КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА СПОРТУ ТА ФІТНЕСУ

Єсипенко Аліна Юріївна

студентка групи ФРб1-21-4,0д

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІВЧАТ 5-6 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЧЕРЛІДЕНГОМ

бакалаврська робота

здобувача вищої освіти

першого (бакалаврського) рівня

зі спеціальності 017 - Фізична культура і спорт

"Допущено до захисту"	Науковий керівник
Завідувач кафедри	к.н.ф.в., доцент
спорту та фітнесу	Грузевич Ірина Володимирівна

ЗМІСТ

ВСТУП …… 3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІВЧАТ 5-6 РОКІВ……... 6

1.1. Особливості фізичного розвитку дітей дошкільного віку…… 6

1.2. Черліденг як вид спорту……... 6

1.2.1 Основні характеристики черліденгу……... 6

1.2.2. Види черліденгу…… 7

1.2.3. Розвиток черліденгу в школах України…….. 8

1.2.4. Переваги черліденгу……. 8

1.3. Вплив занять черліденгом на фізичний розвиток дітей 5-6 років……... 10

Висновки до першого розділу……. 10

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ…….. 13

2.1. Методи дослідження……. 13

2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет…….. 13

2.1.2. Педагогічні методи……... 13

2.1.3. Методи математичної статистики……... 19

2.2. Організація дослідження ……. 20

РОЗДІЛ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІВЧАТ 5-6 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЧЕРЛІДЕНГОМ 22

3.1. Результати константувального тестування…… 22

3.2. Програма занять…… 24

Висновки до третього розділу……. 26

РОЗДІЛ 4. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЧЕРЛІДЕНГОМ ЗА ПРОГРАМОЮ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІВЧАТ 5-6 РОКІВ…… 28

4.1. Результати формувального тестування…….. 28

Висновки до четвертого розділу……. 30

ВИСНОВКИ…… 32

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ…… 33

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….. 36

ДОДАТКИ…….. 40

ВСТУП

Актуальність. Дитинство – це унікальний період становлення особистості, коли закладаються фундамент фізичного та психоемоційного здоров'я, формуються когнітивні здібності та соціальні навички. Особливо важливим є період дошкільного віку, адже саме в цей час дитина активно досліджує світ, вчиться взаємодіяти з оточенням та формує уявлення про себе[7]. Сучасне суспільство потребує всебічно розвинених особистостей, здатних до творчого мислення, критичного аналізу та ефективної комунікації. Формування цих якостей починається саме в дошкільному віці, тому гармонійний розвиток дітей 5-6 років є запорукою успіху нації в цілому. Наукові дослідження доводять, що саме в цьому віці мозок дитини найбільш пластичний та чутливий до впливу зовнішнього середовища. Створення сприятливих умов для розвитку в цей період сприяє формуванню міцних нейронних зв'язків, які забезпечують успішне навчання та пізнання світу протягом усього життя[14].

Гармонійний розвиток дитини 5-6 років є запорукою її психоемоційного благополуччя. Діти, які мають можливість повноцінно розвиватися, почуваються впевнено та щасливо, легше адаптуються до змін та стресових ситуацій.[5] Заняття спортом є одним з найефективніших засобів зміцнення здоров'я та гармонійного розвитку дітей[18].

Черліденг – це вид спорту, який поєднує в собі елементи гімнастики, танцю, акробатики та театралізованих виступів. Він не тільки сприяє розвитку фізичних якостей дитини, але й формує її особистість, вчить працювати в команді та дарує позитивні емоції[27].

Переваги черліденгу для дітей 5-6 років – це розвиток таких фізичних якостей: сила (виконання вправ, таких як стрибки, підтримки та піраміди, сприяє зміцненню м'язів рук, ніг та корпусу); гнучкість (розтяжки та гімнастичні елементи допомагають розвинути гнучкість суглобів та еластичність м'язів); координація (виконання синхронних рухів, побудова пірамід та підтримки вимагають від дитини високого рівня координації рухів); витривалість (інтенсивні тренування та виступи сприяють розвитку серцево-судинної та дихальної систем,

підвищують загальну витривалість організму); покращення постави (черліденг сприяє зміцненню м'язів спини та формуванню правильної постави)[26] та дотримання правил сприяють розвитку дисципліни та організованості.

Формування особистості: командна робота (черліденг – це командний вид спорту, який вчить дітей працювати разом, підтримувати один одного та досягати спільної мети); відповідальність (кожен учасник команди відповідає за свій внесок у спільний виступ, що сприяє розвитку почуття відповідальності); впевненість у собі (успішні виступи та підтримка команди підвищують самооцінку дитини та сприяють розвитку впевненості у собі); дисципліна (регулярні тренування); комунікативні навички (спілкування з тренером та іншими учасниками команди допомагає розвинути комунікативні навички)[20].Інші переваги: позитивні емоції (черліденг – це яскравий та емоційний вид спорту, який дарує дітям позитивні емоції та гарний настрій); творчий розвиток (черліденг дозволяє дітям проявляти свою творчість у створенні номерів та костюмів); соціалізація (заняття цим спортом– це чудова можливість для дитини знайти нових друзів та розширити коло спілкування)[24].

Мета дослідження оцінити фізичну підготовленість дівчат 5-6 років які займаються черліденгом.

Для досягнення зазначеної мети було поставлено завдання:

- Проаналізувати і узагальнити за даними спеціальної науково-методичної літератури сучасні підходи до фізичної підготовки в черліденгу.
- Оцінити фізичну підготовленість дівчат 5-6 років, які спеціалізуються в черліденгу.
- Розробити практичні рекомендації щодо вдосконалення фізичної підготовленості дівчат які займаються черліденгом.

Об’єктом дослідження є тренувальний процес в черліденгу, на етапі початкової підготовки.

Предметом дослідження є фізична підготовленість дівчат 5-6 років які займаються черліденгом.

Методи дослідження:

- Аналіз даних спеціальної літератури з питання дослідження.
- Педагогічні методи (педагогічне спостереження, педагогічне тестування).
- Методи статистичної обробки даних.

Структура роботи. Основний текст кваліфікаційної роботи викладено на 41 сторінці і складається з вступу, чотирьох розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку 30 літературних джерел, додатків. Робота містить 5 таблиць

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІВЧАТ 5-6 РОКІВ

1.1 Особливості фізичного розвитку дітей дошкільного віку

Фізичний розвиток дітей 5-6 років характеризується інтенсивним зростанням і формуванням опорно-рухового апарату. На цьому етапі важливо розвивати гнучкість, координацію, витривалість та силу, що є основними показниками фізичної підготовленості[13]. Заняття фізичною культурою не лише роблять дітей сильнішими, але й допомагають їм стати більш дисциплінованими та соціально адаптованими. Вони вчаться розуміти правила, аналізувати ситуації та приймати рішення, що сприяє розвитку їх інтелекту. Фізична активність також готує дітей до майбутньої трудової діяльності, розвиваючи необхідні фізичні та психологічні якості[9]. Завдяки фізичним вправам, діти краще відчувають своє тіло, покращують координацію рухів та вчаться сприймати світ у всій його повноті, що позитивно впливає на їх естетичний розвиток[15].

