

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЛОЛОГІЇ ТА МАСОВИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я  
ЛЮДИНИ

До захисту допустити:  
Завідувач кафедри  
\_\_\_\_\_ Осіпцов А.В.  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
за освітнім ступенем «магістр»  
**НА ТЕМУ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЧЕРЛІДІНГУ У**  
**ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

студентки факультету філології та  
масових комунікацій  
спеціальність 017 Фізична культура і  
спорт

освітнього ступеня «Магістр»  
Хаджинова Катерина Василівна

**Науковий керівник:**

Максимчук Ірина Анатоліївна  
кандидат педагогічних наук, доцент

**Рецензент**

Пристинський Володимир Миколайович  
кандидат педагогічних наук, доцент  
кафедри теоретичних та методичних  
основ фізичного виховання і реабілітації  
ДВНЗ «Донбаський державний  
педагогічний університет»

Кваліфікаційна робота захищена  
з оцінкою \_\_\_\_\_  
Секретар ЕК \_\_\_\_\_  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Маріуполь - 2020 року

## ЗМІСТ

Перелік умовних позначень і скорочень.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. Теоретичні засади проблем та перспектив впровадження черлідінга до закладу вищої освіти.....	11
1.1 Значення впровадження черлідінгу до закладу вищої освіти.....	11
1.2 Потенціал розвитку черлідінгу як нетрадиційного виду спорту у закладах вищої освіти .....	21
1.3 Психофізіологічні основи впровадження черлідінгу до закладу вищої освіти .....	26
Висновки до першого розділу.....	31
РОЗДІЛ II. Методи та організація дослідження.....	33
2.1 Методи дослідження.....	33
2.2 Організація дослідження .....	37
РОЗДІЛ III. Розробка моделі та програми впровадження техніки черлідінгу та перевірка ефективності впровадження черлідінгу до закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання.....	40
3.1 Аналіз стану фізичних здібностей у студентів закладу вищої освіти.....	40
3.2 Розробка науково-педагогічної програми та впровадження її до закладу вищої освіти.....	43
3.3 Перевірка ефективності експериментальної програми впровадження черлідінгу до закладу вищої освіти.....	53
Висновки до третього розділу.....	64
РОЗДІЛ IV. ОХОРОНА ПРАЦІ.....	65
ВИСНОВКИ.....	66
ЛІТЕРАТУРА.....	74
ДОДАТКИ.....	81

## Перелік умовних позначень і скорочень

ССС - серцево-судинна система

ЧСС – частота серцевих скорочень

АТ<sub>сист</sub> – систолічний тиск

АТ<sub>діаст</sub> – діастолічний тиск

ЕГ – експериментальна група

КГ – контрольна група

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Проблема вдосконалення фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю набуває дедалі більшої актуальності, оскільки останнім часом є стійка тенденція до зниження рівня здоров'я, фізичного стану, фізичної підготовленості студентської молоді України.

Одна з тенденцій, що характеризує сучасний вітчизняний студентський фізкультурно-спортивний рух - поява нових нетрадиційних видів спорту, які стають популярними. Цей факт визначає актуальність впровадження на навчальних і поза навчальних (самостійних) заняттях з фізичної культури нетрадиційних видів фізичних вправ і видів спорту, що користуються великою популярністю в студентському середовищі.

Науковий співробітник Фішев С.О. [55] писав, що фізичне виховання – комплекс соціально-педагогічних заходів та методів, які сприяють зміцненню здоров'я, гармонійному розвитку фізіології людини, формуванню важливих рухових вмінь та навичок. Фізичне виховання представляє собою вид виховання, специфічним змістом якого є, процес в якому відбувається задоволення фізичних і духовних потреб людини.

Фізична культура і спорт має бути однією з обов'язкових критеріїв учбового плану освітніх установ та індивідуального плану студента. Фізичне виховання і спорт у навчальному закладі сприяють кращому розвитку організму студентів, формуванню поняття про шкідливі звички і як їм протидіяти, підготовці майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, умінню самостійно використовувати засоби фізичної культури в праці і відпочинку, формуванню основних валеологічних понять про здоров'я та здоровий спосіб життя і т.д.. Вища школа має перед собою завдання поліпшення професійної підготовки учнів і створення правильного поняття про здоров'я у студентів закладу вищої освіти.

Засобом фізичної культури є фізичні вправи, які допомагають людям в життєвих і трудових умовах, використовуючи природні сили і весь комплекс факторів, що визначають стан здоров'я людини і рівень його загальної і спеціальної фізичної підготовки.

У сучасному світі дуже популярні і доступні такі види спорту як: легка атлетика, лижний спорт, велоспорт, плавання, спортивні ігри, тренажерна гімнастика, спортивна аеробіка, всі види гімнастики, різні види єдиноборств, туризм, скелелазіння, спортивне орієнтування, альпінізм, а також гірськолижний, ковзанярський спорт. Також дуже популярні оздоровчі системи, які включають в себе фізичні вправи і загартовування, різні методи корекції фігури, м'язової маси, фізичну реабілітацію, яка, в свою чергу, зменшує кількість стресу і нервових зривів. Студентська молодь дуже активно приймає нововведення в галузі фізичної культури, спорту і відпочинку. [45].

Вирішення проблеми активізації і позитивного ставлення студентів до занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти фахівці бачать у його спортизації. Фахівці знайшли рішення проблеми в створенні спортивних гуртків в закладах вищої освіти та впровадження нетрадиційних видів спорту.

У наш час дуже важко здивувати сучасних дітей, захопити їх чимось цікавим і особливо корисним для їх же здоров'я. Одним з цікавих видів спорту можна назвати черлідінг.

Професор Янович Ю.А. [63] помітив, що основні елементи черлідінгу і сам вид спорту в цілому, будуть добре відбиватися на фізичному здоров'ї студентів і їх мотивації до заняття фізичної культури.

Заняття черлідінгом неможливі без хорошої загальнофізичної підготовки, артистичних даних, сили волі і задатків лідера. Важливо розуміти, що черлідінг сьогодні - це дуже складний, як в фізичному так і духовному плані вид спорту, ризикований та видовищний, який вимагає регулярних і виснажливих тренувань [52].

Всеукраїнська Федерація черлідінгу офіційно зареєстрована в нашій країні 24 листопада 2004 року. Вона є повноправним членом Європейської Асоціації Черлідінгу (штаб-квартира – Стокгольм, Швеція) і членом Міжнародного Черлідінгового Союзу (штабквартира – Мемфіс, США). Черлідінг в Україні при належній підтримці стає з кожним роком популярним. Це один з доступних і недорогих видів спорту, завдяки видовищності, емоційності і красі здатний захопити хлопців і дівчат, надає можливість кожному учасникові групи продемонструвати свої здібності, акцентувати свої сильні сторони.

Протягом тривалого часу вивчалися основні поняття щодо черлідінгу в закладах вищої освіти (Янович Ю. А. [63], Сінгіна Н.Ф., Кокоулін А.Н. [52]), історичних аспектів становлення та розвитку черлідінгу в світі та Україні (Шиян О. [61]), впливу черлідінгу на фізичні здібності людини (Твердовська С. В. [53], Коротаєва О. В. [30], Борисенко Н. В. [9]), впливу черлідінгу на психологічний аспект студентів (Боляк А., Боляк Н. [6, 7]), використання черлідінгу на заняттях фізичної культури (Калуцька Н. А. [26], Денисова І.К. [21], Тімошина В.М. [54]). Однак проблема залишається дуже актуальною і на жаль в Україні мало знають про перспективи впровадження в навчально-виховний процес такого нетрадиційного виду спорту як черлідінг.

В роботі ми розглянемо основні умови для впровадження черлідінгу до навчально—виховного процесу, проблеми та перспективи цього виду спорту, на основі результатів експериментально-дослідницької роботи зможемо зробити висновок який вплив має впровадження черлідінгу до закладу вищої освіти.

**Об’єкт дослідження:** процес впровадження черлідінгу у закладах вищої освіти .

**Предмет дослідження:** інноваційні педагогічні технології впровадження черлідінгу у закладах вищої освіти.

**Мета дослідження:** полягає в розробленні, обґрунтуванні й експериментальній перевірці умов впровадження та ефективність

інноваційних технологій визнання проблем та перспектив впровадження черлідінгу у закладах вищої освіти.

**Умови дослідження:** Аналіз літературних даних дозволили визначити умови до моделі та програми впровадження техніки черлідінгу в освітньо-виховний процес закладу вищої освіти, та їх використання з метою розвитку і вдосконалення техніки черлідінгу.

Вони зводяться до наступного:

- проаналізувати допущення що ефективність використання технології черлідінгу призведе до поліпшення освітньо-виховної підготовки студентів вищих навчальних закладів у контексті особистості, групи та культури в цілому;

- в процесі дослідження розробити науково-дослідницьку програму та скласти модель впровадження техніки черлідінга до освітнього процесу закладу вищої освіти. Та виявити вплив різноманітності занять спеціальними фізичними вправами на зміцненям і збереженням здоров'я студентів.

- виявити та запровадити ефективний педагогічний засіб виміру продуктивності педагогічної діяльності у контексті впровадження черлідінгу як способу впливу на виховний процес підготовки студентів.

- виділити інноваційну складову черлідінгу у підготовки студентів закладів вищої освіти. Розкрити іноваційність цього методу в виховному процесі, та розглянути його подальшу актуальність як способу впливу на виховний процес та підготовку студентів закладів вищої освіти.

**Гіпотеза дослідження** полягає в припущенні того, що ефективність використання технології черлідінгу призведе до поліпшення освітньо-виховної підготовки студентів за рахунок різноманітності занять спеціальними фізичними вправами та зміцненям і збереженням здоров'я студентів. Вона стверджує що за допомогою черлідінгу можливо значно покращити фізичну підготовку студентів під час усього виховного процесу, залучивши до нього основні елементи, вправи, засади черлідінгу як виду фізичної активності студентів закладів вищої освіти.

Відповідно до мети і гіпотези були поставлені та вирішувалися наступні **завдання**:

1. Проаналізувати стан проблеми впровадження черлідінгу та розкрити сутність перспектив та проблем впровадження черлідінгу у заклади вищої освіти.
2. Розробити науково-дослідницьку програму та модель впровадження черлідінгу до закладу вищої освіти.
3. Здійснити діагностику рівня фізичної підготовленості для занять черлідінгом в процесі фізичного виховання.
4. Провести порівняльний аналіз особливостей динаміки вивчених показників фізичної і функціональної підготовленості студентів.

**Методи та організація дослідження.** Аналіз літературних джерел; опитування; анкетування; вивчення та узагальнення педагогічного досвіду; педагогічне спостереження; експертні оцінки; бесіда; педагогічне дослідження; моторно-педагогічні тести; методи математичної статистики.

Базою дослідження виступили кафедра фізичного виховання, спорту, та здоров'я людини Маріупольського державного університету.

Дослідження здійснювалися в 3 етапи:

На першому етапі нашої роботи нами здійснювався збір та аналіз літературних джерел за темою «Проблеми та перспективи впровадження черлідінгу у закладах вищої освіти». За період навчання нами було зібрано і проаналізовано 68 літературних джерел.

На другому етапі здійснювалась дослідницько-експериментальна робота щодо реалізації впровадження черлідінгу у заклади вищої освіти. Була виявлена роль впровадження черлідінгу в фізіологічний та психоемоційний стан студентів, розглянуто проблеми та перспективи впровадження черлідінгу, була розроблена етапна структура комплексної програми по впровадженню черлідінга у заклади вищої освіти та проводилась експериментальна перевірка ефективності та надійності розроблених програмних та технологічних засад цієї структури.



Третій етап було відведено формулюванню висновків, узагальненню й аналізу результатів, яку було отримано в процесі дослідницько-експериментальної роботи.

#### **Наукова новизна одержаних результатів:**

Вперше були розглянуті проблеми та перспективи впровадження черлідінгу в навчально-виховний процес.

Вперше запропоновано і науково обґрунтовано умови впровадження черлідінгу до закладу вищої освіти як нетрадиційного виду спорту.

Розроблений та впроваджений комплекс занять черлідінгом для закладу вищої освіти з метою експериментального дослідження для виявлення впливу на фізичний та психологічний стан студентів, та пропаганди їх до здорового способу життя.

Одержало подальший розвиток впровадження черлідінгу як нетрадиційного виду спорту до закладів вищої освіти, як підвищення рівня фізичних здібностей студентів, їх мотивації до занять фізичного виховання та пропаганди до здорового способу життя.

**Практичне значення отриманих результатів** полягає в розробці та впровадженні в навчально-виховний процес науково-дослідницької програми занять черлідінгом, спрямованої на підвищення рівня фізичних здібностей студентів, їх мотивації до занять фізичного виховання та пропаганди до здорового способу життя.

Матеріали дослідження можуть знайти використання в навчально-виховних закладах, профільних класах ЗОШ і ліцеїв, спортивних гуртках, закладах вищої освіти, які готують фахівців для галузі фізичної культури і спорту.

Результати дослідження впроваджено в навчально-виховний процес з фізичного виховання студентів Маріупольського Державного Університету.

**Апробація результатів дослідження:** Матеріали Кваліфікаційної роботи приймали участь (тема доповіді «світоглядні аспекти формування здорового способу життя через заняття черлідінгом у закладі вищої освіти»)

на International scientific project «European integration in education, cul ture and cul culture» - 2020. Результати дослідження опубліковано у матеріалах цієї конференції. Матеріали роботи доповідалися та обговорювалися 25 червня 2020 року.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків до першого та третього розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, який становить 69 джерел. Текст роботи викладено на 96 сторінках комп'ютерного тексту з них – 80 сторінок основного тексту та 4 додатків.

## РОЗДІЛ І

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМ ТА ПЕРСПЕКТИВ ВПРОВАДЖЕННЯ ЧЕРЛІДІНГА ДО ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

#### 1.1 Значення впровадження черлідінгу до закладу вищої освіти.

Основною проблемою в сучасній фізичній культурі закладів вищої освіти є незацікавленість і незнання студентів про здоровий спосіб життя, підтримання фізичної форми в цьому віці і ролі фізичної культури в житті студентів. Одне з найважливіших вимог до процесу вдосконалення вузівської культури і спорту - навчання студентів технології використання нових, популярних засобів і методів як для підвищення фізичної і розумової працездатності, так і з метою зміцнення здоров'я. У сучасних системах фізичного виховання значна перевага віддається спорту - ігровій, змагальній діяльності, спрямованій на досягнення результатів, що характеризують високі рухові можливості людини в умовах суперництва.

В даний час користується великою популярністю масовий гімнастичний напрямок - черлідінг «... вид рухової активності, який поєднує в собі елементи шоу і видовищних видів спорту (танці, гімнастика і акробатика)». Відмінною особливістю змагальних програм черлідінгу від інших масових гімнастичних видів спорту є виступ команд чисельністю від 8 до 20 спортсменів у кожній.

Як і будь-який інший техніко-естетичний вид спорту, черлідінг передбачає свою специфіку побудови змагальних вправ і узгодженості рухових дій спортсменів в команді. Такі програми побудовані на груповому виконанні елементів різної складності, а кількість людей в команді передбачає різноманітне використання простору змагального майданчика і обов'язкове виконання малюнків і перебудовань [46].

Автори С. В. Твердовська і Г. В. Краснова [53] визначили основні поняття, пов'язані з корисністю черлідінга. Черлідінг спрямований на всебічний фізичний, інтелектуальний і духовний розвиток і сприяє вдосконаленню багатьох необхідних в житті рухових і морально-вольових якостей. Заняття благотворно впливає на системи організму зокрема, розвиває дихальну систему. Завдяки дихальним рухам відбувається постійна вентиляція легень.

Черлідіров відрізняє блискавична реакція, спритність, пластичність, синхронність рухів, стійкість, швидке мислення, вміння точно виконувати вправу з помпонами і одночасно кричати «кричалки», велика працездатність, витривалість і багато інших якостей.

Черлідіров навчають гімнастики, акробатики, аеробіки, степ - аеробіки, хореографії та танцювальним стилям. Педагог разом з підлітками придумують і ставлять танцювальні програми, складають кричалки і бечівки до кожного виступу. Гучний дзвінкий голос і чітка дикція - одне з основних вимог до черлідерів [59].

Основні переважні принципи оздоровчо-розвиваючого тренування по черлідінгу охарактеризував А.А. Боляк [6]

- Гармонійне і всебічний розвиток особистості. В процесі навчання черлідінгом необхідно інтегративно вирішувати завдання естетичного, розумового, трудового, фізичного виховання. Сформовані здібності і фізичні якості індивіда в цьому випадку несуть суспільну цінність. Для повноцінного розвитку рухових навичок і фізичних якостей важливо забезпечити тісний взаємозв'язок між загальною і спеціальною фізичною підготовкою.

- Зв'язок фізичного виховання з життєвою практикою. Фізичне виховання повинно бути орієнтоване на здатність до подальшої продуктивної праці і захисту Батьківщини. А для цього необхідно виховати сильну і витривалу людину. На заняттях черлідінгом необхідно віддати перевагу вправам, які виробляють навички трудового характеру, акцентувати увагу на

формуванні в учнів активної життєвої позиції, вихованню працьовитості, моральних якостей, патріотизму.

- Принцип свідомості і активності вказує, що максимального ефекту на заняттях черлідінгом можна досягти тільки при постійному інтересі учнів. На заняттях необхідно висувати реальні цілі, деталізуючи кожна з них. У студентів важливо розвивати самостійність і ініціативність.

- Принцип наочності дозволяє встановити взаємозв'язок між чуттєвим сприйняттям і мисленням студентів, результатом чого є комплексний вплив на всі сенсорні органи і системи, які беруть участь в руховому акті. На заняттях черлідінгом використовується безпосередня (особиста демонстрація педагогом розучуємо рухів) і опосередкована (демонстрація фільмів, фотографій, методичних посібників).

- Принцип доступності та індивідуалізації. На заняттях з черлідінгу викладач повинен враховувати готовність учнів до виконання тренувальних навантажень. Завдання фізичного виховання повинні ставитися відповідно до індивідуальних можливостей студентів. При постановці надмірних вимог і складних завдань можливі негативні наслідки для організму підлітка. В рамках даного принципу для визначення доступності необхідно керуватися наступними критеріями: стан здоров'я того, хто навчається; рівень натренованості (граничне споживання кисню, життєва ємкість легень, зміна спортивних результатів); присутність сили волі і цілеспрямованості.

- Принцип послідовності і динамічності. Для ефективного розвитку фізичних якостей важливо поступово і планомірно: ускладнювати техніку вправ, збільшувати інтенсивність і обсяг навантажень, розширювати тактичний і технічний потенціал.

- Принцип систематичності. Безперервність фізичного виховання і тренувальних впливів обумовлена особливостями звикання організму студента до фізичних навантажень. Результативність і ефект кожного наступного заняття повинен накладатися на результати попереднього,

закріплюючи і поглиблюючи його. Важливо грамотно чергувати фізичну активність і відпочинок.

- Вікова адекватність напрямків фізичного виховання. Спрямованість системи фізичного виховання залежить від віку студентів. На кожному етапі фізичного розвитку повинна віддаватися перевага розвитку певних фізичних якостей.

- Принцип особистісноорієнтованої освіти. Принцип має на увазі визнання студента головною діючою фігурою всього освітнього процесу, зі своєю індивідуальністю, самоцінністю, самобутністю, що дозволяє реалізувати свій творчий потенціал.

- Принцип індивідуальнодиференційованого підходу в навчанні. Індивідуальні особливості студентів однієї вікової групи проявляються у відмінностях показників фізичного розвитку, функціональної підготовленості, в реалізації рухового і психічного потенціалу. Існуючі програми занять черлідінгом, засновані на середньовікових особливостях і вікових нормативах, вступають в протиріччя з необхідністю враховувати індивідуальні здібності і задатки конкретного учня, а принцип індивідуалізації залишається лише формально декларованим. У практиці фізичного виховання облік індивідуальних особливостей учнів можливий за рахунок диференціації, яка передбачає виявлення загальних ознак, що характеризують не тільки окрему особистість, а й цілу групу учнів.

Професор Иванченко Ю.Н [25] охарактеризувала основні завдання, які вирішуються на заняттях з черлідінгу:

Освітні:

- придбання теоретичних знань з галузі фізичної культури і спорту, про черлідінг, його історію та сучасний розвиток, значення в житті людини, ролі в зміцненні і збереженні здоров'я, фізичний розвиток і фізичної підготовленості;

- вдосконалення рухового досвіду студентів за допомогою використання різноманітних фізичних вправ з різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності;

- навчання прийомам релаксації і самодіагностики.

