

**Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка**

**Факультет фізичного виховання
Кафедра теоретичних основ і методики фізичного виховання**

Кваліфікаційна робота

**Барре як ефективний засіб підготовки черлідерів у гуртковій роботі в
закладі загальної середньої освіти**

**014.15. Середня освіта (Фізична культура і спортивні танці)
ОПП Середня освіта (Фізична культура і спортивні танці)**

Здобувачки першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти
Щербанюк Вероніки Василівни

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат педагогічних наук, доцент
Ангелюк Ірина Олександрівна

РЕЦЕНЗЕНТ:
Кандидат наук з фізичного виховання і
спорту, доцент
Галина Зиновіївна Лаврін

Тернопіль 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ ЧЕРЛІДЕРІВ У ПРОЦЕСІ ГУРТКОВОЇ РОБОТИ В МЕЖАХ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	8
1.1. ГУРТКОВА РОБОТА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ.....	8
1.2. ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ЧЕРЛІДЕРІВ У ПРОЦЕСІ ГУРТКОВОЇ РОБОТИ.....	16
1.3. БАРРЕ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ЗАСІБ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЧЕРЛІДЕРІВ.....	27
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ.....	41
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	43
2.1. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	43
2.2. МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	45
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ.....	52
РОЗДІЛ 3. ОБГРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ БАРРЕ В ПРОЦЕС ГУРТКОВОЇ РОБОТИ В ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	53
3.1. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ БАРРЕ	53
3.2. ЗМІНИ У ПОКАЗНИКАХ РОЗВИТКУ СИЛИ , ВИТРИВАЛОСТІ ТА ХОРЕОГРАФІЧНИХ НАВИЧОК ДО ТА ПІСЛЯ ПЕДАГОГІЧНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ	60
ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ.....	72
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76
ДОДАТКИ.....	79

ВСТУП

Сучасний етап розвитку освіти в Україні характеризується пошуком ефективних шляхів удосконалення фізичного виховання дітей та молоді. Одним із пріоритетних завдань Нової української школи є формування в учнів стійкої мотивації до рухової активності, здорового способу життя та всебічного фізичного розвитку [4; 5; 11; 18]. Проте на сьогоднішній день спостерігається тенденція до зниження рівня рухової активності школярів, що передусім зумовлено малорухомим способом життя, збільшенням часу використання гаджетів, зростанням навчального навантаження та недостатньою зацікавленістю дітей до занять традиційними методами фізичного виховання [9; 11; 15]. Це негативно позначається на рівні фізичної підготовленості, функціональному стані організму та загальному рівні як фізичного, так і ментального здоров'я учнів. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває впровадження сучасних, інноваційних та привабливих для дітей видів рухової діяльності, здатних забезпечити комплексний розвиток фізичних якостей, підтримувати інтерес до занять та сприяти формуванню стійкої мотивації до систематичної рухової активності [8; 9; 11].

У вирішенні цього завдання важливу роль відіграє гурткова робота, яка є одною з невід'ємних складових освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти [5; 6; 12]. Саме гурткова діяльність створює сприятливі умови для врахування інтересів, здібностей та індивідуальних потреб учнів, сприяє розвитку їхніх фізичних і творчих здібностей, формуванню соціальних компетентностей та організації змістовного дозвілля [2; 6; 7; 17]. У контексті реалізації компетентнісного підходу Нової української школи гуртки фізкультурно-спортивного спрямування набувають особливого значення як ефективний засіб формування здоров'язбережувальної компетентності, виховання ціннісного ставлення до власного здоров'я та залучення школярів до систематичних занять фізичною культурою та спортом [9; 11; 18]. Крім того, саме в умовах гурткової роботи педагог має більше можливостей

впроваджувати та використовувати сучасні методики тренування та інноваційні фітнес-технології, адаптуючи їх до вікових особливостей, рівня фізичної підготовленості та індивідуальних можливостей вихованців [7; 9; 12].

Серед сучасних видів рухової діяльності у дітей та підлітків значної популярності набуває черлідінг, який поєднує елементи гімнастики, акробатики, хореографії та танцю [14; 28; 33]. Завдяки поєднанню спортивної та творчої складових, постійних змагань, яскравих костюмів та відчуття командного духу цей вид рухової активності викликає значний інтерес і може ефективно використовуватися в системі гурткової роботи закладів загальної середньої освіти [28; 33]. Водночас черлідінг належить до складнокоординаційних видів спорту, успішна реалізація якого потребує гармонійного розвитку сили, силовій витривалості, гнучкості, координаційних здібностей, рівноваги, музикальності та просторової орієнтації [10; 16; 19; 28; 33]. Крім фізичної підготовленості, важливими складовими успішного виконання змагальних програм є точність та естетика рухів, синхронність виконання елементів, контроль положення тіла та ефективна взаємодія дівчат у команді [14; 28; 33]. Саме комплексний розвиток цих якостей є одним із головних завдань підготовки черлідерів у гуртковій роботі.

Разом із тим успішність підготовки черлідерів значною мірою залежить від правильної організації спеціальної фізичної підготовки. Традиційні засоби на заняттях не завжди забезпечують комплексний розвиток усіх фізичних якостей, необхідних для успішного виконання сучасних програм у черлідінгу [9; 10; 16; 19]. Одноманітність тренувального процесу неодноразово призводить до зниження інтересу дітей до занять [9; 11]. Саме тому актуальним завданням для керівників гуртків є пошук сучасних, науково обґрунтованих засобів спеціальної фізичної підготовки, які поєднували б високу тренувальну ефективність, різноманітність вправ, доступність використання та можливість адаптації до умов закладу загальної середньої освіти [9; 16; 26].

Одним із таких сучасних засобів є система Барре, яка поєднує елементи класичної хореографії, функціонального тренінгу, пілатесу та йоги [25; 27; 30;

32]. Характерною особливістю Барре є поєднання статичних положень, багаторазових повторень і малоамплітудних рухів, що забезпечує комплексний розвиток силової витривалості, гнучкості, координації, рівноваги, формування правильної постави та вдосконалення контролю положення тіла [22; 24; 27; 30; 34]. Важливою спільною особливістю Барре та черлідінгу є необхідність до контролю положення корпусу, точності виконання рухів, пластичності, музикальності та координації. Це дозволяє розглядати Барре як перспективний засіб спеціальної фізичної підготовки черлідерів [24; 27; 28; 30]. Крім того, використання комплексів Барре сприяє урізноманітненню тренувального процесу, підвищує мотивацію та зацікавленість вихованців, що створює додаткові можливості для розвитку фізичних якостей, головних у черлідінгу [27; 30; 32].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що проблеми фізичного виховання дітей та молоді, розвитку фізичних якостей і використання сучасних педагогічних технологій досліджували Т. Ю. Круцевич [9], В. М. Платонов [16], Л. П. Сергієнко [19], В. І. Лях [10]. Теоретичні засади педагогіки, компетентнісного підходу та організації освітнього процесу висвітлено у працях І. Д. Бека [1], Н. П. Волкової [2], В. В. Ягупова [21] та В. І. Ковальчука [7]. Особливості розвитку черлідінгу та його організаційно-методичного забезпечення представлено у матеріалах International Cheer Union, Varsity Spirit і навчальній програмі з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку «Чирлідінг» [14; 28; 33]. Сучасні підходи до використання системи Барре висвітлено у працях О. Kovalchuk, О. Melnyk [30], М. Copeland [27], а також у методичних матеріалах The Bar Method [32] і Verywell Fit [24].

Водночас питання про застосування комплексів Барре як засобу спеціальної фізичної підготовки черлідерів у гуртковій роботі закладів загальної середньої освіти висвітлено недостатньо.

Тому, **метою дослідження** є обґрунтувати доцільність та перевірити ефективність використання комплексів Барре у процесі підготовки черлідерів у гуртковій роботі закладів загальної середньої освіти.

Завданнями дослідження визначено:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу та нормативні документи щодо організації гурткової роботи в системі Нової української школи.
2. Вивчити особливості підготовки черлідерів у закладах загальної середньої освіти.
3. Теоретично обґрунтувати можливості використання Барре як засобу спеціальної фізичної підготовки черлідерів.
4. Визначити рівень фізичної та хореографічної підготовленості учасниць гуртка черлідінгу до початку педагогічного експерименту.
5. Розробити та впровадити комплекси вправ Барре в процес гурткових занять з черлідінгу.
6. Експериментально перевірити та порівняти ефективність впливу комплексів Барре на показники фізичної та хореографічної підготовленості черлідерок.

Об'єкт дослідження – процес підготовки черлідерів у гуртковій роботі в закладах загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – використання системи комплексів Барре як засобу спеціальної фізичної підготовки та розвитку художнього руху черлідерів у гуртковій роботі.

Для реалізації поставлених завдань використовувалися наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури та інтернет ресурсів (для обґрунтування актуальності поставлених завдань та вивчення стану досліджуваної проблеми); педагогічне спостереження (з метою уточнення експериментального змісту проведення комплексів Барре з учнями ЕГ та КГ); педагогічне тестування (для визначення стану фізичної та хореографічної підготовки до та після експерименту); педагогічний експеримент (з метою перевірки ефективності запропонованих

засобів); методи математичної статистики (для інтерпретації результатів педагогічного експерименту).

Практичне значення отриманих результатів полягає в розробці та експериментальному обґрунтуванні комплексів Барре для використання в процесі гурткових занять з черлідінгу в закладах загальної середньої освіт.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний текст викладено на 83 сторінках друкованого тексту. Список опрацьованої літератури містить 34 найменування.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ ЧЕРЛІДЕРІВ У ПРОЦЕСІ ГУРТКОВОЇ РОБОТИ В МЕЖАХ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.

1.1. ГУРТКОВА РОБОТА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ.

Реформа «Нової української школи» (НУШ) на рівні базової середньої освіти вимагає переосмислення ролі фізичного виховання, яке має трансформуватися з процесу виконання нормативів у процес свідомого формування здорового способу життя. Важливість різноманітних форм організації фізичної активності - від уроків фізичної культури до позакласної гурткової роботи - зумовлена необхідністю забезпечення індивідуальної траєкторії розвитку учня. Гурток у системі НУШ стає тим середовищем, де учень може не лише вдосконалювати фізичні якості, а й розвивати соціальні компетенції: лідерство, відповідальність та вміння працювати в команді, що є невід'ємною складовою ключових компетентностей НУШ. У Концепції Нової української школи, яка визначає стратегічні напрями реформування освіти в Україні, акцентується увага на формуванні ключових компетентностей учнів, розвитку їхньої ініціативності, творчості та критичного мислення. Гурткова робота, розглядається як важливий інструмент реалізації компетентнісного підходу, що сприяє гармонійному розвитку особистості дитини [11]. У змісті документу підкреслюється необхідність створення освітнього середовища, яке стимулює активну участь дітей у різних видах діяльності, у тому числі творчій, спортивній і науково-дослідницькій. Саме гурткова робота забезпечує можливість індивідуального розвитку учнів, врахування їхніх інтересів і нахилів, що відповідає сучасним вимогам до освітнього процесу [11].

Нормативне підґрунтя такої діяльності базується і на вимогах Закону України «Про освіту» та «Про повну загальну середню освіту». У першому підкреслено значення безперервного розвитку особистості, що реалізується, зокрема, через участь у гуртковій діяльності [4]. У другому визначено позашкільну освіту включно з гуртковою роботою як невід'ємні складники

цілісного освітнього процесу, що спрямовані на забезпечення різнобічного розвитку особистості [5].

Крім того, Державний стандарт базової середньої освіти, затверджений Постановою кабінету міністрів України, закріплює здоров'я збережувальну освітню галузь як базову, де позаурочна діяльність, зокрема, гурткова відіграє роль інструменту для поглиблення знань про власне тіло, фізіологічні процеси та безпечну фізичну активність. Гурток у цьому контексті виступає формою організації, що найкраще задовольняє диференційовані запити підлітків, дозволяючи поєднувати спорт із їхніми особистими інтересами [18].

Важливе місце у нормативно-правовій базі займає Закон України «Про позашкільну освіту», який безпосередньо регулює діяльність гуртків, секцій і творчих об'єднань. У цьому законі визначено поняття позашкільної освіти, її структуру, основні напрями та форми організації. Зокрема, встановлено, що гуртки, секції та клуби є основними формами реалізації позашкільної освіти, а їх діяльність спрямована на розвиток здібностей, обдарувань і талантів дітей, задоволення їхніх освітніх потреб та організацію змістовного дозвілля [6]. Відповідно до статті 5 Закону України «Про позашкільну освіту» гурткова діяльність у закладах загальної середньої освіти є важливою складовою системи позашкільної освіти та виховання учнів [6].

Крім того, закон визначає принцип добровільності участі у гуртках, доступності позашкільної освіти, а також необхідність врахування вікових і індивідуальних особливостей дітей. Значна увага приділяється також ролі педагогічних працівників, які забезпечують організацію та якість освітнього процесу в гуртках [6].

Окрім зазначених документів, організація гурткової роботи регулюється й іншими нормативно-правовими актами, зокрема підзаконними документами Міністерства освіти і науки України. До них належать типові навчальні плани та програми для позашкільних навчальних закладів, які визначають зміст і структуру занять, їх тривалість, а також вимоги до організації освітнього

процесу. Вони забезпечують єдність освітнього простору та сприяють підвищенню якості позашкільної освіти [12; 17].

Важливу роль відіграють також положення про організацію освітнього процесу в закладах позашкільної освіти, які регламентують діяльність гуртків, порядок їх комплектування, наповнюваність груп, а також функціональні обов'язки керівників гуртків. Ці документи сприяють упорядкуванню діяльності гуртків та забезпечують ефективність їх функціонування [4; 5; 6; 17; 18].

Таким чином, нормативно-правова база гурткової роботи в Україні є достатньо розвиненою та охоплює як загальні освітні закони, так і спеціалізовані документи у сфері позашкільної освіти. Вона створює необхідні умови для організації ефективної гурткової діяльності, спрямованої на всебічний розвиток особистості дитини, формування її компетентностей та задоволення освітніх потреб [1; 2; 7; 9; 21].

