МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

з теми: Застосування засобів черлідингу у підвищенні рівня фізичної підготовленості дівчат 20-25 років

Виконав: студент ІІ курсу, групи 8.0174-с
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт
Ганжа Дарина Вячеславівна
Керівник: д.п.н., професор Верітов О.І.
Рецензент: к.п.н, доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Ступень вищої освіти Магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
проф. Сватьєв А.В. _____

«____»_____202___ року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Ганжі Дарині Вячеславівні

1. Тема роботи (проекту) «Застосування засобів черлідингу у підвищенні рівня фізичної підготовленості дівчат 20-25 років»
керівник роботи (проекту) д.п.н., професор Верітов О.І.
затверджені наказом ЗНУ від 11 березня 2025 року № 370-с
2. Строк подання студентом роботи (проекту) 17.11.2025 р.
3. Вихідні дані до роботи (проекту): оцінити ефективність запропонованої програми спортивної підготовки із застосуванням засобів черлідингу для підвищення рівня фізичної підготовленості дівчат 20–25 років.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):
1. Провести аналіз наявної науково-методичної літератури з питання підвищення ефективності фізичного виховання дівчат різними засобами
2. Визначити вихідні дані, що характеризують фізичний розвиток та рівень емоційного стану дівчат, які прийняли участь дослідженні
3. На основі отриманих у кінці дослідження даних визначити ефективність застосування засобів черлідингу у підвищенні ефективності фізичного виховання студенток.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 2 таблиці,

2 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	д.п.н., професор Верітов О.І.		
II	д.п.н., професор Верітов О.І.		
III	д.п.н., професор Верітов О.І.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Визначення напряму та теми кваліфікаційної роботи	вересень 2024 р.	*виконано*
2.	Аналіз та обробка літературних джерел за темою кваліфікаційної роботи	вересень 2024 р. – січень 2025 р.	*виконано*
3.	Визначення завдання та методів дослідження	вересень 2024 р. – листопад 2024р.	*виконано*
4.	Проведення власних експериментальних досліджень	вересень 2024 р. – травень 2025 р.	*виконано*
5.	Обробка отриманих даних та оформлення результатів кваліфікаційної роботи	березень 2025 р. – жовтень 2025 р.	*виконано*
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи на кафедрі ФКіС	листопад 2025 р.	*виконано*
7.	Остаточне оформлення кваліфікаційної роботи захист на ЕК.	грудень 2025 р.	*виконано*

Студент _____ Д.В. Ганжа

Керівник роботи (проекту) _____ О.І. Верітов

Нормоконтроль пройдено _____ А.В. Симонік

ЗМІСТ

Зміст …… 4
Реферат ……. 5
Abstract …… 7
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів 9
Вступ ……..... 10
1 Огляд літератури …….. 12
1.1 Особливості черлідингу як засобу спортивної підготовки…….. 12
1.2 Черлідинг як засіб розвитку фізичних якостей у спортивній підготовці…….. 17
1.3 Основні особливості впливу занять фізичними вправами на фізичний розвиток і фізичну підготовленість спортсменок…… 21
2 Завдання, методи і організація дослідження 31
2.1 Завдання дослідження 31
2.2 Методи дослідження 31
2.3 Організація дослідження..... 35
3 Результати досліджень 36
Висновки ……..... 44
Перелік посилань ……..... 45

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 51 сторінка, 2 таблиці, 2 рисунка, 56 літературних джерел.

Мета дослідження – оцінити ефективність запропонованої програми спортивної підготовки із застосуванням засобів черлідингу для підвищення рівня фізичної підготовленості дівчат 20–25 років.

Об’єкт дослідження – процес спортивної підготовки дівчат 20–25 років.

Предмет дослідження – засоби черлідингу та їх вплив на показники фізичної підготовленості дівчат молодого віку у рамках спеціалізованих тренувальних занять.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, природний експеримент, тести для визначення фізичного розвитку та емоційного стану, математичної статистики.

У ході експерименту було встановлено позитивний вплив запропонованої програми спортивної підготовки з використанням черлідингу на рівень фізичної підготовленості дівчат 20–25 років. Наприкінці дослідження у представниць експериментальної групи зафіксовано достовірне зниження маси тіла (в середньому на 8 %) та зменшення обхватів талії, сідниць і стегон на 6 %, 5 % і 3 % відповідно. У контрольній групі подібні зміни були незначними та статистично недостовірними.

Функціональні показники також покращилися: частота серцевих скорочень у стані спокою знизилася в середньому на 6 %, артеріальний тиск – на 3–5 %, а індекс працездатності в експериментальній групі зріс на 30 %. У той час як у контрольній групі динаміка була слабкою та не мала достовірних змін. Рівень загальної фізичної працездатності у дівчат експериментальної групи змістився у бік «вище середнього» та «високого», тоді як у контрольній переважно залишався в межах «середнього» рівня.

Крім фізіологічних змін, зафіксовано позитивну динаміку психоемоційного стану: покращилася диференційована самооцінка

самопочуття, активності та настрою (зростання відповідно на 3,1; 2,6 та 3,2 бала). Отримані дані підтверджують ефективність черлідингу як засобу підвищення фізичної підготовленості й водночас – як мотиваційно значущого компонента спортивної активності молодих жінок.

ЧЕРЛІДИНГ, СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, ДІВЧАТА 20–25 РОКІВ, ТРЕНУВАЛЬНА ПРОГРАМА, ФІЗИЧНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ, ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ, МОТИВАЦІЯ, АНТРОПОМЕТРИЧНІ ЗМІНИ

ABSTRACT

Qualification paper: 51 pages, 2 tables, 2 figures, 56 references.

Research objective – to evaluate the effectiveness of a proposed sports training program using cheerleading tools to improve the physical fitness level of females aged 20–25.

Object of the study – the process of sports training of females aged 20–25.

Subject of the study – cheerleading tools and their impact on physical fitness indicators of young women within the framework of specialized training sessions.

Research methods: analysis of scientific literature, natural experiment, physical fitness and emotional state testing, methods of mathematical statistics.

The experiment revealed a positive impact of the developed cheerleading-based training program on the physical fitness level of females aged 20–25. At the end of the study, the participants of the experimental group demonstrated a statistically significant decrease in body weight (by an average of 8%) and reductions in waist, hip, and thigh circumferences by 6%, 5%, and 3%, respectively. In the control group, the changes were minor and statistically insignificant.

Functional indicators also improved: resting heart rate decreased by an average of 6%, blood pressure by 3–5%, and the work capacity index increased by 30% in the experimental group. In contrast, the control group showed weak and statistically unreliable changes. The general level of physical capacity among participants in the experimental group shifted toward “above average” and “high,” while in the control group it remained mostly at the “average” level.

In addition to physiological improvements, positive changes in psycho-emotional state were recorded: differentiated self-assessment of well-being, activity, and mood increased by 3.1, 2.6, and 3.2 points, respectively. The results confirm the effectiveness of cheerleading as a means of improving physical fitness and as a motivationally significant component of sports activity for young women.

CHEERLEADING, SPORTS TRAINING, PHYSICAL FITNESS,

FEMALES AGED 20–25, TRAINING PROGRAM, WORK CAPACITY, FUNCTIONAL INDICATORS, MOTIVATION, ANTHROPOMETRIC CHANGES

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

м – метри;

с – секунди;

см – сантиметри;

ДТ – довжина тіла;

МТ – масса тіла;

ЧСС – частота серцевих скорочень;

АТс – артеріальний тиск систолічний;

АТд – артеріальний тиск діастолічний;

АДп – артеріальний тиск пульсовий;

ЖЄЛ – жизненная емкость легких.

ВСТУП

У сучасних умовах розвитку спорту зростає потреба у пошуку ефективних засобів спортивної підготовки, які не лише сприяють розвитку основних фізичних якостей, але й підтримують високий рівень мотивації, емоційної залученості та індивідуальної зацікавленості учасниць тренувального процесу. Особливої уваги заслуговує організація спортивної підготовки для жінок молодого віку, адже цей період характеризується стабілізацією функціональних систем організму, підвищеним інтересом до підтримання фізичної форми та зростанням соціального запиту на привабливу зовнішність, силу, витривалість та емоційну врівноваженість.

У цьому контексті черлідинг виступає ефективним засобом спортивного тренування, який поєднує елементи танцювальної аеробіки, акробатики, стантів та синхронної групової взаємодії. Завдяки своїй багатокомпонентності черлідинг забезпечує комплексний вплив на організм: формує силові та швидкісно-силові якості, покращує координацію, підвищує гнучкість, розвиває серцево-судинну витривалість. Крім того, виступова спрямованість цього виду діяльності сприяє емоційному розвантаженню, розвитку впевненості в собі та зниженню рівня психоемоційного напруження.

Попри очевидні переваги, черлідинг як методичний засіб підвищення фізичної підготовленості у контингенті жінок віком 20–25 років залишається недостатньо вивченим у науково-практичному аспекті. Більшість програм спортивної підготовки для цієї вікової категорії зосереджуються на традиційних засобах – загально-розвиваючих вправах, циклічних навантаженнях або силовому тренуванні – не враховуючи естетико-мотиваційні потреби сучасної молоді. У зв’язку з цим постає необхідність у розробці та впровадженні альтернативної програми спортивної підготовки з використанням черлідингу як засобу підвищення фізичної підготовленості, що й зумовлює актуальність обраної теми дослідження.

Мета дослідження – оцінити ефективність запропонованої програми

спортивної підготовки із застосуванням засобів черлідингу для підвищення рівня фізичної підготовленості дівчат 20–25 років.

Об’єкт дослідження – процес спортивної підготовки дівчат 20–25 років.

Предмет дослідження – засоби черлідингу та їх вплив на показники фізичної підготовленості дівчат молодого віку у рамках спеціалізованих тренувальних занять.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Особливості черлідингу як засобу спортивної підготовки

Черлідинг (англ. Cheerleading від cheer — схвальний, закличний вигук і lead — вести, керувати) — організована підтримка спортивних команд під час змагань групою спеціально підготовлених людей (переважно дівчат), одягнених у барвисту уніформу.