Розвиваючі:

- формування культури руху; сприяння у формуванні правильної постави; вдосконалення життєво важливих умінь і навичок, технічних дій і прийомів засобами черлідінгу;

- розвиток фізичних якостей і підвищення функціональних можливостей основних систем життєзабезпечення організму;

Виховні:

- виховання позитивних якостей особистості, навичок взаємодії та співпраці;

- виховання моральних, волевих і естетичних якостей;

- виховання потреби і вміння самостійно займатися фізичними вправами, свідомо застосовувати їх з метою відпочинку, тренування, підвищення працездатності і зміцнення здоров'я;

- підвищення інтересу до занять фізкультурою, розвиток потреби у систематичних заняттях спортом.

Черлідінг проводиться в декількох номінаціях:

- «Чир» - елементи спортивної гімнастики та акробатики. Побудова пірамід і танцювальні перестроювання, вимагає посиленої страховки, використовує засоби агітації, обов'язковими елементами виступають стрибки, піраміди, стани, чир-данс і т.д. ;

- «Чир-ДАНС» - танцювальний блок з використанням основних елементів черлідінгу, з присутністю пластичності, хорошої хореографії і грації, приголомшливою синхронністю, програма заснована на танцювальних ритмах в різноманітних стилях (джаз, фанк, поп, реп, ліричний стиль і т.д.). Елементами «ДАНС» є піруети, шпагати, стрибки, махи;

- «Чир-МІКС» - виступи змішаних команд;

- «Груповий стант» - колективне побудова пірамід; обов'язкові елементи виступу - константи - підтримки і константи з подальшим викидом флаєра;

- Індивідуальний «Чир» - сольний номер головного заводи чир команди;

- індивідуальний «ДАНС» - сольний номер головного заводи чірданс команди;

- «Дует ДАНС» - парний виступ, спортивні танці з елементами гімнастики, з присутністю пластичності, хорошої хореографії та грації, приголомшливою синхронністю.

Основні елементи вправ черлідінгу:

- Чир-Стрибки.

1. Стредл - стрибок ноги нарізно (ноги прямі, коліно направлено вперед).

2. Абстракт - одна нога піднята перед корпусом, зігнута, коліно направлено в зовнішню сторону; інша-відведена назад, коліно максимально зігнута і направлено в зовнішню сторону.

3. Так - стрибок в угруповання. Коліна притиснуті до грудей.

4. Хёркі - одна нога пряма, піднята в бік, друга відведена назад, коліно зігнута, направлено в зовнішню сторону.

5. Хедлер - одна нога пряма піднята вгору якомога вище, друга - зігнута, коліно направлено вниз.

6. Подвійна дев'ятка-одна нога піднята, коліно зігнута і направлено в зовнішню сторіну, друга - пряма піднята вперед горизонтально статі. Руки повторюють рух ніг, зображуючи дев'ятку.

7. Той тач - прямі ноги підняті в сторони як можна вище, коліна направлені вгору.

8. Пайк - прямі з'єднані разом ноги підняті вперед паралельно підлозі.



9. Навколо світу - спочатку виконується стрибок пайки, потім у верхньому положенні ноги переводяться в положення той тач. Приземлення на дві ноги. Рух рук повторює рух ніг.

Критерії оцінки:

- Техніка виконання стрибка;
- Розтяжка черлідерів і сила стрибка;
- Натягнутість ніг і рук черлідерів під час стрибка (коліна і лікті не повинні бути зігнуті);
- Стабільність приземлення (тихе і стійке);
- Кількість учасників, що виконують додатковий стрибок (всі учасники / частина команди);
- Кількість виконань стрибка (подвійний стрибок, серії стрибків);
- Візуальна ефектність стрибків;
- Складність стрибків;
- Ліп-стрибки - стрибок в шпагат, для показу найкращою гнучкості і пластики. Цей вид застосовується в чир-данс. Він є обов'язковим елементом програми, і служить для додавання барвистості виступу і для оцінки фізичної підготовки виступаючих (а саме сили стрибка і розтяжки). Всі ці стрибки взяті з класичних танців і балету. До них відносяться такі стрибки як жете, гран па жете, просто гранжете, па-де-баск, па-де-сизо і так далі.

Критерії оцінки:

- Розтяжка, гнучкість черлідерів.
- Техніка виконання.
- Натягнутість ніг черлідерів під час виконання елемента (коліна не повинні бути зігнуті).
- Різноманітність ліпів.
- Швидкість виконання.
- Станти - це фігура, в якій підкидають або піднімають нагору одну людину.

Вивчення техніки виконання Стантів 1 рівня складності:

- крок наверх;
- стійка на стегні одиночної і подвійної бази;
- стредл на плечах;

Вивчення техніки виконання стантів 2 рівня складності:

- різкий «тейбл-топ»;
- плечової шпагат зі стійки на стегні;
- «елеватор»;
- «жим в екстеншен»;
- Силові вправи для виконання стантів;

Критерії оцінки:

- Техніка виконання.
- Прямий корпус, натягнуті ноги, руки флаєра.
- Позиції баз і флаєрів в станті.
- Сила і енергійність виконання.
- Контроль безпеки під час виконання стантів.
- Наявність кидка при спуску.
- Стабільність і м'якість приземлення на сході зі станту.
- Прийом флаєра (високо, м'яко, під хорошим контролем).
- Техніка (чистота) виконання переходу від станту до станту.
- Раціональність розташування станту на майданчику (немає відчуття натовпу, суєти, безладу).
- Утримання стабільності пози в кожному елементі мінімально - 2 сек (4 рахунки).

Піраміда - це кілька стантів, з'єднаних між собою.

Критерії оцінки:

- Чіткість і швидкість виконання елемента.
- Гармонійність переходів від стантів до піраміди і від піраміди до піраміди.
- Складність, висота пірамід.

- Техніка виконання.
- Чіткість і чистота (немає безладності) виконання пірамід.
- Позиції баз і флаєрів в піраміді (повинні бути зайняті вірно).
- Різноманітність пірамід і переходів від піраміди до піраміди.
- Прямий корпус, натягнуті ноги, руки флаєра.
- Стабільність і м'якість приземлення на сході з піраміди (приземлення виконується на дві ноги одночасно).
- Прийом флаєра (високо, м'яко, під хорошим контролем).
- Утримання стабільності пози в кожному елементі мінімально - 2 сек (4 рахунки).

Акробатика. Виконується як візуальний ефект для підвищення видовищності програми. Елементи акробатики можуть виконуватися не всім складом команди, а кількома найбільш підготовленими студентами.

Критерії оцінки:

- Прямий корпус, натягнуті ноги, руки черлідери під час виконання елементів.
- Чіткість приземлення (виконується на дві ноги разом).
- Стабільність положення при приземленні.
- Техніка виконання елемента.

Шпагат. Виконання цього елемента має бути обов'язково зафіксовано мінімум на дві секунди.

Критерії оцінки:

- Розтяжка і гнучкість черлідерів.
- Техніка виконання.
- Натягнутість ніг черлідерів під час виконання елемента (коліна не повинні бути зігнуті).
- Різноманітність шпагатів.

Махи.

Виконуються синхронно з максимальною амплітудою. Можуть виконуватися вперед, в сторону, назад і круговим рухом (мах віяло).

Критерії оцінки:

- Розтяжка і гнучкість черлідерів
- Техніка виконання
- Натягнутість ніг черлідерів під час виконання елемента (коліна не повинні бути зігнуті) [6].

Набір студентів в групи навчання здійснюється на підставі медичного висновку і стані фізичного здоров'я і особистого бажання студента. Групи формуються з урахуванням віку і рівня підготовленості студентів [29].

Основними формами навчального процесу є навчально-тренувальні заняття, педагогічні тестування, участь в показових виступах.

Основною формою навчальної роботи є урок (позаурочний заняття). Крім групових занять за розкладом, студенти повинні щодня проводити ранкову гімнастику, а також виконувати завдання викладача щодо вдосконалення фізичних якостей і окремих технічних прийомів.

У програму практичних занять з черлідінгу в закладах вищої освіти входять: базові рухи рук, базові кроки; загальна фізична підготовка (вправи на розвиток витривалості, сили, координації, швидкості і гнучкості); спеціальна фізична підготовка (вправи на розвиток стрибучості, рівновагу, орієнтацію в просторі; чир-стрибки і лип-стрибки, піруети і махи), а також акробатична підготовка (найпростіші акробатичні елементи, виконання підтримок і простих стант); різні танцювальні вправи.

Показником успішності занять з черлідінгу, можна вважати постійне збільшення контингенту людей, що займаються, а також кількість бажаючих виступати в показових виступах різного роду заходах.

Фізкультурно-показові виступи сприяють підвищенню якості навчальної роботи, інтересу до навчання, зростання спортивної майстерності, розвитку морально-вольових, психологічних і фізичних якостей. Обстановка в якій проходять виступи, наявність глядачів, певна мета, що стоїть перед учнями, вимагає високої дисципліни, наполегливості, витримки, прояви колективізму і інших цінних особистісних якостей.

Актуальність черлідінгу в тому, що він створює умови для просування учнів до фізичної досконалості. Дозволяє їм створювати різні рухові вміння і навички, розвивати емоційно-вольову сферу, формувати етичні установки, створює можливості для вибору ідеалів духовності і творчості.

Заняття черлідінгом розвивають фізичні якості, а так само сміливість, рішучість, цілеспрямованість, наполегливість, взаємоповагу, взаємовиручку, відповідальність, вміння працювати в команді, тобто комунікативну, соціальну і моральну компетенції студентів.

Студенти набувають гарну фізичну форму, зміцнюють здоров'я, розвивають грацію, пластику, формують правильну поставу і ходу. У підлітків розвивається координація рухів, суглобова рухливість, зміцнюється опорно-руховий апарат. Виховується музикальність і відчуття ритму, почуття краси.

Мета занять черлідінгом у закладах вищої освіти і є формування різнобічно фізично розвиненої особистості, готової до активної творчої самореалізації в просторі загальнолюдської культури, яка вміє використовувати цінності фізичної культури і зокрема коштів черлідінгу для зміцнення і збереження власного здоров'я, організації активного відпочинку [1, 19].

## **1.2 Проблеми та перспективи розвитку черлідінгу як нетрадиційного виду спорту у закладах вищої освіти.**

Черлідінг представляє собою естетично-фізкультурну традицію, яка сягає корінням Древньої Еллади. Саме в Стародавній Греції, під час проведення Олімпійських ігор з'явилися перші групи підтримки. [61].

Як вид спорту черлідінг запропонували та запровадили американці. Термін «черлідінг» походить від англійського «cheer», що у перекладі означає «бадьорий, заохочувальний відгук» та «lead» - «бути першим, керувати».

Головною метою і ідеєю черлідінгу є представлення своєї команди, підняття настрою, настрій на спортивний дух спортсменів і глядачів.

Черлідінг пропагандує здоровий спосіб життя і позитивні стосунки між людьми: доброзичливість, взаємодопомогу, взаєморозуміння і довіру [12].

Черлідінг відноситься до складнокоординаційних видів спорту, для рухової діяльності, яких характерні надзвичайно високі вимоги до техніки рухів і спритності. В процесі тренування спортсменів-черлідерів формується багатий арсенал рухових навиків, що відрізняються координаційною точністю і складністю.

Іншою відмінною особливістю цього виду спорту є розвиток силових можливостей у всіх їх найважливіших проявах: динамічна, статична і вибухова сила, швидко-силово витривалість [34].

Історія розвитку черлідінгу в Україні займає поки що короткий проміжок часу, але це не перешкода для досягнення значних успіхів у світових змаганнях.

В Україні розвиток черлідінгу почався пізно, тому ще не встиг охопити великі масштаби. Лише у 2005 році черлідінгу було надано статус виду спорту, офіційно визнаного в Україні та зареєстровано Всеукраїнську федерацію черлідінгу. Також з 2005 щороку активно проводяться чемпіонат і Кубок України з черлідінгу.

При належній підтримці черлідінг в Україні стає з кожним роком популярним, оскільки він один з недорогих і доступних видів спорту, відрізняється емоційністю та яскравістю і є досить розвинутим серед молоді [18].

В останні роки черлідінг набуває популярності і в фізичному вихованні студентської молоді. Включення черлідінгу як фітнес-технології в роботу зі студентами надає можливість розвитку творчості через музичні рухи, збільшення обсягу рухової активності, формування навичок спілкування в колективній діяльності.

При впровадженні черлідінгу до закладів вищої освіти стикаються з рядом проблем, перш за все це пов'язано з нетрадиційністю цього виду спорту. Про черлідінг студенти і викладачі чули дуже мало, так як це не найпопулярніший вид спорту в країні. Теоретичних знань досить мало, тому викладачі не можуть повністю оцінити роль черлідінгу у фізичній культурі закладу вищої освіти.

Можна виділити систему організаційних труднощів, з якими стикаються навчальні заклади в процесі впровадження такого виду спорту як черлідінг в практику викладання. Серед таких труднощів найбільш гострими є:

- ✓ неправильні організація і методика проведення навчально-тренувальних занять;
- ✓ виконання складних, незнайомих вправ;
- ✓ заняття без розминки або недостатня розминка, що проводиться без урахування особливостей нових вправ;
- ✓ відсутність зосередженості та уваги у студентів;
- ✓ недостатність кваліфікованих кадрів для ролей тренерів;
- ✓ недостатність пропаганди цього виду спорту [33, 57, 58].

Щоб дізнатися, потенціал розвитку такого нетрадиційного виду спорту авторами В.А. Гребенниковим, А.И. Карповим та М.А. Носенко [20] в Оренбурзькому державному університеті було проведене анкетування з метою дізнатися ставлення студентів до черлідінгу.

Було проведено анкетування серед студенток. В анкетуванні брали участь 180 дівчат 1,3,4 курсів.

Нижче наведені фрагменти анкетування, що дозволяють визначити заходи щодо залучення студентів в черлідінг:

Відповіді на 1 питання представлені на Рис.1.1.



Рис. 1.1. Порівняння результатів опитування на перше запитання

На малюнку видна закономірність, характерна для студенток усіх курсів: студенткам сподобався перегляд черлідінгового уявлення, і вони хотіли б так виступати. Отже, залучаючи студенток до занять черлідінгом, необхідно показати їм кілька програмних виступів.

Відповіді студенток на 2 питання анкети представлені на Рис.1.2.



Рис. 1.2. Порівняння результатів опитування на друге запитання

У відповідях студенток на друге питання простежується тенденція в скруті відповіді, але студентки старшого курсу вважають за потрібний



черлідінг на заняттях з фізичної культури. Звідси випливає необхідність питання, який представлений на Рис. 1.3.

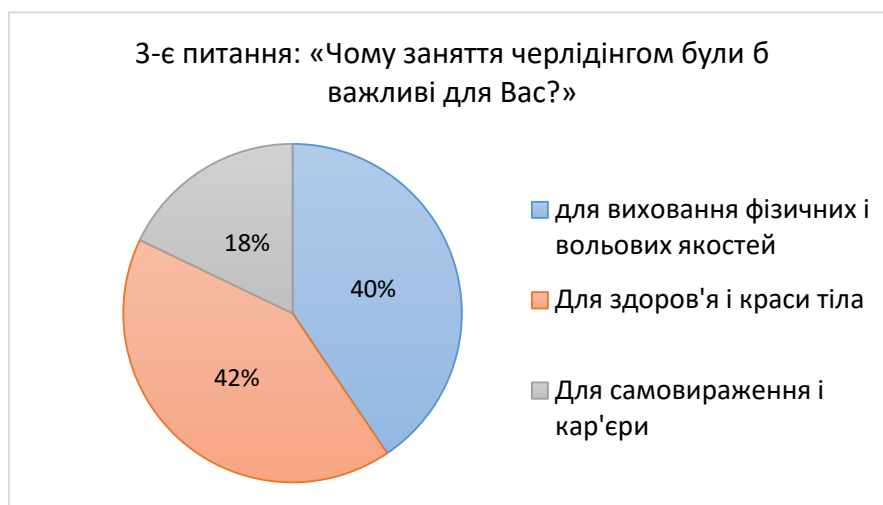


Рис. 1.3. Порівняння результатів опитування на друге запитання

Можна зробити висновок, що більшість студенток вважають, що заняття черлідінгом допоможуть розвивати фізичні і вольові якості, формувати й удосконалювати фізичний, духовний і моральний стан здоров'я, сформувати поняття про красу тіла. Залучення студенток до занять з черлідінгу має місце бути, і вимагає великої організаторської діяльності.

Надзвичайно потужний освітній, розвивальний, виховний потенціал черлідінгу, а також зростання його популярності в студентському середовищі активізує потребу пошуку можливих форм і напрямів його реалізації у вищій школі:

- ✓ включення до навчальної програми з фізичного виховання вивчення елементів черлідінгу;
- ✓ створення на базі навчальних відділень збірних команд факультетів;
- ✓ формування збірної команди університету на базі збірних команд факультетів;

✓ підготовка програми навчального відділення й спортивної секції з черлідінгу.

Важливо, щоб організація занять чирлідінгом у ВНЗ охоплювала як теоретичну, так і практичну складові і включала елементи хореографії, акробатики, гімнастики і танців [44].

### **1.3 Психофізіологічні основи впровадження черлідінгу до закладу вищої освіти.**

Основною метою черлідінгу є вдосконалення фізичних якостей, рухових навичок і досягнення спортивних результатів. Елементи черлідінгу досить різноманітні і добре впливають на всі системи організму студентів.

Розглянемо побудову заняття і базових спеціальних елементів запропонованим професором Борисенко Н. В. та Л. Мірієм [9, 67].

#### **Загальна фізична підготовка**

- Розвиток гнучкості: активні і пасивні вправи, спрямовані для розвитку гнучкості в плечових, тазостегнових суглобах і гнучкості хребетного стовпа (різні махи, нахили, скручування, випади, кругові руху в різних площинах).
- Розвиток витривалості: стрибки зі скакалкою, біг з різною швидкістю і тривалістю, а так само за рахунок збільшення щільності та інтенсивності занять.
- Розвиток сили: статичні і динамічні вправи з власною вагою, з обтяженнями (набивні м'ячі, гантелі, амортизатори, опір партнера), спрямовані на розвиток сили м'язів рук, кистей, плечового пояса, черевного преса, спини, ніг.
- Розвиток координації рухів: вправи, які пред'являють високі вимоги до точності рухів (акробатичні вправи, вправи в рівновазі); вправи в яких є елемент раптовості (рухливі ігри, спортивні ігри); вправи в яких в

залежності від ситуації або сигналу необхідно міняти напрям руху (човниковий біг, танцювальні вправи).

- Розвиток швидкості: вправи пов'язані з необхідністю миттєвого реагування на різні сигнали, за мінімальний час долати короткі відстані (біг на короткі дистанції, човниковий біг, стрибки зі скакалкою, рухливі і спортивні ігри).

#### Спеціальна підготовка

- Стройові вправи: перешикування в колоні, в шерензі; рух в колоні по діагоналі, протихід, змійкою, кругом, схрещенням;

- Силові вправи: акробатичні стійки (стійка на лопатках, стійка на руках), спеціальні станти черлідінгу, константи-побудови піраміди (Див. рис. А. 1; А. 2;);

- Швидкісно-силові вправи: різні стрибки, підскоки, вистрибування, спеціальні стрибки (чир-стрибки, лип-стрибки) (Див. табл. Б.1);

- Координаційні вправи: основні положення рук і кистей (Див. рис. А. 3), використовувані в черлідінгу, основні положення ніг, використовувані в черлідінгу, акробатичні вправи (перекиди, колесо, перевороти), (Див. рис. А. 4) піруети (приведені на табл. Б. 2), подвійний пірует.

- Розвиток гнучкості: шпагати, махи, випади, прогини, мости (приведені на табл. Б. 3).

- Танці вправи: вісімки, танцювальні блоки, танцювальні стилі і напрямки (джаз, фанк, брейк, рок, поп, реп, ліричний, народний танець, поєднання стилів), чир-данс - танцювальний блок з використанням основних елементів черлідінгу.

