



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

# МАГІСТЕРСЬКІ СТУДІЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

## Випуск 3

Збірник наукових праць магістрів ОП  
«Дошкільна освіта. Інклюзія»,  
«Початкова освіта»,  
«Фізична культура та спорт»,  
«Практична психологія»,  
«Менеджмент. Управління закладом  
загальної середньої освіти»

Київ 2025

УДК 37(063).  
973.202 я1

**Магістерські студії психолого-педагогічного факультету  
Маріупольського державного університету: збірник наукових праць  
здобувачів ОС Магістр ОП «Дошкільна освіта. Інклюзія», «Початкова освіта»,  
«Фізична культура та спорт», «Практична психологія», «Менеджмент.  
Управління закладом загальної середньої освіти» / за заг. ред. Л.В. Задорожної-  
Княгницької. Випуск 3. Київ: МДУ, 2025. 522 с.**

Рекомендовано до друку Вченою радою психолого-педагогічного факультету  
Маріупольського державного університету  
(протокол №2 від 27 листопада 2025 року)

© Колектив авторів, 2025

## УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧЕНИЦЬ ВОСЬМОГО КЛАСУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА ВАРІАТИВНИМИ МОДУЛЯМИ ЧИРЛІДИНГ ТА КРОСФІТ

*Володимир Сасенко, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
професор кафедри педагогіки та освіти*

*Наталія Королюк, здобувач ступеня вищої освіти «магістр»  
за спеціальністю «Фізична культура і спорт»*

## **IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF EIGHT GRADE STUDENTS IN PHYSICAL CULTURE LESSONS USING VARIABLE CHEERLEADING AND CROSSFIT MODULES**

*Volodymyr Saienko, PhD in physical education, associate professor, professor of the  
department of pedagogy and education*

*Natalia Koroliuk, master's student in Physical education and sports*

**Анотація.** У статті розглянуто актуальність впровадження варіативних модулів «Чирлідінг» та «Кросфіт» у навчальний процес із фізичної культури в 8 класі. Проведене дослідження показало, що комплексне застосування елементів цих модулів сприяє підвищенню швидкості, силової витривалості, гнучкості та загальної фізичної підготовленості школярки.

**Ключові слова:** фізична культура, фізична підготовленість, чирлідінг, кросфіт.

**Abstract.** The article considers the relevance of introducing variable modules 'Cheerleading' and 'CrossFit' into the physical education curriculum for 8th grade students. The conducted study showed that the combined use of these modules improves speed, strength endurance, flexibility, and overall physical fitness of schoolgirls.

**Keywords:** physical education, physical fitness, cheerleading, CrossFit.

Фізична підготовленість учнів є важливим аспектом їхнього здоров'я та розвитку. У сучасних умовах, коли зростає популярність активного способу життя, важливо забезпечити учням можливість займатися фізичною культурою в різноманітних формах. Варіативні модулі, такі як чирлідінг та кросфіт, можуть суттєво підвищити інтерес до фізичної активності та покращити фізичні показники учнів.

Удосконалення фізичної підготовленості студентів засобами кросфіту розкриває Шинкарьова [10, с. 8]. Інноваційні підходи до фізичного виховання школярів аналізують Томащук та колеги [8, с. 12]. Ефективність застосування кросфіту у старших класах доведена у дослідженні Петрової [7, с. 45]. Організація навчального процесу узгоджується з Модельною навчальною програмою з фізичної культури [6, с. 25]. Детальні методичні рекомендації щодо варіативного модуля «Чирлідінг» подані Масляком [5, с. 12]. Технічна підготовка у чирлідінгу також висвітлюється у працях Костіва [4, с. 12].

Фізична підготовленість школярів у підлітковому віці є критичною для розвитку здоров'я та працездатності. Особливо це стосується дівчат 13–14 років, які проходять період інтенсивних фізіологічних та психоемоційних змін.

Також фізична підготовленість школярів є одним із найважливіших

компонентів формування здорового способу життя. В останні десятиліття спостерігається тенденція до зниження рівня рухової активності серед підлітків. За даними МОЗ, лише близько 40% школярів відповідають державним нормативам фізичної підготовленості. Особливо це проявляється серед дівчат, які частіше уникають активних видів діяльності. Це створює потребу у впровадженні нових форм організації уроків фізичної культури. Метою дослідження є оцінка ефективності впровадження варіативних модулів чирлідінг та кросфіт у навчальний процес учениць 8 класу.

