

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації
Кафедра теорії та методики фізичної культури**

**ВПРОВАДЖЕННЯ ЧИРЛІДІНГУ У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконав(ла):

Студентка 2 курсу, 605 групи.

Спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

(шифр і назва спеціальності)

Боднарюк Євгенія Іванівна

(прізвище та ініціали)

Керівник: канд. пед. наук, доцент Юрій КУРНИШЕВ

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол №____ від _____ листопада 2024 р.

Зав. кафедрою _____ доцент Іван ВАСКАН

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ І-ІІ РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ	6
1.1 Морфофункціональні особливості розвитку та особливості розвитку фізичних якостей у осіб 15–17 років.....	6
1.2 Шляхи покращення фізичного стану учнівської та студентської молоді	11
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	17
2.1 Методи дослідження	17
2.2 Організація дослідження	26
РОЗДІЛ 3 АКТУАЛІЗАЦІЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ЧИРЛІДІНГУ У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ	30
3.1 Структура та зміст програми «Чирлідінг».....	30
3.2 Практична реалізація програми «Чирлідінг»	40
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60

ВСТУП

Актуальність теми. Одним з найважливіших пріоритетів розвитку сучасного суспільства є увага до збереження і зміцнення здоров'я учнів і студентів, а також їх підготовка до самостійного та повноцінного життя. Молода генерація є найціннішим ресурсом для держави — репродуктивним, інтелектуальним, економічним, оборонним, соціальним та культурним, і саме від нього залежить майбутній добробут країни. [28]. Разом з тим, низка авторів відзначають негативну тенденцію, що спостерігається в Україні впродовж останніх років, а саме погіршення здоров'я, низьку фізичну підготовленість та працездатність учнів і студентів [6; 41 та ін.].

Фізична культура, у всіх її різноманітних формах, є важливим фактором для зміцнення здоров'я нації. Однак останнім часом серед молоді спостерігається байдужість, незацікавленість, а іноді й негативне ставлення до фізичного виховання. Тому пошук ефективних способів удосконалення цього процесу в освітніх установах є однією з основних задач теорії та практики фізичного виховання, як зазначають Т. Ю. Круцевич, А. Ю. Марченко, Р. М. Стасюк, Ю. В. Юрчишин [47].

Сучасні дослідники пропонують розв'язувати цю проблему через інтеграцію в процес фізичного виховання різноманітних нетрадиційних і нових форм рухової активності, таких як боротьба самбо [23], дзюдо [33], калланетика [43], хатха-йога [19] фанк і хіп-хоп аеробіка [22] та інші.

Чирлідінг є одним із сучасних і прогресивних видів фізичної активності, який стає все популярнішим серед молоді України. Дослідники вказують, що «чирлідінг сприяє розвитку лідерських якостей, самовираженню та гармонійному формуванню особистості» [18], що в загальному відповідає цілям фізичного виховання. Цей вид активності поєднує різноманітні інтенсивні рухи, що включають елементи хореографії, акробатики, гімнастики, спортивних та народних танців. Чирлідінг вирізняється видовищністю, динамічністю та різностороннім впливом, що робить його привабливим для людей різної статі та

віку. Він також є доступним для виконання, оскільки не потребує великих фінансових витрат, що досить важливо в умовах економічної кризи, що триває в країні. Впровадження чирлідінгу в навчальний процес студентів є своєчасним і обґрунтованим, оскільки відповідає потребам молоді та викладачів фізичної культури.

Вчені, інтегруючи чирлідінг у навчально-тренувальний процес для різних вікових груп, відзначають його позитивний вплив на фізичний розвиток. Проте питання впливу чирлідінгу на рухову підготовленість і фізичний стан юнаків віком 15-17 років залишається недостатньо вивченим. Це обмежує можливість рекомендації чирлідінгу для використання в закладах вищої освіти з метою оздоровлення та підвищення ефективності фізичної підготовки. Враховуючи це, впровадження вправ чирлідінгу в навчальний процес фізичного виховання студентів ЗВО I-II рівнів акредитації в межах факультативних програм для покращення їх фізичного стану є актуальним і доречним, зокрема в умовах пошуку дієвих способів реформування освітньої системи в Україні.

Мета дослідження – аргументувати доречність використання чирлідінгу у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти I-II рівнів акредитації.

Для розкриття мети поставлено такі **завдання дослідження**:

1. Визначити способи вдосконалення системи фізичного виховання учнівської та студентської молоді, з'ясувати ставлення студентів до занять з фізичного виховання.
2. Визначити рівень фізичного стану студентів віком 15-17 років.
3. Розробити навчальну програму «Чирлідінг» як вибірковий компонент державної програми з фізичного виховання для студентів ЗВО I-II рівнів акредитації та експериментально перевірити ефективність застосування навчальної програми «Чирлідінг» у фізичному вихованні студентів.

Об'єкт дослідження: фізичне виховання студентів ЗВО I-II рівнів акредитації.

Предмет дослідження: чирлідінг у системі фізичного виховання студентів ЗВО I-II рівнів акредитації.

Методи дослідження. Під час виконання роботи використовувалися такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення — для оцінки стану досліджуваної проблеми, обґрунтування актуальності обраної теми й аналізу отриманих емпіричних даних; педагогічне спостереження — для уточнення змісту і методики занять з фізичного виховання та оцінки зацікавленості й активності студентів на цих заняттях; педагогічне тестування — для визначення рівня фізичної підготовленості; педагогічний експеримент — для оцінки ефективності авторської програми; медико-біологічні методи — для оцінки фізичного розвитку й працездатності; методи математичної статистики — для аналізу та інтерпретації результатів педагогічного експерименту.

Практичне значення отриманих результатів. Розроблено навчальну програму «Чирлідінг», яка враховує основні положення та вимоги факультативного компонента державної програми з фізичного виховання для студентів ЗВО I–II рівнів акредитації. Впровадження програми у навчальний процес закладів освіти сприяло покращенню стану здоров'я студентів, підвищенню рівня їх фізичної працездатності, рухової та функціональної підготовленості, а також зацікавленості в заняттях фізичним вихованням. Матеріали дослідження можуть бути використані в процесі фізичного виховання студентів ЗВО I–II рівнів акредитації як самостійний розділ або доповнення до існуючих частин навчальних програм, а також для розробки навчальних і методичних посібників.

Структура та обсяг роботи магістра. Робота складається з 66 сторінок, з яких 59 — основний текст. Вона містить 22 таблиці. Робота включає вступ, три розділи з підрозділами, висновки та список використаних літературних джерел.

РОЗДІЛ 1

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ I-II РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ

1.1 Морфофункціональні особливості та специфіка розвитку фізичних якостей у молоді віком 15–17 років

Нині питання зміцнення здоров'я студентської молоді набуває дедалі більшої актуальності, і одним із ключових аспектів у цьому є забезпечення належного рівня фізичного розвитку. Нерівномірне співвідношення часу, витраченого на тренування та відпочинок, призводить до поширення малорухливого способу життя серед студентів. Фізична культура відіграє важливу роль у всебічному розвитку особистості, тому сучасне фізичне виховання спрямоване на розробку ефективних методів оздоровлення через фізичні вправи. Водночас, для досягнення бажаних результатів необхідно спочатку провести комплексну оцінку фізичного стану молоді. Ця оцінка включає вивчення рівня фізичного розвитку, функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, загальної фізичної підготовленості та інших важливих показників.

Гармонійний і збалансований фізичний розвиток сприяє покращенню загального стану здоров'я, підвищує фізичну витривалість і позитивно відображається на зовнішньому вигляді. Одним із основних аспектів у забезпеченні ефективного фізичного виховання є проведення детального аналізу фізичного розвитку. Такий підхід дозволяє краще розуміти потреби студентів і забезпечити їм оптимальні умови для розвитку фізичних якостей.

Аналізуючи анатомо-фізіологічні особливості досліджуваної вікової групи, вчені зокрема І. Маруненко, Є. А. Невідомська, В. І. Бобрицька, В. С. Тарасюк та інші, зазначають, що цей період збігається з завершенням морфофункціонального дозрівання всіх фізіологічних систем організму. Завершуються процес формування тіла й росту організму, більшість основних параметрів досягають остаточних значень. Одночасно продовжується вдосконалення центральної

нервової системи, підвищується рівень вищої нервової діяльності, розвиваються психічні функції, здатність до узагальнення, а також формуються вищі емоції (естетичні, інтелектуальні) і самосвідомість. Проте, як зазначає М. А. Фомін [16], процес формування організму у віці 15–17 років ще не завершується.

Функціональне дозрівання м'язів у цьому віці характеризується поступовим розвитком м'язової витривалості. У 16–19 років її рівень становить лише 85 % від показників дорослої людини. Регулярна, помірна фізична активність сприяє збільшенню об'єму м'язів, підвищенню їх сили та працездатності, що є важливим чинником для загального фізичного розвитку організму [1].

Численні дослідження підтверджують [40;], що морфологічне та функціональне дозрівання кістково-м'язової системи визначається низкою факторів, серед яких провідну роль відіграє рухова активність. Грамотно побудовані заняття фізично культури і спорту сприяють розвитку кісткової і м'язової тканини.

За даними Г. І. Коляденко, у віці 14–15 років завершується формування носових ходів, а до 20 років триває розвиток м'язів гортані. Пропорційно росту тулуба збільшується довжина трахеї, з максимальним прискоренням цього процесу в 14–16 років. Окружність трахеї зростає відповідно до розширення об'єму грудної клітки, яка на цьому етапі розвитку набуває форми, характерної для дорослої людини. До 20 років досягають повного розвитку легені [1].

Відбувається завершення статевого диференціювання типів дихання: у хлопців розвивається черевний тип дихання, тоді як у дівчат формується грудний. Як зазначають В. М. Смирнов та Г. І. Коляденко, цей тип дихання може змінюватися залежно від фізичних навантажень, виду спорту чи професійної діяльності.

Життєва ємність легень є однією з важливих характеристик функціонування дихальної системи та показником фізичного розвитку, яка досягає рівня дорослої людини до 16–17 років, складаючи 3000–4000 мл [42]. За іншими даними, наведеними у роботі В. В. Васильєвої, «у 17 років ЖЄЛ у хлопців складає до 4200 мл, у дівчат — до 2800 мл». Як зазначають Г. І. Коляденко та В. В. Васильєва,

життєва ємність легень у чоловіків зазвичай більша, ніж у жінок і вища у спортсменів порівняно з людьми, які не займаються фізичними вправами.

Фізичні вправи та м'язова активність мають позитивний вплив на функціонування дихальної системи. Це виражається в збільшенні глибини дихання, покращенні вентиляції легень, підвищенні життєвої ємності легень та покращенні газообміну, що сприяє кращому постачанню кисню до тканин. Регулярні заняття фізичною культурою є ефективною профілактикою захворювань легенів та бронхів.

Багато науковців відзначають, що робота серцево-судинної системи безпосередньо залежить від фізичної активності організму. Регулярні фізичні вправи та фізичні навантаження значно покращують функціональні можливості серця. Треноване серце відрізняється більш економною працездатністю, підвищенням резервних можливостей, а також збільшенням загальної витривалості та працездатності організму [42].

У віці 15–18 років відбувається вдосконалення другої сигнальної системи, що сприяє покращенню пам'яті та розвитку логічного мислення. Вища нервова діяльність досягає піку свого розвитку. Основні функції нервової системи набувають нормального рівня, що залежить від типу нервової системи, лише після її повного дозрівання, яке завершується до 20–22 років. [32].

Психомоторний розвиток людини сприяє поліпшенню психічного здоров'я, розвитку інтелектуальних здібностей, збагаченню рухової активності та досягненню високих спортивних результатів. [27].

Отже, більшість авторів сходяться на тому, що вік 15–17 років є завершальним етапом у формуванні основних функцій і систем організму. Важливу роль у цьому процесі відіграють адекватна фізична активність і регулярні фізичні вправи, які сприяють повноцінному розвитку молоді.

Основними фізичними (динамічними) якостями є координаційні здібності, швидкість, сила, а також здатність до гнучкості й витривалості. Виховання, вдосконалення і розвиток цих якостей утворюють цілісний процес, завданням

якого є розширення функціональних можливостей організму людини й підвищення рівня її рухової активності.

Дослідження розвитку фізичних якостей у онтогенезі проводили багато науковців, серед яких Т. Ю. Круцевич, В. С. Кузнецов, В. А. Романенко [50], Ж. К. Холодов, О. М. Худолій, Б. М. Шиян, Р. D. Haree, V. Komi, D. Schmidtleicher та інші. Дослідники зауважують, що розвиток рухових здібностей людини відбувається згідно з певними закономірностями: гетерохронності, різноспрямованості й наявності сенситивних періодів.

Аналізуючи особливості розвитку сили у віці 15–17 років, варто зазначити, що низка авторів [50] визначає силу як «здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому завдяки м'язовій напрузі». Людина не може виконати жодної рухової дії без прояву м'язової сили, а рівень розвитку сили значною мірою впливає на ефективність прояву інших рухових якостей.

Т. Ю. Круцевич, В. І. Лях, В. Bloom, Р. Hirtz, А. Damon та інші досліджували вікові особливості розвитку координаційних здібностей, відзначаючи їхню різноманітність і специфічність. За визначенням Т. Ю. Круцевич, «координація — це здатність людини раціонально узгоджувати рухи частин тіла для виконання конкретних рухових завдань»[].

Координаційні здібності можна класифікувати за особливостями прояву, критеріями оцінки та факторами, які їх визначають. Відповідно до поглядів В. М. Платонова та Т. Ю. Круцевич, можна виділити кілька відносно самостійних видів координаційних здібностей: здатність контролювати часові, просторові та силові параметри рухів; вміння утримувати рівновагу; контроль за довільним розслабленням м'язів та загальна координація рухів, або спритність.

Т. Ю. Круцевич визначає різні сенситивні періоди розвитку координаційних здібностей для хлопців та дівчат: для дівчат цей період припадає на вік 7–10 років, а для хлопців — 8–11 років. Дослідження координаційних здібностей показали, що їх розвиток у кожному віковому періоді має унікальні особливості для кожного типу. Наприклад, Ю. Ф. Курамшин вважає, що здатність управляти часовими, просторовими та силовими параметрами рухів найбільш активно

розвивається у віці 6–8 років. Т. Ю. Круцевич та В. І. Лях трактують цей процес інакше, вказуючи на активний розвиток цих здібностей у віці від 6–7 до 10–12 років. Т. Ю. Круцевич зазначає, що після завершення пубертатного періоду здатність керувати параметрами рухів продовжує зростати до 17–18 років, після чого стабілізується.

Аналізуючи вікові особливості розвитку координації рухів, слід зазначити, що, як і інші фізичні якості, ця здатність розвивається нерівномірно протягом онтогенезу. За даними В. І. Ляха, найбільш інтенсивне зростання швидкості координації відбувається у віці 7–11, 13–14 та 15–16 років. Т. Ю. Круцевич виділяє періоди високої чутливості для хлопчиків у розвитку координаційних здібностей, зазначаючи, що найбільші зміни спостерігаються у віці 8–9 та 10–11 років. Після цього темпи зростання знижуються та стабілізуються, з відхиленням приблизно на 14%. В. І. Лях при аналізі вікової динаміки здатності до розслаблення м'язів, зазначає, що найбільше її зростання спостерігається у віці 10–11 років (для дівчат — до 12 років), а також знову активізується в період 14–15 років, досягаючи рівня дорослих до 15 років як у юнаків, так і у дівчат. Т. Ю. Круцевич додає, що розвиток цієї здатності активно триває з 6–7 до 10–12 років, однак істотних розбіжностей між хлопцями не спостерігається. Здатність до розслаблення м'язів у підлітковому віці значно знижується, але після завершення цього періоду вона знову покращується до 17–18 років, а згодом стабілізується.

Отже, можна зробити висновок, що погляди різних дослідників на розвиток координаційних здібностей у підлітковому віці мають відмінності. Деякі автори вважають, що у віці 15–17 років продовжується зростання цієї здатності та її окремих показників, що є важливим аспектом при плануванні фізичного виховання.

