль була обмеженою, але з часом їх участь зростала. В цей час в чирлідінг почали додавати гімнастичні елементи, танцювальні рухи та акробатику, роблячи виступи більш видовищними.
- **1930-ті роки:** Чирлідінг стає все більш популярним в середніх школах та молодших класах. З'являються форма для чирлідерів, помпони та інший реквізит, що робить виступи більш яскравими та привабливими.

### **Середина та друга половина 20 століття: Професіоналізація та змагання:**

- **1940-ві роки:** Під час Другої світової війни кількість чоловіків у чирлідінгу значно зменшилася, оскільки багато з них були призвані на

військову службу. Це дало жінкам можливість зайняти провідні позиції в чирлідінгу, і вони стали домінуючою силою в цьому виді діяльності.

- **1948 рік:** Лоуренс "Геркі" Геркхаймер, колишній чирлідер, організував перший чирлідінговий табір. Це стало важливим кроком у стандартизації навчання та підвищенні рівня підготовки черлідерів. Геркхаймер також заснував **Національну чирлідінгову асоціацію (NSA)**, яка відіграла ключову роль у розвитку чирлідінгу як організованого виду спорту.
  - **1950-ті - 1960-ті роки:** Чирлідінг продовжує розвиватися як форма підтримки, але також починає набувати ознак змагального виду спорту. З'являються складніші піраміди, станти та акробатичні елементи. NSA проводить перші національні змагання з чирлідінгу, хоча спочатку вони були більше показовими виступами, ніж справжніми змаганнями.
  - **1970-ті роки:** Змагальний чирлідінг починає набирати обертів. Телевізійні трансляції спортивних подій сприяють популяризації чирлідінгу, і все більше команд починають готуватися до змагань. В цей час з'являються перші професійні команди чирлідерів, які виступають на іграх професійних спортивних ліг.
  - **1980-ті роки:** Чирлідінг переживає справжній бум. Змагання стають більш професійними та організованими. З'являються чіткі правила та система оцінювання виступів. Популярність чирлідінгу зростає як серед дівчат, так і серед хлопців. В цей період ESPN починає трансляції змагань з чирлідінгу, що сприяє його ще більшій популяризації.
- 1990-ті роки:** Чирлідінг остаточно визнається видом спорту. Змагання стають дедалі складнішими, вимоги до техніки виконання елементів зростають. В чирлідінг приходять елементи танцювального мистецтва, гімнастики та акробатики, роблячи виступи ще більш видовищними та атлетичними. З'являються різноманітні стилі чирлідінгу, такі як чир-данс, чир-мікс, групові станти та партнерський чирлідінг (див. рис. 1.1.)[32].

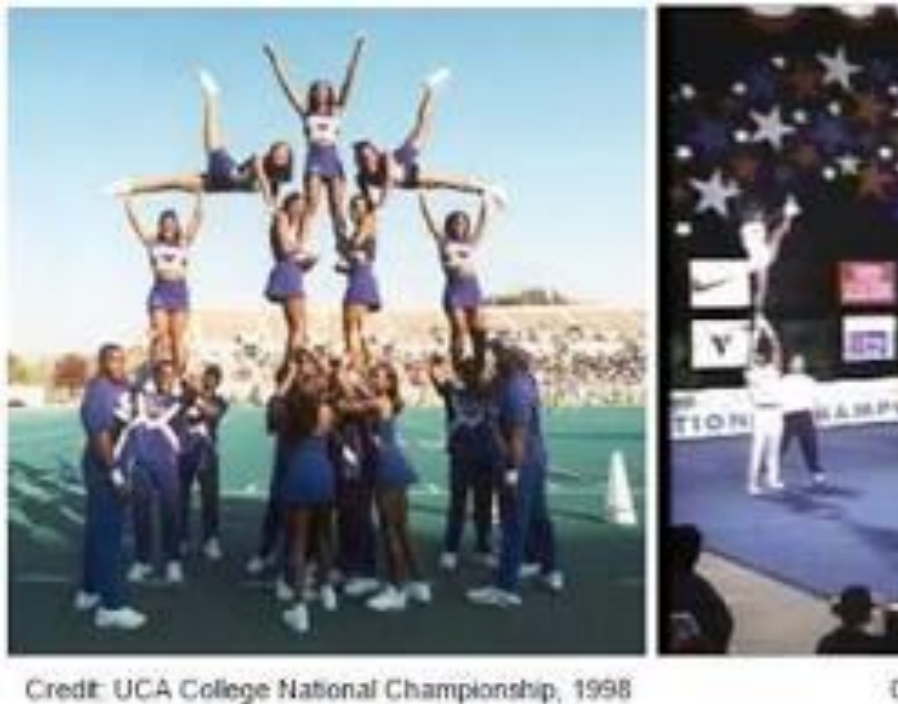


Рисунок 1.1. Виступи чирлідерів в США наприкінці 1990-х років

## 21 століття: Сучасний чирлідінг та глобалізація:

- **21 століття:** Чирлідінг продовжує активно розвиватися та глобалізуватися. Змагання проводяться на міжнародному рівні, і команди з різних країн беруть участь у світових чемпіонатах. Чирлідінг стає все більш атлетичним та видовищним видом спорту, вимагаючи від спортсменів високого рівня фізичної підготовки, технічної майстерності та артистизму (див. табл 1.1).
- **Сучасність:** Сьогодні чирлідінг є великою індустрією з мільйонами учасників по всьому світу. Існують різноманітні організації, ліги та змагання з чирлідінгу на всіх рівнях, від шкільного до професійного. Чирлідінг залишається популярною формою підтримки спортивних команд, але також став самостійним видом спорту зі своїми правилами, змаганнями та професійними спортсменами. Обговорюється питання про включення чирлідінгу до програми Олімпійських ігор [29. 37 ст.; 30].

Таблиця 1.1.

## Основні етапи розвитку чирлідінгу

№	Часовий період	Що відбувалося
1.	Зародження (кінець 19 століття)	Організована підтримка спортивних команд в університетах США.
2.	Офіційне народження (1898 рік)	Перший організований виступ чирлідера Джонні Кемпбелла.
3.	Поширення та розвиток (початок 20 століття - 1940-ві роки)	Залучення жінок, додавання гімнастичних елементів, поява форми та реквізиту.
4.	Професіоналізація та змагання (1950-ті - 1990-ті роки)	Організація перших таборів та асоціацій, розвиток змагального чирлідінгу, визнання видом спорту.
5.	Сучасний етап (21 століття)	Міжнародні змагання, глобальне поширення, обговорення включення чирлідінгу до Олімпійських ігор.

Чирлідінг не тільки розвинувся як вид спорту, але й вплинув на популярну культуру, ставши символом американського духу, шкільної гордості та енергійної підтримки. Чирлідінг часто зображується в кіно, телевізійних шоу та літературі, підкреслюючи його важливість в американській та світовій культурі (Фільми: «Накачай це» (**Bring It On**), «Вперед за золотом» (**Fired Up!**), «Черлідерки» (**Poms**), «Адські коти» (**Hellcats**), «Добийся успіху: Все за перемогу» (**Bring It On: In It to Win It**), «Добийся успіху: Борись до кінця» (**Bring It On: Fight to the Finish**), «Добийся успіху 3: Все або нічого» (**Bring It On: All or Nothing**)). З Північної Америки чирлідінг розповсюдився і на Євразійській континент. А останні десятиліття став популярним і в Україні [29].

### 1.3.2. Основні характеристики чирлідінгу як форми фізичної активності:

**Інтенсивність:** Тренування та виступи з чирлідінгу вимагають значних енергетичних витрат, підвищують частоту серцевих скорочень та покращують

кардіореспіраторну витривалість. Виконання стрибків, акробатичних елементів та танцювальних рухів є аеробним та анаеробним навантаженням [28, 36].

**Комплексність:** Чирлідінг залучає різні групи м'язів, сприяючи розвитку **сили, гнучкості, координації, рівноваги та спритності**. Різноманітні рухи, від простих танцювальних кроків до складних пірамід, вимагають від спортсменів володіння широким спектром рухових навичок.

**Командний вид спорту:** Чирлідінг є командною дисципліною, що сприяє розвитку соціальних навичок, взаємодії, відповідальності та вміння працювати в колективі. Успіх у чирлідінгу залежить від злагодженості дій усіх учасників команди [33].

**Естетична складова:** Важливими є не лише технічна правильність виконання елементів, але й артистизм, емоційність та синхронність виступу.

**Різноманітність напрямків:** Чирлідінг включає різні напрямки, такі як чир-данс, чир-мікс, партнерський чирлідінг та групові станти, що дозволяє залучати людей з різним рівнем підготовки та вподобаннями [28, 197-199; 29].

Чирлідінг можна розділити на кілька основних напрямків, кожен з яких має свої особливості та акценти:

**1) Перформанс чирлідінг (Performance Cheer):** Цей напрямок орієнтований на видовищні виступи, які поєднують елементи танцю, гімнастики та акробатики. Головна мета – створити яскраве та емоційне шоу для глядачів. Перформанс чирлідінг часто включає використання помпонів та інших реквізитів [29].

- **Чир-данс (Cheer Dance):** Зосереджений на танцювальних рухах, ритміці, синхронності та виразності. Використовує різноманітні танцювальні стилі та техніки.
- **Фрістайл чирлідінг (Freestyle Cheer):** Дозволяє командам вільно виражати свою творчість, поєднуючи танцювальні, гімнастичні та акробатичні елементи в довільній композиції.

## **2) Спортивний чирлідінг (Competitive Cheer або All Star Cheerleading):**

Цей напрямок є змагальним видом спорту, де команди демонструють складні програми, що оцінюються за технікою виконання елементів, складністю, синхронністю та загальним враженням [29]. Спортивний чирлідінг включає:

- **Чир-мікс (Cheer Mix):** Програми поєднують елементи танцю, стантів, пірамід, стрибків та акробатики. Важливим є баланс між різними елементами та складність програми.
- **Партнерський чирлідінг (Partner Stunts):** Виконання стантів та пірамід у парах або малих групах. Вимагає високої техніки та довіри між партнерами.
- **Групові станти (Group Stunts):** Створення складних пірамід та стантів великими групами. Оцінюється складність, висота та стабільність пірамід.

**3) Традиційний чирлідінг (Sideline Cheer):** Цей напрямок орієнтований на підтримку спортивних команд під час матчів та ігор. Команди виконують кричалки, гасла, прості танцювальні рухи та піраміди для заохочення вболівальників та створення позитивної атмосфери [29].

### **1.4. Можливості використання чирлідінгу на уроках фізичної культури**

Чирлідінг має значний потенціал для використання на уроках фізичної культури в школах, пропонуючи різноманітні можливості для фізичного, соціального та емоційного розвитку учнів. Включення елементів чирлідінгу до навчальної програми може зробити уроки більш цікавими, мотивуючими та ефективними [33, 34].

**Основні напрямки використання чирлідінгу на уроках фізичної культури:**

- 1) **Розвиток загальної фізичної підготовки (ЗФП):** Елементи чирлідінгу, такі як стрибки, танцювальні кроки, вправи на гнучкість та координацію, можуть бути використані для розминки, основної частини уроку або в комплексі вправ ЗФП.
  - а) **Стрибки:** Різноманітні стрибки на місці та в русі (стрибки "ноги разом", "ноги нарізно", стрибки з поворотами) для розвитку стрибучості та кардіо-респіраторної системи.
  - б) **Танцювальні кроки:** Прості танцювальні комбінації для розвитку ритму, координації та витривалості.
  - в) **Вправи на гнучкість:** Розтяжки для різних груп м'язів, гімнастичні містки, нахили та махи ногами для покращення гнучкості та рухливості суглобів.
  - г) **Вправи на координацію:** Вправи на баланс (стійка на одній нозі, "ластівка"), вправи з м'ячами та обручами, синхронні рухи в парах або групах.
  
- 2) **Навчання базовим елементам чирлідінгу:** На уроках фізичної культури можна навчати учнів простим елементам чирлідінгу, таким як базові танцювальні рухи, прості стрибки, кричалки та легкі піраміди (за умови дотримання техніки безпеки та відповідної підготовки).
  - а) **Поступове навчання:** Починати з вивчення простих кроків та рухів, поступово ускладнюючи комбінації та додаючи нові елементи.
  - б) **Безпека:** Особливу увагу приділяти техніці безпеки при вивченні акробатичних елементів та пірамід. Використовувати страхування та мати достатньо підготовлений персонал.
  - в) **Адаптація:** Адаптувати елементи чирлідінгу під рівень фізичної підготовки та вік учнів.

3) **Створення чирлідінгових виступів та композицій:** Учні можуть створювати прості чирлідінгові виступи та композиції для показу на шкільних заходах, спортивних святах або змаганнях. Це сприяє розвитку творчості, командної роботи та відчуття відповідальності.

- а) **Проектна робота:** Організувати проектну роботу, де учні в групах розробляють сценарій виступу, підбирають музику, створюють костюми та реквізит.
- б) **Показові виступи:** Проводити показові виступи чирлідінгових команд на шкільних святах або спортивних змаганнях, залучаючи до участі учнів різних класів.
- в) **Змагання:** Організовувати невеликі змагання з чирлідінгу між класами, стимулюючи учнів до активної участі та підвищення рівня майстерності.

4) **Використання чирлідінгу для підвищення мотивації до занять фізичною культурою:** Яскравий, емоційний та динамічний характер чирлідінгу може зробити уроки фізичної культури більш привабливими для учнів, особливо для тих, хто не проявляє великого інтересу до традиційних видів спорту.

- а) **Різноманітність:** Включення елементів чирлідінгу до програми уроків фізичної культури урізноманітнює навчальний процес та робить його більш цікавим.
- б) **Емоційний підйом:** Виконання енергійних рухів під музику, використання кричалок та гасел створює позитивну атмосферу на уроці та підвищує емоційний підйом учнів.
- в) **Соціалізація:** Командна робота в чирлідінгу сприяє соціалізації учнів, розвитку навичок спілкування та співпраці.

## **Можливості використання чирлідінгу на уроках фізичної культури у різних вікових групах:**

**Початкова школа (1-4 класи).** У зв'язку з недосконалістю розвитку опорно-рухової системи в цій віковій групі пропонується використання простих танцювальних рухів, стрибків, кричалок, ігор з елементами чирлідінгу. Акцент на розвитку координації, ритму, гнучкості та соціальних навичок.

**Середня школа (5-9 класи).** Продовжується розвиток координації, ритму, гнучкості та соціальних навичок. Для дітей цього віку пропонується навчання базовим елементам чирлідінгу, таким як прості піраміди, станти, танцювальні комбінації. Розвиток сили, витривалості, командної роботи та творчих здібностей [34].

**Старша школа (10-11 класи).** Фізичний та психічний розвиток на цьому етапі дозволяє вивчення складних елементів чирлідінгу, створення повноцінних чирлідінгових програм та виступів. Підготовка до участі у шкільних та міжшкільних змаганнях. Розвиток фізичної майстерності, артистизму та організаційних навичок. Модуль «Чирлідінг» відноситься до варіативної складової програми з Фізичної культури 10-11 класи (рівень стандарту) [35].

**Важливо пам'ятати:**

- Перед впровадженням чирлідінгу на уроках фізичної культури необхідно провести підготовчу роботу з вчителями, забезпечити їх відповідним навчально-методичним матеріалом та, за можливості, організувати підвищення кваліфікації.
- Необхідно враховувати вікові особливості, рівень фізичної підготовки учнів та дотримуватися правил техніки безпеки під час занять чирлідінгом.
- Важливо створити позитивну та підтримуючу атмосферу на уроках, заохочувати учнів до активної участі та творчості.

