МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

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

ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ЧЕРЛІДЕНГ» ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконав:
Студент 2 курсу, 215 м групи.
Спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
(шифр і назва спеціальності)
Флентей Іванна Іванівна
(прізвище та ініціали)
Керівник: канд. наук з фіз. культ. і спорту, доцент Олена МОРОЗ

До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол №4 від 18 листопада 2025 р.
Зав. кафедрою _____ доцент Іван ВАСКАН

Чернівці – 2025

Анотація

Дослідження присвячене розробці та експериментальному обґрунтуванню методики використання варіативного модуля «Черліденг» у фізичному вихованні учнів молодшого шкільного віку в умовах НУШ. Черліденг розглядається як інноваційна музично-рухова технологія з високим корекційно-розвивальним потенціалом. Апробована методика (ЕГ, n=28) сприяла значному покращенню морфофункціональних показників: зросла гіпоксична стійкість (проба Штанге: з 10,27 с до 14,18 с) та загальна витривалість (проба Мартіне). Виявлено достовірний приріст фізичних якостей (швидкість, сила м'язів тулуба) та, особливо, координаційних здібностей. Наприклад, здатність до узгодження рухів у сагітальній площині зросла з 1,45 до 4,36 бала. Дослідження підтверджує, що черліденг є ефективним засобом гармонізації психофізичного розвитку школярів.

Ключові слова: *черліденг, фізичне виховання, координаційні здібності, варіативний модуль.*

Annotation

The study is dedicated to the development and experimental substantiation of a methodology for using the variable module «Cheerleading» in physical education for primary school pupils within the New Ukrainian School (NUS) framework. Cheerleading is viewed as an innovative music-movement technology with significant corrective and developmental potential. The tested methodology (experimental group, n=28) contributed to a substantial improvement in morphofunctional indicators: hypoxic resistance increased (Stange test: from 10.27 s to 14.18 s), as did overall endurance (Martinet test). A significant improvement in physical qualities (speed, trunk muscle strength) and especially in coordination abilities was recorded. For example, the ability to coordinate movements in the sagittal plane increased from 1.45 to 4.36 points. The findings confirm that cheerleading is an effective means of harmonizing the psychophysical development of schoolchildren.

Keywords: *cheerleading, physical education, coordination abilities, variable module.*

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



І.І.Флентей

ЗМІСТ

ВСТУП 4

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ ЧЕРЛІДЕНГ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 8

1.1. Науково-методичні засади фізичного виховання у варіативному модулі НУШ «Черліденг» ……8

1.2. Сучасний стан і тенденції розвитку черліденгу в Україні ……..... 14

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ 25

РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ ЧЕРЛІДЕНГ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ……..... 33

3.1. Зміст і спрямованість експериментальної методики 33

3.2. Засоби експериментальної методики 35

3.3. Методи експериментальної програми 41

3.4. Аналіз результатів педагогічного експерименту..... 44

ВИСНОВКИ…….....55

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ……..... 58

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ ……..... 59

ВСТУП

Актуальність дослідження. За даними педагогічної статистики, щороку зростає кількість дітей, які мають незначні порушення інтелектуального розвитку. Це потребує психолого-педагогічної підтримки, спрямованої на корекцію психофізичних особливостей і гармонізацію розвитку.

У межах Нової української школи (НУШ) кожна освітня галузь повинна сприяти розвитку ключових компетентностей і створювати умови для повноцінного фізичного, емоційного та соціального становлення здобувачів освіти. Освітня галузь «Фізична культура» виконує не лише оздоровчу, а й виховну та формувальну функції, забезпечуючи всебічний розвиток дитини.

Аналіз науково-методичних джерел свідчить, що ефективними в реалізації завдань фізичного виховання є технології, що поєднують рухову активність із музичним супроводом. Зокрема, музично-рухові підходи мають доведену ефективність у розвитку координації, емоційної виразності, комунікативності й фізичних якостей, що повністю відповідає ціннісним орієнтирам НУШ - активній, компетентній, творчій особистості.

Одним із видів музично-рухових технологій НУШ є варіативний модуль черліденг. Цей напрям, що відносно нещодавно з’явився у вітчизняному освітньому просторі, стрімко набуває популярності. На сьогодні черліденг розглядається як окрема спортивна дисципліна, заняття якою розпочинаються вже з раннього дитинства. Педагоги відзначають його позитивний вплив на психофізичну підготовку дітей, розвиток рухової сфери, особистісних характеристик і соціальних навичок [13; 15; 23; 30].

Зростаюча популярність цього виду спорту зумовлює доцільність його застосування в освітньому процесі, зокрема у фізичному вихованні ЗЗСО. Рухова активність координаційного характеру, емоційність, музичний супровід та елементи публічного виступу створюють сприятливі умови для цілісного розвитку здобувачів освіти.

Водночас, наукове обґрунтування можливостей використання черліденгу в фізичному вихованні, зокрема як ефективного педагогічного інструменту для корекції й гармонізації розвитку, досліджене вкрай недостатньо. Це зумовлює актуальність і практичну значущість проведення спеціального наукового дослідження в цьому напрямі.

На сьогодні в науковому просторі теорії та методики фізичного виховання накопичено значний обсяг матеріалу, який дозволяє розглядати черліденг не лише як засіб спортивної підготовки [10; 18; 22], але й як ефективний інструмент зміцнення здоров'я [15; 20; 62; 51], оптимізації фізичної та психічної сфери особистості [2; 4; 13; 22; 39], а також як засіб корекційно-педагогічного впливу [5; 6; 28; 33].

Проте на сучасному етапі наукових досліджень, що аргументовано доводять ефективність корекційно-розвивального та формувального потенціалу черліденгу у практиці фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку, надзвичайно недостатньо. Це обумовлює виникнення низки суперечностей:

- на практичному рівні - між усвідомленням високої розвивальної, формувальної та корекційної ефективності використання черліденгу в освітньому процесі та відсутністю методично обґрунтованої системи його застосування в фізичному вихованні учнів молодшого шкільного віку;
- на теоретичному рівні - між значним обсягом наукових знань щодо організаційно-методичних умов упровадження черліденгу в освітній практиці та браком таких знань стосовно його використання в фізичному вихованні школярів;
- на соціальному рівні - між розумінням суспільством проблемності існуючої системи навчання й виховання школярів та відсутністю чітко визначених, науково обґрунтованих підходів до її вдосконалення.

Усі наведені положення підкреслюють актуальність обраної теми магістерського дослідження та зумовлюють необхідність її подальшого вивчення в контексті інноваційних підходів до фізичного виховання.

Об’єкт дослідження – процес фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – організаційні, методичні та змістові компоненти використання черліденгу у фізичному вихованні учнів молодшого шкільного віку.

Мета дослідження – розробити та експериментально обґрунтувати методику використання елементів черліденгу варіативного модуля НУШ у фізичному вихованні учнів молодшого шкільного віку.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що використання елементів черліденгу у фізичному вихованні учнів молодшого шкільного буде педагогічно доцільним і ефективним за умови:

- спрямування педагогічного процесу на гармонійний фізичний і психічний розвиток дітей;
- добору та застосування засобів черліденгу, що забезпечують цілеспрямований розвивальний, формувальний і виховний вплив;
- реалізації цільових установок через взаємодію цільового, змістового та організаційно-методичного компонентів педагогічного процесу;
- поєднання загальноприйнятих методів фізичного виховання з методами узгодження рухів із музичним супроводом як додатковим і значущим засобом педагогічного впливу.

Завдання дослідження:

1. Визначити корекційно-розвивальні можливості черліденгу у фізичному вихованні учнів молодшого шкільного віку.
2. Відібрати та класифікувати засоби черліденгу, що забезпечують розвивальний, корекційний, формувальний та виховний вплив на учнів молодшого шкільного віку.
3. Розробити та експериментально обґрунтувати методику використання елементів черліденгу варіативного модуля НУШ у фізичному вихованні учнів молодшого шкільного віку з метою підвищення ефективності корекційно-розвивального впливу.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; психолого-педагогічне тестування морфофункціонального, фізичного розвитку; медико-біологічні методи (антропометрія, спірометрія, кистьова динамометрія, функціональна діагностика); педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Теоретичне значення дослідження полягає у доповненні теорії та методики фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку, а саме: поглиблено наукове розуміння доцільності впровадження черліденгу в систему психолого-педагогічного супроводу цієї категорії дітей; здійснено класифікацію засобів черліденгу за характером впливу на окремі характеристики фізичного та психічного розвитку дітей; описано зміст і структуру експериментальної методики використання черліденгу в фізичному вихованні учнів молодшого шкільного віку.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що його основні результати впроваджено у практику роботи загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 2 м. Заліщики Тернопільської області. Реалізація запропонованої методики у фізичному вихованні учнів молодшого шкільного віку сприяє підвищенню рівня їх морфофункціонального та психофізичного розвитку.

Матеріали дослідження можуть бути використані у практичній діяльності вчителів ЗЗСО для підвищення рівня морфофункціонального та психофізичного розвитку.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, підсумків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел та додатків. Зміст роботи викладено на 62 сторінках, містить 3 таблиці та 6 рисунків. Список використаних джерел налічує 40 найменувань, з яких 10 - іноземні.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ВАРІАТИВНРОГО МОДУЛЯ ЧЕРЛІДЕНГ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Науково-методичні засади фізичного виховання у варіативному модулі НУШ «Черліденг»

Фізичне виховання в контексті Нової української школи (НУШ) розглядається не лише як складова гармонійного розвитку особистості, а й як універсальний засіб формування здоров'язбережувальної, соціальної та життєвої компетентностей. Особливої значущості набуває адаптивна складова фізичного виховання, зумовлена зростанням кількості дітей із порушеннями психофізичного розвитку та потребою в індивідуалізованому підході до організації рухової активності [1; 18].

Причини порушень стану здоров'я дітей є багатофакторними: вони пов'язані з генетичними, екологічними, соціальними, медико-біологічними впливами [19]. У вузькому розумінні фізичну культуру часто ототожнюють з лікувальною фізичною культурою або фізіотерапевтичними процедурами, що недооцінює її широку педагогічну, соціальну та виховну функцію [8]. Так, С.П. Євсєєв виокремлює чотири основні групи функцій фізичної культури: реабілітаційні, педагогічні, спортивно-оздоровчі та соціальні [20].

Особливої уваги заслуговує соціальна функція фізичної культури, адже однією з її ключових цілей є соціалізація та інтеграція осіб з особливими освітніми потребами в суспільство [7; 9; 11; 19; 20]. При цьому С.П. Євсєєв акцентує на необхідності оновлення підходів до реалізації соціалізуючого потенціалу фізичного виховання. Він пропонує трансформувати традиційний принцип соціалізації у «принцип домінування превентивних освітньо-виховних впливів, що мінімізують негативні явища в процесі соціалізації», а принцип інтеграції – у «принцип формування сучасного здорового способу життя осіб з відхиленнями у стані здоров'я як важливого напряму їх інтеграції в суспільство» [18].

У цьому контексті особливу актуальність набувають новітні педагогічні технології у фізичному вихованні, зокрема музично-рухові практики, які вдало поєднують координаційно складну рухову активність з емоційною виразністю, соціальною взаємодією та розвитком креативності. Саме таким змістом наповнюється варіативний модуль НУШ «Черліденг», який виступає як інноваційна модель інтеграції фізичного виховання, естетичного розвитку, психоемоційної стабілізації та виховання командного духу.

З теоретичної точки зору варто зазначити, що фізична культура взаємодіє з багатьма науковими й навчальними дисциплінами. С.П. Євсєєв виокремлює три основні галузі знань, які інтегруються в межах адаптивної фізичної культури: фізична культура, корекційна педагогіка та медицина [9].

Говорячи про практичний аспект фізичної культури, слід акцентувати увагу на одному з її напрямів –фізичному вихованні. Це відгалуження має чітко виражену корекційно-розвивальну спрямованість і створює підґрунтя для гармонійного та різнобічного розвитку особистості осіб з інвалідністю та порушеннями здоров’я, їх фізичних можливостей і рухових навичок, а також формує передумови для подальшого їх розвитку [17].

Педагогічні та спеціальні завдання фізичного виховання спрямовані на формування впевненості у власних силах, потреби у систематичних фізичних заняттях, веденні здорового способу життя, а також на профілактику та корекцію наявних порушень [7; 9; 26]. Удосконалення психофізичних здібностей, профілактика і попередження вторинних відхилень, підвищення фізичної активності також становлять основу корекційно-розвивальних завдань фізичного виховання.

На думку багатьох авторів, процес фізичного виховання має розпочинатися з перших днів виявлення вади, а в окремих випадках - із моменту народження дитини [3; 8; 21; 26]. У процесі занять адаптивним фізичним вихованням, як зазначає С.П. Євсєєв, у осіб з відхиленнями у стані здоров’я розвиваються основні фізичні та психічні якості, формується комплекс спеціальних знань, життєво і професійно необхідних рухових умінь

і навичок, підвищується функціональність різних систем організму. Важливо також підкреслити значущість міжпредметних зв’язків у процесі виконання фізичних вправ, тобто поєднання рухової, розумової та сенсорно-перцептивної діяльності, через які реалізуються різні напрями виховання особистості (моральне, трудове, естетичне) [5].

Щодо фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку, то його реалізація здійснюється в спеціалізованих закладах дошкільної освіти відповідно до нормативних документів і навчальних програм. Заняття проводяться з урахуванням віку та рівня фізичної підготовленості вихованців, зазвичай три рази на тиждень, у формі фізкультурних занять [16].