У системі Нової української школи гурткова робота стає важливим компонентом освітнього процесу та невід'ємною частиною варіативної складової навчального плану. Її основною метою є створення умов для всебічного розвитку особистості учнів, реалізації їх індивідуальних здібностей, інтересів і потреб [18].

До реформи НУШ класичними напрямками, які реалізовувалися у галузі фізичної культури були оздоровчий та фізкультурно-спортивний. Тепер у системі НУШ гурткова робота, яка відноситься до позаурочної діяльності спрямована на розвиток ключових компетентностей, визначених у Державному стандарті базової середньої освіти. Ключові зміни у підході до гуртків сьогодення передбачають інтеграцію замість ізоляції, тобто гуртки повинні бути пов'язані з навчальними предметами [11]. Наприклад, оздоровчий гурток може інтегруватися з курсом «Здоров'я, безпека та добробут», базуючись на принципах наукового пізнання та цифрової грамотності. У НУШ учень сам обирає гурток відповідно до своїх інтересів (індивідуальна освітня траєкторія).

Педагог виступає фасилітатором, а не просто керівником, який диктує правила. Гурток має формувати одну або кілька компетентностей (наприклад, громадянську, здоров'язберігаючу, екологічну тощо) [11].

Хоча традиційні напрями гурткової діяльності, визначені Законом України «Про позашкільну освіту», зокрема фізкультурно-спортивний та оздоровчий, залишаються нормативно-правовою основою організації позашкільної роботи [6], в умовах реалізації концепції Нової української школи відбувається переосмислення їх змістового наповнення. Сучасний підхід передбачає орієнтацію не лише на організацію рухової активності учнів, а й на досягнення конкретних освітніх результатів та формування ключових компетентностей. У зв'язку з цим доцільним є групування напрямів гурткової роботи відповідно до очікуваних результатів навчання та особистісного розвитку здобувачів освіти [11; 18].

Зокрема, напрям «Розвиток фізичної культури та здоров'я» інтегрує традиційні фізкультурно-спортивний і оздоровчий напрями, проте його основний акцент спрямований на формування фізичної грамотності учнів. Під фізичною грамотністю розуміють сукупність знань, умінь, навичок і мотиваційних установок, які забезпечують здатність особистості свідомо керувати власним тілом, підтримувати належний рівень фізичної активності, дбати про здоров'я та застосовувати набуті рухові компетентності в повсякденному житті. Цей підхід відповідає сучасним тенденціям розвитку освіти та сприяє формуванню в учнів відповідального ставлення до власного тіла та здорового способу життя [9; 18].

Гурток - є однією з основних традиційних форм реалізації змісту позашкільної освіти, виховання дітей та учнівської молоді. Його діяльність може здійснюватися як у межах вивчення окремих навчальних предметів, так і інтегрованих курсів відповідно до навчальних програм, затверджених Міністерством освіти і науки України або адаптованих освітніх програм [6; 12].

За своєю сутністю гурток є об'єднанням школярів, яке ґрунтується на добровільності участі, спільності інтересів та спрямованості на певний вид пізнавальної або практичної діяльності. У межах такої діяльності створюються сприятливі умови для інтелектуального, духовного та фізичного розвитку учнів, розкриття їхніх творчих здібностей, а також формування навичок соціальної взаємодії та адаптації до умов сучасного суспільства [5, с. 214–218; 18, с. 98–102].

Тривалість гурткових занять визначається навчальними програмами та враховує вікові та психофізіологічні особливості дітей. Для учнів молодшого шкільного віку заняття тривають у середньому 30-35 хвилин, тоді як для старших школярів їх тривалість становить від 45 хвилин до 1 години [6].

Гуртки та інші творчі об'єднання класифікуються за трьома основними рівнями: початковим, основним і вищим. Початковий рівень спрямований на загальний розвиток дітей, виявлення їхніх здібностей та формування інтересу до творчої діяльності. Основний рівень передбачає поглиблення знань, формування практичних умінь і навичок і сприяє професійній орієнтації учнів. Вищий рівень орієнтований на роботу з обдарованими дітьми, розвиток їхніх творчих здібностей і досягнення високих результатів у певній сфері діяльності [5, с. 301–305; 17].

Середня наповнюваність гуртків зазвичай становить 10-15 учнів, однак залежно від специфіки діяльності вона може корегуватися адміністрацією закладу освіти [6].

Гурткова робота є важливою складовою освітнього процесу, що забезпечує реалізацію індивідуальних освітніх потреб учнів, їх всебічний розвиток та ефективну соціалізацію. Основною метою гурткової діяльності є створення сприятливих умов для розвитку особистості дитини, розкриття її творчого потенціалу, формування життєво необхідних компетентностей та організація змістовного дозвілля [4; 5; 6].

Одним із ключових завдань гурткової роботи є розвиток творчих здібностей учнів. У процесі участі в гуртках діти мають можливість реалізовувати власні інтереси, експериментувати, проявляти ініціативу та самостійність. Творча діяльність сприяє формуванню креативного мислення, уяви та здатності до нестандартного вирішення завдань, що є важливими характеристиками сучасної особистості [15, с. 45–49; 17].

Не менш важливим завданням є формування ключових компетентностей, визначених сучасними освітніми стандартами. Відповідно до положень Закону України «Про освіту» та Концепції Нової української школи, до таких компетентностей належать уміння вчитися впродовж життя, ініціативність, підприємливість, соціальна та громадянська компетентності, культурна обізнаність тощо. Гурткова діяльність створює умови для їх формування через практичну діяльність, взаємодію в колективі та участь у різноманітних проєктах [4; 11].

Важливим аспектом гурткової роботи є організація корисного дозвілля учнів. Участь у гуртках сприяє раціональному використанню вільного часу, запобігає негативним соціальним явищам та формує позитивні інтереси в учнів. Дозвілля, що організоване в межах позашкільної освіти, має виховний характер і сприяє гармонійному розвитку особистості дитини [5; 12].

Ще одним важливим завданням є соціалізація учнів та розвиток їхньої особистості. У процесі гурткової діяльності діти навчаються працювати в колективі, взаємодіяти з однолітками та дорослими, відповідально ставитися до виконання завдань, дотримуватися соціальних норм і правил. Це сприяє формуванню комунікативних умінь, розвитку емоційного інтелекту та підготовці до активної участі в суспільному житті [1, с. 63–67; 15, с. 112–116].

Крім того, гурткова робота забезпечує індивідуалізацію освітнього процесу, оскільки враховує інтереси, здібності та нахили кожної дитини. Це дозволяє створити умови для самореалізації учнів, підвищення їхньої мотивації до навчання та досягнення успіху в обраній діяльності [6; 17].

Мета та завдання гурткової роботи, спрямовані на всебічний розвиток особистості учня, формування його компетентностей, організацію корисного дозвілля та успішну соціалізацію. Реалізація цих завдань забезпечує ефективність позашкільної освіти та відповідає сучасним вимогам до освітнього процесу [4; 5; 6].

Гурткова діяльність у закладах освіти є важливою складовою позакласної роботи, та поділяється на декілька напрямів, що спрямовує всебічний розвиток особистості, формування інтересів, здібностей та життєвих компетентностей сучасного школяра. Вона реалізується через різноманітні напрями, кожен з яких має свої специфічні завдання, зміст та форми організації роботи [9; 16].

Фізкультурно-спортивний напрям спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей та формування навичок здорового способу життя. У рамках цього напрямку функціонують спортивні секції з різних видів спорту. Заняття забезпечують підвищення рівня фізичної підготовленості, виховання витривалості, сили, швидкості, координаційних здібностей, а також формують дисциплінованість, наполегливість і командний дух [3, с. 88–92; 9].

Ключову роль у системі позашкільної оздоровчої та фізкультурно-спортивної роботи відіграє керівник спортивного гуртка. Саме від його професійної підготовки, педагогічної майстерності та організаторських здібностей залежить ефективність функціонування гуртка і рівень фізичного розвитку учнів. Його діяльність спрямована на створення оптимальних умов для гармонійного розвитку особистості, формування фізичних якостей, мотивації до занять спортом і здорового способу життя [9; 16].

Одним із основних аспектів діяльності керівника є організація діяльності гуртка, що передбачає планування навчально-тренувального процесу, визначення мети, завдань занять, комплектування груп з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів. Важливим є також забезпечення безпечних умов проведення занять, дотримання санітарно-гігієнічних норм і контроль за фізичним навантаженням [9; 19, с. 54–58].

Не менш значимим є вибір форм і методів роботи, які повинні відповідати віковим особливостям дітей, рівню їх підготовленості та специфіці обраного виду спорту. Керівник гуртка повинен застосовувати різноманітні методи, зокрема ігрові, змагальні, тренувальні, що сприяють підвищенню інтересу до занять і забезпечують ефективне засвоєння рухових умінь та навичок [3; 33].

Важливою складовою діяльності є розвиток здібностей учнів, що включає виявлення індивідуальних нахилів і можливостей дітей, їх поступове вдосконалення та створення умов для самореалізації. Керівник гуртка сприяє розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації), формує вольові якості, такі як наполегливість, цілеспрямованість і дисциплінованість [3; 10, с. 73–77].

Окрему увагу слід приділити співпраці з батьками та педагогами, яка є необхідною умовою ефективного виховного процесу. Керівник гуртка взаємодіє з учителями, адміністрацією закладу освіти та батьками з метою узгодження виховних заходів, інформування про досягнення учнів, їхній фізичний стан і рівень підготовленості. Така співпраця сприяє створенню єдиного освітнього процесу та підвищує ефективність фізичного виховання [9; 20, с. 201–205].

Керівник спортивного гуртка виконує багатофункціональну роль, поєднуючи організаторську, навчально-методичну, виховну та комунікативну діяльність. Його професійна компетентність є важливою передумовою успішного розвитку учнів і формування в них стійкої мотивації до занять в гуртку [8; 16].

Таким чином, гурткова робота є важливою складовою освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти, так як сприяє розвитку творчого потенціалу учнів, формуванню їхніх інтересів, здібностей та соціальних компетентностей, що є необхідною умовою становлення гармонійно розвиненої особистості [18].

1.2. ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ЧЕРЛІДЕРІВ У ПРОЦЕСІ ГУРТКОВОЇ РОБОТИ.

У сучасному розумінні черлідінг розглядається як самостійний вид спорту, який включає виконання чітких своєрідних елементів (стрибки, піраміди, підтримки, акробатика) у поєднанні з танцювальними рухами та артистичною подачею. Основною метою черлідінгу є не лише естетична демонстрація рухів, а й підтримка спортивних команд та створення емоційної атмосфери під час змагань [28].

Черлідінг характеризується високими вимогами до фізичної підготовленості спортсменів, зокрема розвитку сили, гнучкості, координації, швидкісно-силових якостей та витривалості. Важливу роль також відіграє технічна підготовка, що включає засвоєння складних акробатичних елементів і побудову синхронних композицій. Окрім фізичних якостей, значення має артистизм, ритмічність, музикальність і здатність до взаємодії в команді, що визначає специфіку черлідінгу як спортивно-хореографічної діяльності [9, с. 112–118; 10].

Історія розвитку черлідінгу бере свій початок у другій половині XIX століття в Сполучених Штатах Америки. Спочатку він виник як форма підтримки спортивних команд, зокрема під час матчів з американського футболу. Перші організовані виступи датуються 1898 роком, коли студент Johnny Campbell вперше публічно організував групову підтримку команди університету Міннесоти. З часом черлідінг еволюціонував: від простих вигуків і рухів до складних постановок із використанням акробатики та танцювальних елементів [28].

У XX столітті черлідінг набув широкого поширення, особливо у США, де сформувалися основні правила, техніка виконання та система підготовки спортсменів. Згодом цей вид діяльності переріс у спорт, зі змаганнями де чітко визначені категорії та критерії оцінювання учасників. Важливим етапом стало створення International Cheer Union, яка сприяла стандартизації правил та

популяризації черлідінгу на міжнародному рівні. Сьогодні черлідінг активно розвивається в багатьох країнах світу, включаючи Україну, де він набуває популярності як серед дітей, так і серед молоді [28].

Як вид спортивно-хореографічної діяльності, черлідінг поєднує складові гімнастики, акробатики та танцю. Його специфіка підготовки, передбачає комплексний підхід до розвитку рухових якостей, технічної майстерності та творчих здібностей спортсменів [9, с. 95–101; 16, с. 88–92]. Важливим компонентом є формування навичок синхронності, точності виконання та командної злагожденості. Крім того, черлідінг сприяє розвитку емоційної виразності, впевненості в собі та комунікативних здібностей, що робить його ефективним засобом всебічного розвитку особистості [5].

Черлідінг є сучасним інтегрованим видом рухової діяльності, який поєднує спортивні та художньо-естетичні компоненти, має власну історію становлення та характеризується специфічними вимогами до підготовки черлідерів [9; 12].

У системі фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти черлідінг має вагоме значення, як ефективний засіб гармонійного фізичного розвитку школярів. Завдяки поєднанню елементів гімнастики, акробатики, танцю та рухових комбінацій, черлідінг сприяє комплексному вдосконаленню основних фізичних якостей, серед яких особливе місце посідають сила, гнучкість, витривалість та координація рухів. Використання засобів черлідінгу в освітньому процесі, а саме в гуртковій роботі, дозволяє підвищити інтерес учнів до занять та створити умови для всебічного розвитку особистості школярів [14].

Одним із ключових аспектів впливу черлідінгу на фізичний розвиток у дітей цього віку є розвиток сили. Під час виконання базових рухів, підтримок, стрибків та акробатичних елементів активно задіюються м'язи верхніх і нижніх кінцівок, м'язи живота та спини. Регулярне виконання вправ сприяє зміцненню м'язового корсету, розвитку швидко-силових якостей та підвищенню

загального рівня фізичної підготовленості. Особливо важливим є те, що силові навантаження в черлідінгу мають функціональний характер і виконуються у динамічних умовах, що позитивно впливає на фізичний стан учнів та формує здатність ефективно керувати власним тілом у просторі [10; 28].