За легендою, черлідинг був вигаданий під час матчу з американського футболу, коли компанія місцевих юнаків вирішила підтримати улюблену команду. Але роком зародження черлідингу прийнято вважати 1898. У цьому році у футбольної команди Міннесотського університету сезон явно не складався. І тоді один із найбільш ініціативних фанатів вирішив поскаржитися в The Ariel — офіційному листі університету Міннесоти. Він писав: «Усі кричали: Тримайтеся, не падайте духом, і ми переможемо!» та «Кажу вам, дайте нам групу підтримки, і нас не можна буде зламати».

Усі одностайно вирішили, що щось треба робити, і перед грою з Медісоном, Вісконсін, в університеті Міннесоти відбулися збори, на яких були присутні студенти з усіх факультетів. Один із професорів висунув наукову тезу на користь глядацької підтримки спортсменів. Він стверджував, що стимул кількох сотень студентів фокусується на позитивній енергії, яка спрямовується на команду і допомагає їй здобути перемогу. Його заключною реплікою були слова: «Йдемо в Медісон! Йдемо в Медісон! Застосуємо закон позитивних стимулів!»

Відбулася гра, але, всупереч очікуванням, команду Гоферс розгромили з рахунком 28:0. Потрібно було придумати щось нове, і тоді з’явився Джек Кемпбелл, студент першого курсу медичного факультету. Саме його можна вважати першим черлідером. Джек пояснив, що хтось повинен керувати скандуванням, і кричалки повинні бути різноманітними, а не просто «З ним все ок!» чи «З ними все ок!». Тому на наступній грі під керівництвом

Кемпбелла глядачі скандували кричалку, яка згодом увійшла в історію:

«Rah, Rah, Rah!

Sku-u-mar, Hoo-Rah! Hoo-Rah!

Varsity! Varsity! Varsity, Minn-e-So-Tah!»

Таким чином, у Сполучених Штатах зародився черлідинг.

Вірте чи ні, але спочатку черлідинг був більш популярний серед чоловіків. Однак, коли у зв'язку з Другою світовою війною на фронт пішло воювати багато чоловіків, ситуація різко змінилася, і вже понад 90% черлідерів становили жінки. Активна участь жінок у черлідингу почалася у 20-х роках XX століття.

В університеті Міннесоти черлідери ввели у свої програми елементи гімнастики та стрибки, а ідея відводити спеціальний сектор для черлідерів належить Ліндлі Ботвеллу з університету штату Орегон. У 30-ті роки в університетах і коледжах стали активно використовувати помпони — атрибут, який і досі є візитною карткою черлідингу.

У 40-ві роки, коли більшість чоловіків пішли воювати, жінки не тільки працювали в тилу, а й почали активно створювати команди з черлідингу. Саме тоді він став переважно жіночим видом спорту. Коли ж чоловіки повернулися з фронту, у черлідинг були додані такі елементи, як повороти та закручування. Гімнастичні елементи зазвичай виконували чоловіки, тоді як дівчата танцювали, що й поклало початок утворенню танцювальних команд (dance teams).

У 1948 році Лоренс «Херк» Херкімер (засновник індустрії груп підтримки) організував перший табір для черлідерів в університеті Хантсвілл Сем Г'юстон, де взяли участь 52 дівчини. Тоді ж була заснована перша черлідингова організація — «Національна організація черлідингу».

У 1950-х роках черлідери стали проводити в коледжах спеціальні семінари, на яких викладали всім охочим основи цього виду спорту. Сучасний віниловий помпон винайшов Фред Гастофф у 1965 році та представив Міжнародній організації черлідингу. Стиль «Bruin High Step» із помпонами

був удосконалений черлідерами з UCLA і Міжнародною організацією черлідингу.

У 1967 році було вирішено складати щорічний рейтинг «10 кращих коледжівських команд із черлідингу», щоб визначити претендентів на участь у конкурсі «Черлідер усієї Америки», який проводила Міжнародна організація черлідингу. Перша в історії професійна команда черлідерів була заснована Baltimore Colts. Згодом команди школярок завжди виступали на змаганнях для підтримки своїх спортсменів. Черлідери Dallas Cowboys створили власний «Бродвейський стиль» танцю з помпонами для розваги глядачів.

На початку 70-х років черлідинг стає дедалі популярнішим. Крім виступів на іграх із футболу та баскетболу, групи підтримки почали з'являтися і на змаганнях із боротьби, легкої атлетики та плавання. Перша телетрансляція чемпіонату з черлідингу серед команд коледжів, організована за ініціативою Міжнародної організації черлідингу, відбулася навесні 1978 року на каналі CBS-TV.

У 1976 році команда черлідерів Dallas Cowboys, виступивши на Супер Боул X, зробила перший крок до розвитку танцювального черлідингу. У 1970-ті роки стали активно проводитися змагання з черлідингу серед команд коледжів та середніх шкіл.

У 1980 році були встановлені офіційні стандарти і правила безпеки, які забороняли травмонебезпечні перекиди і піраміди. Змагання серед юніорів і дорослих команд проводилися вже по всіх Сполучених Штатах. Цей вид спорту почав розвиватися у національних масштабах, з'явилися спеціальні курси підготовки інструкторів.

Нині черлідинг є окремим видом спорту. Але, незважаючи на це, жоден спортивний захід не обходиться без барвистого шоу груп підтримки. Їхнє головне завдання — підтримка бойового духу команд у перервах та залучення уваги глядачів. Їм це чудово вдається: важко пропустити шоу, що поєднує неймовірну пластику і витонченість рухів. Виступи черлідерів дають імпульс розвитку студентського спорту, створенню сприятливого психологічного

клімату та атмосфери «позитивного перформансу» на спортивній арені, зменшенню агресивності фанатів і збільшенню відвідуваності спортивних і культурних заходів.

Більше того, заклики і гасла черлідерів, вільні від дискримінації, політики та расизму, сприяють формуванню здорового способу життя. Цей вид спорту завдяки видовищності, емоційності та красі здатний зацікавити юнаків і дівчат, незалежно від рівня фізичної підготовки й досвіду, фізіологічних, соціальних або психологічних відмінностей.

Фізичний розвиток, спілкування з однолітками, доброзичливий підхід допомагають виявити творчі здібності, лідерські якості, подолати комплекси і страхи та спільними зусиллями, помноженими на індивідуальний потенціал, розкрити себе як особистість.

Прикладом позитивного впливу черлідингу на розвиток особистості є те, що багато зірок різних епох починали саме як учасниці груп підтримки (Меріл Стріп, Сандра Буллок, Мадонна, Алісія Сільверстоун). Черлідерами були також президенти США Франклін Рузвельт, Дуайт Ейзенхауер і Джордж Буш.

За океаном цей вид спорту не вважається суто жіночим, адже змішані команди дозволяють значно розширити програму виступу. В Україні чоловіків-черлідерів поки що мало. Але з розвитком спорту ситуація може змінитися, і незабаром усі спортивні арени країни супроводжуватимуться виступами змішаних команд із черлідингу.

Як і в будь-якому виді спорту, у черлідингу існують правила і вимоги, розроблені фахівцями (Американська асоціація тренерів та спостерігачів — American Association of Cheerleading Coaches and Advisors). Особливістю і неодмінною умовою виступу є наявність немузичної «увертюри» — представлення своєї команди, клубу, країни (на міжнародних змаганнях) кількома короткими фразами, а також вигуками і ударами.

Програма змагань у черлідингу будується за двома напрямами:

Cheer — елементи спортивної гімнастики та акробатики під ритмічні речівки;

Dance — спортивні танці з елементами аеробіки.

Крім того, існують змагання з таких дисциплін:

Cheer-mix — виступ змішаних команд;

Груповий стант — колективне побудування «живих» пірамід;

Індивідуальний черлідер — сольний номер головного заводія команди.

Програма Cheer має спортивну спрямованість. Обов'язкові елементи — стрибки, піраміди, станти-підтримки, чер-данси, кричалки, акробатичні елементи. У них можуть використовуватися помпони, плакати, мегафони тощо.

Програма Dance — це поєднання танцювальних стилів. У ній обов'язкові піруети, шпагати, стрибки, махи, повороти (720 градусів для дорослих). Заборонені елементи аеробіки, акробатики, речівки та кричалки. Виступ триває не більше ніж 2 хв 30 с.

Методика роботи черлідингових команд передбачає:

- обов'язкове використання екіпіровки у стилі команди, клубу чи спонсорів;
- підготовку тематичних речівок на підтримку своєї команди;
- постійний контакт із глядачами, заклики підтримати команду;
- розробку нових танцювально-спортивних програм для виступів у перервах гри.

Особливість черлідингу полягає в тому, що досягти успіху можна незалежно від конституції тіла, що допомагає підліткам подолати комплекси, пов'язані із зовнішністю. Дівчата вагою до 47 кг стають флайерами — верхнім елементом у станті чи піраміді, який не має контакту з підлогою. Ті, хто важчі, — маунтери, вони займають середній рівень піраміди. Є також база — нижній спортсмен, який забезпечує основну підтримку в піраміді.

Мінімальна кількість учасників команди — 8 осіб. Розмір майданчика для черлідингу — 12×12 метрів. Переможці визначаються за найбільшою кількістю набраних балів. Максимальна кількість балів у кожній номінації — 80.

Черлідинг в Україні за належної підтримки може стати поширеним і дати позитивний імпульс розвитку спортивного та фізкультурного руху. Завдяки видовищності, емоційності та красі цей вид спорту здатний зацікавити молодь, яка прагне розвивати спортивні якості і підвищувати майстерність.

У питанні про вплив на спорт в Україні думки розділилися: 58% вважають, що це підніме дух спортсменів, а 42% — що сприятиме залученню більшої кількості вболівальників. Це, у свою чергу, створює позитивні рольові моделі для молоді, що має велике значення для морального розвитку суспільства.

Отже, черлідинг є сучасним і динамічним видом спорту, що поєднує елементи гімнастики, акробатики, танцю та силової підготовки. Він вимагає від спортсменок високого рівня координаційних здібностей, витривалості, сили, швидкості реакції та узгодженої командної роботи.