1.2 Черліденг як вид спорту

Черліденг – це динамічний та видовищний вид спорту, який поєднує в собі елементи гімнастики, акробатики, танцю та акробатичних стрибків. Він вимагає від спортсменів не лише фізичної сили та витривалості, але й гнучкості, координації, артистизму та командної роботи[5].

Основні характеристики черліденгу:

- Види черліденгу
- Розвиток черліденгу в школах України
- Переваги черліденгу

1.2.1 Основні характеристики черліденгу

Командний вид спорту: черліденг – це завжди командна робота, де кожен учасник відіграє важливу роль у створенні цілісного виступу[11].

Різноманітність елементів, він включає в себе широкий спектр рухів:

танцювальні вправи; гімнастичні вправи; акробатичні трюки; піраміди; кричалки та гасла[21].

Видовищність: черліденг – це яскраве шоу, яке поєднує в собі спортивну майстерність та артистизм[10].

Фізична підготовка: він вимагає від спортсменів високого рівня фізичної підготовки, включаючи силу, витривалість, гнучкість та координацію[25].

Координація та синхронність: у черліденгу важлива синхронність рухів та злагоджена робота команди[16].

Емоційність: черліденг – це емоційний вид спорту, який заряджає енергією як спортсменів, так і глядачів[19].

1.2.2 Види черліденгу

Чер (Cheer): цей вид фокусується на підтримці спортивних команд. Він включає кричалки, плакати, акробатичні елементи, побудову пірамід та стантів. (основна мета – заохотити глядачів до активної підтримки команди).

Данс (Dance): це танцювальний напрямок, що включає різні стилі танцю, такі як фристайл, джаз та хіп-хоп (він акцентує увагу на хореографії, синхронності та пластичності).

Чер-Мікс (Cheer-Mix): це виступи змішаних команд, що включають як чоловіків, так і жінок (він поєднує елементи чер і данс).

Стант (Stunt): цей вид фокусується на побудові акробатичних пірамід і стантів (він вимагає високого рівня сили, гнучкості та координації).

Індивідуальний черлідер (Solo Cheer): це сольні виступи, де черлідер демонструє свої навички та енергію.

Парні станти (Partner Stunts): виконується двома спортсменами, де демонструються акробатичні елементи[24].

1.2.3 Розвиток черліденгу в школах України

Розвиток черліденгу в школах України сприяє формуванню здорового та активного покоління, а також популяризації цього видовищного виду спорту. Ось ключові аспекти цього процесу:

- Впровадження в шкільні програми:

Черліденг поступово інтегрується в програми фізичного виховання в школах. Це сприяє залученню учнів до активного способу життя та розвитку їхніх спортивних навичок. Проведення шкільних змагань і турнірів з черліденгу стимулює інтерес учнів до цього виду спорту[3].

- Всеукраїнські шкільні ліги «Пліч-о-пліч»:

Цей проєкт, ініційований Офісом Президента України, відіграє важливу роль у розвитку черліденгу в школах. В рамках проєкту проводяться змагання з черліденгу серед школярів, що сприяє підвищенню їхньої спортивної майстерності. Також для підвищення рівня суддівства в цьому проекті, було створено освітній серіал «Черліденг: суддівство»[12].

- Роль Всеукраїнської федерації черліденгу:

Федерація активно співпрацює з навчальними закладами, надаючи методичну підтримку та організовуючи навчальні семінари для вчителів і тренерів. Федерація розробляє навчальні програми та методичні матеріали, що допомагають вчителям проводити якісні заняття з черліденгу[30].

1.2.4 Переваги черліденгу

Черліденг – це не лише спорт, але й спосіб розвитку особистості та формування здорового способу життя. Він має безліч переваг, як для фізичного, так і для психологічного розвитку[4]. Ось основні з них:

Фізичні переваги:

- Покращення фізичної форми: Черліденг вимагає високого рівня фізичної підготовки, включаючи силу, гнучкість, витривалість та

координацію. Регулярні тренування сприяють розвитку м'язової сили, покращенню серцево-судинної системи та загальному зміцненню організму[22].

- Розвиток координації та балансу: Акробатичні елементи та танцювальні рухи вимагають високого рівня координації та балансу. Тренування допомагають покращити ці навички, що є корисними в повсякденному житті[10].
- Підвищення гнучкості: Черліденг включає в себе багато гімнастичних елементів, що сприяють розвитку гнучкості. Регулярні розтяжки допомагають запобігти травмам та покращити рухливість суглобів[6].

Психологічні та соціальні переваги:

- Розвиток командного духу: черліденг – це командний вид спорту, де успіх залежить від злагодженої роботи всіх учасників. Тренування та виступи сприяють розвитку навичок співпраці, взаємопідтримки та відповідальності.
- Підвищення самооцінки та впевненості в собі: виконання складних елементів та виступи перед публікою допомагають підвищити самооцінку та впевненість в собі. Успіхи в черліденгу сприяють формуванню позитивного образу себе.
- Розвиток творчих здібностей: черлідери мають можливість проявляти свою творчість у створенні хореографії, костюмів та кричалок. Це сприяє розвитку фантазії, артистизму та креативності.
- Соціалізація та нові знайомства: черліденг – це чудова можливість для знайомства з новими людьми та розширення кола спілкування. Спільні тренування та виступи сприяють формуванню дружніх стосунків.
- Позитивний емоційний стан: заняття черліденгом допомагають зняти стрес та покращити настрій. Виступи перед публікою дарують відчуття радості та задоволення[2].

1.3 Вплив занять черліденгом на фізичний розвиток дітей 5-6 років

Заняття черліденгом можуть мати значний позитивний вплив на фізичний розвиток дітей 5-6 років. У цьому віці діти активно розвивають свої рухові навички, координацію та гнучкість, і черліденг може стати чудовим інструментом для цього[8].

Ось основні аспекти впливу черліденгу на фізичний розвиток дітей:

- Розвиток координації та балансу: черліденг включає в себе різноманітні рухи, такі як стрибки, повороти та балансування, які допомагають дітям покращити координацію рухів та почуття рівноваги. Це особливо важливо в ранньому віці, коли діти активно освоюють нові рухові навички.
- Зміцнення м'язів та розвиток гнучкості: заняття черліденгом включають в себе вправи, які сприяють зміцненню м'язів рук, ніг та корпусу. Розтяжки та гімнастичні елементи допомагають розвинути гнучкість, що є важливим для запобігання травмам та покращення рухливості.
- Покращення серцево-судинної системи: активні рухи та танцювальні елементи в черліденгу сприяють покращенню роботи серцево-судинної системи та підвищенню витривалості. Це допомагає дітям розвивати здорову серцево-судинну систему та підвищувати загальний рівень фізичної активності.
- Розвиток дрібної моторики: використання помпонів та інших аксесуарів у черліденгу допомагає розвивати дрібну моторику рук, що є важливим для підготовки до письма та інших видів діяльності.
- Формування правильної постави:заняття черліденгом сприяють формуванню правильної постави, оскільки діти вчаться контролювати своє тіло та підтримувати правильне положення[1].

Висновки до розділу 1

Цей розділ бакалаврської роботи присвячено детальному аналізу особливостей фізичного розвитку дітей дошкільного віку, а також розгляду

черліденгу як перспективного та ефективного засобу фізичного виховання. У межах дослідження особлива увага приділяється віковим та фізіологічним особливостям дітей 5–6 років, які перебувають на етапі активного формування основних фізичних якостей: сили, гнучкості, координації, витривалості, швидкості та рівноваги. У цьому віці відбувається інтенсивне зростання тіла, удосконалення функцій серцево-судинної, дихальної та нервової систем, що створює сприятливі умови для цілеспрямованого фізичного виховання.