Структуру занять фізичного виховання складає навчання основним видам рухів, а саме: ходьбі, бігу, стройовим вправам, лазінню, метанню, вправам на рівновагу, повзанню тощо. Фахівці підкреслюють, що високий рівень сформованості перелічених локомоцій створює умови для моторного розвитку дитини, її рухової активності, а також для зміцнення здоров’я та пізнання навколишнього світу [4].

У межах занять фізичного виховання, які мають корекційну спрямованість, здійснюється розвиток координаційних і фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку, а також їх пізнавальної сфери. Окрему роль у педагогічному процесі фізичного виховання відіграють заняття з ритміки, адже вони сприяють формуванню творчих здібностей дитини, її всебічному розвитку та морально-естетичному вихованню.

Зміст занять з фізичного виховання регламентується державними освітніми програмами, а також інноваційними методиками, які пройшли відповідну експертизу.

Безперечно, надзвичайно важливою є роль фізичного виховання саме у шкільному віці, що вимагає добору спеціальних програм педагогічного процесу з урахуванням вікових особливостей дітей і характеру порушення їхнього розвитку. Як зазначає С.П. Євсєєв, в останні роки спостерігається зростання кількості корекційних класів у закладах загальної середньої освіти.

Це свідчить про потребу у розробці окремих програм фізичного виховання для дітей з порушеннями розвитку у дошкільних закладах – з урахуванням кожного типу нозології [38].

Адже, як наголошують багато авторів, первинні порушення, як правило, спричиняють появу вторинних, найчастіше – соціального характеру, що й зумовлює необхідність навчання в межах системи спеціальної освіти [9; 10; 33; 35]. С.Ю. Максимова підкреслює необхідність створення спеціального федерального державного стандарту шкільної освіти, акцентуючи на пріоритетності надання психологічної й педагогічної допомоги дітям з особливими освітніми потребами якомога раніше [86].

Сьогодні фахівцями в галузі фізичного виховання накопичено значний науково-методичний потенціал, зокрема щодо роботи з дітьми із затримкою психічного розвитку [2; 7; 8; 9; 14; 15].

Так, А.В. Космачова відзначає ефективність використання хатха-йоги у процесі фізичного виховання дітей 6-7 років як засобу, що оптимізує їх психофізичний розвиток [39].

Питання формування інтелектуальної сфери, а також необхідності розвитку координації дрібної моторики стопи засобами футболу у дітей шкільного віку розглядаються у працях В.С. Жолобова [23].

Доцільність використання вестибулярної гімнастики у роботі з молодшими школярами обґрунтовується у наукових дослідженнях Є.Г. Хаустової та А.А. Мартинова [18].

Корекційний ефект застосування рухливих ігор у роботі з дітьми підтверджується багатьма науковцями [1; 8; 12; 13]; при цьому наголошується не лише на розвитку фізичної сфери, а й на позитивній динаміці соціалізації вихованців.

С.Ю. Максимова наголошує на необхідності вдосконалення наявної та створення на її основі нової науково обґрунтованої системи фізичного виховання з використанням найбільш ефективних технологій, які підвищують продуктивність не лише рухових функцій дітей, а й сприяють їх

психоемоційному та інтелектуальному розвиткові. Безумовно, визначальним чинником у складі таких технологій є навчання дітей руховим діям та розвиток їхніх фізичних якостей [6].

Для побудови педагогічного процесу в межах фізичного виховання необхідним є проведення моніторингу стану фізичного та психічного розвитку вихованців, а також оцінка їхніх особистісних та інтелектуальних параметрів, функціональних і адаптаційних можливостей організму [5; 11; 14].

Основними критеріями моніторингу дітей є: антропометричні параметри тіла; результати функціональних проб, що оцінюють стан дихальної, серцево-судинної та нервово-м’язової систем; рівень сформованості основних фізичних якостей (швидкість, сила, гнучкість, витривалість, координація) і базових рухових навичок, а також інтелектуальні показники. Варто зауважити, що при аналізі наукових джерел, присвячених моніторингу дітей цієї вікової групи, не виявлено науково обґрунтованих спеціалізованих діагностичних методик, хоча це питання має низку специфічних особливостей.

Особливістю результатів діагностики фізичного розвитку дітей, а також їхніх інтелектуальних і морфофункціональних показників є так звана «різнорідність» досліджуваної групи, що спостерігається як усередині самої групи, так і в порівнянні з іншими групами вихованців шкільних закладів загальної середньої освіти. На основі аналізу наукових праць, присвячених цій проблематиці, слід зазначити, що діти не завжди демонструють яскраво виражені відхилення від норми за окремими показниками, а їхній руховий дизонтогенез має суперечливий і неоднорідний характер.

У фізичному вихованні накопичено значний обсяг матеріалів, що розкривають особливості рухового розвитку дітей шкільного віку. Для дітей із таким типом дизонтогенезу характерне відставання від вікової норми у проявах основних видів локомоцій, зокрема: у ходьбі, бігу, лазінні, стрибках

[7; 30]; спостерігаються порушення постави, плоскостопість, несформованість м’язового тонусу [8; 31].

Відставання у розвитку основних фізичних якостей - швидкісних та швидкісно-силових здібностей, гнучкості, загальної витривалості, сили, спритності, координації рухів — підтверджують у своїх дослідженнях численні науковці [5;8;27;30].

За результатами ряду досліджень [6;10;11;29] простежується закономірність відставання у розвитку координаційних здібностей дітей. Автори виокремлюють такі особливості: недостатній рівень здатності до узгодження рухів, порушення дрібної моторики, труднощі в організації рухового дійства, орієнтуванні в просторі, внутрішньом’язовій координації, а також в утриманні рівноваги на одній нозі. Водночас варто зазначити, що в цілому рівень рухових здібностей дітей наближається до показників дітей з нормотиповим розвитком [8].

С.П. Євсєєв підкреслює пріоритетність розвитку координаційних здібностей у дітей саме в шкільному віці, адже досягнутий на цьому етапі результат визначатиме подальші рухові можливості вихованців. Цей підхід є цілком релевантним і для дітей із затримкою психічного розвитку, оскільки вони також мають порушення у формуванні моторних функцій та уповільнений процес засвоєння рухових навичок [20].

Особливо ефективним у роботі з дітьми визнається застосування музично-рухових технологій, спрямованих на розвиток координації [2;4;30; 31]. До них належать: корекційна ритміка, ритмічна гімнастика, сюжетно-рольова ритмічна гімнастика, а також інші засоби музично-рухового виховання (музично-ритмічна дихальна гімнастика, музично-ритмічна коригувальна гімнастика, музично-ритмічна пальчикова гімнастика).

На сьогодні застосування музично-рухових засобів у фізичному вихованні дітей посідає провідне місце завдяки потужному корекційному ефекту. Це зумовлено ефективним впливом музичного мистецтва на психофізичну сферу дітей, їхню здатність до узгоджених рухових дій.

М.В. Кошелєва підкреслює, що сформованість ритмічності рухових дій позитивно впливає на психофізичний розвиток школярів і сприяє вирішенню корекційних завдань, зумовлених особливостями їхнього онтогенезу [20].

У педагогічному процесі фізичного виховання накопичено значний обсяг матеріалів, що розкривають особливості організації занять для дітей. [22]. У програмі фізкультурно-оздоровчої роботи дошкільних освітніх закладів, орієнтованих на дітей з порушеннями здоров'я, передбачено річний план оздоровчих заходів. До них належать: щоденна ранкова гімнастика і гімнастика після сну, дихальна гімнастика (двічі на тиждень), фізкультурні заняття та пальчикова гімнастика — тричі на тиждень, щоденні фізкультхвилинки, рухливі ігри, прогулянки та фізкультурні свята [5;12;15].

С.Ю. Максимова у своїх дослідженнях наголошує, що фізичне виховання дітей на сьогодні є інтенсивно розвивальною науковою дисципліною, й багато питань педагогічної практики потребують наукового обґрунтування [3;5;8].

Підсумовуючи викладене, слід відзначити позитивний ефект багатьох уже розроблених технологій, спрямованих на розвиток і корекцію психофізичної сфери дітей даної вікової групи. Водночас, з огляду на різнорідність нозологічних груп, пошук нових науково обґрунтованих методик фізичного виховання залишається актуальним.

На нашу думку, перспективним напрямом подальших досліджень є узагальнення та класифікація наявних технологій розвитку й корекції психофізичної сфери дітей за ознаками порушень у розвитку та віковими особливостями.

1.2. Сучасний стан і тенденції розвитку черліденгу в Україні

Черліденг - відносно новий для України вид спорту, який стрімко набирає популярності серед представників різних вікових категорій, зокрема дітей і молоді. Цей вид спортивної діяльності поєднує три основні компоненти: танець, гімнастику та акробатику, при цьому має низку

унікальних елементів, що вирізняють його серед інших видів спорту та надають йому естетичної виразності та видовищності [19].

Історично черліденг виник у XX столітті як форма організованої підтримки команд у колективних видах спорту. Згодом він трансформувався в окремий напрям спорту, який сьогодні не лише є невід'ємним атрибутом масових заходів, а й активно впроваджується в освітній і тренувальний простір багатьох країн, зокрема й України [13; 14].

На теренах України черліденг почав активно розвиватися після 2010 року, коли були створені перші федерації та клуби, організовано відкриті змагання з черліденгу для дітей, юнаків і дорослих. Від 2018 року Українська федерація черліденгу є членом Міжнародного союзу черліденгу (ICU) та Європейської черліденгової асоціації, що забезпечує участь національних команд у міжнародних чемпіонатах та сприяє стандартизації підготовки спортсменів відповідно до світових вимог.

Особливої актуальності черліденг набув у контексті реалізації Концепції Нової української школи (НУШ). Його елементи активно включаються до змісту варіативних модулів з фізичного виховання, оскільки поєднують рухову активність, емоційне розвантаження, розвиток координації, гнучкості, ритмічності та командної взаємодії. Заняття з черліденгу також сприяють формуванню життєвих компетентностей та розвитку креативного мислення, що відповідає сучасним освітнім орієнтирам.

Черліденг часто визначають як форму спортивного танцю з елементами акробатики або як один із різновидів новітньої гімнастики. Однак, на нашу думку, черліденг - це самостійний, унікальний спортивний феномен, який виступає своєрідним симбіозом спорту та сценічного мистецтва, має власну структуру, термінологію, техніку виконання та широкі педагогічні можливості.

На думку дослідників С.А. Носкової та Є.В. Тимошенко, черліденг є інноваційним видом спорту, що має вагомий потенціал у системі професійної

підготовки фахівців фізичного виховання та спорту у закладах вищої освіти [12].

Таким чином, розвиток черліденгу в Україні відображає загальносвітову тенденцію інтеграції спортивної діяльності, естетики та освітньо-виховної функції, що робить його ефективним засобом формування фізичної культури особистості та соціальної взаємодії.

У сучасних умовах черліденг поступово утверджується як самостійний вид спорту, що поєднує елементи танцю, гімнастики та акробатики, з виразно виокремленими специфічними елементами, техніками та атрибутикою. Його популярність стрімко зростає не лише у світі, а й в Україні, що зумовлено його видовищністю, координаційною складністю та потенціалом для залучення дітей і молоді до занять фізичною культурою.

Офіційне міжнародне визнання черліденгу відбулося наприкінці 2016 року, коли він був включений до переліку визнаних видів спорту Міжнародним олімпійським комітетом (МОК). Цей крок відкрив шлях до активнішого розвитку черліденгу в національних спортивних системах, зокрема й в Україні. З 2018 року Українська федерація черлідингу є повноправним членом Міжнародного союзу черліденгу (ICU) та Європейської черлідингової асоціації (ECA), що сприяє стандартизації правил, участі національних збірних у міжнародних змаганнях та формуванню єдиної системи підготовки спортсменів.

Змагання з черліденгу проводяться за двома основними напрямами: «чир» (вправи з акробатичними елементами, підтримками, пірамідами) та «чир-данс» (композиції з елементами напівакробатики, танцювальних рухів, хореографії та сюжетної побудови). Виступи відбуваються у складі команд із 8-20 учасників і оцінюються за критеріями синхронності, технічної складності, артистизму та командної взаємодії.

В Україні черліденг активно впроваджується як у сферу професійного спорту, так і в освітній простір. Цей вид спорту знайшов своє місце в системі шкільного фізичного виховання як елемент варіативного модуля Нової

української школи, оскільки поєднує фізичний розвиток, творчість, командну взаємодію та позитивну емоційну атмосферу занять.

Попри міжнародні дискусії щодо назви виду спорту (зокрема, у деяких країнах його офіційно перейменовано на «чир-спорт»), в Україні продовжує вживатися традиційна назва - *черліденг*, що вже стало впізнаваним терміном серед спортсменів, тренерів і педагогів.

Таким чином, черліденг в Україні є перспективним інструментом для формування психофізичного розвитку дітей і молоді, зміцнення їх здоров'я, розвитку координації, гнучкості, витривалості, комунікативних навичок та креативного мислення.

Різноманітні переміщення спортсменів майданчиком, зміна малюнків та перебудов - ще одна характерна особливість спортивних програм у черліденгу, яка передбачає вміння спортсменів чітко орієнтуватися в просторі, зберігати лінію побудов, а також виконувати переміщення швидко та точно [18].