Використання чирлідінгу на уроках фізичної культури є перспективним напрямком, що дозволяє зробити уроки більш цікавими, ефективними та сприяє всебічному розвитку учнів.

Аналіз переваг чирлідінгу як засобу фізичного розвитку показує що покращуються координація, гнучкість, якість спілкування. Статичні і динамічні вправи чирлідінгу покращують можливості дитини витримувати складнощі при втраті рівноваги або нівелюють дестабілізуювальні стимули, що походять від власних мимовільних рухів, з середовища чи від інших об'єктів [36, 7-8; 37, 34-36], тренують координацію.

Компонент фізичної активності, що стосується здоров'я і функціонування і описує можливість руху у суглобі – це гнучкість. Гнучкість є окремою для кожного суглоба і залежить від кількох змінних характеристик, включно з еластичністю окремих зв'язок і сухожилків (але не обмежуючись лише до неї). Вправи на гнучкість підвищують спроможність суглоба рухатися повноцінно [34, 12-13].

Чирлідінг сприяє соціалізації особистості, оскільки є командним видом спорту [33]. Соціалізація – це процес засвоєння дитиною соціальних норм, цінностей та досвіду, необхідних для успішного функціонування в суспільстві. Чирлідінг створює унікальне середовище для розвитку соціальних навичок та якостей таких як:

- 1) **Командна робота та співпраця:** чирлідінг вимагає від учасників тісної взаємодії та співпраці. Успіх у чирлідінгу досягається лише спільними зусиллями всієї команди. Для виконання складних акробатичних елементів, пірамід та танцювальних рухів необхідна синхронність, взаєморозуміння та підтримка кожного члена команди. Це вчить учасників:

- **Співпрацювати:** Розуміти важливість внеску кожного члена команди для досягнення спільної мети.

- **Довіряти:** Покладатися на партнерів у виконанні складних та потенційно небезпечних елементів.
- **Відповідальності:** Усвідомлювати свою роль та відповідальність перед командою за результат.
- **Компромісу:** Навчатися домовлятися, йти на компроміс та знаходити спільні рішення в команді.

2) **Розвиток комунікативних навичок:** ключем до успіху в чирлідінгу є ефективна комунікація. Учасники повинні чітко та відкрито спілкуватися між собою, тренером та іншими членами команди для координації дій, обговорення стратегій та розв'язання конфліктів.

Чирлідінг сприяє:

- **Вербальній комунікації:** Вміння чітко висловлювати свої думки, інструкції та підтримку.
- **Невербальній комунікації:** Розуміння мови тіла, жестів та міміки для кращої взаємодії на майданчику.
- **Активному слуханню:** Вміння уважно слухати та розуміти інструкції тренера та партнерів.
- **Конфліктному менеджменту:** Навчання конструктивно розв'язувати розбіжності та конфлікти, що виникають у команді.

3) **Формування групової ідентичності та почуття приналежності:** Участь у Чирлідінгу створює сильне почуття спільності та групової ідентичності. Спільні тренування, виступи, подорожі на змагання та соціальні заходи створюють міцні зв'язки між членами команди [33]. Це сприяє:

- **Почуттю приналежності:** Відчуття себе частиною більшої, згуртованої групи.
- **Розвитку командного духу:** Формування спільної мети та прагнення до перемоги як єдиного цілого.

- **Соціальної підтримці:** Отримання підтримки та розуміння від однодумців, які поділяють спільні інтереси та цінності.
- **Зменшенню почуття самотності та ізоляції:** Особливо важливим для підлітків та молоді, які можуть відчувати соціальну відчуженість.

4) **Розвиток лідерських якостей та навичок послідовництва:** У Чирлідингу є різні ролі, які вимагають лідерства та вміння слідувати за лідером. Капітани команд, лідери груп, досвідчені учасники – усі вони беруть на себе відповідальність за організацію, мотивацію та підтримку інших. Водночас, кожен член команди повинен вміти підкорятися інструкціям та працювати під керівництвом лідера [33]. Це сприяє:

- **Розвитку лідерських якостей:** Ініціативність, відповідальність, організаторські здібності, вміння мотивувати та вести за собою.
- **Навичкам послідовництва:** Вміння слухати, підкорятися, виконувати інструкції та ефективно працювати під керівництвом.
- **Розподілу ролей та відповідальності:** Розуміння важливості різних ролей у команді та вміння адаптуватися до них.
- **Взаємоповазі:** Повага до лідерів та членів команди, незалежно від їх ролі.

5) **Розширення соціального кола та розвиток соціальних мереж:** Участь у Чирлідингу часто передбачає взаємодію з іншими командами, тренерами та організаціями на змаганнях та заходах. Це розширює соціальне коло учасників та сприяє розвитку соціальних навичок у різноманітних ситуаціях. Чирлідинг допомагає:

- **Встановлювати нові соціальні контакти:** Знайомитися з однолітками з інших команд, міст та регіонів.
- **Розвивати навички соціальної взаємодії в різних контекстах:** Вміння спілкуватися з різними людьми в формальній та неформальній обстановці (змагання, соціальні заходи).

- **Навчатися соціальній адаптації:** Адаптуватися до різних соціальних ситуацій та груп.
- **Зменшенню соціальної тривожності:** Поступово долати сором'язливість та невпевненість у соціальних ситуаціях завдяки постійній соціальній взаємодії.

Позитивний образ тіла – це позитивне сприйняття власного тіла, повага до нього та задоволення його зовнішнім виглядом, функціональністю та можливостями. В сучасному суспільстві, де панують часто нереалістичні стандарти краси, чирлідінг може стати потужним засобом для формування позитивного образу тіла, особливо серед молоді.

Чирлідінг фокусується на фізичних можливостях та навичках – силі, гнучкості, витривалості, координації, спритності. Успіх у чирлідінгу залежить від того, що тіло *«можє»* робити, а не лише від того, як воно виглядає [30, 32].

Це допомагає учасникам:

- **Цінувати своє тіло за його можливості:** Поважати тіло за його силу, витривалість та здатність виконувати складні фізичні завдання.
- **Зменшити фіксацію на зовнішньому вигляді:** Перенести фокус з ваги, розміру одягу та "ідеальних" параметрів на фізичну форму та функціональність.
- **Позитивно оцінювати різноманітність типів тіла:** Розуміти, що в чирлідінгу цінуються різні типи тіла, і кожен може знайти свою роль та бути успішним.
- **Відчувати гордість за свої фізичні досягнення:** Підвищувати самооцінку та впевненість у собі завдяки досягненням у фізичній активності ( рис. 1.2).



Рисунок 1.2. Команда з чирлідінгу

**Підвищення самооцінки та впевненості через фізичні досягнення:**

Навчання новим навичкам, освоєння складних елементів та досягнення успіху у виступах суттєво підвищують самооцінку та впевненість у собі. Позитивні відгуки від тренера, команди та глядачів підсилюють це відчуття. Чирлідінг сприяє:

- **Відчуттю компетентності:** Розуміння, що людина здатна навчатися, розвиватися та досягати поставлених цілей.
- **Зростанню самоповаги:** Повага до себе за наполегливість, працю та досягнення.
- **Зменшенню невпевненості в собі:** Подолання сумнівів у власних силах та можливостях через практичні досягнення.
- **Формуванню позитивного образу "Я":** Сприйняття себе як сильної, здатної та успішної особистості.

Чирлідінг вимагає високого рівня фізичної підготовки та контролю над тілом. Регулярні тренування сприяють покращенню фізичної форми, сили, витривалості, гнучкості та координації [33]. Це веде до кращого усвідомлення власного тіла та його можливостей. Чирлідінг сприяє:

- a) **Покращенню фізичного самопочуття** - регулярні тренування дають відчуття бадьорості, енергії та фізичної сили;

- б) **Зменшенню негативних відчуттів щодо тіла.** Тренування в команді дає позбавлення від дискомфорту, важкості та невдоволення фізичною формою;
- в) **Підвищенню мотивації до здорового способу життя.** Регулярні заняття формують звичку до регулярних фізичних вправ та здорового харчування.

**Також чирлідінг дає можливість краще зрозуміти можливості та обмеження власного тіла.** Це реальна оцінка своїх фізичних здібностей та розуміння необхідності дбати про своє тіло.

**Позитивне соціальне середовище, що підтримує здоровий образ тіла.** Чирлідінг-команди часто створюють позитивну та підтримуючу атмосферу, де цінуються фізичні навички та командна робота, а не лише зовнішній вигляд. В здоровому командному середовищі:

- а) **Зменшується тиск соціальних стандартів краси:** Фокус зміщується з "ідеальної" зовнішності на фізичні досягнення та командну співпрацю.
- б) **Підтримується позитивне ставлення до різних типів тіла:** Цінується різноманітність та індивідуальність, а не стандартизована "ідеальна" фігура.
- в) **Пропагується здоровий спосіб життя:** Заохочується здорове харчування, достатній відпочинок та розумне ставлення до тренувань.
- г) **Створюється атмосфера взаємопідтримки та позитиву:** Учасники підтримують один одного, мотивують та допомагають досягати успіху.

**Чирлідінг як форма самовираження та творчості:** Чирлідінг дає можливість учасникам виражати себе через рух, танець, акробатику та творчі виступи. Можливість самовираження через тіло сприяє позитивному сприйняттю власного тіла як засобу вираження емоцій та ідей [36]. Чирлідінг сприяє:

- а) **Творчому самовираженню:** Можливість проявити свою індивідуальність через рухи, стиль та виразність.

- б) **Емоційній розрядці та вираженню емоцій:** Використання фізичної активності для вираження емоцій та зняття стресу.
- в) **Зв'язку між розумом та тілом:** Усвідомлення єдності фізичного та емоційного стану.
- г) **Задоволенню від творчого процесу:** Отримання задоволення від створення виступів, танців та виразних рухів.

### **Висновки до розділу 1**

У розділі «Теоретичні основи формування компетентностей здорового способу життя» розглянуто поняття компетентності здорового способу життя та роль фізичної активності у її формуванні. Розкрито особливості чирлідінгу як виду фізичної активності. Чирлідінг є потужним засобом соціалізації дитини та формування позитивного образу тіла. Його командний дух сприяє розвитку важливих соціальних навичок, формує групову ідентичність та розширює соціальне коло. Зосередженість на функціональності тіла, досягненнях у фізичній активності та позитивному соціальному середовищі створюють умови для формування здорового сприйняття власного тіла, підвищення самооцінки та впевненості у собі. Ці переваги роблять чирлідінг цінним видом діяльності для фізичної культури та соціального розвитку дітей та молоді.

## **РОЗДІЛ 2. РОЗРОБКА УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ВПРОВАДЖЕННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ ЧИРЛІДИНГУ**

### **2.1. Розробка уроків з включенням елементів чирлідінгу**

Для реалізації важливих соціальних навичок, досягнень у фізичній активності та формуванні позитивного соціального середовища, що створюють умови для формування здорового сприйняття власного тіла, підвищення самооцінки та впевненості у собі, необхідним є розробка та впровадження уроків фізичної культури з елементами чирлідінгу. Такі уроки можуть бути реалізовані в варіативному модулі «Чирлідінг» [35]. Мета таких уроків:

- 1) Зміцнення здоров'я учнів, розвиток фізичних якостей та інтересу до занять спортом.
- 2) Ознайомлення з основами чирлідінгу, формування навичок виконання базових елементів.
- 3) Виховання почуття колективізму, відповідальності та підтримки.

Основними завданнями таких уроків є:

- Навчання учнів основам техніки безпеки під час занять чирлідінгом;
- Розвиток сили, гнучкості, спритності, координації рухів;
- Формування навичок виконання стройових вправ, акробатичних елементів, танцювальних рухів;
- Створення умов для творчого самовираження учнів у процесі підготовки та виконання чирлідерських композицій;
- Збільшення рухової активності учнів та формування компетентності здорового способу життя.

#### **Загальна мета програми:**

- Ознайомити учнів з основами чирлідінгу як виду спорту та активності.
- Навчити учнів базових рухів, позицій, стрибків та елементів чирлідінгу.

- Розвивати у учнів координацію, гнучкість, силу, витривалість та почуття ритму.
- Сприяти командній роботі, взаємодії та підтримці в групі.
- Заохочувати учнів до активного способу життя та занять спортом [39, 55-57]

Ю.К. Бабанський структуру уроку визначає як суму елементів, що забезпечують цілісність уроку і збереження основних напрямків при різноманітних їх варіантах [40, 17-19]. Для кожного уроку в основі буде така структура [40]:

### **1. Підготовча частина (розминка) (10-15 хвилин):**

Спеціальні вправи для розігріву м'язів, які будуть задіяні у чирлідінгу (наприклад, обертання зап'ястями та стопами).

Легка кардіо-розминка (біг на місці, стрибки, махи руками та ногами).

Вправи на розтягування основних груп м'язів (шия, плечі, руки, спина, ноги).

### **2. Основна частина (25-30 хвилин):**

Пояснення нового матеріалу та демонстрація рухів вчителем.

Покрокове розучування елементів чирлідінгу з детальним поясненням техніки виконання.

Відпрацювання рухів в парах, малих групах або індивідуально під наглядом вчителя.

Ігри та естафети з використанням вивчених елементів для закріплення матеріалу та підвищення інтересу.

### **3. Заключна частина (5-10 хвилин):**

Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів (наприклад, повільна ходьба, глибоке дихання, легке розтягування).

Підведення підсумків уроку, обговорення досягнень та труднощів.

Завдання на самостійне повторення вивчених елементів (за бажанням) [40].

### **2.1.1. Розробка плану п'яти уроків та відбір елементів чирлідингу від простого до складного**

Нами було розроблено програму (див. додаток Б) та план-конспекти п'яти уроків фізичної культури варіативного модулю «Чирлідинг», які враховують як теоретичну так і практичну складову [29; 38].

#### **Урок 1: Вступ до чирлідингу. Базові позиції рук та корпусу.**

**Тема:** Знайомство з чирлідингом, основні поняття, правила безпеки. Базові позиції рук (High V, Low V, T motion, Touchdown, Clap). Базова стійка (Ready Position).

**Мета:** Створити перше уявлення про чирлідинг, навчити базових позицій рук та правильної стійки, сприяти формуванню здоров'язбережувальної компетентності та формувати позитивне ставлення до свого тіла, пропагувати здоровий спосіб життя, знайомлячі з правилами чирлідингу.

**Матеріали:** Музика для розминки, дзеркало (за наявності), реквізит при необхідності.

**Підготовча частина:** шикування, привітання, повідомлення теми та мети уроку; інструктаж з техніки безпеки; розминка: стандартна розминка (див. структуру уроку). Вправи для розігріву м'язів, які будуть задіяні у чирлідингу. Легка кардіо-розминка (біг на місці, стрибки, махи руками та ногами). Вправи на розтягування основних груп м'язів (шия, плечі, руки, спина, ноги).

#### **Основна частина:**

##### **1. Вступна бесіда:**

- 1) Що таке чирлідинг? Історія виникнення та розвитку.
- 2) Чирлідинг як вид спорту: змагання, команди, різновиди (данс-чирлідинг, стант-чирлідинг, груп-стант, тощо).
- 3) Значення чирлідингу для фізичного розвитку та командної роботи.

- 4) Правила безпеки на заняттях чирлідінгом (важливість розминки, уважність, правильна техніка).

## 2. Базова стійка (Ready Position) (див. додаток В):

### Пояснення методики:

Станьте прямо, ноги на ширині плечей, стопи паралельні або трохи розведені. Коліна злегка зігнуті, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги.

Спина пряма, плечі розправлені та опущені, грудна клітка розкрита.

Живіт підтягнутий, сідниці злегка напружені. Руки вільно опущені вздовж тіла або злегка зігнуті в ліктях. Погляд спрямований вперед.