Змагальна діяльність у черлідингу характеризується короткочасними, але інтенсивними виступами, де точність виконання рухів поєднується з емоційною виразністю. Це зумовлює необхідність комплексної підготовки, спрямованої на розвиток спеціальних фізичних якостей, відпрацювання технічних елементів та синхронність колективних дій.

Важливою особливістю черлідингу є поєднання спортивного та естетичного компонентів, що формує гармонійний розвиток особистості спортсменок, сприяє їх фізичному вдосконаленню та підвищенню психоемоційної стійкості. Популярність цього виду спорту серед молоді свідчить про його перспективність як ефективного засобу спортивної підготовки та формування здорового способу життя.

1.2 Черлідинг як засіб розвитку фізичних якостей у спортивній підготовці

Здоров’я – найбільша соціальна цінність. Хороше здоров’я – основна умова виконання людиною біологічних і соціальних функцій, фундамент

самореалізації особистості. Поняття «здоров'я» сформульовано досить давно. Відповідно до визначення ВООЗ прийнято вважати, що це не лише відсутність хвороб, а й стан повного фізичного, психічного й соціального благополуччя.

Впродовж минулих років поняття «здоров'я» неодноразово доповнювалося і уточнювалося. На думку ряду авторів, попри існування більш ніж 300 різних варіантів визначення, з методологічної позиції наведене вище вважається найкращим на сьогодні. Чимало дослідників пов'язують здоров'я із здатністю організму до адаптації в умовах середовища. У цьому контексті умовно виділяють групи чинників, які впливають на людину: а) соціальні, б) гігієнічні, в) психологічні. Рівень здоров'я визначається здатністю організму адаптуватися до цих чинників.

Здоров'я – це процес збереження і розвитку фізіологічних, біологічних і психічних функцій, оптимальної трудової та соціальної активності, максимальної тривалості активного творчого життя. Такий підхід дозволяє врахувати вплив двох видів чинників: посилюючих природний добір і тих, що протидіють йому. У результаті кожна популяція набуває власної характерної структури здоров'я, яка визначається ступенем її адаптації до умов середовища.

Основним критерієм здоров'я вважається працездатність кардіо-респіраторної системи. Протягом тривалого часу в оцінюванні резервів здоров'я пріоритетним був «функціональний» підхід, заснований на визначенні МСК. Проте широке використання такого підходу, особливо в масовому тестуванні, утруднене. Тому останні 20–30 років, особливо при масових опитуваннях населення, вчені почали застосовувати математичні залежності між окремими швидко вимірюваними показниками і загальним станом здоров'я.

Академік М.М. Амосов сформулював, що поняття «кількість здоров'я» можна визначити як суму «резервних потужностей» основних функціональних систем. Ці резервні потужності доцільно виражати через «коефіцієнт резерву» – відношення максимальної можливості функції до її

нормального рівня у стані спокою. У багатьох публікаціях пропонується розраховувати «індекси фізичного стану», «рівні здоров'я», «соматичне здоров'я», що дозволяють оцінювати стан здоров'я в цілому.

Всі хвороби людини виникають через стан організму, який перебуває між нормою і патологією. Зазначається, що у загрозливому стані перебуває зараз від 50 до 80% працюючих і службовців, що не дозволяє їм ефективно трудитися. Стан передхвороби характеризується висловом: «я ще не хворий, але вже й не здоровий».

При розгляді майбутньої професійної діяльності необхідно враховувати стан здоров'я. Коефіцієнт корисної дії використання здоров'я людини у соціальній діяльності становить приблизно 20%. Перші кроки до професіоналізму працівника починаються з його навчання професії. Підкреслюючи зв'язок здоров'я та успіху в майбутній професійній діяльності, зазначимо: фізичне здоров'я відбиває рівень фізичного розвитку студента, його рухових навичок і вмінь, що дозволяє максимально реалізувати творчий потенціал.

Фізичне здоров'я – не просто бажана якість майбутнього фахівця, а необхідний елемент особистісної структури, важлива умова побудови й розвитку суспільних відносин. Класичне й ємке визначення здоров'я – як фізичного, психічного й соціального благополуччя – потребує уточнення, коли йдеться про професійне здоров'я. Тут на перший план виходять показники психофізичного поєднання, яке забезпечує взаємодію біологічної складової із соціально-технічним середовищем.

Одні автори наголошують, що саме психофізична готовність є найважливішим аспектом професіоналізму. Вона включає такі компоненти: достатню професійну працездатність; наявність необхідних резервів фізичних і функціональних можливостей організму для своєчасної адаптації до швидко змінюваних умов виробничого середовища; здатність до повного відновлення у визначені терміни; наявність мотивації до досягнення мети.

Аналіз наукової літератури, присвяченої проблемі здоров'я студентської

молоді, показує, що останні роки вона стала ще актуальнішою. У працях зазначається, що кількість студентів спеціальної медичної групи зросла з 10% до 20–25%, у деяких ЗВО сягає 40%, а за прогнозами до 2005 року могла сягнути 50%. Протягом навчання у ЗВО здоров'я студентів не поліпшується, а, за даними ряду авторів, навіть погіршується.

Надмірна вага спостерігається у 53% чоловіків і 64% жінок. До другого курсу кількість випадків захворювань зростає на 23%, а до четвертого – на 43%. Чверть студентів переходить у нижчі медичні групи. У 1999 році кількість студентів спеціальних медичних груп становила 1,3 млн, що на 6,5% більше, ніж у 1998 році. Поширеність гіподинамії серед школярів сягнула 80%.

Дослідження захворюваності серед студентів свідчать, що, як і в усьому світі, на першому місці перебувають хвороби серцево-судинної системи, на другому – опорно-рухового апарату (остеохондроз, сколіоз тощо), на третьому – органів дихання. Аналіз функціонального стану студентів показав: високий рівень здоров'я мають лише 1,8%, середній – 7,7%, низький – 21,5%, а 69% перебувають на критично низькому рівні.

Студенти, які займаються фізичним вихованням у межах навчальної програми, демонструють кращі показники соматичного здоров'я. Проте навіть за ефективних занять складно досягти безпечного рівня у 12 балів, передбачених програмою. Дослідження довели: серед юнаків ефективними є заняття баскетболом, серед дівчат – оздоровчою аеробікою. Саме завдяки аеробіці кількість студенток із низьким рівнем здоров'я знизилася з 47% на першому курсі до 12,1% на четвертому.

Моніторинг із використанням автоматизованих комплексів доврачебного контролю дозволяє об'єктивно оцінювати великі масиви даних, коригувати методики занять і проводити індивідуальні консультації. Підвищення рівня здоров'я студентів – одне з ключових завдань кафедр фізичного виховання. Але без переконання студентів у необхідності самостійних занять і без належної матеріальної бази проблему неможливо вирішити.

Перехід від адміністративного управління фізичним вихованням до самоуправління є одним із головних завдань. При цьому слід наголошувати на ролі фізичної активності як адаптаційного чинника в мінливих умовах середовища. Такий підхід сприятиме усвідомленню молоддю нерозривного зв'язку між успішною майбутньою професійною діяльністю і систематичними фізичними вправами.

Відомо, що здоров'я має й економічну складову, що нині особливо актуально. Так, у розрахунку на 1000 осіб, які займаються фізичною культурою, припадає 318 днів непрацездатності, тоді як серед тих, хто не займається, – 731 день. Доведено, що оптимальний рівень працездатності зберігають люди з руховою активністю не менше 6 год на тиждень. Зі збільшенням тривалості занять на 1 год на тиждень захворюваність знижується в середньому на 0,44 дня на рік. Мінімальний показник – 6,02 дня – зафіксовано при навантаженні 7–8 год на тиждень. Саме на цей рівень слід орієнтувати майбутніх фахівців [2].

Таким чином, система тренувального процесу у черлідингу передбачає поєднання розвитку основних фізичних якостей із вдосконаленням техніко-тактичної майстерності та артистичності виконання. У тренерській діяльності ключовим є правильне планування навантажень, що враховує сенситивні періоди розвитку спортсменок, індивідуальні можливості та командні завдання. Це дозволяє досягати високих спортивних результатів та знижувати ризик травматизму.

1.3 Основні особливості впливу занять фізичними вправами на фізичний розвиток і фізичну підготовленість спортсменок

Вплив фізичних вправ на фізичний розвиток і фізичну підготовленість займаються присвячений цілий ряд робіт [18, 31]. Ці дослідження сприяли з'ясуванню особливостей фізичного розвитку і фізичної підготовленості тих, хто займається, що формуються під впливом занять фізичними вправами [3,

7].

Дослідження фізичного розвитку студентської молоді свідчать, що тільки цілеспрямовані, систематичні і методично правильно організовані заняття фізичною культурою та оздоровчими видами спорту можуть істотно впливати на формування окремих морфологічних і функціональних ознак і тим самим сприяти гармонійному розвитку тіла і організму в цілому [9, 12].

Темпи фізичного розвитку у дівчат 17–19 років мають хвилеподібний характер. Приріст таких показників, як довжина і маса тіла, окружність грудної клітки, життєва ємність легень, закінчується до кінця цього періоду.

Динаміка фізичної підготовленості змінюється протягом усього життя людини під впливом систематичних і цілеспрямованих занять фізичними вправами. Рівень фізичної підготовленості залежить від ефективності структурно-функціональної перебудови організму [16].

Рівень фізичної підготовленості студентів значною мірою залежить від спрямованості навчального процесу, його структури, методів і засобів їх реалізації, об’єктивності контролю [12, 22]. Фізична підготовленість достовірно зростає, якщо в навчальному процесі раціонально поєднуються обсяг, інтенсивність і спрямованість тренувальних впливів. При цьому велике значення має поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки [18].

Збільшення фізичної підготовленості значною мірою залежить від ступеня розвитку фізичних якостей тих, хто займається. Аналіз літературних даних показує, що у дівчат, починаючи з 15 років, темпи приросту окремих фізичних якостей сповільнюються, оскільки формування рухової функції у них відбувається до 13–14 років і, в основному, пов’язане з завершенням розвитку рухової сенсорної системи [36].

З фізичних якостей найбільш значущою для підвищення фізичної працездатності є загальна витривалість, фізіологічною основою якої слугують аеробні можливості людини. Ефективні засоби виховання загальної витривалості – тривалий біг, плавання в рівномірному темпі з відносно невисокою інтенсивністю [19, 20, 27, 29 та ін.].