Станом на сьогодні, за даними офіційного сайту Союзу чир-спорту У (СЧУ), спортивні дисципліни чир-спорту поділяються на два основні напрями: артистичний - *чир-перформанс*, та акробатичний - *черліденг*. Виходячи з цього, ймовірно, що термін *«черліденг»* нині позначає не весь вид спорту загалом, а лише його акробатичне відгалуження [25].

У межах нашого дослідження за основу обрано переважно засоби напряму *чир-данс* (*чир-перформанс*), а також окремі елементи напряму *чир* (*черліденг*).

Номінація *чир-перформанс* (*чир-данс*) включає низку дисциплін: чир-джаз, чир-фристайл та чир-хіп-хоп, головною особливістю яких є танцювальна спрямованість. Оцінювання суддями ґрунтується на техніці виконання хореографічних композицій, артистизмі, синхронності та чіткості рухів, а також на якості виконання базових елементів (стрибки, розмахи, шпагати, повороти, напівакробатичні елементи, специфічні пози рук). У межах цієї дисципліни заборонено використання складних акробатичних і

гімнастичних елементів. Дозволені підтримки та елементи партнерської взаємодії чітко прописані в регламентах змагань із чир-спорту.

Змагальна композиція виконується під музичний супровід, як правило, в мажорному ладі та швидкому темпі, за винятком дисципліни *чир-джаз*, для якої характерне переважання ліричного стилю.

Суддівство зосереджується на оцінюванні складності програми, техніки та артистизму виконання, при цьому основними критеріями є точність виконання рухів (стрибків, балансів, поворотів, розмахів) та синхронність їх виконання [180].

Постановочні композиції будуються відповідно до основних законів хореографії. Дисципліни *чир-джаз* і *чир-хіп-хоп* регламентовані вимогами танцювального стилю, тоді як *чир-фристайл* допускає постановки в різних хореографічних напрямах (класичному, народному, сучасному тощо).

Відмінною рисою дисципліни *чир-перформанс* є обов'язкове використання помпонів - яскравого спортивного атрибута з різнокольорових стрічок, що надає виступам візуальної виразності та динамічності.

Слід зазначити, що в усіх дисциплінах чир-перформансу та черліденгу існує визначений регламент щодо мінімальної кількості базових елементів чир-спорту, які обов'язково мають бути включені до змагальної програми спортсменів.

Напрям *черліденг* (чир) характеризується акробатичною спрямованістю та передбачає виконання складних акробатичних і гімнастичних елементів, побудову пірамід та викидів. Це обумовлює той факт, що спортсмени в цій дисципліні, як правило, виступають без помпонів [20].

Відмінною особливістю черліденгу як спортивної дисципліни є наявність речівок (вигуків підтримки) та рухових дій у структурі змагального виступу, тоді як у напрямі *чир-перформанс* використання цього засобу є забороненим.

Спільними характеристиками для обох напрямів чир-спорту є чіткість і різкість виконання рухів, зокрема чир-стрибків, розмахів, поворотів,

різноманітних перебудов, а також базових положень рук, які становлять окрему групу рухів, характерну винятково для чир-спорту. Ці рухи вирізняються прямолінійністю, точністю та різкістю виконання.

Слід зауважити, що цей вид спорту є популярним не лише серед дівчат, як це зазвичай вважається. Значна кількість юнаків також займається чир-спортом, особливо в дисциплінах напряму *чир* (нині - *черліденг*) та *чир-хіп-хоп* у межах напряму *чир-перформанс*.

Чир-спорт загалом характеризується високим рівнем складності структури рухових дій. У зв'язку з цим у процесі підготовки до занять висуваються підвищені вимоги до розвитку та вдосконалення координаційних здібностей спортсменів [11; 17].

До координаційних здібностей, які мають принципове значення для ефективності змагальної діяльності в чир-спорті, належать: диференціювання просторових, часових і силових параметрів руху, орієнтація в просторі, здатність зберігати рівновагу, відчуття ритму, статокінетична стійкість. Окремо виокремлюють здатність до узгодження рухів, яка вважається важливою координаційною здатністю, що визначає рівень сформованості технічної майстерності спортсменів [11].

Історично черліденг зародився у США в 70-х роках XX століття як форма групової підтримки спортивних команд, передусім футбольних. Засновником цього руху та першим черлідером вважають студента Університету Міннесоти — Джонні Кемпбелла. Цікавий факт: на початковому етапі розвитку черліденгом займалися переважно чоловіки [19; 23].

Сьогодні черліденг як багатокомпонентний спортивно-видовищний феномен поділяється на дві основні категорії: чир-спорт та групи підтримки спортивних команд.

Чир-спорт - це офіційно визнаний вид спорту, що має власну нормативну базу, систему підготовки спортсменів і чітко визначені правила

змагань, які регламентуються як на національному, так і на міжнародному рівні [15; 19].

Група підтримки спортивних команд — це форма виступів спортсменів або танцюристів під час змагань з різних видів спорту. Такі виступи мають переважно шоу-спрямованість і можуть включати учасників з різним рівнем хореографічної підготовки, які представляють різні напрями сценічного мистецтва. Основні функції групи підтримки: залучення глядачів до перегляду змагань, популяризація здорового способу життя, створення сприятливого морально-вольового клімату під час спортивних подій [7; 15].

Враховуючи те, що черліденг виник як рух уболівальників і поступово трансформувався у самостійний видовищний вид спорту [32], його соціальна спрямованість є однією з визначальних рис. Власне, сам термін *«чирлідер»* (від *cheer* — підтримка, вигук, і *leader* — лідер) означає того, хто веде за собою, надихає та організовує.

Заняття з черліденгу сприяють формуванню в учасників лідерських якостей, уміння впевнено діяти, вірити у власні сили та відповідально працювати в команді. Значна увага приділяється вихованню морально-етичних цінностей, зокрема взаємопідтримки та взаємоповаги як усередині команди, так і у ставленні до суперників. Це зумовлено наявністю так званого «Кодексу черлідера», у якому визначено чіткі правила поведінки під час тренувань і змагань; порушення цих норм може призвести до дискваліфікації всієї команди [12; 16].

Згуртованість команди та високий рівень довіри між її учасниками є важливими умовами для виконання складних технічних елементів черліденгу — побудови пірамід, виконання підтримок і реалізації партнерської взаємодії. Відтак тренери значну увагу приділяють морально-етичному вихованню спортсменів, оскільки виступи черлідерів завжди вирізняються високим емоційним напруженням, яке необхідно навчитися контролювати та спрямовувати в конструктивне русло.

На сьогодні черліденг успішно впроваджується і в систему фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку. Ця музично-рухова технологія активно використовується у закладах дошкільної освіти в межах фізкультурних занять, гурткової та інклюзивної роботи. Заняття з дитячого черліденгу поєднують елементи спортивного танцю та хореографії, які виконуються під ритмічний музичний супровід із використанням помпонів, ритмічних вигуків (кричалок) та інших характерних засобів [9; 14].

За спостереженнями Т.В. Калініної, впровадження дитячого черліденгу в освітній процес закладів загальної середньої освіти сприяє всебічному фізичному розвитку дітей, формуванню базових рухових дій, розвитку координаційних здібностей, мотивації до занять фізичною культурою, а також активізує пізнавальні процеси та творчі здібності [7].

Окремі дослідники розглядають черліденг як інноваційну здоров'язбережувальну технологію у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку, наголошуючи на його можливостях формувати потребу в руховій активності, а також емоційно-вольову стійкість у дітей молодшого шкільного віку [6; 3; 14].

Н.С. Сологубова розглядає черліденг як інноваційну технологію фізичного виховання школярів і відзначає високу ефективність цього виду спорту у контексті естетичного виховання дітей [14].

На соціальну складову черліденгу звертає увагу С.О. Філіппова. Авторка підкреслює, що застосування засобів черліденгу у фізичному вихованні дітей шкільного віку сприяє розвитку комунікативних функцій (зокрема навичок спілкування в колективній діяльності), умінь взаємодії в різновіковій групі, соціалізації, формуванню позитивного емоційного фону, а також розвитку творчих здібностей через музично-рухову активність [11].

Успішне формування рухових навичок і гармонійного фізичного розвитку дітей, а також потужний виховний та соціалізуючий ефект використання черліденгу в освітньому процесі школярів не могло оминути й сферу фізичного виховання. На сьогодні також варто відзначити появу

нового, поки що мало поширеного виду спорту для осіб з інвалідністю та з особливими освітніми потребами - пара-чир, який раніше розглядався лише як окремий напрям чир-спорту. Пара-чир має танцювальну та акробатичну спрямованість і наразі перебуває на етапі становлення [29].

В.Н. Пташкіна розглядає пара-чир як ефективний засіб реабілітації підлітків із розумовою відсталістю [30].

Високу ефективність занять із черліденгу в зменшенні негативних емоційних реакцій та покращенні комунікативних здібностей у дітей із неврозоподібними станами підтверджують у своїх дослідженнях А.В. Доронцева, Н.А. Зінчук та Н.В. Єрьоміна [36].

К.А. Сорокіна розглядає черліденг як ефективний засіб виховання дітей з обмеженими можливостями здоров'я та підкреслює високий рівень зацікавленості з боку вихованців до цього виду спортивної діяльності [13].

Заняття черліденгом, за даними низки дослідників [3; 5; 11], сприяють:

- зміцненню здоров'я та гармонійному фізичному розвитку осіб, що займаються, оскільки більшість підготовчих вправ базуються на засобах аеробного спрямування;
- всебічному розвитку фізичних якостей, адже виконання змагальних композицій вимагає високого рівня сформованості силових, швидкісно-силових якостей, загальної витривалості, гнучкості;
- цілеспрямованій координаційній підготовці. Більшість вправ у черліденгу - це узгоджені рухові дії, перехресні рухи, ритмічні й структурно диференційовані локомоції, об'єднані у складні хореографічні перебудови. Крім того, у межах змагальних композицій складно-координаційні рухи поєднуються з музичним ритмом, діями партнера та виголошенням речівок;
- удосконаленню мовленнєвої функції, оскільки виконання речівок вимагає чіткої дикції та вміння ритмічно поєднувати мовлення з рухами;
- гармонійному особистісному розвитку спортсмена та його соціалізації, адже командний характер діяльності формує позитивні риси характеру: повагу до думки інших, здатність до співпраці, вміння колективно

розв’язувати завдання. Публічний характер змагальної діяльності сприяє формуванню у вихованців адекватної соціальної позиції, впевненості у власних силах, розширеного сприйняття навколишнього світу. Важливу роль у цьому контексті відіграє також естетична складова занять, пов’язана з привабливим зовнішнім виглядом спортсменів, що формується в процесі підготовки до виступів.

Підсумовуючи викладене, можна стверджувати, що черліденг є багатокомпонентним спортивно-видовищним напрямом, засоби якого вирізняються передусім високою координаційною спрямованістю, емоційною насиченістю показових виступів, соціалізуючим потенціалом, а також одночасною активізацією рухового й мовленнєвого центрів через використання помпонів, виконання вправ під музичний супровід, побудованих на основі композицій різних хореографічних напрямів, а також через інтеграцію елементів гімнастики й акробатики [2; 6; 7].

На нашу думку, усе зазначене може мати виражений корекційний ефект у процесі фізичного виховання дітей із затримкою психічного розвитку, а також створити передумови для компенсації та поступової нормалізації окремих відхилень у їхньому розвитку.

Аналіз науково-методичної літератури з питань використання черліденгу в фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку із затримкою психічного розвитку дав змогу сформулювати низку важливих висновків.

Окрему категорію дошкільників становлять діти з легкою формою порушень інтелектуальної сфери. Клініцисти, дефектологи та психологи виокремлюють цю групу як дітей із затримкою психічного розвитку. Незначні відхилення інтелектуального розвитку виявляються у уповільненому темпі формування пізнавальних процесів (пам’яті, уваги, мислення), недорозвиненості емоційно-вольової сфери, загальній незрілості психіки. Усі ці чинники ускладнюють особистісний розвиток дитини, її здатність до навчання, соціалізації та адаптації в суспільстві. Сам термін

«затримка психічного розвитку» вказує на тимчасовий характер відхилення та необхідність раннього психолого-педагогічного втручання [2; 12].

Однією з базових і загальноприйнятих освітніх дисциплін у системі навчання та виховання дітей із ЗПР є фізичне виховання. У межах шкільної освіти ця дисципліна має чітко визначені цільові орієнтири, організаційний, змістовий та методичний компоненти. На сьогодні педагогічна практика фізичного виховання спирається на великий масив науково-методичних розробок [1; 3; 18], ефективність яких підтверджена позитивною динамікою розвитку психофізичної сфери дітей та успішною корекцією наявних відхилень.

Водночас через різнорідність групи дітей із ЗПР, зокрема через варіативність психічних і рухових порушень, актуальним залишається пошук і створення нових науково обґрунтованих методик.

Серед засобів фізичного виховання, які забезпечують корекційний вплив на психічну сферу школярів, виокремлюється група музично-рухових технологій. Станом на сьогодні науково обґрунтовано та методично розроблено механізми використання ритмічної гімнастики сюжетно-рольової та ігрової спрямованості в роботі з дітьми із затримкою психічного й сенсомоторного розвитку [2; 4; 7; 31].

Разом із цим педагогічна практика продовжує активний пошук інноваційних технологій у сфері фізичного виховання. На нашу думку, використання черліденгу в фізичному вихованні дітей дошкільного віку з ЗПР значно розширює його розвивальні й корекційні можливості.