Черліденг, як вид спорту, що поєднує акробатику, танцювальні рухи, ритміку, вправи на координацію та командну взаємодію, відкриває широкі можливості для гармонійного розвитку дітей. Завдяки своїй динамічності, видовищності та емоційній насиченості, цей вид діяльності викликає в дітей інтерес та задоволення від руху, що є важливою передумовою формування сталого інтересу до спорту загалом. Регулярні заняття черліденгом сприяють розвитку не лише фізичних якостей, але й формуванню почуття ритму, естетичного сприйняття, уміння працювати в команді, що є важливим компонентом соціалізації.

Черліденг позитивно впливає й на психологічний стан дитини. Активна участь у тренуваннях та виступах сприяє підвищенню самооцінки, розвитку впевненості у собі, емоційній розрядці та подоланню страхів. Участь у колективних виступах вчить співпраці, відповідальності, дисципліни та підтримує формування позитивного емоційного фону в групі однолітків. Таким чином, черліденг є не лише засобом фізичного вдосконалення, а й потужним інструментом психоемоційного та соціального розвитку дошкільнят.

У контексті сучасної системи освіти та виховання в Україні, розвиток і впровадження черліденгу у практику дошкільних навчальних закладів та спортивних шкіл набуває особливої актуальності. Залучення дітей до регулярної фізичної активності є одним із пріоритетних напрямів формування здорового способу життя. Популяризація черліденгу серед дошкільників може суттєво сприяти профілактиці гіподинамії, зменшенню кількості дітей із початковими формами порушення постави, покращенню фізичного стану та загального здоров’я. Крім того, участь дітей у масових спортивних заходах, показових

виступах та змаганнях сприяє підвищенню рівня зацікавленості батьків у фізичному розвитку своїх дітей, що створює позитивне середовище для впровадження здоров'язберігаючих технологій у повсякденне життя.

З огляду на вищезазначене, черліденг можна розглядати як ефективний та універсальний засіб фізичного виховання дітей 5–6 років, який сприяє формуванню всебічно розвиненої, емоційно стійкої та соціально адаптованої особистості. Його широке впровадження в навчально-виховний процес дошкільних закладів освіти є доцільним, обґрунтованим і перспективним кроком у напрямі збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань і отримання об’єктивних даних у роботі використовувалися такі методи дослідження:

- Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет.
- Педагогічні методи
- Метод математичної статистики

2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет.

Аналіз науково-методичної літератури та інформації, представленої в мережі Інтернет, свідчить про те, що існує значний обсяг матеріалів, присвячених фізичній підготовці дітей різного віку, включаючи дівчаток 5-6 років, які займаються черліденгом. У науково-методичних джерелах автори акцентують увагу на необхідності комплексного підходу до фізичного розвитку дітей. Цей підхід передбачає гармонійне поєднання вправ, спрямованих на розвиток як загальних фізичних якостей (сила, витривалість, спритність), так і спеціальних, необхідних для успішного виконання елементів черліденгу (координація, гнучкість, рівновага)[29].Мережа Інтернет також є цінним джерелом інформації з даної теми. Тут можна знайти безліч відеоматеріалів та статей, де досвідчені тренери діляться своїми методиками підготовки юних черлідерів та пропонують ефективні комплекси вправ, адаптовані для різних вікових груп.

2.1.2. Педагогічні методи

Педагогічне спостереження проводилось з метою визначення напрямку дослідження та організації і побудовою тренувального процесу дівчат 5-6 років які займаються черліденгом.

Проаналізовано 84 занять, протягом 28 тижнів. Спостереження проводилось на базі Спеціалізованої школи Оболонського району №216 (м. Київ).

Для визначення фізичної підготовленості дівчат 5-6 років, які займаються черліденгом було проведено педагогічне тестування, що дозволяє охарактеризувати рівень розвитку фізичних якостей. Тести було взято з Навчальної програми дитячо-юнацьких спортивних шкіл[28].

До тестів, що характеризують загальну фізичну підготовленість дівчат 5-6 років, що спеціалізуються в черліденгу, підібрано: піднімання тулуба з положення лежачи в сід 60 с, нахил вперед з положення сидячи в см, стрибок у довжину з місця, стрибок вгору з місця, човниковий біг 9 х 4м, статична рівновага "Фламінго".

При плануванні контрольних випробувань із загальної та спеціальної фізичної підготовки рекомендується наступний порядок: перший день - випробування на швидкість, другий - на силу і витривалість.

Для визначення сили м’язів черевного пресу використовували тест «Піднімання тулуба в сід за 60 с.»

Техніка виконання «Піднімання тулуба в сід за 1 хв.»:

Піднімання тулуба в сід виконується з ВП: лежачи на спині на гімнастичному маті, руки за головою, пальці зчеплені в "замок", лопатки торкаються мати, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги. Учасник виконує максимальну кількість підйомів за 1 хв., торкаючись ліктями колін, з подальшим поверненням у ВП. Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба. Для проведення тесту учасників ділять на пари, один із партнерів виконує тест, інший утримує його ноги за ступні і гомілки. Потім учасники міняються місцями.

Спроба не зараховується у разі: відсутності торкання ліктями стегон (колін); відсутності торкання лопатками мата; пальці розімкнуті із "замка"; зміщення таза[17].

Для визначення вибухової сили використовували тест «Стрибок у довжину з місця».

Техніка виконання «Стрибок у довжину з місця»:

Стрибок у довжину з місця виконується у відповідному секторі для стрибків. Місце відштовхування має забезпечувати якісне зчеплення з взуттям. Учасник приймає ВП: ноги на ширині плечей, ступні паралельно, носки ніг перед лінією відштовхування. Учасник виконує замах руками назад, потім різко виносить їх вперед та поштовхом обох ніг виконує стрибок якомога далі. Вимірювання проводиться по перпендикулярній прямій від місця відштовхування будь-якою ногою до найближчого сліду, залишеного будь-якою частиною тіла учасника. Учаснику надаються дві спроби. У залік йде кращий результат.

Спроба не зараховується у разі: заступання за лінію відштовхування або торкання до неї; виконання відштовхування з попереднього підскоку; позачергове відштовхування ногами.

Тестування здійснюється відповідно до правил і змагань зі стрибків у довжину з розбігу. Місця відштовхування і приземлення мають бути на одному рівні[17].

Для визначення гнучкості хребта використовували тест «Нахил вперед з положення сидячи».

Техніка виконання «Нахил тулуба вперед з положення сидячи»:

Нахили тулуба вперед з положення сидячи виконуються з ВП сидячи на підлозі, ноги випрямлені в колінах, ступні ніг - паралельно на ширині 15-20 см. Руки на підлозі між колінами, долонями донизу. Учасник виступає в спортивній формі, яка дозволяє суддям визначати випрямлення ніг у колінах. При виконанні тесту учасник за командою "Можна!" виконує два попередніх пружних нахили. При третьому нахилі учасник максимально нахиляється вперед, затримується пальцями або долонями обох рук на лінії розмітки, не згинаючи ніг у колінах, і утримує дотик протягом 2 с. При виконанні тесту на гімнастичній лаві учасник за

командою виконує два попередніх нахили, долоні рухаються уздовж лінійки вимірювання. При третьому нахилі учасник максимально нахиляється і утримує дотик лінійки вимірювання протягом 2 с. Гнучкість вимірюється в сантиметрах. Результатом тестування є позначка в сантиметрах на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох спроб. Результат вище рівня розмітки на лінії від 0 до 50 см визначається знаком "+", нижче рівня розмітки від 0 до 50 см - знаком "-".