При дослідженні вікових особливостей розвитку витривалості виявлено, що низка науковців [50] визначають витривалість як здатність протистояти втомі або виконувати роботу протягом тривалого часу без зниження ефективності. Деякі автори [48] виокремлюють чутливі періоди для розвитку різних видів

гнучкості. Зокрема, для розвитку активної гнучкості найбільш сприятливим є вік 10–14 років, тоді як для пасивної — 9–10 років.

Аналіз наукових даних також виявив, що гнучкість розвивається з різною швидкістю в різних суглобах: у дрібних суглобах цей процес відбувається швидше, ніж у великих.

Дослідження розвитку рухливості суглобів хребта показало, що у дівчаток цей показник збільшується до 14 років, а у хлопчиків — до 15 років. До 16–17 років рухливість хребта зменшується, досягаючи рівня, характерного для 9-річного віку у дівчаток та 11-річного — у хлопчиків. Найвищі темпи природного збільшення рухливості у дівчаток фіксуються в віці 7–8, 10–11 та 12–14 років, а у хлопчиків — у періоди 7–11 та 14–15 років.

Швидкість є однією з найскладніших фізичних якостей для тренування, оскільки максимальний приріст у таких видах, як спринтерський біг, за багаторічну підготовку не перевищує 15–18% [31]. Це обумовлено тим, що основою для розвитку швидкості є вроджена характеристика центральної нервової системи — рухливість нервових процесів (збудження та гальмування), яка піддається вдосконаленню складніше, ніж інші фізичні якості [31]. В. М. Платонов зазначає, що для ефективного тренування швидкості важливою є варіативність рухових завдань у різних умовах (легких, звичайних, ускладнених), використання змагальних ігрових методів, правильна мотивація, а також висока інтенсивність виконання рухових вправ.

Отже, у підлітковому віці 15–17 років розвиток швидкості сповільнюється порівняно з попередніми періодами. Проте правильно підібрані та дозовані фізичні вправи можуть допомогти підтримувати оптимальний рівень швидкості. Крім того, вони сприяють її підвищенню та вдосконаленню окремих форм прояву цієї якості.

1.2. Способи покращення фізичного стану учнівської та студентської молоді

Система освіти вимагає постійного вдосконалення, оскільки це зумовлено соціальними змінами в суспільстві. Сучасний світ вимагає від людей міцного

здоров'я, здатності до активного розвитку своїх індивідуальних здібностей, самоактуалізації, самовдосконалення, а також раціонального виконання біологічних і соціальних функцій. [49].

На думку Т. Ю. Круцевич та Г. В. Безверхньої, основними чинниками, що мають негативний вплив на здоров'я молоді, є погані екологічні умови, неправильне харчування, шкідливі звички та прогресуюча гіподинамія, що виникає внаслідок інтенсифікації навчального процесу та глобалізації комп'ютеризації й автоматизації.

Численні дослідження підтверджують високу ефективність застосування різноманітних засобів фізичного виховання. Це виявляється у зниженні рівня захворюваності, збільшенні функціональних резервів, покращенні адаптаційних можливостей організму до несприятливих зовнішніх факторів, підвищенні рівня фізичної підготовленості, а також у покращенні продуктивності серед різних вікових груп, що сприяє підготовці молоді до активного та здорового способу життя.

Тенденція до погіршення здоров'я підростаючого покоління потребує розробки ефективних і нових форм удосконалення системи фізичного виховання. Це необхідно для досягнення позитивних змін у здоров'ї, фізичній підготовленості і працездатності, фізичному розвитку молоді.

Аналіз літератури вказує на те, що наразі існує обмежена кількість наукових досліджень, що вивчають вплив вправ чирлідінгу на функціональну й рухову сфери студентів ЗВО I-II рівнів акредитації. Проте чирлідінг є одним із цікавих і новітніх засобів фізичного виховання, який включає різноманітні інтенсивні рухи, що сприяють зміцненню фізичних і духовних сил, підвищенню емоційного та фізичного тону, розвитку естетичного смаку, а також формуванню інтересу до здорового способу життя.

Чирлідінг є відносно новим для України видом рухової активності, який швидко набуває популярності серед молоді. Це складова спортивно-розважальної індустрії, яка поєднує елементи шоу та видовищних видів спорту, зокрема танців, гімнастики та акробатики. Чирлідінг можна розглядати в двох основних аспектах:

як самостійний вид спорту та як захоплюючий супровід для інших спортивних дисциплін, тоді він скоріше є допоміжною частиною спортивних заходів, що сприяє підвищенню ентузіазму та емоційної підтримки учасників.

Термін «чирлідінг» виник від поєднання англійських слів «cheer» (бадьорий, підбадьорливий крик) і «lead» (керувати). Чирлідінг, як вид активної підтримки спортсменів, має глибоке історичне коріння, що сягає ще до часів Стародавньої Греції. У цей період, під час Олімпійських ігор, глядачі активно підтримували учасників, використовуючи співи, музику на арфах, а також читання віршів для створення особливої атмосфери під час змагань. Проте варто зазначити, що жінкам у Стародавній Греції було заборонено не тільки брати участь у спортивних змаганнях, але й бути присутніми на Олімпійських іграх як глядачки.

Чирлідінг відродився після багатьох століть і був визнаний офіційним видом спорту в 1970-х роках у Сполучених Штатах, коли змагання чирлідерських команд (переважно шкільних і університетських) почали транслюватися на національному телебаченні. Це значно підвищило популярність цього виду спорту.

У 1980 році були розроблені універсальні стандарти для чирлідінгу, включаючи обов'язкові заходи безпеки. Зокрема, при виконанні опор і пірамід на майданчику повинна бути присутня особа, яка дублює рухи для забезпечення безпеки учасників. До порушень відносяться неправильне страхування, перевищення максимально допустимої висоти піраміди, а також виконання трюків, що можуть створити підвищений ризик для спортсменів.

Європейська асоціація чирлідінгу (ЕСА) організовує континентальний чемпіонат, тоді як чемпіонат світу — Міжнародна федерація чирлідінгу (ICU). Обидва змагання проводяться раз на два роки, що сприяє сталому розвитку та популяризації чирлідінгу на міжнародній арені.

Міжнародна федерація чирлідінгу була заснована у 2001 році, до її складу увійшли країни Європейської асоціації чирлідінгу, а Україна також є членом цієї федерації.

Чирлідінг в Україні офіційно зареєстровано в 2005 році, коли наказом Держкомспорту України цьому виду спорту було надано статус офіційно визнаного. Відтоді в Україні почали проводити чемпіонати та кубки з чирлідінгу, які проходять щорічно. Перші професійні команди були створені в Харкові, де також відбувся перший національний чемпіонат з чирлідінгу.

Існує два основних типи програм чирлідінгу:

1. **Cheer** — програма чирлідінгу, яка поєднує акробатичні елементи, стрибки, бруси, піраміди, «заспівки», плакати та інші атрибути, створює захоплююче шоу, яке потребує високої координації, фізичної підготовленості та синхронності учасників.

2. **Dance** — танцювальна програма, що включає елементи різних танцювальних стилів, таких як джаз, фанк, хіп-хоп, рок-н-рол, твіст, і фокусується на різноманітних піруетах, стрибках та шпагатах, але не має акробатичних елементів або «кричалок».

Чирлідінг є універсальним і ефективним засобом фізичної активності, що дозволяє залучати різні контингенти людей до занять спортом. Його доступність і різноманітність сприяють залученню учасників різних вікових груп, статей і рівнів фізичної підготовленості. Це робить чирлідінг привабливим як для дітей, так і для дорослих, незалежно від їх фізичних можливостей або попереднього досвіду в спорті.

Чирлідінг має значну перевагу, оскільки його вправи враховують анатомічні та фізіологічні особливості організму людей різних статей. Вони можуть бути адаптовані для різних вікових груп і підходять для осіб з різними рівнями фізичної підготовленості. Завдяки своїй різноманітності, чирлідінг ефективно сприяє розвитку таких фізичних якостей, як сила, витривалість, гнучкість, координація та швидкість.

Чирлідінг, як фізкультурно-спортивний масовий рух, має важливе значення для розвитку молоді та її залучення до здорового способу життя. Ось деякі основні цілі та переваги чирлідінгу, які можуть значно вплинути на фізичний, культурний і духовний розвиток учасників: залучення до здорового способу

життя; участь у спортивних змаганнях; фізичний і духовний розвиток; розвиток рухових навичок; формування стресостійкості та лідерських якостей; підвищення рівня фізичної підготовленості; розвиток творчих здібностей; підвищення інтересу до фізкультури.

Застосування чирлідінгу в дитячих садках, школах та закладах вищої освіти сприяє не тільки фізичному зміцненню учнів, але й підтримує розвиток їхніх особистісних якостей, що в свою чергу сприяє всебічному розвитку молоді.

Впровадження чирлідінгу в навчально-виховний процес закладів освіти має великий потенціал для розвитку фізичних та психоемоційних якостей учнів. Оскільки чирлідінг поєднує елементи танців, акробатики та гімнастики, він сприяє розвитку координації, гнучкості, витривалості й сили, а також покращує емоційну виразність і артистизм. Окрім фізичних переваг, заняття чирлідінгом допомагають виховувати важливі особистісні якості, такі як лідерство, здатність до командної взаємодії, самоконтроль і творчі здібності.

Дослідження Т. М. Бали та І. П. Масляк підтверджують ефективність застосування чирлідінгу в шкільному навчальному процесі. Дослідження показали позитивні зміни в розвитку рухових здібностей і фізичного стану учнів 5-9 класів у результаті впровадження елементів чирлідінгу в їх навчальні програми. Такий підхід сприяє не тільки фізичному розвитку, а й підвищує мотивацію учнів до занять фізичною культурою, формуючи в них зацікавленість у здоровому способі життя.

І. А. Зінченко відзначає ефективність авторської методики спортивної підготовки в чирлідінгу, яка «сприяє покращенню показників загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовленості спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки»[1]. Дослідження Г. Н. Школи та Д. В. Пятницької підтверджують «позитивний вплив вправ чер-денс-шоу на функціональний стан організму та рухову підготовленість студенток віком 17–23 роки» [2], що підвищує їхній інтерес до занять фізичною культурою.

Отже, чирлідінг є дієвим інструментом фізичного виховання для дітей та молоді, сприяючи гармонійному розвитку особистості. Однак, як ви вірно

зауважуєте, існує недостатня кількість досліджень, які б вивчали вплив чирлідінгу на фізичний стан студентів закладів вищої освіти I–II рівнів акредитації. Отже, розробка методики використання чирлідінгу в процесі фізичного виховання в закладах вищої освіти I–II рівнів акредитації — досить важливий і актуальний напрям для подальших досліджень.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення поставлених завдань й одержання об'єктивних даних у процесі дослідження використано наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення; опитування (анкетування); педагогічні спостереження, тестування та експеримент; медико-біологічні методи, а також методи математичної статистики.

Для аналізу стану досліджуваної проблеми, оцінки ступеня актуальності питань та обґрунтування мети і завдань дослідження було проведено теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури. У межах цього аналізу розглянуто різні аспекти морфофункціонального та рухового розвитку підлітків віком 15–17 років. Особлива увага приділена фізіологічним змінам, які відбуваються в цьому віці, та їхньому впливу на загальний рівень фізичної підготовленості підлітків.

Окрім того, досліджено питання впровадження інноваційних підходів у фізичне виховання та спорт, зокрема в контексті організаційних аспектів навчально-виховного процесу. Розглянуто, як інноваційні підходи можуть впливати на рівень рухової підготовленості, фізичне та соматичне здоров'я студентів, а також на їхній загальний розвиток. Особливу увагу приділено аналізу ефективності застосування нових методик та засобів, зокрема чирлідінгу, у системі фізичного виховання з метою підвищення мотивації молоді до занять спортом і розвитку фізичних якостей.

Проведений аналіз державної навчальної програми закладів вищої освіти України I–II рівнів акредитації «Фізичне виховання», навчальних планів, робочих програм з фізичного виховання, планів-конспектів уроків, а також методичних вказівок до самостійних занять фізичними вправами, дозволив дослідити обсяг і зміст рухової підготовки студентської молоді. Крім того, було проведено аналіз

медичної документації для визначення студентів, які віднесені до основної та підготовчої медичних груп залежно від стану здоров'я.

У результаті аналізу виявлено, що в навчальному процесі фізичного виховання студентів відсутні вправи чирлідінгу, що є значним недоліком з огляду на його потенціал як ефективного засобу розвитку фізичних якостей. Було встановлено, що існує можливість інтеграції елементів чирлідінгу в програму фізичного виховання, що сприятиме не тільки покращенню фізичної підготовки студентів, але й розвитку їхньої координації, рухових навичок і командного духу. Це відкриває нові перспективи для покращення фізичного стану студентської молоді та дає змогу урізноманітнити заняття фізичною культурою в університетах.

Опитування (анкетування) проводилося з метою оцінки зацікавленості студентів ЗВО I–II рівнів акредитації до занять фізичним вихованням. Завданнями було зібрати дані про рівень активності студентів у відвідуванні занять з фізичного виховання, їх відношення до різних форм фізичної активності, а також оцінка змін які відбуваються в організації фізичного виховання у закладах освіти.

У процесі дослідження розглядалися такі аспекти, як: активність студентів у відвідуванні уроків фізичної культури; ставлення до традиційних і нетрадиційних форм фізичної активності; інтерес до нових видів спорту, зокрема до чирлідінгу; ставлення до змісту програми з фізичного виховання в їх навчальному закладі.

Анкета містила 14 питань і була анонімною, що дало змогу зібрати детальні дані про переваги та інтереси студентів. Результати опитування виявили рівень зацікавленості студентів у різноманітних видах фізичної активності та визначили можливості для впровадження нових, вмотивовуючих методів та видів спорту, таких як чирлідінг.

Педагогічне спостереження, проведене на першому етапі навчального дослідження у ЗВО I–II рівнів акредитації, було орієнтоване на вивчення змісту та методики проведення занять з фізичної культури, а також на оцінку доцільності застосування різних засобів, методів і форм організації занять у навчальних закладах.

Результати педагогічного спостереження свідчать, що у студентів не завжди викликають інтерес та позитивні емоції традиційні розділи програмового матеріалу з фізичного виховання. Це, в свою чергу, негативно впливає на їхню рухову активність, фізичну підготовленість і загальний стан здоров'я. Відсутність мотивації до занять фізичною культурою може призвести до зниження ефективності процесу навчання та розвитку фізичних якостей студентів. Така ситуація підтвердила потребу щодо пошуку інноваційних методів і засобів, які б підвищили ефективність занять і стимулювали більший інтерес студентів до фізичної культури. Враховуючи це, включення елементів чирлідінгу в навчальний процес може стати одним із новаторських рішень, які зроблять заняття більш цікавими та мотивуючими для студентів, а також позитивно впливатимуть на їх фізичний розвиток і загальне самопочуття.

Педагогічне тестування. Для оцінки рівня фізичної підготовленості студентів ЗВО І–ІІ р.а. були застосовані тести, запропоновані у дослідниками В. О. Романенко та Л. П. Сергієнко.

- Тест на швидкість:

1). *Біг на дистанцію 60 м (с).*

Результат. Час, необхідний для подолання дистанції, вимірювався з точністю до 0,1 секунди. Одержані показники зіставлялися з оцінювальною шкалою, розробленою В. О. Романенком.

Таблиця 2.1 – Нормативні оцінки бігу на дистанцію 60 м (с)

Вік, років	Оцінка, бали			
	незадовільно	задовільно	добре	відмінно
15	10,8 і більше	10,7	10,2	9,7
16-17	10,3 і більше	10,2	9,7	9,2

2). *Біг на місці протягом 5 с (кількість кроків).*

Мета. Тест використовувався для оцінки рівня розвитку частоти рухів, що є однією з форм прояву швидкості.

Результат. Кількість кроків, виконаних протягом 5 с.

Таблиця 2.2 – Нормативні оцінки бігу на місці протягом 5 с (кількість разів)

Вік, років	Оцінка, бали			
	незадовільно	задовільно	добре	відмінно
15-17	34 і менше	35	40	45

3). *Тепінг - тест (кількість крапок).*

Результат. Середню кількість крапок визначали шляхом поділу сумарної кількості крапок, отриманої за результатами тестування в двох квадратах, на 2.