Важливим та невід'ємним компонентом фізичного розвитку школярів є гнучкість, яка активно формується на заняттях з черлідінгу. Виконання махів, шпагатів, прогинів, нахилів та інших хореографічних елементів сприяє підвищенню рухливості в суглобах та еластичності м'язів у дітей. Розвинена гнучкість забезпечує кращу амплітуду рухів, покращує техніку виконання вправ і знижує ризик виникнення травм під час фізичних навантажень. Для дітей шкільного віку розвиток гнучкості має особливе значення, оскільки саме в цей період організм найбільш сприятливий та готовий до вдосконалення даної фізичної якості [10].

Не менш важливим є вплив черлідінгу на розвиток витривалості. Тривале виконання танцювальних зв'язок, повторення акробатичних комбінацій та безперервна рухова активність під час тренувань сприяють удосконаленню функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем. У результаті цього підвищується загальна працездатність організму, здатність учнів тривалий час виконувати фізичне навантаження без значного зниження ефективності. Крім фізіологічного ефекту, розвиток витривалості сприяє вихованню наполегливості, працездатності та здатності долати труднощі в процесі навчально-тренувальної діяльності [9].

Особливе значення черлідінг має для розвитку координації рухів, яка є однією з провідних фізичних якостей у шкільному віці. Черлідінг вимагає точного узгодження рухів рук, ніг, тулуба, відчуття ритму, просторової орієнтації та синхронних дій в команді. Виконання статичних елементів розвиває здатність учнів швидко переключатися між руховими діями, підтримувати рівновагу та контролювати положення тіла. Високий рівень координації сприяє успішному засвоєнню нових рухових навичок, покращує

загальну підготовленість і позитивно впливає на ефективність занять іншими видами рухової діяльності [10].

Крім розвитку основних фізичних якостей, черлідінг у закладах загальної середньої освіти сприяє формуванню хорошої самооцінки та розвитку особистості. Участь у колективних виступах виховує відповідальність, організованість і впевненість у власних силах. Завдяки емоційності та різноманітності вправ черлідінг створює позитивний мотиваційний фон для занять, що особливо важливо для сучасних дітей [1; 9; 11].

Отже, черлідінг є ефективним засобом фізичного розвитку учнів у закладах загальної середньої освіти, оскільки забезпечує комплексний вплив на розвиток сили, гнучкості, витривалості та координації рухів. Його використання в освітньому процесі сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості школярів, зміцненню здоров'я та формуванню стійкої мотивації до рухової активності [9; 28].

Підготовка черлідерів у закладах загальної середньої освіти здійснюється відповідно до змісту навчальної програми «Фізична культура» для учнів 5-9 класів та навчальних програм гурткової роботи, зокрема програми гуртка «Черлідінг», яка передбачає комплексний, поетапний і системний підхід до формування рухових умінь і розвитку фізичних якостей учнів [13; 14].

Аналіз цих документів дав змогу простежити, що структура підготовки базується на поєднанні кількох взаємопов'язаних складових, серед яких провідне місце займають загальна фізична, спеціальна фізична, хореографічна та акробатична підготовка. Такий підхід забезпечує не лише фізичний розвиток, а й формування технічної майстерності, естетичних якостей та навичок командної взаємодії, що є визначальними для черлідінгу як виду спортивно-хореографічної діяльності [14].

У програмах гурткової роботи чітко виокремлено нижче перелічені складові підготовки черлідерів [14].

Загальна фізична підготовка є фундаментом усієї системи підготовки черлідерів і спрямована на всебічний розвиток організму учнів. Відповідно до програми гуртка «Черлідінг», вона включає широкий спектр загально розвивальних вправ, які забезпечують розвиток сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації. У процесі занять застосовуються вправи з власною масою тіла (присідання, віджимання, планки), бігові та стрибкові вправи, елементи легкої атлетики, гімнастики, а також рухливі ігри. Значна увага приділяється зміцненню опорно-рухового апарату, формуванню правильної постави та розвитку функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем. Загальна фізична підготовка створює необхідну базу для подальшого засвоєння складніших спеціалізованих елементів черлідінгу та забезпечує профілактику травматизму під час виконання фізичних вправ [14; 33].

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток тих фізичних якостей і рухових здібностей, які безпосередньо забезпечують ефективність виконання елементів черлідінгу. Згідно з програмою гуртка, вона включає вправи на розвиток швидко - силових якостей (стрибки, випади, вибухові рухи), вправи на рівновагу та стабілізацію (утримання положень тіла, балансування), а також вправи на розвиток координації та синхронності рухів у команді [14].

Особливістю спеціальної підготовки є її тісний зв'язок із технікою виконання елементів: учні не лише розвивають фізичні якості, а й одразу застосовують їх у практичній діяльності (підтримки, піраміди, перестроювання, танцювальні зв'язки). Важливим аспектом є формування навичок взаємодії в команді, довіри між учасниками та здатності діяти узгоджено, що є необхідною умовою безпечного виконання групових елементів [14].

Хореографічна підготовка займає ключове місце у структурі занять гуртка «Черлідінг», оскільки саме вона забезпечує естетичну складову виступів. Вона передбачає розвиток музичальності, ритмічності, пластичності та виразності рухів. У процесі занять учні опановують базові танцювальні

кроки, позиції рук і ніг, повороти, стрибки, своєрідні рухи, а також вчать поєднувати їх у композиції відповідно до музичного супроводу. Особлива увага приділяється синхронності виконання, чіткості рухів і злагодженості у команді. Хореографічна підготовка сприяє формуванню сценічної культури, розвитку емоційної виразності та впевненості у власних силах. Вона також позитивно впливає на координацію рухів і загальну культуру рухів учнів [14].

Акробатична підготовка є складовою черлідінгу, яка забезпечує оволодіння складними технічними елементами. Згідно з програмою гуртка «Черлідінг», вона включає поступове навчання базових акробатичних вправ: перекидів вперед і назад, стійок на руках, містків, переворотів вперед, назад, боком. На наступних етапах підготовки можливе освоєння більш складних елементів із урахуванням рівня підготовленості учнів. Акробатична підготовка сприяє розвитку сили, гнучкості, координації, просторової орієнтації та сміливості. Важливим аспектом є суворе дотримання техніки безпеки, правильна організація страхування та поступовість у навчанні, що особливо актуально в умовах закладів загальної середньої освіти. Саме ця складова робить черлідінг видовищним і технічно складним видом діяльності [14].

Узагальнюючи, слід зазначити, що всі складові підготовки черлідерів у межах програми гуртка «Черлідінг» у ЗЗСО перебувають у тісному взаємозв'язку та взаємодоповнюють одна одну. Загальна фізична підготовка створює основу для розвитку рухових якостей, спеціальна - забезпечує їх цільове застосування, хореографічна - формує естетичну складову діяльності, а акробатична - сприяє оволодінню складними технічними елементами. Така комплексна система підготовки відповідає сучасним вимогам фізичного виховання та забезпечує ефективний фізичний та особистісний розвиток учнів [14].

Заняття гуртка черлідінг, на відміну від реалізації даного модуля на уроках фізичної культури мають фізкультурно-спортивне спрямування, тому тренувальний процес у черлідінгу в умовах закладів загальної середньої освіти має комплексний, багаторівневий характер і базується на поєднанні фізичної,

технічної, хореографічної та колективної підготовки. Відповідно до більшості навчальних програм з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку «Чирлідінг», організація занять передбачає чітку структуру, послідовність етапів навчання та врахування вікових і індивідуальних особливостей учнів. Особливістю є також орієнтація не лише на фізичний розвиток, а й на формування соціальних, комунікативних і творчих якостей особистості [14].

Тренувальний процес розглядається як поетапна система, яка включає підготовчу, основну та заключну частини заняття, кожна з яких має свої завдання та змістове наповнення [33].

На підготовчому етапі (розминці) основна увага приділяється підготовці організму до фізичного навантаження, профілактиці травматизму та поступовому включенню учнів у тренувальний процес. Використовуються загальнорозвивальні вправи, легкий біг, вправи на мобільність суглобів, динамічна розтяжка. Важливим є включення вправ на формування правильної постави, оскільки саме на початку заняття закладається контроль за положенням тіла. У процесі заняття доцільно застосовувати вправи з елементами гри (наприклад, рухи під музику або імітаційні вправи), що сприяє підвищенню мотивації учнів в такому віці та створенню позитивного емоційного фону [9; 34].

Основна частина тренування є найбільш змістовною і включає реалізацію ключових завдань підготовки черлідерів. Саме на цьому етапі особливо яскраво проявляються специфічні особливості тренувального процесу [14].

Перш за все, це командна робота, яка є базовою характеристикою черлідінгу. У процесі занять учні виконують вправи у парах, трійках або малих групах, що формує навички взаємодії, відповідальності за партнерів і здатність діяти узгоджено. Особливо це проявляється під час вивчення підтримок і пірамід, де кожен учасник виконує чітко визначену роль. Під час наших досліджень було помітно, що ефективність виконання елементів значно зростає, коли учні розуміють значення командної взаємодії та довіряють один одному [14].

Наступною важливою особливістю вважається синхронність рухів, яка досягається через систематичне повторення вправ, роботу під рахунок і музичний супровід. На початкових етапах навчання використовуються прості рухові комбінації з поступовим ускладненням. У ході занять ефективним є метод «дзеркального показу», коли педагог демонструє рухи перед групою, а учні повторюють їх одночасно. Використання рахунку педагогом значно полегшує досягнення синхронності, особливо у школярів цього віку [2; 14; 21].

Тісно пов'язаною із синхронністю є ритмічність рухів, яка передбачає виконання вправ відповідно до музичного супроводу. Ритмічність формується поступово: спочатку через прості вправи під музику, а згодом - через складніші танцювальні зв'язки. У процесі занять важливо навчити учнів відчувати темп, ритм і акценти музики. Наш практичний досвід показує, що використання знайомих чи популярних музичних композицій підвищує зацікавленість учнів і сприяє кращому засвоєнню рухів [2; 9].

Окрему увагу в основній частині заняття приділяється розвитку витривалості, яка є необхідною для виконання повноцінних композицій без втрати якості рухів. Це досягається шляхом багаторазового повторення танцювальних зв'язок, виконання вправ у безперервному режимі та поступового збільшення тривалості навантаження у загальній фізичній підготовці спортсменів. У ході нашого експерименту ефективним виявилось використання колового тренування та поєднання силових і танцювальних вправ, що сприяло комплексному розвитку витривалості учнів [9; 16].

Важливим компонентом тренувального процесу є також формування правильної постави, яке здійснюється протягом усього заняття. Педагог постійно контролює положення голови, плечей, спини та тазу учнів, виправляє помилки та звертає увагу на естетичність виконання рухів. У процесі занять використовуються спеціальні вправи на зміцнення м'язів спини та живота, а також елементи хореографії, які сприяють формуванню правильної постави [9; 19].

Заключна частина заняття спрямована на поступове зниження навантаження, відновлення організму та підбиття підсумків. Використовуються вправи на відновленн, статичну розтяжку, дихальні вправи. Також важливо проводити короткий аналіз заняття, звернути увагу на досягнення учнів і вказувати на помилки, що сприяє формуванню свідомого ставлення до тренувального процесу [2; 9; 14].

Отже, тренувальний процес у гуртку «Черлідінг» в ЗЗСО є чітко структурованою системою, яка включає послідовні етапи організації занять і реалізує такі ключові особливості, як командна робота, синхронність і ритмічність рухів, розвиток витривалості та формування правильної постави. Його ефективність значною мірою залежить від професійної діяльності педагога, правильного підбору засобів і методів навчання [8; 14].

На нашу думку, гурткова діяльність у закладах загальної середньої освіти відіграє важливу роль у підготовці черлідерів, оскільки забезпечує додаткові можливості для розвитку фізичних якостей, удосконалення технічних навичок та формування особистісних характеристик учнів. На відміну від уроків фізичної культури, гурткова робота має більш гнучкий зміст і дозволяє поглиблено опановувати специфічні елементи черлідінгу, враховуючи інтереси, здібності та рівень підготовленості дітей. Відповідно до навчальної програми з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку «Чирлідінг», гурток виступає ефективною формою організації позаурочної діяльності, спрямованої на всебічний розвиток учнів і залучення їх до систематичних занять фізичною культурою [13].

Іншими перевагами підготовки черлідерів саме під час гурткової роботи вважаємо: систематичне проведення занять за чітко визначеним планом; регулярний тренувальний процес, що включає розминку, вивчення нових елементів, відпрацювання танцювальних зв'язок і підготовку до виступів; можливість варіювати інтенсивність та зміст занять залежно від інтересів й рівня підготовленості учнів, що сприяє більш ефективному засвоєнню матеріалу та підвищенню рівня фізичної підготовленості учнів [13].

Ефективніше можна керувати розвитком командного духу, який формується у процесі спільної діяльності учнів, які мають інтерес до черлідінгу. Адже черлідінг як колективний вид діяльності вимагає високого рівня взаємодії, довіри та взаємопідтримки між учасниками. У ході занять учні вчаться працювати в команді, розподіляти ролі, допомагати один одному та досягати спільної мети. Виконання групових елементів (підтримок, пірамід, синхронних комбінацій) значно підсилює згуртованість колективу та формує позитивний психологічний клімат у групі. Розвиток командного духу також сприяє вихованню відповідальності, дисциплінованості та комунікативних навичок учнів [14].

Більше часу можна приділити суттєвому аспекту гурткової діяльності, як підготовку до участі у змаганнях та виступах шкільної ліги, обласних чемпіонатів, виступів команди на шкільних заходах, що виступає важливим стимулом для підвищення мотивації учнів до занять. Підготовка до виступів передбачає вдосконалення техніки виконання елементів, відпрацювання композицій, розвиток витривалості та артистичності. На уроках, де черлідінг є одним із модулів на це часу завжди бракуватиме. Участь у змаганнях дозволяє учням продемонструвати свої досягнення, отримати досвід публічних виступів, навчитися контролювати емоції та працювати в нових для себе умовах [33]. Така команда стає своєрідною візитівкою школи, підвищує її привабливість для учнів і батьків, а також сприяє розвитку шкільних традицій корпоративної культури. Практика показує, що активна діяльність гуртка позитивно впливає на імідж навчального закладу та стимулює учнів до участі в позакласній діяльності [14].