Черліденг є не лише складнокоординаційним видом спорту, а й має низку характерних особливостей: сучасність і популярність, наявність музичного супроводу, виражений соціалізуючий ефект, мультифункціональність у розвитку фізичної та психічної сфер. Усе це зумовлює доцільність і необхідність упровадження черліденгу як засобу в системі фізичного та фізичного виховання підростаючого покоління.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

З метою перевірки висунутої гіпотези та розв'язання поставлених завдань у дослідженні було застосовано такі методи:

1. Аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.

2. Педагогічні спостереження.

3. Педагогічне тестування**,** яке включало оцінювання морфофункціонального, фізичного розвитку.

4. Медико-біологічні методи**:** антропометрія, кистьова динамометрія, функціональна діагностика (навантажувальна проба Мартіне).

5. Педагогічний експеримент.

6. Методи математичної статистики.

*Аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури***.** Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних джерел здійснювалися з метою визначення наукового напряму дослідження, обґрунтування його актуальності, а також з метою ознайомлення з рівнем вивченості проблеми у фаховій літературі.

Аналіз охоплював публікації, присвячені питанням фізичного розвитку учнів молодшого шкільного віку, змістовому наповненню форм занять, добору фізичних вправ, а також особливостям педагогічної діяльності та взаємодії з школярами.

Педагогічні спостереження. Педагогічне спостереження здійснювалося протягом усього періоду дослідження з метою отримання оціночної інформації щодо впливу занять за експериментальною методикою на загальний стан учнів молодшого шкільного віку.

У процесі спостереження аналізувались такі параметри, як:

– рівень зацікавленості дітей у фізкультурних заняттях з елементами варіативного модуля черліденгу;

– складність і правильність виконання окремих рухових елементів та цілих комплексів вправ;

– емоційне ставлення школярів до запропонованих видів діяльності.

Реакції школярів, зафіксовані у ході спостереження, стали основою для оперативного коригування змісту рухових завдань і вправ, що застосовувалися під час окремих занять. Це дозволило підвищити ефективність педагогічного впливу та краще адаптувати навчальний матеріал до індивідуальних особливостей учнів.

Педагогічне тестування. Оцінювання фізичної підготовленості здійснювалося за допомогою контрольних вправ, рекомендованих науково-методичною літературою та поширених у практиці шкільного фізичного виховання. До переліку тестів увійшли:

1. піднімання тулуба з положення лежачи на животі (максимальна кількість підйомів за 30 с);
2. піднімання тулуба з положення лежачи на спині (кількість повторень до вертикального положення за 30 с);
3. біг на 30 м (фіксувалося час подолання дистанції);
4. метання тенісного м’яча на дальність (провідною рукою, кращий результат із трьох спроб);
5. стрибок у довжину з місця (кращий результат із трьох спроб);
6. нахил уперед із положення сидячи (кращий результат із двох спроб);
7. човниковий біг 3×10 м (фіксувалося час подолання дистанції).

Тестування координаційних здібностей. Для виявлення особливостей розвитку координаційних здібностей у школярів використовували такі тести та методики:

1. Утримання рівноваги стоячи на одній нозі. Дитина виконувала завдання стоячи на одній нозі: стопа зігнутої ноги притиснута до коліна опорної, руки розведені в сторони, кисті спрямовані вниз. Фіксувався час (у секундах) утримання стабільної пози без коливань - окремо для лівої та правої ноги.

2. Стрибок на половину можливої амплітуди. У спеціально підготовленому місці дитина виконувала стрибок у довжину з місця. Після фіксації результату експериментатор пропонував виконати стрибок на половину від попередньої амплітуди з орієнтиром («стрибни так, щоб твої п’яти опинилися біля моєї позначки»). Фіксувалася помилка у виконанні вправи (в см).

3. Слаломний біг. Дистанція 30 м ділилася на п’ять рівних відрізків, на яких встановлювалися п’ять стійок з інтервалом 5 м. Учень долав дистанцію, оббігаючи стійки по траєкторії «змійкою». Фіксувалася тривалість виконання вправи (у секундах); зараховувався найкращий результат із трьох спроб.

4. Вправи на узгодження рухів. Для оцінювання здатності до узгодження рухів використовували вправи, що виконувались у трьох площинах:

- Узгодження рухів у вертикальній площині. Вихідне положення – основна стійка. 1 – права нога вперед на носок, ліва рука вперед, права – у сторону; 2 – повернення у вихідне положення; 3-4 – те саме з іншої ноги.
- Узгодження рухів у сагітальній площині. Вихідне положення – основна стійка. 1 – права нога у сторону на носок, ліва рука вгору, права – у сторону; 2 – вихідне положення; 3-4 – те саме з іншої ноги.
- Узгодження рухів у горизонтальній площині 1 – права нога назад на носок, ліва рука вперед, права – вниз; 2 – вихідне положення; 3-4 – те саме з іншої ноги.

Зразок вправи демонструвався кілька разів (до 5). Учень повторював запропоновані рухи. Оцінювання здійснювалося за п’ятибальною шкалою: виконання з першої спроби - 5 балів, з другої - 4 бали, з третьої - 3 бали, з четвертої - 2 бали, з п’ятої - 1 бал. У разі помилкового виконання демонстрація повторювалася.

5. *Тепінг-тест.* Упродовж 30 секунд дитина у швидкому темпі виконувала удари олівцем по аркушу паперу - спочатку правою, потім лівою рукою. Фіксувалась загальна кількість ударів, виконаних за відведений час окремо кожною рукою.

6. *Проба Озерецького «Кулак-ребро-долоня»***.** Дитині демонстрували послідовність рухів кистю: удар кулаком, далі ребром випрямленої кисті та долонею по столу. Зразок демонстрували повторно до 5 разів. Після кожної демонстрації дитина повторювала показану послідовність.

Оцінювання здійснювалося за такою шкалою: виконання з першої спроби - 5 балів, з другої - 4 бали, з третьої - 3 бали, з четвертої - 2 бали, з п’ятої - 1 бал. У разі помилкового виконання тест демонструвався повторно.

Медико-біологічні методи дослідження. Антропометричні вимірювання застосовували з метою визначення рівня фізичного розвитку учнів молодшого шкільного віку, а також для формування однорідних за соматичними показниками груп при проведенні експерименту. Тестування здійснювали відповідно до загальноприйнятої методики, що використовується фахівцями в практиці фізичного виховання [6; 15; 25]:

1. Довжину тіла у вертикальному положенні вимірювали за допомогою антропометра з точністю до 0,5 см, у першій половині дня, у фіксований час.

2. Масу тіла визначали шляхом зважування на медичних вагах із точністю до 50 г.

3. Окружність грудної клітки вимірювали сантиметровою стрічкою, накладеною ззаду під нижніми кутами лопаток, спереду — на рівні сосків.

4. Екскурсію грудної клітки визначали як різницю між показниками її окружності у стані спокою та під час максимального видиху.

Спірометрія. Оцінювання життєвої ємності легень (ЖЄЛ) проводили тричі, з інтервалом 0,5-1 хв. Тривалість видиху становила 5-7 секунд. Дитина здійснювала максимальний глибокий вдих, після чого — із затисненим носом - рівномірно та плавно видихала у спірометр (водяний або сухий тип). При двох однакових максимальних результатах вимірювання завершували. Найвища отримана величина вважалася фактичним значенням ЖЄЛ. З усіх трьох спроб до протоколу вносився найкращий результат.

Кистьова динамометрія**.** Кистьову динамометрію використовували для оцінювання сили провідної кисті за допомогою ручного дитячого динамометра.

Функціональна діагностика

1. Навантажувальна проба з присіданнями (проба Мартіне). Частоту серцевих скорочень (ЧСС) визначали в положенні стоячи у стані спокою. Потім дитина виконувала 20 присідань у повільному темпі протягом 30 секунд з викиданням рук уперед, тримаючи тулуб прямим. Після завершення вправи одразу реєстрували ЧСС. Рівень приросту пульсу після навантаження оцінювали так: до 25% - відмінно; 25-50% - добре; 51-75% - задовільно; понад 75% - незадовільно. Фіксували показники ЧСС у стані спокою та після фізичного навантаження.

2. Проба Генче**.** Цей тест дозволяє визначити час затримки дихання після максимально глибокого видиху. Дитина здійснювала глибокий вдих, потім повільний і максимальний видих, після чого затримувала дихання із затисненими носом і ротом. Результатом була тривалість затримки дихання після видиху (у секундах).

3. Проба Штанге**.** Призначена для визначення часу затримки дихання після максимально глибокого вдиху. Після повільного видиху дитина здійснювала глибокий вдих і затримувала дихання при затиснених носі та роті. Фіксували час затримки дихання після вдиху.

4. Ортостатична проба**.** Після 10-15-хвилинного спокійного лежання дитина плавно переходила у вертикальне положення та перебувала стоячи впродовж однієї хвилини, після чого знову лягала. Частоту серцевих скорочень вимірювали упродовж останньої хвилини перед підйомом за інтервалами по 10-15 секунд.

Педагогічний експеримент. *Педагогічний* експеримент проводився з метою перевірки робочої гіпотези відповідно до загальноприйнятих наукових вимог та складався з двох етапів: констатувального та формувального.

Методи математичної статистики. Статистичну обробку результатів, отриманих у процесі дослідження, здійснювали з метою виявлення закономірностей педагогічного процесу, а також забезпечення достовірності та наукової обґрунтованості сформульованих висновків.

У процесі математико-статистичної обробки розраховували такі показники: вибіркове середнє, похибку вибіркового середнього, коефіцієнт варіації.

Для перевірки достовірності відмінностей між результатами педагогічного експерименту застосовували:

- параметричний t-критерій Стьюдента;
- Т-критерій Вілкоксона — при порівнянні результатів двох пов’язаних (парних) вибірок.

Статистичну обробку експериментальних даних здійснювали з використанням пакету прикладних програм MS Excel.

2.2 Організація дослідження

Дослідження проводилося протягом трьох етапів - з 2024 по 2025 роки. Завдання кожного етапу були підпорядковані досягненню загальної мети дослідження.

Перший етап (вересень-грудень 2024 р.) передбачав опрацювання науково-методичної літератури з проблеми дослідження. Було визначено методологічний апарат дослідження та вивчено вікові особливості розвитку учнів молодшого шкільного віку. У цей період також проведено серію констатувальних експериментів, які обґрунтували можливість і доцільність використання черліденгу у фізичному вихованні щколярів. У дослідженнях брали участь учні загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 2 м. Заліщики Тернопільської області. А саме учні 2А та 2 Б класів, загальною кількістю 56 дітей.

Другий етап (січень-травень 2025 р.) включав проведення основного педагогічного експерименту, спрямованого на апробацію методики використання варіативного модуля черліденг у фізичному вихованні учнів

молодшого шкільного віку. Усіх учнів було розподілено на дві дослідницькі групи:

- **Експериментальна група (ЕГ)** - учні 2 А класу, у фізичному вихованні яких застосовувалась методика з використанням елементів варіативного модуля черліденг;
- **Контрольна група (КГ)** - учні 2 Б класу, які навчалися за загальноприйнятою програмою фізичного виховання.

Програма формувального експерименту розраховувалася на п’ять навчальних місяців (з січня по травень).

Метою формувального етапу педагогічного експерименту було наукове обґрунтування ефективності впровадження запропонованої методики варіативного модуля «Черліденг» у систему фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку відповідно до концепції Нової української школи (НУШ), яка акцентує увагу на розвитку життєвих компетентностей, фізичної активності та емоційно-соціального благополуччя здобувачів освіти.

Учні експериментальної групи (ЕГ) працювали за авторською методикою, яка передбачала поєднання фізичних, емоційних і комунікативних компонентів у рамках діяльнісного підходу. Структура методики включала:

- проведення уроків фізичної культури з інтеграцією елементів черліденгу — двічі на тиждень у межах варіативного модуля навчальної програми;
- виконання ранкової гімнастики та динамічних пауз з елементами перехресних вправ черліденгу — 1-2 рази на тиждень у межах навчального дня;
- участь у спортивно-масових заходах з презентацією черліденг-композицій — один раз на місяць**,** що сприяло розвитку ініціативності, емоційної виразності та співпраці в команді.

Заняття у контрольних групах проводилися відповідно до чинної типової освітньої програми з фізичної культури без залучення інноваційних компонентів варіативного модуля.

Третій, узагальнювальний етап (2025 р.) передбачав систематизацію та наукове узагальнення отриманих експериментальних даних. На їх основі були сформульовані логічні висновки щодо корекційно-розвивального потенціалу обраних засобів педагогічного впливу та можливості їх ефективного використання для оптимізації процесу фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку. У результаті статистичної обробки та логічного аналізу емпіричних даних були сформульовані висновки дослідження й розроблені практичні рекомендації. Завершальним етапом стало оформлення тексту магістерського дослідження.

РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ ЧЕРЛІДЕНГ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ

Результати попередньої дослідницької діяльності обґрунтували доцільність і необхідність використання черліденгу в фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку. Це стало підґрунтям для розроблення методики її застосування у практиці психолого-педагогічного супроводу зазначеної категорії дітей.

3.1. Зміст і спрямованість експериментальної методики

Під час розроблення експериментальної методики ми виходили з принципового розуміння її як комплексу взаємопов’язаних цільових установок, змістового, методичного, організаційного, контрольно-облікового компонентів. Теоретико-методологічною основою такого підходу стали положення теорії і методики фізичного виховання, фізичної культури, загальної педагогіки [2,13,29].