Спроба не зараховується у разі: згинання ніг у колінах; утримання результату пальцями однієї руки; відсутності утримання результату протягом 2 с.[17].

Для визначення вибухової сили використовували тест «Стрибок вгору з місця».

Техніка виконання «Стрибок вгору з місця»:

Стрибок вгору з місця виконується з ВП стопи розташовані на ширині плечей або трохи вужче, вага рівномірно розподілена по всій стопі. Коліна злегка зігнуті, руки опущені вздовж корпусу, спина рівна, погляд спрямований уперед. Виконується напівприсідання до кута згину колін приблизно 90°. Одночасно з присіданням руки відводяться назад, створюючи інерцію для подальшого стрибка. Корпус трохи нахиляється вперед, але спина залишається прямою. Потужним зусиллям ніг виконується різке випрямлення колін і гомілковостопного суглоба, що супроводжується активним махом рук угору. Відштовхування відбувається переважно передньою частиною стопи, а корпус випрямляється. У повітрі тіло має залишатися випрямленим, а коліна можуть бути трохи підтягнуті до грудей для збільшення висоти. Руки спрямовані вгору або трохи зігнуті в ліктях, погляд спрямований уперед. Приземлення відбувається м'яко на передню частину стопи з подальшим перекатом на всю стопу. Коліна злегка згинаються для амортизації, корпус трохи нахиляється вперед, а руки опускаються вниз для збереження рівноваги.

Спроба не зараховується у разі: Неправильного відштовхування; відриву п’ят від підлоги до початку стрибка; нестійкого приземлення; виконання зайвих рухів; відсутності фіксації у вихідному положенні; торканні перешкод; передчасного старту або затримки у виконанні[23].

Для визначення спритності використовували тест «Човниковий біг 9 х 4 м»

Техніка виконання «Човниковий біг 9 х 4 м»:

Човниковий біг проводиться на будь-якому рівному майданчику з твердим покриттям, що забезпечує хороше зчеплення із взуттям, завдовжки 9 метрів, обмеженому двома паралельними лініями, за кожною лінією - 2 півкола радіусом 50 сантиметрів (R - 50 см) із центром на лінії, 2 дерев'яних кубики (5 х 5 см). Взуття має захищати ноги та забезпечувати міцний контакт з поверхнею майданчика. Бігова доріжка рівна, не слизька. Учасник, не наступаючи на стартову лінію, приймає положення високого старту. За командою "Руш!" (з одночасним включенням секундомірів) учасник пробігає 9 м до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у півколі, повертається бігом назад і кладе його в стартове півколо. Потім біжить за другим кубиком на наступну відстань 9 м, взявши його, повертається назад і кладе його у друге стартове півколо. Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло.

Спроба не зараховується у разі: якщо кубик не поклали в півколо, а кинули; якщо кубик покладено не у півколо.

Вправа оцінюється за кількістю витраченого на виконання вправи часу. Час визначається з точністю до десятої частки секунди[17].

Для визначення координаційних здібностей використовували тест «Фламінго»

Техніка виконання статичного положення «Фламінго»:

Необхідно стати у ВП корпус рівно, поставивши ноги разом, випрямити спину, розслабити плечі та спрямувати погляд уперед. Далі слід плавно зігнути одну ногу

в коліні та підняти п’яту до рівня сідниць, при цьому стопу можна притиснути до гомілки або стегна опорної ноги. Рукою з того ж боку потрібно обхопити стопу або гомілку піднятої ноги, а іншу руку витягнути вперед або вбік для підтримки рівноваги. У такому положенні слід затриматися на 30 секунд, рівномірно дихаючи та контролюючи баланс. Завершуючи вправу, ногу потрібно повільно опустити на підлогу та повернутися у вихідне положення.

Основними помилками під час виконання є втрата рівноваги через неправильне положення корпусу; надмірне напруження м’язів; слабкий контроль положення ноги та рук.

Вправа оцінюється за кількістю спроб (з якої спроби учаснику вдалося вистояти 30 секунд)[23].

Таблиця 2.1

Оцінка результатів тестувань рухових якостей на етапі початкової підготовки за програмою дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Контрольна вправа	**Оцінка, бал.:**		
	5	**4**	**3**
Піднімання тулуба з положення лежачи в сід 60 с, к-сть разів	**30**	**26**	**21**
Нахил вперед з положення сидячи, см	**12**	**9**	**5**
Стрибок у довжину з місця, см	**128**	**117**	**106**
Стрибок вгору з місця, см	**27**	**23**	**20**
Човниковий біг 9 м х 4, с	**12,5**	**13,2**	**14,0**
Рівновага "Фламінго", к-сть спроб	**0-1**	**2-3**	**4-12**

2.1.3. Методи математичної статистики

Метою математичної статистики є аналіз та інтерпретація отриманих даних для виявлення тенденцій, закономірностей та статистично значущих відмінностей у розвитку фізичних якостей дівчат під впливом тренувального процесу.

Для обробки результатів, отриманих у процесі констатувального та формувального експериментів, було застосовано методи математичної статистики. Аналіз даних здійснювався за допомогою програмного забезпечення «Statistica 7.0» та програмного додатку MS Excel (2021), які містять набір основних статистичних методів, необхідних для якісного опрацювання показників дослідження.

1. Середнє арифметичне значення

$$\overline{X} = \frac{\sum X}{n}$$

де ∑X – сума показників, n – обсяг вибірки

2. Середнє квадратичне відхилення

$$S = \sqrt{\frac{(x_i - \overline{x})}{n-1}}$$

де xi – варіанти перемінної, x – середнє арифметичне значення, n – обсяг вибірки.

3. Дисперсія

$$D = S_x^2$$

де S – середнє квадратичне відхилення, x – обсяг вибірки.

4. Коефіцієнт варіацій

$$V = \frac{S}{x} \times 100\%$$

де S – середнє квадратичне відхилення, x – арифметичне значення.

5. Критерій Стьюдента для визначення достовірних відмінностей між середніми універсальними та дефінітивними показниками,

$$t_{розрах} = \frac{\overline{x_2} - \overline{x_1}}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

де x1 і x2 – середні арифметичні значення двох вибірок, S1,і S2 - середнє квадратичне відхилення.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося протягом 28 тижнів на етапі початкової підготовки на базі Спеціалізованої школи №216 Оболонського району (м. Київ). У дослідженні взяли участь 12 дівчат 5-6 років, які займались черліденгом. Заняття проводились за програмою дитячо-юнацьких спортивних шкіл з черліденгу для групи початкової підготовки. Дослідження включало кілька етапів тестування: констатувальне і формувальне.

Дослідження проведені відповідно до основних біоетичних норм Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації про етичні принципи проведення науково-медичних досліджень із поправками (2000, з поправками 2008), Універсальної декларації з біоетики та прав людини (1997), Конвенції Ради Європи з прав людини та біомедицини (1997). Письмова інформована згода була отримана у кожного учасника, який взяв участь у дослідженні.