Таким чином, гурткова діяльність є важливим компонентом підготовки черлідерів у закладах загальної середньої освіти. Вона забезпечує ефективну організацію тренувального процесу, сприяє розвитку командного духу, створює умови для участі у змаганнях і виступах, а також підвищує престиж навчального закладу. Її значення полягає не лише у фізичному розвитку учнів, а

й у формуванні їх соціальних, комунікативних і особистісних якостей, що відповідає сучасним вимогам освітнього процесу [14; 28].

1.3. БАРРЕ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ЗАСІБ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЧЕРЛІДЕРІВ.

Гурткова діяльність у системі Нової української школи виступає важливим освітнім середовищем, у якому учні мають можливість не лише вдосконалювати фізичні якості та рухові вміння, а й розвивати соціальні компетентності, зокрема лідерські якості, відповідальність, комунікативні навички та здатність ефективно працювати в команді. Саме такі вміння сьогодні визначаються як невід'ємна складова ключових компетентностей НУШ, оскільки сприяють формуванню гармонійно розвиненої особистості, здатної до самореалізації та активної взаємодії в суспільстві [4; 5; 11].

Водночас, важливим чинником підвищення ефективності гурткової роботи є постійний пошук і впровадження сучасних методичних підходів та інноваційних засобів навчання. В умовах стрімкого розвитку спортивної сфери та змін освітніх потреб молодого покоління, педагог уже не може обмежуватися виключно традиційними методами організації занять. Сучасний керівник гуртка повинен бути ознайомленим з новими та унікальними напрямками у сфері фізичного виховання [2; 7; 12].

Особливої актуальності зазначений підхід набуває у процесі організації занять із черлідінгу. Специфіка черлідінгу потребує застосування інтерактивних методів навчання, використання мультимедійного супроводу, музичного оформлення, командної взаємодії та елементів психологічної підготовки. Використання таких підходів сприяє не лише підвищенню мотивації учнів до занять фізичною культурою, а й розвитку їхньої творчості, емоційної стійкості, впевненості у власних силах та навичок соціальної взаємодії [14; 28].

Крім того, упровадження сучасних методичних засобів у діяльність гуртка з черлідінгу дозволяє зробити заняття більш актуальними, цікавими та наближеними до сучасних світових тенденцій розвитку фізичної культури і спорту. Це, своєю чергою, забезпечує формування позитивного ставлення учнів

до здорового способу життя, регулярної рухової активності та саморозвитку, що повністю відповідає основним засадам концепції Нової української школи [11; 12; 17]

Одним із таких вважаємо Барре (від фр. *barre* – «балетний станок»). У його формуванні зробили внесок багато фахівців із руху, фітнесу та танців. Барре поєднує функціональний тренінг, адаптовані елементи балету Пілатес і йоги. Це тренування допомагає надати форму та тонус м'язам, удосконалити координацію та покращити поставу. Завдяки грації та красі цього напрямку стати сильнішими та витривалішими. У науковій літературі Барре розглядається як комплексна фітнес-технологія, спрямована на розвиток сили, гнучкості, координації та постурального контролю, що дозволяє віднести його до ефективних засобів спеціальної фізичної підготовки [24; 30; 32; 34].

Зміст занять Барре базується на виконанні ізометричних вправ із малою амплітудою рухів, великою кількістю повторень і акцентом на точність техніки та положення тіла. Характерною особливістю є залучення стабілізуючих м'язів, що забезпечують підтримку правильної постави та контроль рухів, що має важливе значення у спортивній підготовці, зокрема у видах спорту естетичної спрямованості [22; 24; 30].

Походження методу Барре пов'язане з діяльністю німецької балерини Лотти Берк, яка у 1959 році розробила систему вправ після отриманої травми спини. Вона поєднала елементи балетної підготовки з реабілітаційними вправами, створивши новий підхід до тренування, спрямований на зміцнення м'язів без надмірного навантаження на суглоби. Згодом метод трансформувався та був адаптований для широкого використання у фітнес-індустрії [25; 32].

Тісний зв'язок Барре з класичною хореографією проявляється у використанні базових позицій і рухів балету, зокрема пліє, батманів, роботою біля станка та принципами правильного вирівнювання тіла. Водночас, на відміну від традиційного балету, Барре не передбачає складної технічної підготовки, а орієнтований на оздоровчий та тренувальний ефект. Саме

поєднання естетики танцю та функціонального навантаження забезпечує його ефективність як засобу розвитку фізичних якостей [24; 32; 34].

У сучасних умовах Барре активно використовується як у фітнесі, так і в спортивній підготовці. Його застосування сприяє підвищенню рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, покращенню гнучкості, м'язової витривалості, координації та рівноваги. Дослідження підтверджують позитивний вплив Барре на функціональний стан організму та фізичну працездатність, зокрема у жінок молодого віку. Крім того, Барре є безпечним видом навантаження з низьким ударним впливом, що дозволяє використовувати його у різних вікових і підготовчих групах [24; 30; 34].

Таким чином, Барре можна розглядати як інноваційний засіб спеціальної фізичної підготовки у черлідінгу, оскільки цей напрям поєднує елементи хореографії, функціонального тренінгу та сучасних фітнес-технологій, забезпечуючи комплексний вплив на фізичний розвиток і функціональні можливості організму. Особливість Барре полягає у виконанні вправ із високою концентрацією уваги на техніці рухів, координації, рівновазі, гнучкості та розвитку м'язової витривалості, що є надзвичайно важливими компонентами підготовки спортсменів-черлідерів [14; 30; 34].

Спільною рисою Барре та черлідінгу є поєднання спортивної й хореографічної складових. Обидва напрями потребують чіткої координації рухів, контролю положення тіла, пластичності, музикальності та здатності синхронно виконувати рухові комбінації. У черлідінгу особливе значення мають стабільність корпусу, правильна постава, баланс і точність виконання елементів, адже від цього залежить не лише естетичність виступу, а й безпека спортсменів під час виконання підтримок, пірамід та акробатичних елементів. Саме вправи системи Барре спрямовані на зміцнення м'язів кора, розвиток статичної витривалості та формування правильної постави, що створює необхідну фізичну базу для успішного виконання технічних елементів у черлідінгу [24; 27; 30].

Крім того, Барре сприяє розвитку гнучкості та мобільності суглобів, які є важливими для виконання стрибків, махів, танцювальних зв'язок і акробатичних рухів у черлідінгу. Значна увага в Барре приділяється дрібним контрольованим рухам і роботі м'язів-стабілізаторів, що дозволяє покращити координаційні здібності, знизити ризик травматизму та підвищити якість виконання складних рухових комбінацій [22; 24; 27; 30].

Важливо й те, що Барре, як і черлідінг, має виражений емоційно-естетичний компонент. Виконання вправ під музичний супровід, поєднання сили та пластичності рухів, розвиток артистичності й уміння презентувати себе позитивно впливають на емоційний стан спортсменів, сприяють розвитку впевненості в собі та формуванню мотивації до занять. Саме тому використання елементів Барре у процесі спеціальної фізичної підготовки черлідерів можна вважати доцільним і перспективним напрямом удосконалення тренувального процесу [24; 25].

Тренування за системою Барре характеризуються чітко визначеною методичною структурою та специфічними принципами виконання вправ, що відрізняють цей вид підготовки від класичних силових або хореографічних занять. Основу становить поєднання статико-динамічної роботи м'язів, високої концентрації на техніці рухів та безперервного контролю положення тіла. Такий підхід забезпечує цілеспрямований вплив на глибокі м'язові групи та розвиток спеціальних фізичних якостей, необхідних у видах спорту естетичної спрямованості [24; 27; 30].

Для підготовки черлідерів це надзвичайно актуально, оскільки цей вид вимагає вищеописаних параметрів, а отже Барре може стати ефектним засобом їх розвитку [14; 28].

Першим базовим принципом є виконання вправ біля станка, що є запозиченим із класичної хореографії. Використання опори дозволяє стабілізувати тіло, зменшити навантаження на суглоби та зосередитися на ізольованій роботі окремих м'язових груп. Наприклад, під час виконання *plié* або *relevé* біля станка учасник гуртка має можливість контролювати амплітуду

руху, положення колін і стоп, а також підтримувати корпус рівно. Це особливо важливо для розвитку сили нижніх кінцівок і формування правильної техніки. Також в черлідінгу, це допоможе удосконалити чіткість рухів і витривалість [25; 27; 32].

Другим важливим принципом є постійний контроль положення тіла під час виконання вправ, для забезпечення правильного навантаження. У Барре велика увага приділяється нейтральному положенню хребта та стабілізації корпусу. Під час виконання вправ (наприклад, підйомів ноги назад - *arabesque lifts* або утримання позиції *attitude*) необхідно уникати прогинів у попереку та зміщення тазу в сторону. Такий контроль сприяє формуванню правильної постави, розвитку рівноваги та координаційних здібностей, що також суттєво допоможе у виконанні чер-данс рухів та в утриманні статичних положень [24; 30; 31].

Наступним принципом є залучення м'язів усього тіла до роботи. На відміну від традиційних силових тренувань, де часто ізолюється одна м'язова група, Барре передбачає комплексну активацію як великих, так і дрібних стабілізуючих м'язів. Наприклад, під час виконання вправи «pulse» у напівприсяді одночасно працюють м'язи стегон, сідниць, кору та спини. Це забезпечує гармонійний розвиток м'язового корсету та підвищує функціональні можливості організму. Черлідінг, подібно до тренувань Барре, забезпечує комплексне навантаження на все тіло, адже під час виконання танцювальних, акробатичних і силових елементів активно задіюються м'язи ніг, рук, спини, пресу та корпусу. Впровадження комплексів Барре допоможе знизити ризик травм, покращити витривалість та вплине на ефективний розподіл навантаження під час тренувань і виступів [22; 27; 30].

Важливою особливістю Барре є поєднання силових і стретчинг компонентів у межах одного тренування. Після серії силових вправ, що виконуються у високому темпі з малою амплітудою (наприклад, багаторазові підйоми на півпальці або махи ногами з фіксацією), зазвичай слідує вправи на розтяжку тих самих м'язових груп. Наприклад, після навантаження на задню

поверхню стегна виконуються нахили або розтягування у положенні біля станка. Така послідовність сприяє підвищенню еластичності м'язів, профілактиці травм та покращенню амплітуди рухів. Це значно покращить витривалість м'язів та розтяжку яка необхідна при виконанні елементів, де потрібно утримувати статичне положення ніг чи високих стрибках [13; 19; 24; 29].

Специфікою тренування Барре також є використання малої амплітуди рухів і великої кількості повторень. Вправи типу «isometric hold» або «micro-pulses» виконуються у діапазоні кількох сантиметрів, але з тривалим утриманням напруги. Наприклад, утримання напівприсяду протягом 30-40 секунд із дрібними пульсуючими рухами, створює значне навантаження на м'язи без різких рухів і ударного впливу. Це робить тренування безпечним для суглобів і водночас ефективним для розвитку м'язової витривалості [22; 24; 27].

Типове тренування Барре триває 45-60 хвилин і включає розминку, основну частину біля станка, вправи на килимку та заминку з елементами розтяжки. Інтенсивність підтримується за рахунок мінімальних пауз між вправами, що сприяє одночасному розвитку як силових якостей, так і загальної витривалості. Наприклад, після серії вправ на ноги одразу виконуються вправи для рук із легкими гантелями (0,5-1 кг), що забезпечує безперервне залучення різних м'язових груп. У гуртковій роботі з черлідерами віком 10-12 років, доцільно використовувати 1-2 комплекси наприкінці заняття, у відведений час на спеціальну фізичну підготовку, підбираючи вправи під завдання тренування [27; 32].

Таким чином, специфіка тренування Барре полягає у поєднанні елементів класичної хореографії та функціонального тренінгу, використанні ізометричних і пульсуючих навантажень, високому рівні контролю техніки та комплексному впливу на всі м'язові групи. Це дозволяє розглядати Барре як ефективний засіб спеціальної фізичної підготовки, особливо у видах рухової активності, де важливими є координація, гнучкість, сила та естетика рухів, зокрема Чирлідінг [14; 24; 27; 30].

Для більш глибокого розуміння специфіки Барре доцільно провести його порівняння з суміжними видами рухової діяльності - пілатесом і класичною хореографією, які мають спільні риси, але відрізняються за спрямованістю та методикою застосування. До речі, саме пілатес і класична хореографія є засобами підготовки черлідерів [27; 32; 34].

Барре поєднує динамічність і статичність навантаження, тоді як пілатес орієнтований переважно на контроль дихання, стабілізацію корпусу та плавність і зосередженість рухів. У пілатесі вправи виконуються у повільному темпі з акцентом на глибокі м'язи-стабілізатори, тоді як у Барре частіше використовуються пульсуючі рухи та тривале ізометричне напруження, що підвищує м'язову витривалість [24; 27; 34].

Класична хореографія, у свою чергу, має більш технічно складну структуру та спрямована на формування професійних рухових навичок, естетики та сценічної виразності. Барре запозичує базові позиції та вправи (*plié*, *tendu*, *relevé*), проте адаптує їх до фітнес-формату, спрощуючи техніку та підвищуючи тренувальну ефективність для широкого кола осіб [25; 27; 32].

Таким чином, Барре займає проміжне положення між хореографією та функціональним тренінгом, поєднуючи естетичну спрямованість із високою ефективністю розвитку фізичних якостей.

Барре передбачає специфічний підбір вправ, які виконуються у чітко визначеній послідовності та мають локалізований вплив на окремі м'язові групи, що є важливою складовою ефективності даного засобу [24; 27; 32].