Відповідно до сучасних цільових орієнтирів Нової української школи, спрямованих на забезпечення гармонійного й всебічного розвитку кожної дитини незалежно від її індивідуальних можливостей і потреб, метою запропонованої методики є забезпечення гармонійного фізичного та рухового розвитку дітей, зміцнення їх здоров’я.

Сформульована цільова установка була конкретизована через систему завдань розвивального, навчального, оздоровчого та корекційного спрямування.

Розроблена експериментальна методика ґрунтується на цілісному підході до організації педагогічного процесу в умовах фізичного виховання, де черліденг розглядається як ефективний засіб психофізичного впливу на дитину. Методика охоплює комплекс взаємопов’язаних складників -

цільового, змістового, методичного, організаційного та контрольно-коригувального, що узгоджується з основними засадами фізичної культури, загальної педагогіки та положеннями Нової української школи.

У структурі методики чітко визначено такі компоненти:

- *Мету педагогічного процесу*, яка полягає в забезпеченні гармонійного фізичного і рухового розвитку дітей, зміцненні їх здоров'я;
- *Завдання*, що охоплюють оздоровчий, розвивальний, навчальний і корекційний напрями;
- *Засоби черліденгу*, поділені за функціональними впливами (розвивального, корекційного, формувального, виховного характеру);
- *Методи педагогічного впливу*, серед яких: загальнопедагогічні, специфічні методи фізичного виховання, а також методи музично-рухової підготовки;
- *Форми організації педагогічного процесу*, що включають заняття у межах варіативної частини програми, ранкову гімнастику, динамічні паузи, спортивні свята;
- *Контроль і корекцію педагогічного процесу*, як завершальний і регулятивний етап впровадження методики.

Оздоровчі завдання методики:

1. Зміцнення морфофункціональних можливостей організму дітей молодшого шкільного віку, розвиток функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем.
2. Зміцнення опорно-рухового апарату дітей, сприяння формуванню гармонійної тілобудови.

Розвивальні завдання методики:

1. Розвиток фізичних якостей (швидкісних, швидкісно-силових, гнучкості, витривалості, координації рухів).
2. Формування базових локомоторних навичок.
3. Розвиток особистісних якостей дітей.

Навчальні завдання методики:

1. Навчання дітей технічним базовим елементам черліденгу.

2. Формування у вихованців елементарних знань про черліденг як вид спорту.

Корекційні завдання методики:

1. Розвиток у дітей загальних координаційних здібностей - узгодження рухів, орієнтації у просторі, диференціації м'язових зусиль, здатності зберігати рівновагу.

2. Розвиток специфічних координаційних здібностей, зокрема навичок перехресних рухів.

3. Формування здатності узгоджувати власні рухові дії з колективними, у контексті спільної командної композиції.

Зазначені цільові установки стали основою для добору засобів варіативного модуля черліденгу в межах експериментальної програми.

3.2. Засоби експериментальної методики

Засоби, що використовувалися в експериментальній методиці, були розподілені на чотири основні групи: засоби фізичної, хореографічної, координаційної, та мовленнєвої підготовки.



Засоби розвивального впливу черліденгу поділяються на засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Засоби загальної фізичної підготовки охоплюють вправи, спрямовані на розвиток основних фізичних якостей: ходьба; біг; стрибки; вправи для м'язів спини й черевного преса; присідання; стретчинг (вправи на розвиток загальної гнучкості).

Засоби спеціальної фізичної підготовки включають базові положення рук, які є обов'язковими елементами техніки черліденгу:

- «ТІ» – руки в сторони, кисті стиснуті в кулаки, великий палець накриває кулак знизу, кисть є продовженням передпліччя, руки подані трохи вперед.
- «ЛАМАНЕ ТІ» – похідне від положення «ТІ», руки зігнуті в ліктях, кулаки збережені, лікті спрямовані точно в сторони, плечі не піднімаються.
- «ХАЙ ВІ» – руки підняті вгору у вигляді латинської літери V, кисті в кулаках, руки подані трохи вперед.
- «ЛОУ ВІ» – руки опущені вниз, кисть продовжує лінію руки, великий палець накриває кулак знизу, руки не притискаються до тулуба і подаються трохи вперед.
- «КИНДЖАЛИ» – руки зігнуті в ліктях, лікті опущені вниз, кисті в кулаках, великий палець накриває кулак знизу, кулаки розташовані на рівні плечових суглобів, але не торкаються їх (є обов'язковими рухами при виконанні чир-стрибків).
- «КРОС» – руки зігнуті в ліктях і схрещуються на рівні грудей, кисті стиснуті в кулаки, кулаки на рівні плечей; існує варіація з прямими руками: руки схрещуються внизу перед собою на рівні ліктів, кисті в кулаках, великий палець накриває кулак знизу, кулак є продовженням руки (також обов'язковий елемент при виконанні чир-стрибків).
- «КЕЙ» – одна рука в положенні «ХАЙ ВІ», інша – в положенні «КРОС» (варіант з прямими руками), кисті стиснуті в кулаки, великий палець

накриває кулак знизу, кисті утворюють лінію руки. Положення рук візуально нагадує літеру «К». Існують варіації: «праве КЕЙ» і «ліве КЕЙ».

Робота з помпонами: навчання дітей базовим положенням рук необхідно розпочинати з опанування рухів кистей у процесі тримання помпонів. Ці дрібні координовані рухи доцільно тренувати спочатку без помпонів - у положенні руки в кулаці. Слід досягти сильного стискання кулаків, при цьому великий палець має накривати кулак знизу та торкатися середнього пальця. У положеннях «ХАЙ ВІ» і «ЛОУ ВІ» кулаки необхідно розгортати так, щоб помпони були спрямовані чітко вперед.

Чир-стрибки виконуються з вихідного положення: стійка ноги разом, руки вздовж тулуба, кисті стиснуті в кулаки. Під час замаху використовується положення рук «КИНДЖАЛИ», під час відштовхування — положення «КРОС». У самій фазі стрибка застосовуються положення «ТІ» та «ХАЙ ВІ». Приземлення має бути м’яким - з носків на п’яти, спина рівна, тулуб подається трохи вперед, руки вздовж тулуба, кисті в кулаках. Навчання чир-стрибків рекомендується починати з опанування правильної техніки приземлення.

Стрибок «Сонечко» виконується на чотири рахунки з підготовчого положення: 1 – невелике присідання та підйом на півпальці, носки та п’яти разом, коліна випрямлені, спина рівна, руки у положенні «КИНДЖАЛИ»; 2 – неглибоке присідання на повну стопу, ноги разом, руки у положенні «КРОС», корпус трохи подається вперед; 3 – стрибок з активним розведенням ніг у сторони, коліна прямі, носки натягнуті, руки через низ і сторони переходять у «ХАЙ ВІ»; 4 – м’яке приземлення з носків на п’яти.

Стрибок «Абстракт» виконується з підготовчого положення на чотири або шість рахунків: 1 і 2 – виконуються аналогічно до стрибка «Сонечко»; 3 – виконується стрибок, одна нога виноситься в бік, інша — в протилежний бік, обидві ноги зігнуті в колінах, коліна спрямовані вниз, носки натягнуті, спина рівна, руки переходять у положення «ТІ» або «ХАЙ ВІ»; 4 – приземлення; 5

(при варіанті на шість рахунків) – виконується «дзеркальний» стрибок у протилежний бік; 6 – приземлення.

Чир-піруети виконуються на чотири рахунки вправо або вліво з вихідного положення: стійка - ноги разом, руки вздовж тулуба, кисті в кулаках: 1 – невеликий стрибок ноги нарізно, коліна зігнуті, носки спрямовані вперед, руки прямі, одна у положенні «ТІ», інша спрямована вперед, спина рівна; 2 – підйом на носок однієї ноги, друга нога переходить у положення «пасе» (зігнута в коліні, носок на рівні внутрішньої сторони коліна опорної ноги, коліно спрямоване вперед), руки у положенні «ЛАМАНЕ ТІ», виконується поворот на 360°; 3 – невеликий стрибок у положенні ноги нарізно, коліна зігнуті, носки вперед, руки - у «ТІ», спина рівна; 4 – невеликий стрибок у вихідне положення.

Черліденгові махи виконуються вперед і вбік на два рахунки з вихідного положення - стійка ноги разом, руки опущені вздовж тулуба, кисті стиснені в кулаки. *Махи назад* виконуються на чотири рахунки з того ж вихідного положення, що й махи вбік.

Елементи гімнастики та напівакробатики включають: шпагати (поздовжній і поперечний); напівшпагати, випади вперед і вбік; перекати вперед і назад; «колесо» вправо і вліво; базові підтримки та піраміди у різних варіаціях.

Засоби корекційного впливу черліденгу поділяються на засоби загальної та спеціальної координаційної підготовки.

До *засобів загальної координаційної підготовки* належать вправи класичної хореографії у поєднанні з базовими положеннями рук у черліденгу, а також стройові вправи.

Засоби спеціальної координаційної підготовки характеризуються виконанням перехресних рухів із застосуванням помпонів різних кольорів з метою ефективного засвоєння дітьми відповідних рухових дій.

Спеціальна координаційна підготовка також ґрунтується на поступовому засвоєнні вправ змагальної композиції (танцювальної постановки), яка

включає базові елементи черліденгу та танцювальні зв’язки з різних хореографічних стилів. У подальшому зосередимо увагу на описі класифікації перехресних рухів у черліденгу та особливостях їх використання відповідно до структурних компонентів заняття.

У підготовчій частині заняття застосовуються наступні вправи: нахили у боки з перехрещуванням рук; «млин»; махи по діагоналі; «мотузочка»; перехресні кроки.

В основній частині заняття: положення «КЕЙ» (праве та ліве); перехрещування ніг у стрибку; чир-стрибки з замахом через положення «ХАЙ ВІ»; чир-стрибки з замахом через положення «КІНЖАЛИ»; перехрещування рук; перехресні махи у стрибку.; перехресне «пассе»; випади; перехресні кроки назад; перехресні кроки вперед.

У заключній частині заняття застосовуються вправи на розтягування: вправа для розтягування м’язів плеча; вправа для розтягування триголового м’яза плеча; вправа для розтягування бокової частини тулуба; вправа для розтягування сідничних м’язів; вправа для розтягування м’язів спини.

Усі вправи на розтягування м’язів рекомендується виконувати у повільному темпі, плавно, з максимально можливим розслабленням м’язів. При виникненні больових відчуттів слід робити короткий видих через рот.

Після опанування дітьми окремих елементів постановочної композиції та техніки виконання вищезазначених засобів, необхідно переходити до відпрацювання синхронності рухів і узгодженості між усіма компонентами композиції в умовах безперервного, цілісного програвання постановки у швидкому темпі під ритмічний музичний супровід.

Тривалість змагальної композиції залежить від складності рухових зв’язок і становить орієнтовно 1–2 хвилини.

У межах композиції одночасно мають бути узгоджені такі елементи:

- Рухові зв’язки з помпонами, які передбачають координацію рухів рук і ніг із рухами кистей під час утримання помпонів. У межах таких зв’язок

доцільно використовувати логічне поєднання засобів черліденгу, фізичної, координаційної та хореографічної підготовки.

- Переміщення по майданчику - реалізуються засобами хореографічної підготовки, зокрема стройовими вправами, характерними для черліденгу.
- Речівки - це риторико-рухові вправи, які поєднують виконання рухових зв'язок з чітким і гучним промовлянням вигуків у віршованій формі.
- Командна взаємодія - включає побудову нескладних пірамід і виконання підтримок.
- Партнерська взаємодія - відображається під час синхронного виконання окремих фігур у межах танцювальної композиції

Засоби формувального впливу включають такі елементи:

- Музичний супровід, який задає чіткі часові рамки виконання вправ через визначений ритм музичної композиції, а також регулює темп рухів. Музика, що використовується в черліденгу, зазвичай є сучасною, динамічною, з чітко вираженими музичними акцентами (сильними долями) та переважно мажорною тональністю. Найпоширеніші музичні розміри композицій для черліденгу - 2/4 і 4/4.
- Речівки - це проголошення нескладних чотиривіршів у римованій формі у поєднанні з виконанням різноманітних рухів (базові положення рук, перехресні рухи, різні перебудови тощо) із використанням помпонів. Особливу увагу слід приділяти синхронності, чіткості та гучності вимови складів.

Засоби виховного впливу включають:

- Командні виступи та завдання, що передбачають різні партнерські взаємодії у межах танцювальних зв'язок, виконання нескладних підтримок та пірамід. Піраміда складається з трьох структурних елементів:
  - База - учасники команди, які піднімають і утримують флаєра;
  - Флаєр - учасник, що перебуває у найвищій точці піраміди;
  - Спотери - учасники, відповідальні за страхування флаєра та стабілізацію піраміди. Перед початком розучування пірамід і підтримок

особливу увагу слід приділяти психологічній підготовці учасників, формуючи в них розуміння особистої відповідальності за безпеку одне одного та усвідомлення командної єдності, де підтримка один одного - не лише метафора, а реальна необхідність.

- Командні дії зумовлені високими вимогами черліденгу до синхронності виконання змагальної композиції.
- Важливим є однакове, уніфіковане виконання рухів усіма учасниками команди. З огляду на це доцільно формувати малі групи, виявляти лідерів у певних вправах і надавати їм роль тьюторів для допомоги слабшим учасникам. Такий підхід сприяє формуванню відповідальності, емпатії, готовності до взаємодопомоги та командного духу. Уся робота в колективі має базуватися на концепції: «Один за всіх - і всі за одного».