Черлідінг, як спортивний вид пред'являє значні вимоги до серцево-судинної і дихальної систем організму . Про це свідчать підвищення частоти серцевих скорочень при виконанні вправ класифікаційної програми до близько граничної норми. Тренувальні заняття проходять з високою

інтенсивністю (протягом тренування частота пульсу в середньому становить 148 уд / хв). У зв'язку з цим висококваліфіковані черлідери характеризуються високим функціональним рівнем систем вегетативного обслуговування.

Важливе значення має вплив тренувального процесу на активну частину рухового апарату людини, тобто на м'язову масу. При відсутності навантаження м'язи швидко зменшуються в об'ємі, слабшають, капіляри їх звужуються, волокна стають тоншими. При навантаженнях в ролі занять черлідінгом м'язовий апарат зміцнюється, поліпшується його кровопостачання, в роботу вступають резервні капіляри. Так само при заняттях вага і обсяг м'язів збільшуються в меншій мірі, відбувається подовження м'язової частини і скорочення сухожильної. При чергуванні скорочень і розслаблень м'яз не порушується кровообіг, кількість капілярів збільшується, хід їх залишається більш прямолінійним.

Ендокринна система. Вправи по черлідінгу сприяють незначному збільшенню ваги і функціональної потужності деяких залоз; знижують реакцію залоз на виконання помірної м'язової роботи; підвищують здатність певних залоз підтримувати високу функціональну активність протягом тривалого часу; змінюють чутливість тканин до гормонів, що сприяє поліпшенню регуляції функцій організму і обмінних процесів.

Центральна нервова система. Позитивний ефект вправ полягає в тонізації діяльності нервової системи за рахунок нервових імпульсів, які виникають під впливом м'язових скорочень і рухів в рецепторах, розташованих в м'язах, сухожиллях, суглобах, а також в вестибулярному апараті. Крім того, поліпшуються окислювально-відновні процеси, постачання кров'ю головного мозку, знімається стомлення, розвинене в результаті напруженої розумової праці, швидше відновлюється витрачена при роботі енергія.

Травна система. «Масаж» кишечника оточуючими м'язами і тканинами, включаючи діафрагму, з метою запобігання накопиченню відкладень в товстому кишечнику. Це особливо ефективно в поєднанні з розслаблюючим

(симпатичним) впливом на гладку мускулатуру шлунково-кишкового тракту, яке має місце під час фізичного навантаження [38, 47].

Однак є і негативні фактори, які впливають на здоров'я організму як травми при занятті черлідінгом. Черлідінг вимагає, щоб студенти були у відмінній фізичній формі, для того, щоб безпечно виконувати трюки. Згідно зі статтею Ленні Бернстайна з *The Washington Post* [69], навіть при належній силі, формі і стандартах безпеки на черлідінг як і раніше припадає більше половини «катастрофічних травм» спортсменок.

Дослідження, проведене Національним дитячим науково-дослідним інститутом при Національній лікарні, показало, що кількість травм від чирлідінгу майже подвоїлася з 2005 по 2015 рік. Черлідери виконують дивовижні трюки, на вдосконалення яких можуть піти дні або тижні. Трюки вимагають фізичної сили, зосередженості і величезною мірою довіри в усіх відношеннях. Найпоширеніші травми включають підошовний фасциїт, тендиніт надколінка, розтягнення зв'язок гомілковостопного суглоба, стресові переломи, розтягнення стегна і запалення навколо стегон. Найбільш серйозні травми зазвичай виникають в результаті затримки росту, хоча деякі виникають в результаті стрибків і інших перекидів.

Крім травм, черлідінг може мати і довгостроковий вплив на організм. Постійні стреси і травми від стрибків і трюків чинять тиск на хребет, викликаючи проблеми, навіть стресові переломи. Повторювані травми також можуть завдати шкоди зап'ясть, ліктів, колін і кісточок. *Nationwide Children's* стверджує, що «ці типи травм згодом поглиблюються і можуть привести до тривалої втрати функцій».

Одним з найбільш серйозних видів травм, які можуть виникнути в результаті занять чирлідінгу, є струс мозку. Місцева новинна станція в Атланті повідомила, що в 2015 році в Університеті Джорджії кількість струсів мозку було вище у черлідерів, ніж у футболістів. Деякі струси легкі, але все ж можуть пошкодити мозок. Важкі струси мозку можуть викликати блювоту, зміну поведінки і фізичної координації, сплутаність свідомості або

дезорієнтацію і навіть судоми. Флаєри найбільш схильні до струсів мозку, так як мають високий ризик випадання з трюку.

Звичайно, будь-яка фізична активність може призвести до травм. Черлідінг не повинен припинити своє існування, тому що у нього вищий рейтинг травм, ніж у інших видів спорту. Але додавання чирлідінгу в список визнаних видів спорту NCAA може підвищити безпеку черлідерів. Він буде підтримувати стандартні правила для тренерів і груп підтримки і залучати більше уваги до статистики травм.

Автор Тімошина І.Н. [54] охарактеризувала психоемоційну дію занять черлідінгом. Черлідінг сприяє не тільки фізичному розвитку людини, але і грає величезну роль в справі загального виховання. У всіх вправах досягається чітка визначеність: їх не можна «змазати», зробити поспішно. Кожен, хто займається бачить кожний невірний рух, який впадає в очі і відразу поправляється. Так формується здатність до стійкого увазі і зібраності.

Черлідінг розвиває бадьорість духу, життєрадісність, винахідливість і самостійність. Поряд з цим, він надає природну впевненість і невимушеність, в значній мірі обумовлений свідомістю влади над рухами свого тіла в просторі. Головний же результат занять черлідінгом - виховання суворої внутрішньої дисципліни, причому це досягається не нудними тренуваннями, а радісною діяльністю, що відповідає природним нахилам до ритму, руху, краси.

У підлітковому віці домінуючим стає самореалізація своїх здібностей, самоствердження і самовиховання. Заняття черлідінгом створюють цю можливість, тому що сприяють розвитку граціозності, пластичності, гарної постави, досконалого володіння своїм тілом. Хороша фізична форма, в свою чергу, сприяє впевненості в собі, подолання сором'язливості, боязкості, підвищенню самооцінки. Оскільки в цьому віці велике значення надається спілкуванню, колективна форма занять допомагає реалізувати цю потребу і сприяє подоланню негативних проявів у розвитку особистості підлітків. У

груповій діяльності легше нейтралізуються такі типові для підлітків риси, як агресивність, замкнутість, конфліктність, невротизм.

У групових заняттях черлідінгом підвищується самооцінка, згладжується почуття особистої неповноцінності у кілька запізнілих в своєму розвитку підлітків, підвищується рівень самоповаги. Заняття черлідінгом сприяють реалізації колективістських прагнень і бажання самовдосконалення.

Таким чином, правильно організовані заняття розвивають позитивні емоції, виховують колективізм, впевненість в собі, естетичні почуття. Іншими словами, черлідінг є прекрасним засобом гармонійного розвитку особистості [43].

### **Висновки**

У вітчизняній літературі, практично відсутні дослідження і публікації з черлідінгу. Така ситуація пов'язана з тим, що в Україні - це новий і молодий вид спорту. Тому пропонується використовувати американський досвід, методичну та наукову базу з подальшою адаптацією до українських реалій.

У США цей вид спорту динамічно розвивається вже понад 100 років, є одним з найпопулярніших і масових, тому має сенс запозичити передовий зарубіжний досвід. Проте, моніторинг літератури, присвяченої питанням здорового способу життя студентської молоді, дозволив виявити окремі напрацювання в цій галузі [35, 68].

Так, за свідченнями авторів [56, 64], в процесі тренування черлідінгом формується багатий арсенал рухових навичок, що відрізняються координаційної точністю і складністю, а також відбувається розвиток динамічної, статичної і вибухової сили займаються.

За свідченнями Т. В. Шепеленко [59], під впливом черлідінгу відбуваються позитивні зміни антропометричних показників студенток технічного вузу.

Таким чином, заняття черлідінгом в вузі несуть в собі безліч позитивних ефектів які займаються. Але найціннішим, безсумнівно, є те, що

студенти привчаються до здорового і активного способу життя, систематичних фізичних навантажень, спортивного поведінки, шанобливого ставлення до тренера, суперникам, глядачам, іншим спортсменам.

Крім цього, заняття цим видом спорту дійсно несуть в собі елемент розваги, шоу, що підвищує рівень позитивних емоцій від занять і підсилює оздоровчий ефект від тренувань і виступів.

Для подальшого успішного розвитку черлідінгу в Україні в цілому, і в українських закладах вищої освіти зокрема необхідно:

- підвищувати кваліфікацію фахівців, тренерів, викладачів шляхом відвідування спеціалізованих семінарів, тренінгів, читання зарубіжної літератури, перегляду тренувань і виступів провідних команд;
- розширювати наукову і методичну бази в даному напрямку, запозичувати досвід зарубіжних колег;
- використовувати і адаптувати досвід художньої та спортивної гімнастики, аеробіки, танців;
- розширювати календар змагань з черлідінгу, виїзди на міжнародні старты, проведення різних турнірів, концертів, тренувальних зборів;
- підвищувати масовість даного виду спорту, зміцнення спадкоємності поколінь, розвиток дитячого, юнацького, студентського спорту.

Подальша робота буде направлена на систематизацію основних засобів черлідінгу для розробки методики впровадження програми з черлідінгу в учебний процес.



## РОЗДІЛ II

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1 Методи дослідження

**Аналіз літературних джерел** - цей метод використовувався нами для дослідження основних питань пов'язаних з проблемами впровадження черлідінгу у заклади вищої освіти. В результаті проведення аналізу літературних джерел нами були досліджені наступні питання: «Значення впровадження черлідінгу до закладу вищої освіти», «Проблеми та перспективи розвитку черлідінгу як нетрадиційного виду спорту у закладах вищої освіти», «основні елементи черлідінгу та їх вплив на фізіологічний аспект студентів», «як черлідінг впливає на психоемоційний стан студентів». Визначили необхідність пошуку засобів і методів для впровадження черлідінгу [14].

**Педагогічне тестування** - це форма вимірювання фізичних здібностей учнів, заснована на застосуванні педагогічних тестів. Включає в себе підготовку якісних тестів, власне проведення тестування і подальшу обробку результатів, яка дає оцінку тестованих. Задіяно для визначення інформативних показників фізичного стану, музично-ритмічної і координаційної підготовленості студентів в команді з черлідінгу. Використано тести і тестові завдання, які були модифіковані з урахуванням специфіки черлідінгу.

**Анкетування** - технічний засіб конкретного соціального дослідження, складання, поширення і вивчення анкет. Нами анкетування проводилося з метою виявлення потенціального розвитку черлідінга у закладах вищої освіти.

**Методи оцінки функціонального стану.** Проводилися такі методи як вимір ЧСС, АТ<sub>сист.</sub>, АТ<sub>діаст.</sub>, ЖЕЛ, Проба Штанге, Проба Генчі.

Частота серцевих скорочень (ЧСС) - це кількість ударів серця в хвилину. Щоб виміряти свій пульс у стані спокою, потрібно покласти пальці

на зап'ясті, шию або скроню, включити секундомір і порахувати кількість ударів за 10 секунд, а потім помножити це значення на шість.

АТ вимірюється тонометром за методом Н.С. Короткова на правій руці в положенні сидячи після 5-10-хвилинного відпочинку. Манжету накладають на середину оголеного плеча на 1-2 см вище ліктьового згину. Рука обстежуваного повинна бути зручно розташована на столі і повернута долонею вгору. Момент появи тонів відповідає систолі тиску, а зникнення їх - діастолі. Більш ефективним є використання сучасних електронних тонометрів.

Вимірювання ЖЄЛ проводять сухим або повітряним спірометром. Найбільш зручний для дослідження сухий спірометр, який представляє собою невелику коробочку зі шкалою з поділками, стрілкою і трубкою для видиху, на яку одягається мундштук. Дослідження проводять три рази, відзначаючи кращий результат. За показниками спірометрії можна до певної міри судити і про функції ССС.

Проба Штанге - затримка дихання на вдиху. Час затримки дихання на вдиху вимірюють після 3-5-хвилинного відпочинку. Тестований в положенні стоячи робить три глибокі вдихи і на неповному 4-м вдиху затримує дихання, затиснувши ніс пальцями. За секундоміром визначають час затримки дихання. При втомі час затримки різко знижується.

Проба Генчі - затримка дихання на видиху. При хорошому функціональному стані дихання затримується на видиху до 45-60 секунд і більше. При втомі час затримки дихання різко зменшується. Інтервал між вимірами часу затримки дихання на вдиху і видиху не менше 5-7 хв. [8, 12, 41].

Оцінка рівня здоров'я по Апанасенко Г.Л.. З урахуванням фізіологічних закономірностей, які в залежності від ступеня розвитку фізичної якості загальної витривалості (економізація функцій і розширення фізіологічних резервів) на підставі ряду досліджень Г.Л. Апанасенко була розроблена експрес-система оцінки рівня здоров'я. Вона складається з ряду

найпростіших показників, які ранжовані і кожному рангу присвоєно відповідний бал. Загальна оцінка здоров'я визначається сумою балів і дозволяє розподілити всіх практично здорових осіб на 5 рівнів здоров'я, що відповідають певному рівню аеробного енергетичного потенціалу.

Чим вище рівень здоров'я, тим рідше виявляються ознаки хронічних неінфекційних захворювань і ендогенних факторів ризику.

Для оцінки рівня здоров'я, вимірюються в стані спокою:

- життєва ємність легенів (ЖЄЛ),
- частота серцевих скорочень (ЧСС),
- артеріальний тиск (АТ),
- маса тіла,
- довжина тіла,
- динамометрія кисті.

Потім виконується функціональна проба (проба Мартінета). Враховується час відновлення ЧСС протягом 3 хв.

На підставі отриманих даних розраховуються наступні індекси:

- Масовий індекс: Маса тіла, кг / (Зростання, м<sup>2</sup>), кг / м<sup>2</sup>
- Життєвий індекс: ЖЄЛ, мл / (Маса тіла, кг), мл / кг
- Силовий індекс: Сила кисті, кг / Маса тіла, кг, %
- Індекс Робінсона: (ЧСС<sub>пок</sub>, уд / хв) \* (АД<sub>сiст</sub>) / 100, усл.ед.
- Функціональна проба (проба Мартінета). Після 3-4 хв відпочинку

в положенні сидячи, випробуваний вимірює ЧСС за 10 с, помноживши потім отримане число на шість. Потім виконується 20 присідань за 30 с, тобто в темпі одне присідання за 1,5 с. Відразу ж після виконаного навантаження вимірюється ЧСС за 6 секунд в положенні стоячи. Потім отримане число множиться на десять.

Отримані результати за всіма перерахованими вище показниками оцінюються в балах за таблицями Б.4 і Б.5 і записуються в зведений протокол результатів. Підсумовуючи бали, за всіма п'ятьма показниками і зіставляючи

їх зі шкалою, випробовуваний визначає рівень свого фізичного здоров'я - низький (1), нижче середнього (2), середній (3), вище середнього (4), високий (5).

**Педагогічне спостереження** - метод, за допомогою якого здійснюється цілеспрямоване сприйняття будь-якого педагогічного явища для отримання конкретних фактичних даних. воно носить споглядальний, пасивний характер, не впливає на процеси, що вивчаються, що не змінює умов, в яких вони протікають, і відрізняється від побутового спостереження конкретністю об'єкта спостереження, наявністю спеціальних прийомів реєстрації спостережуваних явищ і фактів. Наше педагогічне спостереження було направлено на аналіз основних спеціальних елементів, та елементів для того, щоб виявити вплив черлідінгу на фізіологічний та психоемоційний стан студентів.

Методика аналізу спостереження основних елементів черлідінгу передбачала виконання наступних кроків - нами фіксувалося:

1. Кількість стрибків, тобто рухів з вираженою фазою польоту;
2. Кількість махів;
3. Кількість піруетів;
4. Загальна кількість елементів складності;
5. Кількість рухів, виконаних на підлозі;
6. Кількість переміщень по майданчику, композиційних малюнків;
7. Кількість танцювальних зв'язок, до складу яких входять елементи якої складності та їх комбінації, рухи з вираженою фазою польоту, базові положення рук, тіла;

Методика аналізу змагальних програм передбачала виконання наступних кроків - нами фіксувалося:

1. Кількість стрибків, тобто рухів з вираженою фазою польоту;
2. Кількість махів;
3. Кількість піруетів;
4. Кількість шпагатів;

5. Кількість рухів, виконаних на підлозі;
6. Загальна кількість елементів складності;
7. Кількість переміщень по майданчику, композиційних малюнків [11].

**Педагогічний експеримент** - є певним комплексом методів дослідження, який забезпечує науково-об'єктивну та доказову перевірку правильності обґрунтованої на початку дослідження гіпотези. Він дозволяє глибше, ніж інші методи, перевірити ефективність тих чи інших нововведень у навчанні та вихованні, порівняти значення різних факторів у структурі педагогічного процесу й обрати найкращі (оптимальні) їх поєднання для відповідної ситуації, виявити належні умови реалізації певних педагогічних завдань. Експеримент дає можливість відкрити усталені, повторювані, істотні зв'язки між явищами, тобто вивчати закономірності, характерні для педагогічного процесу. Суть педагогічного експерименту полягала в впровадженні в дисципліну фізичної культури університету нового аспекту – черлідінгу [42].

**Методи математичної статистики** – отримані результати дослідження оброблялися методами математичної статистики. Результати дослідження оброблені за допомогою методів математичної статистики, розраховувалися показники середнього значення даних. Розрахунки виконувалися на ПВМ з використанням програм статистики для Windows XP, Мікрософт Office 2013, Microsoft Office Excel 2013 [24, 27].

## **2.2. Організація дослідження.**

Дослідження проводилося на базі Маріупольського державного університету з вересня 2019 року по вересень 2020 року.

Експеримент проводився в спортивному комплексі Маріупольського державного університету за адресою м. Маріуполь, проспект Металургів, 52.

Участь брали спеціальності: «Журналістика», «Психологія. Практична психологія». У дослідженні взяли участь студенти Маріупольського Державного Університету, що надійшли на перший курс. Заняття фізичною культурою у студентів першого курсу проходять два рази на тиждень, 4

години.

Дослідження включало в себе три етапи: констатуючий, формуючий і контрольний.

На першому етапі нашої роботи нами здійснювався збір та аналіз літературних джерел за темою «Проблеми та перспективи впровадження черлідінгу у закладах вищої освіти». За період навчання нами було зібрано і проаналізовано понад 68 літературних джерел.

На другому етапі здійснювалась дослідницько-експериментальна робота щодо реалізації впровадження черлідінгу у заклади вищої освіти. Була виявлена роль впровадження черлідінгу в фізіологічний та психоемоційний стан студентів, розглянуто проблеми та перспективи впровадження черлідінгу, була розроблена етапна структура комплексної програми по впровадженню черлідінга у заклади вищої освіти та проводилась експериментальна перевірка ефективності та надійності розроблених програмних та технологічних засад цієї структури.

Третій етап було відведено формулюванню висновків, узагальненню й аналізу результатів, яку було отримано в процесі дослідницько-експериментальної роботи.

Науково-дослідницька програма ділиться на 4 етапи.

- Перший етап тривав 2 місяці 2.09.2019-31.10.2019 і включав в себе перший блок вправ, спрямований на підвищення рівня розвитку силової витривалості і гнучкості, поліпшення силової кондиції, формування м'язового корсету і включав розучування основних елементів, які застосовувалися в черлідінгу. Тривалість першого блока основної частини становила від 25 до 30 хв.;

- Другий етап тривав 4 місяці 1.11.2019-11.04.2020 і включав в себе перший і другий блок вправ. Другий блок вправ був спрямований на розвиток функціональних систем організму і включав аеробний компонент (розучування композицій черлідінгу, з якими в подальшому студенти

виходили на показові виступи) [13, 15].

- Третій етап 12.04.2020-22.05.2020 включав в себе дистанційне навчання. Кожен учасник експериментальної групи займався по першому та другому блоку вправ індивідуально в домашніх умовах.

- У четвертий етап входили 1.09.2020-15.09.2020 змагання і підготовка до них. Експериментальна група була розділена на 3 команди по 8 чоловік у кожній. 15.09.20 була призначена комісія і проведені змагання.