Встановлено, що студентки, які володіють високими показниками загальної витривалості, краще встигають із загальноосвітніх предметів, рідше хворіють протягом навчального року.

Значне місце в заняттях фізичними вправами має приділятися розвитку спритності, гнучкості та оволодінню новими руховими навичками і вміннями. Чим більший їх запас у студенток, тим багатший руховий досвід і ширша база для набуття нових форм рухової діяльності. Багатий руховий досвід – необхідна умова успішного оволодіння майбутньою професією.

Фізичні якості при виконанні рухів не проявляються ізольовано один від одного і поза формою руху – переважно в їх поєднанні. Цим зумовлюється і характер їх впливу на тих, хто займається. На початкових етапах фізичного виховання можливий позитивний перенос у розвитку фізичних якостей.

Рухова активність містить у собі суму рухів, які виконує людина в процесі життєдіяльності. Виділяють звичайну і спеціально організовану рухову активність.

Спеціально організована м’язова діяльність (фізкультурна активність) — це різні форми занять фізичними вправами, активні пересування. У шкільному та студентському віці спеціально організована фізкультурна активність може здійснюватися як обов’язкова, регламентована програмами фізичного виховання в навчальному закладі, так і добровільна — у вільний від навчання час у вигляді організованих чи самостійних занять. Рухова активність у дитячому, підлітковому та студентському віці задовольняє біологічні, соціальні й особистісні потреби школярів [18].

Основним фактором у формуванні рухової активності вважаються спортивні традиції, існуюча в державі система освіти, місце і роль фізичного виховання і спорту в цій системі, наявність сучасних програм фізичного виховання і їх здійснення кваліфікованими фахівцями [5, 21, 23 та ін.].

На думку багатьох авторів, фізична активність – одна з необхідних умов життя, яка має не лише біологічне, але й соціальне значення. Її можна розглядати як соціально-біологічну потребу живого організму на всіх етапах

розвитку. Будучи регламентованою у зв'язку з медичними показниками, вона є важливим чинником функціональних змін в організмі людини [13, 23].

Рухова активність людини багато в чому визначає рівень фізичної працездатності.

«Фізична працездатність», а іноді «працездатність», авторами визначається по-різному. Під цим терміном розуміють функціональну здатність, фізичну витривалість, здатність до виконання максимально можливих для даної людини механічної роботи за певних умов, потенційну здатність людини проявляти максимум фізичного зусилля у статичній, динамічній або змішаній роботі [12, 13].

Фізична працездатність залежить від:

- статі і віку;
- аеробної потужності, яка визначається рівнем розвитку і стану функціональної системи дихання (ФСД), анаеробної продуктивності;
- рівня розвитку опорно-рухового апарату і фізичних якостей, техніки рухів;
- психологічних факторів;
- умов навколишнього середовища [26].

Працездатність людини нетренованої і тренованої залежить від великої кількості факторів, що включають аеробну продуктивність і її залежність від рівня розвитку і стану ФСД, від фізичних якостей, таких як сила, швидкісні і координаційні можливості, витривалість, гнучкість. Спортивні результати визначаються також психічними і морально-вольовими якостями спортсмена. Крім того, працездатність залежить від статі, віку і, безумовно, рівня тренованості.

Відомо, що недостатня рухова активність студентів є однією з причин, що сприяє погіршенню стану здоров'я і фізичної підготовленості від початку до закінчення навчання. У зв'язку з цим (причиною чого є інфантильність, швидка стомлюваність, відсутність стійкого інтересу до чого-небудь,

відсутність знань про вплив фізичної активності на здоров'я, мотиваційних факторів тощо) повинна спостерігатися тенденція до збільшення кількості занять фізичною культурою, різноманітності занять у вільний час.

На сучасному етапі відбувається інтенсифікація процесу навчання студентів, що висуває високі вимоги до психічної рівноваги, викликає нервове напруження, прискорює процеси мислення. Це може викликати сильне збудження центральної нервової системи (ЦНС) і призвести до захворювань. У цьому випадку необхідно використовувати різні види фізичної активності (аеробіка, шейпінг, каланетика, стрейчинг, аквааеробіка та інші).

Ретельний аналіз нормативних документів, навчальних програм, методичних, практичних і теоретичних розробок останніх 10 років дозволив виявити характерні особливості методичних підходів в організації і проведенні занять із фізичного виховання студенток.

Основні завдання з фізичного вдосконалення студентів чітко викладені в законодавчих актах України [2], інструкціях [7], державній програмі розвитку фізичної культури і спорту в Україні, затвердженій Указом Президента [58], Положенні про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах України [18, 19]. На сьогоднішній день діюча комплексна програма з фізичного виховання для ВНЗ дає можливість завідувачам кафедр варіювати засобами фізичного виховання для оптимізації процесу навчання студенток.

Багато авторів підкреслюють, що вирішення завдань фізичного виховання в навчальному процесі тісно пов'язане зі станом фізичної підготовленості студенток [2, 24].

Саме тому ефективне управління навчальним процесом можливе за умови достатньо повного уявлення про початковий рівень фізичної і функціональної підготовленості студентів.

Численні літературні дані [14, 22, 34, 45] свідчать про досить низький рівень фізичної підготовленості студентів, про невідповідність рівня розвитку їхніх фізичних якостей вимогам вузівської програми. Успішно вирішити ці

завдання у ВНЗ тільки за рахунок навчальних занять дуже складно.

Нині фізичні вправи розглядаються як регулятор функцій організму з можливістю їх цілеспрямованого застосування. Заняття фізичними вправами мають загальний і різнобічний вплив на весь організм. Під впливом багаторазово виконуваних тривалих фізичних вправ в організмі відбуваються фізіологічні, біохімічні та морфологічні зміни [11, 12, 15, 22].

Фізична підготовка є однією з найважливіших складових частин спортивного тренування, яка спрямована на розвиток фізичних якостей: швидкісних здібностей, сили, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей. Фізична підготовка спортсмена поділяється на загальну, допоміжну і спеціальну [16, 23, 24].

Загальна фізична підготовка – раціонально організований процес, спрямований на різноманітний і водночас пропорційний розвиток різних рухових якостей, що підвищують ефективність тренувального процесу та сприяють досягненню високих результатів у конкретному виді спорту, а також ефективності вдосконалення технічної, тактичної, психічної підготовки спортсмена.

Допоміжна фізична підготовка орієнтована на створення фізичної бази, необхідної для ефективного виконання великих обсягів роботи, спрямованих на розвиток спеціальних рухових якостей.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток рухових якостей, які строго відповідають специфіці конкретного виду спорту, особливостям змагальної діяльності в ньому.

Фізична підготовка тісно пов’язана з функціональними можливостями організму спортсмена залежно від обраної ним спеціалізації. Це необхідно враховувати у процесі фізичного виховання студентів.

Мета фізичного виховання студентів – формування фізичної культури особистості та виховання фізично здорової, інтелектуально розвиненої і соціально активної молоді, здатної адаптуватися до сучасних умов життєдіяльності [45].

Фізичне виховання – єдина навчальна дисципліна, яка вчить студентів зберігати і зміцнювати своє здоров'я, підвищувати рівень фізичної і функціональної підготовленості, розвивати і вдосконалювати психофізичні якості, які необхідні в майбутній професійній діяльності та житті загалом.

Автори акцентують увагу на тому, що успіхи вищої школи в організації процесу фізичного виховання студентів значною мірою залежать від того, наскільки активно і свідомо молоді люди беруть участь у навчальному процесі [6, 39].

Проте, як стверджують деякі автори [11, 14], ефективному управлінню процесом оздоровлення студентів перешкоджають кілька факторів, серед яких виділяють: надмірну кількість контрольних випробувань, виконання яких займає від 30% навчально-тренувального часу; низьку кваліфікацію викладачів із недостатнім методичним арсеналом і обмежений обсяг інформації щодо фізіологічних особливостей підростаючого покоління в сучасних умовах.

Реалізація принципів фізичного виховання також ускладнюється значною різноманітністю студентського контингенту, що зумовлено різницею у соціальному становищі, місці та умовах проживання до і в процесі навчання, віком, рівнем підготовленості, специфікою майбутньої професії тощо.

Як зазначає В. П. Зайцев, фізичні вправи для студентів є одними з необхідних соціально значущих дій у житті. Вони дають можливість, з урахуванням дидактичних принципів і оздоровчих технологій, підвищувати фізичну та функціональну підготовленість студентів, зміцнювати і зберігати здоров'я, а також формувати здоровий спосіб життя.

Як стверджують сучасні автори, у багатьох ВНЗ суттєво знижується якість фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи, зменшується кількість студентів, що займаються в різних спортивних секціях. Багато досвідчених викладачів фізичного виховання йдуть зі сфери фізичної культури і спорту в комерційні організації та структури. Це негативно позначається на організації процесу фізичного виховання студентської молоді.

Погіршення фізичної та функціональної підготовленості студентської молоді зумовлене не лише недооцінкою суспільством і особистістю оздоровчих, виховних та освітніх можливостей занять фізичною культурою та спортом, але й слабкою організацією фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у ВНЗ. У більшості студентів першого курсу не сформована позитивна мотивація до занять фізичними вправами.

Результати досліджень багатьох авторів свідчать про те, що рівень фізичної підготовленості студентів значною мірою залежить від спрямованості навчального процесу, який визначає його структуру, зміст, методи і засоби їх реалізації і контролю. Він поліпшується в тому випадку, коли в навчальному процесі раціонально поєднуються обсяг, інтенсивність і спрямованість тренувального впливу. При цьому велике значення має оптимальне співвідношення використання загальної та спеціальної фізичної підготовки. Також встановлена залежність між рівнем рухової активності, здоров'ям і фізичною підготовленістю студентів.

Для цілеспрямованого та активного формування у студентів потреби і позитивного ставлення до навчальних занять фізичною культурою необхідно знати особливості ставлення студентів до предмета і фактори, що визначають таке ставлення.