3.3. Методи експериментальної програми

У процесі проведення дослідно-експериментальної роботи добір та застосування засобів черліденгу здійснювався у певній послідовності на основі сукупності методів педагогічного впливу.

Умовно ці методи були поділені на три великі групи: методи загальної педагогіки, специфічні методи фізичного виховання, методи музично-рухового розвитку (див. рисунок 1).

З метою пояснення та розучування рухового матеріалу були використані методи загальної педагогіки - показ і розповідь. Для підвищення ефективності цього процесу розповідь поєднувалася з демонстрацією відповідної вправи, яку виконував вчитель. Додатково застосовувалася предметно-макетна демонстрація (ілюстрації, малюнки, схеми).

Педагогічна практика засвідчила, що навчання школярів молодшого шкільного віку новим руховим діям доцільно здійснювати на основі багаторазового показу вправ, у середньому темпі, зі збільшеним обсягом повторень рухового матеріалу.



Рисунок 1. Методи експериментальної програми.

Для розвитку фізичних якостей, опанування та закріплення змагальної рухової композиції були використані специфічні методи фізичного виховання. Найбільш ефективним виявилося застосування відібраних вправ на основі методу суворої регламентації виконання.

Цей метод передбачав: чіткий підбір дозування вправ, визначення кількості повторень, дотримання часових інтервалів у процесі рухової діяльності.

Сувора регламентація виявилася необхідною як при розвитку фізичних якостей та формуванні рухових навичок, так і під час розучування змагальної композиції. Специфіка реалізації методу строго-регламентованої вправи в процесі занять черліденгом полягає у поетапному застосуванні основних компонентів: раціонального підбору вправ, визначення кількості повторень і

дотримання чітких часових інтервалів для забезпечення ефективного розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок.

Необхідність суворої регламентації рухової діяльності дітей молодшого шкільного віку в процесі розучування рухових композицій полягає в послідовному та дозованому опануванні матеріалу частинами: спочатку розучуються перша частина композиції, потім - друга, далі - поєднання першої та другої частин, після чого - третя частина і, врешті, цілісне об’єднання всіх частин у єдину композицію.

Безумовною умовою такого підходу є те, що поділ композиції на частини визначається її функціональною та хореографічною складністю.

У межах описуваного інноваційного процесу важливу роль відіграє метод музично-рухової підготовки, який передбачає узгодження рухової активності з музичним супроводом.

Взаємозв’язок музичної та танцювальної структури композиції. У процесі створення й розучування танцювальної композиції в черліденгу важливою є структурна відповідність музичного супроводу та рухових елементів. Такий взаємозв’язок реалізується на декількох рівнях:

1. Періоди музичної композиції відповідають загальній структурі танцювальної композиції.

2. Музичні речення узгоджуються з руховими смисловими зв’язками, що формують логічні фрагменти постановки.

3. Музичні фрази відображаються у відокремлених рухових зв’язках, які становлять окремі компоненти рухової композиції.

4. Акцентовані долі музичного розміру впливають на якість, характер і амплітуду рухів, визначаючи динаміку та ритміку виконання.

Ця структура забезпечує інтеграцію музичної та хореографічної складових, дозволяючи створювати композиції з високим рівнем координаційної та емоційно-естетичної узгодженості.

В умовах занять черліденгом музичний супровід відіграє важливу роль, оскільки саме він зумовлює структуру і зміст танцювальної змагальної композиції, а також впливає на амплітуду, якість та характер рухів.

Періоди музичної композиції узгоджуються з основними перебудовами та частинами постановки, а рухові зв’язки - з музичними реченнями та фразами.

Суттєвим є й ритмічне домінування музичного супроводу, яке визначає амплітуду, якість, акценти й виразність рухів. Відмінною особливістю танцювальної композиції в черліденгу є високий темп музичного супроводу, що вимагає від учасників швидкої реакції, координації та точності виконання.

Таким чином, педагогічний процес реалізації експериментальної програми здійснювався на основі поєднання методів загальної педагогіки, специфічних методів фізичного виховання та методів музично-рухової підготовки. Їх взаємодія створювала оптимальні умови для реалізації музично-рухової діяльності.

Застосування вищезазначених методів сприяло ефективному навчанню дітей як у контексті засвоєння нових рухів, так і в межах формування загальної та спеціальної фізичної підготовки необхідного рівня.

3.4. Аналіз результатів педагогічного експерименту

З метою перевірки ефективності розробленої методики було проведено педагогічний експеримент, у якому взяли участь учні молодшого шкільного віку. Загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 2 м. Заліщики Тернопільської області у кількості 56 осіб (ЕГ – 2-А клас, 28 учнів; КГ – 2-Б клас, 28 учнів).

Експериментальна група (ЕГ) - школярі, які займалися за запропонованою нами методикою (варіативний модуль «черліденг»);

Контрольна група (КГ) - школярі, які навчалися за класичною програмою фізичного виховання в умовах НУШ;

У межах експерименту нас цікавила ефективність експериментальної програми з черліденгу в розв’язанні розвивальних, формувальних і корекційних завдань фізичного виховання.

Про оздоровчий ефект впливу ми судили за параметрами морфофункціонального розвитку дітей, зокрема за антропометричними показниками. Отримані результати в цьому напрямі наведено в таблиці 1.

Аналіз отриманих результатів свідчить про те, що в цілому розвиток дітей протягом експериментального періоду відбувався відповідно до вікових закономірностей їх онтогенезу.

Разом з тим, у експериментальній групі наприкінці дослідження спостерігалася позитивна динаміка показників, зокрема:

- Проба Штанге (з $10{,}27 \pm 1{,}32$ с до початку експерименту до $14{,}18 \pm 0{,}64$ с після його завершення; $p < 0{,}05$), що свідчить про покращення функціонального стану дихальної системи учнів;
- Навантажувальна проба Мартіне (з $2{,}64 \pm 0{,}24$ бала до початку експерименту до $3{,}45 \pm 0{,}15$ бала після його завершення; $p < 0{,}01$), яке відображає зростання рівня загальної витривалості організму учнів.

Це свідчить про покращення функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, а отже - про зростання загальної витривалості організму дитини та підвищення її гіпоксичної стійкості.

Таблиця 1

Показники морфофункціонального развитку учнів молодшого шкільного віку до і після експерименту, *x + m*

Показники морфофункціонального развитку		Групи	
		ЕГ (n=28)	КГ (n=28)
Маса тіла (кг)	до	22,73±2,2	22,56±1,7
	після	25,91±2,9	24,3±2,8
	Т-критерій	61	85
Довжина тіла (см)	до	120,3±2,36	119,6±2,11
	після	124,7±2,9	122,6±2,3
	Т-критерій	73	83
Ортостатична проба (с)	до	26,73±1,57	24,92±1,68
	після	25,91±1,29	24,85±1,67
	Т-критерій	64,5	64
Проба Штанге (с)	до	10,27±1,32	11,85±1,61
	після	14,18±0,64	12,38±1,52
	Т-критерій	**44,5***	66,5
Проба Мартине (бали)	до	2,64±0,24	2,85±0,26
	після	3,45±0,15	2,92±0,23
	Т-критерій	**27****	84
ОГК (см)	до	3,91±0,28	3,69±0,17
	після	4,21±0,25	4,08±0,26
	Т-критерій	75	71
ЖЕЛ (мл)	до	0,78±0,51	0,81±0,57
	після	0,92±0,26	0,79±0,12
	Т-критерій	62	95
ОГК (см)	до	60,55±2,11	57,85±1,74
	після	64,14±1,31	59,08±1,55
	Т-критерій	87,5	91
Проба Генча (с)	до	14,01±2,61	13,15±2,29
	після	18,82±1,37	11,62±1,99
	Т-критерій	75,5	73
Кистева динамометрія лівої руки (кг)	до	2,91±0,93	4,23±0,48
	після	8,09±0,33	4,51±0,54
	Т-критерій	**21****	70
Кистева динамометрія правої руки (кг)	до	3,82±0,46	4,01±0,53
	після	6,36±1,21	5,27±0,65
	Т-критерій	68	88

Водночас у контрольній групі така динаміка не спостерігається ($p > 0,05$), що свідчить про відсутність істотних змін у відповідних показниках протягом експерименту.

Результати, отримані за пробою Штанге, наведені на рисунку 2

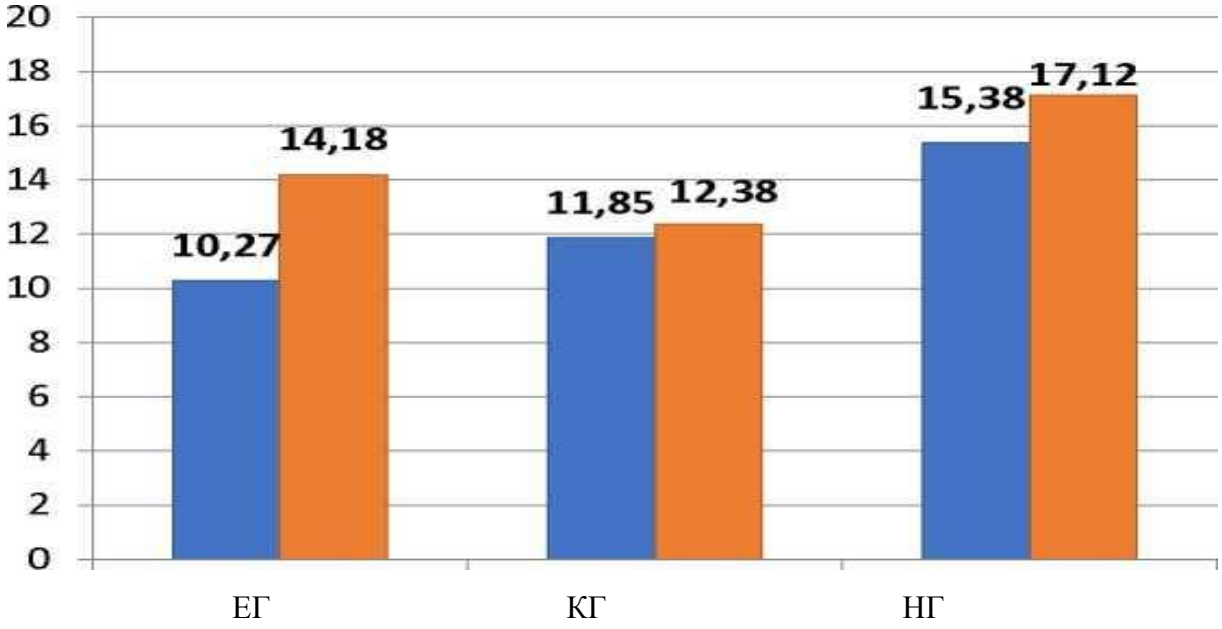


Рисунок 2 – Показники проби Штанге у дітей молодшого шкільного віку до і після експерименту (с)

Аналіз показників проби Штанге засвідчує зростання гіпоксичної стійкості дітей експериментальної групи, що свідчить про зміцнення їхнього здоров'я.

Крім того, результати аналізу таблиці вказують на позитивну динаміку розвитку силових показників лівої кисті у дітей експериментальної групи: з $2{,}91 \pm 0{,}93$ кг до початку експерименту до $8{,}09 \pm 0{,}33$ кг після його завершення ($p < 0{,}01$).

Слід зауважити, що у дітей контрольної групи подібної динаміки не спостерігалося. Даний аналіз демонструє збільшення показника кистьової динамометрії правої руки в експериментальній групі у порівнянні з контрольною групою ($p < 0{,}05$). Що стосується показника кистьової динамометрії лівої руки, то до завершення експерименту у дітей контрольної групи він залишався статистично нижчим порівняно з однолітками групи норми ($p<0{,}01$), тоді як у дітей експериментальної групи спостерігалося наближення значень до показників дітей із типовим розвитком.

Отримані результати дослідження свідчать про те, що в межах педагогічного процесу, розробленого за нашою експериментальною

програмою, створюються сприятливі умови для реалізації оздоровчих завдань фізичного виховання школярів відповідної вікової групи.

Аналіз фізичної підготовленості у процесі педагогічного експерименту. У ході реалізації та впровадженні у педагогічний процес варіативного модуля черліденг з учнями молодшого шкільного віку особливу увагу було зосереджено на можливості розвитку їх фізичних якостей в означених умовах. З цією метою відповідні показники відстежувалися протягом усього експериментального періоду. Позитивна динаміка у розвитку фізичних якостей дозволяє говорити про гармонійність формування локомоторної сфери школярів і дає підстави зробити висновок про ефективність застосування черліденгу в цьому процесі.

Показники фізичної підготовленості школярів упродовж експерименту наведено в таблиці 2.