**Відпрацювання:** почніть у положенні стоячи прямо, а потім поступово корегуйте кожну частину тіла, щоб досягти правильної позиції. Дзеркало допоможе учням візуалізувати та виправити помилки у поставі.

## 3. Базові позиції рук ( див. додаток В):

### ○ High V:

**Пояснення методики:** Підніміть обидві руки вгору під кутом 45 градусів від голови, утворюючи форму "V". Долоні спрямовані вперед, пальці зімкнуті. Руки прямі в ліктях, але не перенапружені. Плечі опущені, не піднімайте їх до вух.

**Відпрацювання:** Почніть з рук, опущених вниз, потім повільно підніміть руки в позицію High V, утримуючи правильний кут і положення долонь. Повторіть кілька разів.

### ○ Low V:

**Пояснення методики:** Опустіть обидві руки вниз під кутом 45 градусів від стегон, утворюючи перевернуту форму "V". Долоні спрямовані вперед, пальці зімкнуті. Руки прямі в ліктях, але не перенапружені. Плечі опущені.

**Відпрацювання:** З позиції Ready Position опустіть руки в позицію Low V, контролюючи кут і положення долонь. Повторіть кілька разів.

### ○ T motion:

**Пояснення методики:** Витягніть обидві руки в сторони на рівні плечей, утворюючи літеру "Т". Долоні спрямовані вниз, пальці зімкнуті. Руки прямі в ліктях, але не перенапружені. Плечі опущені.

**Відпрацювання:** З позиції Ready Position витягніть руки в сторони в позицію T motion, утримуючи руки на рівні плечей. Повторіть кілька разів.

○ **Touchdown:**

**Пояснення методики:** Підніміть обидві руки прямо над головою, паралельно одна одній. Долоні спрямовані всередину, пальці зімкнуті. Руки прямі в ліктях, але не перенапружені. Плечі опущені.

**Відпрацювання:** З позиції Ready Position підніміть руки прямо вгору в позицію Touchdown. Повторіть кілька разів.

○ **Clap:**

**Пояснення методики:** Сплесніть в долоні перед собою на рівні грудей. Пальці зімкнуті, долоні повністю прилягають одна до одної. Лікті злегка зігнуті.

**Відпрацювання:** Відпрацюйте плескання в долоні, звертаючи увагу на чіткість та силу звуку.

**Заклучна частина:** Вправи на розслаблення, відновлення дихання, підведення підсумків уроку, шикування, вихід із залу.

**Методика викладання:**

- Показуйте кожну позицію рук кілька разів, чітко коментуючи кожен рух.
- Розбивайте розучування кожної позиції на етапи: спочатку пояснення, потім демонстрація, потім відпрацювання учнями під вашим контролем.
- Використовуйте дзеркало (якщо є) для самоконтролю учнів.
- Заохочуйте учнів задавати питання та допомагати один одному.
- Хваліть за старання та прогрес.

**Урок 2: З'єднання позицій рук. Базові стрибки (Toe Touch, Tuck Jump).**

**Тема:** З'єднання вивчених позицій рук у прості комбінації. Вступ до базових стрибків: Toe Touch, Tuck Jump.

**Мета:** навчити учнів плавно переходити між базовими позиціями рук, овоїти техніку виконання базових стрибків, сприяти формуванню здоров'язберезувальної компетентності та формувати позитивне ставлення до свого тіла, наголосити на необхідність повноцінного правильного харчування, необхідного для розвитку м'язів та забезпечення організму енергією.

**Матеріали:** Музика з чітким ритмом, мати гімнастичні (за наявності).

**Підготовча частина:** шикування, привітання, повідомлення теми та мети уроку; інструктаж з техніки безпеки; розминка: стандартна розминка + вправи на розігрів гомілковостопних суглобів (обертання стопами, перекати з п'ятки на носок).

**Основна частина:**

1. **Повторення базових позицій рук:** Швидке повторення вивчених на попередньому уроці позицій (High V, Low V, T motion, Touchdown, Clap) [38].

2. **З'єднання позицій рук у комбінації:**

**Пояснення методики:** Створіть прості комбінації з 2-3 позицій рук (наприклад: High V - Clap - Low V, T motion - Touchdown – Clap [38]). Поясніть, як плавно та ритмічно переходити з однієї позиції в іншу. Зверніть увагу на чіткість кожного руху та загальний ритм.

**Відпрацювання:** Розучуйте комбінації спочатку повільно, потім поступово збільшуйте темп. Відпрацьовуйте комбінації під музику з чітким ритмом.

3. **Базові стрибки:**

○ **Toe Touch:**

**Пояснення методики:**

Почніть з позиції Ready Position.

Зробіть мах руками вперед і вгору (можна використовувати позицію High V).

Одночасно відштовхніться обома ногами від підлоги, вистрибуючи якомога вище. В стрибку розведіть ноги в сторони якомога ширше, намагаючись

торкнутися пальців ніг руками (позиція T motion ногами). Коліна повинні бути прямими. Тримайте спину прямою, прес напруженим. Приземліться м'яко на обидві ноги, злегка зігнувши коліна для амортизації. Руки повертаються в позицію Ready Position або іншу позицію за комбінацією.

### **Покроковий розбір та відпрацювання:**

**Крок 1:** Мах руками та підготовка до стрибка (відпрацювання маху руками в позицію High V з одночасним присіданням).

**Крок 2:** Стрибок вгору (відпрацювання стрибка з місця, звертаючи увагу на висоту та відштовхування).

**Крок 3:** Розведення ніг в сторони в стрибку (спочатку спробуйте робити стоячи, розводячи ноги в сторони, імітуючи положення ніг в стрибку Toe Touch).

**Крок 4:** З'єднання всіх елементів: мах руками, стрибок, розведення ніг, торкання пальців ніг (настільки, наскільки дозволяє гнучкість). Спочатку відпрацьовуйте біля стіни або опори для підтримки рівноваги.

**Крок 5:** Приземлення (відпрацювання м'якого приземлення на зігнуті коліна).

#### ○ **Tuck Jump( див. додаток В):**

#### **Пояснення методики:**

Почніть з позиції Ready Position.

Зробіть мах руками вперед і вгору (можна використовувати позицію High V). Одночасно відштовхніться обома ногами від підлоги, вистрибуючи якомога вище. В стрибку підтягніть коліна до грудей, обхопивши їх руками. Тримайте спину прямою, прес напруженим. Приземліться м'яко на обидві ноги, злегка зігнувши коліна для амортизації. Руки повертаються в позицію Ready Position або іншу позицію за комбінацією.

### **Покроковий розбір та відпрацювання:**

**Крок 1:** Мах руками та підготовка до стрибка (як в Toe Touch).

**Крок 2:** Стрибок вгору (як в Toe Touch).

**Крок 3:** Підтягування колін до грудей в стрибку (спочатку спробуйте робити стоячи, підтягуючи коліна до грудей, імітуючи положення ніг в стрибку Tuck Jump).

**Крок 4:** З'єднання всіх елементів: мах руками, стрибок, підтягування колін до грудей та обхоплення їх руками.

**Крок 5:** Приземлення (як в Toe Touch).

**Заклучна частина:** Вправи на розслаблення, обговорення, як учні себе почували під час стрибків, поради щодо покращення техніки, наголосити на необхідність повноцінного правильного харчування, необхідного для розвитку м'язів та забезпечення організму енергією, підведення підсумків, шикування, вихід із залу.

**Методика викладання:**

Демонструйте комбінації рук та стрибки чітко та в різних темпах. Розбивайте стрибки на окремі елементи для поетапного розучування. Використовуйте гімнастичні мати для безпечного відпрацювання стрибків. Наголошуйте на важливості правильної техніки приземлення для запобігання травмам.

Мотивуйте учнів, підтримуйте їхні спроби, навіть якщо спочатку не виходить ідеально.

**Урок 3: Поєднання позицій рук та стрибків. Просте скандування (Cheer).**

**Тема:** Координація позицій рук та стрибків. Вивчення простого чирлідерського скандування (Cheer) з використанням вивчених рухів.

**Мета:** Розвивати координацію рухів, навчити поєднувати позиції рук зі стрибками в ритмі, вивчити просте скандування, формування здоров'язберезувальної компетентності, розвиток комунікативних навичок, розвиток лідерства та послідовництва.

**Матеріали:** Музика для скандування (ритмічна, енергійна), текст скандування.

**Підготовча частина:** шикування, привітання, повідомлення теми та мети урока; інструктаж з техніки безпеки; розминка: стандартна розминка + вправи на координацію (наприклад, одночасні та різночасні рухи руками та ногами).

**Основна частина:**

1. **Повторення стрибків та комбінацій рук:** Швидке повторення стрибків Toe Touch та Tuck Jump [38], а також вивчених комбінацій позицій рук.

2. **Поєднання позицій рук та стрибків:**

**Пояснення методики:** Створіть прості комбінації, що включають стрибки та позиції рук (наприклад: Toe Touch – High V, Tuck Jump – T motion – Clap). Поясніть, як координувати рухи рук та ніг, виконувати їх в ритмі.

**Відпрацювання:** Розучуйте комбінації спочатку повільно, потім поступово збільшуйте темп. Відпрацьовуйте під музику з чітким ритмом. Звертайте увагу на плавність переходу між елементами та загальну синхронність рухів.

3. **Просте скандування (Cheer):**

**Вибір скандування:** Оберіть просте, ритмічне скандування з коротким текстом (наприклад, "Крок вперед крок!").

**Розучування тексту:** Роздайте текст скандування, прочитайте його разом з учнями кілька разів, звертаючи увагу на ритм та інтонацію.

**Прив'язування рухів до скандування:** Розподіліть вивчені позиції рук та стрибки на фрази скандування. Наприклад:

" Руш вперед руш!" – стрибок Toe Touch на "Руш", позиція High V на "Вперед", позиція Clap на "Руш!".

**Відпрацювання скандування з рухами:** Розучуйте скандування спочатку повільно, по фразах, потім повністю, збільшуючи темп. Звертайте увагу на синхронність рухів та чітку вимову тексту. Відпрацьовуйте під музичний супровід.

**Заклучна частина:** Ігри на ритм та координацію (наприклад, "Повтори за мною" з рухами та плесканням, гра «Зараз лідер – ти» - хто виконав найкраще

стає лідером та показує новий рух, потім обирає наступного лідера за показником хто краще впорався), розучування скандування без музики, підведення підсумків, шиккування, вихід із зали.

**Методика викладання:**

Використовуйте музику з чітким ритмом для відпрацювання комбінацій та скандувань. Розбивайте скандування на фрази для легшого розучування. Використовуйте жести та лічбу для допомоги у синхронізації рухів зі словами скандування. Заохочуйте учнів до виразного виконання скандування, з енергією та емоціями. Створіть позитивну атмосферу, де учні не бояться помилятися та експериментувати.

**Урок 4: Вдосконалення скандування. Вступ до пірамід (Basic Thigh Stand).**

**Тема:** Вдосконалення вивченого скандування, додавання різноманітності у виконання. Вступ до базових пірамід: Thigh Stand (стегова опора).

**Мета:** Зробити виконання скандування більш виразним та синхронним, навчити базового елемента піраміди – Thigh Stand та ролей учасників (база, флаєр, спотер), виховання правильного ставлення до збереження здоров'я, підвищення функціональних можливостей учнів при виконанні складних вправ чирлідінгу, активізація пізнавального інтересу до уроків фізичної культури.

**Матеріали:** Музика для скандування, мати гімнастичні, стільці або лави (для тренування підтримки).

**Підготовча частина:** шиккування, привітання, повідомлення теми та мети уроку; інструктаж з техніки безпеки; розминка: стандартна розминка + спеціальні вправи для зміцнення м'язів рук та ніг (віджимання від підлоги/стіни, присідання).

**Основна частина:**

## 1. Вдосконалення скандування:

**Повторення вивченого скандування:** Виконайте вивчене на попередньому уроці скандування кілька разів, звертаючи увагу на синхронність, чіткість та виразність.

**Додавання різноманітності:**

- **Зміна темпу:** Відпрацюйте скандування в різному темпі (повільно, середньо, швидко).
- **Зміна динаміки:** Відпрацюйте скандування з різною гучністю (тихо, голосно, посилення та зменшення гучності).
- **Додавання емоцій:** Заохочуйте учнів виконувати скандування з різними емоціями (ентузіазм, впевненість, радість).

## 2. Вступ до пірамід. **Thigh Stand** [38]:

**Пояснення поняття "піраміда" в чирлідінгу:** Піраміда – це елемент, де чирлідери підтримують один одного, створюючи багаторярусну фігуру. Важливість безпеки, ролі учасників [29, 38].

**Ролі в піраміді:**

**База:** Чирлідер(и), що знаходяться внизу та підтримують вагу флаєра. Мають бути сильні та стійкі.

**Флаєр:** Чирлідер, що знаходиться нагорі піраміди. Має бути легкий та зберігати баланс.

**Спотер:** Чирлідер(и), що знаходяться поруч та забезпечують безпеку, готові підхопити флаєра в разі падіння.

- **Thigh Stand (стегнова опора):** Базова піраміда, де флаєр стоїть на стегнах бази.

**Пояснення методики для бази:**

Станьте на коліна на мати гімнастичні, спина пряма, руки витягнуті вперед для балансу. Коліна повинні бути на ширині плечей. Напружте м'язи стегон та сідниць для стійкості. Спілкуйтеся з флаєром, координуючи дії.

**Пояснення методики для флаєра:**

Станьте перед базою, обличчям до неї. Поставте одну ногу на стегно бази, потім другу. Тримайте спину прямою, прес напруженим, погляд спрямований вперед. Для початку можна використовувати стілець або лаву для підтримки при підйомі на стегна бази. Довіряйте базі, але зберігайте власний баланс.

**Пояснення методики для спотера:**

Забезпечуйте страховку з боків флаєра, готовий підхопити його в разі падіння. Уважно стежте за флаєром та базою, готові втрутитися при потребі.

**Покрокове розучування Thigh Stand:**

**Крок 1:** Бази відпрацьовують стійкість на колінах.

**Крок 2:** Флаєри вчаться вставати на стілець або лаву, імітуючи положення на стегнах бази.

**Крок 3:** Підйом флаєра на стегна бази з допомогою спотерів. Спочатку підйом на одне стегно, потім на обидва.

**Крок 4:** Утримання позиції Thigh Stand протягом кількох секунд.

**Крок 5:** Плавний спуск флаєра на підлогу з допомогою спотерів.

**Заклучна частина:** Вправи на розслаблення та розтягування для м'язів рук та ніг, обговорення ролей у піраміді, важливості взаємодії та довіри в команді, підведення підсумків, шиккування, вихід із зали.

**Методика викладання:**

Наголошуйте на безпеці при розучуванні пірамід, завжди використовуйте спотерів. Розподіліть учнів на ролі бази, флаєра, спотера з урахуванням їх фізичних даних та бажання. Показуйте відео та зображення Thigh Stand для кращого розуміння. Хваліть за командну роботу та взаємодопомогу.

Поступово ускладнюйте завдання, переходячи до наступних етапів тільки після впевненого освоєння попередніх.

## **Урок 5: Створення міні-виступу. Повторення вивчених елементів.**

**Тема:** Створення короткого чирлідінгового міні-виступу (рутини) з використанням вивчених елементів (позицій рук, стрибків, скандування, Thigh Stand).

**Мета:** Застосовувати вивчені елементи на практиці, створити цілісний міні-виступ, продемонструвати командну роботу та творчість; сприяти зміцненню здоров'я учнів, розвивати фізичні якості: швидкість, спритність, координацію рухів, виховувати командний дух, дисциплінованість волю до перемоги.