**РОЗДІЛ III**  
**РОЗРОБКА МОДЕЛІ ТА ПРОГРАМИ ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНІКИ**  
**ЧЕРЛІДНГУ ТА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАЖЕННЯ**  
**ЧЕРЛІДНГУ ДО ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ**  
**ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**3.1 Аналіз стану фізичних здібностей у студентів закладу вищої освіти**

3 вересня 2019 року, було проведено анкетування серед студентів перших курсів та опитано 100 студентів (Див. Додаток Д). Були визначені контрольна група, в якій приймала участь спеціальність «Журналістика», і експериментальна група зі студентами спеціальності «Психологія. Практична психологія» по 24 студента в кожній (Див. табл 3.1).

Кількість студентів беруть участь у дослідницькій роботі

Таблиця 3.1

Назва групи	Дівчат	Хлопців
Експериментальна	16	8
Контрольна	15	9

Для детального дослідження 5 вересня був проведений аналіз фізичної підготовленості експериментальної і контрольної груп (Табл.3,2;3,3;3,4) [22].

Показники фізичної підготовленості студентів експериментальної та контрольної груп до експерименту

Таблиця 3.2

Показники	Експериментальна група	Контрольна група
	n=24	n=24
Біг 100 м	18,3±0,04	18±0,1
Стрибок в довжину з місця, м	1,61 ±0,02	1,60±0,02
Нахил тулуба вперед сидячи, см	7±0,5	6,5±0,5
Піднімання тулуба за 1 раз	29±0,4	28±0,4
Віс на зігнутих руках, с	25±0,4	25±0,3
Статична витривалість м'язів спини, с	42,5±0,6	42,9±0,5



Рівень фізичного здоров'я студентів по системі Г.Л. Апанасенко до  
експерименту

Таблиця 3.3

Індекси	Експериментальна група			Контрольна група		
	Показник		Бал	Показник		Бал
	Хлопці	Дівчата		Хлопці	Дівчата	
Індекс маси тіла (Маса тіла / ріст <sup>2</sup> , кг/ м <sup>2</sup> )	22,3	20,5	0	22,5	19,9	0
Рівень	Середній			Середній		
Життєвий індекс (ЖЄЛ / маса тіла, мл/кг)	63,1	52,5	2	62,8	52,8	2
Рівень	Вище за середній			Вище за середній		
Силовий індекс (динамометрія кисті / маса тіла,%)	64,7	45,5	0	66,5	51,5	1
Рівень	Нижче середнього			Середній		
Індекс Робінсона (ЧСС*АД <sub>сист</sub> / 100, ум.од.)	101,4	103,3	-1	93,4	92,9	0
Рівень	Нижче середнього			Середній		
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с (с)	183,5	186,7	1	185,6	188,8	1
Рівень	Нижче середнього			Нижче середнього		
Загальна оцінка рівня здоров'я	2			4		
Рівень	Низький			Нижче середнього		

Середньостатистичні характеристики показників функціонального  
стану студентів до експерименту

Таблиця 3.4

Показники	Експериментальна група	Контрольна група
ЧСС в спокої,	78±11,91	81±10,72
АТ <sub>сист.</sub> , Мм рт.ст.	112±12,6	114±13,1
АТ <sub>діаст.</sub> , Мм рт.ст.	70±7,4	73±9,1
Проба Штанге, с	49±13,4	53±14,0
Проба Генчі, с	27±7,7	29±8,3

Результати дослідження фізичної підготовленості дозволили визначити, що у обстежуваних студентів (табл. 3.2) знижені такі фізичні якості, як гнучкість, сила м'язів тулуба, сила м'язів верхніх кінцівок і витривалості в порівнянні з державними тестами та нормативами оцінки фізичної підготовленості студенток.

Більшість обстежуваних мають низький, нижче середнього і середній - рівні соматичного здоров'я (таблиця 3.3).

В ході експерименту вивчені показники ЧСС в спокої,  $AT_{\text{сист}}$ ,  $AT_{\text{діаст}}$ , ЖЄЛ, функціональних проб Штанге, Генчі (Таблиця 3.3).

Оцінка частоти серцевих скорочень - дає важливу інформацію про діяльність серцево-судинної системи. Встановлено, що у 37% студентів за показниками ЧСС зареєстровано «незадовільний» стан ССС, «задовільний» - у 39%, «добрий» - у 24%.

Досить вагому інформацію про стан здоров'я людини містять і показники артеріального тиску. Максимальне АТ в межах 100-139 ммрт.ст вважається нормотонічним, нижче 100 ммрт.ст - гіпотетична і вище 139 ммрт.ст - гіпертонічне.

Аналіз даних показує, що 85% студентів є нормотоніки, 12% - гіпотоніки і 3% - гіпертоніки.

Для оцінки функціонального стану дихальної системи студентів провели порівняльний аналіз індивідуальних показників фактичної ЖЄЛ з розрахунковими величинами належної ЖЄЛ і ми бачимо, що середнє відхилення становить  $\pm 13\%$ , що відповідає допустимим коливанням.

Результати функціональних проб Штанге і Генчі розподілили учнів на групи за остаточною оцінкою функціонального стану дихальної системи.

В ході досліджень виявлено, що за показниками проби Штанге 28% обстежених мають «поганий» стан дихальної системи, 43% мають оцінку «нижче середнього», 17% - «середнє», 5% - «вище середнього» і «відміннє» - 7%. Середньостатистична значення проби Штанге вказує на «поганий» стан дихальної системи студентів.

Результати проби Генчі показали, що низький відсоток учасників експерименту - 8% мають оцінку «відмінно» функціональному стану дихальної системи, «вище середнього» -6%, «середнє» -21%, «нижче середнього» - 53% і «погане» - 12%.

Середня величина проби Генчі ( $x = 28c$ ) відповідає рівню

функціонального стану дихальної системи «нижче середнього».

Перерахована вище інформація послужила підставою для розробки експериментальної програми із застосуванням засобів черлідінгу в заняттях фізичним вихованням з метою оздоровлення і фізичного вдосконалення студентів [60].

### **3.2. Розробка моделі і експериментальної програми та впровадження її до закладу вищої освіти.**

Була розроблена модель впровадження техніки черлідінга до освітнього процесу закладу вищої освіти, для того, щоб виявити вплив різноманітності занять спеціальними фізичними вправами на зміцнення і збереження здоров'я студентів (Див. рис. 3.1).

На заняттях фізичного виховання застосовувалися такі методи як і специфічні і загальнопедагогічні, останні включають в себе правильний показ і словесне пояснення правильності виконання техніки черлідінгу.

Використовувалися такі словесні методи як бесіда, розпорядження, команди, вказівки, так само проводилися вступні інструктажі з техніки безпеки для запобігання отримання травм.

Класифікація елементів техніки черлідінгу були засновані, аналізуючи виступи провідних американських команд, правил змагань, результатів опитування та анкетування провідних фахівців з черлідінгу.



Рис. 3.1. Модель впровадження техніки черлідінга до освітнього процесу закладу вищої освіти

На навчальних заняттях в КГ застосовували засоби фізичного виховання, де використовували базові вправи для поліпшення таких характеристик як спритність, гнучкість, сила, витривалість, швидкість. В ЕГ була впроваджена нова науково-дослідницька програма, яка полягала у використанні основних засобів фізичного виховання, якими служили базові елементи черлідінгу, на основі яких складали танцювальні композиції та надалі використовували в показових виступах на змаганнях з різних видів спорту як у вузі, так і за його межами. Додатково в програмі застосовували силові вправи, спрямовані на корекцію фігури.

Схема практичного заняття складалася з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Тривалість тренування регламентувалася часом навчального заняття.

Підготовча частина заняття (до 30 хв.) була спрямована на розігрів і підготовку організму для основної роботи. Характеризується виконанням роботи низької інтенсивності -  $50-60\% \text{ ЧСС}_{\text{max}}$  не перевищувало  $50\% \text{ МПК}$  [31, 65].

Підготовча частина для обох груп була однаковою і полягала в вправах на місці, в ходьбі, та гімнастичних вправах на килимку (Див. у Додатку В.1,2,3).

Основна частина у експериментальної та контрольної груп відрізняється. У КГ застосовувався комплекс спеціальних вправ для розвитку навичок волейболу (Див. Додаток В.4). У ЕГ застосовувалась спеціальна науково-дослідницька програма з черлідінгу [37].

Програма рекомендувалася використовуватися 2 рази в тиждень, щоб внести різноманітність в тренувальний процес, для м'язового і психоемоційного благополуччя, тому перший і другий блок вправ був розділений на дві частини з різними вправами і елементами [48, 66].

### Перший комплекс вправ першого блоку

1. Простий пірует. В.п. стоячи, вільна нога знаходиться в положенні «пассе». Так само пряма вільна нога може бути відведена в сторону, вперед або назад на кут до 45 градусів, повторювати 4-6 разів, темп середній, дихання вільне.

2. Аттіюд. В.п. стоячи, пірует, при якому вільна нога піднята і зігнута в коліні, площину ноги паралельна підлозі, повторювати 4-6 разів, темп середній, дихання вільне.

3. Сонечко. В.п. стоячи, пірует з переворотом корпусу, махова нога витягнута нога витягнута вертикально вгору, повторювати 4-6 разів, темп середній, дихання вільне.

4. В.п. стоячи, поздовжній шпагат на праву і ліву ногу, по 30 сек, подих вільне.

5. В.п. стоячи, поперечний шпагат, 30 сек., дихання вільне.

6. В.п. стоячи, вертикальний шпагат, 30 сек., дихання вільне.

7. В.п. стоячи, мах прямою ноги вбік, 4-6 разів, темп середній, дихання вільне.

8. В.п. стоячи, мах прямою ноги перед собою, 4-6 разів, темп середній, дихання вільне

9. В.п. стоячи, мах прямою ноги назад, 4-6 разів, темп середній, дихання вільне.

10. Високий лип вперед. В.п. стоячи, викид однієї ноги високо вперед, друга нога залишається позаду, прагнучи до положення шпагату в повітрі, 4-6 разів, темп середній, дихання вільне.

11. Високий лип в сторону. В.п. стоячи, викид однієї ноги високо в сторону, друга нога піднімається в протилежну сторону, прагнучи до положення поперечного шпагату в повітрі, 4-6 разів, темп середній, дихання вільне.

12. В.п. стоячи, перекид назад, 4-6 разів, темп середній, дихання вільне.

13. В.п. стоячи, перекид вперед, 4-6 разів, темп середній, дихання

вільне.

14. В.п. стоячи, стійка на руках у стіни, 10 сек., темп середній, дихання вільне.

### Другий комплекс вправ першого блоку

1. Сонечко. В.п. стоячи, пірует з переворотом корпусу, махова нога витягнута нога витягнута вертикально вгору, повторювати 4-6 разів, темп середній, дихання вільне.

2. Гранд пірует. В.п. стоячи, пірует при якому вільна нога пряма і відкрита в сторону на 90 градусів, повторювати 4-6 разів, темп середній, дихання вільне.

3. Пірует-прапорець. В.п. стоячи, пірует при якому вільна нога пряма і утримується рукою вперед або в сторону, повторювати 4-6 разів, темп середній, дихання вільне.

4. В.п. стоячи, поздовжній шпагат на праву і ліву ногу, по 30 сек, подих вільне.

5. В.п. стоячи, поперечний шпагат, 30 сек., дихання вільне.

6. В.п. стоячи, вертикальний шпагат, 30 сек., дихання вільне.

7. В.п. стоячи, мах прямою ноги вбік, 4-6 разів, темп середній, дихання вільне.

8. В.п. стоячи, мах прямою ноги перед собою, 4-6 разів, темп середній, дихання вільне

9. В.п. стоячи, мах прямою ноги назад, 4-6 разів, темп середній, дихання вільне

10. Змінний лип. В.п. стоячи, викид однієї ноги високо вперед, перемах в повітрі з переходом в шпагат, приземлення на іншу ногу, 4-6 разів, темп середній, дихання вільне.

11. Змінний лип з переходом в той-тач. В.п. стоячи, викид однієї ноги високо вперед, перемах в повітрі з переходом в шпагат поворот корпусу на 45 градусів і перехід в стан «тієї тач», приземлення на іншу ногу, 4-6 разів, темп середній, дихання вільне.

12. В.п. стоячи, колесо, 4-6 разів, темп середній, дихання вільне.
13. В.п. стоячи, рандат, 4-6 разів, темп середній, дихання вільне.
14. В.п. стоячи, переверот вперед зі стійки на руках, 4-6 разів, темп середній, дихання вільне.

#### Перший комплекс вправ другого блоку

1. Стредл. В.п. стоячи, стрибок ноги нарізно, 6-8 разів, темп швидкий, дихання вільне.
2. Абстракт. В.п. стоячи, одна нога піднята перед корпусом, зігнута, коліно направлено в зовнішню сторону; інша - відведена назад, коліно максимально зігнуте і направлено в зовнішню сторону, 6-8 разів, темп швидкий, дихання вільне.
3. Так. В.п. стоячи, стрибок в угруповання, коліна притиснуті до грудей, 6-8 разів, темп швидкий, дихання вільне.
4. Херка. В.п. стоячи, одна нога пряма, піднята в бік, друга відведена назад, коліно зігнуте, направлено в зовнішню сторону, 6-8 разів, темп швидкий, дихання вільне.
5. Хедлер (берьєріст). В.п. стоячи, одна нога пряма піднята вгору якомога вище, друга - зігнута, коліно направлено вниз, 6-8 разів, темп швидкий, дихання вільне.
6. В.п. стоячи, елеватор, синхронний підйом, потрібно 4 людини.
7. В.п. стоячи, Синхронний підйом в екстеншен через елеватор з опорою на передню базу, потрібно 5 чоловік
8. В.п. стоячи, Синхронний підйом в екстеншен через елеватор, буде потрібно 4 людини.
9. Складається з 5 осіб, двоє знаходяться на стегнах трьох студентів.
10. Двоє тримають нагорі дівчину в шпагаті.
11. В.п. стоячи, Елеватор - чикен позішен - елеватор, буде потрібно 4 людини.



### Другий комплекс вправ другого блоку

1. Подвійна дев'ятка. В.п. стоячи, одна нога піднята, коло зігнуте і направлено в зовнішню сторону, друга - пряма піднята вперед горизонтально статі. Руки повторюють рух ніг, зображуючи дев'ятку, 6-8 разів, темп швидкий, дихання вільне.

2. Той-тач. В.п. стоячи, прямі ноги підняті в сторони як можна вище, коліна направлені вгору, 6-8 разів, темп швидкий, дихання вільне.

3. Пайк. В.п. стоячи, прямі з'єднані разом ноги підняті вперед паралельно підлозі, 6-8 разів, темп швидкий, дихання вільне.

4. Вокруг света. В.п. стоячи, спочатку виконується стрибок пайки, потім у верхньому положенні ноги переводяться в положення ТОЙ тач. Приземлення на дві ноги. Рух рук повторює рух ніг., 6-8 разів, темп швидкий, дихання вільне.

5. Хедлер (берьеріст). В.п. стоячи, одна нога пряма піднята вгору якомога вище, друга - зігнута, коліно направлено вниз, 6-8 разів, темп швидкий, дихання вільне.

6. В.п. стоячи, Елеватор - чикен позішен - елеватор, буде потрібно 4 людини.

7. В.п. стоячи, Тік так.

8. В.п. стоячи, Екстеншен Ліберті на одній руці одиночній бази.

9. Один коштує на стегнах підтримки, так само нагорі сидить людина.

10. Потрійна база, зверху стоять двоє людей, зверху них ще один.

11. Складається з 5 осіб, двоє знаходяться на стегнах трьох студентів.

Проаналізований аналіз зіставлення літературних даних, дозволили визначити вимоги до вправ і програми їх використання з метою розвитку і вдосконалення техніки роботи в черлідінгу.

- тривалість повної комплексної програми навчання техніки повинна варіюватися від 20 до 30 хвилин тренувального часу;

- вправи повинні переходити від простих до складних, амплітуда і

швидкість яких поступово збільшується, відображаючи специфічну тренувальну діяльність черлідерів;

- кожна вправа повинна бути спрямована на формування і розвиток певної якості або процесу;

- вправи повинні бути інтегровані в структуру тренувального процесу і не суперечити формуванню інших навичок і якостей студентів;

- вправи повинні враховувати вікові особливості та рівень підготовленості студентів;

- вправи повинні забезпечувати необхідну (заплановану) інтенсивність їх виконання;

- виконання вправ повинно здійснюватися в стандартних і доступних умовах.

На четвертому етапі експерименту проходили змагання. Аналізуючи виступи провідних американських команд, правила змагань, результати опитування та анкетування провідних фахівців з черлідінгу нами були розроблені класифікація елементів складності по групах і оціночні шкали (табл. 3.4) для всіх команд [3, 32, 49].

### Оціночні шкали елементів складності

Таблиця 3.5

Вимоги до виконання	Результат	Бали
Базові вправи		
Чірданс	Виконано відмінно, безпомилково, згідно з усіма вимогами	5
1. Контроль і правильне положення тіла ("квадрат": стегна - плечі).	Порушення одного з вимог	4
2. Руху виконані - динамічно і енергійно (Швидкість - сила - точність).	Порушення двох вимог	3
3. Використання оригінальних і складних рухів.	Порушення трьох вимог	2
4. Творчий підхід до переходу одного руху в інше.	Порушення чотирьох вимог	1
5. Правильне положення кисті (не ламати зап'ясті).		
Танцювальний блок	Виконано відмінно, безпомилково, згідно з усіма вимогами	5
1. Положення тіла повинні бути ясно розпізнавані (правильна постава).	Порушення одного з вимог	4
2. Використання оригінальних і складних рухів.	Порушення двох вимог	3
3. Творчий підхід до переходу одного руху в інше.		
4. Відповідність рухів ритму музики		

## Продовж. Табл. 3.5

	Порушення трьох вимог	2
<p>Рухи помпонами</p> <p>1. Руху виконані - динамічно і енергійно (Швидкість - сила - точність).</p> <p>2. Творчий підхід, використання оригінальних і складних рухів помпонами.</p> <p>3. Візуальні ефекти помпонами.</p>	Виконано відмінно, безпомилково, згідно з усіма вимогами	5
	Порушення одного з вимог	4
	Порушення двох вимог	3
<b>Вправи на гнучкість</b>		
<p>Махи</p> <p>1. Контроль і правильне положення тіла ("квадрат": стегна - плечі).</p> <p>2. Демонстрація повної амплітуди рухів (кут між ногами (стегнами) незгірш від 170 °).</p> <p>3. Ноги напружені, прямі (стопа натягнута, коліна втягнуті).</p> <p>4. Різноманітність (робота в різних площинах як правою, так і лівою ногою).</p> <p>5. Руху виконані - динамічно і енергійно (Швидкість - сила - точність)</p>	Виконано відмінно, безпомилково, згідно з усіма вимогами	5
	Порушення одного з вимог	4
	Порушення двох вимог	3
	Порушення трьох вимог	2
	Порушення чотирьох вимог	1
<p>Шпагати</p> <p>1. Демонстрація статичної гнучкості (фіксація положення 2 с).</p> <p>2. Повний шпагат (180°).</p> <p>3. Ноги напружені, прямі (стопа натягнута, коліна втягнуті).</p> <p>4. Різноманітність (робота як правою, так і лівою ногою).</p>	Виконано відмінно, безпомилково, згідно з усіма вимогами	5
	Порушення одного з вимог	4
	Порушення двох вимог	3
	Порушення трьох вимог	2
<b>Повороти</b>		
<p>Прості повороти</p> <p>1. Правильна постава (вирівнювання корпусу, коліна втягнуті, стопа натягнута) при виконанні всього елемента, утримання рівноваги (утримання точки).</p> <p>2. Виконання на шкарпетці без втрати контакту з підлогою.</p> <p>3. В "підготовчій позиції" п'ята робочої ноги притиснута до підлоги.</p>	Виконано відмінно, безпомилково, згідно з усіма вимогами	5
	Порушення одного з вимог	4
	Порушення двох вимог	3
<p>Повороти в шпагаті</p> <p>1. Правильна постава (вирівнювання корпусу, коліна втягнуті, стопа натягнута) при виконанні всього елемента, утримання рівноваги.</p> <p>2. Нога обертається у вертикальній площині.</p> <p>3. Повна амплітуда рухів.</p>	Виконано відмінно, безпомилково, згідно з усіма вимогами	5
	Порушення одного з вимог	4
	Порушення двох вимог	3