Для більшої частини молоді провідними мотивами занять фізичною культурою є: поліпшити або зберегти здоров'я – 62,9%; поліпшити настрій або самопочуття – 34%. Значно нижче оцінюються студентською молоддю такі значущі для суспільства цінності, властиві фізичній культурі, як всебічний розвиток особистості, естетичне виховання, працьовитість, моральні і вольові якості, активізація розумової діяльності, самоорганізація.

Процес фізичного виховання у ВНЗ традиційно побудований таким чином, щоб зорієнтувати студентів на оволодіння різноманітними руховими діями, їх правильне виконання для управління фізичним розвитком. Відсутність спрямованості до активного оволодіння руховими діями, підвищення психофізичних кондицій пов'язано з пріоритетом предметно

орієнтованого навчання. У предметно орієнтованому навчанні у процесі фізичного виховання недостатньо враховується індивідуальний розвиток, прагнення студента до успіху, творчості, самостійності та ініціативності виконання завдань на заняттях. У предметно орієнтованому навчанні акцентується увага на формуванні та впровадженні багаторазових повторень рухових дій [16].

Однак, для формування у студентів мотиваційних потреб до рухової активності, заняття фізичною культурою повинні задовольняти особисті потреби кожного студента.

Як зазначають автори, головне у зміні ставлення полягає в усуненні невідповідності між завданнями фізичного виховання та індивідуальною орієнтацією, між об'єктивно необхідними умовами і реально існуючими можливостями. При цьому необхідно усунути причини, що заважають займатися, або змінити орієнтацію чи суб'єктивне уявлення про умови її реалізації. Необхідно використовувати прийоми і методи, що наочно демонструють зміни в організмі під впливом занять (функціональні, працездатність, самопочуття, фізичний розвиток, підготовленість та ін.) [37].

Таким чином, проблема поліпшення стану здоров'я студентської молоді з кожним роком стає все більш актуальною. Її вирішення має бути спрямоване на підвищення функціональних резервів організму та зміцнення здоров'я студентів через ефективну організацію занять із фізичного виховання, диференційованих з урахуванням фізичних кондицій і стану здоров'я тих, хто займається [18].

У зв'язку з цим необхідно шукати нові шляхи оптимізації організації процесу фізичного виховання серед різних груп населення, але особливо у вищій школі. Використання фізичних вправ є найбільш ефективним, простим і економічно вигідним засобом профілактики найбільш поширених захворювань, оптимізації загальної працездатності, особливо значущих у шкільному та студентському віці.

Таким чином, сенситивні періоди у підготовці спортсменок мають

визначальне значення для ефективного розвитку спеціальних фізичних якостей, необхідних у черлідингу. Раціональне використання вікових особливостей дозволяє цілеспрямовано формувати силу, витривалість, швидкість та координацію, що є базою для оволодіння складними акробатичними та танцювальними елементами. Знання цих закономірностей допомагає тренеру оптимізувати тренувальний процес і забезпечити стійке зростання спортивних результатів.

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури дозволив визначити черлідинг як сучасний вид спорту, що поєднує у собі елементи гімнастики, акробатики, танцю та силових вправ. Він відзначається високою динамічністю та потребує комплексної підготовки, спрямованої на розвиток фізичних, технічних і психологічних якостей спортсменок.

Встановлено, що ефективність тренувального процесу у черлідингу залежить від науково обґрунтованого планування навантажень, урахування індивідуальних можливостей та особливостей колективної взаємодії. Важливим чинником виступає орієнтація на сенситивні періоди розвитку, що забезпечує оптимальне формування спеціальних фізичних якостей і створює передумови для успішного оволодіння складними елементами.

Отже, підготовка спортсменок у черлідингу має здійснюватися на основі системного підходу, який поєднує фізичну, технічну та психоемоційну складові, що у комплексі забезпечує досягнення високих спортивних результатів та сприяє всебічному розвитку особистості.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1 Завдання дослідження

Метою дослідження стало підвищення ефективності фізичного виховання студенток засобами черлідингу.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз наявної науково-методичної літератури з питання підвищення ефективності фізичного виховання дівчат різними засобами
2. Визначити вихідні дані, що характеризують фізичний розвиток та рівень емоційного стану дівчат, які прийняли участь дослідженні
3. На основі отриманих у кінці дослідження даних визначити ефективність застосування засобів черлідингу у підвищенні ефективності фізичного виховання студенток.

2.2 Методи дослідження

Для виконання поставлених завдань дослідження нами були застосовані наступні методи:

1. Аналіз та узагальнення наукової літератури;
2. Педагогічне тестування;
3. Педагогічне спостереження;
4. Анкетування;
4. Методи математичної статистики;

Антропометричні дані реєстрували вимірюючи обхвати: плеча, грудної клітини, талії, сідниць, стегон, гомілки.

Обхват грудної клітини – периметр на рівні мезостернальної точки.

Випробуваний злегка відводить руки, щоб дати можливість антропометристу, що стоїть справа, лицем до випробуваному, обвести стрічку навколо грудної клітки.

Стрічка знаходиться в правій руці антропометриста, тоді як лівою він регулює стрічку на спині випробуваного до горизонтального рівня зазначеної середньо-грудинної точки. Техніка перехресних рук використовується для поєднання шкали стрічки з нулем на її кінчику. Показання можна отримати в кінці звичайного видиху.

Обхват талії – периметр на рівні помітного звуження талії. Якщо талії випробуваного не видно, на цьому рівні роблять довільне її вимірювання.

Сідничний обхват (максимальний) – периметр на рівні найбільшого заднього виступу, приблизно, на рівні лобкового симфізу спереду. В процесі цього вимірювання випробуваний стоїть в положенні ноги разом без довільного скорочення сідничних м'язів.

Обхват стегна. Це периметр правого стегна, коли випробуваний стоїть, злегка розставивши ноги і рівномірно розподіливши вагу тіла на обидві ступні.

Стрічку накладають на 1-2 см нижче сідничної лінії або навпроти з'єднання виступу сідничного м'яза зі стегном. Техніка перехресних рук використовується, щоб підняти стрічку до цього рівня по стегну, і зчитують покази, коли кінчик стрічки поєднується з кінцем, що йде від корпусу.

Середні пальці антропометрист використовує, щоб маніпулювати стрічкою і переконатися, що вимірювання зроблено перпендикулярно поздовжньої осі стегна.

Величину артеріального тиску (АТ, мм рт.ст.) реєстрували звуковим способом по методу Н. С. Короткова з допомогою тонометра і фонендоскопа. Визначали наступні види артеріального тиску: систолічний (АДс, мм рт. ст.), діастолічний (АДд, мм рт.ст.), пульсовий (АДп, мм рт.ст.)/

Значення пульсового артеріального тиску розраховували за формулою:

АДп = АДс – АДд

де АДп – пульсовий артеріальний тиск, мм рт.ст.; АДс – артеріальний тиск систолічний; АДд – артеріальний тиск діастолічний, мм рт.ст.

Життєва ємність легень (ЖЄЛ, л) визначалася за допомогою сухого спірометра. Випробуваний робив глибокий вдих, а потім повільний, до

«відмови» видих у спірометр.

Визначення рівня фізичної працездатності з використанням проби Руф'є передбачало визначення у дівчат величини частоти серцевих скорочень (ЧСС, уд/хв) в стані відносного спокою (ЧСС1, уд/хв), після 30 присідань за 45 секунд (ЧСС2, уд/хв) і після однієї хвилини відновлення (ЧСС3, уд/хв).

На підставі отриманих даних розраховувався індекс Руф'є або індекс працездатності (ІП, у.о.) за наступною формулою:

$$ІП = (ЧСС1 + ЧСС2 + ЧСС3) / 10$$

Якісна оцінка рівня фізичної працездатності проводилася за наступною шкалою:

- якщо ІП $\leq$ 3, рівень фізичної працездатності відмінний;
- якщо ІП 4-6, рівень фізичної працездатності хороший;
- якщо ІП 7-10, рівень фізичної працездатності середній;
- якщо ІП 11-15, рівень фізичної працездатності посередній;
- якщо ІП $>$ 15, рівень фізичної працездатності низький.

Для визначення рівня емоційного стану у студенток використовувалася диференційована самооцінка тесту САН (оцінка самопочуття, активності і настрою).

Тест САН призначений для оперативної (по перших буквах цих функціональних станів і названий опитувальник).

Піддослідних просять співвіднести свій стан із рядом ознак за багатоступеневою шкалою. Шкала складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображають рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій).

Випробуваний повинен вибрати і відзначити цифру, що найбільш точно відображає його стан в момент обстеження.

1. Самопочуття добре	3	2	1	0	1	2	3	1. Самопочуття погане
2. Відчуваю себе сильним								2. Відчуваю себе слабким
3. Пасивний								3. Активний
4. Малорухливий								4. Рухливий
5. Веселий								5. Сумний
6. Гарний настрій								6. Поганий настрій
7. Працездатний								7. Розбитий
8. Повний сил								8. Знесилений
9. Повільний								9. Швидкий
10. Бездіяльний								10. Діяльний
11. Щасливий								11. Нещасний
12. Життєрадісний								12. Похмурий
13. Напружений								13. Розслаблений
14. Здоровий								14. Хворий
15. Байдужий								15. Захоплений
16. Байдужий								16. Схвильований
17. Захоплений								17. Сумний
18. Радісний								18. Сумний
19. Відпочилий								19. Втомлений
20. Свіжий								20. Виснажений
21. Сонливий								21. Збуджений
22. Бажання відпочити								22. Бажання працювати
23. Спокійний								23. Стурбований
24. Оптимістичний								24. Песимістичний
25. Витривалий								25. Втомляємий
26. Бадьорий								26. Млявий
27. Міркувати важко								27. Міркувати легко
28. Розсіяний								28. Уважний
29. Повний надій								29. Розчарований
30. Задоволений								30. Незадоволений

Ключ до тесту

Питання на самопочуття– 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Питання на активність– 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Питання на настрій– 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Обробка та інтерпретація результатів тесту

При обробці оцінки респондентів перекодуються наступним чином: індекс 3, відповідний незадовільного самопочуття, низької активності і поганому настрою, приймається за 1 бал; наступний за ним індекс 2 – за 2; індекс 1 – 3 бали і так до індексу 3 з протилежного боку шкали, який приймається відповідно за 7 балів (увага: полюса шкали постійно міняються).