Таблиця 2.3 – Нормативні оцінки тепінг-тесту (кількість разів)

Вік, років	Оцінка, бали			
	незадовільно	задовільно	добре	відмінно
15	45 і менше	46	59	72
16-17	53 і менше	54	64	74

4). *Тест для оцінки зорово-моторної реакції на світловий сигнал із застосуванням рефлексометра (с)*

Результат. Час, витрачений на реагування на сигнал, вимірювався в секундах.

Таблиця 2.4 Нормативні оцінки зорово-моторної реакції (с)

Вік, років	Оцінка, бали			
	незадовільно	задовільно	добре	відмінно
15	0,26 і більше	0,26	0,24	0,22
16-17	0,25 і більше	0,25	0,23	0,22

- **Тест на силу:**

1). *Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (кількість повторень)*

Мета. Тест застосовували для оцінки рівня розвитку сили м'язів плечового поясу.

Результат. Кількість коректно виконаних згинань та розгинань рук за одну спробу фіксувалася як результат. Отримані дані зіставляли з оцінною шкалою, наведеною в державній програмі з фізичного виховання для закладів вищої освіти І–ІІ рівнів акредитації.

Таблиця 2.5 Нормативні оцінки згинання-розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)

Вік, років	Оцінка, бали				
	5	4	3	2	1
15	19	16	12	8	5
16	20	16	12	8	5
17	22	17	13	9	5

2). *Підйом тулуба в положення «сидячи» з положення «лежачи на спині» за 1 хвилину (кількість повторень).*

Мета. Тест використовувався для оцінки сили м'язів черевного преса й тулуба.

Результат. Кількість підйомів з положення «лежачи на спині» в положення «сидячи» за 1 хвилину.

Одержані дані зіставлялися з оцінною шкалою, наведеною в державній програмі з фізичного виховання для закладів вищої освіти.

Таблиця 2.6 Нормативні оцінки піднімання тулуба в сід (кількість разів)

Вік, років	Оцінка, бали				
	5	4	3	2	1
15	43	38	33	29	24
16	44	39	35	30	25
17	45	40	35	31	26

3). *Кистьова динамометрія (кг)*

Мета. Тест використовували для вимірювання статичної сили згиначів кисті за допомогою кистьового динамометра.

Результат З точністю до 1 кг фіксували показники кистьового динамометра, а одержані результати зіставляли з оцінною шкалою, запропонованою В. О. Романенком..

Таблиця 2.7 Нормативні оцінки кистьової динамометрії (кг)

Вік, років	Оцінка, бали			
	незадовільно	задовільно	добре	відмінно
15	18 і менше	19	24	29
16-17	24 і менше	25	30	35

- **Тестування координаційних здібностей:**

1). Човниковий біг 4х9 м (с)

Мета. Тест застосовували для оцінки рівня розвитку здатності до керування рухами з урахуванням просторових характеристик, зокрема для аналізу координації, точності та швидкості виконання рухів у змінному просторі.

Результат.. Час від моменту старту до моменту, коли учасник поклав другий кубик у півколо, фіксувався з точністю до 0,1 с.

Одержані результати порівнювали з оцінною шкалою, яка містить норми, визначені в державній програмі з фізичного виховання.

Таблиця 2.8 Нормативні оцінки човникового бігу 4х9 м (с)

Вік, років	Оцінка, бали				
	5	4	3	2	1
15	10,8	11,3	11,8	12,3	12,8
16	10,6	11,1	11,5	12,0	12,5
17	10,4	10,8	11,3	11,7	12,2

2). Тест «Фламінго» (кількість разів)

Мета Тест застосовувався для оцінки рівня розвитку здатності підтримувати статичну рівновагу.

Результат. Кількість спроб, які учасник витрачав на утримання пози «Фламінго» протягом однієї хвилини, фіксувалася під час тестування. Якщо учасник втрачав рівновагу 15 разів протягом перших 30 секунд, тест припинявся, і його результат отримував оцінку «0» балів. Отримані дані порівнювалися з оцінною шкалою, розробленою Л. П. Сергієнко.

Таблиця 2.9 – Нормативні оцінки тесту «Фламінго» для осіб 15-17 років (кількість разів)

Вік, років	Рівень підготовленості				
	низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
15	20 і більше	19-15	14-7	6-3	2 і менше
16	17 і більше	16-13	12-6	5-2	1
17	15 і більше	14-10	9-4	3-2	1

3). Три перекиди вперед (с)

Мета. Тест застосовувався для оцінки рівня розвитку координованості рухів.

Результат. Час, необхідний для здійснення трьох перекидів уперед з моменту подачі команди «Можна!» до досягнення заключного положення, фіксувався в секундах. Одержані результати зіставлялися з оцінною шкалою, розробленою Л. П. Сергієнко.

Таблиця 2.10 – Нормативні оцінки трьох перекидів вперед (с)

Вік, років	Оцінка, бали				
	низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
15	5,4	5,3-5,1	5,0-4,5	4,4-4,2	4,1
16	5,5	5,4-5,1	5,0-4,1	4,0-3,8	3,7
17	4,9	4,8-4,6	4,5-3,9	3,8-3,7	3,6

• **Тестування гнучкості:**

1). *Нахил тулуба вперед з вихідного положення сидячи (см)*

Мета. Тест застосовувався для оцінки рівня розвитку гнучкості хребта.

Результат. Відстань між п'ятами та кінчиками пальців вимірювалася в сантиметрах. Одержані результати зіставлялися з оцінною шкалою, яка міститься в державній програмі з фізичного виховання для ЗВО I–II рівнів акредитації.

Таблиця 2.11 Нормативні оцінки нахилу тулуба вперед із вихідного положення сидячи (см)

Вік, років	Оцінка, бали				
	5	4	3	2	1
15	19	16	12	8	5
16	20	16	12	9	5
17	20	17	13	9	6

2). *«Міст» з положення лежачи на спині (см)*

Мета. Тест застосовувався для оцінки рівня рухливості хребта.

Результат. Відстань від п'яток до третього пальця руки в положенні міст вимірювалася в сантиметрах.

• **Тестування витривалості:**

Біг 2000 м (хв.,с).

Мета. Тест застосовувався для оцінки рівня розвитку загальної

витривалості.

Результат. Час, необхідний для подолання дистанції, вимірювався з точністю до секунди. Одержані результати порівнювались з оцінною шкалою, наведеною в державній програмі з фізичного виховання для студентів ЗВО I–II рівнів акредитації.

Таблиця 2.12 – Нормативні оцінки бігу на дистанцію 2000 м (хв., с)

Вік, років	Оцінка, бали			
	5	4	3	2
15-17	9.40	10.30	11.20	12.10

Медико-біологічні методи. Фізичний розвиток студенток віком 15–17 років досліджувався на основі кількох показників, що характеризують гармонійність тілобудови та функціональні можливості організму. Для оцінки гармонійності тілобудови використовувався індекс Кетле-2, для визначення регуляції серцево-судинної системи застосовувався індекс Робінсона, а для вивчення функціональних можливостей дихальної системи і стійкості до гіпоксії — індекс Скібінського. В рамках дослідження були виміряні такі параметри, як маса і довжина тіла, частота серцевих скорочень (ЧСС) у спокої, артеріальний тиск (АТ), життєва ємність легень (ЖЄЛ), а також час затримки дихання на вдиху (проба Штанге).

Усі показники визначалися за допомогою стандартного інструментарію відповідно до загальноприйнятих методик. Для забезпечення точності результатів використовувалися попередньо перевірені прилади.

Педагогічний експеримент. У процесі дослідження був проведений формуючий педагогічний експеримент, метою якого стало оцінювання ефективності впровадження розробленої програми чирлідінгу в систему фізичного виховання студентів ЗВО I–II рівнів акредитації. Експеримент проводився поетапно, з використанням контрольних та експериментальних груп для порівняння результатів. Студенти були розподілені на ці групи, що дозволило визначити вплив чирлідінгу на різні аспекти фізичного розвитку та мотивації студентів.

На першому етапі було проведено констатуючий експеримент, який

включав попереднє тестування з метою перевірки схожості експериментальних та контрольних груп за основними характеристиками. Це тестування дозволило визначити рівень фізичної підготовленості учасників обох груп до початку експерименту. Результати тестування показали відсутність достовірних відмінностей між групами. Також на цьому етапі визначався початковий рівень фізичного стану студенток 1–3 курсів.

Другий етап дослідження передбачав впровадження елементів чирлідінгу в програму фізичного виховання студенток 1–3 курсів, в межах варіативного компонента державної програми для студентів ЗВО I–II рівнів акредитації. Впроваджені вправи з чирлідінгу використовувалися не лише як окремих елемент в елективних заняттях, а й були інтегровані в підготовчу та основну частини інших базових компонентів програми. Крім того, чирлідінг став частиною системи індивідуальних і самостійних занять, що дозволило забезпечити різноманітність і поглиблення фізичного навчання студенток.

Експериментальна методика впровадження чирлідінгу ґрунтувалася на напрямках «Денс» та «Чир», що передбачали різні підходи до фізичної підготовки та розвитку рухових навичок.

На третьому етапі дослідження було проведено повторний порівняльний експеримент, спрямований на оцінку ефективності впливу вправ чирлідінгу на фізичний стан студенток після завершення впровадження розробленої програми. Під час цього етапу було проведено додаткове тестування, яке дозволило порівняти результати до і після застосування програми чирлідінгу. Це дозволило оцінити зміни в рівні фізичної підготовленості, здоров'ї та загальному фізичному стані досліджуваного контингенту. Цей етап експерименту дозволив порівняти результати фізичної підготовленості студенток до та після впровадження чирлідінгу в їхні навчальні програми, а також оцінити ефективність застосованих методик для покращення загального фізичного стану.

Методи математичної статистики. Для інтерпретації результатів педагогічного експерименту та визначення статистичної значущості отриманих даних була проведена математико-статистична обробка фактичного матеріалу.

Для цього застосовувалися такі методи математичної статистики:

1. Оцінка та характеристика варіаційних рядів вимірів учасників різних вікових груп, зокрема контрольної та експериментальної:

- середнє арифметичне варіаційного ряду ($\bar{X}$);
- похибка репрезентативності (m).

2. Перевірка на відповідність розподілу досліджуваних даних за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова проводиться для встановлення, чи відповідають дані нормальному розподілу.

3. Оцінка достовірності різниць за допомогою t-критерію Стюдента між окремими групами при рівні значущості не менше 0,05. Для визначення достовірності відмінностей (p) проводився розрахунок з метою визначення:

- оцінки однорідності контрольної та експериментальної груп.;
- ефективність використання спеціально відібраних елементів чирлідінгу для експериментальних груп;
- рівня розрізнення середніх значень досліджуваних параметрів у контексті вікового аспекту;
- рівня зміни середніх значень досліджуваних параметрів у двох контрольних групах у результаті експерименту.

2.2 Організація дослідження

Дослідження проводилось на базі навчальних закладів міста Чернівці. У дослідженні взяли участь 115 студенток 1–3 курсів різних спеціальностей, зокрема: соціальні педагоги, викладачі інформатики, музики, англійської мови, вчителі початкових класів та вихователі дошкільних навчальних закладів. Студентки були розподілені на 3 експериментальні та 3 контрольні групи. Експериментальні групи налічували 55 студенток, а контрольні — 60 студенток. До 1 експериментальної групи увійшли дівчата першого курсу (до 2 експериментальної групи — дівчата другого курсу. (до 3 експериментальної групи — дівчата третього курсу).

Студентки, котрі брали участь в експерименті, були практично здорові, відносилися до основної та підготовчої медичних груп і перебували під наглядом медичного працівника навчального закладу.

Дослідження проводилося поетапно протягом 2023–2024 років.

На першому етапі (жовтень – листопад 2023 р.) проводилось педагогічне спостереження, а також попереднє дослідження, що включало аналіз науково-методичної літератури. Це дозволило оцінити поточний стан досліджуваної проблеми та розробити основну програму дослідження. Визначено мету і завдання, а також сформульовано об'єкт та предмет дослідження. На цьому етапі було обрано найбільш ефективні та інформативні методи дослідження, що відповідають цілям роботи. Крім того, було встановлено контингент осіб, які брали участь у дослідженні.

На першому етапі також була розроблена анкета, яка мала на меті вивчення ставлення студенток віком 15–17 років до фізичного виховання і впровадження новітніх підходів у фізичне виховання в закладах вищої освіти I–II рівнів акредитації. В рамках цього етапу було проведено опитування серед студенток, що дозволило зібрати дані для подальшого аналізу. На основі отриманих результатів було розроблено зміст практичного розділу «Чирлідінг», який став частиною варіативного компонента державної програми з фізичного виховання для ЗВО України I–II рівнів акредитації.

Упродовж *другого етапу* (грудень 2023 – травень 2024 рр.) було проведено педагогічний експеримент (констатуючий і формуючий). Під час експерименту здійснювалося тестування основних вимірів фізичного стану студентів ЗВО I–II рівнів акредитації з метою оцінки ефективності впровадження чирлідінгу в систему фізичного виховання. Це дозволило визначити вплив вправ чирлідінгу на фізичну підготовленість студентів і виявити зміни в їхньому фізичному стані після застосування розробленої програми.

Протягом навчального року студентки контрольних груп навчалися за стандартною програмою «Фізичне виховання» для закладів вищої освіти I–II рівнів акредитації, що діє в Україні. У навчальний процес студенток

експериментальних груп було внесено спеціальний розділ до державної програми з фізичного виховання, присвячений темі «Чирлідінг». Для вивчення цього розділу було передбачено по 60 годин на рік для кожного курсу. Це дозволило інтегрувати елементи чирлідінгу в навчальний процес, сприяючи розвитку фізичних якостей студенток та вдосконаленню їхніх рухових навичок у контексті сучасних методик фізичного виховання.

Програма факультативного компоненту була розроблена на основі робочих програм з фізичного виховання, що застосовуються в коледжі, та враховувала основні положення і вимоги до елективних дисциплін державної програми з фізичного виховання для студентів ЗВО I–II рівнів акредитації. Експериментальна програма включала пояснювальну записку, що визначала основні цілі та завдання навчання, а також детальний зміст навчального матеріалу. Програма містила вимоги до рівня загальної підготовки студентів, орієнтовний список навчальних нормативів, які необхідно було досягти, а також список обладнання, що використовувалося під час вивчення теми. Зміст експериментальної частини програми був поділений на теоретичну частину, технічну підготовку та спеціальну фізичну підготовку, що дозволяло комплексно охопити всі аспекти навчального процесу в рамках фізичного виховання.

Річний план проходження програмного матеріалу для студентів включав 5 основних тем, розподілених за курсами. Для 1 курсу (загалом 132 години фізичного виховання) було передбачено: 2 години на теоретичні відомості (перше заняття I семестру); 32 години на легку атлетику (2–11 занятті в I семестрі та 61–66 заняття в II семестрі); 12 годин на плавання (12–17 заняття в I семестрі); 60 годин на чирлідінг (18–32 заняття в I семестрі та 33–47 заняття в II семестрі); 26 годин на волейбол (48–60 заняття в II семестрі). Для 2 курсу (загалом 136 годин фізичного виховання) план передбачав: 2 години на теоретичні відомості (перше заняття I семестру); 36 годин на легку атлетику (2–11 заняття в I семестрі та 61–68 заняття в II семестрі); 12 годин на плавання (12–17 заняття в I семестрі); 60 годин на чирлідінг (18–32 заняття в I семестрі та 33–47 заняття в II семестрі); 26 годин на атлетизм (48–60 заняття в II семестрі). Для 3 курсу (загалом 136 годин

фізичного виховання) було заплановано: 2 години на теоретичні відомості (перше заняття I семестру); 20 годин на легку атлетику (2–11 заняття в I семестрі); 12 годин на атлетизм (12–17 заняття в I семестрі); 60 годин на чирлідінг (18–32 заняття в I семестрі та 33–47 заняття в II семестрі); 28 годин на волейбол.

Під час проведення занять в експериментальних групах плавно збільшувалися обсяги навантаження: швидкість, дозування і складність вправ з чирлідінгу. Зміни в навантаженні здійснювалися з урахуванням вікових особливостей, рівня фізичної підготовленості та індивідуальних характеристик студенток.