Впровадження чирлідінгу та кросфіту. Чирлідінг поєднує в собі елементи акробатики, танцю та командної роботи, що сприяє розвитку фізичних якостей і підвищує мотивацію учнів. Кросфіт, у свою чергу, є інтенсивною програмою тренувань, яка включає різноманітні фізичні вправи, що розвивають всі основні фізичні якості.

Основними компонентами фізичної підготовленості є: сила, витривалість, гнучкість, координація. Фізична підготовленість складається з кількох ключових компонентів:

1. Сила: здатність м'язів виконувати роботу.
2. Витривалість: здатність організму витримувати фізичні навантаження протягом тривалого часу.
3. Гнучкість: здатність суглобів виконувати рухи в широкому діапазоні.
4. Координація: здатність організувати рухи тіла для досягнення певної мети.

Використання варіативних модулів (чирлідінг та кросфіт) дозволяє:

- підвищити мотивацію до занять фізкультурою;
- поліпшити координацію та гнучкість;
- розвинути силу, витривалість та швидкість;
- забезпечити комплексний фізичний розвиток.

Мета дослідження – обґрунтувати ефективність цих модулів та надати практичні рекомендації для шкіл, удосконалення фізичної підготовленості учениць 8 класу шляхом впровадження варіативних модулів чирлідінг у та кросфіту на уроках фізичної культури.

Завдання дослідження:

1. Провести огляд літератури з теми фізичної підготовленості та варіативних модулів.
2. Розробити програму занять з чирлідінгу та кросфіту.
3. Провести експериментальне дослідження для оцінки ефективності програми.
4. Проаналізувати результати та зробити висновки.

*Методи дослідження:*

1. Аналіз літератури: Огляд наукових джерел, статей та досліджень, що стосуються фізичної підготовленості та варіативних модулів фізичного виховання.

2. Експериментальний метод: Проведення експерименту на базі навчального закладу, в якому будуть впроваджені нові модулі.

3. Тестування: Використання стандартних тестів для оцінки фізичної

підготовленості (вимірювання сили, витривалості, гнучкості).

4. Опитування: Збір даних про мотивацію учнів до занять фізичною культурою та їхнє сприйняття нових модулів.

Об'єкт і предмет дослідження: об'єктом дослідження є фізична підготовленість учениць 8 класу, а предметом – впровадження варіативних модулів чирлідінгу та кросфіту на уроках фізичної культури.

Гіпотеза: впровадження варіативних модулів чирлідінгу та кросфіту на уроках фізичної культури сприятиме покращенню фізичної підготовленості учениць 8 класу, підвищенню їхньої мотивації до занять фізичною культурою та формуванню здорового способу життя.

Дослідження проводилося з участю 30 учениць 8 класу, які були розділені на експериментальну та контрольну групи. Програма занять тривала 12 тижнів, і включала в себе як чирлідінг, так і кросфіт.

Результати дослідження. У сучасному суспільстві фізична підготовленість учнів є важливим аспектом їхнього здоров'я, розвитку та соціалізації. В умовах зростаючої популярності активного способу життя та спорту, важливо забезпечити учням можливість займатися фізичною культурою в різноманітних формах. Чирлідінг та кросфіт, як варіативні модулі, можуть суттєво підвищити інтерес до фізичної активності, сприяти розвитку командного духу та покращити фізичні показники учнів. Впровадження нових форм фізичного виховання є необхідним для підвищення ефективності навчального процесу та формування здорового способу життя у молоді.

Після завершення програми було проведено повторне тестування фізичної підготовленості [2, с. 45] учасниць. Результати показали, що експериментальна група продемонструвала значні покращення в усіх оцінюваних фізичних якостях, зокрема:

- витривалість покращилася на 25%;
- сила підвищилася з 3 до 8 підтягувань;
- гнучкість збільшилася на 8 см.

Методи оцінки: для оцінки швидкості використовувався біг на 30 метрів, рівень витривалості визначався за результатами бігу на 1000 метрів, показники сили перевірялися за допомогою підтягувань та віджимань, гнучкість оцінювали під час виконання нахилу вперед, для визначення вибухової сили застосовувався тест стрибків з місця, додатково проводилося спостереження за технікою виконання вправ, мотивація та задоволеність заняттями з'ясовувалися шляхом анкетування.