Позитивні стани завжди отримують високі бали, а негативні-низькі. За цим "наведених" балам і розраховується середнє арифметичне як в цілому, так і окремо по активності, самопочуття і настрою.

Усі отримані в результаті дослідження дані були оброблені з використанням методів математичної статистики з розрахунком середньої арифметичної, похибки та Т-критерію достовірності Стьюдента.

2.3 Організація дослідження

Дослідження проводилося протягом жовтня 2024 року - березня 2025 року. На початку експерименту було сформовано дві групи дівчат, з них 10 осіб склали експериментальну групу і 8 – контрольну. В експериментальній групі основними засобами фізичного виховання слугували базові елементи черлідингу, на основі яких складалися танцювальні композиції тривалістю три хвилини і в подальшому використовувалися для показових виступів на змаганнях з різних видів спорту. Також додатково нами були використані індивідуально підібрані силові вправи, спрямовані на корекцію фігури, а в кінці кожного заняття використовувався блок вправ на розвиток гнучкості. У контрольній групі заняття проводилися з застосуванням засобів аеробіки (базова програма) де використовувались базові кроки класичної аеробіки та степ-аеробіки. На основі цих кроків складалися танцювальні аеробні зв'язки, в кінці кожного заняття виконувався блок вправ, спрямований на розвиток силових якостей. У всіх групах заняття проводилися три рази на тиждень тривалістю 2 години.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Тренувальні заняття з черлідингу для жінок 20–25 років вирізняються від типових фітнес-програм на кшталт аеробіки як змістом, так і структурою навантажень. По-перше, у композиціях майже відсутні рухи з надмірними ударними навантаженнями (різкі стрибки, падіння), що дає змогу мінімізувати ортопедичні ризики. По-друге, тривалість змагальної або показової рутини обмежується ~3 хвилинами, що вимагає від спортсменок високої потужності й витривалості протягом короткого інтервалу. Важливо й те, що підготовка до виступів інтегрує індивідуально підібрані силові вправи, спрямовані на корекцію композиції тіла та розвиток вибухової сили.

Запропонована програма спортивної підготовки з використанням елементів черлідингу розрахована на вісім тижнів тренувального процесу, що передбачає три заняття на тиждень тривалістю по 60 хвилин. Основна мета програми – підвищення рівня фізичної підготовленості дівчат 20–25 років за рахунок розвитку силових, швидкісно-силових, координаційних та аеробних якостей, а також формування стабільної мотивації до регулярних тренувань і залучення до змагальної або показової діяльності.

На початковому етапі акцент робиться на адаптацію організму до навантажень та засвоєння базових елементів черлідингу. Заняття включають розминку з динамічними вправами на мобільність і координацію, вивчення базових технік (пози рук, прості кроки, повороти), а також виконання нескладних зв’язок під музику для розвитку ритмічності та аеробної витривалості. Паралельно застосовуються загальнорозвивальні вправи з власною вагою для активації основних м’язових груп.

Таблиця 3.1

Оцінка антропометричних показників та фізичного розвитку студенток до і після проведення експерименту

Показник	Експериментальна група		Приріст, %	Контрольна група		Приріст, %
	Початок дослідження	Кінець дослідження		Початок дослідження	Кінець дослідження	
Вага, кг	54,7 ± 0,5	50,4 ± 0,4*	-7,86	54,9 ± 0,4	52,8 ±0,3*, #	-3,83
Обхвати						
плече	24,1 ±0,1	23,7 ±0,07	-3,81	24,2 ±0,1	23,7 ±0,07	-2,07
грудна клітина	86,5 ±4,2	85,6 ± 5,6	-1,04	87,2 ± 4,2	86,5 ±4,7	-0,80
талія	64,3 ±0,2	60,4 ±0,07*	-6,07	65,4 ± 0,2	63,9±0,15#	-2,29
сідниці	92,4 ± 0,2	88,7 ± 0,6*	-4,92	92,3 ± 0,2	90,8 ± 0,8	-1,63
стегна	53,2 ± 0,3	51,8 ±0,2*	-2,63	54,2 ± 0,2	53,9 ±0,2#	-0,55
гомілка	35,6 ± 0,1	34,8 ±0,05	-2,25	34,8±0,04	34,4±0,02	-1,15
Показники фізичного розвитку						
Індекс працездатності, у.о.	11,38±0,35	8,00±0,38*	-29,70	12,11±0,28	10,03±0,3#1	-17,18
ЧСС у спокої, уд/хв	75,45±1,80	71,02±0,96*	-5,87	77,20±1,10	76,3±1,25#	-1,17
АТс, мм рт. ст.	114,84±1,53	110,35±1,13	-3,91	113,33±1,08	112,61±1,60	-0,64
АТд, мм рт. ст.	73,71±1,18	70,21±1,03*	-4,75	71,5±1,15	70,9±1,18	-0,84
АТп, мм рт. ст.	41,13±1,35	40,11±1,02	-2,48	41,83±0,70	42,32±0,51	1,17
ЖЄЛ, мл	2206,45±96,27	2281,15±85,12	3,39	2280,00±80,00	2298,05±82,03	0,79

* – P <0,05 відмінність достовірна порівняно із результатами першого етапу дослідження

– P <0,05 відмінність достовірна порівняно із результатами експериментальної групи (кінець дослідження)

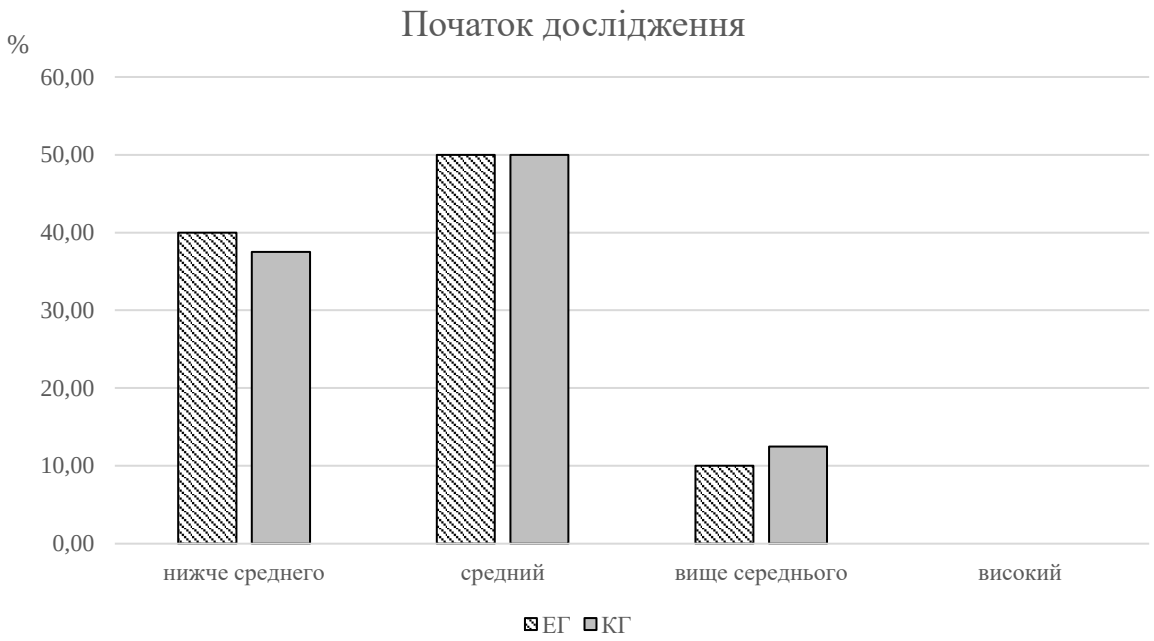


Рисунок 3.1 Розподіл дівчат експериментальної та контрольної груп за рівнем фізичної працездатності на початку дослідження

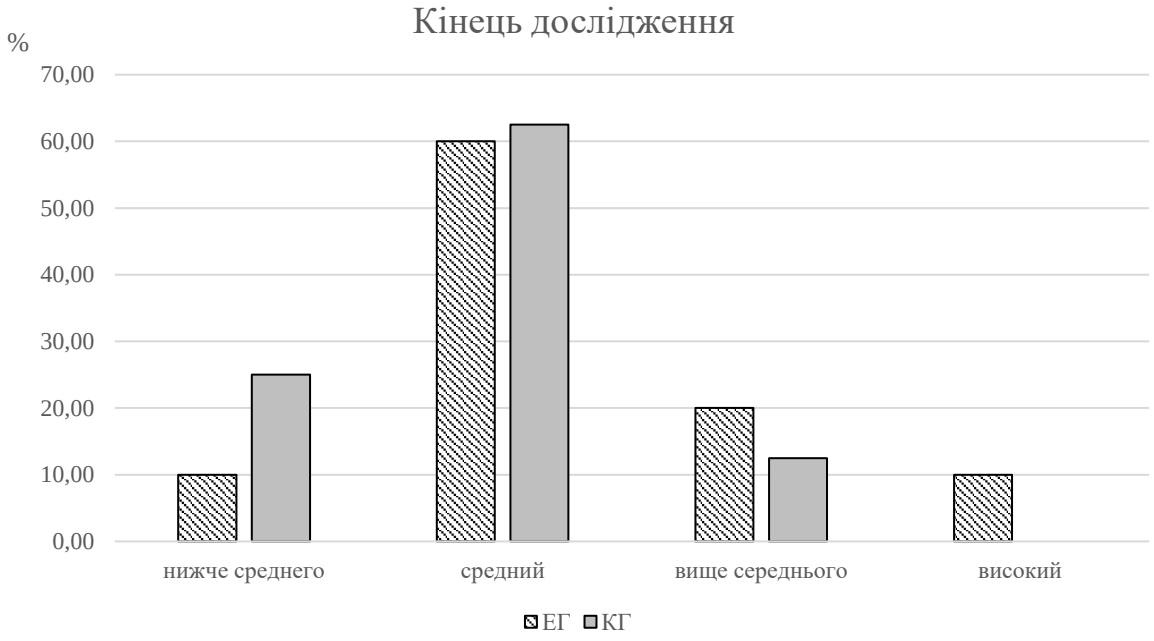


Рисунок 3.2 Розподіл дівчат експериментальної та контрольної груп за рівнем фізичної працездатності наприкінці дослідження

Таблиця 3.2

Результати дослідження диференційованої самооцінки студенток

Тест САН, бали	Час визначення	Експериментальна група		Контрольна група		P
		X±*m*	P	*X*±*m*	P	
Самопочуття	до заняття	4,5±0,2	<0,01	4,5±0,4	<0,01	>0,05
	після заняття	7,6 ±0,4		6,5±0,1		<0,05
Активність	до заняття	4,6±0,4	<0,01	4.8±0,5	>0.05	>0,05
	після заняття	7,2±0,3		5,4±0,3		<0,01
Настрій	до заняття	5,1±0,5	<0,01	5±0,4	<0.05	>0,05
	після заняття	8,3 ± 0,5		6,2±0,3		<0,01

Упродовж основного етапу тренувальний процес ускладнюється. До занять включаються стантові елементи (підйоми, підтримки), танцювальні композиції з елементами акробатики, а також силові вправи на розвиток м’язів ніг, спини, плечового поясу та корпусу. Значна увага приділяється розвитку стрибучості, гнучкості й утриманню статичних позицій. Важливою складовою стає робота над частинами майбутнього показового виступу, що мотивує спортсменок до підвищення технічної майстерності та витривалості.