## Продовж. Табл. 3.5

<p>Складні і комбіновані повороти</p> <p>1. Всі повороти виконуються на шкарпетці без втрати контакту з підлогою.</p> <p>2. В "підготовчої позиції" п'ята робочої ноги притиснута до підлоги.</p> <p>3. Правильна постава (вирівнювання корпусу, коліна втягнуті, стопи натягнуті) при виконанні всього елемента, утримання рівноваги (утримання точки).</p> <p>4. Повороти зі зміною форми руху виконуються безперервно.</p> <p>5. Незакінчені повороти на 90° або більше (до 180 °) зменшують цінність складності елемента</p>	Виконано відмінно, безпомилково, згідно з усіма вимогами	5
	Порушення одного з вимог	4
	Порушення двох вимог	3
	Порушення трьох вимог	2
	Порушення чотирьох вимог	1
<b>Стрибки</b>		
<p>Чир-стрибки</p> <p>1. Всі стрибки виконуються з двох ніг з місця (Підйом на шкарпетки - "пліє" - вистрибування) без додаткових стрибків з приземленням на дві ноги.</p> <p>2. Всі елементи цієї групи демонструють вибухову силу (стрибучість).</p> <p>3. Поза тіла (форма) в безпорному положенні повинна бути ясно видна.</p> <p>4. Приземлення на зігнуті ноги з носка на п'яту, коліна до положення глибокого присідання не згинати (Плечі і кисті на рівні колін).</p> <p>5. Тіло і ноги напружені, прямі (стопи натягнуті, коліна втягнуті) голова на одній лінії з хребтом.</p>	Виконано відмінно, безпомилково, згідно з усіма вимогами	5
	Порушення одного з вимог	4
	Порушення двох вимог	3
	Порушення трьох вимог	2
	Порушення чотирьох вимог	1
<p>Ліп-стрибки</p> <p>1. Всі стрибки виконуються з однієї ноги і з приземленням на другу ногу (поштовх - політ - приземлення)</p> <p>2. Всі елементи цієї групи демонструють вибухову силу (стрибучість) і максимальну амплітуду.</p> <p>3. Поза тіла (форма) в безпорному положенні повинна бути ясно видна.</p> <p>4. Тіло і ноги напружені, прямі (стопи натягнуті, коліна втягнуті) голова на одній лінії з хребтом.</p> <p>5. Чітке положення рук (вперед - в сторону)</p>	Виконано відмінно, безпомилково, згідно з усіма вимогами	5
	Порушення одного з вимог	4
	Порушення двох вимог	3
	Порушення трьох вимог	2
	Порушення чотирьох вимог	1
<p>Піраміди</p> <p>1. У піраміді беруть участь не менше 4 чоловік</p> <p>2. Піраміда повинна добре проглядатися</p> <p>3. Піраміда повинна тривати не менше 5 сек.</p>	Виконано відмінно, безпомилково, згідно з усіма вимогами	5
	Порушення одного з вимог	4
	Порушення двох вимог	3

## Продовж. Табл. 3.5

Станти 1. Обов'язково повинні бути страховки 2. Стант повинен тривати не менше 3 сек. 3. Повна амплітуда рухів 4. Всі елементи цієї групи демонструють вибухово силу (стрібучість).	Виконано відмінно, безпомилково, згідно з усіма вимогами	5
	Порушення одного з вимог	4
	Порушення двох вимог	3
	Порушення трьох вимог	2
Кричалки		
Кричалки 1. Повинні бути творчими та яскравими	Оцінюється по шкалі	1-5

### 3.3 Перевірка ефективності експериментальної програми впровадження черлідінгу до закладу вищої освіти.

Наприкінці кожного етапу експерименту був проведений аналіз фізичної підготовленості експериментальної і контрольної груп, а також спеціальні тести, які були модифіковані з урахуванням специфіки черлідінгу [4, 16, 62].

Показники фізичної підготовленості студентів експериментальної та контрольної груп до експерименту та після першого етапу експерименту

Таблиця 3.6

Показники	Етапи тестування	Експериментальна група		Контрольна група		Достовірна різниця
		n=24	P1	n=24	P2	
Біг 100 м	до	18,3±0,04	<0,05	18,1±0,1	>0,05	<0,05
	I етап	18,1±0,1		18,0±0,03		<0,05
Стрибок в довжину місця, м	до	1,61 ±0,02	<0,05	1,60±0,02	>0,05	>0,05
	I етап	1,65±0,16		1,61±0,02		>0,05
Нахил тулуба вперед сидячи, см	до	7±0,5	<0,05	6,5±0,5	>0,05	>0,05
	I етап	9±0,6		6,9±0,4		>0,05
Піднімання тулуба за 1 раз	до	29±0,4	<0,05	28±0,4	<0,05	>0,05
	I етап	35±0,5		30±0,6		>0,05
Віс зігнутих руках, с	до	25±0,4	<0,05	25±0,3	<0,05	>0,05
	I етап	32±0,5		27±0,5		>0,05
Статична витривалість м'язів спини, с	до	42,5±0,6	<0,05	42,9±0,5	>0,05	> 0,05
	I етап	50±0,6		45±0,6		>0,05

Показники фізичної підготовленості студентів експериментальної та контрольної груп до експерименту та після першого та другого етапу експерименту

Таблиця 3.7

Показники	Етапи тестування	Експериментальна група		Контрольна група		Достовірна різниця
		n=24	P1	n=24	P2	
Біг 100 м	до	18,3±0,04	<0,05	18,1±0,1	>0,05	<0,05
	I етап	18,1±0,1		18,0±0,03		<0,05
	II етап	17,8±0,1		17,9±0,03		<0,05
Стрибок довжину місця, м	до	1,61 ±0,02	<0,05	1,60±0,02	>0,05	>0,05
	I етап	1,65±0,16		1,61±0,02		>0,05
	II етап	1,68±0,16		1,61±0,02		<0,05
Нахил тулуба вперед сидячи, см	до	7±0,5	<0,05	6,5±0,5	>0,05	>0,05
	I етап	9±0,6		6,9±0,4		>0,05
	II етап	10±0,6		7,1±0,4		>0,05
Піднімання тулуба сивий за 1 раз	до	29±0,4	<0,05	28±0,4	<0,05	>0,05
	I етап	35±0,5		30±0,6		>0,05
	II етап	37±0,5		33±0,6		<0,05
Віс зігнутих руках, с	до	25±0,4	<0,05	25±0,3	<0,05	>0,05
	I етап	32±0,5		27±0,5		>0,05
	II етап	35 ±0,5		30±0,5		<0,05
Статична витривалість м'язів спини, с	до	42,5±0,6	<0,05	42,9±0,5	>0,05	> 0,05
	I етап	50±0,6		45±0,6		> 0,05
	II етап	55±0,6		46±0,6		<0,05

Показники фізичної підготовленості студентів ЕГ та КГ до експерименту та після першого, другого та третього етапу експерименту

Таблиця 3.8

Показники	Етапи тестування	Експериментальна група		Контрольна група		Достовірна різниця
		n=24	P1	n=24	P2	
Біг 100 м	до	18,3±0,04	<0,05	18,1±0,1	>0,05	<0,05
	I етап	18,1±0,1		18,0±0,03		<0,05
	II етап	17,8±0,1		17,9±0,03		<0,05
	III етап	17,6±0,1		17,9±0,03		<0,05
Стрибок довжину місця, м	до	1,61 ±0,02	<0,05	1,60±0,02	>0,05	>0,05
	I етап	1,65±0,16		1,61±0,02		>0,05

Продовж. Табл. 3.8

	II етап	1,68±0,16		1,61±0,02		<0,05
	III етап	1,69±0,16		1,62±0,02		<0,05
Нахил тулуба вперед сидячи, см	до	7±0,5	<0,05	6,5±0,5	>0,05	>0,05
	I етап	9±0,6		6,9±0,4		>0,05
	II етап	10±0,6		7,1±0,4		>0,05
	III етап	10±0,6		7,5±0,4		<0,05
Піднімання тулуба в сидячий за 1 раз	до	29±0,4	<0,05	28±0,4	<0,05	>0,05
	I етап	35±0,5		30±0,6		>0,05
	II етап	37±0,5		33±0,6		<0,05
	III етап	40±0,5		35±0,6		<0,05
Віс на зігнутих руках, с	до	25±0,4	<0,05	25±0,3	<0,05	>0,05
	I етап	32±0,5		27±0,5		>0,05
	II етап	35 ±0,5		30±0,5		<0,05
	III етап	39 ±0,5		33±0,5		<0,05
Статична витривалість м'язів спини, с	до	42,5±0,6	<0,05	42,9±0,5	>0,05	> 0,05
	I етап	50±0,6		45±0,6		> 0,05
	II етап	55±0,6		46±0,6		<0,05
	III етап	64±0,6		47±0,6		<0,05

Показники фізичної підготовленості студентів ЕГ та КГ груп до експерименту та після експерименту

Таблиця 3.9

Показники	Етапи тестування	Експериментальна група		Контрольна група		Достовірна різниця
		n=24	P1	n=24	P2	
Біг 100 м	до	18,3±0,04	<0,05	18,1±0,1	>0,05	<0,05
	після	17,1±0,1		17,8±0,03		<0,05
Стрибок в довжину з місця, м	до	1,61 ±0,02	<0,05	1,60±0,02	>0,05	>0,05
	після	1,71±0,16		1,62±0,02		<0,05
Нахил тулуба вперед сидячи, см	до	7±0,5	<0,05	6,5±0,5	>0,05	>0,05
	після	11±0,6		8±0,4		<0,05
Піднімання тулуба за 1 раз	до	29±0,4	<0,05	28±0,4	<0,05	>0,05
	після	42±0,5		37±0,6		<0,05
Віс на зігнутих руках, с	до	25±0,4	<0,05	25±0,3	<0,05	>0,05
	після	41 ±0,5		35±0,5		< 0,05
Статична витривалість м'язів спини, с	до	42,5±0,6	<0,05	42,9±0,5	>0,05	> 0,05
	після	68±0,6		48±0,6		<0,05
12-хв тест ходьби, м	до	1658±11,2	<0,05	1642±19,0	>0,05	>0,05
	після	2119±25,3		1724±18,7		<0,05

## Порівняльні показники представлені на Рис 3.2

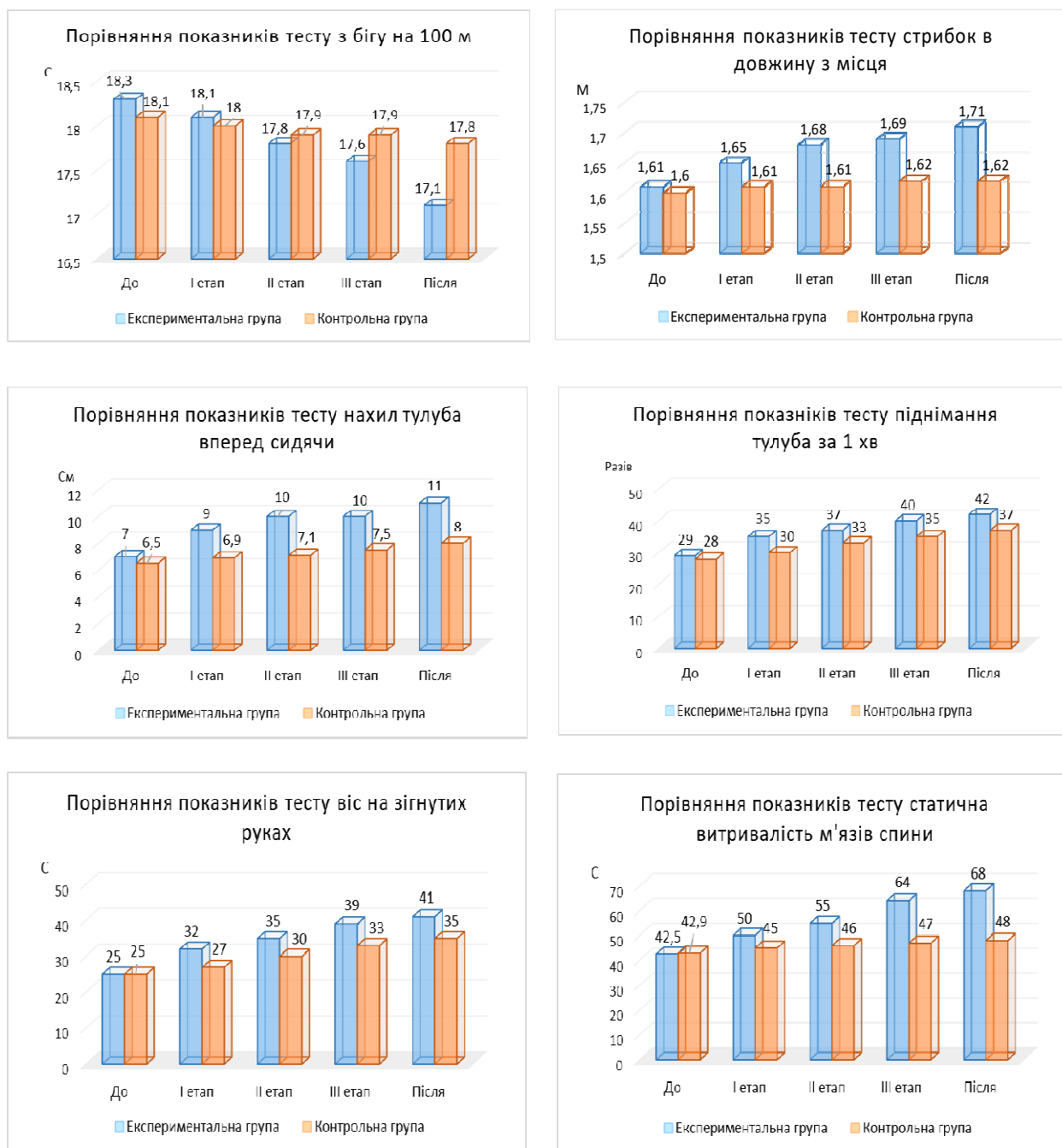


Рис. 3.2. Порівняльні характеристики показників різних тестів експериментальної та контрольної груп



Рівень фізичного здоров'я студенток по системі Г.Л. Апанасенко до і після експерименту

Таблиця 3.10

Індекси	Експериментальна група			Контрольна група		
	Показник		Бал	Показник		Бал
	Хлопці	Дівчата		Хлопці	Дівчата	
Індекс маси тіла (Маса тіла / ріст <sup>2</sup> · кг/ м <sup>2</sup> )	24,9	19,2	0	23,7	20,1	0
Рівень	Середній			Середній		
Життєвий індекс (ЖЄЛ / маса тіла, мл/кг)	66,2	58,3	3	65,1	56,3	3
Рівень	Високий			Високий		
Силовий індекс (динамометрія кисті / маса тіла,%)	81,1	62,5	3	69,9	54,9	1
Рівень	Високий			Середній		
Індекс Робінсона (ЧСС* АД <sub>сист</sub> / 100, ум.од.)	87,5	84,3	3	93,5	88,5	0
Рівень	Вище середнього			Середній		
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с (с)	73,5	81,7	5	99,7	110,3	3
Рівень	Вище середнього			Середній		
Загальна оцінка рівня здоров'я	14			7		
Рівень	Вище середнього			Середній		

Середньостатистичні характеристики показників функціонального стану студентів до і після експерименту

Таблиця 3.11

Показники	Група	Статистичні характеристики				
		До експерименту		Після експерименту	Різниця	
ЧСС в спокої	ЕГ	78±11,91	>0,05	70±6,97	8±4,94	<0,05
	КГ	81±10,72		76±5,59	5±5,13	<0,05
АТ сист., Мм рт.ст.	ЕГ	112±12,6	>0,05	108±7,2	4±5,4	>0,05
	КГ	114±13,1		112±9,2	2±3,9	>0,05
АТ диаст., Мм рт.ст.	ЕГ	70±7,4	>0,05	68±5,8	2±1,6	>0,05
	КГ	73±9,1		72±6,6	1±2,5	>0,05
Проба Штанге, с	ЕГ	49±13,4	>0,05	67±12,1	18±1,3	>0,05
	КГ	53±14,0		60±16,3	7±2,3	<0,05
Проба Генчі, с	ЕГ	27±7,7	>0,05	38±5,2	11±2,51	<0,05
	КГ	29±8,3		33±6,8	4±1,5	>0,05

Аналіз динаміки функціонального стану, фізичної підготовленості свідчить про тому, що за період педагогічного експерименту відбулися певні зміни в результатах вивчених показників (табл.3.6-3.11).

Гістограма порівняння результатів тестів експериментальної і контрольної груп після експерименту, та порівняння результатів експериментальної групи до і після експерименту представлено на Рис.3.3, Рис. 3.4

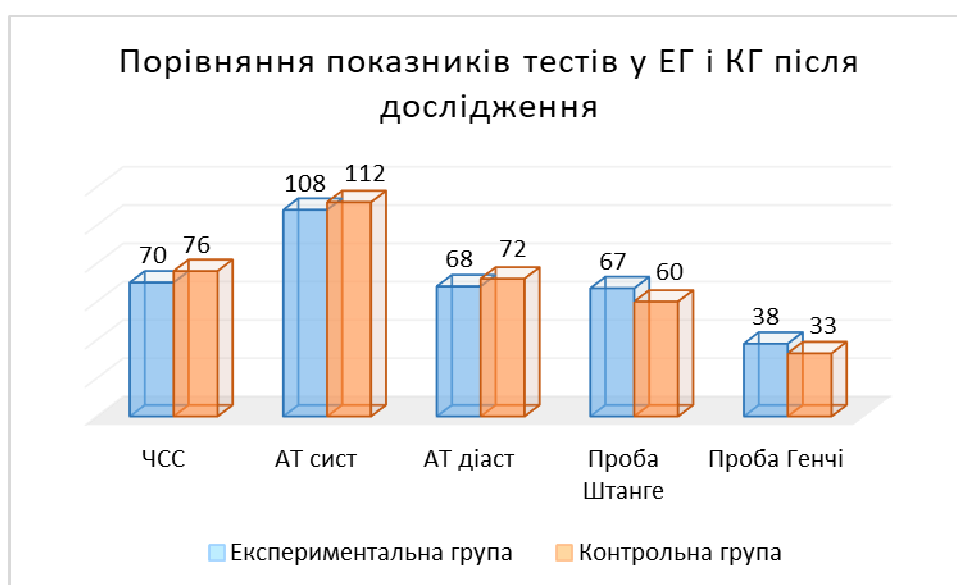


Рис. 3.3. Порівняння результатів тестів експериментальної і контрольної груп після експерименту

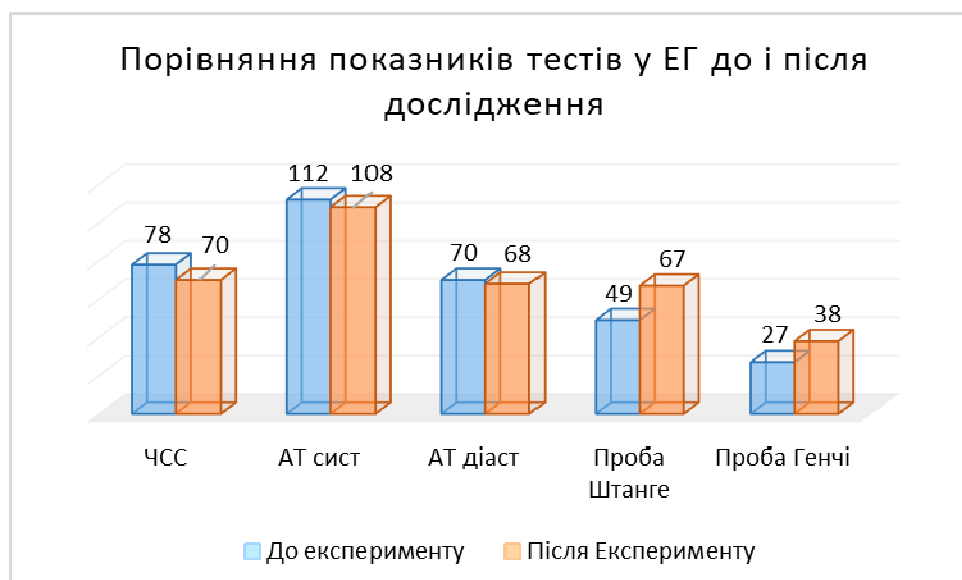


Рис. 3.4. Порівняння результатів тестів у експериментальній групі до і після експерименту

Спостерігався достовірний ( $p < 0,05$ ) приріст показників фізичної підготовленості студентів експериментальної групи особливо таких фізичних якостей як сила, гнучкість, спритність і ви тривалість (таблиця 3.9).