До основних вправ, що використовуються у Барре, належать:

- *Plié* (пліє) - базова вправа, що виконується у різних варіаціях і спрямована на розвиток сили м'язів стегон і сідниць. У Барре часто застосовується варіант із пульсуючими рухами у нижній точці, що значно підвищує навантаження на м'язи.
- *Eleve* (елеве) - підйоми на пів пальці, які виконуються з утриманням рівноваги та контролем положення тіла. Вправа сприяє зміцненню м'язів гомілки і розвитку стабілізації в гомілкостопі.

- Arabesque battements (арабеск батмани) - підйоми ноги назад із фіксацією положення, що забезпечують інтенсивну роботу м'язів сідниць і спини.
- Pulses (пульсуючі рухи) - короткі ритмічні рухи з малою амплітудою (1-5 см), які виконуються у стані постійного м'язового напруження.
- Isometric holds (статичні утримання) - фіксація позицій (наприклад, напів присяд або підйом ноги) протягом певного часу, що сприяє глибокому залученню м'язів-стабілізаторів.
- Вправи для нижньої частини тіла (lower body) - зазвичай найбільший блок вправ зосереджених на м'язи ніг, виконується біля станка або на килимку з використанням інвентарю (м'яч, стрічка тощо)
- Вправи для верхньої частини тіла (upper body) - виконуються з легкими обтяженнями (гантелі 0,5-1 кг) або власною вагою (ізометричні утримання рук, різноманітні легкі махи), що сприяє розвитку витривалості м'язів плечового пояса. Правильне положення рук візуально створює граційність і довгі лінії, щоб рухи рук мали більш витончений і м'який вигляд потрібен контроль, який формується саме такими вправами. Це включає не тільки роботу рук, але й правильну роботу м'язів плечового поясу та спини.
- Mat exercises (вправи на килимку) – зазвичай, це вправи спрямовані на тренування кору та додаткову роботу зі стегнами, а також вправи запозичені з пілатесу і йоги для розвитку правильних стереотипів руху, контролю, стабілізації, гнучкості та рівноваги.

Саме цей тип вправ є ключовим для Барре та забезпечує розвиток м'язової витривалості [24; 25; 27; 32].

Характерною особливістю виконання вправ є поєднання кількох режимів роботи м'язів у межах одного підходу: динамічного (рух), статичного (утримання) та пульсуючого (пружини). Наприклад, вправа може починатися з повільного підйому ноги, зазвичай це - 4 повільні повторення, 8 повторень у швидкому темпі та перехід в утримання, завершуємо цю серією пульсуючими

рухами в максимальній точці. Така методика значно підвищує ефективність тренування без збільшення зовнішнього навантаження [22; 27; 29].

Крім того, у Барре широко застосовується принцип «до втоми м'язу», коли вправи виконуються до появи характерного відчуття в м'язах. Це свідчить про активну роботу м'язових волокон і сприяє підвищенню їх витривалості та тону [22; 26; 27].

Барре як сучасна система фізичної підготовки характеризується поєднанням ізометричних, динамічних та пульсуючих режимів м'язової діяльності, що зумовлює його комплексний вплив на організм. Основу навантаження становить тривале утримання м'язового напруження у поєднанні з багаторазовими повтореннями рухів малої амплітуди, що активізує механізми адаптації на рівні майже усіх систем організму людини [22; 27; 30].

На м'язовому рівні Барре сприяє переважному залученню повільних окисних м'язових волокон (тип I), які відповідають за статичну витривалість, а також частковій активації швидких окисно-гліколітичних волокон (тип II). Така специфіка забезпечує розвиток м'язової витривалості без значного збільшення м'язової маси, що є важливим для видів діяльності естетичного спрямування. Тривале ізометричне напруження підвищує внутрішньо м'язовий тиск, що обмежує кровотік під час виконання вправ і стимулює анаеробні процеси енергозабезпечення. Після завершення вправ спостерігається покращення живлення м'язової тканини та сприяння їх відновленню [22; 26; 29].

З боку нервової системи Барре характеризується високим рівнем нейро м'язового контролю. Виконання вправ із точною фіксацією положення тіла та високим темпом зміни вправ, активує пропріорецептори, що забезпечують зворотний зв'язок між периферією та центральною нервовою системою. У результаті покращується міжм'язова координація, точність рухів та здатність до підтримання рівноваги. Регулярні тренування сприяють формуванню стійких рухових навичок і оптимізації рухових стереотипів [10; 29; 31].

Серцево-судинна система під час занять Барре працює переважно в аеробному режимі середньої інтенсивності. Безперервний характер вправ і

залучення великої кількості м'язових груп сприяють підвищенню частоти серцевих скорочень та покращенню кровообігу. Водночас відсутність ударних навантажень знижує ризик перевантаження серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, що робить Барре безпечним для дітей і підлітків [22; 27; 30].

З біомеханічної точки зору Барре відзначається високою точністю рухів, контролем положення тіла та малою амплітудою. Це сприяє раціональному розподілу м'язових зусиль, зниженню зайвих енергетичних витрат і підвищенню ефективності виконання рухових дій [27; 31].

Систематичні заняття Барре одночасно забезпечують комплексний позитивний вплив на організм та тримають тіло в тонусі [19; 29; 30].

На рівні м'язової системи відбувається зміцнення як поверхневих, так і глибоких м'язів, зокрема м'язів-стабілізаторів хребта. Це сприяє підвищенню м'язового тону, розвитку витривалості та покращенню функціональних можливостей організму [30; 31].

Опорно-руховий апарат зазнає позитивних змін завдяки поєднанню силових і стретчинг вправ. Підвищується еластичність м'язів і збільшується амплітуда рухів у суглобах, що є важливим для профілактики травм і забезпечення рухливості [19; 29; 30].

Нервова система реагує вдосконаленням координаційних здібностей, швидкості реакцій і точності рухів. Це пов'язано з постійною необхідністю контролю положення тіла та виконання складних рухових завдань пов'язаних з швидкою зміною положення [10; 31].

Крім того, Барре сприяє формуванню правильної постави. Постійна активація м'язів кору та контроль положення хребта забезпечують стабілізацію тулуба та профілактику порушень постави, що є особливо актуальним у шкільному віці [30; 31].

Використання Барре у підготовці черлідерок 10-12 років є науково обґрунтованим з урахуванням вікових фізіологічних особливостей. У цьому віці спостерігається висока пластичність нервової системи, інтенсивний

розвиток координації, гнучкості та формування рухових навичок. Водночас опорно-руховий апарат ще не є повністю сформованим, що потребує обережного підбору фізичних навантажень [9; 10; 14; 19].

Барре відповідає цим вимогам завдяки низько ударному характеру вправ, можливості дозування навантаження та акценту на техніці виконання [24; 27; 30].

Барре забезпечує розвиток ключових фізичних якостей, необхідних у черлідінгу. Зміцнення м'язової системи є одним із важливих результатів використання цих комплексів в підготовці черлідерів. Цей ефект досягається завдяки застосуванню вправ на утримання положень тіла, виконання рухів з малою амплітудою та тривале підтримання м'язового напруження. Такі вправи сприяють розвитку сили та м'язової витривалості, які є необхідними для якісного виконання підтримок, стрибків, пірамід та інших складних елементів черлідінгу [14; 27; 32].

Особливістю тренувань Барре є одночасне залучення до роботи великих м'язових груп і м'язів-стабілізаторів, які відповідають за підтримання рівноваги та контроль положення тіла. У процесі виконання вправ значне навантаження отримують м'язи нижніх кінцівок, тулуба та верхньої частини тіла, що забезпечує гармонійний розвиток м'язового корсету. Систематичні заняття сприяють підвищенню м'язового тону, розвитку силової витривалості та покращенню здатності тривалий час зберігати правильне положення тіла під час виконання рухових дій. Для черлідерів особливе значення має зміцнення м'язів тулуба, оскільки саме вони забезпечують стабільність корпусу під час виконання танцювальних, акробатичних і стрибкових елементів. Розвинений м'язовий корсет сприяє формуванню правильної постави, покращує координацію рухів та дозволяє ефективніше контролювати положення тіла в просторі. Крім того, достатній рівень силової підготовленості знижує ризик виникнення травм і підвищує якість виконання технічних елементів черлідінгу [14; 24; 27; 28].

Такі зміни у фізичній підготовленості є важливими для юних черлідерок, оскільки специфіка їх діяльності передбачає виконання підтримок, стрибкових і статичних елементів, які вимагають не лише розвитку максимальної сили, а й здатності до тривалого утримання положень тіла. Зокрема, вправи ізометричного характеру, такі як утримання положення напівприсяду або підйом ноги у положенні *arabesque*, сприяють розвитку статичної витривалості м'язів нижніх кінцівок і м'язів спини. Це безпосередньо впливає на стабільність тіла, точність виконання технічних елементів і зниження ризику травматизму під час виконання базових і складних елементів черлідінгу [14; 27; 28].

Розвиток гнучкості відбувається завдяки систематичному застосуванню вправ на розтяжку та мобільність, зокрема після силових навантажень, що сприяє покращенню виконання шпагатів і рухів з великою амплітудою. Барретрування поєднують силові вправи з подальшим розтягуванням тих самих м'язових груп, що створює оптимальні умови для ефективного розвитку гнучкості. Така послідовність навантаження відповідає сучасним уявленням фізіології м'язової діяльності, оскільки попереднє напруження м'яза підвищує ефективність його подальшого розслаблення та розтягування. На фізіологічному рівні це сприяє підвищенню еластичності м'язових волокон і сполучнотканинних структур, зниженню м'язового напруження після роботи та збільшенню амплітуди рухів та мобільності у суглобах. Важливу роль у цьому процесі відіграє активація пропріорецепторів, які регулюють ступінь розтягнення м'яза, забезпечують координацію рухів і виконують захисну функцію, запобігаючи травматизму [19; 29].

Для черлідерів гнучкість є однією з провідних фізичних якостей, необхідних для виконання стрибків і естетично виразних елементів. Систематичне виконання вправ на розтяжку після силового навантаження (зокрема нахили, розтягування біля опори, утримання положення шпагату) сприяє не лише підвищенню рухливості у суглобах, а й удосконаленню техніки виконання складних координаційних елементів. Це забезпечує більшу

амплітуду рухів, покращує візуальну якість виступу та знижує ризик виникнення травм під час тренувального процесу [19; 24; 27; 30].

Також, відбувається суттєве покращення координації завдяки виконанню вправ на рівновагу та поєднання різних рухів. Тренування з Барре мають значний вплив на розвиток координаційних здібностей за рахунок узгодженої роботи сенсорних і моторних систем. Виконання вправ із точним контролем положення тіла, швидкою зміною позицій і утриманням рівноваги активізує діяльність центральної нервової системи, зокрема мозочка, який відіграє важливу роль у регуляції координації рухів і підтриманні балансу. У результаті вдосконалюється як між м'язова, так і внутрішньо м'язова координація, що забезпечує більш точне виконання рухів [29; 30; 31].

Координація має особливе значення, тому що, більшість елементів та переміщень виконуються у взаємодії з партнерами та потребують високої синхронності рухів. Наприклад, вправи біля станка з одночасною роботою рук і ніг або утримання рівноваги на одній нозі з додатковими рухами рук сприяють формуванню складних координаційних зв'язків. Це є необхідною умовою для безпечного й технічно правильного виконання переміщень та акробатичних і танцювальних елементів у черлідінгу [14; 27; 30; 32].

Формування правильної постави є одним із важливих результатів систематичних занять Барре. Цьому сприяє постійний контроль рухів під час виконання вправ, а також свідоме підтримання правильного положення тіла протягом усього тренування. Значна увага приділяється зміцненню м'язів тулуба, які забезпечують стабільність корпусу, підтримання фізіологічно правильного положення хребта та узгоджену роботу всіх частин тіла під час виконання рухових дій. Систематичне виконання вправ та комплексів Барре сприяє зміцненню м'язового корсету, розвитку статичної витривалості та вдосконаленню навичок контролю положення тіла. У результаті покращується постава, формується правильний руховий стереотип, підвищується стійкість під час виконання вправ і виробляється звичка підтримувати правильне положення тіла не лише під час тренувань, а й у повсякденній діяльності [29; 30; 31].

Для черлідерів формування правильної постави є основою технічно коректного виконання більшості елементів. Правильне положення корпусу забезпечує чіткість і виразність рухів, покращує рівновагу та координацію, сприяє ефективному вивченню елементів з поворотами навколо своєї осі, де потрібно підтримувати і тримати в напруженні все тіло, для вдалого та чіткого виконання. Крім того, правильна постава дозволяє раціонально розподіляти навантаження між окремими м'язовими групами, зменшує перевантаження опорно-рухового апарату та знижує ризик травм під час тренувальної і змагальної діяльності [14; 28; 30].

У процесі тренування використовуються вправи, що мають прикладне значення для черлідінгу. Наприклад, виконання *plié* з пульсацією сприяє розвитку витривалості м'язів нижніх кінцівок, що є необхідним виконання статичних елементів. Вправа *arabesque hold* розвиває рівновагу та зміцнює м'язи спини, що особливо важливо для флаєрів. Виконання *relevé* покращує стабілізацію стопи, що знижує ризик травм під час приземлення після стрибків. У сукупності це забезпечує формування правильної постави, підвищення стійкості тіла та покращення якості виконання технічних елементів у черлідінгу [14; 27; 30; 32].

Для дітей середнього шкільного віку це має особливе значення, оскільки в цей час активно формується постава, а неправильні рухові стереотипи можуть призводити до її порушень. У контексті черлідінгу правильна постава є основою технічно правильного виконання рухів, естетики виступу та профілактики травм. Вправи Барре, що передбачають утримання нейтрального положення хребта та контроль положення тазу і плечового поясу, сприяють формуванню стійких навичок правильної постави [19; 24; 30; 31].

З фізіологічної точки зору, регулярні заняття Барре у цьому віці сприяють гармонійному розвитку організму, покращенню функціонального стану серцево-судинної та нервової систем, формуванню правильної постави та підвищенню загальної фізичної працездатності [9; 22; 30; 31].