На третьому етапі дослідження (червень-вересень 2024 р.) проводилася обробка та порівняльний аналіз отриманих результатів, що дозволило обґрунтувати ефективність застосування елементів чирлідінгу, які мали позитивний вплив на фізичний стан студенток віком 15–17 років. На основі теоретичних і експериментальних досліджень були сформульовані висновки й розроблені практичні рекомендації.

РОЗДІЛ 3

АКТУАЛІЗАЦІЯ ІНТЕГРАЦІЇ ЧИРЛІДІНГУ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

3.1 Структура й зміст навчальної програми «Чирлідінг»

Варіативний компонент навчальної програми «Фізичне виховання» для закладів вищої освіти I–II рівнів акредитації з теми «Чирлідінг» охоплює такі складові: виклад змісту навчального матеріалу, вимоги до рівня загальної підготовки студентів, відповідні вимоги й контрольні навчальні нормативи.

У розділ «Зміст навчального матеріалу» включено теоретичні відомості, а також спеціальну фізичну та технічну підготовку. Розділ «Вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки студентів» спрямований на забезпечення належного засвоєння знань, формування умінь і навичок за представленим матеріалом..

При розробці модуля бралися до уваги анатомо-фізіологічні, вікові й гендерні особливості студентів. Запропоновані елементи чирлідінгу були обрані таким чином, щоб вони відповідали морфофункціональним та психологічним характеристикам як жіночого, так і чоловічого організму. Ці вправи доступні для виконання на різних етапах життя та підходять для студентів з різною фізичною конституцією, що робить програму універсальною та адаптованою до індивідуальних особливостей учасників.

У процесі навчання чирлідінгу в навчальний матеріал включаються основні елементи цього виду спорту, а також вправи з гімнастики, хореографії та акробатики. Окрім того, використовуються рухи з різних танцювальних стилів, таких як народний танець, рок-н-рол, фанк і хіп-хоп. Танцювальні композиції, виконувані під музичний супровід, об'єднують комбінації базових рухів ногами, кистями, руками, виконання стантів, стрибків і пірамід, а також елементи шикувань і перешикунів.

Представлений навчальний матеріал з чирлідінгу зосереджений на заохочення молоді до активного і здорового способу життя, а також до участі в

спортивно-масових заходах і спортивних змаганнях. Він має на меті сприяти фізичному, культурному та духовному розвитку молоді, відкриваючи нові можливості для вибору життєвого шляху та досягнення особистих успіхів. Включення цього матеріалу в навчальний процес сприяє всебічному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, поліпшенню рухових функцій і корекції постави, створюючи сприятливі умови для розкриття потенціалу кожної особистості.

Під час навчання елементам чирлідінгу та акробатичних вправ важливо забезпечити належну страховку студентів для запобігання травмам. Крім того, на кожному занятті необхідно виконувати спеціально-розвивальні вправи, що готують до виконання конкретних елементів або рухів.

Застосування індивідуального та диференційованого підходу є важливим аспектом ефективного навчання, особливо в таких дисциплінах, як чирлідінг, де кожен студент має свої фізичні та психологічні особливості..

Після завершення вивчення модуля в кінці кожного навчального року студенти проходять оцінювання через виконання навчальних нормативів, щоб оцінити якість засвоєння матеріалу. Ці нормативи включають спеціально підібрані тестові вправи для визначення рівня розвитку різних фізичних якостей, таких як сила, швидкість, гнучкість тощо. Крім того, студенти виконують танцювальні зв'язки, що складаються з базових рухів та обов'язкових елементів чирлідінгу, які включають переходи між різними площинами для оцінки їхньої техніки та координації.

Під час складання навчальних контрольних нормативів оцінюється техніка виконання заданих викладачем елементів кожним студентом окремо. Це оцінювання відбувається для моніторингу ефективності занять з чирлідінгу та дослідження впливу фізичних навантажень на організм студентів. Крім того, воно дозволяє оцінити рівень розвитку конкретних рухових здібностей, таких як сила, координація, гнучкість та швидкість.

Таблиця 3.1 – I рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Вимоги до рівня загальної підготовки студентів
<i>Теоретичні відомості</i>	

Історія виникнення і розвитку чирлідінгу. Різновиди чирлідінгу. Правила техніки безпеки на заняттях	Студент, студентка: знає історію виникнення та розвитку чирлідінгу; різновиди чирлідінгу. дотримується правил техніки безпеки під час проведення занять чирлідінгом ;
Спеціальна фізична підготовка	
1. Акробатична підготовка: – <i>основні стійки:</i> стійка на передпліччях та голові (хлопці), стійка на лопатках (дівчата); «міст» з положення лежачи; напівшпагат; – <i>перекиди:</i> назад і вперед. 2. Хореографічна підготовка (музичний розмір – 4/4, повільний темп): – основні позиції рук і ніг; – <i>saute</i> (соте – стрибки); – <i>plie</i> (пліє – присідання); – <i>battement tendu</i> (батман тандю – відведення ноги); – <i>demi rond</i> (демі ронд – півколо); – <i>pirouette</i> (пірует – обертання тіла на одній нозі).	Студент, студентка: виконує стійку на передпліччях та голові (хлопці), стійку на лопатках(дівчата); «міст» з положення лежачи; напівшпагат; використовує страхування під час виконання вправ; Виконує перекид назад, перекид вперед; перекати, використовує страхування під час виконання вправ; виконує основні позиції рук і ніг у хореографії; виконує присідання та стрибки на 90°, 180° за всіма позиціями ніг; виконує ногою півколо на 45°; виконує <i>battement tendu</i> (батман тандю) з I і V позицій за 3-ма напрямками: назад, в сторону, вперед; виконує <i>pirouette</i> (піруети) на 180°;
3. Різноманітні елементи танцювальних стилів: – елементи народних танців; – елементи спортивних танців (хіп-хоп, фанк); 4. Фізичні вправи й рухливі ігри, спрямовані на розвиток: а) <i>координаційних здібностей</i>; б) <i>гнучкості</i>; в) <i>сили</i>.	володіє танцювальними елементами народних і спортивних танців – хіп-хоп, фанк; Виконує вправи й рухливі ігри, спрямовані на розвиток: координованості рухів; здібності до збереження рівноваги, відчуття ритму; поясу нижніх і верхніх кінцівок; гомількостопних і кульшового суглобів; рухливості хребта, здібності до утримання статичних положень швидкісно-силових здібностей;
Технічна підготовка	

1. Основні стійки та позиції ніг: — <i>Cheer stance</i> (Чир стенс – широка стійка ноги нарізно); — <i>Beginning stance</i> (Бігіннін стенс – вузька стійка ноги нарізно); — <i>Squat</i> (Сквот – широка стійка ноги нарізно в напівприсіді); — <i>Front lunge</i> (Фронт ландж – випад), — <i>Side lunge</i> (Сайд ландж - випад у сторону); — <i>Kick</i> (Кік - мах); — <i>Kneel</i> (Ніл – стійка на коліні); — <i>Cross over</i> (Крос оуве – стійка схресно правою);	виконує основні стійки і позиції ніг: Чир стенс; Бігіннін стенс; Сквот; Фронт ландж; Сайд ландж; Кік; Ніл; Крос оуве;
2. Основні позиції кистей: — <i>Candlestick</i> (Кендлстік - кисті в кулак, великі пальці всередину); — <i>Bucket</i> (Бакет - кисті в кулак, великі пальці до підлоги);	виконує основні позиції кистей: Бакет; Кендлстік; Джаз хендс; Блейд; Класп; Клеп;
— <i>Jazz hands</i> (Джаз хендс - пальці кисті широко розставлені); — <i>Blade</i> (Блейд - пальці кисті притиснуті один до одного); — <i>Clasp</i> (Класп - долоні схресно, захват руками зверху (ліва над правою і навпаки), великі пальці перехрещені). — <i>Clap</i> (Клеп - долоні поєднані паралельно, «оплеск»);	

Основні позиції рук: – <i>High V</i> (Хай ві – руки підняті в сторони вгору, кисті стиснуті в кулаки); – <i>Low V</i> (Лоу ві – руки опущені в сторони вниз, кисті в кулаки); – <i>T motion</i> (Ті моушен – руки розведені в сторони на рівні плечей, кисті стиснуті); – <i>Touchdown</i> (Тачдаун – руки підняті вертикально вгору, кисті стиснуті); – <i>Low Touchdown</i> (Лоу тачдаун – руки опущені вертикально вниз, кисті в кулаки); – <i>Half T</i> (Хаф ті – руки зігнуті перед грудьми, кисті в кулаки); – <i>Bow and Arrow</i> (Бау енд Ерроу – права рука перед грудьми, ліва витягнута в бік, кисті стиснуті); – <i>L motion</i> (Ел моушен – права рука піднята вгору, ліва в сторону, кисті в кулаки); – <i>Punch</i> (Панч – права рука піднята вгору, ліва на поясі, кисті стиснуті); – <i>K motion</i> (Кей моушен – права рука піднята вбік вгору, ліва відведена вправо і вниз, кисті в кулаки); – <i>Diagonal</i> (Дайегенел – права рука піднята вгору вбік, ліва опущена вбік вниз, кисті стиснуті).	виконує синхронно й технічно правильно основні позиції рук: Хай ві; Лоу ві; Ті моушен; Тачдаун; Лоу тачдаун; Хаф ті; Бау енд Ерроу; Ел моушен; Панч; Кей моушен; Дайегенел;
4. Основні стрибки: – <i>Spread eagle</i> (Спредігл («зірочка»)) – ноги розставлені, руки підняті в сторони вгору;	виконує основні види стрибків: Спредігл; Так; використовує страхування під час виконання вправ;
– <i>Tuck</i> (Так – ноги зігнуті в колінах та притиснуті до грудей, руки підняті у сторони вгору).	
5. Станти (підтримка, де приймають участь від 2 до 5 осіб)	приймає участь у виконанні стантів; дотримується правил техніки безпеки під час виконання вправ;
6. Танцювальні комбінації, що включають різні поєднання базових рухів, стрибків, стантів, а також елементи шикувань і перешикуювань.	виконує комбінацію основних рухів рук на 16 рахунків; поєднує рухи рук і ніг на 16 рахунків у повільному та середньому темпі; танцювальну комбінацію основних елементів чирлідінгу.

Таблиця 3.2 – II рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Вимоги до рівня загальної підготовки студентів
Теоретичні відомості	
Профілактика спортивного травматизму.	Студент, студентка: дотримується правил техніки безпеки під час занять чирлідінгом; описує основні
Організація і проведення змагань з	

чирлідінгу. Правила і суддівство змагань з чирлідінгу..	принципи організації та проведення змагань; ознайомлений(-а) з діяльністю секретаріату змагань.
Спеціальна фізична підготовка	
1. Акробатична підготовка: – <i>основні вправи стійки:</i> стійка на руках (хлопці); «міст» з положення лежачи (стоячи), напівшпагат (шпагат); – <i>перекиди:</i> довгий перекид вперед; перекид з розбігу;	Студент, студентка: виконує стійку на руках (хлопці); «міст» з положення лежачи (стоячи), напівшпагат (шпагат); використовує страхування під час виконання вправ; виконує перекати, довгий перекид вперед; використовує страхування під час виконання вправ;
– <i>перевороти:</i> переворот убік (вліво / вправо) «колесо»; 2. Хореографічна підготовка (музичний розмір – 4/4, темп повільний): – основні позиції ніг та рук; – <i>plie</i> (пліє) – присідання; – <i>saute</i> (соте) – стрибки; – <i>battement tendu jete</i> (батман тандю жете – змах ноги); <i>grand battement</i> (гранд батман – «кидок» ноги на 90° і вище) та раніше вивчені елементи. 3. Різноманітні елементи танцювальних стилів: – рок-н-рол; – хіп-хоп; – фанк; 4. Фізичні вправи та рухливі ігри, спрямовані на розвиток: а) координаційних здібностей б) гнучкості в) швидкості г) сили	виконує переворот убік (вправо, вліво) «колесо»; використовує страхування під час виконання вправ; виконує основні позиції ніг і рук у хореографії; виконує присідання та стрибки на 180° за всіма позиціями ніг; виконує <i>battement tendu jete</i> (батман тандю жете) на 45° з I і V позицій за 3-ма напрямками: назад-донизу, вперед-донизу, в сторони-донизу; Виконує <i>grand battement</i> (гранд батман) на 90° та вище з I і V позицій за 3-ма напрямками: назад-донизу; вперед-донизу, в сторону-донизу, Володіє елементами рок-н-ролу, хіп-хопу, фанку; Виконує вправи та рухливі ігри, спрямовані на розвиток: здібності до координованості рухів, збереження рівноваги, відчуття ритму тощо; рухливості поясу верхніх кінцівок, гомілковостопних і кульшового суглобів, хребта; швидкості поодинокого руху й частоти рухів; здібності до утримання статичних положень; швидкісно-силових здібностей..
Технічна підготовка	
1. Основні стійки та позиції ніг, які	виконує основні стійки та позиції

вивчалися раніше; 2. Основні позиції кистей, які вивчалися раніше; 3. Основні позиції рук: — <i>Muscle man</i> (Маскл мен – руки підняті в сторони і зігнуті в ліктях під кутом 90°, кисті стиснуті в кулак), — <i>Dagger</i> (Дегер – руки тримаються перед грудьми паралельно одна одній, кисті стиснуті в кулак), — <i>Box</i> (Бокс – руки розташовані перед грудьми, паралельно одна одній, кулаки на рівні очей); — <i>Indian</i> (Індіан – руки перед грудьми, права рука розташована зверху); — <i>Checkmark</i> (Чекмарк – права рука піднята вгору-вбік, ліва опущена вниз-вбік і зігнута в лікті під кутом 45°, кисті стиснуті в кулак); — раніше вивчені позиції. 4. Основні стрибки: — <i>Toe touch</i> (Той тач – ноги підняті в сторони, руки розведені в сторони) і раніше вивчені. 5. Станти і піраміди (піраміда – це об'єднання кількох стантів).	ніг: Чир стенс; Бігіннін стенс; Сквот; Сайд ландж; Фронт ландж; Кік; Ніл; Крос оуве; виконує основні позиції кистей: Бакет; Кендлстік; Джаз хендс; Блейд; Класп; Клеп виконує синхронно й технічно правильно основні позиції рук: Хай ві; Лоу ві; Ті моушен; Тачдаун; Хаф ті; Лоу тачдаун; Бау енд Ерроу; Ел моушен; Панч; Кей моушен; Дайегенел; Маскл мен; Дегер; Бокс; Індіан; Чекмарк; виконує основні види стрибків: Спредігл; Так; Той тач; виконує силову підтримку в четвірках і п'ятірках; приймає участь у виконанні стантів і пірамід початкового рівня складності;; дотримується правил безпеки під час виконання вправ;
6. Танцювальні комбінації, що включають різні поєднання базових рухів, стрибків, стантів і пірамід, а також шикувань і перешикунвань.	виконує комбінацію основних обов'язкових елементів на 16 рахунків у швидкому темпі; поєднує рухи рук і ніг на 32 рахунки у середньому темпі.