Рівень фізичного здоров'я за період експерименту значно покращився у студентів експериментальної групи. Кількість студентів, які мали рівень фізичного здоров'я нижче середнього зменшилася на 12%, число студентів із середнім рівнем фізичного здоров'я збільшилася на 7%, кількість студентів з рівнем фізичного здоров'я вище середнього збільшилася на 14%, а число студентів з низьким рівнем фізичного здоров'я зменшилася на 9%. В контрольній групі значних змін не відбулося (табл. 3.10). На жаль ніякого студента не було зафіксовано з високим рівнем фізичного здоров'я.

Про позитивний вплив розробленої методики на функціональний стан свідчать зафіксовані зміни показників ЧСС в спокої. Так, у студенток експериментальної групи середня величина ЧСС в спокої значно і статистично достовірно ( $p < 0,05$ ) знизилася на 10%. У контрольній групі - в середньому на 6% ( $p < 0,05$ ).

Статистичні дані свідчать про зниження  $AD_{\text{сист}}$  у студенток експериментальної групи в середньому на 3% ( $p > 0,05$ ) і  $AD_{\text{діаст}}$  на 6% ( $p > 0,05$ ). У контрольній групі зафіксовано зниження  $AD_{\text{сист}}$  на 2% ( $p > 0,05$ ) і  $AD_{\text{діаст}}$  на 2% ( $p > 0,05$ ).

Систематичні заняття черлідінгом сприяють змінам в системі дихання, які забезпечують збільшення споживання організмом кисню при м'язовій роботі.

Про оздоровчому впливі експериментальної методики в заняттях фізичним вихованням свідчать достовірні ( $p < 0,05$ ) зміни показників, що характеризують функціональний стан дихальної системи.

Виявлено збільшення результатів проби Штанге і проби Генчі у студенток експериментальної групи.

Для оцінки індивідуальної музично-ритмічної підготовленості студентів використані контрольні завдання на кожному із етапів дослідження, засновані на тестах: Г. Д. Бабушкіна [2], І. Ю. Горської [19], В. І. Ляха [39], Е. В. Павлової [50], Е. В. Путинцева [51], Д. А. Хозяїнова [56], А. М. Шиянмина [62], які були модифіковані нами з урахуванням особливостей черлідінгу.

### Тест 1. «Виконання стандартного комплексу»

Учням пропонувалося виконати на оцінку стандартний комплекс на 16 рахунків в заданому ритмі, складений на основі базових рухів черлідінгу.

I. п. - основна стійка

1 - крок правою, хлопок перед грудьми,

2 - крок лівою, руки вгору в сторони в кулак,

3 - крок правою, хлопок перед грудьми,

4 - крок лівою, руки вниз в сторони в кулак,

5 - приставити праву, хлопок перед грудьми,

6 - з поворотом тулуба наліво ліва рука вперед вгору в кулак, права рука вперед вниз в кулак, випад вліво,

7 - з поворотом тулуба направо приставити ліву, хлопок перед грудьми,

8 - 6 те ж в інший бік,

9 - з поворотом тулуба наліво приставити праву, руки до плечей,

10 - руки вперед,

11 - руки зігнуті вперед передпліччя всередину права над лівою,

12 - руки вниз,

13 - полуприсед руки вниз,

14 - стійка на носках, руки до плечей,

15 - полуприсед руки вниз

16 - стрибок ноги нарізно, руки вгору в сторони, приземлитися в полуприсід, руки вниз.

Після трьох показів експертом випробовуваний повинен виконати запропонований комплекс в заданому ритмі на оцінку з 5-ти балів (Таблиця 3.12).

### Оцінка виконання стандартного комплексу

Таблиця 3.12

№ п/п	Допущені помилки	Оцінка
1	Виконання без помилок	5 балів
2	Груба помилка або 1-2 негрубі помилки	4 бала
3	2 грубі помилки	3 бала
4	3 грубі помилки	2 бала
5	4-5 грубих помилок	1 бал

Для спрощення проведення тесту експериментальна група була поділена на 3 команди по 8 чоловік в кожній. Результат тесту № 1 наведено на Рис. 3,5

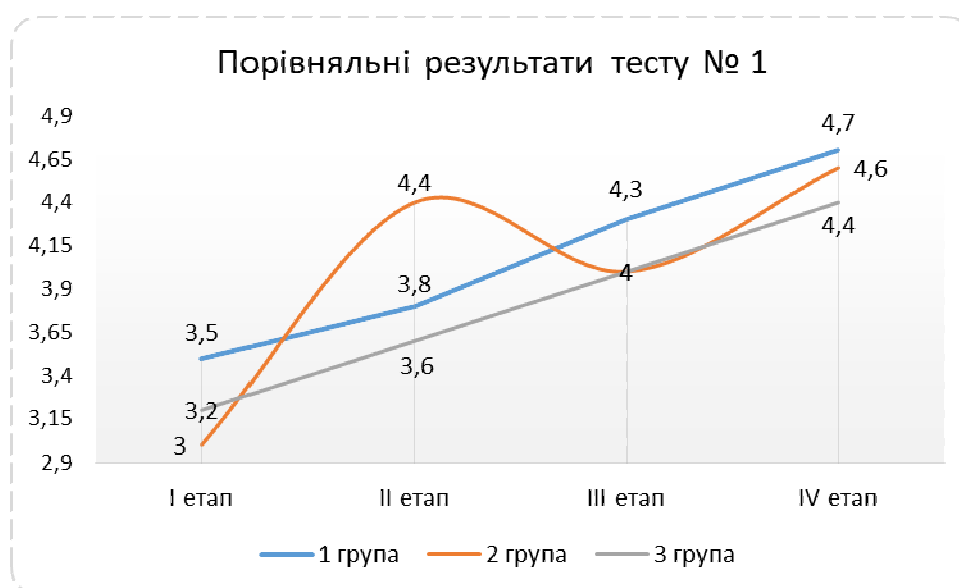


Рис 3.5. Результати 1 тесту експериментальної групи

### Тест 2. «Стрибок з поворотом на 360 градусів»

Для проведення тесту використовувалася кругова шкала на 360 градусів, нанесена на аркуш паперу. Випробовуваному пропонувалося встати в центр шкали і виконати стрибок з поворотом праворуч (ліворуч) на 360 градусів, точність відтворення оцінювалася за величиною відхилення від

заданої величини. Розраховувалася середня величина відхилення з трьох спроб, без урахування знака помилки. Тест виконувався стрибком з поворотом направо і наліво, виявлявся середній показник.

Результат тесту № 2 наведено на рис. 3,6

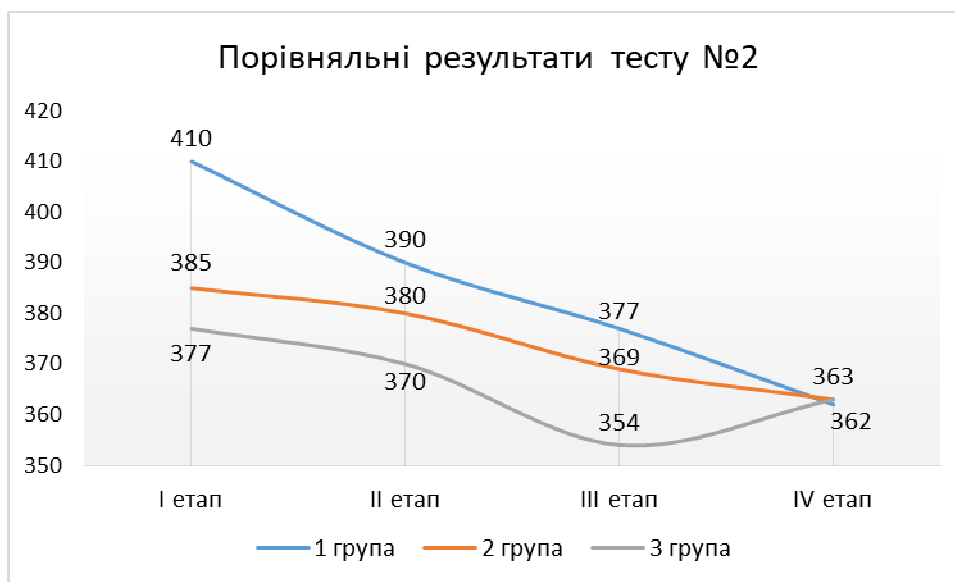


Рис. 3.6. Результати 2 тесту

Аналіз тестів показує, що з кожним етапом навички студентів, такі як спритність, координаційні здібності, витривалість, сила, покращуються. Середній показник градусу у тесті №2 при повороті з кожним разом на 10-16% прагнув до ідеалу. У тесті № 1 з кожним етапом експерименту кількість помилок зменшувалася, на заключному етапі видно, що у всіх команд середній показник всього одна помилка.

На четвертому етапі експерименту в вересні 2020 року проходили змагання. В оцінюванні результатів приймала участь Хаджинова К.В.

Результати проведених змагань наведені в таблиці 3.12.

Результати змагань серед команд спеціальностей Маріупольського  
державного університету

Таблиця 3.5

Назва елемента	Середній бал суддів (макс. бал 5)		
	Команда 1 «Веселі помпони»	Команда 2 «Черлідерши»	Команда 3 «Червоні спіднички»
Чірданс	5	4	5
Танцювальний блок	4	5	4
Рухи помпонами	4	4	4
Махи	3	4	4
Шпагати	5	5	4
Прості повороти	5	5	5
Повороти в шпагаті	4	4	4
Складні і комбіновані повороти	3	3	4
Чир-стрибки	4	4	5
Ліп-стрибки	5	5	4
Піраміди	4	4	5
Станти	4	4	4
Кричалки	5	5	5
Усього:	55	56	57

За результатами змагань команди зайняли такі місця:

I місце команда 3 «Червоні спіднички»

II місце команда 2 «Черлідерши»

III місце команда 1 «Веселі помпони»

Також, було проведено повторне опитування як у учасників експерименту так і в контрольній групі. В опитуванні були такі питання:

1. Чи сподобалося вам займатися черлідінгом? Та хотіли би ви займатися ним в наступному році?

Відповіді	Експериментальна група	Контрольна група
	n = 24	n = 24
Так, хотів би займатися/почати і надалі	22	15
Ні, мені не сподобалось/ні, я не хочу займатися черлідінгом	2	9

2. Як ви вважаєте, черлідінг показав високу ефективність в системі фізичного виховання закладу вищої освіти?

Відповіді	Експериментальна група	Контрольна група
	n = 24	n = 24
Так, мої показники здоров'я значно вирости / так, я бачив як оздоровилися мої одногрупники	23	20
Ні, я не відчув значного ефекту від занять черлідінгом / я не побачив різницю між контрольною та експериментальною групою	1	4

3. Які ваші рекомендації для підвищення ефективності впровадження черлідінгу до системи фізичного виховання?

Відповіді	Експериментальна група	Контрольна група
Збільшити навантаження	15	14
Зменшити навантаження	9	10
Задіяти більше інвентарю	22	22
Задіяти більше різних методик і засобів черлідінгу	20	15
Дати можливість виступати на міських змаганнях і заходах	22	14
Дати можливість виступати на кожному заході в закладі вищої освіти	21	20

### **Висновки**

Таким чином, проведені дослідження дозволяють судити про високу ефективність використання засобів черлідінгу в системі фізичного виховання студентів і їх участі в показових виступах на змаганнях, що сприяло поліпшенню відвідуваності занять, підвищенню рівня фізичної підготовленості, фізичного здоров'я та функціонального стану. У зв'язку з потребою в підвищенні рівня здоров'я у студентської молоді, формування у неї усвідомлених потреб в заняттях фізичними вправами і поліпшенню рівня неспеціальної фізкультурної освіти результати експерименту набувають велике практичне значення.



## РОЗДІЛ IV

### ОХОРОНА ПРАЦІ

За статистикою, травматизм серед черлідерів досить високий. У США на групи підтримки припадає майже половина всіх важких спортивних травм. З метою забезпечення особистої безпеки спортсменам забороняється виконувати без страховки елементи акробатики, побудову пірамід і стант. Під час виконання підтримок і пірамід обов'язкова присутність людини, яка страхує на майданчику.

До числа порушень відноситься: неправильна страховка, перевищення максимально допустимої висоти піраміди і виконання трюків, пов'язаних з особливим ризиком для студентів [10].

Згідно з правилами техніки безпеки на заняттях з черлідінгу педагог «тренер» зобов'язаний:

- перевіряти готовність учнів до занять і перед виступами, в тому числі: стан здоров'я учнів та їх екіпірування;
- забезпечувати сувору дисципліну на заняттях;
- не залишати без контролю учнів під час виконання елементів акробатики, пірамід і стантів;
- забезпечити надійну страховку під час відпрацювання та виконання складних елементів програми;
- під розпис ознайомити всіх учнів з правилами техніки безпеки і вимагати їх виконання;
- забезпечувати раціональний порядок проведення занять;
- перевіряти наявність і комплектність медичної аптечки;
- перевіряти справність спортивного інвентарю та обладнання;
- виробити план дій при виникненні надзвичайної ситуації і відпрацювати його з командою [17].

Учні повинні:

- бути на заняття строго в певний час (згідно за розкладом);

- мати необхідне спортивне взуття (кросівки) і відповідний одяг (виключити довгі широкі штани, колготки і т.п.). Нижньою частиною уніформи черлідерів можуть бути спідниці, шорти або штани, а верхньою частиною - топ, футболка, легка куртка жилет. Не дозволяється використання знімних частин. Знімати елементи одягу під час виступу не допускається. Натільна білизна спортсменів не повинно бути видимим. При виготовленні костюмів для черлідерів повинна використовуватися м'яка еластична тканина, що не заважає активних рухів. Найкраще підходять матеріали з натуральних волокон. Тканина повинна бути неслизькою і непрозорою, добре вбирати вологу, легко піддаватися прання і прасування. Забороняється під спідниці одягати шорти білого кольору, що асоціюються з нижньою білизною.

- шнурувати спортивне взуття туго, але зручно;
- беззаперечно дотримуватися встановленого тренером-викладачем порядку і дисципліну на заняттях;
- акуратно і дбайливо використовувати спортивне обладнання та інвентар;
- дотримуватися особистої гігієни, в тому числі мати акуратну зачіску (Довге волосся обов'язково збирати в «пучок»).

Учням забороняється:

- користуватися обладнанням та інвентарем без дозволу тренера або викладача;
- користуватися несправним обладнанням та інвентарем;
- залишати спортивний зал без дозволу викладача;
- самостійно (без або без дозволу викладача) виконувати складні елементи акробатики, пірамід або стант;
- носити годинник, ланцюжки, каблучки, сережки, браслети та ін. прикраси на заняття і під час виступу [23].

Заняття або тренування з черлідінгу проходять в спортивному залі. Майданчик для постановки стандартної черлідінгової програми повинен бути

розміром 12x12 метрів. Під час змагань майданчик маркується. Порушення розмірів майданчика ведуть до нарахування штрафних балів.

Необхідне обладнання та оснащення:

- жорсткі спортивні мати для відпрацювання пірамід і стантів;
- м'які спортивні мати для відпрацювання акробатичних елементів;
- спортивні килимки для роботи в партері;
- гімнастичний місток для відпрацювання стрибків;
- лоджія для відпрацювання акробатичних елементів;
- невеликий спортивний інвентар (скакалки, амортизатори, гантелі тощо);
- музична апаратура;
- медична аптечка для надання першої медичної допомоги.

По можливості, використовувати додаткове оснащення: настінні дзеркала, батуту, відеоапаратура і т.д [28].

Загальні правила при виконанні основних елементів черлідінгу:

- Студенти основної бази повинні стояти принаймні однією ногою на землі.
- Студенти основної бази не повинні прогинати спину при підйомі / викиді флаєри.
- Не дозволяється використовувати міні-трампліни або будь-які інші пристосування для додання швидкості, висоти або для спрощення заходу на піраміду.
- Той фліпи заборонені.
- «Маятник» можна виконувати тільки в тому випадку, якщо є постійний контакт між флаєром і принаймні однією базою.
- Принаймні одна людина повинна страхувати кожного флаєра 3-го рівня, що знаходиться на висоті вище, ніж 2 людські зрости.
- Кожен флаєр на висоті вище ніж 2 людські зрости в станті з одиночної базою вимагає споттера. У стант з подвійною базою висотою вище ніж 2 людські зрости споттер не потрібен.

- Кидок повинен мати вертикальний напрямок - кидки над / під або через піраміди / константи заборонені.
- Баскет тосс можуть виконувати тільки бази, при цьому ноги баз повинні стояти на змагальній поверхні.
- Заборонено виконання більше 2-х оборотів гвинтових (вертикальних) обертань або більше 2-х оборотів сальтових обертань.
- Спуски гвинтовим (вертикальним) обертанням зі стантів / пірамід більше 2-х оборотів заборонені.

## ВИСНОВКИ

У роботі були розглянуті проблеми та перспективи впровадження черлідінгу до закладів вищої освіти.

1. Проаналізувавши стан проблеми впровадження черлідінгу у закладах вищої освіти, можна зробити висновок що, аналіз останніх досліджень фізичного стану студентів закладів вищої освіти України показує, що кількість студентів з відхиленнями в стані здоров'я з кожним роком зростає . Попереднє навчання в школі і подальше в закладі вищої освіти супроводжується дефіцитом рухової активності, пов'язаних з необхідністю переробки та освоєння студентами великої кількості інформації. До кінця навчання держава може отримати фахівця з високим професійним рівнем знань, але з низьким рівнем фізичної підготовленості і здоров'я. Це може стати серйозною перешкодою для ефективної реалізації отриманих у навчальних закладах знань. І тому актуальним завданням учених є пошук основних шляхів вдосконалення фізичної підготовки студентів в процесі фізичного виховання у вищій школі.

Сучасний етап розвитку сфери рекреації і оздоровчої фізичної культури характеризується тенденцією активного розширення засобів інноваційних фітнес-технологій. Сучасні фітнес-програми забезпечують гармонійне поєднання цілого ряду сприятливих показників здоров'я і фізичної підготовленості. Особливий пріоритет і перспективу має черлідінг - це молодий вид рухової активності, який поєднує в собі гімнастику, акробатику, аеробіку, сучасний танець, елементи балету, пантоміми, бойових мистецтв, елементи мюзиклу. В результаті добре підготовлена програма виглядає як справжнє артистичне шоу [36].

Черлідінг - прекрасний засіб естетичного розвитку і морального виховання, вдосконалення майстерності, точності, узгодженості рухів, голосового супроводу, створення ефектного виступу, здатного вразити глядача. Успішна підготовка учасників групи черлідінгу неможлива без

належного рівня фізичної підготовленості і сформованості ціннісно-мотиваційної сфери. Тому в даний час для поліпшення якості і організації навчального процесу стає актуальним питання впровадження засобів черлідінгу в систему занять фізичного виховання студентів для поліпшення стану фізичного здоров'я, фізичної підготовленості та підвищення інтересу до занять фізичною культурою і спортом [40]. Проаналізувавши вітчизняну і зарубіжну літературу можна зробити висновок, що основними перевагами впровадження черлідінгу до закладу вищої освіти є розвиток таких фізичних здібностей як спритність, гнучкість, сила, витривалість, швидкість, координаційні здібності. Так само на психоемоційний стан кожного студента впливає командність черлідінгу. Черлідінг припускає багато спілкування з однолітками. Для студентів це відмінний спосіб знайти нових друзів, які поділяють їх захоплення. Студенти в процесі тренувань і виступів вчаться працювати в колективі, спільно домагатися результату. Формується розуміння принципів успішної взаємодії між людьми, взаємовиручки, розмежування особистих і суспільних інтересів. Також шанс виховати в підлітку сильні лідерські якості, якщо він проявить схильність до керівництва.

В Оренбурзькому державному університеті було проведене анкетування з метою дізнатися ставлення студентів до черлідінгу. За результатами можна зробити висновок, що студенти охоче хочуть займатися нетрадиційним видом, та заняття черлідінгом допоможуть розвивати фізичні і вольові якості, формувати й удосконалювати фізичний, духовний і моральний стан здоров'я, сформувати поняття про красу тіла [20].

Серед проблем впровадження черлідінгу до закладу вищої освіти можна виділити: неправильну організацію побудови заняття, складні незнайомі елементи, заняття без розминки або недостатня розминка, що проводиться без урахування особливостей нових вправ, відсутність зосередженості та уваги у студентів, недостатність кваліфікованих кадрів для ролей тренерів.