Завершальний етап програми орієнтований на цілісне виконання хореографічно-композиційного номера тривалістю до трьох хвилин, що вимагає синхронності, функціональної підготовленості та емоційної виразності. Водночас впроваджуються функціональні колові тренування, які поєднують силові, кардіо- та координаційні вправи для підвищення загальної тренованості. У межах фінального тестування оцінюються зміни у функціональному стані (артеріальний тиск, ЧСС, індекс працездатності), антропометричних показниках (маса тіла, обхвати) та психоемоційному самопочутті учасниць.

Аналіз антропометричних даних свідчить про позитивні зміни у дівчат 20–25 років під впливом засобів черлідингу. У експериментальній групі маса тіла знизилася в середньому на 2,4 кг (3,2 %; $p<0,05$), тоді як у контрольній групі – лише на 0,9 кг (1,2 %; $p>0,05$).

Обхват талії зменшився на 3,1 см (4,8 %; $p<0,05$), обхват стегон – на 2,7 см (3,6 %; $p<0,05$). Такі зміни свідчать про корекцію тілобудови та зниження жирового компоненту. У контрольній групі аналогічні показники змінилися незначно (1,0–1,5 %; $p>0,05$).

Черлідинг позитивно вплинув і на функціональні можливості організму. Частота серцевих скорочень у спокої знизилась з 79,5 ± 2,1 уд/хв до 72,4 ± 1,8 уд/хв (–8,9 %; $p<0,05$). Систолічний тиск зменшився в середньому на 7 мм рт. ст. (–5,4 %), діастолічний – на 5 мм рт. ст. (–6,2 %). Життєва ємність легень зросла з 3120 ± 140 мл до 3380 ± 135 мл (+8,3 %; $p<0,05$). Індекс працездатності за тестом Руф'є підвищився на 12,5 % ($p<0,05$), що свідчить про підвищення рівня загальної витривалості.

У контрольній групі всі показники теж змінилися, але недостовірно (2–3 %; $p>0,05$). Це доводить, що саме черлідинг сприяв більш вираженим адаптаційним зрушенням.

Результати тесту САН підтвердили позитивний вплив черлідингу на психоемоційний стан дівчат. Показник самопочуття зріс з 4,1 бала до 5,6 бала (+36,6 %; $p<0,05$), активність – з 4,3 бала до 5,9 бала (+37,2 %; $p<0,05$), настрій – з 4,4 бала до 6,1 бала (+38,6 %; $p<0,05$).

У контрольній групі спостерігалося також зростання, але менш виражене (10–15 %; $p>0,05$). Це свідчить про те, що систематичні заняття черлідингом забезпечують не лише фізичний, а й емоційний ефект, підвищуючи мотивацію до занять.

Таким чином, експеримент довів ефективність використання засобів черлідингу у дівчат 20–25 років. Регулярні тренування сприяли: зниженню маси тіла та корекції тілобудови (зменшення обхватів талії та стегон на 3–5 %); покращенню функціональних можливостей (зниження ЧСС у спокої на 9

%, підвищення ЖЄЛ на 8 %, зростання працездатності на 12 %);
підвищенню психоемоційного стану (самопочуття, активність і настрій покращилися на 35–40 %).

Дослідження показало, що застосування засобів черлідингу забезпечило статистично достовірні позитивні зміни більшості досліджуваних показників у дівчат експериментальної групи.

По-перше, спостерігалося зниження маси тіла в середньому на 2,4 кг (–3,2 %; $p<0,05$), що супроводжувалося помітним зменшенням обхвату талії (–3,1 см; –4,8 %; $p<0,05$) та стегон (–2,7 см; –3,6 %; $p<0,05$). Це свідчить про нормалізацію жирового компонента і формування більш гармонійної тілобудови.

По-друге, зафіксовані значні позитивні зміни у функціональному стані серцево-судинної та дихальної систем. Частота серцевих скорочень у спокої зменшилася майже на 9 %, що свідчить про економізацію роботи серця. Систолічний і діастолічний артеріальний тиск знизилися відповідно на 7 мм рт. ст. та 5 мм рт. ст., що є ознакою покращення регуляторних механізмів кровообігу. Поряд із цим, життєва ємність легень зросла на 8,3 % ($p<0,05$), а індекс працездатності підвищився на 12,5 %, що демонструє розвиток витривалості та покращення функціональних резервів організму.

По-третє, систематичні заняття черлідингом позитивно відобразилися на психоемоційному стані дівчат. Рівень самопочуття, активності та настрою за тестом САН зріс відповідно на 36,6 %, 37,2 % та 38,6 % ($p<0,05$). Це вказує на потужний психотерапевтичний ефект занять, зниження втоми та підвищення внутрішньої мотивації.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що саме у дівчат експериментальної групи черлідинг сприяв комплексному покращенню морфологічних, функціональних та психоемоційних показників, що підтверджує його високу ефективність як сучасного засобу фізичної підготовки.Отримані результати свідчать про ефективність програми: спостерігається достовірне покращення фізичних показників, нормалізація

серцево-судинних реакцій на навантаження, зниження маси тіла й обсягів проблемних зон, а також позитивна динаміка самооцінки активності, настрою та загального самопочуття. Програма може використовуватись як ефективний засіб спеціалізованої спортивної підготовки дівчат молодого віку, які прагнуть підвищити рівень своєї фізичної форми через динамічну, естетичну та командну активність.

Для моніторингу морфофункціональної динаміки було здійснено антропометричні вимірювання. Наприкінці експерименту в групі, що тренувалася за авторською програмою спортивної підготовки до черлідингових виступів, зафіксовано статистично значуще поліпшення обхватних показників ($P < 0,05$): талія – 6 %, сідниці – 5 %, стегно – 3 %. Вага зменшилася з 54,7 кг до 50,4 кг (-8 %). У контрольної групи позитивні зміни були менш вираженими та недостовірними: маса тіла знизилася лише на 4 %, а коливання обхватів становили 0,5–2 %.

Комплексна функціональна оцінка (артеріальний тиск, ЧСС у спокої, ЖЄЛ, індекс працездатності) підтвердила перевагу експериментальної методики. Індекс працездатності зріс на 30 % ($P < 0,05$), систолічний та діастолічний тиск знизилися у середньому на 3–5 %, ЧСС – на 6 %. У контрольній групі зміни були статистично незначущі. Розподіл за рівнями фізичної працездатності змістився: частка спортсменок із категоріями «вище середнього» й «високий» збільшилася на 10 %, тоді як у контролі спостерігався лише перехід частини учасниць у межі «середнього» рівня (+12,5 %).

Емоційне самопочуття також продемонструвало виражений позитивний тренд. Учасниці експериментальної групи відзначили приріст диференційованої самооцінки: самопочуття + 3,1 бала, активність + 2,6 бала, настрій + 3,2 бала ($P < 0,01$). Висока залученість і змагальна спрямованість тренувального процесу сприяли стабільній мотивації спортсменок та позитивній динаміці всіх досліджуваних показників.

Отримані результати підтверджують ефективність запропонованої

програми спортивної підготовки з використанням черлідингу як засобу підвищення рівня фізичної підготовленості жінок 20–25 років і демонструють її оздоровчу та мотиваційну цінність для цієї вікової групи.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що проблема підвищення ефективності спортивної підготовки жінок молодого віку залишається актуальною. Більшість сучасних програм орієнтовані переважно на зниження маси тіла та покращення естетичних параметрів фігури, або ж на розвиток загальної фізичної та функціональної підготовленості. Водночас у наявних підходах недостатньо уваги приділяється засобам хореографічної та танцювальної спрямованості, зокрема черлідингу, як інструменту підвищення мотивації, фізичної працездатності та психоемоційної стабільності.

2. Результати первинного тестування учасниць дослідження показали, що більшість дівчат мали рівень фізичної працездатності, який відповідає категоріям «нижче середнього» та «середній». Це свідчить про необхідність пошуку інноваційних методичних рішень у сфері спеціалізованої спортивної підготовки.

Наприкінці експерименту виявлено, що у групі, яка тренувалася за авторською програмою з використанням черлідингу, кількість дівчат із рівнем працездатності «вище середнього» та «високий» збільшилася на 10%. У контрольній групі позитивні зміни були менш вираженими та проявилися лише в зростанні кількості учасниць із рівнем «середній» на 12,5%.

3. Також зафіксовано достовірне покращення психоемоційного стану учасниць експериментальної групи: показники самопочуття зросли на 3,1 бала, активності – на 2,6 бала, а настрою – на 3,2 бала. Висока зацікавленість у тренуваннях, змагальний і творчий характер занять, пов’язаних з підготовкою показових виступів, забезпечили позитивну динаміку як у фізичній, так і в емоційній складовій дослідження.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Андрєєва Н. О. Значення окремих компонентів предметної підготовки гімнасток за даними анкетування тренерів різної кваліфікації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 9. С. 3-11.