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

1. Проведений аналіз науково-методичної літератури дозволив визначити ключові проблемні аспекти. Зокрема, Нова українська школа зараз шукає методи як змотивувати сучасних дітей до здорового способу життя та рухової активності, тому що в еру новітніх технологій школярі обирають малорухомий спосіб життя ховаючись за гаджетами, замість активних прогулянок чи занять спортом. У цьому контексті гурткова робота відіграє вагомую роль як інструмент фізичного, соціального та духовного розвитку дітей та підлітків. Водночас сучасні умови висувають нові вимоги до діяльності керівника гуртка, який повинен постійно вдосконалювати професійну майстерність, використовувати сучасні методики навчання та впроваджувати інноваційні засоби фізичної підготовки.

2. Черлідінг за останій час набув неабиякої популярності серед шкіл в Україні і є одним із найбільш перспективних видів діяльності для організації гуртка в закладах загальної середньої освіти. Поєднання елементів гімнастики, акробатики, хореографії та танцю робить заняття різноманітними, емоційно насиченими й привабливими для дітей. Гурток з черлідінгу створює широкі можливості для участі учнів у показових виступах, фестивалях, змаганнях різних рівнів та шкільних заходах, що підвищує їхню мотивацію до систематичних занять, формує почуття відповідальності, командної взаємодії та впевненості у власних силах. Крім того, успішні виступи команди сприяють популяризації фізичної культури серед школярів, підвищують авторитет учасниць та формують позитивний імідж закладу освіти. Ефективність навчально-тренувального процесу забезпечується раціональною структурою занять, що включає підготовчу, основну та заключну частини заняття, а також застосування засобів і методів, спрямованих на розвиток фізичних якостей, формування правильної постави, удосконалення техніки виконання елементів, синхронності рухів, командної взаємодії та підготовки до змагальної діяльності.

3. Проаналізувавши сучасні наукові джерела зрозуміли, що система комплексів Барре є перспективним інноваційним засобом спеціальної фізичної

підготовки для юних черлідерок. Поєднання елементів класичної хореографії, функціонального тренінгу, пілатесу, стретчингу та йоги забезпечує комплексний вплив на організм, сприяє розвитку сили, м'язової витривалості, гнучкості, координації, рівноваги та формуванню правильної постави. Водночас низькоударний характер навантаження, можливість дозування та виконання вправ у темп з музикою роблять Барре безпечним, доступним та цікавим для використання у роботі з дітьми середнього шкільного віку.

4. Теоретичний аналіз дозволив встановити наявність спільних структурних і функціональних характеристик між системою вправ Барре та черлідінгом. Обидва напрями передбачають високий рівень координації, точності виконання рухів, розвитку м'язів-стабілізаторів, гнучкості, витривалості, музикальності та контролю положення тіла під час виконання. Використання комплексів Барре сприяє зміцненню м'язового корсету, покращенню балансу та профілактиці травматизму, що створює необхідні передумови для якісного виконання технічних елементів черлідінгу.

Таким чином, результати аналізу літератури доводять доцільність використання комплексів вправ Барре у процесі підготовки черлідерок шкільного гуртка. Проте питання їх практичної ефективності щодо розвитку фізичної та хореографічної підготовленості юних спортсменок потребує експериментальної перевірки, що й зумовлює необхідність проведення педагогічного експерименту, результати якого висвітлено в наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.

2.1. Організація дослідження.

Педагогічний експеримент проходив у три етапи:

1. Пошуковий етап (листопад 2025 р. – січень 2026 р.)

На першому етапі було здійснено ґрунтовний аналіз наукових, методичних та інтернет джерел, присвячених особливостям підготовки черлідерів та використанню сучасних фітнес-технологій в гуртковій роботі закладів загальної середньої освіти. Узагальнення отриманої інформації дозволило визначити специфіку фізичної підготовки черлідерів, уточнити значення розвитку сили, гнучкості, координації, рівноваги та витривалості для успішного виконання елементів та базових чер-данс рухів. Особливу увагу було приділено вивченню можливостей використання Барре як інноваційного засобу спеціальної фізичної підготовки, що забезпечує комплексний розвиток фізичних якостей та зміцнення м'язового корсету. Отримані теоретичні дані стали підґрунтям для формулювання мети й завдань дослідження, обґрунтування методів дослідження та розробки програми використання засобів Барре у гуртковій роботі з черлідінгу в закладах загальної середньої освіти.

2. Основний етап (лютий 2026 р. – березень 2026 р.)

Цей етап передбачав безпосереднє впровадження експериментальних комплексів. Метою було перевірити ефективність запропонованого підходу. У дослідженні взяли участь учениці 6 та 7-х класів школи № 23 м. Тернополя, що займаються в гуртку Черлідінг на базі школи. У контрольній групі заняття проводилися за чинною навчальною програмою гуртка. Експериментальна група займалася за модифікованою програмою, до якої було включено елементи Барре. Заняття проходили упродовж другого семестру (лютий – березень) тричі на тиждень, тривалість одного заняття складала 60 хвилин. У разі сигналу «тривога» тривалість занять коригувалася. Оцінювання рівня розвитку фізичних якостей учениць проводилося за допомогою контрольних тестів на початку та в кінці експерименту.

3. Підсумковий етап (травень – червень 2026 р.)

На завершальному етапі було здійснено статистичну обробку та аналіз експериментальних даних. Результати стали основою для написання та оформлення кваліфікаційної (бакалаврської) роботи.

2.2 Методи дослідження.

Для вирішення поставлених завдань в дослідженні були використані наступні методи:

- Теоретичний аналіз і узагальнення сучасних літературних джерел.
- Тестування рівня розвитку сили і витривалості.
- Визначення рівнів виконання технічних елементів: чер-данс рухів, піруетів і хореографії
- Педагогічний експеримент.
- Методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз і узагальнення сучасних літературних джерел.

З метою вивчення стану досліджуваного питання і узагальнення наявних відомостей було проведено теоретичний аналіз літератури сучасних авторів, що займаються проблемою вдосконалення процесу фізичного виховання в Новій українській школі, спрямованого на індивідуальний, всебічний та гармонійний розвиток підростаючого покоління. Було проаналізовано українські та зарубіжні літературні джерела, доступні для вивчення, сформована теоретична база розпочатого дослідження.

Тестування рівня розвитку сили.

Для оцінки рівня розвитку фізичної якості сили було використано контрольну вправу «прес на перекладині».

Зміст тесту: В.П. – вис на гімнастичній перекладині. За командою виконується піднімання прямих ніг до перекладини, після чого повертається у вихідне положення. Вправа виконується до максимально можливої кількості правильних повторень.

Результат: фіксується кількість технічно правильно виконаних піднімань ніг. Під час виконання тесту контролюється правильність техніки, відсутність розгойдування тулуба, торкання ногами перекладини та повне повернення у вихідне положення після кожного повторення. Шкала оцінювання результатів тесту «Прес на перекладині» наведена в таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1.

Шкала оцінювання результатів контрольної вправи «Прес на перекладині»

Оцінка	5	4	3	2	1
Показаний результат	13 і більше	9-12	6-8	3-5	1-2
Рівні розвитку сили	Високий	Вище середнього	Середній	Ниже середнього	Низький

Тестування рівня розвитку витривалості

Для оцінки рівня розвитку фізичної якості витривалості було використано контрольну вправу «Утримання положення пліє».

Зміст тесту: В.П. - стійка ноги нарізно, стопи розвернуті назовні. За командою дитина виконує присід «пліє» та утримує це положення максимально можливий час, зберігаючи правильну поставу, рівне положення спини та симетричне розташування ніг. Руки можуть бути розміщені на поясі.

Результат: фіксується час утримання положення «пліє» в секундах. Під час виконання тесту контролюється правильність техніки: збереження положення корпусу, глибини присідання, положення колін над стопами та відсутність сторонньої опори. Тест припиняється у разі порушення техніки або самостійного виходу з положення. Шкала оцінювання результатів тесту «Утримання положення пліє» наведена в таблиці 2.2.2.

Таблиця 2.2.2

Шкала оцінювання результатів контрольної вправи «Утримання положення пліє»

Оцінка	5	4	3	2	1
Показаний результат(с)	70 і більше	69-50	49-30	29-10	9 і менше
Рівень розвитку витривалості	Високий	Вище середнього	Середній	Ниже середнього	Низький

Оцінювання рівня виконання технічного елементу «Пірует»

Зміст тесту: рівень виконання технічного елементу пірует оцінювався шляхом виконання оберту на одній нозі з дотриманням вимог техніки черлідінгу. Під час виконання враховувалися правильність вихідного положення, збереження рівноваги, положення корпусу та рук, завершеність оберту і якість приземлення після його виконання.

Техніка виконання елементу «пірует»:

В.П.: ноги в IV позиції (ноги на відстані короткого кроку одна від одної, опорна попереду; обидва коліна зігнуті, вага тіла розподіляється рівномірно, допускається легке зміщення на опорну ногу). Пліє має бути пружним, як пружина; одна рука направлена вперед (в позицію «L» або першу позицію), інша - в сторону. Руки мають бути жорсткими, м'язи кору напружені.

1 - поштовх та вихід в обертання (The Takeoff):

Релеве (Releve): передня нога різко випрямляється, і піднімається на високі півпальці (пальці ніг сильно тиснуть у підлогу).

Пасе (Passé): Задня нога різко підтягується вгору; стопа притискається до коліна опорної ноги збоку або спереду. Коліно розгорнуте в сторону (відкрите пасе) або дивиться вперед (паралельне пасе).

Збирання рук: руки закриваються в щільну першу позицію (округлені перед грудьми, ніби ви тримаєте великий м'яч) або фіксуються в положенні «High V» чи «Clean».

Обертання (The Turn) та «Спотінг»Вісь тіла: Усе тіло від п'ятки опорної ноги до маківки утворює одну струнку, натягнуту лінію. Сідниці та прес максимально затиснуті. Спотінг (Spotting/Робота головою): Це найважливіший елемент. Погляд фіксується на одній точці перед собою, під час обертання тіло починає повертатися, а голова залишається нерухомою, утримуючи точку. Коли тіло повернулося максимально, голова різко обертається на 360 градусів, випереджаючи корпус, і знову «ловить» очима ту саму точку. Це запобігає запамороченню, забезпечує швидкість і стійкість.

2 - приземлення (The Landing): нога, що позаду опускається назад у IV

позицію або м'яко приставляється в позицію «Clean» (ноги разом, руки по швах). Опорна нога м'яко опускається з півпальців на всю стопу через легке пліє, щоб амортизувати удар.

Результат: оцінювалася якість виконання піруету за визначеними критеріями (Табл. 2.2.3.) Підсумковий бал виставлявся з урахуванням технічної точності, стійкості під час обертання, координації рухів та відсутності помилок при завершенні елементу.

Типові помилки:

«Падіння» з півпальців: опорна п'ятка опускається під час обертання. Причина - слабкі литкові м'язи або втрата балансу.

Відсутність спотінгу: голова крутиться разом із плечима. Результат - втрата орієнтації в просторі та «змазування» кінцівки піруету.

В'ялі руки: якщо руки не зафіксовані, їх розкидає у сторони, що ламає вісь обертання.

Прогин у попереку: розслаблений прес призводить до того, що таз відводиться назад, і черлідер падає з піруету.

Таблиця 2.2.3.

Шкала оцінювання рівня виконання технічного елементу «Пірует»

Рівень виконання	Характеристика
Високий	Елемент виконується технічно бездоганно та впевнено. Повністю збережено баланс, правильне положення корпусу, рук і стоп протягом усього обертання. Пірует виконується чітко, з необхідною кількістю обертів, без втрати рівноваги. Приземлення стабільне, контрольоване та точне.
Вище середнього	Елемент виконується технічно правильно та впевнено. Збережено баланс, правильне положення корпусу, витягнуті стопи та контроль рук. Обертання чітке, без значних втрат рівноваги. Приземлення стабільне та контрольоване. Допускаються незначні технічні похибки.
Середній	Елемент виконується із помірними технічними помилками. Спостерігаються незначні втрати рівноваги, недостатня фіксація корпусу або неточність оберту. Завершення піруету контрольоване, але недостатньо стабільне.
Нижче середнього	Виконання нестабільне, із суттєвими технічними помилками. Порушується баланс, спостерігається неправильне положення рук або корпусу, неповний оберт чи недостатній контроль під час приземлення. Можливі додаткові кроки після завершення елементу.
Низький	Елемент виконується з грубими технічними помилками або не

	виконується повністю. Відсутній контроль рівноваги, порушується техніка обертання, спостерігається значна втрата балансу, зрив елемента або неможливість завершити пірует самостійно.
--	---

Оцінювання техніки виконання чер-данс рухів

Зміст тесту: за командою тренера називаються окремі рухи та положення рук, що використовуються в черлідінгу (наприклад, позицій рук: Clean, High V, Low V, T-motion, Broken T, Touchdown тощо; базових стрибків: Straight, Tuck, Toe Touch). Після оголошення назви учасник повинен правильно та без додаткових підказок відтворити відповідний рух. Тестування проводиться індивідуально, при цьому кожен елемент виконується один раз. Оцінюється правильність техніки виконання, положення рук і корпусу, а також швидкість реакції на команду. Правильна техніка виконання представлена у додатках 1-2.

Результат: підраховується кількість правильно продемонстрованих чер-данс рухів із загальної кількості запропонованих елементів. За кожен правильно виконаний рух учасник отримує один бал. Отримані показники використовуються для визначення рівня теоретико-технічної підготовленості черлідерів та оцінюються відповідно до розробленої шкали оцінювання (табл. 2.2.3).

Таблиця 2.2.3.