2. Була розроблена та впроваджена науково-дослідницька програма впровадження техніки черлідінгу в освітньо-виховний процес закладу вищої освіти, яка полягала у використанні основних засобів фізичного виховання, якими служили базові елементи черлідінгу, на основі яких складали танцювальні композиції та надалі використовували в показових виступах на змаганнях з різних видів спорту як у вузі, так і за його межами. Додатково в програмі застосовували силові вправи, спрямовані на корекцію фігури.

Схема практичного заняття складалася з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Тривалість тренування регламентувалася часом навчального заняття.

У контрольній групі застосовувалися традиційні засоби фізичного виховання, а в експериментальній основними засоби фізичного виховання служили базові елементи черлідінгу, на основі яких складали танцювальні композиції та надалі використовували в показових виступах на змаганнях як у вислому навчальному закладі, так і за його межами.

Дослідження для експериментальної групи проходив у 4 етапи:

Перший етап 2.09.2019-31.10.2019 тривав 2 місяці і включав в себе перший блок вправ, спрямований на підвищення рівня розвитку силової витривалості і гнучкості, поліпшення силової кондиції, формування м'язового корсету і включав розучування основних елементів, які застосовувалися в черлідінгу. Тривалість першого блока основної частини становила від 25 до 30 хв;

Другий етап 1.11.2019-11.04.2020 тривав 4 місяці і включав в себе перший і другий блок вправ. Другий блок був спрямований на розвиток функціональних систем організму і включав аеробний компонент (розучування композицій черлідінгу, з якими в подальшому студенти виходили на показові виступи).

Третій етап 12.04.2020-22.05.2020 включав в себе дистанційне навчання. Кожен учасник експериментальної групи займався по першому та другому блоку вправ індивідуально в домашніх умовах.

У четвертий етап 1.09.2020-30.10.2020 розробленої програми входили змагання і підготовка до них. Експериментальна група була розділена на 5 команд по 10 чоловік у кожній. 30.10.20 була призначена комісія і проведені змагання.

3. У нашому дослідженні була здійснена діагностика рівня фізичної підготовленості для занять черлідінгом в процесі фізичного виховання. Протягом всього дослідження був проведений аналіз стану фізичних здібностей у студентів Маріупольського Державного Університету. Було проведено опитування за результатами якого визначилися контрольна і експериментальна групи. Були проведені тести, такі як: біг 100 м, стрибок в довжину з місця, нахил тулуба вперед сидячі, піднімання тулуба, вис на зігнутих руках, статична витривалість м'язів спини, також було зареєстровано рівень фізичного здоров'я студенток по системі Г.Л. Апанасенко, і виміряні середньостатистичні характеристики показників функціонального стану.

4. Був проведений порівняльний аналіз особливостей динаміки вивчених показників фізичної і функціональної підготовленості студентів. Після кожного етапу були проведені повторні тести по фізичному стану молоді. Аналіз проведених досліджень показав, що в результатах студентів сталися певні зміни. Спостерігалось поліпшення таких фізичних здібностей як сила, спритність, гнучкість, витривалість в порівнянні з контрольною групою. Рівень фізичного здоров'я за період експерименту значно покращився у студентів експериментальної групи. Про позитивний вплив розробленої методики на функціональний стан свідчать зафіксовані зміни показників ЧСС в спокої. Виявлено збільшення середньостатистичних показників функціонального стану.

Так само були проведені контрольні завдання, які були модифіковані з урахуванням особливостей черлідінгу. На них теж відзначалася позитивна динаміка і поліпшення результатів з кожним етапом експерименту.

У жовтні 2020 року було проведено повторне опитування як у



учасників експериментальної так і в контрольній групі. Результати показали, основні перспективи та проблеми впровадження черлідінгу в освітній процес.

Таким чином, проведені дослідження дозволяють судити про високу ефективність використання засобів черлідінгу в системі фізичного виховання студентів і їх участі в показових виступах на змаганнях, що сприяло поліпшенню відвідуваності занять, підвищенню рівня фізичної підготовленості, фізичного здоров'я та функціонального стану. У зв'язку з потребою в підвищенні рівня здоров'я у студентської молоді, формування у неї усвідомлених потреб в заняттях фізичними вправами і поліпшення рівня неспеціальної фізкультурної освіти результати експерименту набувають велике практичне значення.

Виконана робота не вичерпує всі науково-теоретичних і практичних проблем впровадження черлідінгу до закладів вищої освіти. Потребують подальшої розробки педагогічні технології та різноманітні методики впровадження черлідінгу до вищої школи. Окремого дослідження потребує розв'язання проблем та перспектив формування черлідінгу в процесі дисципліни фізичного виховання.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Айвазова, Е.С. Чірлідінг - інноваційний вид спорту в викладанні фізичної культури в СКАГС: Матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. «Фізична культура, спорт і туризм: сьогодні і завтра» / Е.С. Айвазова - М.: 2015.-256 с.
2. Бабушкін, Г.Д. Психолого-педагогічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань: учеб.-метод. посібник для тренерів, спорт. психологів, асп., викл., студентів фізкульт. вузів / Г. Д. Бабушкін. – Одеса.: 2007. - 92 с.
3. Бакуліна, Є.Д. Взаємозв'язок зміни правил змагань і виконання елементів в композиціях художньої гімнастики: автореф. дис. канд. пед. наук. / Є.Д. Бакуліна - М.: 2016. - 22 с.
4. Бальсевич, В.К. Спортивно орієнтоване фізичне виховання: освітній і соціальний аспекти / В.К.. Бальсевич, Л.І. Лубишева // Теорія і практика фізич. культури. - 2003. - №5. - с. 19 - 22.
5. Батєєво, Н.П. Удосконалення суддівства в акробатичному рок-н-ролі категорії "М-класа" / Н.П. Батєєво, П.Н. Кизім - Х.: ХДАФК, 2015. - №3. - С. 56 - 60.
6. Боляк, А.А. Черлідінг. Правила змагань / А.А. Боляк, Ю.Ю Крикун, Е.І. Аукштікальніс. - К.: 2005. - 82 с.
7. Боляк, А.А., Вплив занять чірлідінгом на формування лідерських якостей студентів Вищих Навчальних Закладів. Спортивна наука України / А.А. Боляк, Н.А. Боляк.- К.: 2016. 61-67 с.
8. Бондар, І.Р. Фізичне виховання студентів з низьких рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. на здобуття наук, ступенів канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І.Р. Бондар. - Луцьк, 2010. - 19 с.
9. Борисенко, Н. В. «Черлідінг»: методичні вказівки з дисципліни «Фізичне виховання» (для практичних і самостійних занять студентів усіх

освітніх програм Університету) / Борисенко Н. В - К.: 2017 – 21 с.

10. Борисенко, С. І. Охорона праці в різних видах спорту: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. І. Борисенко. – СПб.: 2000. - 21 с.

11. Булатова, М.М. Фітнес і рухова активність: проблеми і шляхи вирішення / М. М. Булатова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К.: 2007. - №1. - С. 3 - 7.

12. Васильєва, З.М. Різновиди пересувань: вправи і методичні рекомендації до їх проведення (для студентів та слухачів фак. Підвищення кваліфікації ГЦОЛПФКа) / З.Н. Васильєва, А.Л. Дружков, Л.П. Семенов. - М.: [б. в.], 1992. - 24 с.

13. Вінер-Усманова, І.А. Інтегральна підготовка в художній гімнастиці: автореф. дис. ... док. пед. наук / І. А. Вінер-Усманова. - СПб.: 2013. - 47 с.

14. Вінський, О.П. Правила виконання робіт: автореф. дис. ... док. пед. наук / О.П. Вінський, І. А. Вінер-Усманова. - СПб.: 2016. - 112 с.

15. Вінер-Усманова, І.А. Підготовка висококваліфікованих спортсменок в художній гімнастиці: автореф. дис. ... канд. пед. наук / І. А. Вінер-Усманова. - СПб.: 2003. - 20 с.

16. Вінер-Усманова, І.А. Рівень артистичності гімнасток на етапі початкової і спеціалізованої підготовки / І.А. Вінер-Усманова // Національний ун-т фіз. культури, спорту і здоров'я ім. П. Ф. Лесгафта. Вчені записки університету / СПбНГУФК. - СПб., 2015. - № 3 (85). - С. 49-53.

17. Власова, О.П. Охорона праці на заняттях фізичним вихованням: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. П. Власова. – Омськ.: 2011. - 23 с.

18. Глубока, Н.А. Черлідінг як складова системи фізичного виховання студентів / Н. А. Глубока, Н. В. Петренко. – К.: 2016. – 12 с.

19. Горська, І.Ю. Базові координаційні здібності школярів з різним рівнем здоров'я: монографія / І. Ю. Горська, Л. А. Суянгулова. – Омськ: 2009. - 210 с

20. Гребеннікова, В.А Черлідінг в практиці фізичного виховання / В.А. Гребеннікова, А.І. Карпов, М.А. Носенко. – М.: 2013. – 45 с.

21. Денісова, І.К. Освітня програма додаткової освіти дітей (адаптована) «Черлідінг-танцювальний спорт» / І.К. Денісова – К.: 2014. – 73 с.
22. Державні тести и нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / Держком. України з фізкультури і спорту за ред. М.Д.Зубалія. - 2-ге вид. Перероб. І доп. - К.: 1997. - 36 с.
23. Долженко, Л.П. Фізична підготовка і функціональні особливості студентів з різним рівнем фізичного здоров'я: автореф. дис. на здобуття наук, ступенів канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, Фізичне виховання різних груп населення» / Л.П. Долженко. - КНУФВіСУ. – К.: 2007. - 20 с.
24. Дубіна, І.Н. Математичні основи емпіричних соціально-економічних досліджень: навч. Посібник / І.Н.Дубіна – Барнаул: 2006. - 263 с.
25. Іванченко, Ю.Н. Черлідінг як новий вид спорту, перспективи його розвитку в вузах України: матеріали міжнародної науково-практичної конференції / Ю.М. Іванченко, Е.В. Плешакова. – Луганськ: 2010. - 2 с.
26. Калуцька, Н.А. Використання черлідінгу на уроках фізичної культури школярів старших класів: дис. - Сибірський федеральний університет / Н.А. Калуцька. – М.: 2016. – 55 с.
27. Канакова, Л.П. Основи математичної статистики в спорті: метод. Посібник / Л.П. Канакова – Томськ: 2001. - 125 с.
28. Коробков, А.В. Фізичне виховання. / А.В. Коробков, В.А.Головін, В.А. Масляков. - М.: Вища. Школа, 1983. - 186 с.
29. Коростельова, Т.С. Популяризація виду спорту «черлідінг» в м. Томську. - національний дослідницький Томський політехнічний університет (Томськ) конференція: фізична культура і спорт на сучасному етапі: проблеми, пошуки, рішення / Т.С. Коростельова. – Томськ: 2015. - 23с.
30. Коротаєва, О.В. Черлідінг: методичні вказівки до практичних занять для студентів усіх спеціальностей / О.В.Коротаєва. - Мурманськ: МГТУ.: 2009. – 24 с.

31. Коц, Я.М. Спортивна фізіологія. / Я.М. Коц // Фізкультура і спорт. – К.: 1986. - 286 с.
32. Крикун, Ю.Ю. Характеристика змагальної діяльності спортсменів черлідінгу / Ю.Ю. Крикун. - Х. : ХДАФК, 2009. - №2. - С. 72 - 75.
33. Крикун, Ю.Ю. Особливості розвитку черлідінгу як виду спорту в Україні / Ю.Ю. Крикун // фізичне виховання різних верств населення. - 2007. - № 7. - С. 39-41.
34. Круцевич, Т.Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні студентської молоді / Т.Ю. Круцевич // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти. – Тернопіль: 1997. - 30-31 с.
35. Кулешова, З.С. Тенденції розвитку черлідінгу в Україні / З. С. Кулешова // Теорія і практика фізичної культури. - 2009. - № 1. - С. 51-54.
36. Кулешова, З. С. Черлідінг в Україні сьогодні / З.С. Кулешова // Київська акад. фіз. культури. XXXI наукова конференція студентів, аспірантів та здобувачів МГАФК: тез. доп. / МГАФК. – Малаховка. - 2007. - Вип. XVI. - С. 105-108.
37. Лісецька, Т.С. Загальна характеристика основних елементів волейболу / Т. С. Лісецька, Т.В. Староверська. – К.: 2004. – 33 с.
38. Луценко, Л.С. Система контролю рухової підготовленості юних спортсменів на етапі початкової підготовки в акробатичному рок-н-ролі // Фіз. виховання студ. творчих спеціальностей: зб. наук. тр. під ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІІ): 2004. - №6. - С. 39 - 44.
39. Лях, В.І. Координаційні здібності: діагностика і розвиток / В. І. Лях. - М.: 2006. - 290 с.
40. Максимова, М.Н. Фактори, що впливають на спортивні досягнення в черлідінг: метод. розробок. для студентів ГЦОЛІФКа / М. Н. Максимова. - М.: [б. в.], 1991. - 42 с.
41. Назаренко, Л.Д. Методи оцінки функціонального стану / Л. Д. Назаренко, Л. І. Костюніна // Фізична культура: виховання, освіту, тренування. – К.: 2006. - № 1. - С. 50-52.

42. Насирова, Ю. М. Педагогічний експеримент у фізичному вихованні / Ю. М. Насирова // Фізична культура: виховання, освіту, тренування. – К.: 2013. - № 6. - С. 38-39.
43. Нестерова, Т.В. Особистісно-психологічні особливості спортсменок, що спеціалізуються в групових вправах художньої гімнастики / Т. В. Нестерова, А. В. Українець // Сучасний олімпійський спорт і спорт для всіх: в 4 ч.: Матеріали XI Міжнар. науч. конгр., (Мінськ, 10-12 жовт. 2007 р.) / Білорус. ун-т фіз. культури. – Мінськ: 2007. - Ч. 1. - С. 435- 438.
44. Носікова, С.А. Черлідінг як інноваційний вид спорту в викладанні фізичної культури у вищій школі / С.А. Носікова // Теорія і практика фіз. культури. – К.: 2002. - №6. - 49-51 с.
45. Носкова, С.А. Перші кроки становлення спортивно-педагогічної діяльності студентів - черлідінг як новий напрямок у фізичному розвитку молоді / С. А. Носкова // Фізичне виховання учнівської молоді: матеріали наук. семінару каф. «Фізичної культури» / МГСА. - М.: 2011. - 44-49 с.
46. Носкова, С.А. Черлідінг як інноваційний вид спорту в викладанні фізичної культури у вищій школі / С. А. Носкова. К.: 2012. - № 6. - 49-51 с.
47. Овечкіна, А.А. Методика комплексної хореографічної підготовки акробатів парно-групових вправ: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.А. Овечкіна. – Волгоград: 2009. - 24 с.
48. Озолін, Н.Г. Настільна книга тренера: наука перемагати / Н.Г. Озолін. - М.: 2002. - 863 с. - (Професія - тренер).
49. Озоліна, М.Г. Оціночні шкали елементів складності в черлідінгу / М.Г. Озоліна. - М.: АСТ [и др.], 2004. - 965 с.
50. Павлова, Е.В. Відбір та оцінка перспективності в художній гімнастиці на основі аналізу зорово-рухової і моторної асиметрії / Е.В. Павлова, В.Л. Ботяна // Фізична культура: виховання, освіту, тренування. – К.: 2016. - № 5. - 38-39 с.
51. Путінцева, Є.В. Комплексна початкова підготовка дітей 7-9 років в спортивних танцях / Є.В. Путінцева, Г.Н. Пшенічнікова // Омський науковий

вісник. - Омськ: 2006. - № 2. - 233-235 с.

52. Сінгіна, Н.Ф., Чірлідінг. Теорія і методика спортивного тренування / Н.Ф. Сінгіна, А.Н. Кокоулін. – К.: 2007. – 21 с.

53. Твердовська, С.В. Черлідінг для учнів загальноосвітніх шкіл, ДЮОЦ та ДЮОШ / С. В. Твердовська, Г. В. Краснова. – Омськ: 2009. – 38 с.

54. Тімошина, І.М. Вплив безперервної фізкультурної освіти на рівень здоров'я учнів / І.М. Тімошина, І.М. Купцов. – К.: 2006. - №3. – 24-25 с.

55. Фішев, С.О. Значення фізичного виховання як однієї з важливих складових навчального процесу / С.О. Фішев. – К.: 2009.- 411 с.

56. Хозяїнова, Д. А. Методика оцінки і вдосконалення координаційних здібностей у дівчаток 14 - 15 років засобами оздоровчої аеробіки з урахуванням типу статури: навч. посібник / Д. А. Хозяїнова, І. Ю. Горська. - Омськ: Изд-во СибГУФК, 2004. - 89 с.

57. Хоршун, О.В. Чірлідінг: правила змагань / О.В. Хошун. - К.: 2005. - 76 с.

58. Шепеленко, Т.В. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченко. - Чернігів: 2013. - 305 с.

59. Шепеленко, Т.В. Зміни антропометричних та функціональних показників під впливом занять оздоровчою аеробікою та черлідінгом у технічному ВНЗ / Т. В. Шепеленко, О. Р. Лучко // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. – Житомир: 2015. - 146-148 с.

60. Шестаков, М.П. Статистика. Обробка спортивних даних на комп'ютері: навч. посібник для студентів вищ. навч. закладів фіз. культури; під ред. М. П. Шестакова і Г. І. Попова. - К.: СпортАкадемПресс, 2012. - 278 с.

61. Шиян, О.А. Історичні аспекти становлення та розвитку черлідінгу в мире та Україні / О.А. Шиян // Спортивний вісник Придніпров'я. – К.: 2013. № 2. 196-199 с.

62. Шиянміна, А.М. Юний гімнаст: посібник / під ред. А. М. Шлеміна. -

М.: 1973. - 376 с.

63. Янович, Ю. А. Ефективність фізичного виховання студентів в секції черлідінгу / Ю.А. Янович. – К.: 2013.- 7 с.

64. Coaching Youth Cheerleading (Coaching Youth Sports Series) by ASEP: Human Kinetics. - 2009. - 152 p.

65. Kinetics Human. Coaching your cheerleading / Kinetics Human. - American Sport Education Program. - 2009. - 143 p.

66. Leffel Caitlin. Cheerleading from tryouts to championships [Electronic resource] // New-York - 2007. - Mode of access to the article.

67. Lopez Miriam. Cheerleading Technique, Training, Show / Miriam Lopez. - Meyer \$ Meyer sport. - 2003. - 160 p.

68. Pom Headridge, Nancy Garr: Developing A Successful Cheerleading Program (Developing a Successful Program) - Coaches Choice Books. - 2004. - 124 p.