**Матеріали:** Музика для виступу (енергійна, ритмічна), секундомір.

**Підготовча частина:** шикування, привітання, повідомлення теми та мети уроку; інструктаж з техніки безпеки; розминка: стандартна розминка + повторення базових позицій рук, стрибків, елементів піраміди Thigh Stand;

### **Основна частина:**

1. **Повторення вивчених елементів:** Швидко повторення всіх вивчених на попередніх уроках елементів: позицій рук, комбінацій рук, стрибків (Toe Touch, Tuck Jump), скандування, піраміди Thigh Stand.
2. **Створення міні-виступу (рутини):**
  - **Розбиття на групи:** Розділіть учнів на невеликі групи (3-5 осіб).
  - **Завдання для груп:** Створити коротку рутину (30-60 секунд) з використанням вивчених елементів.

Рутину повинна включати:

- Початок та закінчення (початкова та кінцева позиції).
- Комбінації позицій рук (мінімум 2-3 різні комбінації).
- Стрибки (мінімум 1-2 види стрибків).
- Скандування (частина вивченого скандування або коротке нове скандування).
- Піраміду Thigh Stand (за бажанням та за умови достатньої підготовки).

- **Час для підготовки:** Дайте групам час (15-20 хвилин) для обговорення, вибору музики (за бажанням), розробки хореографії та відпрацювання рутини. Вчитель консультує групи, допомагає з ідеями.
- **Репетиції та корекція:** Групи репетирують свої рутини. Вчитель спостерігає, дає поради щодо покращення синхронності, виразності, техніки виконання.

### 3. Показ міні-виступів:

- Кожна група по черзі демонструє свій міні-виступ перед класом.
- Після кожного виступу – короткий зворотний зв'язок від вчителя та однокласників (позитивні моменти, що сподобалось, що можна покращити).

**Заклучна частина:** Загальне обговорення, підведення підсумків всієї програми з чирлідінгу, відзначення досягнень кожної групи та окремих учнів. Заохочення до подальших занять чирлідінгом або іншими видами спорту, шикування, вихід із зали.

### Методика викладання:

Заохочуйте творчість та ініціативу учнів при створенні рутин. Створіть атмосферу підтримки та позитивного змагання між групами.

Наголошуйте на важливості командної роботи та взаємодії для успішного виступу. Оцінюйте не тільки техніку виконання, але й креативність, командну роботу, виразність виступу. Забезпечте музичний супровід для створення святкової атмосфери під час показів.

### Важливі зауваження для вчителя:

- **Безпека – понад усе!** Завжди починайте з розминки, стежте за правильною технікою виконання рухів, особливо стрибків та пірамід. Обов'язково використовуйте спотерів при розучуванні пірамід.
- **Поступовість:** Переходьте до складніших елементів тільки після того, як учні впевнено освоїли простіші.

- **Індивідуальний підхід:** Враховуйте фізичні можливості та рівень підготовки кожного учня. Давайте індивідуальні завдання та корекції.
- **Позитивна мотивація:** Створюйте позитивну та підтримуючу атмосферу на уроках. Хваліть за старання, заохочуйте до співпраці.
- **Різноманітність:** Використовуйте різні методи навчання (пояснення, демонстрація, ігри, робота в групах).
- **Зворотний зв'язок:** Регулярно давайте учням зворотний зв'язок про їх прогрес, вказуйте на сильні та слабкі сторони, давайте поради щодо покращення.

Цей план є орієнтовним та може бути адаптований під конкретні умови, рівень підготовки учнів, наявність матеріально-технічної бази. Головне – це безпека, поступовість та позитивний настрій на уроках.

### 2.1.2. Дидактичні матеріали для теоретичної частини уроків

Діти, уявіть собі чирлідінг, але без складних пірамід і підкидань. Це і є данс-чирлідінг!

#### Що таке данс-чирлідінг?

- **Це перш за все ТАНЕЦЬ!** Основний акцент тут робиться на танцювальних рухах, ритмі, виразності та синхронності. Уявіть собі, якби чирлідери не тільки викрикували гасла, а ще й танцювали під музику – це і є данс-чирлідінг.
- **Музика – це головне!** Данс-чирлідінг завжди виконується під енергійну музику. Музика задає настрій, темп і стиль танцю.
- **Різноманітні танцювальні стилі.** У данс-чирлідінгу використовують різні танцювальні напрямки, такі як:
  - **Джаз:** Елегантні, чіткі, витончені рухи.
  - **Хіп-хоп:** Енергійні, ритмічні, сучасні рухи.
  - **Пом-пон:** Використання помпонів для створення візуальних ефектів і акцентів у рухах.

- **Фрістайл:** Більш вільний, імпровізаційний стиль, де можна показати індивідуальність.
- **Командна робота дуже важлива!** Як і в будь-якому чирлідінгу, данс-чирлідінг – це командний вид спорту. Всі учасники повинні рухатися разом, синхронно, щоб створити вражаючий виступ.
- **Основна мета – розважити та надихнути!** Данс-чирлідінг створює позитивний настрій, дарує енергію глядачам і підтримує спортивні команди, але головне – це красивий та захоплюючий танець.

### **Чим данс-чирлідінг відрізняється від іншого чирлідінгу?**

- **Менше акробатики.** У данс-чирлідінгу рідко використовуються складні акробатичні елементи, піраміди чи станти, які ви можете бачити в традиційному чирлідінгу. Головний акцент – на танці.
- **Більше танцювальної техніки.** Тут важливою є танцювальна підготовка, гнучкість, почуття ритму, техніка виконання танцювальних рухів.

Уяви собі, що данс-чирлідінг – це як запальний танцювальний флешмоб, який підтримує спортивний дух!

### **Отже, данс-чирлідінг – це:**

- **Танець:** В основі лежить танець.
- **Музика:** Виконується під музику.
- **Ритм та Синхронність:** Важливі ритм і синхронні рухи всієї команди.
- **Виразність та Енергія:** Показує емоції, заряджає енергією.
- **Команда:** Робота в команді.
- **Розвага:** Розважає глядачів і підтримує спортивні команди.

На уроках фізкультури ми з вами будемо вивчати елементи данс-чирлідінгу, щоб навчитися гарно рухатися під музику, працювати в команді та отримувати задоволення від танцю!

Сподіваюся, тепер вам зрозуміло, що таке данс-чирлідінг! Якщо є питання – питайте!

Діти, а тепер уявіть собі найкрутішу частину чирлідінгу – це стант-чирлідінг!

### **Що ж таке стант-чирлідінг?**

**Це як акробатика в парах та групах!** Стант-чирлідінг – це коли чирлідери піднімають один одного в повітря, створюють неймовірні піраміди та виконують вражаючі акробатичні елементи. Це видовишно, сміливо та дуже круто!

**Фокус на партнерських та групових елементах.** Головне в стант-чирлідінгу – це робота в парі або групі. Чирлідери працюють разом, щоб підняти, ловити, підтримувати та обертати один одного, створюючи різноманітні "фігури" в повітрі.

**Це вимагає сили, техніки та довіри.** Стант-чирлідінг – це не просто веселощі, а й справжній спорт, який вимагає:

- **Силу:** Щоб підняти та утримувати партнерів.
- **Техніку:** Щоб правильно виконувати рухи та бути безпечними.
- **Довіру:** Щоб повністю довіряти своїм партнерам, адже від їхньої злагодженої роботи залежить успіх і безпека.

**Різні ролі в команді.** У стант-чирлідінгу кожен має свою важливу роль:

- **Бази:** Це найсильніші чирлідери, які стоять на землі та є основою для підтримки. Вони утримують вагу флаєра.
- **Флаєри (або верхні):** Це легші чирлідери, яких піднімають в повітря. Вони повинні бути гнучкими, мати гарний баланс та довіряти своїм базам.
- **Спотери:** Це чирлідери, які страхують та забезпечують безпеку флаєра. Вони завжди готові підхопити флаєра, якщо той втратить рівновагу.

**Безпека – це найголовніше!** У стант-чирлідінгу безпека завжди на першому місці. Чирлідери завжди працюють зі спотерами, використовують мати, та вивчають техніку поступово, починаючи з найпростіших елементів.

Уяви собі, що стант-чирлідінг – це як будувати живу вежу з людей, де кожен учасник важливий і має свою роль!

**Чим стант-чирлідінг відрізняється від данс-чирлідінгу?**

**Фокус на акробатиці, а не на танці.** Якщо в данс-чирлідінгу головне – це танець і ритм, то в стант-чирлідінгу – це акробатичні підтримки, підйоми та піраміди.

**Більше ризику, але й більше видовищності.** Стант-чирлідінг є більш ризикованим видом, ніж данс-чирлідінг, адже пов'язаний з підйомами та акробатичними елементами. Але саме це робить його таким захоплюючим та вражаючим для глядачів.

**Отже, стант-чирлідінг – це:**

- **Акробатика** - в основі лежать акробатичні елементи в парах та групах.
- **Підтримки та підйоми.** Чирлідери піднімають один одного в повітря.
- **Сила та техніка.** Вимагає сили, техніки та регулярних тренувань.
- **Командна робота та довіра.** Взаємодія, довіра та злагоджена робота всієї команди є ключовими компонентами.
- **Безпека.** Вона завжди на першому місці, використовуються спотери та мати.
- **Видовищність.** Це дуже ефектний та захоплюючий вид спорту.

На наших уроках ми будемо вивчати основи стант-чирлідінгу, почнемо з найпростіших підтримок, навчимося правильно страхувати та працювати в команді. Це буде цікаво, але пам'ятайте про безпеку та слухайте уважно інструкції!

Хочете подивитися, як виглядає стант-чирлідінг на картинках? Я можу показати вам кілька зображень, щоб ви краще зрозуміли! (див. рис. 2.1.)



Рисунок 2.1. Стант-чирлідінг – акробатична підтримка.

Діти, а чи чули ви про такий вид чирлідінгу, як груп-стант? Це ще один неймовірний різновид стант-чирлідінгу, і він теж дуже захоплюючий!

### Що ж таке груп-стант?

- **Уявіть собі, що це міні-піраміда, де всього 5 дівчат або хлопців!**  
Груп-стант – це вид стант-чирлідінгу, де невелика група з 4-5 чирлідерів виконує акробатичні елементи. Це як маленький, але дуже сконцентрований та видовищний виступ.
- **Фокус на майстерності невеликої групи.** На відміну від великих пірамід, де задіяно багато людей, груп-стант концентрується на майстерності та злагодженості дій саме цієї невеликої п'ятірки. Кожен учасник тут на видноті, і від їхньої чіткої роботи залежить успіх.
- **Різноманітність та складність елементів.** У груп-станті команди показують різноманітні підйоми, обертання, балансування та інші акробатичні трюки. Хоч група і невелика, елементи можуть бути дуже складними та вражаючими.
- **Кожна роль – супер важлива!** Як і в стант-чирлідінгу, в груп-станті є чіткий розподіл ролей, і кожен учасник відіграє вирішальну роль:
  - **Бази (основи):** Зазвичай це 2-3 чирлідери, які є фундаментом станту. Вони найсильніші та стійкі, і утримують флаєра.
  - **Флаєр (верхній):** Це один чирлідер, якого піднімають бази. Флаєр повинен бути легким, гнучким та вміти тримати баланс у повітрі.

- **Спотер (страхуючий):** В груп-станті часто є спотер, хоча іноді бази можуть виконувати і роль спотерів. Головне завдання спотера – забезпечити безпеку флаєра та допомогти при потребі.
- **Змагання – це окремий вид мистецтва!** Груп-станти часто є окремою дисципліною на змаганнях з чирлідінгу. Команди показують підготовлені програми, де демонструють свою майстерність у виконанні різних стантів.

Уявіть собі, що груп-стант – це як невеличкий акробатичний театр на майданчику чирлідінгу, де п'ять акторів показують дива злагодженості та майстерності!

#### **Чим груп-стант відрізняється від звичайних стантів чи пірамід?**

- **Менша кількість учасників, більша увага до деталей.** Груп-стант відрізняється від великих пірамід саме кількістю людей. Через невелику кількість учасників, судді звертають особливу увагу на техніку виконання кожного елемента, чіткість рухів, синхронність та загальну артистичність виступу.
- **Більша мобільність та динаміка.** Груп-станти часто є більш динамічними та швидкими за великі піраміди, через меншу кількість учасників групі легше переміщатися по майданчику та змінювати позиції.

#### **Отже, груп-стант – це:**

- **Невелика група:** Зазвичай 4-5 чирлідерів.
- **Акробатичні елементи:** Виконання різноманітних стантів, підйомів, обертань.
- **Майстерність та техніка:** Високий рівень техніки та майстерності кожного учасника.
- **Командна робота:** Злагоджена робота всіх членів групи є критично важливою.

- **Видовищність та динаміка:** Яскравий, динамічний та захоплюючий вид чирлідінгу.
- **Змагальна дисципліна:** Часто виступає як окрема дисципліна на змаганнях.

На наших уроках ми почнемо з основ стант-чирлідінгу, і, можливо, з часом, навчимося виконувати і елементи груп-станту (див. рис. 2.2.). Це вимагає тренувань та уваги, але результат того вартий – це дуже круто та цікаво!



Рисунок 2.2. Піраміда в груп-стант

Перевірка вивченого матеріалу кросворд «Світ чирлідінгу»

**По горизонталі:**

1. Енергійний, ритмічний, сучасний стиль танцю, що використовується в данс-чирлідінгу (6 букв).
2. Легкий чирлідер, якого піднімають в повітря під час стантів (5 букв).
3. Найсильніші чирлідери, що є основою для підтримки в стант-чирлідінгу (4 букви).
4. Танцювальний стиль з використанням помпонів (6 букв).
5. Назва виду чирлідінгу, де 4-5 чирлідерів виконують акробатичні елементи (10 букв враховуючи дефіс).
6. Видовищні фігури, що складаються з чирлідерів, які піднімають один одного (8 букв).
7. Чіткі, витончені рухи, характерні для одного з танцювальних стилів (4 букви).

**По вертикалі:**

1. Людина, яка страхує флаєра під час виконання станту (6 букв).
2. Завжди на першому місці в стант-чирлідінгу (7 букв).
3. Важлива складова данс-чирлідінгу, що задає темп і настрій танцю (6 букв).
4. Вид чирлідінгу, де акцент робиться на танцювальних рухах, а не на акробатиці (4 букви).
5. Вид чирлідінгу, де чирлідери піднімають один одного в повітря, створюючи піраміди (8 букв + дифіс).
6. Вільний, імпровізаційний стиль танцю (8 букв).
7. Одна з ключових якостей для успішного виконання стантів, окрім сили та техніки (6 букв).

**Відповіді:**

**По горизонталі:** 1. ХІП-ХОП, 2. ФЛАЄР, 3. БАЗИ, 4. ПОМПОН, 5. ГРУП-СТАНТ, 6. ПІРАМІДИ, 7. ДЖАЗ.

**По вертикалі:** 1. СПОТЕР, 2. БЕЗПЕКА, 3. МУЗИКА, 4. ДАНС, 5. СТАНТ-ЧИР, 6. ФРІСТАЙЛ, 7. ДОВІРА.

**Висновки до розділу 2**

Практичне використання нових методів, технологій, напрямків в навчальному процесі потребує попередньо розробки програм, технологій, технологічних карток, методик. Тому першим кроком в реалізації нових підходів є розробка планів, що орієнтуються на вимоги часу та враховують не лише когнітивну складову, але і враховують все необхідне для формування необхідних компетентностей учнів.

Розробка програми та план-конспектів п'яти уроків, а також дидактичні матеріали з чирлідінгу можуть бути включені в уроки фізичної культури як варіативна складова.

## РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ

### 3.1. Організація експерименту

Експериментальні дослідження виконано на базі Кир'яківського ліцею з початковою школою та гімназією. Експериментальна частина магістерської роботи виконана з залученням учнів віком від 10 до 17 років.