Для вирішення поставлених завдань дослідження проводилися у три етапи.

На першому етапі дослідження (2024 р.) здійснено аналіз науково-методичної літератури, визначено оптимальні параметри розвитку фізичних якостей та виміряні антропометричні дані учасників тестування, обґрунтовано робочу гіпотезу, визначено мету і конкретизовано завдання, підібрано методи дослідження.

На другому етапі (2024-2025 р.) було проведено дослідження та аналіз отриманих даних з метою визначення впливу занять з черліденгу на фізичну підготовленість дітей 5-6 років.

На третьому етапі (2025 рр.) була проведена обробка отриманих даних дослідження, сформовано загальні висновки, розроблено практичні рекомендації, підготовлено роботу до офіційного захисту.

РОЗДІЛ 3

ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІВЧАТ 5-6 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЧЕРЛІДЕНГОМ

3.1. Результати константувального тестування

Під час початкового тестування було визначено вихідний рівень фізичної підготовленість дівчат 5-6 років що спеціалізуються в черліденгу. Рівень загальної фізичної підготовленості черлідерів визначався за запропонованими контрольними тестами, які відповідають програмним вимогам дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Результати перевірки фізичної підготовленості дівчат 5-6 років, які взяли участь в дослідженні.

Таблиця 3.2

Показники фізичної підготовленості дівчат 5-6 років на початковому етапі спортивного тренування

Тестова вправа	Середнє значення $\overline{X}$	Станд.відхилення S	Похибка репрезентативності ε	Коеф.варіації,% V
Піднімання тулуба з положення лежачи в сід 60 с	23,58	2, 81	0,85	11,92
Нахил вперед з положення сидячи	8,5	2,75	0,83	32,32
Стрибок у довжину з місця	115,5	8,76	2,64	7,59
Стрибок вгору з місця	22,08	2,39	0,72	10,83
Човниковий біг 9 х 4 м	13,37	0,54	0,16	4,04
Рівновага "Фламінго"	4,17	3,01	0,91	72,24

За тестом піднімання тулуба з положення лежачи в сід, середнє значення показника становить 23,58 разів, що відповідає 3,4 бали. Стандартне відхилення

цього тестування складає 2,81 рази, яке становить 0,5 балів. За похибкою репрезентативності зафіксовано 0,85 рази, що складає 0,2 бали. Коефіцієнт варіацій становить 11,92 рази, яке відповідає 15,07 балам.

Тест нахил вперед з положення сидячи, показав середнє значення в 8,5 сантиметри, що становить 4 бали. Стандартне відхилення складає 2,75 сантиметрів, яке відповідає 0,7 балам. Похибка репрезентативності показала 0,83 сантиметри, що становить 0,2 бали. Коефіцієнт варіацій зафіксував 32,32 сантиметри, який складає 18,5 балів.

Тестування стрибок у довжину з місця, середнє значення показника становить 115,5 сантиметри, що відповідає 3,9 балам. Стандартне відхилення цього тестування складає 8,76 сантиметри, яке становить 0,8 балів. За похибкою репрезентативності зафіксовано 2,64 сантиметри, що складає 0,2 бали. Коефіцієнт варіацій становить 7,59 сантиметри, яке відповідає 20,3 балам.

Тест стрибок вгору з місця, показав середнє значення в 22,08 сантиметри, що становить 3,7 бали. Стандартне відхилення складає 2,39 сантиметрів, яке відповідає 0,7 балам. Похибка репрезентативності показала 0,72 сантиметри, що становить 0,2 бали. Коефіцієнт варіацій зафіксував 10,83 сантиметри, який складає 17,8 балів.

За тестом човниковий біг 9 х 4, середнє значення показника становить 13,37 секунд, що відповідає 3,8 балам. Стандартне відхилення цього тестування складає 0,54 секунди, яке становить 0,7 балів. За похибкою репрезентативності зафіксовано 0,16 секунд, що складає 0,2 бали. Коефіцієнт варіацій становить 4,04 секунди, яке відповідає 18,7 балам.

Тестування рівновага «Фламінго», показав середнє значення в 4,17 спроби, що становить 3,8 бали. Стандартне відхилення складає 3,01 спробу, яке відповідає 0,8 балам. Похибка репрезентативності показала 0,91 спробу, що становить 0,2 бали. Коефіцієнт варіацій зафіксував 72,24 спроби, який складає 20,1 бал.

Варто зазначити, що підвищення рівня технічної підготовленості, зокрема оволодіння спортивною технікою, її структурою та ступенем досконалості характеристик, значною мірою залежить від методики навчання базовим елементам черліденгу. Водночас це безпосередньо впливає на рівень технічної майстерності спортсменів. З огляду на це було прийнято рішення впровадити спеціально розроблену методику відповідно до навчальної Програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, яка спрямована на технічну підготовку спортсменів-черлідерів та адаптована до вимог початкового етапу спортивного тренування.

3.2. Програма занять

Програма занять розроблена з урахуванням вікових та фізіологічних особливостей дітей цього віку та орієнтована на поступове засвоєння основ черліденгу, розвиток гнучкості, координації рухів, сили та витривалості, а також на навчання базових елементів черліденгу.

Тренувань було проведено 3 рази на тиждень протягом 7 місяців, тривалістю одного заняття - 60 хвилин

Головні завдання: розвиток гнучкості та координації, формування правильної постави, навчання базових рухів черліденгу, ознайомлення з ритмікою та музикою, розвиток командної роботи та дисципліни

Розминка (10-15 хв.)

Мета: підготувати м’язи та суглоби до роботи, розігріти тіло, розвинути гнучкість.

Вправи:

- Біг по колу (2-3 хв.) – легкий біг у середньому темпі, зміни напрямку.
- Стрибки на місці (10-15 разів) – підготовка до стрибків у черліденгу.

Вправи на розігрівання м’язів:

- Колові рухи головою, плечима, руками, тазом, колінами, стопами.
- Нахили вперед, вбік, назад (5-7 разів у кожен бік).

Розтяжка:

- Нахил до пальців ніг з положення сидячи.
- «Метелик» – розтяжка внутрішньої поверхні стегон.
- Поперечний та поздовжній шпагати (початковий рівень).
- Вправа "Кішечка" (на прогин спини).

Вправи на баланс:

- «Фламінго» (10 сек. на кожну ногу).
- «Ластівка» – балансування на одній нозі з нахилом корпусу вперед.

Основна частина (25-30 хв.)

Мета: засвоєння базових елементів черліденгу, робота над технікою, розвиток координації.

1. Базові позиції рук (4-5 хв.)

- «V» – руки вгору під кутом 45°.
- «T» – руки розведені в сторони.
- «L» – одна рука вгору, інша в сторону.
- «K» – одна рука вгору, інша вниз.

Повільне опрацювання рухів, повторення у швидкому темпі.

2. Черліденг-ходьба та стрибки (5-7 хв.)

- Маршова ходьба з активною роботою рук.

Стрибки:

- «Боковий джамп» (стрибок з розведенням ніг).
- «Туч-джамп» (стрибок з піднятими колінами).
- «Херкі» (одна нога в сторону, інша зігнута).

3. Танцювальні елементи (5-7 хв.)

- Просте повторення рухів під музику (повороти, кроки, махи).
- Виконання рухів у комбінаціях.