Програма уроків експериментальної групи складається з трьох частин: розминки тривалістю 10 хвилин (біг на місці з високим підніманням колін, стрибки “зірочка”, махи руками та ногами, динамічна розтяжка), основної частини на 25 хвилин із танцювальними комбінаціями, пірамідами, трюками в парах та акробатичними елементами, а також кросфіт-вправи – бурпі, присідання з вагою, планка, віджимання й стрибки), і заключної частини тривалістю 10 хвилин (статична розтяжка, дихальні вправи та релаксація), результати виконання якої стали основою для подальшого дослідження.

**Порівняння фізичної підготовленості  
контрольної та експериментальної груп**

Показник	Контрольна	Експериментальна
Біг 30 м (с)	6.5	6.6
Підтягування	4	4
Віджимання	4	4
Нахил в перед (см)	5	5
Біг на 1000 м (хв)	5:20	5:25
Стрибки з місця (см)	150	149

**Зміна результатів фізичної підготовленості школярів 8 класу  
за період експерименту**

Тиждень	Біг 30 м	Підтягування	Нахили в перед	Біг 1000 м	Стрибки з місця
1	6.6	4	5	5:25	149
2	6.6	4	6	5:20	151
3	6.4	5	6	5:15	153
4	6.3	5	7	5:10	155
5	6.2	5	7	5:05	157
6	6.1	6	8	5:00	158
7	6.1	6	8	4:55	160
8	6.1	6	9	4:55	160
9	6.0	7	9	4:50	162
10	6.0	7	10	4:50	163
11	6.0	7	10	4:50	164
12	6.0	7	10	4:50	165

*Контрольна група.* У результаті експерименту зафіксовано незначне покращення: біг на 30 м становив 6,4 с, підтягування виконувалися 4–5 разів, нахил вперед дорівнював 6 см, біг на 1000 м – 5 хв 15 с, а довжина стрибка з місця склала 151 см.

*Експериментальна група.* Складалася з 15 учениць 8 класу, які брали участь у впровадженні варіативних модулів чирлідінгу та кросфіту. Програма занять передбачала 3 уроки фізичної культури на тиждень протягом 12 тижнів. Заняття включали комплекс вправ з чирлідінгу (танцювальні комбінації, піраміди, акробатичні елементи) та кросфіту (бурпі, присідання з вагою, планка, віджимання, стрибки). Результати експериментальної групи порівнювалися з контрольною групою, яка навчалася за традиційною програмою.

*Заняття з чирлідінгу* тривалістю 45 хвилин включало три частини. Розминка (10 хв) складалася з бігу на місці протягом 2 хв, стрибків «зірочка» – 2 хв, махів руками і ногами – 2 хв та динамічної розтяжки – 4 хв. Основна частина (25 хв) охоплювала танцювальні комбінації (4 хв), побудову пірамід (4 хв), базову акробатику (4 хв), командні вправи (4 хв) та повторення комбінацій (9 хв). Заклучна частина (10 хв) включала розтяжку (5 хв), дихальні вправи (3 хв) та релаксацію (2 хв).

*Заняття з кросфіту* тривало 45 хвилин і включало три частини. Розминка (10 хв) складалася з бігу на місці протягом 3 хвилин, стрибків у поєднанні з махами – 3 хвилини та розтяжки – 4 хвилини. Основна частина (25 хв) передбачала виконання присідань (5 хв), бурпі (5 хв), планки (5 хв), віджимань (5 хв) і стрибків (5 хв). Заключна частина (10 хв) містила розтяжку (5 хв) та релаксацію (5 хв).

*Приклади вправ з описом техніки:*

1. Бурпі: стійка -> присід -> планка -> віджимання -> стрибок вгору.
2. Присідання: ноги на ширині плечей, спина пряма, присід до паралелі стегон із підлогою.
3. Планка: лікті під плечима, тіло пряма лінія, 30–60 секунд.
4. Танцювальні комбінації: координаційні рухи рук та ніг у ритмі музики.
5. Піраміди: формування вертикальної групової структури, базові елементи без акробатики.

Отримані результати підтверджують ефективність впровадження варіативних модулів чирлідінгу [1, с. 6] та кросфіту [3, с. 8] на уроках фізичної культури. Ці методики не лише покращують фізичну підготовленість учнів, але й підвищують їхню мотивацію [9, с. 7] до занять фізичною культурою. Рекомендується продовжити впровадження цих модулів у навчальний процес для досягнення ще кращих результатів.

Впровадження чирлідінгу та кросфіту не лише підвищило фізичні показники, але й сприяло розвитку командного духу, покращенню мотивації до занять фізичною культурою. Учні виявили більший інтерес до уроків, що підтверджується їхніми відгуками про заняття. Впровадження варіативних модулів чирлідінгу та кросфіту на уроках фізичної культури суттєво підвищило фізичну підготовленість учнів, їхню мотивацію до занять фізичною культурою та формування здорового способу життя.