Групування для дослідження репрезентовано в табл. 3.1.

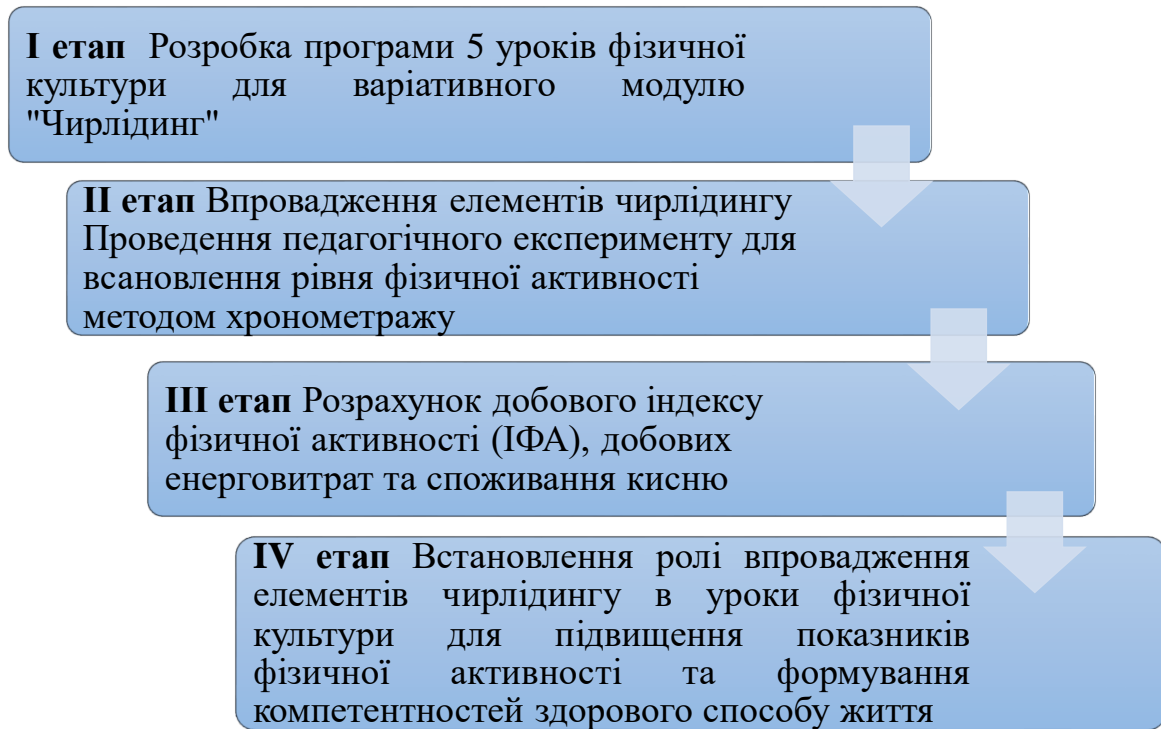
Таблиця 3.1.

#### Розподіл дітей, що приймали участь у педагогічному експерименті за групами

№ групи	Вік учнів		
	10-13 років	14-15 років	16-17 років
1	Контрольна група I	Контрольна група II	Контрольна група III
2	Заняття чирлідінгом I	Заняття чирлідінгом II	Заняття чирлідінгом III
Кількість учасників	n = 4	n = 4	n = 5

### 3.2. Дизайн та методи дослідження

#### Дизайн експериментального дослідження



Для вивчення питання ролі елементів чирлідінгу для формування компетентностей здорового способу життя у школярів був використаний метод хронометражу, розрахунковий метод визначення добового індексу фізичної активності, метод підрахунку добових енерговитрат та споживання кисню за даними, які отримані методом хронометражу, статистичні методи [41, 42, 43].

#### Методика хронометражу

Методика заснована на чіткій фіксації діяльності людини протягом доби. Хронометраж дає можливість отримати повну інформацію про тривалість всіх видів діяльності протягом доби, про чергування фізичних навантажень різної інтенсивності, про сумарну тривалість різних видів діяльності [41, 27 ст.].

При цій методиці фіксується хронометраж з зазначенням тривалості тієї чи іншої діяльності в порядку виконання протягом доби.

Такий хронометраж фіксується або батьками або дитиною (підлітком) в індивідуальній карті дитини. Помноживши кількість годин, що витрачається на кожен вид діяльності на коефіцієнт ваги (з таблиці) отримуємо кількість балів за кожен рівень – індекс фізичної активності (ІФА). Сума показників ІФА на всіх рівнях відповідає добовому індексу фізичної активності.

Для дітей, підлітків, юнаків:

- До базового рівня (БР) відносять сон та відпочинок лежачі
- До сидячого рівня (СІР) – поїздка в транспорті, читання. Малювання, перегляд ТВ, комп'ютерні та настільні ігри, харчування (сніданок, обід, вечеря)
- До малого рівня (МР) – особиста гігієна, ходіння пішки, уроки в школі (окрім фізкультури та трудового навчання та захисту України)
- До середнього рівня (СР) – ранкова гімнастика, домашня робота, прогулянки, перерва в школі
- До високого рівня (ВР) – фізична культура, чирлідінг, інтенсивні ігри, біг, заняття активними видами спорту, дворові рухові ігри, плавання, катання на роликах, велосипеді, самокаті, ковзанах, лижах і тому подібне.

Дані заносять в Карту реєстрації фізичної активності.

### Карта реєстрації фізичної активності

\_\_\_\_\_ П.І.П. \_\_\_\_\_ день тижня, дата  
 \_\_\_\_\_ навчальний заклад

Вага \_\_\_\_\_ кг,  
 Зріст \_\_\_\_\_ см

Час початку діяльності	Загальний зміст діяльності	Тривалість діяльності	Рівень фізичної активності (заповнює викладач)

--	--	--	--

Порівняльний аналіз величини ІФА за добу та внеску кожного з рівнів у результат дає змогу визначити кількісне значення рівня рухової активності та якісну оцінку індивідуальної рухової активності за інтенсивністю затрачених зусиль.

Таблиця 3.2.

### Коефіцієнт ваги ІФА (індексу фізичної активності)

Рівень фізичної активності	Коефіцієнт
Базовий	1,0
Сидячий	1,1
Малий	1,5
Середній	2,4
Високий	5,0

Сума часу затраченого на кожний окремий рівень фізичної активності множиться на коефіцієнт з таблиці, що відповідає цьому рівню фізичної активності. Потім підбивається сума балів за добу.

- 15-29 балів – фізкультурно-оздоровчий мінімум. Якщо Ви за тиждень набираєте менше 15 очок, то Ваш режим дня може загрожувати стану здоров'я.
- 30-44 балів – загально-підготовчий мінімум забезпечує нормальний фізичний розвиток.
- 45 і більше – загально-підготовчий оптимум гарантує досягнення всебічної фізичної підготовленості та підтримання резервних можливостей організму.

Таблиця 3.3.

**Коефіцієнти для розрахунку витрат енергії та споживання кисню  
при різних рівнях фізичної активності**

<b>Рівень фізичної активності</b>	<b>Витрати енергії, ккал/хв</b>	<b>Споживання кисню, л/хв<sup>-1</sup></b>
Базовий	1,25	0,25
Сидячий	1,40	0,28
Малий	2,05	0,41
Середній	3,00	0,60
Високий	6,25	1,25

Помноживши час затрачений на різних рівнях фізичної активності на відповідний коефіцієнт з таблиці можемо дізнатись енерговитрати на кожному рівні та їх суму за добу, те саме стосується і споживання кисню.

### **3.3. Статистичні методи**

Використовували такі методи статистичного аналізу: перевірка нормальності розподілу за допомогою критерія Шапіро-Уїлка, достовірність різниці між середніми величинами кожного з параметрів в досліджуваних групах визначали за допомогою t-критерію Стьюдента [42, 225 ст.]. Статистичний аналіз проводили з використанням комп'ютерної програми Microsoft Office Excel 2010. Відмінність між середніми арифметичними вважали вірогідною при значенні  $p < 0,05$  [43].

### **Висновки до розділу 3**

В третьому розділі ми представили дизайн дослідження на всіх чотирьох етапах, групування та опис методів, які використовували під час перевірки ефективності розробленої нами програми з «Чирлідінгу».

## РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 4.1. Аналіз ефективності програми. Оцінка впливу впровадження елементів чирлідінгу на рівень фізичної активності учнів.

Нами було розроблено 5 уроків, що включають елементи чирлідінгу як фітнес-технологію. Уроки було впроваджено в одній зі шкіл Миколаївської області - Кир'яківський ліцей з початковою школою та гімназією (див. додаток Г). Для фіксації фізичної активності та розрахунку індексу фізичної активності (ІФА) застосовували методику хронометражу, яка полягає у фіксації всіх видів діяльності протягом доби. Нами отримані дані ІФА, які репрезентовані в таблиці 4.1

Таблиця 4.1

#### Показники індексу фізичної активності учнів

№ групи	Вік учнів		
	10-13 років	14-15 років	16-17 років
1	Контрольна група $35,24 \pm 6,51$	Контрольна група $36,7 \pm 5,57$	Контрольна група $39,21 \pm 4,65$
2	Заняття чирлідінгом $38,57 \pm 1,87$	Заняття чирлідінгом $48,41 \pm 3,27$	Заняття чирлідінгом $45,34 \pm 3,6$
К-ть учасників	n = 4	n = 4	n = 5

Було встановлено зростання індексу фізичної активності у дітей, які займалися чирлідінгом (рис. 4.1), зокрема високого рівня фізичної активності. В контрольних групах показник ІФА був на рівні загально-підготовчого мінімуму, що забезпечує нормальний фізичний розвиток. У дітей віком 10-13 років, які тільки почали займатися чирлідінгом ІФА дорівнював також рівню

загально-підготовчого мінімуму. У вікових групах 14-15 років та 16-17, що займалися чирлідінгом ІФА дорівнював 45 і більше – загально-підготовчий оптимум, що гарантує досягнення всебічної фізичної підготовленості та підтримання резервних можливостей організму.

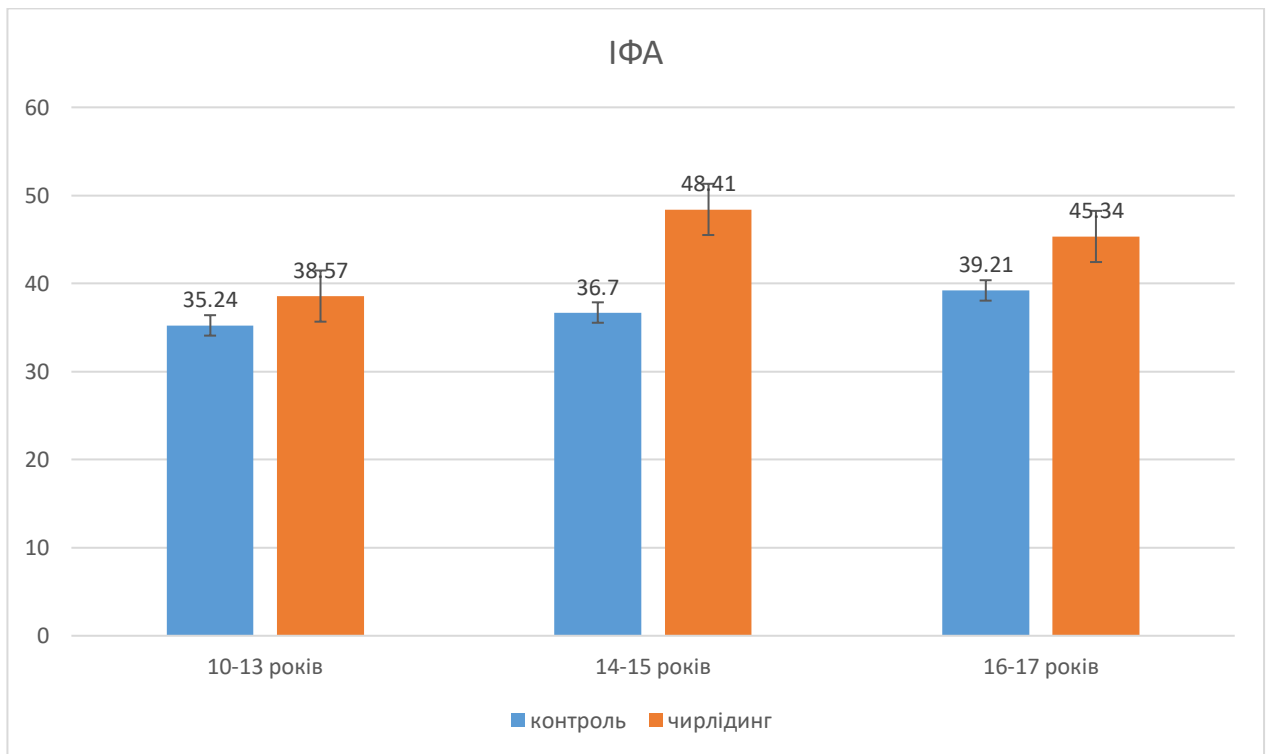


Рисунок 4.1. Показники індексу фізичної активності (ІФА) у дітей, котрі займалися чирлідінгом в порівнянні з контролем.

В результаті аналізу карт реєстрації фізичної активності нами було з'ясовано, що у дітей, які приділяють увагу чирлідінгу і в позаурочний час, зростає час високого рівня фізичної активності в середньому на 1,5 години. ІФА виріс в першій групі (10-13 років) на 9,5 %, в другій (14-15 років) – 31,9 %, в третій групі (16-17 років) на 15,6 %. Найбільші зміни відбулися в другій групі.

Після розрахунку критерія Стьюдента (див. додаток Д) з'ясували що різниця між даними групи достовірна лише для другої групи на рівні значущості  $p < 0,05$  (див. табл. 4.2).

Таблиця 4.2.