Шкала оцінки результатів тесту на знання чер-данс рухів

Рівень знання чер-данс рухів				
низький	нижче середнього	середній	вище середнього	Високий
0-2	3-4	5-6	7-8	9-10

Оцінка рівня хореографічної підготовленості за суддівським протоколом (музикальність, складність умінь, навичок, рухів, перенесення ваги тіла, зміна темпу)

Зміст тестування: учениці виконували заздалегідь підготовлену хореографічну зв'язку під музичний супровід. Оцінювання здійснювалося за п'ятьма критеріями: музикальність, складність виконання умінь і навичок,

якість виконання рухів, перенесення ваги тіла та зміна темпу рухів. Кожен критерій оцінювався за п'ятибальною шкалою від 1 до 5 балів. Підсумкова оцінка визначалася як сума балів, отриманих за всі критерії.

Результат: фіксувалася загальна кількість балів, набраних за всіма критеріями суддівського протоколу. Максимальна кількість становила 25 балів, мінімальна - 5 балів. Отримані результати використовувалися для визначення рівня хореографічної підготовленості черлідерів та оцінювалися відповідно до розробленої шкали (Табл. 2.2.4.)

Таблиця 2.2.4.

Шкала оцінки результатів хореографічної підготовленості за суддівським протоколом (музикальність, складність умінь, навичок, рухів, перенесення ваги тіла, зміна темпу)

Оцінка	1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів
Музикальність	Рухи не відповідають музичному супроводу	Частково відчуває ритм музики	Загалом виконує рухи в ритм музики	Добре поєднує рухи з музичним супроводом	Повністю передає характер, ритм і динаміку музики
Складність умінь і навичок	Використовуються лише найпростіші рухи	Наявні окремі рухи середньої складності	Використовуються різноманітні рухи середньої складності	Виконуються складні рухи та їх поєднання	Демонструється високий рівень складності та різноманітності рухів
Якість виконання рухів	Значна кількість технічних помилок	Помітні помилки у виконанні більшості рухів	Допускаються окремі технічні неточності	Рухи виконуються технічно правильно з незначними похибками	Усі рухи виконуються чітко та технічно
Перенесення ваги тіла	Відсутній контроль положення тіла та рівноваги	Часті помилки при перенесенні ваги тіла	Загалом контролює положення тіла,	Впевнено виконує перенесення ваги тіла	Вільно та безпомилково контролює центр ваги в

			допускаючи окремі помилки		усіх рухах
Зміна темпу	Не реагує та не відчуває зміну темпу музики	Повільно реагує на зміну темпу	Загалом відчуває зміни темпу правильно	Впевнено відчуває і змінює темп відповідно до музичного супроводу	Правильно реагує на музичний супровід та артистично виразно працює зі зміною темпу рухів

Педагогічний експеримент

У ході проведеного дослідження організовано педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний), сконструйований відповідно до завдань дослідження. Включав принципово нові елементи Барре, які до цього не використовувалися в процесі спеціальної фізичної та технічної підготовки учасниць гуртка «Черлідінг».

Методи математичної статистики

Використовували з метою обробки отриманих експериментальних даних і подальшого їх аналізу.

Обчислювалися такі характеристики:

- середнє арифметичне значення;
- приріст у (%);

Статистична обробка отриманого матеріалу була проведена на персональному комп'ютері з використанням програми Microsoft Excel.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

1. Організація педагогічного експерименту здійснювалася відповідно до поставленої мети та завдань дослідження й передбачала впровадження комплексів вправ Барре у процес фізичної підготовки черлідерок шкільного гуртка. Експериментальна методика була побудована з урахуванням специфіки підготовки у черлідінгу та вимог чинної навчальної програми гуртка.

2. Проведення дослідження охоплювало три послідовні етапи: пошуковий, основний та підсумковий, кожен з яких був спрямований на реалізацію конкретних завдань, що забезпечували досягнення мети роботи.

Для реалізації поставлених цілей було застосовано такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення сучасних наукових і методичних джерел; тестування рівня розвитку фізичної та хореографічної підготовленості; проведення педагогічного експерименту; обробка даних із використанням методів математичної статистики.

3. Використані методи дослідження та система педагогічного експерименту забезпечили можливість комплексно оцінити вплив комплексів Барре на показники фізичної й технічної підготовленості учениць, що створило необхідні передумови для подальшого аналізу результатів педагогічного експерименту, представленого в наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ 3. ОБГРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ БАРРЕ В ПРОЦЕС ГУРТКОВОЇ РОБОТИ В ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.

3.1. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ БАРРЕ

У межах дослідження було застосовано експериментальні комплекси, які раніше не використовувались в гуртку, розроблені на основі засобів Барре з метою оцінки їхнього впливу на покращення підготовки черлідерок експериментальної групи.

Барре - це сучасний напрям фізичної підготовки, який поєднує елементи класичної хореографії, функціонального тренінгу, пілатесу та йоги. Тренування Барре ґрунтуються на виконанні контрольованих рухів із власною вагою тіла, спрямованих на зміцнення м'язів, покращення координації, балансу, постави та загальної фізичної підготовленості. Запропонована програма має на меті комплексний розвиток черлідерів шляхом удосконалення їхніх фізичних якостей, хореографічної підготовленості та техніки виконання рухів.

Зміст експериментального блоку гурткових занять включав впровадження комплексів Барре, адаптованих до особливостей підготовки черлідерів. Основний акцент робився на створенні умов, що сприяли ефективному розвитку сили, гнучкості, координації, балансу та хореографічних навичок. Впроваджені комплекси Барре були спрямовані на зміцнення м'язів усього тіла, удосконалення техніки виконання рухів, покращення постави та підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості, необхідної для успішного виконання елементів черлідінгу.

Спеціальна фізична підготовка охоплювала вправи з Барре. Засоби які були спрямовані на підвищення рівня загальної працездатності та витривалості.

Технічна підготовка включала базові вправи з цього напрямку, адаптовані до завдань тренування та особливостей учениць.

Теоретичний компонент був орієнтований на формування у дівчат знань щодо впливу комплексів Барре на основні системи організму, а також розгляд

особливостей відновлення та організації рухової активності при регулярних тренуваннях.

До спеціальних засобів фізичної підготовки входили комплекси вправ Барре, спрямовані на розвиток фізичних якостей, необхідних для успішного виконання технічних і хореографічних елементів черлідінгу.

Комплекси Барре включали:

«Plie Pulses» – пружинні присідання в позиції пліє для зміцнення м'язів ніг і сідниць;

«Relevé Hold» – утримання положення на півпальцях для розвитку рівноваги та стабільності гомілковостопного суглоба;

«Arabesque Leg Lifts» – піднімання ноги назад у положенні арабеск для зміцнення м'язів спини, сідниць і розвитку балансу;

«Passé Balance» – утримання рівноваги в позиції пасе для вдосконалення координації та контролю положення тіла;

«Grand Battement» – махи прямою ногою вперед, убік і назад для розвитку гнучкості та рухливості кульшових суглобів;

«Barre Squats» – присідання біля опори з контролем положення корпусу для розвитку сили нижніх кінцівок;

«Core Barre Series» – комплекс вправ для зміцнення м'язів кора та стабілізаторів тулуба;

«Balance and Turn Drills» – вправи на розвиток рівноваги та підготовку до виконання піруетів і поворотів.

Особливе місце відводилося спеціальним вправам на розвиток хореографічної підготовленості, зокрема відпрацюванню правильної постави, перенесення ваги тіла, координації рухів, музикальності та техніки виконання елементів і переміщень.

Загальнорозвиваючі вправи та комплекси Барре були спрямовані на розвиток:

- сили м'язів ніг, рук і тулуба;
- гнучкості та рухливості суглобів;

- статичної та динамічної рівноваги;
- координаційних здібностей;
- силовій витривалості;
- пластичності та виразності рухів;
- спеціальної витривалості, необхідної для виконання змагальних програм із черлідінгу.

Поєднання вправ Барре із засобами хореографічної та технічної підготовки черлідерів дозволяло формувати комплексний вплив на фізичну підготовленість учениць. Усі вправи виконувалися з урахуванням вікових особливостей та рівня підготовленості учасниць гуртка.

У рамках експериментальної програми використовувалися авторські комплекси вправ Барре, адаптовані до специфіки черлідінгу та спрямовані на розвиток сили, гнучкості, балансу, координації й хореографічної майстерності. Усі комплекси були побудовані відповідно до принципів поступовості, доступності, систематичності та специфічності тренувального впливу:

КОМПЛЕКС 1:

Рух А: випад назад, 4 повільні повторення (на 2 рахунки), 8 швидких (на кожен рахунок).

- Пульсації вниз + затримка в цьому положенні на 8 рахунків

Рух В: *Élevé* (підйом на носки), 4 повільні повторення (на 2 рахунки), 8 швидких (на кожен рахунок).

- Затримка вгорі на 8 рахунків

Комбо А+В: о.с. + випад назад + підйом на носки + о.с., 4 повільних повторення, 8 швидких.

- Пульсації вниз + затримка у випаді на 8 рахунків.

КОМПЛЕКС 2:

Рух А: присід «пліє», 4 повільні повторення (на 2 рахунки), 8 швидких (на кожен рахунок).

- Пульсації вниз + затримка в цьому положенні на 8 рахунків.

Рух В: мах ногою назад «Arabesque», 4 повільні повторення (на 2 рахунки), 8 швидких (на кожен рахунок).

- Затримка вгорі на 8 рахунків

Комбо А+В: присідання «пліє» + мах ногою назад + о.с., 4 повільних повторення, 8 швидких.

- Затримка вгорі на 8 рахунків

КОМПЛЕКС 3:

Рух А: вихід на високі пів пальці, 4 повільні повторення (на 2 рахунки), 8 швидких (на кожен рахунок).

- Пульсації вниз + затримка в цьому положенні на 8 рахунків.

Рух В: мах ногою назад «Arabesque», 4 повільні повторення (на 2 рахунки), 8 швидких (на кожен рахунок).

- Затримка вгорі на 8 рахунків.

Комбо А+В: о.с. + вихід на високі пів пальці + мах ногою назад + о.с., 4 повільних повторення, 8 швидких.

- Затримка вгорі на 8 рахунків.

КОМПЛЕКС 4:

Рух А: о.с. - м'яч вниз + м'яч у руках - вгору, 4 повільні повторення (на 2 рахунки), 8 швидких (на кожен рахунок)

- Пульсації вгорі (м'яч стискаємо) + затримка в цьому положенні на 8 рахунків.

Рух Б: присід «пліє» - м'яч у руках перед собою, 4 повільні повторення (на 2 рахунки), 8 швидких (на кожен рахунок)

- Затримка в цьому положенні вниз, м'яч перед собою стискаємо на 8 рахунків

Комбо А+В: о.с. + м'яч вгору + «пліє» + о.с., 4 повільні повторення (на 2 рахунки), 8 швидких (на кожен рахунок).

- Затримка внизу на 8 рахунків.

КОМПЛЕКС 5:

Рух А: присід вниз, руки на верхній ланці балетного станка + вихід на йога-блок двома ногами, 4 повільні повторення, 8 швидких

- Пульсації вгорі (стоячи на йога-блоці, вихід вгору на високі пів пальці) + затримка в цьому положенні на 8 рахунків.

Рух Б: по чергово права і ліва нога, підйом коліна вгору стоячи на йога-блоці, 4 повільних повторення (на 2 рахунки), 8 швидких (на кожен рахунок)

- Затримка в цьому положенні вгорі по 8 рахунків на обидві ноги.

Комбо А+В: присідання + вихід на йога-блок з підйомом коліна вгору + присід + те саме на іншу ногу, 4 повільні повторення, 8 швидких.

- затримка і пульсації внизу в присіді на 8 рахунків.

КОМПЛЕКС 6:

Рух А: Руки з гантелями (1-2 кг) піднімаємо через сторони вгору, 4 повільні повторення (на 2 рахунки), 8 швидких (на кожен рахунок).

- Пульсації внизу + затримка в цьому положенні на 8 рахунків.

Рух В: «пліє», руки з гантелями вниз, 4 повільні повторення (на 2 рахунки), 8 швидких (на кожен рахунок).

- Затримка вгорі на 8 рахунків.

Комбо А+В: «пліє» + руки з гантелями (1–2 кг) через сторони вгору + «пліє», 4 повільні повторення, 8 швидких.

- Затримка внизу, руки з гантелями вперед на 8 рахунків.

КОМПЛЕКС 7:

Рух А: в.п.: лежачи на спині, коліна зігнуті, стопи вгорі, долоні за головою. Виводимо по черзі пряму праву та ліву ногу вниз, не торкаючись підлоги, 4 повільних повторення (на 2 рахунки), 8 швидких (на кожен рахунок).

- затримка в цьому положенні по 8 рахунків на кожную ногу.

Рух В: в.п. те саме. Підіймаємо плечі вгору, виконуємо скручування і повернення у в.п., 4 повільних повторення (на 2 рахунки), 8 швидких (на кожен рахунок).

- Затримка вгорі на 8 рахунків.

Комбо А+В: в.п. те ж + скручування + виведення по черзі правої і лівої ноги + в.п., 4 повільні повторення, 8 швидких.

- затримка в скручуванні на 8 рахунків.

Основними умовами ефективного виконання вправ під час гурткових занять були:

1. Спрямованість тренувального процесу на поступове підвищення рівня фізичної та технічної підготовленості черлідерів.
2. Відповідність фізичних навантажень віковим, індивідуальним і функціональним можливостям учениць.
3. Забезпечення систематичного педагогічного контролю за станом фізичної підготовленості, самопочуттям та правильністю виконання вправ.
4. Раціональне поєднання засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки з поступовим збільшенням часу відведеного на комплекси Барре.
5. Використання наочних методів навчання, демонстрації та пояснення техніки виконання .
6. Застосування музичного супроводу з метою розвитку ритмічності, музикальності та підвищення мотивації до занять.
7. Постійний контроль за правильністю техніки виконання вправ, положенням корпусу, рук і стоп.
8. Орієнтація на точність, виразність, координацію та естетичність рухів під час виконання вправ .
9. Дотримання оптимального темпу виконання вправ відповідно до структури заняття, рівня підготовленості та поставлених тренувальних завдань.

У випадках виявлення втоми чи порушення техніки, вправи замінювалися або адаптувалися.