69. Laura Anne Grindstaff. Contemporary Cheerleading - Coaches Choice Books. - 2020. - 110 p.



## ДОДАТКИ

## Додаток А

*а**б**в**г*

Рис. А. 1. Основні станти: а - Відпрацювання «кроку нагору»; б – Відпрацювання «кроку нагору»; в - Відпрацювання «кроку вниз»; г - Відпрацювання «кроку вниз»;

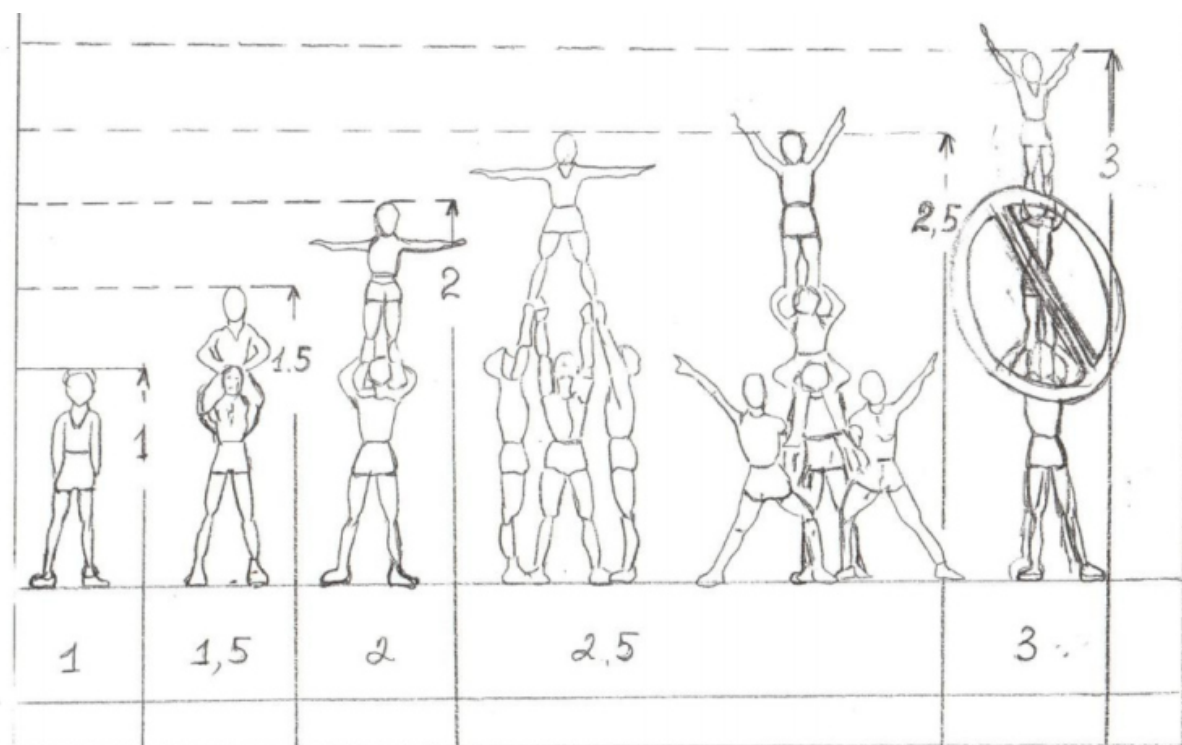


Рис. А. 2. Піраміди у черлідінгу



*a*



*б*



*в*



а



б

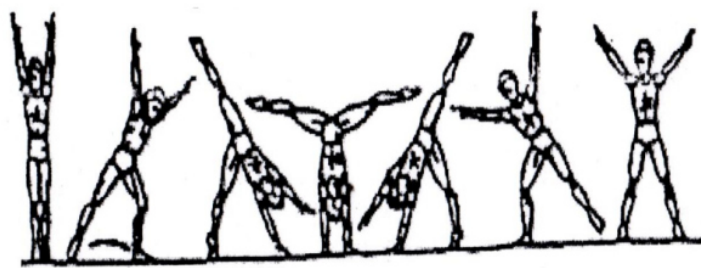


в

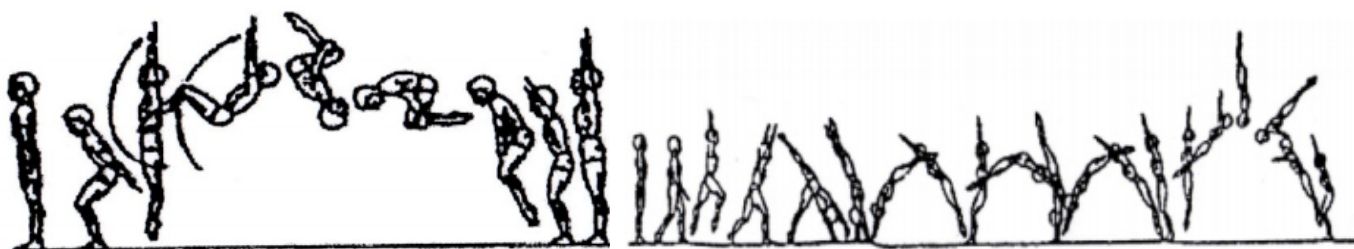
Рис. А.3 - Основні положення рук: а - «Панч»; б - «Форвард панч»; в - «Індіанець»; г - «1/2 лоу V права»; д - «1/2 лоу V ліва»; е - «L права».



а



б



в


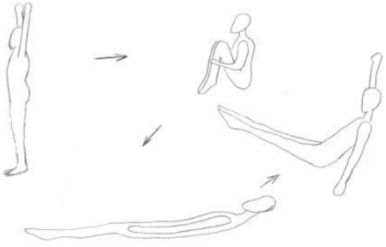

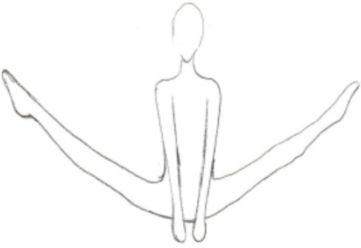
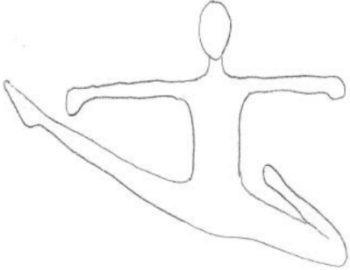
г

Рис. А. 4. Акробатичні вправи а- Переворот з поворотом («Рандат»); б - Переворот в сторону («Колесо»); в- Сальто назад з положення стоячи; г - Стойка на руках;

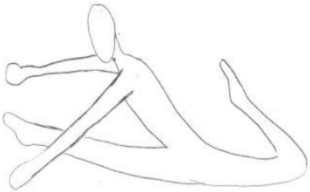
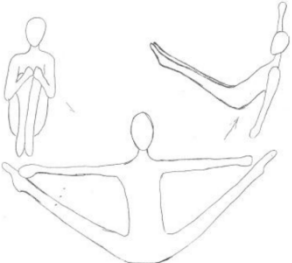

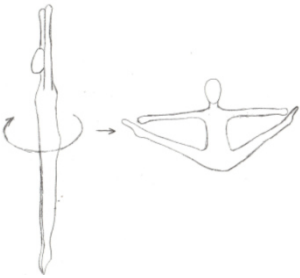

## Додаток Б

## Спеціальні стрибки

Таблиця Б. 1


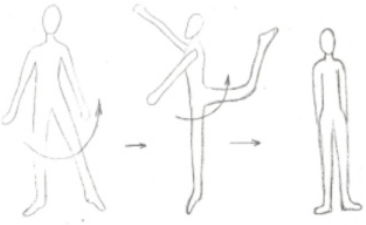
Ступінь складності	Графічне зображення	Назва елементу
1		Простий виліт - «Straight up»
2		Так аут– Toe out
3		«Той тач» – «Toe touch»
4		Універсальний «Universal»
5		«Херки» – «Herky»

## Продовження табл Б.1.

6		«Хедлер» – «Hurdler»
7		«Вокруг світу» – «Around the world»
8		«Винт» – «Twist»
9		«Винт – Той тач» – «Twist to toe touch»
10		Сальто назад в групировці – «Back tuck»

## Види перуетів за рівнем складності

Таблиця Б.2



Ступінь складності	Графічне зображення	Назва елемента та опис
1		<p>Простий пірует (олівець) Пірует, при якому вільна нога відведена в сторону</p>
2		<p>Джаз - пірует Пірует, при якому вільна нога знаходиться в положення «пассе»</p>
3		<p>аттітюд Пірует, при якому вільна нога піднята паралельно підлозі і зігнута в коліні (положення вільної ноги називається «аттітюд»)</p>
4		<p>Фуэте Пірует з відкриванням вільної ноги в сторону з положення «пассе». Як правило, виконується кілька разів</p>

## Продовження табл Б.2.





5		<p>«сонечко»</p> <p>Пірует з переворотом корпусу</p>
6		<p>Гранд пірует</p> <p>Пірует, при якому вільна нога пряма і відкрита в сторону на 90 градусів. Як правило, виконується кілька разів</p>
7		<p>Пірует - прапорець</p> <p>Пірует, при якому пряма вільна нога піднята в бік якомога вище</p>

## Шпагати і махи у черлідінгу

Таблиця Б. 3

Графическое изображение	Название элемента
	Мах вперед
	Вертикальний мах

## Продовження табл Б.3.

	Мах в сторону
	Поперечний лівий шпагат
	Поперечний правий шпагат
	Прямой шпагат

Оцінка рівня фізичного здоров'я хлопців (По Апанасенко, Науменко, 1988)

Таблиця Б.4

Показник	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Індекс маси тіла (Маса тіла / ріст <sup>2</sup> , кг/ м <sup>2</sup> )	<18,9	19,0-20,0	20,1-25,0	25,1-28,0	> 28, 0
Бали	-2	-1	0	-1	-2
Життєвий індекс (ЖЄЛ / маса тіла, мл/кг)	< 50	51-55	56-60	61-65	> 65
Бали	-1	0	1	2	3



Продовження табл. Б.4.

Силовий індекс (динамометрія кисті / маса тіла,%)	<=60	61-65	66-70	71-80	>80
Бали	-1	0	1	2	3
Індекс Робінсона (ЧСС* АД <sub>сист</sub> / 100, ум.од.)	>111	110-95	94-85	84-70	<70
Бали	-2	-1	0	3	5
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с (с)	>180	179-120	119-90	89-60	<60
Бали	-2	1	3	5	7
Загальна оцінка рівня здоров'я	<3	4-6	7-11	12-15	16-18

Оцінка рівня фізичного здоров'я дівчат (По Апанасенко, Науменко, 1988)

Таблиця Б.5

Показник	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Індекс маси тіла (Маса тіла / ріст <sup>2</sup> · кг/ м <sup>2</sup> )	< 16,9	17,0-18,6	18,7-23,8	23,9-26,0	>26, 0
Бали	-2	-1	0	-1	-2
Життєвий індекс (ЖЄЛ / маса тіла, мл/кг)	< 40	41-45	46-50	51-56	>56
Бали	-1	0	1	2	3
Силовий індекс (динамометрія кисті / маса тіла,%)	< 40	41-50	51-55	56-60	>60
Бали	-1	0	1	2	3
Індекс Робінсона (ЧСС* АД <sub>сист</sub> / 100, ум.од.)	>111	110-95	94-85	84-70	<70
Бали	-2	-1	0	3	5
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с (с)	>180	179-120	119-90	89-60	<60
Бали	-2	1	3	5	7
Загальна оцінка рівня здоров'я	<3	4-6	7-11	12-15	16-18

## Додаток В

### Комплекс №1. Вправи підготовчої частини на місці

1. В. п. стоячи, повороти голови вліво вправо, 6-8 разів, темп повільний, дихання вільне.
2. В. п. стоячи, нахили голови вперед назад, 6-8 разів, темп повільний, дихання вільне.
3. В. п. стоячи, руки вбік, кругові рухи в променезап'ястному суглобі, 6-8 разів, темп середній, дихання вільне.
4. В. п. стоячи, руки вбік, згинання розгинання в ліктьовому суглобі, 6-8 разів, темп середній, дихання вільне.
5. В. п. стоячи, кругові рухи в плечовому суглобі, 6-8 разів, темп середній, дихання вільне.
6. В. п. стоячи, права рука піднята вгору, ліва опущена вниз, одночасні коливальні рухи вперед назад, потім поміняти положення рук, 6-8 разів, темп середній, дихання вільне.
7. В. п. стоячи, руки перед собою зігнуті в ліктях, на 1-2 звести лопатки, на 3-4 розвести руки в сторони, 6-8 разів, темп середній, на 1-2 видих, на 3-4 вдих.
8. В. п. стоячи, руки на поясі, нахили корпусу вперед назад, вліво-вправо, 6-8 разів, темп середній, нахил - видих, в.п. - вдих.
9. В. п. стоячи, руки на поясі, повороти тулуба вліво вправо, 6-8 разів, темп середній, дихання вільне
10. В. п. стоячи, кругові рухи тазом, 6-8 разів, темп середній, дихання вільне.
11. В. п. стоячи, присідання, 8-10 разів, темп середній, присіст - видих, в.п - вдих.
12. І.п. стоячи, випади назад на праву ногу 10 разів потім на ліву, 8-10 разів на кожну ногу, темп середній, випад - видих, в.п - вдих.
12. В. п. стоячи, кругові рухи в гомілковостопному суглобі, 6-8 разів,

*темп середній, дихання вільне.*

*13. В. п стоячи, руки на поясі, почергове згинання розгинання в колінному суглобі, 6-8 разів, темп середній, дихання вільне.*

*14. В. п стоячи, права нога перед собою, носок піднятий, обхопити руками стопу, потім поміняти однойменні кінцівки, 6-8 разів, темп середній, нахил - видих, в.п - вдих.*

*15. В. п стоячи, руки на поясі, кругові рухи в тазостегновому суглобі, 6-8 разів, темп середній, дихання вільне.*

*16. В. п стоячи, перекач з носка на п'яту, 6-8 разів, темп середній, дихання вільне.*

*17. В. п стоячи, стрибки на правій нозі, потім на лівій, потім на обох, 6-8 разів, темп швидкий, дихання не затримувати.*

*18. І.п. стоячи, стрибки "зірочка", 6-8 разів, темп швидкий, дихання не затримувати.*

*19. В. п стоячи, супінація рук, ніг, 6-8 разів, темп швидкий, дихання не затримувати.*

*20. В. п стоячи, підняти руки вдих, опустити видих, 6-8 разів, темп повільний, дихання не затримувати.*

#### Комплекс №2. Вправи підготовчої частини в русі.

*1. В.п. в ходьбі, руки на поясі, наклони голови вліво вправо, 6-8 разів, темп повільний, дихання вільне.*

*2. В.п. в ходьбі, нахили голови вперед назад, 6-8 разів, темп повільний, дихання вільне.*

*3. В.п. в ходьбі, руки вбік, кругові рухи в променезап'ястному суглобі, 6-8 разів, темп середній, дихання вільне.*

*4. В.п. в ходьбі, руки вбік, згинання розгинання в ліктьовому суглобі, 6-8 разів, темп середній, дихання вільне.*

*5. В.п. в ходьбі, кругові рухи в плечовому суглобі, 6-8 разів, темп середній, дихання вільне.*

6. В.п. в ходьбі, права рука піднята вгору, ліва опущена вниз, одночасні коливальні рухи вперед назад, потім поміняти положення рук, 6-8 разів, темп середній, дихання вільне.

7. В.п. в ходьбі, руки перед собою зігнуті в ліктях, на 1-2 звести лопатки, на 3-4 розвести руки в сторони і повернутися вліво, потім вправо 6-8 разів, темп середній, на 1-2 видих, на 3-4 вдих .

8. В.п. в ходьбі, руки на поясі, нахили корпусу вперед назад, вліво-вправо на шкірні крок, 6-8 разів, темп середній, нахил - видих, в.п. - вдих.

9. В.п. в ходьбі, присідання на кожні 5 кроків, 6-8 разів, темп середній, присіст - видих, в.п - вдих.

10. В.п. в ходьбі, крок на корточках, 1 хв., дихання вільне.

11. В.п. в ходьбі, біг, 1 хв. темп середній, дихання не затримувати.

12. В.п. в ходьбі, біг назад, 30 сек., темп середній, дихання не затримувати.

13. В.п. в ходьбі, руки ззаду біг з захльостуванням гомілки, 30 сек., темп середній, дихання вільне.

14. В.п. в ходьбі, руки на грудях, біг з підніманням стегна, стосуватися долонь, темп середній, дихання вільне.

15. В.п. в ходьбі, біг галопом вправо, потім вліво, по 20 сек, темп середній, дихання вільне.

16. В.п. в ходьбі, біг 30 сек., темп середній, дихання не затримувати.

17. В.п. в ходьбі, подняти руки вгору - вдих, опустити - видих, 1 хв.

### Комплекс №3. Вправи підготовчої частини гімнастичних вправ на

#### килимку

1. В.п. сидячи, ноги схрестити, руки в сторони, нахил вправо, ліва рука над головою тягнеться вправо, права рука на рівні грудей тягнеться вліво, повторити на іншу сторону, 6-8 разів, темп повільний, дихання не затримувати.

2. В.п. сидячи, ноги схрестити, руки над головою, нахил вперед,

постаратися живіт покласти на килимок, 4-6 разів, темп повільний, дихання не затримувати.

3. В.п. сидячи, ноги звести стопа до стопи, розведення в тазостегновому суглобі, 2-4 рази, темп повільний, дихання не затримувати, розслабитися.

4. В.п. лежачи, підняти праву ногу, обхопити руками і тягнути до себе, 1 хв. потім поміняти ноги, коліна не згинати, дихання вільне,

5. В.п. стоячи, опора на праву ногу, руки на підлозі, тягнутися тазом до підлоги, потім поміняти ногу, 4-6 разів, темп повільний, дихання не затримувати, розслабитися.

6. В.п. стоячи, опора на праву ногу, опустити руки на підлогу, потім поміняти ногу, 2-4 рази по 10 сек., темп повільний, дихання не затримувати, розслабитися.

7. В.п. стоячи, сідати на поздовжній шпагат, 1 раз по 30 сек., темп повільний, дихання не затримувати, розслабитися.

8. В.п. колінно-кистьовий стійка, коліна розведені, 1 хв, темп повільний, дихання не затримувати, розслабитися.

9. В.п. сідати на поперечний шпагат, 1 раз по 30 сек., темп повільний, дихання не затримувати, розслабитися.

10. В.п. сидячи, ноги випрямлені, опустити корпус на коліна, 45 сек., темп повільний, дихання не затримувати, розслабитися.

11. В.п. лежачи, руки в сторони, зігнути ноги в коліна і опустити вправо, голову повернути вліво, повторити на іншу сторону, темп повільний, дихання не затримувати, розслабитися.

12. В.п. лежачи на животі, вправа "човник" темп повільний, дихання не затримувати, розслабитися.

13. В.п. лежачи на спині, підняти руки вгору - вдох, в.п. - видих, 1 хв.

14. В.п. лежачи, повне розслаблення, 1 хв., дихання вільне.

Комплекс № 4. Вправи для контрольної групи основної частини з  
волейболу

Вправи для навчання та вдосконалення верхньої передачі:

1. Гравець виконує послідовну одну за одною передачі м'яча над собою. Висота передачі - середня і висока: 1,5 і 2,5 м. Під час виконання вправи треба прагнути, щоб гравець не допускав значних пересувань. Це є показником правильного виконання завдання.

2. Гравець виконує одну за одною передачі над собою, роблячи бавовна долонями за спиною між передачами. Передача при цьому повинна бути досить високою.

3. Під час ходьби гравець виконує передачі вгору-вперед над собою.

4. Гравець кидає м'яч вперед-вгору, біжить слідом за м'ячем і виконує передачу над собою.

5. Відстань між гравцями 7-8 м. У кожного гравця м'яч, одночасно по високій траєкторії гравці виконують передачі один одному (необхідно прагнути, щоб вправа виконувалася безперервно).

6. Гравців розділяє сітка. Через неї гравці виконують передачі м'яча один одному, кожен прагне виконати точну передачу. Потім гравці збільшують або скорочують відстань (вправа виконують 2 хв).

Вправи для навчання та вдосконалення нижньої передачі і прийому м'яча знизу:

1. Прийом м'яча знизу - м'яч накидає партнер (відстань 2-3 м, яке потім поступово збільшується до 10-15 м).

2. Гравець з м'ячем стоїть біля сітки, партнер на відстані 6-7 м. Перший гравець накидає м'яч, другий відбиває, сідаючи прийомом знизу, 10-15 разів, потім гравці міняються місцями.

3. В парах - подача верхня пряма і прийом м'яча. Відстань між займаються 8-10 м.

Вправи для навчання та вдосконалення техніки нападаючого удару:

1. Удари пензлем по м'ячу - стоячи на місці, біля стіни, в парі.

*2. Нападаючий удар в парах зі свого підкидання.*

Вправи для навчання та вдосконалення техніки подач:

*1. Освоєння підкидання м'яча. М'яч на долоні лівої руки. Підкинути його вертикально вгору на висоту 60-80 см і дати впасти на підлогу 15-20 разів.*

*2. Подання в праву, ліву половини майданчика.*

*3. Подання в далеку, ближню частини майданчика.*

*4. Подання м'яча, чергуючи різні способи (знизу, зверху).*

## Додаток Д

Анкетування включало в себе наступні питання:

1. Чи згодні ви взяти участь в експерименті для виявлення перспектив і проблем впровадження черлідінгу до вищого навчального закладу?

Відповіді	Дівчата	Хлопці
Так, я згоден	15	7
Не знаю що це таке	1	1
Ні, мені це не цікаво	15	9
Всього:	31	17

2. Чи хочете ви спробувати такий вид спорту як черлідінг на уроках фізичного виховання?

Відповіді	Дівчата	Хлопці
Так	16	8
Мені це не цікаво	-	3
Якщо мені сподобається, я прийду на наступний рік	-	6
Всього:	31	17

3. Чи готові ви будете брати участь в спеціальних змаганнях з черлідінгу?

Відповіді	Дівчата	Хлопці
Так	16	8
Ні, я не сможу	-	9
Я спробую в наступному році	-	-
Всього:	31	17