Результати дослідження підтверджують, що варіативні модулі чирлідінгу та кросфіту є ефективними засобами для удосконалення фізичної підготовленості учениць 8 класу. Рекомендується продовжити впровадження цих методик у навчальний процес для досягнення ще кращих результатів. Отримані результати підтверджують ефективність впровадження варіативних модулів чирлідінгу та кросфіту на уроках фізичної культури. Ці методики не лише покращують фізичну підготовленість учнів, але й підвищують їхню мотивацію до занять фізичною культурою. Рекомендується продовжити впровадження цих модулів у навчальний процес для досягнення ще кращих результатів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Антіпова Ж. І., Барсукова Т. О. Чирлідінг у системі фізичного виховання як дієва форма впливу на стан здоров'я і фізичну підготовку здобувачів освіти. *Фізичне виховання та спорт*. 2022. № С. 6-8.
2. Гурєєва А. М., Черненко О. Є. *Теорія і методика фізичного виховання*: навч. посіб. Харків: Основа. 2018. С. 356.
3. Жук В. Кросфіт у фізичному вихованні закладів освіти. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2023. С. 7-10.
4. Костів А. П. *Технічна підготовка в чирлідінгу на початковому етапі*: кваліфікац.

робота. Запоріжжя: ЗНУ. 2022. С. 80.

5. Масляк І. П., Криворучко Н. В., Бала Т. М. Варіативний модуль «Чирлідінг»: метод. рек. Харків: ХДАФК. 2020. С. 30.

6. *Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи»*. Є. В. Баженков, О. М. Худолій, Л. П. Сущенко та ін. Київ: МОН України. 2021. С. 45.

7. Петрова А. С. *Ефективність застосування варіативного модуля «Кросфіт» у фізичному вихованні школярів старших класів*. Харків. 2021. С. 200.

8. Томащук О., Деделюк Н., Ковальчук Н., Дем'янчук О., Войтович І. Інноваційні підходи до організації фізичного виховання школярів. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2024. С. 12.

9. Чучукало А. Р., Бубела О. Ю., Руденко Р. Є. Вплив занять чирлідінгом на фізичний розвиток дівчат 6–7 років. *Фізичне виховання та спорт*. 2021. С. 6-8.

10. Шинкарьова О. Д. Підвищення ефективності фізичного вдосконалення здобувачів вищої освіти засобами кросфіту. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. С. 7-9.

## УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ 14-16 РОКІВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ДЮСШ

*Віктор Рябченко*, кандидат пед. наук, доцент кафедри педагогіки та освіти  
*Ростислав Куц*, здобувач ступеня вищої освіти «магістр»  
за спеціальністю «Фізична культура та спорт»

## ENHANCING SPECIAL PHYSICAL PREPARATION OF BASKETBALL PLAYERS AGED 14-16 IN THE TRAINING PROCESS OF A YOUTH SPORTS SCHOOL

*Viktor Riabchenko*, candidate of pedagogical sciences, associate professor of the  
department of pedagogy and education  
*Rostyslav Kuts*, master's student in Physical Culture and Sport

**Анотація.** У статті розглянуто теоретичні та практичні засади спеціальної фізичної підготовки баскетболістів 14–16 років у системі ДЮСШ. Висвітлено особливості фізичного розвитку підлітків, роль спеціальної підготовки у формуванні техніко-тактичної майстерності та проаналізовано сучасну науково-методичну літературу з даної проблематики. Запропоновано шляхи удосконалення спеціальної фізичної підготовки на основі використання сучасних методів і засобів, розвитку швидкісно-силових якостей, витривалості та координації рухів. Сформульовано практичні рекомендації для тренерів щодо побудови ефективного тренувального процесу у ДЮСШ.

**Ключові слова:** баскетбол, спеціальна фізична підготовка, швидкісно-силові якості, тренувальний процес.

**Abstract.** The paper examines the theoretical and practical foundations of special physical training of basketball players aged 14–16 within the system of youth sports schools. It highlights the specific features of adolescents' physical development, the role of special training in shaping technical and tactical skills, and provides an analysis of modern scientific and methodological literature on this issue. The paper suggests ways to improve special physical training through the use of modern methods and tools, as well as the development of speed-strength qualities, endurance, and movement coordination. Practical recommendations for coaches on building an effective training process in youth sports schools are also formulated.