Таблиця 3.3 – III рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Вимоги до рівня загальної підготовки студентів
Теоретичні відомості	
Чирлідінг як інструмент для покращення рівня розвитку рухових якостей і фізичної підготовки. Вплив занять чирлідінгом на функціонування основних систем організму. Методика проведення самостійних тренувань чирлідінгом	Студент, студентка: характеризує чирлідінг, як інструмент покращення рівня розвитку рухових якостей і фізичної підготовленості; знає вплив занять чирлідінгом на роботу основних систем організму; володіє знаннями й уміннями з організації самостійних тренувань чирлідінгом.
Спеціальна фізична підготовка	
1. Акробатична підготовка: — <i>основні вправи стійки:</i> стійка на руках (хлопці); «міст» з положення стоячи, шпагат (дівчата); — <i>перекиди:</i> через різні предмети, з розбігу; — <i>перевороти:</i> переворот убік (вліво / вправо) «колесо».	Студент, студентка: виконує стійку на руках (хлопці); «міст» з положення стоячи, шпагат; використовує страхування під час виконання вправ; виконує перекиди через різні предмети; різновиди перекидів з розбігу; використовує страхування під час виконання вправ; виконує перевороти убік (вліво / вправо) «колесо»; дотримується правил техніки безпеки під час виконання вправ;
2. Хореографічна підготовка (музичний розмір – 4/4, темп повільний): — основні позиції ніг та рук; — <i>saute</i> (соте) – стрибки; — <i>plie</i> (пліє) – присідання; — <i>battement tendu jete</i> (батман тандю жете – змах ноги); — <i>grand battement</i> (гранд батман – «кидок» ноги на 90° і вище); — раніше вивчені елементи. 3. Різноманітні елементи танцювальних стилів: — хіп-хоп; — джаз; — твіст. 4. Фізичні вправи й рухливі ігри,	виконує основні позиції ніг та рук; робить присідання і стрибки на 180° за всіма позиціями ніг; виконує <i>battement tendu jete</i> (батман тандю жете) на 45° з I і V позицій за 3-ма напрямками: назад-донизу, вперед-донизу, в сторони-донизу; виконує <i>grand battement</i> (гранд батман) на 90° та вище з I і V позицій за 3-ма напрямками: назад-донизу, вперед-донизу, в сторону-донизу; виконує раніше вивчені елементи; Виконує танцювальні елементи хіп-хопу, джазу, твісту; Виконує вправи й рухливі ігри,

спрямовані на розвиток: а) координаційних здібностей б) витривалості в) сили г) швидкісних здібностей	спрямовані на розвиток: здібності координованості рухів, до збереження рівноваги, відчуття ритму тощо; здатності до силової і швидкісної витривалості; здібності до утримання статичних положень; швидкісно-силових здібностей; частоти й швидкості поодинокого руху.
Технічна підготовка	
1. Основні стійки та позиції ніг, які вивчалися раніше;	виконує основні стійки та позиції ніг: Бігіннін стенс; Чир стенс; Сквот; Сайд ландж; Фронт ландж; Ніл; Кік; Крос оуве;
2. Основні позиції кистей, які вивчалися раніше; 3. Основні позиції рук, які вивчалися раніше; 4. Основні стрибки: — <i>Double hook</i> (Дабл хук – права нога зігнута в коліні перпендикулярно до підлоги, коліно відведене назовні, ліва нога зігнута назад і в сторону, руки підняті вгору і розведені в сторони); — <i>Herkie</i> (Херкі – права нога піднята вгору і вбік (вправо), ліва зігнута і відведена назад, руки розведені в сторони); а також раніше вивчені; — <i>Pike</i> (Пайк – ноги витягнуті вперед, руки направлені вперед, кисті стиснуті в кулаки); — стрибки, які вивчалися раніше. 5. Станти і піраміди 6. Танцювальні комбінації, що включають різні поєднання базових рухів, стрибків, стантив і пірамід, а також шикувань і перешикувань.	виконує основні позиції кистей: Бакет; Кендлстік; Джаз хендс; Блейд; Класп; Клеп виконує синхронно й технічно правильно основні позиції рук: Хай ві; Лоу ві; Ті моушен; Тачдаун; Хаф ті; Лоу тачдаун; Бау енд Ерроу; Ел моушен; Панч; Кей моушен; Дайегенел; Маскл мен; Дегер; Бокс; Індіан; Чекмарк; виконує основні види стрибків: Спредігл; Так; Той тач; Дабл хук; Херкі; Пайк; приймає участь у виконанні стантив; виконує піраміди середнього рівня складності; використовує страхування під час виконання вправ; виконує танцювальну комбінацію обов'язкових базових елементів чирлідінгу на 32 рахунки в швидкому темпі.

**Таблиця 3.4 Контрольні навчальні нормативи і вимоги
I рік навчання**

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень студентів			
	початковий	середній	достатній	високий
«Фламінго» (кількість спроб): хлопці та дівчата	15 і більше	14-7	6-3	2 і менше
Три стрибки на одній нозі з просуванням вперед (м): хлопці дівчата	4,80 і менше 4,25 і менше	5,40 4,50	6,00 5,30	6,60 5,80
Три послідовних перекиди вперед (с): хлопці дівчата	Більше 4,3 Більше 5,0	4,3-3,6 5,0-4,5	3,5-3,4 4,4-4,2	3,3 4,1
Танцювальна комбінація з Включенням обов'язкових елементів чирлідінгу під музику хлопці та дівчата	помилки послідовності виконання вправ, нечіткість рухів під музичний супровід, технічні помилки при виконанні рухів руками і ногами	послідовне виконання вправ у темпі музики без помилки, помилки при виконанні рухів	послідовне виконання вправ у темпі музики без помилок, дотримання техніки виконання основних вправ, нечіткі рухи	послідовне виконання вправ у темпі музики без помилки, дотримання техніки виконання основних вправ, правильні рухи ногами і руками

Таблиця 3.5 – II рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень студентів			
	початковий	середній	достатній	високий
«Фламінго» (кількість спроб): хлопці та дівчата	13 і більше	12-6	5-2	1
Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень студентів			
	початковий	середній	достатній	високий
Три стрибки на одній нозі з просуванням вперед (м): Хлопці дівчата	5,10 і менше 4,30 і менше	5,70 4,70	6,50 5,50	6,90 6,00
Три послідовних перекиди вперед (с): хлопці дівчата	Більше 4,3 Більше 5,0	4,3-3,6 5,0-4,1	3,5-3,4 4,0-3,8	3,3 3,7
Танцювальна комбінація з	помилки	послідовне	послідовне	послідовне

рекомендацій:

1. Надати студентам необхідний обсяг теоретичних знань про чирлідінг як вид спорту та складову навчальної програми. Це дасть їм змогу свідомо та цілеспрямовано використовувати вправи чирлідінгу в процесі навчання і практичної діяльності, зокрема:

– чирлідінг як вид спорту має цікаву історію становлення та розвитку, як у світі, так і в Україні;

– чирлідінг є потужним засобом для вдосконалення фізичної підготовки й рухових здібностей;

– різновиди чирлідінгу;

– місце проведення занять і необхідний інвентар;

– профілактика спортивних травм;

– організація і проведення змагань з чирлідінгу;

– правила проведення змагань і їх суддівство;

– знайомство з міжнародним кодексом честі чирлідерів.

2. Ознайомити студентів з основними технічними елементами чирлідінгу:

Основні позиції кистей у чирлідінгу: **Бакет (Bucket)** – кисті стиснуті у кулак, великі пальці спрямовані вниз; **Кендлстік (Candlestick)** – кисті стиснуті у кулак, великі пальці спрямовані всередину; **Джаз хендс (Jazz hands)** – пальці широко розставлені; **Блейд (Blade)** – пальці кисті притиснуті один до одного; **Клеп (Clap)** – долоні поєднані паралельно, утворюючи «оплеск»; **Класп (Clasp)** – долоні схрещені, одна рука захоплює іншу зверху (ліва праву), великі пальці перехрещуються.

✓ стійки Чир станс (Cheer stance) – стійка з ногами нарізно, Бигиннін станс (Beginning stance) – вузька стійка з ногами нарізно, Сквот (Squat) – широка стійка з ногами нарізно в напівприсіді, Ландж (Lunge) – випад, та Ніл (Kneel) є важливими основами для виконання технічних елементів і акробатичних трюків у чирлідінгу, оскільки вони забезпечують необхідну рівновагу, стабільність і підтримку для рухів на різних рівнях складності;

✓ станти та піраміди є важливими елементами чирлідінгу, які демонструють силу, гнучкість, баланс та командну роботу. Вони вимагають високої фізичної підготовки, технічної майстерності та точності, оскільки навіть маленька помилка може призвести до падіння або травми.

Навчання чирлідінгу рекомендується здійснювати поетапно – в 4 етапи. Такий поетапний підхід дозволяє студентам поступово підвищувати складність і розвивати необхідні фізичні та технічні навички для досягнення високих результатів у чирлідінгу.

Всі етапи навчання чирлідінгу взаємопов'язані, і виключення будь-якого з них може призвести до порушення композиційної цілісності та ефективності виконання. Кожен етап, починаючи з освоєння базових рухів і закінчуючи поєднанням елементів у хореографічні композиції, має своє значення і роль у розвитку як технічних, так і фізичних здібностей спортсменів.

3. Зосереджувати увагу на ефективному здійсненні певних технічних елементів чирлідінгу. Зокрема, при виконанні *акробатичних елементів* потрібно:

– виконувати елементів чирлідінгу з обов'язковою страховкою є важливою складовою тренувального процесу, що допомагає забезпечити безпеку як для учасників, так і для викладача. Страховка є необхідною частиною навчання, оскільки чирлідінг включає акробатичні елементи, стрибки та підйоми, які можуть бути травмонебезпечними без належної підтримки та підстраховки;

– починати слід з основ, щоб сформувати базові навички, а потім поступово переходити до складніших елементів. Така прогресія дозволяє спортсменам закріпити необхідну техніку та підготувати їх до більш складних і фізично вимогливих рухів;

– провести індивідуальну роботу з кожним учасником для корекції та усунення помилок і неточностей, що є важливим аспектом навчального процесу в чирлідінгу.

Перед виконанням стрибків необхідно:

– ретельно підготувати студентів, проводячи до вправи на розтягування перед кожним тренуванням стрибків;

- використовувати силові вправи, які сприяють покращенню якості виконання окремих стрибків;

- при появі ознак втоми потрібно припинити роботу над виконанням стрибків, щоб уникнути негативних наслідків;

- при виконанні стрибків, важливо пам'ятати, що форма є важливішою за висоту. Це означає, що стрибки мають бути чіткими, контрольованими та технічно правильними, навіть якщо вони не досягають великої висоти;

- кожен стрибок складається з кількох етапів: підходу, змаху, підйому, виконання, приземлення та повернення у вихідне положення:

- ✓ підхід – це перший етап стрибка, який включає підготовку студента до виконання стрибка. Студент приймає вихідне положення в основній стійці, піднімаючи руки в позицію «high V» і переміщуючи вагу на подушечки пальців ніг. Плечі повинні бути відведені назад і розслаблені, а погляд при цьому спрямований вгору. Підхід виконується на рахунок 1-2.

- ✓ змах – студент на рахунок 3-4 виконує змах руками перед тулубом, одночасно згинаючи коліна і перекочуючись з п'ятки на носок. Відштовхуючись пальцями ніг, студент залишає вагу на подушечках пальців, не піднімаючись повністю на палець.

Рухи руками під час підйому мають бути чіткими та енергійними, аналогічно до стандартної техніки виконання рухів. Синхронність рухів руками та ногами є ключовим фактором для досягнення максимальної висоти під час підйому. Чітке узгодження рухів дозволяє ефективно використовувати силу та енергію тіла, забезпечуючи більшу стабільність і потужність під час виконання елемента.

- ✓ виконання стрибка полягає в досягненні максимальної висоти. Студент має тримати голову та груди підняті, а ноги піднімати якомога вище до рук, щоб забезпечити більшу висоту стрибка. Руки повинні виконати чіткий і потужний рух, а пальці ніг – бути витягнутими.

- ✓ правильне приземлення на рахунок 6 передбачає швидке з'єднання ніг і стоп з легким відскоком. Студент має трохи зігнути коліна під час приземлення

для амортизації удару, при цьому вони не повинні згинатися більше ніж на 90°. Ноги і руки потрібно опустити одночасно, тримаючи руки вниз або в позиції «Т», а ноги — разом, щоб між ними не було зазору). Стопи повинні приземлитися одночасно, тихо і м'яко на подушечки пальців, після чого виконується переكات на п'ятки, і стрибок завершується в чітко зафіксованій позі.

✓ на рахунок 7-8 здійснюється повернення у вихідне положення.

— при оцінці виконання стрибків педагог має приділяти увагу кожному елементу, щоб уникнути перевантаження студента зайвою інформацією. Це дозволяє чітко коригувати помилки та поступово вдосконалювати техніку. Такий підхід дозволяє студентам працювати над кожним елементом техніки стрибка поетапно, даючи час для адаптації до змін і покращення виконання;

— щоб стрибки виглядали ефектно, необхідно систематично тренуватися, дотримуючись правильної техніки та координації;

— для покращення навичок виконання стрибків слід приділяти увагу розвитку витривалості, сили та гнучкості, оскільки ці фізичні якості значно покращують усі аспекти виступів чирлідерів;

— потрібно виконувати підготовчі рухи під час відпрацювання комбінацій стрибків між ними, такі як невеликі підстрибування, а стрибки без таких рухів називаються стрибками на витривалість;

— в залежності від складності стрибка й індивідуальних можливостей студентів дозування стрибків має варіюватися, складаючи 40–50 стрибків за заняття, від 6 до 12 повторень;

— складно-координаційні стрибки слід розучувати, починаючи з їх імітації на підлозі, щоб студенти змогли відчувати правильне положення ніг під час здійснення стрибка.

При виконанні рухів кистями необхідно враховувати, що правильне положення кистей сприяє підвищенню ефективності чирлідингу, так як кисть, будучи продовженням руки, помагає правильно виконувати рухи руками. Положення кисті має відповідати напрямку руху і не знижувати його чіткості. Зап'ястя мають зберігати стабільність на одному рівні, в одному напрямку

повинні бути орієнтовані й кулаки.

При виконанні рухів руками в чирлідінгу важливо забезпечити синхронність з речівкою, так що рухи мають узгоджуватися зі словами. Рухи можуть бути як симетричними, так і асиметричними, з використанням предметів або без них. При виконанні асиметричних рухів руки можуть перебувати в позиціях «кулак» або «blade». Під час виконання рухів руки повинні бути напруженими в ліктях, з одночасним збереженням розслабленості плечей. Рухи повинні бути орієнтовані вперед так, щоб їх було видно з периферії зору, і виконуватись на одному рівні. Руки повинні рухатися по найкоротшій траєкторії при переході до наступного руху.

При виконанні рухів ногами чирлідінгу пересування здійснюються в різних напрямках: вперед, назад і в сторони. Для переміщення можуть використовуватись техніки, такі як crossover, при якому кожен крок перекриває попередній, та pivot, де одна нога залишається на місці, а інша використовується для виконання повороту в різних напрямках (вправо, вліво або обертання на 180° чи 360° навколо своєї осі). Махові рухи можуть бути виконані у різних напрямках і на різних рівнях, часто в контексті танцювальних композицій, при цьому одна нога завжди залишається на опорі, що відрізняє їх від стрибків.

При виконанні випадів одна нога залишається випрямленою, забезпечуючи опору та стійкість, тоді як інша нога згинається в колінному суглобі для досягнення оптимальної амплітуди руху. Положення на колінах передбачає, що хоча б одне коліно має знаходитися на поверхні опори, а протилежна нога залишається зігнутою в коліні і вирівнюється уздовж однойменної сторони тіла для підтримки симетрії. Можливе також одночасне стояння на обох колінах.

У положенні сидючи варіанти розміщення ніг можуть варіюватися: вони можуть бути повністю випрямлені вперед, зігнуті під себе в позиції «сидючи на колінах», у положенні «stag» (коли одна нога зігнута вперед, інша — назад) або в положенні «split» (шпагат). Під час нахилів назад і вперед необхідно підтримувати тулуб у паралельному до опори положенні, при цьому ноги залишаються випрямленими, щоб зберігати правильну форму і уникати зайвого

навантаження на м'язи спини та суглоби. У танцювальних кроках важливо комбінувати всі основні положення ніг, забезпечуючи плавні переходи між ними.

4. Інтеграція елементів чирлідінгу в усі етапи заняття:

- підготовча частина повинна включати прості рухи, які поступово готують організм студентів до основного навантаження, сприяючи м'якому розігріванню м'язів і суглобів. До таких рухів належать окремі або комбіновані елементи чирлідінгу, які виконуються на місці або під час ходьби. Окрему увагу слід приділяти вправам на розтягування, що знижують ризик травм і готують м'язи до більш інтенсивних навантажень;

- основна частина заняття передбачає вивчення та вдосконалення основних рухів чирлідінгу, танцювальних комбінацій, елементів акробатики, хореографії та різних танців, що сприяють формуванню, розширенню та удосконаленню рухової активності. Також включаються вправи, спрямовані на розвиток окремих груп м'язів або фізичних якостей, що дозволяє зосередитись на певних аспектах фізичної підготовки;

- заключна частина заняття включає вправи помірної та середньої інтенсивності з повільними простими рухами, а також вправи на розтягування, розслаблення та дихальні практики, що сприяють покращенню гнучкості, зменшенню напруги та загальному поліпшенню фізичного стану.