Акцент на ритм і координацію.

4. Гімнастичні вправи (5-7 хв.)

- Місток (з положення лежачи).
- Колесо (початковий рівень).
- Перекати вперед і назад.
- Стрибки через скакалку (15-30 сек.).

5. Підтримки та піраміди (5 хв.)

Робота в парах: вчимося правильно підтримувати партнера.

Простий варіант піраміди з підтримкою тренера.

Заключна частина (5-10 хв.)

Мета: відновлення дихання, розслаблення м’язів, командна взаємодія.

Вправи:

- Легка ходьба, глибокі вдихи-видихи.
- Розтягування м’язів (з положення стоячи, сидячи).
- Релаксаційна гра або імпровізація під музику.
- Підсумок заняття, похвала дітям.

Висновки до розділу 3

Проведене тестування фізичної підготовленості дівчат 5-6 років дозволило проаналізувати рівень розвитку основних фізичних якостей та здійснити їхню кількісну оцінку за допомогою методів математичної статистики. Результати тесту «піднімання тулуба з положення лежачи в сід» свідчать про задовільний рівень розвитку м’язів черевного преса (середнє значення – 23,58 разів, 3,4 бали). Тест «нахил вперед з положення сидячи» вказує на обмежену гнучкість дівчат (середнє значення – 8,5 см, 4 бали), про що також свідчить високий коефіцієнт варіації (32,32%). У тесті «стрибок у довжину з місця» зафіксовано середній результат 115,5 см (3,9 бали), що свідчить про достатній рівень вибухової сили м’язів нижніх кінцівок. Аналогічно, у «стрибок вгору з місця» середній показник склав 22,08 см (3,7 бали), що також свідчить про середній рівень розвитку цієї якості. У тестуванні «човниковий біг 9×4 м» дівчата показали середній час 13,37

секунд (3,8 бали), що характеризує їхню швидкісно-силову витривалість як достатню. Тест «рівновага – Фламінго» продемонстрував середній результат 4,17 спроби (3,8 бали), однак високий коефіцієнт варіації (72,24%) вказує на значну індивідуальну різницю у здатності до збереження рівноваги.

Загалом отримані результати свідчать про середній рівень фізичної підготовленості дівчат із наявними резервами для подальшого вдосконалення. Показники стандартного відхилення та похибки репрезентативності засвідчують достатню надійність та стабільність результатів. Варіативність окремих тестів вказує на потребу в диференційованому підході до організації фізичного виховання з урахуванням індивідуальних особливостей учнів.

РОЗДІЛ 4
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЧЕРЛІДЕНГОМ ЗА ПРОГРАМОЮ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІВЧАТ 5-6 РОКІВ

4.1. Результати формувального тестування

На завершальному етапі дослідження було проведено контрольне тестування з метою визначення ефективності впливу занять черліденгом за програмою дитячо-юнацьких спортивних шкіл на фізичну підготовленість дівчат 5–6 років. Після реалізації розробленої програми тренувальних занять протягом визначеного періоду, виникла необхідність об’єктивно оцінити рівень змін основних фізичних якостей учасниць експериментальної групи. Контрольне тестування дозволяє порівняти результати, отримані на констатувальному етапі, з тими, що були зафіксовані після впровадження програми тренувань з черліденгу. Таким чином, забезпечується науково обґрунтована перевірка гіпотези щодо позитивного впливу систематичних тренувань з черліденгу на розвиток сили, гнучкості, швидкості, витривалості, рівноваги та координації у дітей дошкільного віку. Отримані результати контрольного тестування є підґрунтям для подальшого аналізу динаміки змін фізичної підготовленості та дають змогу зробити висновки про ефективність запропонованої програми.

Таблиця 4.3

Показники фізичної підготовленості дівчат 5-6 років, після впровадження програми тренувань протягом 28 тижнів

Тестова вправа	Середнє значення $\overline{X}$	Станд.відхилення S	Похибка репрезентативності ε	Коеф.варіації,% V
Піднімання тулуба з положення	27,25	1,54	0,87	5,68

лежачи в сід 60 с				
Нахил вперед з положення сидячи	10,58	1,88	1,07	17,79
Стрибок у довжину з місця	120,67	5,97	3,38	5,02
Стрибок вгору з місця	25,00	2,10	1,19	8,69
Човниковий біг 9 х 4 м	13,10	0,59	0,33	4,68
Рівновага "Фламінго"	1,83	0,94	0,53	51,27

Протягом 28 тижнів проводилися спостереження за динамікою розвитку фізичної підготовленості дівчат віком 5–6 років. За цей період були зафіксовані позитивні зміни у всіх основних показниках фізичної підготовки, що свідчить про ефективність впроваджених занять або тренувальної програми.

Так, середньостатистичні значення результатів тесту на піднімання тулуба з положення лежачи в сід зросли з 23,58 до 27,25 разів, що свідчить про покращення сили м’язів преса та витривалості. Показники гнучкості за тестом «нахил вперед з положення сидячи» також покращилися – з 8,5 см до 10,58 см, що є важливим чинником для загального фізичного розвитку.

Покращення координаційно-силових якостей підтверджується результатами стрибкових тестів: у стрибку в довжину з місця середній результат зріс з 115,5 см до 120,67 см, а у стрибку вгору з місця – з 22,08 см до 25,00 см. Ці показники свідчать про зростання вибухової сили нижніх кінцівок.

Окрім цього, спостерігалося зниження часу виконання тесту «човниковий біг 9 м х 4» з 13,37 до 13,10 секунди, що є позитивною динамікою у розвитку швидкісно-силових якостей та витривалості. Значне покращення показало й тестування на рівновагу «Фламінго» – кількість спроб зменшилася з 4,17 до 1,83, що свідчить про помітне вдосконалення координації та вестибулярного контролю.

У цілому, результати дослідження демонструють високий рівень ефективності заходів, спрямованих на розвиток фізичних якостей у дітей дошкільного віку. Такі

зміни є важливими як для формування загального здоров’я, так і для подальшої фізичної активності дитини.

Висновки до розділу 4

Результати проведеного дослідження підтвердили ефективність спеціально розробленої програми занять з черліденгу, яка реалізовувалася на базі дитячо-юнацької спортивної школи та була спрямована на розвиток фізичних якостей у дівчат віком 5–6 років. Упродовж 28 тижнів систематичних тренувань було зафіксовано позитивну динаміку в усіх досліджуваних показниках фізичної підготовленості, що вказує на доцільність використання елементів черліденгу в системі фізичного виховання дошкільнят.

Контрольне тестування, проведене на завершальному етапі експерименту, дало змогу об’єктивно оцінити зміни, які відбулися у фізичному розвитку учасниць дослідження. Зокрема, значне покращення результатів у таких тестах, як піднімання тулуба з положення лежачи в сід, нахил уперед з положення сидячи, стрибок у довжину з місця, стрибок угору, човниковий біг 9 м х 4, а також тест «Фламінго», вказує на зростання сили м’язів, гнучкості, швидкості, витривалості, рівноваги та координаційних здібностей. Така позитивна динаміка є важливим доказом доцільності систематичних занять черліденгом для розвитку фізичних якостей дітей цього віку.