Статистичний аналіз показників фізичної підготовленості експериментальної групи на завершальному етапі дослідження дозволив засвідчити їх приріст за такими видами вправ:

- піднімання тулуба з положення лежачи на животі - з 16,64±1,49 разу до експерименту до 20,73±1,14 разу після експерименту ($p < 0,05$);
- піднімання тулуба з положення лежачи на спині - з 12,45±0,95 разу до експерименту до 17,45±1,66 разу після експерименту ($p < 0,05$);
- біг на 30 метрів - з 9,11±0,54 с до експерименту до 6,76±0,27 с після експерименту ($p < 0,01$);
- човниковий біг - з 17,26±1,23 с до експерименту до 12,43±1,28 с після експерименту ($p < 0,05$)

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості школярів до і після експерименту, $x + m$

Контрольні завдання		**Групи**	
		ЕГ (n=28)	**КГ (n=28)**
Піднімання тулуба з В.П. лежачи на животі (кіл-ть раз за 30 с)	до	16,64±1,49	17,38±1,41
	після	20,73±1,14	19,46±1,55
	Т-критерій	**43***	66,5
Піднімання тулуба з В.П. лежачи на спині (кіл-ть раз за 30 с)	до	12,45±0,95	13,23±0,93
	після	17,45±1,66	14,54±1,18
	Т-критерій	**49***	87
Біг 30 м (с)	до	9,11±0,54	7,99±0,56
	після	6,76±0,27	7,97±0,23
	Т-критерій	**13****	69,5
Метання на дальність сильнішою рукою (м)	до	5,36±0,48	6,45±0,32
	після	7,05±1,31	6,51±0,29
	Т-критерій	62,5	67,5
Стрибок у довжину з місця (см)	до	98,45±2,52	86,69±4,39
	після	102,82±6,19	95,92±5,12
	Т-критерій	73	87
Нахил вперед з В.П. сидячи (см)	до	5,18±0,13	2,59± 1,13
	після	2,55±1,57	2,51±1,34
	Т-критерій	61	81
Човниковий біг (с)	до	17,26±1,23	15,38± 1,04
	після	12,43±1,28	15,92±1,21
	Т-критерій	**44***	69,5

Особливо показовою, на нашу думку, є позитивна динаміка у зміцненні м'язів корпусу, що забезпечують гармонійний фізичний розвиток дитини дошкільного віку та сприяють профілактиці порушень опорно-рухового апарату. Найбільш наочно динаміка розвитку силових показників зазначених м'язових груп (які фіксуються за допомогою тестів на піднімання тулуба з положення лежачи на животі та на спині) представлена на рисунку 3

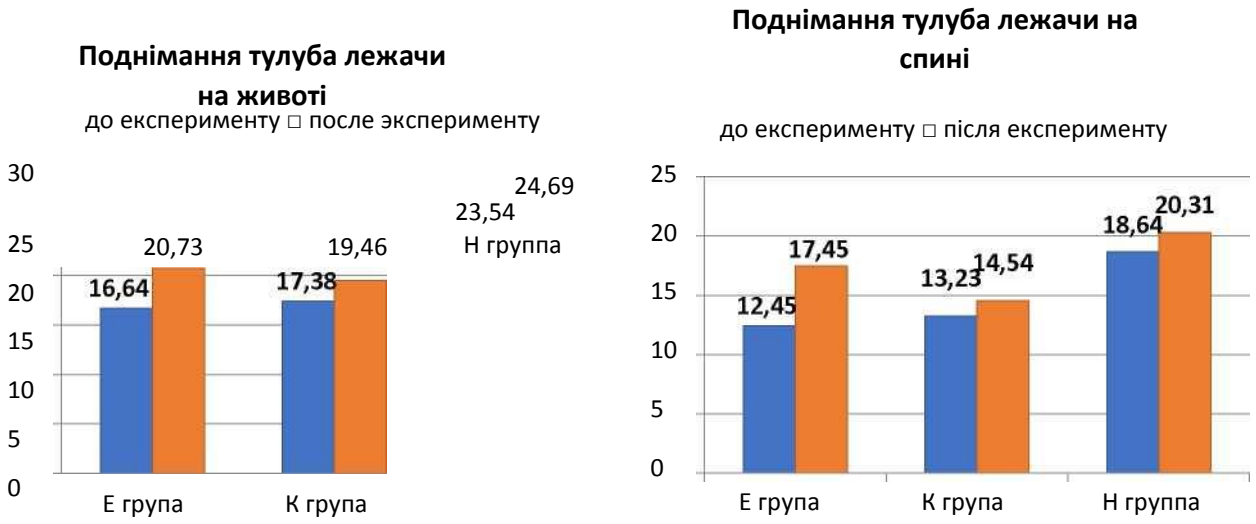


Рисунок 3 – Показники піднімання тулуба з положення лежачи на животі та на спині у школярів до і після експерименту (кількість разів за 30 с)

Що стосується контрольної групи дітей, то у них така динаміка не спостерігалася. Показники фізичної підготовленості школярів цієї групи на початку та в кінці експерименту залишилися на одному рівні, а їх відмінності є статистично недостовірними ($p > 0,05$).

Аналіз координаційної підготовленості учнів молодшого шкільного віку у процесі педагогічного експерименту. Показники, що характеризують координаційну сферу, було виокремлено в окрему групу, оскільки саме їх вважаємо найбільш значущими при впровадженні експериментальної методики з елементами варіативного модуля «черліденг». Позитивна динаміка цієї групи параметрів засвідчує ефективність застосованого педагогічного впливу та формує сприятливі передумови для цілеспрямованої корекції і подальшого розвитку координаційних здібностей школярів.

Здобуті у ході експериментального дослідження результати узагальнено та представлено у таблиці 3.

Таблиця 3

Показники координаційних здібностей школярів до і після експерименту

Контрольні завдання		**Групи**	
		ЕГ (n=28)	**КГ (n=28)**
Утримання рівноваги на правій нозі (с)	до	14,91±2,94	22,69±5,18
	після	24,62±2,62	17,85±2,21
	Т-критерій	**46,5***	61
Утримання рівноваги на левій нозі (с)	до	20,09±3,36	34,31±2,09
	після	26,09±3,42	30,92±2,01
	Т-критерій	69,5	66
Узгодження рухів у вертикальній площині (бали)	до	1,91±0,47	1,46±0,21
	після	4,18±0,32	2,31±0,34
	Т-критерій	**40****	**52,5***
Узгодження рухів у сагітальній площині (бали)	до	1,45±0,24	2,01±0,35
	після	4,36±0,24	2,62±0,38
	Т-критерій	**30****	91
Узгодження рухів у горизонтальнфй площині (бали)	до	1,82±0,37	1,54±0,42
	після	4,27±0,52	2,31±0,32
	Т-критерій	**13****	76,5
Тепінг-тест права рука (кіл-ть ударів за 30 с)	до	35,27±2,53	30,69±2,81
	після	54,09±3,65	33,01±2,34
	Т-критерій	**11****	62,5
Тепінг-тест лева рука (кіл-ть ударів за 30 с)	до	42,18±3,31	37,08±2,86
	після	43,18±3,09	42,92±3,24
	Т-критерій	69	63
Проба Озерецкого «Кулак-ребро-долоня» (бали)	до	2,64±0,19	2,82±0,26
	після	4,91±1,09	2,86±0,39
	Т	**48,5***	71

Аналіз даних таблиці засвідчив позитивну динаміку досліджуваного процесу. Так, до завершення експерименту у школярі експериментальної групи зафіксовано приріст у показниках таких тестів:

- утримання рівноваги на правій нозі - з 14,91±2,94 с до експерименту до 24,62±2,62 с після експерименту ($p < 0,05$);

• узгодження рухів у вертикальній площині - з 1,91±0,47 бала до експерименту, до 4,18±0,32 бала після експерименту ($p < 0,01$), у сагітальній площині - з 1,45±0,24 бала, до 4,36±0,24 бала ($p < 0,01$), у горизонтальній площині - з 1,82±0,37 бала до 4,27±0,52 бала ($p < 0,01$);

• тепінг-тест правою рукою - з 35,27±2,53 удару за 30 с до експерименту до 54,09±3,65 удару за 30 с після експерименту ($p < 0,01$), що характеризує психомоторні прояви, зумовлені виконанням локалізованих дрібномоторних рухів;

• проба Озерецького «Кулак–ребро–долоня» - з 2,64±0,19 бала до експерименту до 4,91±1,09 бала після експерименту ($p < 0,05$) як показник розвитку дрібної моторної координації у дітей.

Виявлена позитивна динаміка свідчить про те, що в умовах використання черліденгу у школярів ефективно розвиваються координаційні здібності. Особливо значущою є позитивна динаміка здатності до узгодження рухових дій, що наочно представлена на рисунках 4-6.



Рисунок 4 - Показники здатності до узгодження рухів у вертикальній площині школярів до і після експерименту

Певною мірою цей прояв координації рухів свідчить про здатність учня перебудовувати локомоції та оволодівати ними. Аналіз даних рисунків дає

змогу відзначити покращення результатів у середньому з 1,45 бала на початку дослідження до 4,36 бала наприкінці.

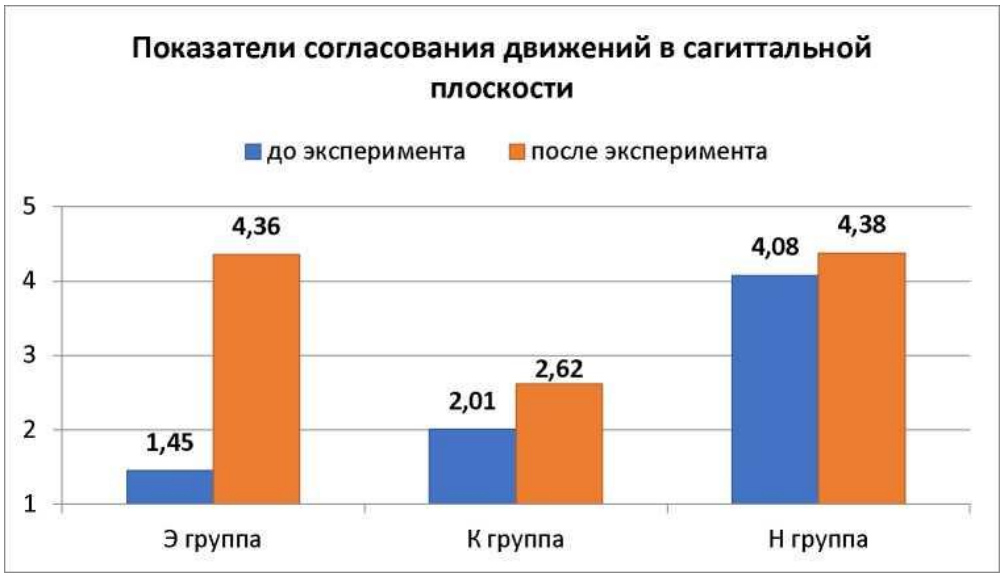


Рисунок 5 – Показники здатності до узгодження рухів у сагітальній площині школярів до і після експерименту

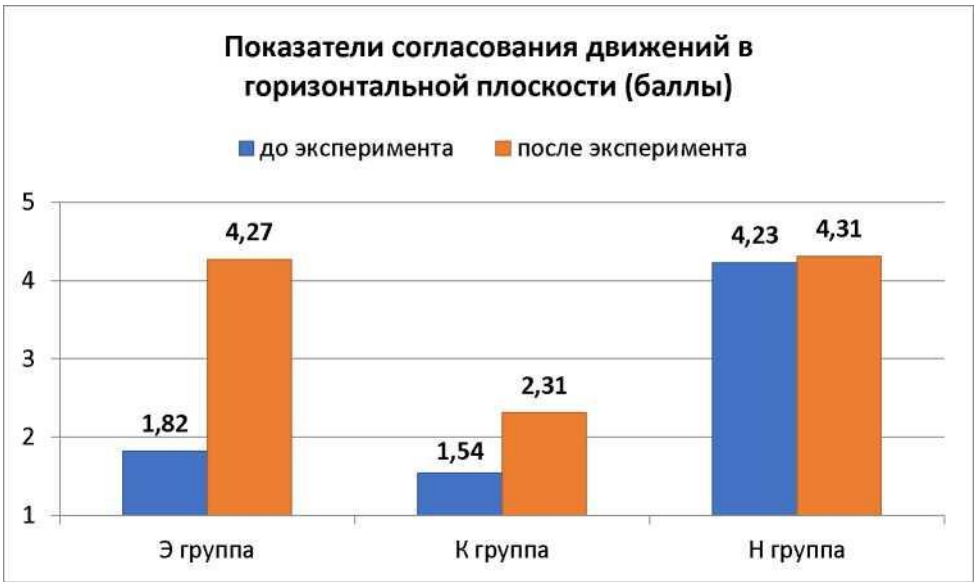


Рисунок 6 – Показники здатності до узгодження рухів у горизонтальній площині у школярів до і після експерименту

Позитивна динаміка в зазначених тестах є показовою ще й тому, що вправи, на яких вони ґрунтуються, мають перехресний характер.

Необхідність включення таких вправ була обґрунтована нами у третьому розділі, де як основні використовувалися вправи з помпонами. Виявлений позитивний ефект підкреслює доцільність і правильність обраного комплексу вправ.

Слід зауважити, що у дітей контрольної групи до завершення експерименту не зафіксовано динаміки жодного з показників координаційних проявів ($p > 0,05$), що підтверджується й на представлених рисунках.

Аналіз табличних даних свідчить про те, що розроблена нами методика сприяє корекції та розвитку координаційної сфери у школярів відповідної вікової групи. Це підтверджується позитивною динамікою їх показників.

На відміну від експериментальної групи, у контрольній корекційній групі подібної динаміки не спостерігалося. Рівень координаційної підготовленості цих дітей залишався нижчим за аналогічні показники дітей із типовим розвитком упродовж усього періоду дослідження. Статистично достовірні відмінності між групами фіксувалися як до, так і після експерименту ($p<0,05$; $p<0,01$; $p<0,001$).