5. При вивченні окремих елементів чирлідінгу варто дотримуватися ряду рекомендацій:

- надавати доступне з зрозуміле пояснення кожного елемента чирлідінгу, щоб студенти могли зрозуміти не тільки техніку виконання, але й важливість кожного руху для загального ефекту.;

- при освоєнні складних елементів важливо забезпечити безпечні умови для виконання рухових завдань;

- перед початком практичного відпрацювання техніки слід переконатися, що всі студенти ознайомлені з назвами рухів і можуть виконувати їх синхронно;

- варто розпочинати з найпростіших базових рухів відпрацювання техніки, поступово переходячи до складніших та різноманітніших завдань,

ускладнюючи їх поетапно.;

- варто проводити, за можливості, освоєння рухів перед дзеркалом, вікном або за допомогою відеокамери, щоб студенти могли побачити своє виконання з боку;

- при відпрацюванні основних рухів необхідно звертати увагу на чіткість, виразність, впевненість, правильність і синхронність виконання, контролюючи однаковість кутів, ліній, рівнів та положень тіла;

- бажано організовувати роботу в парах або трійках, тоді більш досвідчені студенти зможуть підтримувати новачків, допомагаючи індивідуально виправляти помилки;

- важливо уникати одноманітних рухів та вправ, тривалих статичних поз, які не відповідають ступеню фізичної підготовленості студентів. Засоби повинні відповідати необхідному рівню розвитку конкретних фізичних якостей, щоб забезпечити ефективне і безпечне тренування. Крім того, потрібно контролювати складність та інтенсивність вправ, щоб мінімізувати травматичні ситуації і забезпечити динаміку прогресу без ризику для здоров'я студентів;

- для уникнення перевтоми студентів під час занять чирлідінгом потрібно стежити за рівнем навантаження і вчасно надавати час для відновлення. Відпочинок має бути як активним (легкі рухи або розтяжка), так і пасивним. Між виконанням вправ підвищеної складності рекомендується забезпечити відпочинок тривалістю не менше 1 хвилини, щоб дати можливість організму відновити сили і підготуватися до наступного навантаження. Це дасть змогу зберегти ефективність тренувань і уникнути перевантаження.;

- потрібно мотивувати студентів заохоченнями й нагородами тощо, оскільки підтримка має бути не тільки фізичною, але й психологічною.

6. Під час вивчення зв'язок або танцювальних комплексів важливо дотримуватися певних рекомендацій:

- якщо у зв'язці присутні складні елементи, спочатку потрібно поступово називати елементи під час вивчення, а далі виконувати їх під рахунок;

- після опанування окремої зв'язки варто переходити до відпрацювання її

під музичний супровід для удосконалення ритму та синхронізації;

- потрібно контролювати рівень фізичного навантаження, спостерігаючи за ознаками втоми; навантаження можна змінювати, регулюючи тривалість, інтенсивність, характер відпочинку, кількість повторень і складність танцювальних рухів. Такий підхід підтримує оптимальний рівень фізичної активності та запобігає перевантаженню організму, сприяючи поступовому підвищенню результатів без шкоди для здоров'я.;

- комплекси варто розробляти так, щоб їх можна було виконувати як із використанням інвентаря (наприклад, з помпонами), так і без нього, під різні музичні композиції, а також із застосуванням різних методів організації занять (фронтально, у групах або індивідуально). Такі заняття допомагають розвитку рухової пам'яті, підвищують впевненість у собі, мотивують студентів до подальших занять, а також дають змогу застосовувати вивчені вправи чи комплекси у самостійній руховій діяльності;

- до складання танцювальних композицій варто підходити творчо: не потрібно виконувати рухи синхронно. Можна додати варіативність, виконуючи рухи дзеркально, хвилеподібно, у протилежному напрямку, на різних рівнях тощо;

- модифікувати комплекси вправ з чирлідінгу, додаючи нові базові танцювальні елементи. з таких стилів, як сальса, мамбо, бачата, руета, латинське шоу, рок-н-рол тощо;

- перед переходом до нового комплексу вправ важливо переконатися, що попередній повністю засвоєний та виконується бездоганно;

- для досягнення синхронності в руховій комбінації варто розбивати її на сегменти по 8 рахунків, відпрацьовуючи кожен кілька разів. Після того як усі сегменти будуть виконані злагоджено та якісно, їх можна поступово об'єднувати в єдину комбінацію.

7. Створити безпечні умови для занять чирлідінгом: приміщення повинно мати рівну поверхню без гострих або нерівних предметів, хорошу вентиляцію, достатнє освітлення, висоту залу не менше 5 метрів і розміри

щонайменше 12x12 метрів. Також необхідна наявність індивідуальних гімнастичних килимків, матів або м'якого покриття для забезпечення безпеки під час виконання вправ.

8. Загальні рекомендації:

- забезпечити наявність необхідної музичної апаратури;
- надавати чіткі пояснення щодо схеми перебудов під час виконання танцювальної композиції;
- усі рухи, які вивчаються, потрібно робити з точністю, динамікою та виразністю;
- вивчені рухи мають виконуватись під музику. Темп виконання на перших етапах навчання має бути повільним, згодом слід поступово переходити до середнього, а на завершальному етапі – до швидкого;
- дозування повинно коригуватись в залежності від складності елементів та індивідуальних особливостей студентів, з встановленням кількості повторень кожного руху від 6-8 до 10-12 разів;
- після виконання окремих зв'язок чи комплексів потрібно підвести підсумки, акцентуючи увагу на:
 - ✓ точність виконання;
 - ✓ синхронність рухів;
 - ✓ темп виконання завдання;
 - ✓ допущені помилки.
- навчальні заняття збагачувати різними методами, наприклад, додаючи новий музичний супровід різних стилів, що плавно переходять один в одного, а також застосовуючи різні форми організації діяльності;
- для стимулювання творчих здібностей слід запропонувати студентам самостійно створювати зв'язки між елементами або складати комплекси вправ, а також обирати методи зміни структури танцювальних комбінацій., а також складати речівки, девізи та інші подібні завдання.
- навчання чирлідінгу потрібно здійснювати на загальноприйнятих принципах навчання:

✓ принцип доступності й індивідуалізації здійснюється через шляхом початкового вивчення елементів з поступовим переходом від найбільш простих до найбільш складних. Також важливо при підборі елементів враховувати індивідуальні особливості (вік, стать, стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості);

✓ принцип свідомості та активності полягає у формуванні системи знань і переконань, а також у розвитку інтересу та мотивації, що сприяють ефективному застосуванню засобів чирлідінгу в навчальному процесі;

✓ принцип наочності реалізується через безпосереднє демонстрування окремих елементів або їх поєднань у зв'язки чи танцювальні комбінації викладачем або підготовленим студентом. Також можливе опосередковане демонстрування за допомогою фото, відео чи презентацій. Рекомендується супроводжувати ці демонстрації додатковими поясненнями та уточненнями, що сприятимуть кращому сприйняттю рухового завдання.

✓ принцип систематичності вимагає безперервності та регулярності навчального процесу, при якому підбір вправ організовується так, щоб кожне нове заняття логічно доповнювало попереднє. Крім того, важливо забезпечити систематичне чергування фізичних навантажень і відпочинку;

✓ принцип поступового підвищення вимог полягає в регулюванні обсягу навантажень, що включає інтенсивність виконання, кількість повторень, складність вправ, тривалість і характер відпочинку, із поступовим збільшенням цих параметрів.

9. Для забезпечення розвитку основних фізичних якостей необхідно створювати умови, так як висока у чирлідінгу ефективність виконання вправ значною мірою залежить від рівня фізичної підготовленості. Тому для розвитку

– сили рекомендовано включати вправи силового й швидкокісно-силового спрямування, зокрема різноманітні стрибки, а також вправи з обтяженнями, що можуть бути як з вагою власного тіла (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, утримання статичних поз, підтягування, присідання тощо), так і з вагою додаткових предметів (помпони, еспандери, гантелі, вправи на тренажерах тощо).

Окрім того, ефективними є вправи в парах із подоланням опору на тренажерах, визначальним фактором для виконання стрибків, денсів, пірамід і стантів є розвинений рівень сили;

- для розвитку гнучкості слід виконувати рухи з великою амплітудою, включаючи пасивні й активні вправи на розтягування, такі як махи, повороти, нахили, випади, напівшпагати, шпагати тощо. Рекомендується виконувати вправи для розвитку гнучкості серіями по 6-8 ритмічних повторень, поступово збільшуючи амплітуду рухів.. Розвиток гнучкості вимагає регулярності та постійності, а вправи повинні виконуватися після належного розігріву м'язів;

- для розвитку швидкості рекомендується використовувати різні вправи, що потребують швидкого темпу виконання. Це можуть бути рухи з махами, стрибки, а також окремі комбінації або комплекси під музичний супровід з різною ритмічністю. Завдяки розвиненій швидкості студенти можуть виконувати елементи чирлідінгу в динамічному режимі, що є характерним для цього виду діяльності, що є важливим для досягнення точності, ефективності та енергійності в основних елементах чирлідінгу;

- рекомендується виконувати вправи з підвищеною координаційною складністю, що вимагають від студента узгодження рухів рук, кистей, тулуба та ніг, а також прояву швидкості, точності й ефективності. Високий рівень координаційних здібностей є важливим для виконання основних елементів чирлідінгу та їх ефективного поєднання в зв'язки, комбінації та композиції;

- для розвитку витривалості рекомендується застосовувати різноманітні вправи, такі як ходьба, біг, стрибки, танцювальні зв'язки та комплекси. Важливо, щоб ці вправи виконувались тривалий час, з поступовим втомленням, але без ризику травм.

10. Необхідно отримуватися основних вимог, що ставляться перед викладачем:

- педагог має бути наполегливим та вимогливим у процесі постійного удосконалення навичок студентів;

- оцінка якості виконання рухів студентами повинна бути об'єктивною, з

корекцією техніки як вербальним, так і фізичним методами під час відпрацювання;

- важливо контролювати правильність виконання рухів як індивідуально, так і всією групою, зокрема;

- необхідно забезпечити контроль за правильною поставою студентів: голова та груди підняті, живіт втягнутий, а плечі мають бути відведені назад і розслаблені;

- для досягнення оптимальних результатів у процесі фізичного виховання студенток необхідно коригувати об'єм фізичного навантаження, враховуючи тривалість, інтенсивність виконання, кількість повторень вправ з чирлідінгу, а також тривалість і характер відпочинку. Важливо включати силові вправи, а також комплекси загально-розвиваючих, спеціальних та дихальних вправ, які сприятимуть збалансованому розвитку фізичних якостей, покращенню витривалості, сили, гнучкості та координації рухів. Для досягнення максимальних результатів у фізичному вихованні студенток слід регулювати обсяг фізичного навантаження, коригуючи тривалість, інтенсивність виконання вправ з чирлідінгу, кількість повторень, а також тривалість і характер відпочинку. Доцільно включати силові вправи, а також комплекси загально-розвиваючих, спеціальних та дихальних вправ, що сприятимуть всебічному розвитку фізичних якостей, покращенню витривалості, сили, гнучкості та координації рухів.

11. Рекомендується застосовувати контрольні вправи для оцінки продуктивності, правильності та послідовності виконання завдань, використовуючи як кількісні, так і якісні методи оцінки рухової та функціональної підготовленості студентів.

12. Рекомендується проводити комплексний лікарсько-педагогічний контроль, використовуючи методи дослідження, представлені в даній роботі, для оцінки ефективності занять з фізичного виховання, визначення рівня розвитку окремих рухових здібностей і впливу на організм студентів фізичних навантажень.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що проблема оптимізації

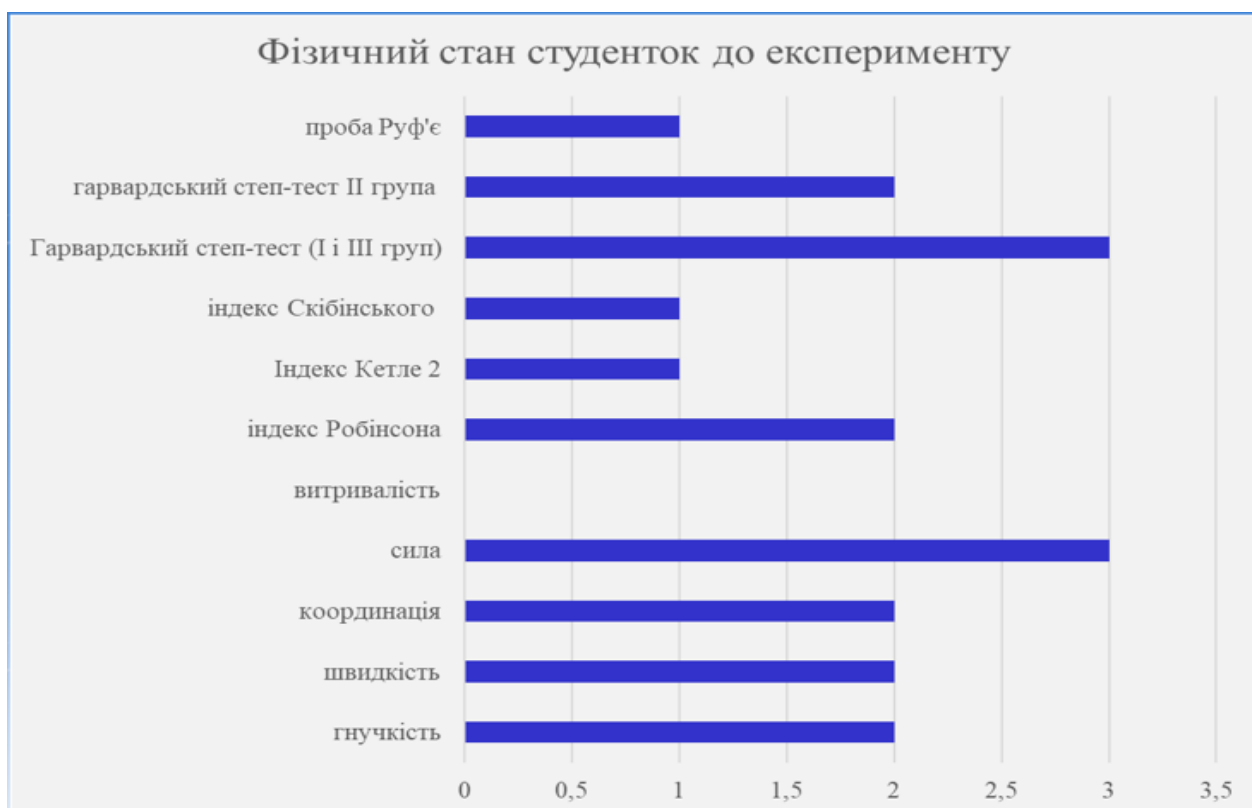
процесу фізичного виховання є предметом активних досліджень у працях численних науковців. Вони акцентують на важливості впровадження інноваційних методів фізичного виховання, які сприяють зацікавленню молоді фізичними вправами, викликають позитивні емоції та сприяють покращенню здоров'я, фізичної підготовленості та працездатності. Одним із інноваційних видів рухової діяльності є чирлідінг, який ми впровадили в педагогічному коледжі, створивши експериментальну програму «Чирлідінг» як варіативний компонент програми «Фізичне виховання» для закладів вищої освіти I–II рівнів акредитації.

При ознайомленні з варіативним компонентом навчальної програми «Фізичне виховання» для ЗВО I–II рівнів акредитації з теми «Чирлідінг» ми використовували його як факультативний компонент навчальної програми «Чирлідінг». Вона включала такі складові: пояснювальну записку, зміст навчального матеріалу, містила вимоги до рівня загальної підготовки студентів, були запропоновані орієнтовні навчальні нормативи, які необхідно було досягти, а також список обладнання, що використовувався під час вивчення теми.