Особливо варто відзначити, що всі досліджувані показники мають важливе значення не лише для покращення спортивних навичок, а й для загального фізичного та психофізіологічного розвитку дитини. Підвищення рівня фізичної підготовленості у ранньому віці створює сприятливі умови для гармонійного росту та розвитку, зміцнення здоров’я, формування правильної постави, розвитку рухової активності та соціалізації.

Таким чином, отримані результати дозволяють зробити обґрунтований висновок про високу ефективність запропонованої програми тренувань з черліденгу. Її можна рекомендувати до використання в практиці фізичного виховання дітей дошкільного віку в закладах дошкільної освіти, спортивних

школах, клубах та центрах дитячого розвитку. Крім того, досвід впровадження цієї програми може слугувати основою для подальших наукових розробок, спрямованих на вдосконалення методик фізичної підготовки та розширення спектру спортивних занять для дітей молодшого віку.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання бакалаврської роботи було здійснено комплексне дослідження рівня фізичної підготовленості дівчат 5–6 років, які займаються черліденгом, а також визначено ефективність впливу занять цим видом спорту на розвиток основних фізичних якостей у дітей дошкільного віку. Результати дослідження засвідчили, що черліденг є ефективним засобом фізичного виховання, що позитивно впливає на формування сили, гнучкості, швидкості, витривалості, рівноваги та координації.

У межах експерименту було розроблено та апробовано програму тренувань з черліденгу, адаптовану до вікових та фізіологічних особливостей дітей дошкільного віку. Протягом 28 тижнів учасниці експериментальної групи регулярно відвідували заняття, що дало змогу спостерігати стабільне зростання показників фізичної підготовленості. Контрольне тестування, проведене після завершення програми, показало суттєве покращення результатів порівняно з початковим рівнем, що доводить ефективність запропонованої методики.

Черліденг, як вид спорту, поєднує елементи гімнастики, танцю, акробатики та загальної фізичної підготовки, тому є надзвичайно корисним для всебічного фізичного розвитку дітей. Його систематичне застосування в дошкільному віці сприяє не лише розвитку фізичних якостей, а й формуванню позитивного ставлення до рухової активності, розвитку комунікативних навичок, почуття ритму та командного духу.

Отже, на підставі проведеного дослідження можна зробити висновок, що заняття черліденгом мають високий педагогічний потенціал і можуть бути рекомендовані як ефективний інструмент фізичного виховання дітей дошкільного віку. Вони сприяють гармонійному фізичному розвитку, зміцненню здоров’я та підвищенню загальної рухової активності, що є важливими складовими у формуванні здорової особистості на ранньому етапі життя.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. Інтеграція черліденгу в освітній та тренувальний процес для дошкільників

Черліденг, як вид спорту, що поєднує елементи гімнастики, акробатики, танцю та ритміки, має значний потенціал у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку. Рекомендується активно впроваджувати черліденг у програми дитячо-юнацьких спортивних шкіл, центрів розвитку, секцій при закладах дошкільної освіти. Це дозволяє формувати в дітей базову фізичну культуру, покращувати рухову активність та сприяти всебічному фізичному розвитку.

2. Розробка вікових адаптивних програм черліденгу для дітей 5–6 років

Заняття мають бути адаптованими до фізіологічних можливостей дошкільнят. Програми повинні містити елементи, що відповідають рівню розвитку опорно-рухового апарату, психоемоційної стабільності та когнітивної спроможності дітей цього віку. Заняття бажано проводити в ігровій формі, з використанням казкових сюжетів, музичного супроводу, яскравих атрибутів (стрічки, помпони, обручі), що сприятиме зацікавленню та емоційному залученню дітей.

3. Регулярність та поступове ускладнення тренувального процесу

Рекомендовано проводити заняття черліденгом не рідше 2–3 разів на тиждень. Навантаження має бути дозованим і поступово ускладнюватися – як у плані координації, так і фізичних вимог. Особливу увагу слід приділяти правильній техніці виконання вправ, контролю постави та запобіганню травматизму. Доцільним є чергування основних навантажень: силових, координаційних, гнучкісних, швидкісних та ігрових елементів.

4. Проведення періодичного моніторингу фізичної підготовленості

Для забезпечення якісного контролю за фізичним розвитком дітей рекомендовано проводити діагностичні тестування 1 раз на 3–4 місяці. Вони повинні охоплювати основні фізичні якості: силу, гнучкість, швидкість, витривалість, координацію та рівновагу. Це дає можливість своєчасно виявляти

індивідуальні потреби кожної дитини, вносити зміни в програму та стимулювати подальший розвиток.

5. Формування емоційного комфорту та позитивної мотивації

Надзвичайно важливим є створення сприятливого психологічного клімату на заняттях. У дітей 5–6 років висока емоційна чутливість, тому кожне заняття має проходити у формі доброзичливої співпраці, з акцентом на похвалу, підтримку та заохочення. Успіх, навіть найменший, повинен бути відзначений – це сприяє формуванню впевненості у власних силах та підвищенню самооцінки.

6. Активне залучення батьків до фізичного розвитку дитини

Важливо вибудовувати партнерську модель взаємодії з родинами. Це може реалізовуватись через відкриті тренування, майстер-класи, родинні спортивні заходи, де батьки можуть бути не лише глядачами, а й активними учасниками. Такий підхід формує єдине середовище фізичного виховання дитини вдома та на заняттях.

7. Урахування індивідуальних особливостей та принципів інклюзивності

Необхідно враховувати рівень фізичної підготовки, темп психофізичного розвитку, наявність особливих освітніх потреб у кожної дитини. Черліденг може бути адаптований до індивідуальних можливостей дитини, що робить його доступним інструментом фізичного виховання навіть для дітей з обмеженими можливостями здоров’я.

8. Розробка критеріїв оцінювання досягнень

Рекомендується розробити систему оцінювання прогресу дітей, яка базується не лише на кількісних показниках (результати тестів), але й на якісних характеристиках: зусилля, старанність, емоційне залучення, командна взаємодія. Такий підхід стимулює особистісний розвиток і створює позитивне ставлення до занять.

9. Популяризація черліденгу як форми активного дозвілля для дітей

Варто популяризувати черліденг серед батьків, педагогів і громадськості як ефективний засіб фізичного розвитку та соціалізації дітей. Проведення святкових показових виступів, участь у фестивалях, змаганнях та масових заходах сприяє підвищенню престижу цього виду спорту та мотивації дітей до занять.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базилевич Н.О., Тонконог О.С. Вплив занять з чирлідингу на фізичний розвиток та фізичну підготовленість школярів // Матеріали науково-практичної конференції "Фізичне виховання та спорт: досвід, проблеми, перспективи". – 2020. – С. 58-62.
2. Бала Т. М., Масляк І. П. Черліденг у фізичному вихованні школярів: Метод. посібник для вчителів фіз. культури загальноосвітніх навч. закладів. - Х.: ФОП Бровін О. В., 2014. - 144 с.
3. Бекетова А.Н. Черліденг. Методичні вказівки з дисципліни «Фізичне виховання». Харків, 2017. 19 с.
4. Болобан В. Сучасні технології формування рухових умінь і навичок у процесі навчання складнокоординаційним спортивним вправам. Наука в олімпійському спорті, 2017. № 4. С. 45-55.
5. Глухов В. В. Основи черлідингу: навчально-методичний посібник / В. В. Глухов. – Дніпро : Ліра, 2019. – 180 с.
6. Долбишева Н. Г., Михайліченко А. Г. Особливості розвитку гнучкості дівчат 6-7 років, які займаються черлідингом. Спорт та сучасне суспільство. Матеріали загальноукраїнської наукової конференції, 5 березня 2015 р. Київ, 2015. С. 110-115.
7. Зб. наук. праць за матер. науково-методичного онлайн-семінару до Дня захисту дітей (Хмельницький, 31 травня 2021 р.) / за ред. Л. І. Романовська, Л. О. Данильчук, Ю. Л. Бриндіков. Хмельницький : 2021. 171 с.
8. Зінченко І.А., Луценко Л.С. Планування та організація тренувального процесу в черлідингу // Теорія і методика фізичного виховання. – 2012. – № 3. – С. 45-49
9. Карасєвич С. Розвиток дітей дошкільного віку у процесі фізичного виховання // Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету. – 2019. – С. 45–52
10. Кашуба В., Гордеєва М., Жук А., Ризатдінова А., Литвиненко Ю.