### Статистичні дані для розрахунку t-критерія Стюдента

Середні значення ІФА контролю	Відхилення контроль	Помилка середньої контроль	Середні значення ІФА чирлідінг	Відхилення чирлідінг	Помилка середньої чирлідінг	t-критерій Стюдента	Граничні знач. t-критерій Стюдента для $p < 0,05$
35,24	6,51	3,255	38,57	1,87	0,935	0,88707	2,45
36,70	5,57	2,785	48,41	3,27	1,635	<b>2,72627</b>	2,45
39,21	4,65	2,080	45,34	3,6	1,610	1,47446	2,31

Також змінилися показники добових витрат енергії (рис. 4.2) та споживання кисню (рис 4.3)

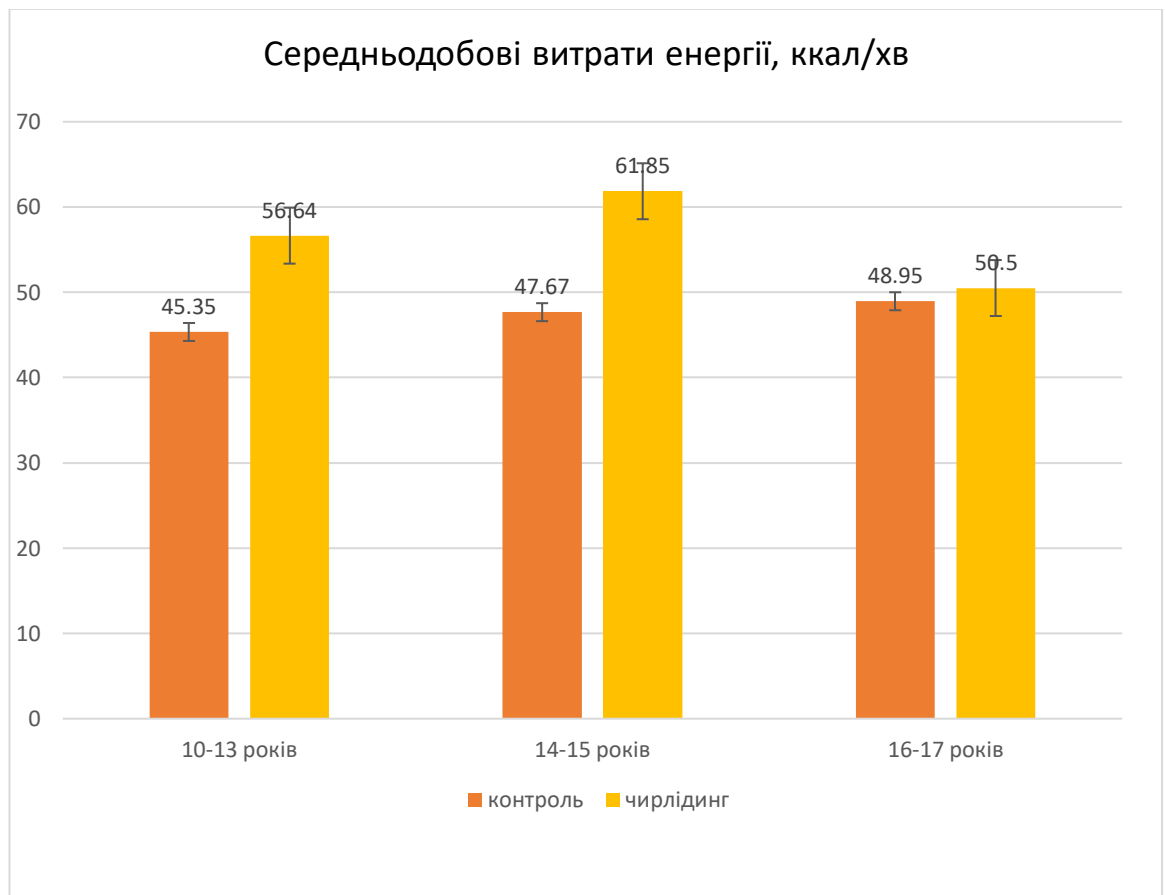


Рисунок 4.2. Добові витрати енергії учнів під час хронометражу

Найбільші витрати енергії спостерігалися в групі віком 14-15 років, які займалися чирлідінгом. Зростання витрат енергії відбувається за рахунок

збільшення високого рівня фізичної активності. Витрати енергії в групі віком 10-13 років на 24,9 %, у групі 14-15 років - на 29,8 %, у групі 16-17 років – на 3,2 %. Зростання витрат енергії при фізичній активності сприяє нормальному метаболізму. Як наслідок сприяє підтримці стабільної ваги, зростання м'язової маси, зменшення жирової компоненти, зростання ваги кісток та їх зміцнення, покращення функціонування серцево-судинної системи, зниження ризику хронічних захворювань.

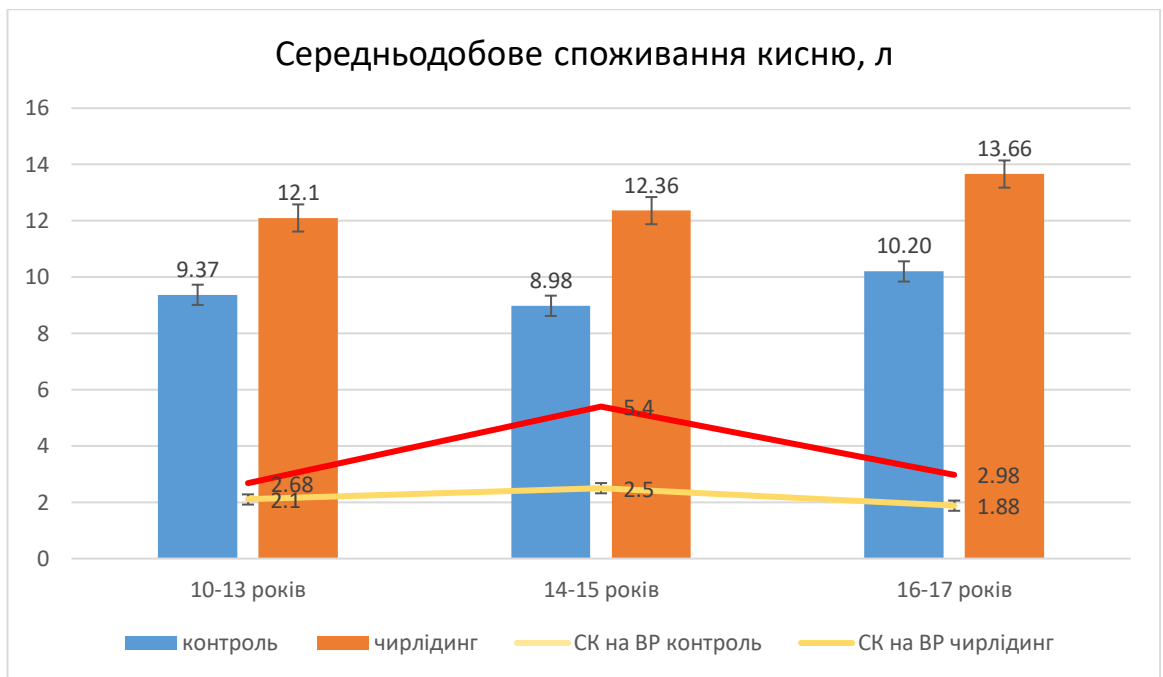


Рисунок 4.3. Добове споживання кисню (СК) учнів під час хронометражу

СК – споживання кисню, ВР – високий рівень фізичної активності

Споживання кисню учнями залежить від рівня активності і в стані спокою складає 0,2-0,3 літра за хвилину. При зростанні фізичної активності зростає і споживання кисню. При високому рівні фізичної активності та збільшенні тривалості тренувань споживання кисню зростає: в групі 10-13 років, які займаються чирлідінгом, на 29,1 %; в групі 14-15 років – на 37,6 %, в групі 16-17 років – на 33,9 % відповідно.

Показник максимального споживання кисню у тих, хто активно займається вищій ніж у середньостатистичних учнів. Цей показник є основним індикатором аеробної підготовки та витривалості. Це означає що покращуються функціональні показники серцево-судинної та дихальної систем.

#### **4.2. Практичні рекомендації для вчителів фізичної культури, адміністрації шкіл та органів управління освітою щодо впровадження елементів чирлідінгу у освітній процес.**

Враховуючи отримані нами дані хронометражу, які стосуються використання елементів чирлідінгу у варіативному модулі «Чирлідінг» в програмі «Фізичної культури», ми можемо рекомендувати для впровадження в освітній процес ці елементи з метою збільшити рухову активність учнів, покращити фізіологічні показники, фізичні можливості та навички – силу, гнучкість, витривалість, координацію, спритність задля формування компетентності здорового способу життя, також для покращення соціалізації, комунікації, позитивного ставлення до власного тіла, підвищення самооцінки, для розвитку творчих здібностей та емоційної розрядки.

**Методичні рекомендації для вчителів.** Навчання базових позицій рук та корпусу є фундаментом для успішного освоєння чирлідінгу. Правильно сформовані базові позиції не тільки покращують естетику виступів, але й забезпечують безпеку під час виконання більш складних елементів у майбутньому. Ці методичні рекомендації розроблені з урахуванням вікових особливостей дітей, зосереджуючись на ігровій формі навчання, позитивному підкріпленні та поступовості.

#### **Загальні принципи навчання**

##### **1. Безпека перш за все:**

Завжди починайте заняття з ретельної розминки, щоб підготувати м'язи та суглоби до навантаження. Особливу увагу приділіть розминці плечового поясу, зап'ясть та спини.

Створіть безпечне навчальне середовище. Забезпечте достатньо простору, використовуйте мати або м'яке покриття для підлоги, особливо на початкових етапах навчання.

Навчайте дітей правильній техніці виконання з перших уроків. Краще витратити більше часу на формування правильної бази, ніж потім переучувати.

Забезпечте постійний нагляд та страховку, особливо під час вивчення нових рухів.

## **2. Поступовість та систематичність:**

Розпочинайте з найпростіших позицій, поступово переходячи до складніших. Не намагайтеся охопити все одразу.

Повторюйте та закріплюйте кожен позицію, перш ніж переходити до наступної. Регулярне повторення допомагає дітям краще запам'ятати та засвоїти рухи.

Використовуйте принцип "від простого до складного". Спочатку розучуйте позиції статично, потім в динаміці та в комбінаціях.

## **3. Позитивне підкріплення та мотивація:**

Створюйте позитивну та підтримуючу атмосферу на заняттях. Заохочуйте дітей, хваліть за зусилля та прогрес, навіть невеликий.

Використовуйте ігрові методи навчання, щоб зробити процес цікавим та захопливим. Ігри допомагають зняти напругу та зробити навчання більш ефективним.

Включайте елементи змагання у формі естафет або ігор, щоб підвищити інтерес та мотивацію дітей.

Відзначаєте досягнення кожного учня, навіть якщо вони незначні. Це підтримує їхню впевненість у собі та стимулює до подальшого навчання.

## **4. Індивідуальний підхід:**

Враховуйте індивідуальні особливості та рівень підготовки кожної дитини. Деякі діти можуть засвоювати матеріал швидше, інші повільніше.

Будьте терплячими та уважними до кожного учня. Надавайте індивідуальну допомогу тим, хто цього потребує.

Заохочуйте дітей запитувати, якщо вони щось не розуміють. Створюйте атмосферу відкритості та довіри.

## 5. Використання наочності та образності:

Використовуйте візуальні матеріали: картки з зображеннями позицій, плакати, відео-демонстрації (див. Додаток 1)

Показуйте позиції самі, демонструючи правильне виконання. Діти краще засвоюють інформацію, коли бачать приклад.

Використовуйте образні порівняння та асоціації для кращого запам'ятовування позицій (наприклад, "руки як літери", "корпус як стовпчик").

### Базові позиції рук (див. додаток В)

#### 1. Високе V (High V)

**Опис виконання:** Руки підняті вгору під кутом 45 градусів від голови, утворюючи форму літери "V". Долоні спрямовані вперед, пальці зімкнуті. Плечі опущені, не піднімаються до вух. Лікті прямі, але не перенапружені.

#### Методика навчання:

- Почніть з готовності (руки вздовж корпусу).
- Покажіть приклад, чітко проговорюючи: "Руки вгору та в сторони, як літера V".
- Допоможіть дітям знайти правильний кут, використовуючи вербальні підказки: "Широко, але не занадто, уявляйте літеру V".
- Використовуйте дзеркала, щоб діти бачили своє відображення та могли корегувати позицію.

#### Типові помилки:

- Руки занадто високо або занадто низько.
- Лікті зігнуті.
- Плечі підняті.
- Долоні дивляться вгору або вниз, а не вперед.

**Корекція:** Вербальні підказки: "Вище/нижче", "Випрями лікті", "Опусти плечі", "Долоні вперед". Фізична корекція: м'яко направте руки дитини у правильне положення.

## 2. Низьке V (Low V)

**Опис виконання:** Руки опущені вниз під кутом 45 градусів від корпусу, утворюючи перевернуту форму літери "V". Долоні спрямовані вперед, пальці зімкнуті. Руки прямі, але не перенапружені.

### Методика навчання:

- Почніть з готовності.
- Покажіть приклад, проговорюючи: "Руки вниз та в сторони, як перевернута літера V".
- Використовуйте підказки: "Широко вниз, утворюйте трикутник ногами та руками".
- Запропонуйте дітям уявити, що вони тримають велику піцу перед собою руками.

### Типові помилки:

- Руки занадто низько (майже вертикально вниз) або занадто високо.
- Лікті зігнуті.
- Руки занадто близько до корпусу.

**Корекція:** Вербальні підказки: "Вище/нижче", "Випрями руки", "Ширше".

Фізична корекція: м'яко відведіть руки дитини в правильне положення.

## 3. Т позиція (T Position)

**Опис виконання:** Одна рука витягнута прямо в сторону на рівні плеча, паралельно підлозі. Інша рука також витягнута в сторону, але зігнута в лікті під прямим кутом, утворюючи літеру "Т" (або Г). Долоні спрямовані вниз, пальці зімкнуті. Плечі опущені, корпус рівний.

### Методика навчання:

- Почніть з готовності.

- Покажіть приклад, проговорюючи: "Одна рука в бік прямо, друга - зігнута, як літера Т".
- Навчіть дітей спочатку робити Т позицію на одну сторону, потім на іншу.
- Використовуйте підказки: "Рука прямо, як крило літака", "Зігни руку в лікті, як куточок".

**Типові помилки:**

- Руки не на рівні плечей.
- Зігнута рука не під прямим кутом.
- Долоні дивляться вперед або вгору.
- Плечі підняті.

**Корекція:** Вербальні підказки: "Руки вище/нижче", "Кут 90 градусів", "Долоні вниз", "Опусти плечі". Фізична корекція: допоможіть дитині правильно розташувати руки.

#### 4. Тачдаун (Touchdown)

**Опис виконання:** Обидві руки витягнуті прямо вгору над головою, паралельно одна одній. Долоні спрямовані вперед, пальці зімкнуті. Руки прямі та напружені, але плечі опущені.

**Методика навчання:**

- Почніть з готовності.
- Покажіть приклад, проговорюючи: "Руки прямо вгору, як ракети".
- Використовуйте підказки: "Витягнись вгору, тягнись до неба", "Руки прямі, як палички".
- Запропонуйте дітям уявити, що вони намагаються доторкнутися до стелі.

**Типові помилки:**

- Руки зігнуті в ліктях.
- Руки не паралельні, розведені в сторони.
- Плечі підняті.

- Руки заведені за голову.

**Корекція:** Вербальні підказки: "Випрями лікті", "Руки разом", "Опусти плечі", "Руки прямо над головою". Фізична корекція: допоможіть дитині витягнути руки прямо вгору.

## 5. Плескання (Clap)

**Опис виконання:** Долоні рук зімкнуті одна об одну перед грудьми або на рівні талії. Пальці зімкнуті, лікті злегка зігнуті, плечі розслаблені.

### Методика навчання:

- Покажіть приклад, проговорюючи: "Долоні разом, плескаємо в долоні".
- Навчіть дітей плескати ритмічно, під рахунок або музику.
- Використовуйте плескання для переходу між іншими позиціями рук.

### Типові помилки:

- Плескання занадто високо або занадто низько.
- Долоні не повністю зімкнуті.
- Лікті занадто розведені або занадто притиснуті до корпусу.

**Корекція:** Вербальні підказки: "Плескай перед собою", "Долоні разом", "Розслаб лікті". Візуальна корекція: покажіть правильне положення плескання.

## Руки на стегнах/талії (Hands on hips/Waist)

**Опис виконання:** Руки розміщені на стегнах або талії. Пальці спрямовані вперед або злегка назад, лікті розведені в сторони. Плечі розслаблені, корпус рівний.

### Методика навчання:

- Покажіть приклад, проговорюючи: "Руки на стегна, готовність".
- Використовуйте цю позицію як вихідну та перехідну між іншими позиціями.
- Поясніть, що ця позиція виражає впевненість та готовність до дій.

### Типові помилки:

- Руки розміщені занадто низько або занадто високо.

- Пальці спрямовані назад, а не вперед.
- Лікті притиснуті до корпусу.

**Корекція:** Вербальні підказки: "Руки на стегна", "Пальці вперед", "Лікті в сторони". Фізична корекція: допоможіть дитині правильно розташувати руки на стегнах.

**Базові позиції корпусу (стійки)** (див. додаток В)

### 1. Готовність (Ready Position)

**Опис виконання:** Сійка прямо, ноги разом або на ширині плечей, стопи паралельні. Корпус рівний, спина пряма, плечі розправлені та опущені, голова піднята, погляд спрямований вперед. Руки вздовж корпусу, пальці напівзігнуті.