При розробці нашої програми бралися до уваги анатомо-фізіологічні, вікові й гендерні особливості студентів. Фізичний стан студенток перших – третіх курсів до експерименту в середньому відповідав нижчому за середній рівневі, а саме:

- Рівень розвитку гнучкості, швидкості, координаційних здібностей і сили оцінено 2 балами, витривалості – 0 балів, що свідчить про недостатній рівень рухової підготовленості учасників експерименту;
- рівень регуляції серцево-судинної системи (індекс Робінсона) був задовільним, показники гармонійності будови тіла (індекс Кетле 2) відповідали оцінці «погано», функціонального стану дихальної системи (індекс Скібінського) – оцінці «незадовільно», що свідчить про недостатній фізичний розвиток студентів віком 15–17 років; результати виконання Гарвардського степ-тесту в студентів I і III груп оцінено 3 балами, студентів II груп – 2 балами; дані проби Руф'є в усіх досліджуваних групах відповідали оцінці 1 бал, що вказує на недостатній рівень фізичної працездатності студенток. (Рис. 1)

Рис. 1. Фізичний стан студенток до експерименту.



Після впровадження нашої програми «Чирлідінг» фізичний стан студенток після експерименту покращився і відбулися зміни в + 1 бал. (рис. 2)

Рис. 2. Фізичний стан студенток після експерименту.

Показник	До експерименту	Після експерименту	Зміни
Гнучкість	2 бали	3 бали	+ 1 бал
Швидкість	2 бали	3 бали	+ 1 бал
Координаційні здібності	2 бали	3 бали	+ 1 бал
Сила	2 бали	3 бали	+ 1 бал
Витривалість	2 бали	3 бали	+ 1 бал

Що стосується фізичного розвитку студенток експериментальних груп до експерименту, то можна побачити що рівень фізичного стану був задовільний. Беручи до уваги результати після експерименту, то динаміка росту йде по всім показникам. (рис. 3)

Рис. 3. Фізичний розвиток студенток до та після експерименту.

Тест	До експерименту	Після експерименту	Статистична значущість (p)
Індекс Робінсона	Задовільний	Середній	$p < 0,01$
Індекс Кетле 2	Погано	Середній	$p < 0,05$
Індекс Скібінського	Незадовільно	Середній	$p < 0,001$
Частота серцевих скорочень	Задовільна	поліпшена	$p < 0,01$
Артеріальний тиск	Норма	Легкі зміни	$p > 0,05$

У показниках студенток контрольних груп також спостерігалися зміни, однак вони були менш значними та в основному статистично недостовірними.

При визначенні показників фізичного стану студенток контрольних груп ми використовували традиційні тести: біг 2000 м (показники витривалості), біг на місці, човниковий біг, нахил тулуба вперед, латентний період рухової реакції, загальний фізичний стан. Згідно запропонованих тестів, ми бачимо що є динаміка росту, тільки показник загального фізичного стану студенток контрольних груп до та після експерименту залишився без змін. (рис. 4).

Рис. 4. Зміни у показниках фізичного стану студенток контрольних груп до та після експерименту.

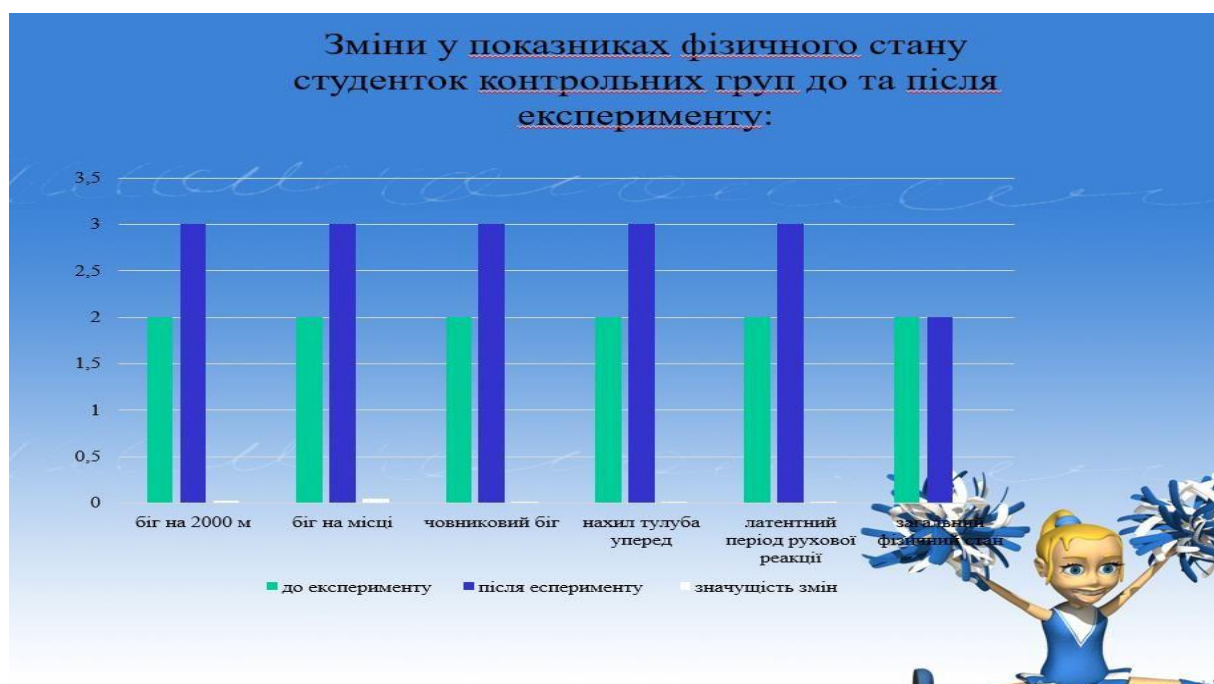
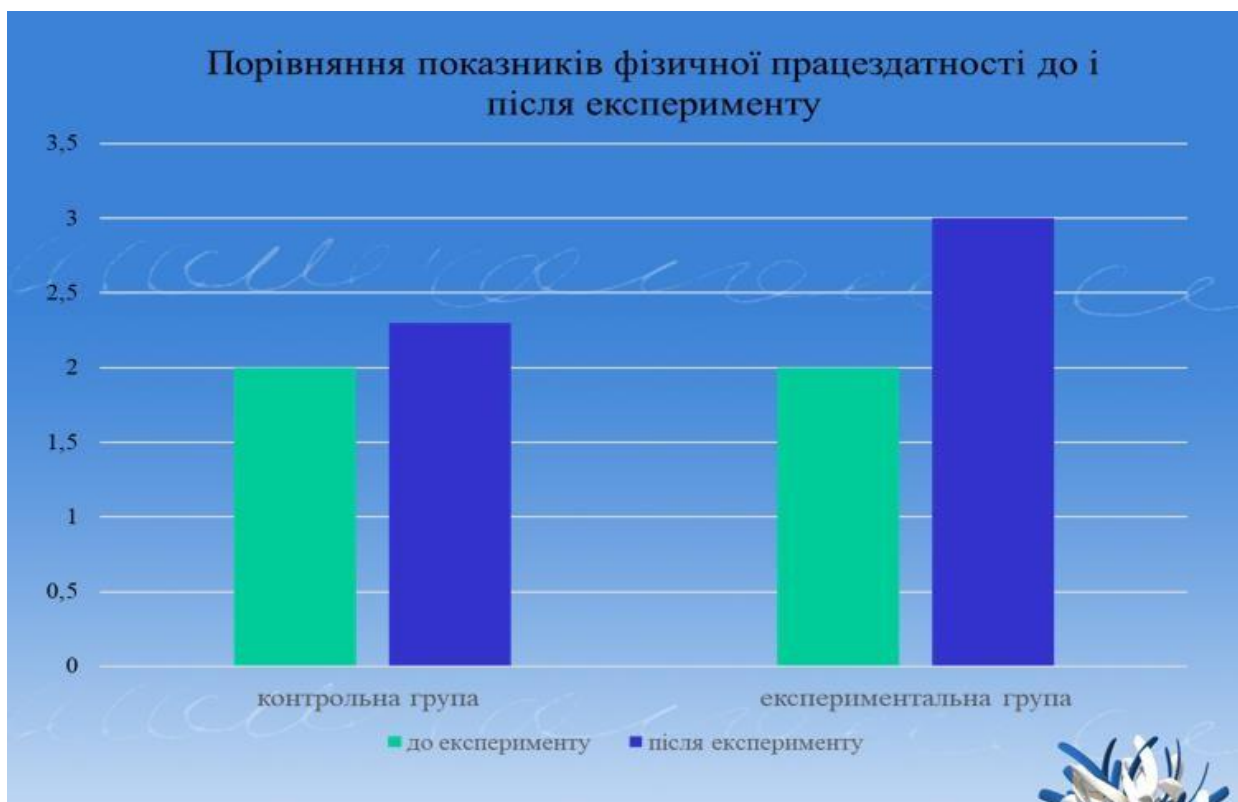


Рис. 5. Порівняння показників фізичної працездатності до та після експерименту.



Запровадження чирлідінгу в навчальний процес фізичного виховання допомагає більш активно залучати студентську молодь до здорового способу життя, участі у спортивно-масових заходах і спортивних змаганнях, а також позитивно впливає на фізичний, духовний і культурний розвиток студентів.

Експериментальна програма ґрунтується на навчальному матеріалі, орієнтованому на покращення функціональних можливостей організму студентів, гармонійний розвиток рухових здібностей, досягнення оздоровчого ефекту від занять, підвищення емоційного тону, розвиток творчих здібностей та організаторських навичок.

ВИСНОВКИ

Аналіз й узагальнення наукової та науково-методичної літератури вказують на те, що проблема оптимізації процесу фізичного виховання є важливою в роботах багатьох дослідників, які підкреслюють необхідність впровадження інноваційних методів у сфері фізичного виховання. Ці засоби можуть пробуджувати у молоді інтерес до фізичних вправ, сприяти виникненню позитивних емоцій і підвищенню рівня здоров'я, фізичної підготовленості та працездатності. Одним із таких ефективних засобів є чирлідінг, який повністю відповідає вказаним вимогам.

Аналіз результатів проведеного анкетування показав позитивне ставлення студенток закладів вищої освіти I–II рівнів акредитації до занять фізичним вихованням. Водночас традиційні розділи навчальної програми не викликають у них значного інтересу, що з віком призводить до помітного зниження мотивації до участі в заняттях. Також було встановлено, що 84 % студентів виявляють бажання займатися сучасними нетрадиційними видами спорту, і серед них чирлідінг приваблює 64 % опитаних.

До початку експерименту фізичний стан студенток перших-третьох курсів у середньому був нижчим за середній рівень, що вказує на необхідність удосконалення їхньої фізичної підготовки та розвитку рухових здібностей серед цієї категорії студентів, а саме:

- рівні розвитку швидкості, координаційних здібностей, гнучкості і сили учасників експерименту був оцінений у 2 бали, а витривалості — у 0 балів, що вказує на низький рівень їхньої рухової підготовленості;
- рівень регуляції серцево-судинної системи (за індексом Робінсона) оцінено як задовільний. Водночас гармонійність будови тіла (індекс Кетле 2) отримала оцінку «погано», а функціональний стан дихальної системи (індекс Скібінського) — оцінку «незадовільно»;
- результати виконання Гарвардського степ-тесту показали, що студентки I групи отримали оцінку 3 бали, а студентки II групи — 2 бали. Оцінки

за пробою Руф'є у всіх групах становили 1 бал, що свідчить про недостатній рівень фізичної працездатності студенток..

Навчальна програма «Чирлідінг» створена відповідно до основних вимог і положень варіативного блоку державної програми з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів I–II рівнів акредитації. Програма включає теоретичну частину (основи чирлідінгу), спеціальну фізичну підготовку (вправи з акробатики, хореографії, загальнорозвивальні вправи та рухливі ігри, елементи різних видів танцю, спрямовані на розвиток рухових здібностей), а також технічну підготовку (базові елементи чирлідінгу, станти, піраміди). Програма передбачає контрольні нормативи та вимоги для оцінювання рівня підготовленості студентів..

Використання вправ чирлідінгу у процесі фізичного виховання студентів ЗВО I–II рівнів акредитації мало позитивний вплив на фізичний стан студенток експериментальних груп, що сприяло підвищенню їх фізичної підготовленості до середнього рівня:

- були зафіксовані суттєві й достовірні зміни за всіма досліджуваними показниками фізичної підготовленості ($p < 0,05$ – $0,001$). Унаслідок цих змін рівень рухової підготовленості зріс в середньому на 1 бал, що наблизило оцінку до 3 балів.

- за результатами фізичного розвитку було виявлено статистично значне покращення функціонування серцево-судинної і дихальної системи ($p < 0,01$ – $0,001$), що підтверджується змінами в частоті серцевих скорочень студенток II та III експериментальних груп ($p < 0,01$ – $0,001$). Показники артеріального тиску й антропометричних вимірювань теж змінилися, однак ці зміни не є статистично значущими ($p > 0,05$). Загальний рівень фізичного розвитку студентів, які брали участь у дослідженні, зріс до середнього рівня.;

- параметри рівня фізичної працездатності студенток зазнали суттєвого та статистично значущого поліпшення ($p < 0,05$ – $0,001$). Винятком були зміни показників Гарвардського степ-тесту у студенток I групи, які не виявили статистичної значущості ($p > 0,05$). Загальний рівень фізичної працездатності

студенток зріс і досяг середнього рівня.

Найбільш істотні зміни відбулися в показниках сили, координаційних здібностей, а також гнучкості та витривалості.

У показниках студенток контрольних груп також спостерігалися зміни, однак вони були менш значними та в основному статистично недостовірними ($p > 0,05$), за винятком результатів бігу на місці ($p < 0,05$) та бігу на 2000 м ($p < 0,05 - 0,01$) у студенток II контрольної групи. За результатами виконання студентками човникового бігу (II КГ), бігу на 60 м, нахилу тулуба вперед (I КГ) та латентного періоду рухової реакції (I КГ та II КГ) оцінка зросла на 1 бал. Проте ці зміни не мали впливу на загальну оцінку фізичного стану, яка залишилася на рівні 2 балів, як і до проведення експерименту.

Результати проведених досліджень підтверджують позитивний вплив запропонованої програми чирлідінгу на фізичний стан студенток експериментальних груп. Це пояснює необхідність впровадження чирлідінгу в процес фізичного виховання в закладах вищої освіти I–II рівнів акредитації і свідчить про перспективу рекомендувати студентській молоді 15–17 років застосовувати його елементи для самостійної фізичної активності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ажиппо О. Ю. Фізичний розвиток студенток ЗВО І–ІІ рівня акредитації [Електронний ресурс]. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали І Всеукр. наук.-практ. конф. (20 травня 2015 р.). Харків : ХДАФК, 2015. С. 5–8. Режим доступу: <http://hdafk.kharkov.ua/ua/materiali-internet-konferentsiji-2016>.
2. Андрійчук Ю. М. Вплив експериментальної методики на функціональний стан школярів, що займаються у секції з волейболу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 9. С. 3-7.
3. Артем'єва Г. П. Розвиток координаційних здібностей дітей 9–11 років за допомогою танцювального фітнесу з елементами індійського танцю. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 3. С. 13-18.
4. Бабій В. Г. Аналіз стану фізичної підготовленості студенток при заняттях ритмічною гімнастикою. Слобожанський науково- спортивний вісник. 2014. № 2. С. 24-26.
5. Базченко А. Роль фізичної культури у розвитку особистості студента. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. студ., асп. і молодих учених / за заг. ред. В. В. Білецької. Київ : НАУ, 2015. Т. 1. С. 7-8.
6. Волков Л. В. Фізичне виховання учнів: навч.-метод. посібник. Київ : Рад. шк., 1988. 184 с.
7. Ворона В. Вплив занять лижною підготовкою на рівень фізичної підготовленості молодших підлітків. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів, 2011. Вип. 15, т. 2. С. 38-42.
8. Вплив занять плаванням на рівень фізичної підготовленості студенток вузу / Н. Карабанова, А. Карабанов, Ю. Цюпак, Т. Цюпак // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. Міжнар. екон.-гум. ун-т ім. акад. С. Дем'янчука. – Рівне, 2005. – № 5. – С. 77–82.

9. Джердж И. Красивый вид спорта – черлидинг. Все о черлидинге [Электронный ресурс] / И. Джердж. – Режим доступа : <http://relax.com.ua/what-to-do/sport/cheerleading> (дата просмотра: 10.09.16.).