2. Андрієнко Г. Програмування тренувального процесу та побудова етапу безпосередньої підготовки спортсменок до головних змагань в черліденгу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 2. С. 24–31.

3. Андрієнко Г., Блажко Н. Структура та зміст змагальної діяльності в черліденгу на прикладі дисципліни перформанс чер фристайл. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2022. № 1. С. 3–8.

4. Андрієнко Г., Шинкарук О., Литвиненко Ю. Біомеханічний контроль стійкості та рівноваги кваліфікованих спортсменок у черліденгу в дисципліні чер-данс-фристайл-дует методом стабілографії. *Спортивна медицина фізична терапія та ерготерапія*. 2021. № 2. С. 3–12.

5. Бала Т., Масляк І. Зміна рівня фізичного здоров’я школярів 7–9-х класів під впливом вправ черлідинга. *Спортивний вісник Придніпров’я*. 2011. № 2. С. 21–23.

6. Батеева Н. П., Кизим П. Н., Титкова И. А. Використання засобів класичного танцю для вдосконалення техніки виконання поворотів юними гімнастками. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 3. С. 19-22.

7. Бачинська Н. В. Історія та загальна характеристика черлідингу. *Наука і освіта*. 2013. № 4. С. 63–67.

8. Бойко А. Л. Методи психофізіологічного тестування спортсмен із художньої гімнастики. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2016. Вип. 2. С. 19-22.

9. Бондаренко Т. В. Вплив методики диференційованого навчання на показники фізичного розвитку студенток-гімнасток. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2010. № 7. С. 39-43.

10. Бузоверя А. Аналіз результатів етапного контролю оцінки рівня технічної підготовленості черлідирів-флаєрів після впровадження експериментальної методики. *Наукові записки Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 145. С. 14–30.

11. Булгаченко С. В., Лебедева В. С., Коваль Т. В. Подібність та відмінності у технології підготовки гімнастів та гімнасток вищої кваліфікації. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112(4). С. 49-52.

12. Воронова В., Проценко О., Федорчук С. Психологічні складові особистості кваліфікованих спортсменок у черліденгу. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування.* 2025. № 1. С. 79–95.

13. Гамалій В., Хмельницька І., Крупеня С. Порівняльний аналіз кінематичних характеристик рухових дій висококваліфікованих і кваліфікованих гімнасток в опорному стрибку типу "переворот". *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 4. С. 81-85.

14. Герасимчук К. Технологія профілюючої підготовки команди з черліденгу в номінації чер з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 4. С. 13–19.

15. Гончар Л. В., Борисова Ю. Ю. Історія розвитку та сучасний стан чоловічої художньої гімнастики у світі. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2015. № 1. С. 157-160.

16. Гулбани Р. Ш. Профілактика та корекція асиметричної постави у дівчаток, які займаються художньою гімнастикою. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і*

спорт). 2018. Вип. 4. С. 51-54.

17. Давидов В. Манкевич А., Лущик И. Концентрація та розподіл уваги у спортивному плаванні, спортивній та художній гімнастиці. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 1. С. 107-113.

18. Долбишева Н., Бузоверя А., Кондратенко В. Спеціальна технічна підготовленість черлідерів-флаєрів наприкінці другого року тренувань етапу попередньої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 1. С. 29–38.

19. Долбишева Н., Бузоверя А., Луценко І., Балджи І. Загальна фізична підготовленість черлідерів на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 2. С. 130–139.

20. Долбишева Н., Михайліченко А. Взаємозв'язок показників технічної підготовленості спортсменів-черлідирів на етапі попередньої базової підготовки. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2019. Вип. 33. С. 153–160.

21. Долбишева Н., Михайліченко А. Методика вдосконалення технічної підготовки черлідирів на етапі попередньої базової підготовки. *Наукові записки Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 142. С. 79–92.

22. Долбишева Н., Михайліченко А. Технічна та фізична підготовленість черлідирів-флаєрів на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 3. С. 22–28.

23. Заплатинська О. Б. Програма навчання базових стрибків у художній гімнастиці на етапі початкової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 4. С. 46–49.

24. Заплатинська О. Б. Удосконалення системи підготовки гімнасток-художниць згідно із сучасними правилами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2012. № 2. С. 284–288.

25. Заплатинська О. Взаємозв'язок відтворення ритму стрибків та

оцінки за техніку їх виконання у гімнасток на етапі початкової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 3. С. 43-48.

26. Кашуба В., Крикун Ю. Профілактика та корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату юних спортсменів у складнокоординаційних видах спорту на прикладі черліденгу. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2023. № 3. С. 106–118.

27. Кашуба В., Крикун Ю., Ярмолинський Л., Маслов О. Особливості фізичного розвитку юних спортсменів у складнокоординаційних видах спорту як передумова розробки здоров'язберігаючих технологій на прикладі черліденгу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2024. № 1. С. 124–135.

28. Кокарев Б., Кокарева С., Дудник Ю. Дослідження впливу додаткових занять з акробатики на розвиток фізичних якостей спортсменів 7–9 років в черлідингу. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт.* 2019. № 2. С. 72–77.

29. Коломєйцева О., Шапар К., Довгопол Е. Технічна підготовка черлідерів у секціях спортивного клубу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* 2022. Вип. 11. С. 84–89.

30. Корх-Черба О. В., Севастьяненко Л. В. Теоретичні аспекти та організаційно-методичні особливості використання елементів черлідингу у процесі фізичного виховання студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 3К. С. 223–227.

31. Кошелева О., Танасова К., Степанова І., Ковтун А. Особливості впливу занять черлідингом на фізичний та психоемоційний стан здобувачів вищої освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 1. С. 47–57.

32. Крикун О., Воронова В., Федорчук С. Діагностика рівня емпатії у тренерів з черліденгу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 4. С. 85–88.

33. Крикун О., Воронова В., Федорчук С. Емоційне вигорання у

кваліфікованих спортсменок і тренерів у черліденгу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2023. № 1. С. 39–43.

34. Крикун Ю. Зміст та основні положення технології профілактики й корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату в черлідерів на етапі початкової підготовки. *Rehabilitation & Recreation*. 2023. № 16. С. 119–128.

35. Крупеня С. Удосконалення техніки кваліфікованих гімнасток в опорних стрибках типу "переворот" на снаряді "стрибковий стіл". *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 4. С. 75-80.

36. Макарова О. В. Кількісна оцінка стану склепіння гімнасток на різних етапах багаторічної підготовки. *Фізичне виховання студентів.* 2013. № 5. С. 69-72.

37. Михайліченко А. Г. Особливості технічної підготовки черлідерів у номінації «Чер». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Вип. 5. С. 81–85.

38. Михайліченко А. Спеціальна технічна підготовленість черлідирів, які виконують базу на етапі попередньої базової підготовки. *Наукові записки Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. 2018. Вип. 140. С. 137–145.

39. Муллагильдина А. Вплив сенсомоторної координації на технічну підготовленість юних спортсменок у художній гімнастиці. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 2. С. 62-66.

40. Муллагильдина А. Удосконалення артистичності у кваліфікованих спортсменок у художній гімнастиці. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 4. С. 79-83.

41. Муллагильдина А. Я. Підвищення надійності змагальної діяльності спортсменок 10-13 років у художній гімнастиці. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія*

15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 12. С. 85-88.

42. Нестерова Т.В. Художня гімнастика правила змагань. Київ.:, 2001. С. 47, 105–106.

43. Омел'янчик-Зюркалова О. О. Хореографічна підготовленість гімнасток, як складова частина технічної підготовки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2014. Вип. 118(4). С. 146-150.

44. Омельянчик-Зюркалова О. А. Вплив хореографічної підготовленості гімнасток на остаточну оцінку виконавського майстерності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 10. С. 28-35.

45. Синиця С., Синиця Т., Корносенко О. Алгоритмізація процесу організації змагань з черліденгу із застосуванням CASE-засобу. *Вісник Національного університету Чернігівський колегіум імені Т. Г. Шевченка.* 2020. Вип. 10. С. 182–190.

46. Сіваш І. Чинники успішної змагальної діяльності у групових вправах. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2014. Вип. 9. С. 126-131.

47. Топол А. Алгоритм контролю підготовленості кваліфікованих гімнасток у групових вправах. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2016. № 1. С. 137-141.

48. Топол Г. Управління підготовкою гімнасток, які спеціалізуються у групових вправах художньої гімнастики. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 4. С. 13-17.

49. Фаворитов В. М., Сілявіна К. А. Особливості та ефективність методики направленого розвитку гнучкості юних гімнасток 6–7 років. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 2. С. 121–124.

50. Шинкарук О., Андрієнко А. Моніторинг антропометричних

показників кваліфікованих спортсменок як елемент управління підготовкою до змагань у черліденгу. *Спортивна медицина фізична терапія та ерготерапія*. 2022. № 2. С. 45–52.

51. Шинкарук О., Андрієнко Г. Сучасні погляди та практичний досвід побудови етапу безпосередньої підготовки до змагань спортсменок у складнокоординаційних видах спорту на матеріалі черліденгу. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування.* 2024. № 3. С. 98–111.

52. Шинкарук О., Андрієнко Г., Федорчук С. Психологічний та психофізіологічний моніторинг стану кваліфікованих спортсменок у черлідингу в дисципліні чер-данс фристайл під час підготовки до головних змагань. *Спортивна медицина фізична терапія та ерготерапія*. 2022. № 1. С. 49–59.

53. Шинкарук О., Блажко Н. Особливості підготовки спортсменок в індивідуальних та командних змаганнях з черлідингу. *Фізична культура спорт та здоров'я нації.* 2018. Вип. 6. С. 185–191.

54. Шинкарук О., Блажко Н. Розвиток рухових якостей у спортсменів різної статі та їх значущість у системі підготовки у черлідингу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2020. № 1. С. 34–41.

55. Шиян О. Історичні аспекти становлення та розвитку черлідингу у світі та Україні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 2. С. 196–200.

56. Шушпанова Ю. В. Черлідинг як дієва форма підвищення рухової активності студентів у період навчання у ВНЗ. *Педагогіка та психологія*. 2017. Вип. 58. С. 71–78.