**Методика навчання:**

- Покажіть приклад, проговорюючи: "Станьте прямо, як солдатики, готові до дій".
- Переконайтеся, що діти стоять рівно, не напружуючи плечі та шию.
- Використовуйте підказки: "Спина пряма, як дошка", "Дивись прямо перед собою".

**Типові помилки:**

- Сутулість або прогин у спині.
- Плечі підняті до вух.
- Голова опущена або закинута назад.
- Ноги не на ширині плечей або не паралельні.

**Корекція:** Вербальні підказки: "Спину прямо", "Опусти плечі", "Підними підборіддя", "Ноги ширше/вужче". Фізична корекція: поправте поставу дитини, допомагаючи вирівняти спину та плечі.

### 2. Чир-стійка/Готовність до руху (Cheer Stance/Motion Ready)

**Опис виконання:** Сійка напівприсід, ноги трохи ширше плечей, коліна злегка зігнуті. Корпус прямо, спина пряма, плечі опущені. Руки зігнуті в ліктях перед грудьми, готові до виконання рухів (часто руки в позиції "кулаки

нагору" або "передпліччя паралельні підлозі"). Голова піднята, погляд спрямований вперед.

**Методика навчання:**

- Почніть з готовності.
- Покажіть приклад, проговорюючи: "Зігніть коліна, ніби сідаєте на стілець, руки готові до руху".
- Поясніть, що це положення забезпечує стійкість та готовність до виконання енергійних рухів.
- Використовуйте підказки: "М'яко зігніть коліна", "Руки перед собою, готові до чиру".

**Типові помилки:**

- Занадто глибокий присід або недостатній напівприсід.
- Коліна виходять за лінію стоп.
- Спи́на кругла або надто прогнута.
- Руки не підготовлені до руху.

**Корекція:** Вербальні підказки: "Вище/нижче присід", "Коліна за стопами", "Спи́ну прямо", "Руки перед собою". Фізична корекція: допоможіть дитині правильно зігнути коліна та розташувати руки.

### 3. Випад (Lunge)

**Опис виконання:** Одна нога виставлена вперед, зігнута в коліні під кутом 90 градусів (коліно над п'яткою). Задня нога пряма, п'ятка відірвана від підлоги. Корпус прямо, вага тіла розподілена між обома ногами. Руки можуть бути в різних позиціях, залежно від комбінації.

**Методика навчання:**

- Почніть з готовності.
- Покажіть приклад, проговорюючи: "Крок вперед, зігніть переднє коліно, задня нога пряма".
- Навчіть дітей робити випад вперед на кожен ногу по черзі.

- Використовуйте підказки: "Коліно над п'яткою", "Задня нога пряма", "Корпус рівно".

**Типові помилки:**

- Коліно передньої ноги виходить за лінію стопи.
- Задня нога зігнута в коліні.
- Корпус нахилений вперед або назад.
- Недостатня глибина випаду.

**Корекція:** Вербальні підказки: "Коліно назад", "Задню ногу випрямити", "Корпус прямо", "Глибше випад". Фізична корекція: допоможіть дитині правильно поставити ноги та вирівняти корпус.

#### 4. Присід (Squat)

**Опис виконання:** Ноги на ширині плечей або трохи ширше, стопи розгорнуті злегка назовні. Присідання до паралелі стегон з підлогою або трохи нижче. Спина пряма, корпус напружений, п'ятки не відриваються від підлоги. Руки можуть бути витягнуті вперед для балансу або в інших позиціях.

**Методика навчання:**

- Почніть з готовності.
- Покажіть приклад, проговорюючи: "Присідайте, як ніби сідаєте на невидимий стілець".
- Переконайтеся, що діти присідають з прямою спиною та не відривають п'ятки від підлоги.
- Використовуйте підказки: "Спину прямо", "П'ятки на підлозі", "Коліна в сторони стоп".

**Типові помилки:**

- Округлена спина.
- П'ятки відриваються від підлоги.
- Коліна зводяться всередину.
- Недостатня глибина присіду.

**Корекція:** Вербальні підказки: "Спину прямо", "П'ятки вниз", "Коліна в сторони", "Присідай глибше". Фізична корекція: контролюйте положення спини та п'яток дитини під час присідання.

### **Вправи та ігри для закріплення**

1. **"Дзеркало"**: Діти стають в пари. Один - "ведучий", інший - "дзеркало". "Ведучий" показує різні базові позиції рук та корпусу, а "дзеркало" має точно їх повторювати. Потім ролі міняються. Ця гра розвиває увагу, точність виконання та вміння копіювати рухи.
2. **"Статуя"**: Вчитель називає позицію (наприклад, "Високе V", "Т позиція", "Готовність"). Діти повинні швидко прийняти цю позицію та зафіксуватися, як статуї. Гра можна проводити під музику, зупиняючи музику в випадкові моменти – це буде сигналом для дітей застигнути в позиції.
3. **"Саймон каже"**: Вчитель грає роль Саймона і дає команди, починаючи фразою "Саймон каже: ... (позиція)". Діти виконують команду тільки тоді, коли фраза починається зі слів "Саймон каже". Якщо команда дається без "Саймон каже", діти не повинні її виконувати. Це гра на уважність та швидкість реакції.
4. **Ритмічні вправи**: Використовуйте музику з чітким ритмом. Вчитель задає просту комбінацію з базових позицій рук та корпусу, яку діти мають виконувати під музику. Поступово ускладнюйте комбінації та темп.
5. **Естафети з позиціями**: Розділіть дітей на команди. На кожному етапі естафети діти повинні виконати певну базову позицію (наприклад, пронести м'яч на голові в позиції "Готовність", пройти певну дистанцію в "Випаді" з "Тачдауном").

Для підвищення інтересу до чирлідінгу, формування компетентності здорового способу життя адміністрації шкіл рекомендується не тільки

проводити варіативний модуль «Чирлідінг», але і проводити позакласну та гурткову роботу в цьому напрямку, формувати шкільні команди з чирлідінгу та пропагувати філософію чирлідінгу в цілому (включаючи режим дня, правила харчування, бодіпозитив, розвиток фізичних якостей та інші складові).

#### **Висновки до розділу 4**

Метод хронометражу дозволив оцінити зміни фізичної активності в експерименті. Індекс фізичної активності (ІФА) у вікових групах 14-15 років та 16-17, що займалися чирлідінгом, досяг 45 і більше балів – загально-підготовчий оптимум, що гарантує досягнення всебічної фізичної підготовленості та підтримання резервних можливостей організму. У дітей, які почали займатися чирлідінгом ІФА виріс від загально-підготовчого мінімуму до загально-підготовчого оптимуму, що гарантує досягнення всебічної фізичної підготовленості та підтримання резервних можливостей організму. ІФА виріс в усіх вікових групах. Найбільші зміни відбулися в другій групі.

Спостерігали зростання витрат енергії за рахунок збільшення високого рівня фізичної активності в усіх вікових групах. Найбільші витрати енергії спостерігалися в групі віком 14-15 років, які займалися чирлідінгом. Витрати енергії в групі віком 10-13 років на 24,9 %, у групі 14-15 років - на 29,8 %, у групі 16-17 років – на 3,2 %. Зростання витрат енергії при фізичній активності сприяє нормальному метаболізму.

При високому рівні фізичної активності та збільшенні тривалості тренувань споживання кисню зростає. Показник максимального споживання кисню у тих, хто активно займається вищий ніж у середньостатистичних учнів. Цей показник є основним індикатором аеробної підготовки та витривалості. Це означає що покращуються функціональні показники серцево-судинної та дихальної систем.

Навчання базовим позиціям рук та корпусу в чирлідінгу для дітей – це процес, що вимагає терпіння, творчості та індивідуального підходу. При викладанні модуля «Чирлідінг» ми рекомендуємо взяти за основу такі принципи:

- Безпека перш за все
- Поступовість та систематичність
- Позитивне підкріплення та мотивація
- Індивідуальний підхід
- Використання наочності та образності

Для вчителів ми розробили рекомендації як уникнути типових помилок та технічно правильно навчити необхідним рухам та врахували можливість корекції рухів. Підібрали вправи та ігри, які допоможуть закріпити матеріал. Використання методичних рекомендацій, ігрових форм навчання та позитивного підкріплення допоможе вчителям зробити цей процес ефективним та захопливим для дітей, заклавши міцний фундамент для їх подальшого розвитку в чирлідінгу. Головна мета на початковому етапі – це не тільки навчити дітей правильно виконувати позиції, але й прищепити любов до чирлідінгу та фізичної активності, створити позитивний досвід командної роботи та взаємодії, сформувати компетентність здорового способу життя. Крім варіативного модуля «Чирлідінг» - це може бути проведення гурткової чи позаурочної роботи, що направлено на посилення фізичної активності та пропагування «чирлідерського» способу життя.

## ВИСНОВКИ

1. Розроблено програму, план-конспекти та дидактичні матеріали 5 уроків для варіативного модуля «Чирлідінг» з «Фізичної культури» та впроваджено у Кир'яківському ліцеї з початковою школою та гімназією.
2. Проаналізовано зміни фізичної активності методом хронометражу у дітей трьох груп: у дітей віком 10-13 років, які тільки почали займатися чирлідінгом ІФА дорівнював рівню загально-підготовчого мінімуму. У вікових групах 14-15 років та 16-17, що займалися чирлідінгом ІФА дорівнював 45 і більше – загально-підготовчий оптимум, що гарантує досягнення всебічної фізичної підготовленості та підтримання резервних можливостей організму.
3. ІФА виріс в першій групі (10-13 років) на 9,5 %, в другій (14-15 років) – 31,9 %, в третій групі (16-17 років) на 15,6 %. Найбільші зміни в другій групі, достовірність різниці з контролем на рівні значущості  $p < 0,05$ .
4. Зафіксовано збільшення витрат енергії у учнів, які займалися чирлідінгом. Зростання витрат енергії відбувається за рахунок збільшення тривалості високого рівня фізичної активності в групі віком 10-13 років на 24,9 %, у групі 14-15 років - на 29,8 %, у групі 16-17 років – на 3,2 %, що сприяє нормальному метаболізму, підтримці стабільної ваги, зростання м'язової маси, зменшення жирової компоненти, зростання ваги кісток та їх зміцнення, покращення функціонування серцево-судинної системи, зниження ризику хронічних захворювань.
5. При високому рівні фізичної активності та збільшенні тривалості тренувань споживання кисню (СК) зростає: в групі 10-13 років, які займаються чирлідінгом, на 29,1 %; в групі 14-15 років – на 37,6 %, в групі 16-17 років – на 33,9 % відповідно. Показник СК є основним індикатором аеробної підготовки та витривалості. Це означає, що

покращуються функціональні показники серцево-судинної та дихальної систем, зростають адаптаційні можливості організму до навантажень.

6. Експериментально доведено ефективність введення елементів чирлідінгу в шкільні уроки фізичної культури на формування компетентності здорового способу життя в учнів. Подано методичні рекомендації для формування компетентності здорового способу життя вчителям фізичної культури. При викладанні модуля «Чирлідінг» рекомендовано взяти за основу такі принципи:

- Безпека перш за все
- Поступовість та систематичність
- Позитивне підкріплення та мотивація
- Індивідуальний підхід
- Використання наочності та образності

Для вчителів розроблено рекомендації як уникнути типових помилок та технічно правильно навчити необхідним рухам та враховано можливість корекції рухів. Підібрано вправи та ігри, які допоможуть закріпити матеріал. Розроблені нами рекомендації, принципи планування та контролю тренувальних навантажень, безпеки проведення занять під час проведення уроків фізичної культури в модулі «Чирлідінг» дадуть змогу вдосконалити систему спортивної підготовки учнів та сформувати необхідні компетентності, а також забезпечити зміцнення здоров'я, покращення якості їхнього життя, формувати здорові звички достатньої рухової активності.

7. Рекомендовано не тільки проводити варіативний модуль «Чирлідінг», але і проводити позакласну та гурткову роботу в цьому напрямку, підвищувати інтерес до чирлідінгу, формувати шкільні команди з чирлідінгу та пропагувати філософію чирлідінгу в цілому (включаючи режим дня, правила харчування, бодіпозитив, розвиток фізичних якостей та інші складові).

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Рингач Н. О., Власик Л. Й. Цінність здоров'я в Україні: від декларації до реалізації. *Демографія та соціальна економіка*. 2021. № 2 (44). С. 74–91. DOI: <https://doi.org/10.15407/dse2021.02.074>.
2. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки. URL: <http://www.mon.gov.ua/images/files/news/12/05/4455.pdf> (дата звернення: 20.12.2014).
3. Про національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» : Указ Президента України від 09.02.2016 р. № 42/2016. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text>.
4. Державний стандарт базової середньої освіти : затв. постановою Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 р. № 898. URL: <https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/nova-ukrainska-shkola-2/derzhavniy-standart-bazovoi-serednoi-osviti>.
5. Овчарук О. В. Розвиток компетентнісного підходу: стратегічні орієнтири міжнародної спільноти. *Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи* / під заг. ред. О. В. Овчарук. Київ : К.І.С., 2004. 112 с.
6. Павлов Ю. О. Чинники здорового способу життя сучасної молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи* : зб. наук. праць / за ред. проф. М. С. Корця. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. Вип. 31. С. 159–166.
7. Антіпова Ж. І., Барсукова Т. О. Чирлідінг у системі фізичного виховання як дієва форма впливу на стан здоров'я і фізичну підготовку здобувачів вищої освіти. *Фізичне виховання та спорт*. 2022. № 1. С. 5–11. URL: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-1-01>.

8. Формування життєвих компетентностей, що сприяють здоровому способу життя. *На Урок*. URL: <https://naurok.com.ua/stattya-formuvannya-zhittevih-kompetentnostey-scho-spriyayut-zdorovomu-sposobu-zhittya-352318.html>.
9. Бібік Н. М. Компетентність у навчанні. *Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України*; голов. ред. В. Г. Кремень. Київ : Юрінком Інтер, 2008. С. 408–409.
10. Савченко О. Я. Ключові компетентності – інноваційний результат шкільної освіти. *Рідна школа*. 2011. № 8–9. С. 4–8.
11. Annex to the Proposal for a Council Recommendation on Key Competences for Lifelong Learning. URL: <https://ec.europa.eu/education/sites/education/files/annex-recommendation-key-competences-lifelong-learning.pdf>.
12. Формування здорового способу життя : навч.-метод. рек. / Т. Андріюченко та ін. ; кер. авт. кол. О. Вакуленко. Київ : ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. 100 с.
13. Kondratska H. D. Ways of formation of health-preserving competence in professional training of future physical culture teachers. *International Academy Journal Web of Scholar*. 2018. Vol. 2, № 10 (28). P. 14–18. URL: <https://ws-conference.com/webofscholar>.
14. Захарасевич Н. В., Кравець Н. С., Клевака Л. П. Роль фізичної активності у формуванні здорового способу життя дітей дошкільного віку. *Академічні візії*. 2024. Вип. 38. С. 1–11. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/download/1580/1458/1482>.
15. Бабюк Т. Й. Теоретичні аспекти проблеми здоров'я та виховання здорового способу життя особистості. *Теоретико-методологічні проблеми виховання дітей та учнівської молоді* : зб. наук. праць. Київ : Ін-т проблем виховання АПН України, 2005. Вип. 8, кн. 2. С. 113–117.