Узагальнення результатів цього розділу дослідження дає підстави стверджувати про ефективність запропонованої методики з елементами варіативного модуля «черліденг» у вирішенні корекційних завдань фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку.

ВИСНОВКИ

1. На сьогодні у теорії та практиці фізичного виховання недостатньо науково-методичного забезпечення, яке б дозволяло повноцінно впроваджувати варіативний модуль «черліденг» у роботі з учнями молодшого шкільного віку. Водночас накопичено значний арсенал науково-методичних розробок, орієнтованих на розвиток координаційних та музично-рухових здібностей, які демонструють високий корекційний потенціал у роботі зі школярами.

Проведене нами магістерське дослідження дає підстави стверджувати, що завдання визначення корекційно-розвивального потенціалу черліденгу в фізичному вихованні учнів молодшого шкільного віку значною мірою реалізовано. Отримані результати свідчать про наявність знижених показників морфо-функціонального та фізичного розвитку у зазначеної категорії школярів, з особливо вираженою недостатністю у сфері координаційної підготовленості.

2. На підставі викладеного вище була розроблена та обґрунтована, зокрема експериментальним шляхом, методика використання варіативного модуля черліденгу в фізичному вихованні учнів молодшого шкільного віку, яка забезпечує ефективний розвиток фізичних якостей школярів. Особливістю запропонованої експериментальної методики є використання засобів черліденгу, що мають виразну координаційну спрямованість і відзначаються багатозадачністю, яка реалізується в умовах швидкої та складної узгодженості окремих компонентів діяльності. Методика передбачає одночасне залучення рухового й мовленнєвого центрів під музичний супровід із використанням помпонів, елементів парного взаємодіяння та побудови пірамід. Послідовне розв’язання логічно сформульованих дослідницьких завдань дозволило наблизитися до досягнення поставленої мети, що дало змогу науково обґрунтувати та створити експериментальну методику.

3. На основі аналізу результатів, отриманих у процесі педагогічного експерименту, було виявлено загальні тенденції розвитку учнів молодшого шкільного віку. На підставі цього сформульовано низку логічних висновків щодо ефективності запропонованої методики в контексті фізичного виховання школярів, зокрема її впливу на реалізацію оздоровчих, формувальних і корекційних завдань.

У процесі педагогічного дослідження, аналізуючи результати морфофункціонального розвитку учнів молодшого шкільного віку, було зафіксовано покращення таких показників:

- показників навантажувальної проби Мартіне, яка відображає загальну витривалість організму та функціональний стан кардіореспіраторної системи;
- проби Штанге, що характеризує гіпоксичну стійкість організму школярів;
- кистьової динамометрії лівої руки, яка демонструє силові можливості лівої кисті ($p<0,01$).

Позитивна динаміка зазначених показників свідчить про виражений оздоровчий ефект запропонованої методики. Слід зауважити, що у контрольній групі учнів, які навчалися за загальноприйнятою програмою, подібних змін не виявлено - рівень їх морфофункціонального розвитку на кінець педагогічного експерименту залишився без змін. Аналіз фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку свідчить про те, що на завершальному етапі дослідження школярі експериментальної групи мали статистично значущу перевагу за досліджуваними параметрами порівняно з однолітками з контрольної групи ($p<0,05$; $p<0,01$).

Позитивна динаміка була зафіксована у таких показниках:

- рівень сформованості сили м’язів спини та черевного преса, що реєструвався під час виконання підйомів тулуба з положення лежачи на животі та на спині;
- рівень розвитку швидкісних якостей, що визначався за результатами подолання дистанції 30 метрів;

- прояви швидкісно-силових якостей, що оцінювались за допомогою метання тенісного м’яча на дальність провідною рукою.

Встановлено покращення координаційної підготовленості учнів експериментальної групи після впровадження елементів варіативного модуля черліденг. Це виявляється в результатах тестів, що характеризують здатність до:

- узгодження рухів у сагітальній, горизонтальній та вертикальній площинах;
- утримання рівноваги на одній нозі;
- дрібномоторної організації рухової дії, що визначається під час виконання проби Озерецького «Кулак–ребро–долоня»;
- дрібної моторної координації, яка оцінюється за результатами тепінг-тесту правою та лівою рукою.

Учні контрольної групи до завершення педагогічного експерименту продовжували демонструвати статистично достовірне відставання за відповідними показниками, що дозволяє зробити висновок про доцільність та ефективність використання черліденгу як засобу створення сприятливих передумов для вирішення корекційних завдань у роботі з учнями молодшого шкільного віку.

4. На підставі наведених фактів можна зробити обґрунтований висновок про ефективність методики використання засобів варіативного модуля черліденгу в фізичному вихованні учнів молодшого шкільного віку. Застосована музично-рухова технологія має високий корекційний потенціал, що підтверджується динамікою показників морфо-функціонального, фізичного та координаційного розвитку школярів. У межах проведеного педагогічного експерименту простежується успішне розв’язання комплексу завдань оздоровчого, формувального та корекційного спрямування. Результати дослідження засвідчують, що запропонована методика може бути ефективно використана як інноваційний засіб фізичного виховання для гармонізації розвитку дітей різних вікових груп.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Результати проведеного дослідження дали змогу сформулювати низку практичних рекомендацій щодо впровадження черліденгу у фізичне виховання учнів молодшого шкільного віку:

1. Навчання чир-стрибків слід розпочинати з опанування техніки приземлення, і лише після цього переходити до виконання інших елементів вправи.

2. З метою запам’ятовування базових положень рук у черліденгу доцільно розпочинати основну частину заняття з ігрової вправи на увагу. Діти шикуються в шаховому порядку, вчитель називає вивчені раніше положення рук, які діти мають швидко відтворити. У разі помилки учасник вибуває, але продовжує повторювати рухи за іншими. На кожному занятті визначається переможець.

3. Під час виконання перехресних рухів рекомендується використовувати помпони різного кольору, наприклад: у ліву руку - червоний, у праву - синій. Це полегшує сприймання рухів перехресного характеру.

4. При побудові пірамід і виконанні підтримок слід заздалегідь проводити виховні бесіди про важливість взаємопідтримки в команді, довіри та командного духу, оскільки жодна конструкція не вдасться без злагодженої взаємодії між учасниками.

5. У процесі розучування вправ, які супроводжуються речівками необхідно проговорювати їх гучно, чітко, в ритмі, поєднуючи з плесканнями в долоні та маршуванням, дотримуючись музичної структури.

6. При виконанні танцювальної композиції важливо досягти синхронності рухів. Для цього на етапі розучування окремих частин програми учні мають вголос проговорювати кожен рахунок під музичний супровід відповідної постановки.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Бойко, В. М. Чирлідинг у фізичному вихованні молодших школярів / В. М. Бойко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2019. – № 2. – С. 45–50.
2. Васюк, О. В. Розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку засобами чирлідингу / О. В. Васюк // Молодий вчений. – 2021. – № 3. – С. 162–166.
3. Гуткевич, Є. Б. Особливості організації варіативного модуля «Чирлідинг» у початковій школі / Є. Б. Гуткевич // Педагогічні науки: теорія і практика. – 2020. – № 5. – С. 89–94.
4. Калініна, Т. В. Чирлідинг як засіб розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку / Т. В. Калініна // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2018. – Вип. 39. – С. 112–117.
5. Карташова, С. Ю. Чирлідинг у структурі варіативного модуля з фізичної культури в ЗЗСО / С. Ю. Карташова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві. – 2022. – № 1(61). – С. 83–87.
6. Коваль, Л. П. Ігрові методи у викладанні елементів чирлідингу в початковій школі / Л. П. Коваль // Фізичне виховання в рідній школі. – 2021. – № 4. – С. 14–17.
7. Науменко, В. І. Методика викладання чирлідингу у варіативному модулі НУШ / В. І. Науменко. – Київ: Видавничий дім «Слово», 2021. – 104 с.
8. Міжнародний союз чирлідингу (ICU). Rules & Policies for Cheerleading and Performance Cheer Competitions. – 2023. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://cheerunion.org
9. Тимошенко, Є. В. Чирлідинг як інноваційна технологія у фізичному вихованні школярів / Є. В. Тимошенко // Інноваційна педагогіка. – 2020. – № 36. – Т. 1. – С. 120–124.
10. Філіппова, С. О. Соціалізуючий потенціал занять чирлідингом у дітей молодшого шкільного віку / С. О. Філіппова // Педагогічна освіта: теорія і практика. – 2022. – № 2. – С. 133–138.

11. Соловей, Н. М. Особливості впровадження варіативних модулів у процес фізичного виховання учнів / Н. М. Соловей // Фізичне виховання в школі. – 2020. – № 5. – С. 28–31.
12. Гончаренко, О. В. Методика навчання молодших школярів основам чирлідингу / О. В. Гончаренко // Педагогіка здоров’я. – 2021. – № 1. – С. 57–60.
13. Новак, М. В. Індивідуалізація занять фізичної культури у молодшій школі / М. В. Новак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я. – 2021. – № 2. – С. 48–53.
14. Семенюк, Т. Г. Особливості застосування танцювальних методик у роботі з молодшими школярами / Т. Г. Семенюк // Теорія і методика фізичного виховання. – 2020. – № 6. – С. 92–96.
15. Черкасова, І. В. Формування координаційних здібностей молодших школярів засобами рухових ігор / І. В. Черкасова // Молодь і спорт: наука та практика. – 2021. – № 1. – С. 121–124.
16. Дяченко, С. М. Технології розвитку рухових навичок у дітей молодшого шкільного віку / С. М. Дяченко // Вісник Черкаського нац. ун-ту. – 2019. – № 3. – С. 97–100.
17. Шевченко, К. Ю. Естетичне виховання у системі фізичного виховання молодших школярів / К. Ю. Шевченко // Виховання та навчання. – 2021. – № 2. – С. 38–42.
18. Павленко, О. А. Використання хореографічних вправ у фізичному вихованні молодших школярів / О. А. Павленко // Актуальні проблеми педагогіки. – 2020. – № 5. – С. 61–64.
19. Головко, С. І. Компетентнісний підхід у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку / С. І. Головко // Фізична культура, спорт та здоров’я нації. – 2020. – № 9. – С. 103–107.
20. Ковальчук, І. А. Особливості викладання фізичної культури у межах НУШ / І. А. Ковальчук // Педагогічний альманах. – 2021. – № 45. – С. 85–88.

21. Мельниченко, С. В. Рухова активність як чинник формування здорового способу життя / С. В. Мельниченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2020. – № 4. – С. 17–21.
22. Фіалковська, І. А. Інноваційні підходи у викладанні фізичної культури у НУШ / І. А. Фіалковська // Інноваційна педагогіка. – 2022. – № 3. – С. 51–54.
23. Тимошенко, О. Л. Соціалізуюча функція рухових видів діяльності в початковій школі / О. Л. Тимошенко // Педагогічний процес: теорія і практика. – 2021. – № 1. – С. 33–37.
24. Климчук, С. В. Методика викладання танцювальних вправ у варіативному модулі з фізичної культури / С. В. Климчук // Проблеми сучасної освіти. – 2021. – № 1. – С. 82–85.
25. Степаненко, В. О. Роль фізичної культури у розвитку молодших школярів / В. О. Степаненко // Освіта та розвиток обдарованої особистості. – 2022. – № 4. – С. 91–94.
26. Боброва, О. М. Інтеграція музики і руху в освітньому процесі молодших школярів / О. М. Боброва // Початкова школа. – 2022. – № 6. – С. 36–40.
27. Яровенко, Т. С. Залучення дітей до фізичної активності засобами сучасних видів спорту / Т. С. Яровенко // Молодь і ринок. – 2021. – № 7–8. – С. 56–59.
28. Сорокіна, К. А. Чирлідинг як засіб виховання дітей з ООП / К. А. Сорокіна // Інклюзивна освіта. – 2020. – № 3. – С. 73–76.
29. Соловей, Ю. В. Формування рухової активності школярів засобами чирлідингу / Ю. В. Соловей // Педагогіка і психологія. – 2020. – № 1. – С. 59–63.
30. Шульга, М. В. Варіативний модуль «Чирлідинг» у початковій школі: досвід упровадження / М. В. Шульга // Здоров’я, спорт, реабілітація. – 2023. – № 1. – С. 41–44.
31. Adams, N., & Oliphant, J. (2016). *Teaching Children Gymnastics*. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

32. Jeffreys, I. & Moody, J. (2016). *Strength and Conditioning for Sports Performance*. Routledge.
33. Melograno, V. J. (2007). *Designing the Physical Education Curriculum: Promoting Active Lifestyles*. Human Kinetics.
34. Hennigan, K. (2012). *Coaching Youth Cheerleading*. Human Kinetics.
35. National Federation of State High School Associations (NFHS). (2018). *Spirit Rules Book 2018–2020*. NFHS Press.
36. Herkowitz, S. & Ware, B. (2020). *Fundamentals of Cheerleading*. Cheerleading America Press.
37. Thomas, K. T., & Thomas, J. R. (2008). *Development of Movement Skill in Children and Adolescents*. Kinesiology Review, 1(1), 15–24.
38. Rink, J. E. (2013). *Teaching Physical Education for Learning*. 7th ed. McGraw-Hill.
39. Smith, A. L., & Biddle, S. J. H. (2008). *Youth Physical Activity and Sedentary Behavior: Challenges and Solutions*. Human Kinetics.
40. International Cheer Union. (2022). *Coaching Principles for Performance Cheer and Cheerleading*. ICU Education Portal. Available at: https://cheerunion.org