Програма підвищення ефективності техніки рухових дій у видах спорту зі складнокоординаційною структурою руху. Revistă teoretico-tiinţifică «Stiinţa culturii fizice». 2017. № 27/1. С. 93-98.

11. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. 418 с.
12. Крикун Ю. Ю. Особливості розвитку черлідингу як виду спорту в Україні // Фізичне виховання різних верств населення. Педагогіка: теорія і методика фізичного виховання. – Наука і освіта, 2007. № 7. – С. 39-41.
13. Маланій Ю.А. Корекція фізичного стану дітей 5–6 років, які займаються гімнастикою в спортивних школах // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 2023. – Вип. 5(164). – С. 120–125.
14. Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції для студентів та молодих науковців (9 жовтня 2024 року, м. Кропивницький) / за ред. І. Г. Баранюк, О. С. Радул. – Кропивницький: ФОП Піскова М. А., 2024. – 176 с.
15. Мельник І. Фізичне виховання дітей дошкільного віку // Монографія. – Львів: Ліга-Прес, 2020. – 150 с.
16. Назаренко Л.Д. Зміст і структура рівноваги як рухово-координаційної якості. Теорія і практика фізичної культури. 2010. №1. С.54-58.
17. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 15.12.2016 № 4665 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України»
18. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): зб. наукових праць. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. Вип. 5. С. 82-87.
19. Педагогічна майстерність: Підручник /І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос та ін. [За ред. І. А. Зязюна]. 3-тє вид., доп. і переробл. - К.: СПД Богданова А. М., 2008. - 376 с.

20. Петренко О.В., Іваненко Л.М. Розвиток особистості дитини через заняття черліденгом // Фізична культура, спорт і здоров'я: науково-методичний журнал. – Київ: Олімпійська література, 2021. – № 3. – С. 45-50.
21. Плешакова Є.В., Шапар Є.А., Рожков В.Ю. Особливості занять з черлідингу на етапі початкової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2018. Випуск 2 (96). С. 58-62.
22. Практикум з черлідингу / уклад. О.М. Мельник, Л.М. Джунь. Київ: НУБіП України, 2021. 45 с.
23. Сергієнко Л. П. Тестування фізичних здібностей школярів. - К.: Олімпійська література, 2001. - 439 с.
24. Тимофєєва О.В., Дугблей А.Д., Мальченко А.Д. Формування збірної команди з черлідингу на основі контролю базових елементів Теорія і практика фізичної культури, 2020, № 1, с. 58-59
25. Худолій О М., Іващенко О.В. Інформаційне забезпечення процесу 70 навчання і розвитку рухових здібностей дітей і підлітків (на прикладі спортивної гімнастики). Теорія і практика фізичного виховання, 2013. № 4 . С. 3-18.
26. Худолій С.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : навчальний посібник. Харків: «ОВС», 2007. 406 с.
27. Черліденг: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства молоді та спорту України. Київ, 2017. 71 с.
28. Черліденг: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / уклад.: Г.С. Андрієнко та ін.; за заг. ред. Г.С. Андрієнко; Міністерство молоді та спорту України, Республіканський науково-методичний кабінет, Всеукраїнська федерація черліденгу груп підтримки спортивних команд. – Київ, 2017. – 80 с.
29. Шамардіна Г.М. Основи теорії і методики фізичного виховання: вибрані лекції. Дніпропетровськ : «Пороги», 2004. 416 с.
30. Шиян О. Історичні аспекти становлення та розвитку черлідингу у світі та

Україні. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 2. С. 196-199.

ДОДАТКИ

Таблиця 4

Показники фізичної підготовленості дівчат 5-6 років на початковому етапі спортивного тренування

К-сть учасниць	Піднімання тулуба з положення лежачи в сід 60с, к-сть разів		Нахил вперед з положення сидячи, см		Стрибок у довжину з місця, см		Стрибок вгору з місця, см		Човниковий біг 9м х 4, с		Рівновага «Фламінго», к-сть спроб	
	бали	к-ть разів	бали	см	бали	см	бали	см	час	бали	см	бали
1. З.	4	26	5	12	4	117	4	27	26	5	12	4
2. А	3	21	4	9	3	106	3	23	21	4	9	3
3. І.	4	27	4	8	5	128	4	24	27	4	8	5
4.В.	3	20	5	11	4	113	3	22	20	5	11	4
5. М.	4	25	3	5	5	127	4	20	25	3	5	5
6. Д.	3	26	4	10	3	105	3	23	26	4	10	3
7. Б.	3	22	5	13	4	116	3	21	22	5	13	4
8. У.	4	27	4	9	3	107	4	19	27	4	9	3
9. Ш.	3	20	4	8	4	117	3	24	20	4	8	4
10. П.	3	21	3	4	4	115	3	20	21	3	4	4
11. Т.	4	26	3	6	3	106	4	19	26	3	6	3
12. О.	3	22	4	7	5	129	3	23	22	4	7	5

Таблиця 5

Показники фізичної підготовленості дівчат 5-6 років, після впровадження програми тренувань протягом 28 тижнів

К-сть учасниць	Піднімання тулуба з положення лежачи в сід 60с, к-сть разів		Нахил вперед з положення сидячи, см		Стрибок у довжину з місця, см		Стрибок вгору з місця, см		Човниковий біг 9м х 4, с		Рівновага «Фламінго», к-сть спроб	
	бали	к-ть разів	бали	см	бали	см	бали	см	бали	час	бали	К-ть спроб
1. З.	5	28	5	12	4	117	5	27	5	12,2	4	3
2. А	4	27	5	11	4	115	5	26	4	13,1	4	2
3. І.	5	29	4	9	5	128	4	24	5	12,5	5	1
4.В.	4	26	5	13	4	116	5	28	4	13,0	5	1
5. М.	4	25	4	8	5	127	5	26	4	13,2	4	3
6. Д.	4	26	5	12	5	126	4	23	5	12,3	5	1
7. Б.	5	28	5	13	4	116	4	24	4	13,9	5	1
8. У.	4	27	4	9	4	117	4	22	4	13,2	4	2
9. Ш.	4	26	5	11	4	117	4	24	5	12,1	4	3
10. П.	5	29	4	9	4	115	4	23	4	13,0	4	3
11. Т.	4	26	4	8	5	125	5	26	4	13,2	5	1
12. О.	5	30	5	12	5	129	5	27	5	12,5	5	1