16. Горащук В. П. Теоретичні засади формування культури здоров'я школярів : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2004. 40 с.
17. Мухамед'яров Н. Н. Методологічні засади формування здорового способу життя. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 3. С. 36–38.
18. Вплив фізичної активності на розумові здібності студентів. URL: [https://www.researchgate.net/publication/371848989\\_Vpliv\\_fizicnoi\\_aktivnosti\\_na\\_rozumovi\\_zdibnosti\\_studentiv\\_VNZ](https://www.researchgate.net/publication/371848989_Vpliv_fizicnoi_aktivnosti_na_rozumovi_zdibnosti_studentiv_VNZ).
19. Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я. Медичний центр фізичної терапії та медицини болю «Інново», 2016. С. 7. URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979-ukr.pdf>.
20. Janssen I. Physical activity guidelines for children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. 2007. Vol. 32. P. S109–S121.
21. Janssen I., Leblanc A. Systematic Review of the Health Benefits of Physical Activity in School-Aged Children and Youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2010. Vol. 7, art. 40.
22. Путівник з підходів, зосереджених на населенні, для підвищення рівнів фізичної активності: імплементація Глобальної стратегії з харчування, фізичної активності і здоров'я. URL: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/PA-promotionguide-2007.pdf>.
23. Рамкова програма політик у сфері освіти, зосереджених на харчуванні і фізичній активності. URL: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/schools>.
24. Інтервенції щодо харчування і фізичної активності: що діє. Імплементація Глобальної стратегії з харчування, фізичної активності і здоров'я. URL: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/whatworks>.
25. Physical Activity Guidelines for Americans. Office of Disease Prevention & Health Promotion, US Department of Health and Human Services, 2008. URL: [www.health.gov/paguidelines](http://www.health.gov/paguidelines) (accessed 11 January 2010).

26. Борисевич Л. В. Фізична активність та вільний час у житті студентської молоді. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation)*. 2022. С. 84–89.
27. Психологія звичок: скільки часу потрібно, щоб їх сформувати. *МОЗ України*. 15.03.2024. URL: <https://moz.gov.ua/uk/psihologija-zvichok-skilki-chasu-potribno-schob-ih-sformuvati->.
28. Козицька А., Пшенична Л., Корх-Черба О. Чирлідінг – складова організаційних форм управління фізичного розвитку студентів в умовах освіти майбутніх вчителів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2023. Вип. 3К (162). С. 197–201. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).40](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).40).
29. Методичні рекомендації та завдання до практичних занять із навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (правила змагань з черліденгу) / уклад. Н. В. Борисенко. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2020. 37 с.
30. Boyce R. Cheerleading in the context of Title IX and gendering in sport. *The Sport Journal*. 2008. Vol. 11, № 3. URL: <http://www.thesportjournal.org/article/cheerleading-context-title-ix-and-gendering-sport>.
31. History of Cheerleading. URL: <https://www.scribd.com/document/112705956/History-of-Cheerleading>.
32. Brady E. Cheerleading in the USA: A sport and an industry. *USA Today*. 2002. URL: <http://www.usatoday.com>.
33. Adelman H. S., Taylor L. The implementation guide to student learning supports in the classroom and schoolwide: New directions for addressing barriers to learning. Thousand Oaks, CA : Corwin Press, 2006. URL: <https://eric.ed.gov/?id=ED495562>.
34. Ажиппо О., Бала Т. Розвиток гнучкості школярів 5–6-х класів під впливом занять чирлідінгом. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. С. 12–17. URL:

- [https://www.researchgate.net/publication/320736900\\_Flexibility\\_development\\_among\\_5-6th\\_grade\\_schoolchildren\\_under\\_the\\_influence\\_of\\_cheerleading\\_activity](https://www.researchgate.net/publication/320736900_Flexibility_development_among_5-6th_grade_schoolchildren_under_the_influence_of_cheerleading_activity).
35. Фізична культура. 10–11 класи. Рівень стандарту : навч. прогр. для закл. заг. серед. освіти / затв. наказом М-ва освіти і науки України від 03.08.2022 р. № 698. 2022. С. 215–221.
36. Антипова Ж. І., Барсукова Т. О. Физическое воспитание студентов средствами черлидинга. *Abstracts of the 12th International scientific and practical conference*. Stockholm : Liber A, 2020. P. 7–11.
37. Шинкарук О., Блажко Н. Розвиток рухових якостей у спортсменів різної статі та їх значущість у системі підготовки у черлідінгу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 1. С. 34–41.
38. The cheerleading guide to stances and motions for cheerleading. URL: <https://content.schoolinsites.com/api/documents/58e8fed71aca49009dd5293a864ba2a5.pdf>.
39. Leleka V. M. Development of physical culture and sports in Ukraine according to the American experience. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 15 (33). С. 55–61. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15\(33\)-55-61](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15(33)-55-61).
40. Васьков Ю. В. Структура уроків фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 4. С. 17–20. URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2012-04/12vyvgee.pdf>.
41. Сергієнко Л. П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі : підручник : у 2 кн. Кн. 2. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2015. 900 с.
42. Чижик В. В., Дудник О. К. Методи досліджень у фізичному вихованні : навч. посіб. Біла Церква, 2013. 241 с.
43. Гаркуша С. В. Методи математичної статистики в педагогічних дослідженнях : навч.-метод. посіб. Чернігів, 2019. 72 с.
44. Методичні вказівки до написання та захисту кваліфікаційної роботи магістра для студентів денної та заочної форм навчання спеціальності А4.11

Середня освіта (Фізична культура) : метод. вказівки / уклад.: Лелека В. М..  
Миколаїв : НУК ім. адмірала Макарова, 2025. 54 с.

## ДОДАТКИ

Додаток А





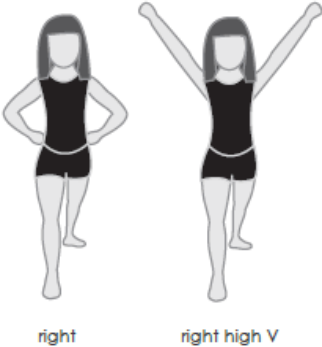
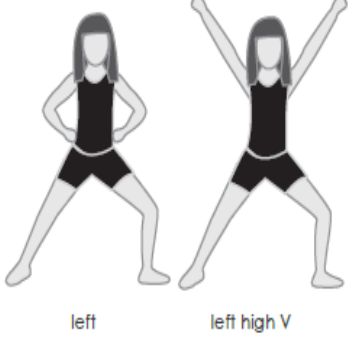


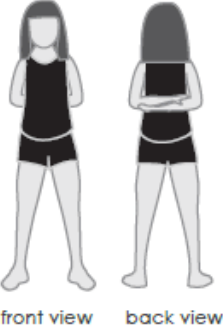
## Апробація результатів дослідження







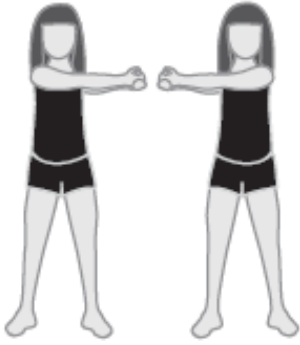




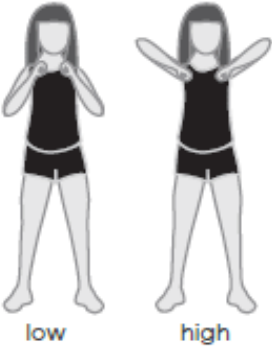


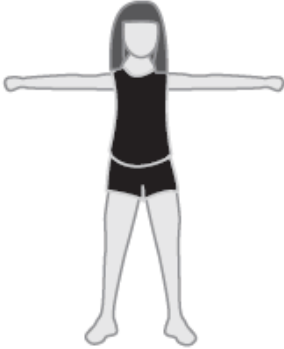



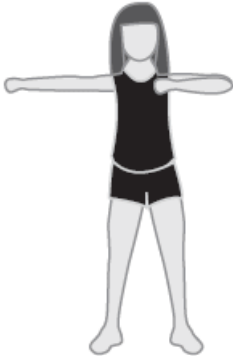

## Авторська програма для модуля «Чирлідінг»



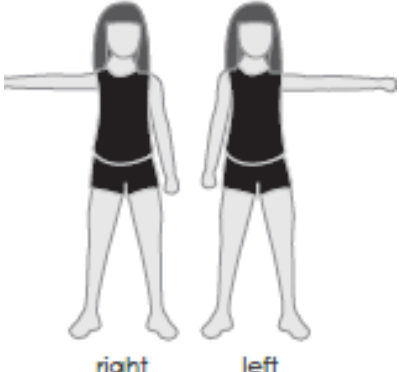
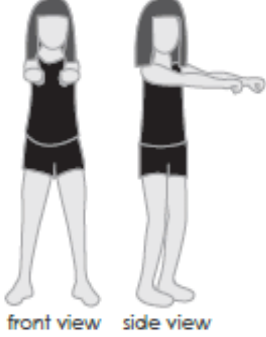
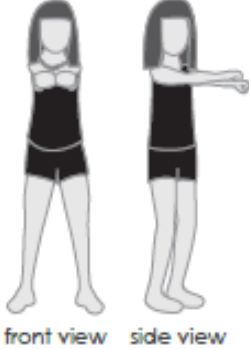

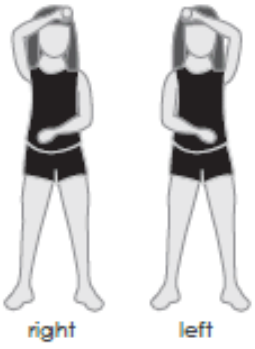
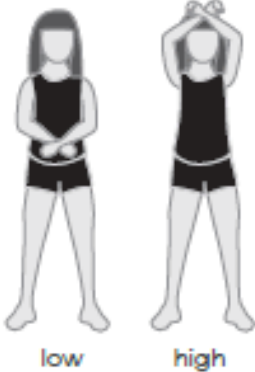
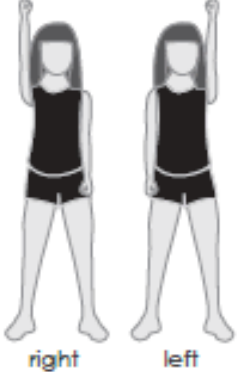
№ п.п.	Тема	Зміст	Методичні матеріали
1	<b>Знайомство з чирлідінгом, основні поняття, правила безпеки. Базові позиції рук</b>	Знайомство з чирлідінгом, основні поняття, правила безпеки. Базові позиції рук (High V, Low V, T motion, Touchdown, Clap). Базова стійка (Ready Position).	Картки див. Додаток В
2	<b>З'єднання вивчених позицій рук у прості комбінації. Вступ до базових стрибків.</b>	З'єднання вивчених позицій рук у прості комбінації. Вступ до базових стрибків: Toe Touch, Tuck Jump.	Картки див. Додаток В
3	<b>Координація позицій рук та стрибків. Вивчення простого чирлідерського скандування (Cheer) з використанням вивчених рухів.</b>	З'єднання вивчених позицій рук у прості комбінації. Вступ до базових стрибків: Toe Touch, Tuck Jump.	Картки див. Додаток В
4	<b>Вдосконалення вивченого скандування, додавання різноманітності у виконання. Вступ до базових пірамід.</b>	Вступ до базових пірамід: Thigh Stand (стегнова опора). Ролі учасників (база, флаєр, спотер).	Картки див. Додаток В
5	<b>Створення короткого чирлідінгового міні-виступу (рутини) з використанням вивчених елементів.</b>	Створення короткого чирлідінгового міні-виступу (рутини) з використанням вивчених елементів (позицій рук, стрибків, скандування, Thigh Stand).	Картки див. Додаток В

## Технологічні картки для модуля «Чирлідінг»

		
<b>Початкова стійка</b> <b>Ready Position</b>	<b>Руки по боках</b> <b>Arms against sides</b>	<b>Руки на стегна</b> <b>Hands on hips</b>
		
<b>Руки збоку на стегні</b> <b>Side hip</b>	<b>Випад уперед</b> <b>Front lunge + High V</b>	<b>Випад вбік</b> <b>Side lunge + High V</b>
		
<b>Хай 1 (вверх)</b>	<b>Лоу 1 (вниз)</b>	<b>Позиція відпочинку</b> <b>стоячи</b> <b>Standing rest position</b>

		
<p><b>Позиція відпочинку сидячі Sitting rest position</b></p>	<p><b>Плес Clap</b></p>	<p><b>Стискання Clasp</b></p>
		
<p><b>Високе стискання High clasp</b></p>	<p><b>Середнє стискання Middle clasp</b></p>	<p><b>Низьке стискання Low clasp</b></p>
 <p>left right</p>		
<p><b>Бокове стискання Side clasp</b></p>	<p><b>Хай ві High V</b></p>	<p><b>Лоу ві Low V</b></p>

 <p>low high</p>		
<p><b>Поламана ві</b> <b>Broken low (High) V</b></p>	<p><b>Руки вгору</b> <b>Touchdown</b></p>	<p><b>Руки вниз</b> <b>Low</b></p>
		
<p><b>Позиція Т</b> <b>T</b></p>	<p><b>Пів Т</b> <b>Half T</b></p>	<p><b>Настільна / кинджали</b> <b>Tabletop / daggers</b></p>
		 <p>right</p>
<p><b>Удар</b> <b>Punch</b></p>	<p><b>Лук та стріла</b> <b>Bow and arrow</b></p>	<p><b>Діагональ</b> <b>Diagonal</b></p>

 <p>right left</p>	 <p>left</p>	 <p>right left</p>
<p><b>Поламана діагональ</b> <b>Broken diagonal</b></p>	<p><b>Позиція L</b> <b>L</b></p>	<p><b>Нижня L</b> <b>Low L</b></p>
 <p>front view side view</p>	 <p>front view side view</p>	
<p><b>Відра</b> <b>Buckets</b></p>	<p><b>Схрещені відра</b> <b>Cross Buckets</b></p>	<p><b>Мускули</b> <b>Muscles</b></p>
 <p>right left</p>	 <p>low high</p>	 <p>right left</p>
<p><b>Позиція S</b> <b>S</b></p>	<p><b>Позиція O</b> <b>O</b></p>	<p><b>Ножиці</b> <b>Scissors</b></p>

(таблиця створена на основі даних «The cheerleading guide to stances and motions for cheerleading» cheerleadingblog.com)

Додаток Г

**Виконання учнями Кир'яківського ліцею з початковою школою та гімназією елементів чирлідінгу на уроках фізичної культури**















## Додаток Д

## Дані статистичної обробки результатів хронометрії

	Середні значення контролю	Відхилення контроль	Помилка середньої контроль	Середні значення чирлідінг	Відхилення чирлідінг	Помилка середньої чирлідінг	t-критерій Стюдента	Граничні знач. t- критерій Стюдента для $p < 0,05$
ІФА I гр (n=4)	35,24	6,51	3,255	38,57	1,87	0,935	0,887072	2,45
ІФА II гр (n=4)	36,7	5,57	2,785	48,41	3,27	1,635	<b>2,726271</b>	2,45
ІФА III гр (n=5)	39,21	4,65	2,079543	45,34	3,6	1,609969	1,474457	2,31
Витрати енергії I гр (n=4)	45,35	3,67	1,835	56,64	5,85	2,925	1,841448	2,45
Витрати енергії II гр (n=4)	47,67	3,57	1,785	61,85	7,25	3,625	1,899148	2,45
Витрати енергії III гр (n=5)	48,95	3,65	1,63233	50,5	5,6	2,504396	0,265727	2,31
Споживання кисню I гр (n=4)	9,37	2,1	1,05	12,1	2,54	1,27	0,993279	2,45
Споживання кисню II гр (n=4)	8,98	1,56	0,78	12,36	2,98	1,49	1,097264	2,45
Споживання кисню III гр (n=5)	10,2	2,32	1,037536	13,66	1,97	0,881011	1,553996	2,31

n-кількість учнів в групі