10. Дурманенко М. Використання засобів акробатики в режимі фізкультурних занять старших дошкільників / М. Дурманенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 13, т. 2. – С. 42–46.

11. Дух Т. І. Порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів/ Т.І. Дух // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.–2012.– № 8.– С.39–43.

12. Егорова Н. В. Вплив методики проведення занять ритмічною гімнастикою на фізичну підготовленість, фізичний розвиток та функціональний стан студенток 1–2 курсу технічного ВНЗ / Н. В. Егорова, Л. Е. Шестерова // Слобожанський науково-спортивний вісник: зб. наук. пр. – Харків: ХДАФК, 2006. – Вип. 9. С. 10–12.

13. Іващенко В. П. Теорія і методика фізичного виховання: підручник / В. П. Іващенко, О. П. Безкопильний.–Черкаси, 2005. – Ч.1.–420с.

14. Кашуба В. Характеристика постави жінок першого зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом / В. Кашуба, Т. Івчатова, Р. Бирик // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): [зб. наук. пр.]. – Київ, 2014. – Вип. 1(42). – С. 54–61.

15. Криворучко Н. В. Вплив чирлідингу на прояв силових показників студентів вузів I-II рівня акредитації / Н. В. Криворучко, І. П. Масляк, І. Н. Журавльова // Педагогіка, психологія и медико- біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 9. – С. 38–42.

16. Криворучко Н. В. Вплив вправ чирлідингу на прояв швидкісних здібностей студентів ЗВО I-II рівня акредитації / Н. В. Криворучко, І. П. Масляк // Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти : зб. наук. пр. Гуманітарного вісника ДЗВО «Переяслав- Хмельницький державний

педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 138–144.

17. Криворучко Н. Динаміка показників рівня розвитку гнучкості під впливом вправ чирлідінгу / Н. Криворучко, И. Масляк / Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții "Cultura fizică și sportul într-o societate bazată pe cunoaștere", conferința științifică internațională (2015 ; Chișinău). Cultura fizică și sportul într-o societate bazată pe cunoaștere :Conferință Științifică Internațională (6–7 noiemb. 2015). – Chișinău : USEFS, 2015. – P. 145-147.

18. Круцевич Т. Ставлення юнаків та дівчат до занять з фізичного виховання у вузі / Т. Круцевич, Е. Біліченко // Спортивний вісник Придністров'я. – 2012. – № 1. – С. 114–123.

19. Круцевич Т. Теорія і методика фізичного виховання в 2-х томах / Т. Ю. Круцевич. - К. : Олімпійська література, 2012. - Том 1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. - 391 с. ; Т 2 Методика фізичного виховання різних груп населення. - 367 с.

20. Куликова Т. М. Формування мотивації до занять фізичною культурою учнів старших класів з опорою на традиції карате / Т. М. Куликова // Фізична культура: виховання, освіта, тренування. – 2014. – № 6. – С. 39–41.

21. Масляк І. П. Навчальна програма з фізичної культури для професійно-технічних навчальних закладів. Варіативний модуль «Чирлідінг» / І. П. Масляк, Н. В. Криворучко, Т. М. Бала // Спортивна наука України. – 2016. – № 5 (75). – С. 50–58. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/issue/archive>

22. Методика застосування оздоровчих систем бодіфлексу та пілатесу у фізичному вихованні студентів / А. С. Ільницька, Ж. Л. Козіна, В. А. Коробейник, С. В. Ільницький, М. Цеслицька, Б. Станкевич, В. Пилевська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 2. – С. 25–32.

23. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки/В. Н. Платонов. - Київ:

Олімпійська література, 2004. - 808 с.

24. Плахтій П. Д. Вікова фізіологія. Теорія, практикум, тести : навч. посіб. / П. Д. Плахтій, М. П. Мисів, О. І. Циганівська. – Кам'янець- Подільський : ПП. Буйницький О. А., 2008. – 360 с.

25. Погребняк І. М. Вплив занять оздоровчою аеробікою на рівень розвитку гнучкості студенток / І. М. Погребняк, В. Е. Куделко, О. П. Наговіціна // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 5. – С. 49–52.

26. Ріст і розвиток людини: підручник / [В. С. Тарасюк, Н. В. Титаренко, І. Ю. Андрієвський та ін.] ; за ред. В. С. Тарасюка І. Ю. Андрієвського. – Київ : Медицина, 2008. – 400 с.

27. Романенко В. А. Діагностика рухових здібностей: навч. посібник / В. А. Романенко. – Донецьк : ДонНУ, 2005. – 290 с.

28. Салатенко І. О. Вивчення мотивів та інтересів студенток економічних спеціальностей до занять фізичними вправами та спортом / І. О. Салатенко, О. Я. Дубинська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 2. – С. 104– 107.

29. Семенова Н. В. Динаміка показників фізичної підготовленості студенток 15–17 років під впливом впровадженого режиму рухової активності / Н. В. Семенова, А. В. Магльований // Слобожанський науково- спортивний вісник. – 2013. – № 4. – С. 74–79.

30. Семенова Н. В. Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів медичних училищ засобами фітнес-аеробіки / Н. В. Семенова, З. И. Коритко // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей. – 2009. – № 2. – С. 126–133.

31. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз.. виховання і спорту / Л. П. Сергієнко. – Харків : ОВС, 2007. – 271 с.

32. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів: навч. посіб./Л.П. Сергієнко. – Київ: Олімпійська література, 2001. – 440с.

33. Синиця С. Динаміка морфо функціональних показників студенток під впливом занять оздоровчою аеробікою / С. Синиця, Л. Шестерова // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 3. – С. 78–83.
34. Сичова Т. Зміцнення здоров'я студенток засобами танцювальної аеробіки / Т. Сичова, О. Корягіна // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 2. – С. 176–179.
35. Сичова Т. Ставлення студенток до занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі/ Т. Сичова // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. – Львів, 2011. – Вип. 15, т. 2. – С. 233–236.
36. Соколова О. В. Використання дозованих фізичних навантажень у підвищенні фізичного здоров'я та функціонального стану кардіореспіраторної системи організму студентів 18–19 років/ О.В. Соколова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.– 2010.– № 3.–С. 86–88.
37. Старченко А. Ю. Динаміка показників фізкультурної освіти старших дошкільнят під впливом комплексу заходів щодо оптимізації фізкультурної освіти / А. Ю. Старченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 1. – С. 64–68.
38. Стасюк Р. М. Шляхи покращення емоційного стану студентів вищого навчального закладу засобами фізичного виховання / Р. М. Стасюк, І. Ф. Востоцька, І. Л. Осіпова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 8. – С. 91–93.
39. Степанова І. Засоби танцювальної аеробіки на заняттях з дітьми молодшого шкільного віку / І. Степанова // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з фіз.. культури та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 13, т. 2. – С. 173–177.
40. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : в 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 392 с.
41. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ.

навч. закл. фіз. виховання і спорту : в 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 366 с.

42. Терентьєва Н. М. Теорія та методика фізичного виховання : навч. посіб. / Н. М. Терентьєва, М. А. Мамешина, І. П. Масляк. – Харків : ХДАФК, 2010. – 172 с.

43. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костил; пер. с англ. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 504 с.

44. Філенко Л. В. Дослідження показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціонального стану учнів 10–11 років під впливом занять регбі–5 / Л. В. Філенко, І. Ю. Філенко, А. А. Мартирисян // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 6. – С. 53–58.

45. Фоменко Е. В. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості та рухово-координаційних здібностей студенток перших та других курсів вищих педагогічних навчальних закладів, які займаються аеробікою / Е. В. Фоменко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 3. – С. 75–78.

46. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. / О. М. Худолій. – 2-е вид., випр. – Харків : ОВС, 2008. – 406 с.

47. Юрчишин Ю. В. Стан та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчого спрямування на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у ЗВО / Ю. В. Юрчишин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 4. – С. 118–122.

48. Pyatnickaya D. V. Development of girl-students' physical qualities at extracurricular cheer-dance classes (cheerdance show) / D. V. Pyatnickaya // Physical Education of Students. – 2015. – № 4. – P. 31–38.

49. Rabiet K. Effects of cardiac rehabilitation and exercise training on exercise capacity and body mass in women / K. Rabiet, J. Najafian // The Canadian

Journal of Cardiology. – 2000. – Vol. 16, sup. B. – P. 43–55.

50. Reshetyuk A. L. The Working ability of aging workers. Pedagogic : European research / A. L. Reshetyuk. – The Haworth Press, 1992. – P. 91–102.

51. Sale D. G. Neural adaptation to strength training / D. G. Sale // Strength and Power in Sport. – Oxford : Blackwell Scientific Publications, 1992. – P. 249–265.

52. Shkola H. N. Extracurricular classes in cheer-dance show as an effective form to motivate students of non-core universities to engage in physical exercises / H. N. Shkola, D. V. Pyatnickaya // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. – Чернігів, 2015. – № 129, т. 3. – С. 352–355.

53. Singh Bal. Baljinder Effects of short term practice of bhastrika pranayama on metabolic fitness (METF) and bone integrity (BI) / Singh Bal. Baljinder // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2015. – № 7. – С. 72–79.

РЕЦЕНЗІЯ

кваліфікаційної роботи другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 014.11 «Середня освіта (фізична культура)»

ОП Фізична культура
студентки 605 групи

КОЗАК МАРИНИ МИХАЙЛІВНИ

на тему

ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ У МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Характеристика наукової роботи

Актуальність теми дослідження зумовлюється, змінами, які відбуваються в політиці нашої країни, і її економіці та культурі, і не можуть не впливати на стрімку зміну одних людських цінностей на інші. В результаті цього відбуваються і зміни у свідомості як суспільства в цілому, так і в свідомості майбутніх вчителів фізичної культури. Необхідність у з'ясуванні даної проблеми у науковому розумінні, а також прагнення знайти шляхи та методи рішення вказаної проблеми і обумовило актуальність обраної теми дослідження.

Ознайомившись з роботою Козак Марини Михайлівни, зазначимо, що робота змістовна, логічно побудована, в якій матеріал послідовно викладений, а також комплексно розкрита проблема, яка була визначена у дослідженні.

Науковий апарат дослідження сформульовано чітко і правильно.

Виклад матеріалу в роботі має науковий характер та прикладне значення. Для тексту роботи характерними є змістова завершеність, цілісність і зв'язність, вміле апелювання фактами. Вірогідність одержаних наукових результатів не викликає сумніву, оскільки вони цілком адекватні суті та конкретним завданням дослідження, досягнуті завдяки системному використанню комплексу взаємопов'язаних дослідницьких методів і ґрунтовній джерельній базі. Одержані результати достатньо переконливо представлено у загальних висновках, які відповідають найважливішим положенням рецензованого дослідження та поставленій меті.

Заслугує на схвалення практичне значення одержаних результатів дослідження Козак Марини Михайлівни, яке полягає у розробці та впровадженні у практику закладів освіти технологічної моделі організаційно-методичної системи формування педагогічної свідомості у майбутніх вчителів фізичної культури та науково-методичного інструментарію вимірів стану сформованості педагогічної свідомості у майбутніх вчителів фізичної культури. Позитивні результати дослідження дали можливість використання та впровадження в навчально-виховний процес вищої школи даної системи та науково-методичного інструментарію (на співбесіді) при вступі абітурієнтів до закладу вищої освіти з визначенням результатів для подальшого планування навчально-виховної роботи, а також вирішення завдань підготовки майбутніх вчителів фізичної культури.

Недоліки та зауваження

Разом з тим ми вважаємо, що:

1. Окремі сторінки роботи перевантажені переліком персоналій, що не завжди є доцільним.
2. Більшій уваги заслуговує висвітлення документів та законодавчих актів щодо проблеми педагогічної свідомості у майбутніх вчителів фізичної культури та її структурних компонентів.
3. У роботі розглядається сутність поняття «педагогічна свідомість». Авторці слід було процитувати провідних вітчизняних фахівців у галузі теорії та методики фізичного виховання, а не поєднувати їх.

Загальний висновок

Разом з тим, висловлені зауваження не є принциповими і не впливають на загальну позитивну оцінку роботи

Вважаю, що робота задовольняє вимогам, які пред'являються до кваліфікаційних робіт і заслуговує на позитивну оцінку, а Козак Марина Михайлівна – присвоєння освітнього рівня «магістр» спеціальності «Середня освіта»(фізична культура).

Дата «___» грудня 2024 р.

Рецензент:

доктор медичних наук, професор _____ **Лідія ДОЦЮК**

РЕЦЕНЗІЯ

кваліфікаційної роботи другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 014.11 «Середня освіта (фізична культура)»

ОП Фізична культура
студентки 605 групи

КОЗАК

Марини Михайлівни

на тему

**ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ У МАЙБУТНІХ
ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Характеристика наукової роботи

Актуальність теми дослідження зумовлюється, змінами, які відбуваються в політиці нашої країни, і її економіці та культурі, і не можуть не впливати на стрімку зміну одних людських цінностей на інші. Ситуація, яка склалася в освітній сфері потребує сучасних підходів до розробки нової структури спеціальної психолого-педагогічної підготовки як майбутніх так і дійсних вчителів школи.

Ознайомившись з роботою Козак Марини Михайлівни, зазначимо, що робота правильно логічно побудована, в якій матеріал послідовно викладений, а також комплексно розкрита проблема, яка була визначена у дослідженні.

Матеріали роботи оформлено відповідно до вимог до текстів наукового характеру.

Науковий апарат дослідження сформульовано чітко і правильно.

Проведено дослідно-експериментальне дослідження з формування педагогічної свідомості у майбутніх викладачів вищої школи та поглиблений аналіз філософської, психологічної та педагогічної літератури з питання формування педагогічної свідомості у вчителів фізичної культури та запропоновано шляхи її активізації у вищій школі. Розроблена теоретична модель структури педагогічної свідомості у вчителів фізичної культури, що являє собою цілісне, динамічне особистісне утворення, яке включає професійні знання та вміння, особистісний досвід вчителя та його професійно значущі якості, усвідомленість педагогічних цінностей, сформованість ціннісних орієнтацій та мотивів саморозвитку педагогічної свідомості

Значущість дослідницької позиції полягає у тому, що Козак М.М. у процесі дослідження була обґрунтована, експериментально апробована та перевірена технологічна модель організаційно-методичної системи формування педагогічної свідомості у вчителів фізичної культури. Дана система подається як цілісне утворення, що містить в собі мету, завдання, принципи, функціонально-діяльнісні складові системи та цілісний взаємозв'язок компонентів: змістово-діяльнісного, мотиваційно-ціннісного, оціночно-рефлексивного, які визначають особистість кожного вчителя фізичної культури та забезпечують ефективність та оптимальність формування та розвитку його педагогічної свідомості.

Дана робота не є дослідженням проблеми формування педагогічної свідомості у вчителів фізичної культури, але вона є поштовхом, для системного вивчення формування педагогічної свідомості у вчителів фізичної культури, для розуміння проблем вищої освіти в Україні, з'ясування причин та знаходження оптимальних ефективних шляхів з рішення проблеми якісної підготовки вчителів фізичної культури для школи

Недоліки та зауваження

Зауваження до кваліфікаційної роботи:

- рекомендується розробити методичні рекомендації щодо проблеми формування педагогічної свідомості у майбутніх вчителів фізичної культури до професійної діяльності, методичного забезпечення процесу формування педагогічної свідомості у вчителів фізичної культури.
- потрібно зауважити, що магістрантці не вдалося уникнути стилістичних та граматичних огріхів, які мають місце в тексті рукопису.
- у тексті роботи не прописано застосування сучасних інформаційно-комунікаційних технологій у формуванні педагогічної свідомості у майбутніх вчителів фізичної культури до професійної діяльності

Загальний висновок

Разом з тим, висловлені зауваження не є принциповими і не впливають на загальну позитивну оцінку роботи

Вважаю, що робота задовольняє вимогам, які пред'являються до кваліфікаційних робіт і заслуговує на позитивну оцінку, а Козак Марина Михайлівна – присвоєння освітнього рівня «магістр» спеціальності «Середня освіта»(фізична культура).

Дата «___» грудня 2024 р.

Рецензент:

кандидат педагогічних наук, доцент _____ **Оксана КИСЕЛИЦЯ**

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

Боднарюк Євгенія Іванівна