Для реалізації завдань уроків використовувався наступний інвентар: хореографічний станок, м'ячі, фітнес гумки, йога блоки, гантелі (1-2 кг), тягарці (0,5- 1 кг), секундомір, музичний супровід (музика з темпом 150-155 BPM).

Перед виконанням комплексів Барре у підготовчій частині заняття проводилася спеціальна розминка, спрямована на підготовку м'язів і суглобів до подальших навантажень. На початковому етапі розминку проводив керівник гуртка, а в подальшому окремі її елементи виконували самі черлідерки. Особлива увага приділялася правильності техніки виконання вправ, контролю положення корпусу, рук і стоп, а також дотриманню правил безпечного виконання рухів і танцювальних елементів. Під час занять застосовувався індивідуальний підхід з урахуванням рівня фізичної підготовленості, функціональних можливостей та самопочуття кожної дівчини.

З метою підвищення емоційності занять, розвитку музикальності та підтримання мотивації комплекси вправ виконувалися під музичний супровід. Музичний матеріал добирався відповідно до характеру та темпу виконання вправ Барре і хореографічних зв'язок. У процесі експерименту учасниці гуртка залучалися до самостійного вибору музичного супроводу, що сприяло підвищенню їхньої активності, зацікавленості та емоційної включеності у тренувальний процес.

3.2. ЗМІНИ У ПОКАЗНИКАХ РОЗВИТКУ СИЛИ , ВИТРИВАЛОСТІ ТА ХОРЕОГРАФІЧНИХ НАВИЧОК ДО ТА ПІСЛЯ ПЕДАГОГІЧНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ

Проблема вдосконалення фізичної та технічної підготовленості учасниць гуртка у черлідінгу є предметом численних наукових досліджень. В них вони також обґрунтовують доцільність використання сучасних фітнес-технологій, хореографічних засобів і спеціалізованих тренувальних методик, спрямованих на вдосконалення сили, витривалості, координаційних здібностей та гнучкості спортсменів. Використання інноваційних підходів сприяє покращенню силових показників, м'язової витривалості, координації, гнучкості та хореографічної підготовленості черлідерів.

У рамках дослідження було проаналізовано рівень розвитку сили, витривалості та хореографічної підготовленості черлідерок шкільного гуртка. У дослідженні брали участь дві групи по 8 осіб: експериментальна група (ЕГ), у якій у навчально-тренувальний процес були впроваджені комплекси вправ Барре, та контрольна група (КГ), яка продовжувала займатися за традиційною програмою підготовки.

Оцінювання рівня розвитку здібностей черлідерок проводилось на основі результатів наступних тестів: тест «прес на перекладині» (кількість разів), тест «утримання положення пліє» (с), тест «виконання технічного елементу пірует» (критерії оцінки від 1 до 5), Оцінювання техніки виконання чер-данс рухів (критерії оцінки від 0 до 10) та оцінка рівня хореографічної підготовленості за суддівським протоколом (критерії оцінки від 1 до 5 в кожному показнику).

Провели аналіз результатів показників фізичної підготовленості дівчат експериментальної групи та визначили середній показник у Таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1.

Показники розвитку фізичної підготовки ЕГ до та після експерименту

	РЕЗУЛЬТАТИ (ЕГ)			
	Сила (прес на перекладині)		Витривалість (утримання положення "пліє")	
	до	після	до	після
1	7 р	9р	13с	38с
2	6 р	11р	20с	48с
3	8 р	11р	34с	50с
4	8 р	11 р	29с	49с
5	9 р	12 р	18с	38с
6	8 р	14 р	30с	51с
7	10 р	13 р	32с	53с
8	7 р	11 р	28с	48с
середній показник	7,8	11,5	25,5с	46,8с

Аналіз результатів показників фізичної підготовленості дівчат експериментальної групи після впровадження комплексів Барре засвідчив суттєве покращення рівня сили та витривалості. Зокрема, середні показники сили зросли з 7,8 до 11,5 повторень, що становить приріст близько 47,4%. Водночас середній показник витривалості збільшився з 25,5с до 46,8с, що відповідає приросту на 83,5%.

Позитивна динаміка простежувалася в усіх дівчат експериментальної групи, що свідчить про ефективність використання комплексів вправ Барре для розвитку силових якостей та витривалості. Отримані результати дають підстави стверджувати, що впровадження Барре сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості дівчат середнього шкільного віку та може бути рекомендоване для використання в гуркових заняттях з черлідінгу в ЗЗСО.

У Таблиці 3.2.2. ми проаналізували результати показників фізичної

підготовленості дівчат контрольної групи, які виконували традиційні комплекси вправ (згідно програми) для покращення фізичної підготовки, засвідчив позитивні, але незначні зміни рівня сили та витривалості. Зокрема, середні показники сили зросли з 7,75 до 9,5 повторень, що становить приріст близько 22,6%. Водночас середній показник витривалості збільшився з 28,75с до 37,5с, що відповідає приросту на 30,4%.

Таблиця 3.2.2.

Показники розвитку фізичної підготовки КГ до та після експерименту

	РЕЗУЛЬТАТИ (КГ)			
	Сила (прес на перекладині)		Витривалість (утримання положення "пліє")	
	до	після	до	після
1	7 р	9 р	16 с	25 с
2	8 р	10 р	20 с	30 с
3	8 р	11 р	40 с	49 с
4	6 р	8 р	37 с	46 с
5	5 р	7 р	18 с	26 с
6	8р	9р	39 с	45 с
7	10 р	12р	32 с	40 с
8	10 р	10р	28 с	39 с
середній показник	7,75	9,5	28,75с	37,5с

Позитивна динаміка також спостерігалася в дівчат контрольної групи, що свідчить про ефективність використання традиційного комплексу вправ для розвитку фізичних якостей, але отримані результати характеризуються більш рівномірним та менш вираженим приростом у порівнянні з експериментальною групою.

Отримані дані дають підстави стверджувати, що традиційні засоби фізичної підготовки сприяють покращенню рівня фізичної підготовленості

дівчат, проте їх ефективність є нижчою, ніж у випадку використання інноваційних комплексів вправ Барре.

Проаналізували також оцінку результатів тесту «виконання технічного елементу пірует» (за критеріями оцінки від 1 до 5) в експериментальній групі і визначили середній показник цього тесту.

Таблиця 3.2.3.

	РЕЗУЛЬТАТИ (ЕГ)	
	Виконання технічного елементу "пірует"	
	до	після
1	2	4
2	3	5
3	2	3
4	2	4
5	3	4
6	1	3
7	3	4
8	4	5
середній показник	2,5 (нижче середнього)	4 (вище середнього)

Аналіз результатів даного тесту в експериментальній групі засвідчив суттєве покращення. На початку експерименту рівень виконання цього елементу у дівчат відповідав показникам нижче середнього, а вже після завершення експерименту помітно значний приріст результатів, що дозволило досягти рівня вище середнього.

Результати контрольної групи за цим тестом та наведені таблиці 3.2.4.

Таблиця 3.2.4.

Аналіз результатів тесту в контрольній групі також засвідчив позитивну динаміку показників. На початку експерименту рівень виконання цього елементу у дівчат відповідав		РЕЗУЛЬТАТИ (КГ)	
		Виконання технічного елементу "пірует"	
		до	після
	1	3	4
	2	2	3
	3	3	3
	4	4	4
	5	2	2
	6	2	3
	7	2	3
	8	2	2
	середній показник	2,5 (нижче середнього)	3(середній)

показникам нижче середнього. Після завершення експерименту спостерігалось покращення результатів, що дозволило учасницям досягти середнього рівня підготовленості. Проте темпи приросту показників у групі, де дівчата займались за традиційними методами були менш вираженими порівняно з експериментальною групою.

В таблицях 3.2.5 та 3.2.6 описано результати оцінювання техніки виконання чер-данс рухів дівчат двох груп до та після експерименту.

Аналіз результатів тесту на оцінювання рівня знань чер-данс рухів в експериментальній групі засвідчив суттєве покращення показників. На початку експерименту рівень знань та правильності виконання чер-данс рухів у дівчат відповідав середньому рівню. Після завершення експерименту завдяки поєднання тренувань разом з комплексами з Барре спостерігався значний приріст результатів, що дало змогу учасницям досягти високого рівня підготовленості.

Таблиця 3.2.5.

	РЕЗУЛЬТАТИ (ЕГ)	
	Оцінювання техніки виконання чер- данс рухів	
	до	після
1	5	9
2	4	8
3	4	7
4	6	9
5	7	10
6	3	8
7	4	8
8	6	9
середній показник	4,8 (середній)	8,5(високий)

Таблиця 3.2.6

	РЕЗУЛЬТАТИ (КГ)	
	Оцінювання техніки виконання чер- данс рухів	
	до	після
1	5	7
2	5	8
3	3	6
4	6	8
5	7	9
6	4	8
7	5	8
8	6	8
середній показник	4,8 (середній)	7,75(вище середнього)

Аналіз результатів тесту на оцінювання рівня знань чер-данс рухів у контрольній групі також засвідчив позитивні зміни показників. На початку експерименту рівень знань та правильності виконання чер-данс рухів у дівчат відповідав середньому рівню. Після завершення експерименту, впродовж якого заняття проводилися за традиційною методикою, спостерігалось

покращення результатів, що дозволило учасникам досягти рівня вище середнього. Проте приріст показників був менш вираженим порівняно з експериментальною групою, що свідчить про вищу ефективність використання комплексів Барре у процесі підготовки черлідерок.

Останній тест проведено для оцінки рівня хореографічної підготовленості за суддівським протоколом, де переглянули вміння дівчат до та після експерименту. Оцінювали за п'ятьма критеріями: музикальність, складність виконання, умінь і навичок, якість виконання рухів, перенесення ваги тіла та зміна темпу рухів.

Спершу перевірили та проаналізували результати дівчат експериментальної групи (таблиці 3.2.7).

Таблиця 3.2.7

	РЕЗУЛЬТАТИ (ЕГ)											
	Музикальність		Складність умінь і навичок		Якість виконання рухів		Перенесення ваги тіла		Зміна темпу		Загальна оцінка	
	до	після	до	після	до	після	до	після	до	після	до	після
1	3	5	2	4	3	4	3	4	2	4	13	21
2	2	4	2	4	2	4	3	5	3	4	12	21
3	3	5	3	5	3	5	3	5	3	4	15	24
4	2	4	3	5	2	4	3	4	4	5	14	22
5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	20	25
6	3	4	3	4	3	4	4	5	2	4	15	21
7	3	5	2	4	2	4	3	4	3	5	13	22
8	2	4	2	4	3	5	2	4	3	5	12	22
середній показник	2,75	4,5	2,6	4,3	2,75	4,3	3,1	4,5	3	4,5	14,25	22,25

Аналіз результатів дівчат експериментальної групи свідчить про позитивну динаміку за всіма досліджуваними показниками. Так, середній показник музикальності зріс з 2,75 до 4,5 балів, що становить приріст близько 63,4%. Показник складності виконання умінь і навичок підвищився з 2,6 до 4,3 балів (65,38%). Якість виконання рухів покращилася з 2,75 до 4,3 балів, що відповідає приросту 56,36%. Суттєві зміни спостерігалися також у показнику

перенесення ваги тіла, де середній результат зріс з 3,1 до 4,5 балів (45,16%). Показник зміни темпу рухів підвищився з 3 до 4,5 балів, що становить 50,0% приросту.

Загальна оцінка хореографічної підготовленості дівчат експериментальної групи збільшилася з 14,25 до 22,25 балів. Приріст загального показника становив близько 56,14%, що свідчить про значне підвищення рівня хореографічної підготовленості учасниць після впровадження комплексів Барре у тренувальний процес.

Результати останнього тесту в контрольній групі представлені в таблиці 3.2.8

Таблиця 3.2.8

	РЕЗУЛЬТАТИ(КГ)											
	Музикальність		Складність умінь і навичок		Якість виконання рухів		Перенесення ваги тіла		Зміна темпу		Загальна оцінка	
	до	після	до	після	до	після	до	після	до	після	до	після
1	2	3	2	3	2	3	3	4	3	4	12	17
2	2	4	3	4	2	3	2	3	3	4	12	18
3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	15	19
4	3	4	2	3	3	4	3	4	3	4	15	19
5	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	11	16
6	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	17	19
7	4	5	4	4	4	4	3	4	3	4	18	21
8	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	14	19
середній показник	2,75	3,75	2,6	3,6	2,75	3,6	2,8	3,6	3	3,8	14,25	18,5

Аналіз результатів дівчат контрольної групи також засвідчив позитивні зміни рівня хореографічної підготовленості за всіма досліджуваними критеріями. Проте приріст показників був менш вираженим порівняно з експериментальною групою.

Так, за результатами середній показник музикальності зріс з 2,75 до 3,75 балів, що становить приріст близько 36,36%. Показник складності виконання

умінь і навичок підвищився з 2,6 до 3,6 балів, що відповідає приросту 38,46%. Якість виконання рухів також покращилася з 2,75 до 3,6 балів, а приріст склав близько 30,91%. Позитивна динаміка спостерігалася і за показником перенесення ваги тіла, який зріс з 2,8 до 3,6 балів, що становить 28,57%. Показник зміни темпу рухів підвищився з 3 до 3,8 балів, продемонструвавши приріст на 26,67%.

Загальна оцінка хореографічної підготовленості дівчат контрольної групи збільшилася з 14,25 до 18,5 балів. Приріст загального показника становив близько 29,82%, що також свідчить про покращення рівня хореографічної підготовленості учасниць упродовж дослідження.

Отримані результати підтверджують ефективність традиційного тренувального процесу для розвитку хореографічних навичок черлідерок, але порівняння показників контрольної та експериментальної груп свідчить, що використання вправ Барре значно краще вплинуло на розвиток музичальності, координаційних здібностей, техніки виконання рухів та загальної хореографічної майстерності черлідерок, що підтверджується зростанням показників за всіма критеріями суддівського оцінювання.

Узагальнені результати комплексного аналізу ефективності експериментального чинника представлено в таблиці 3.2.9.

Таблиця 3.2.9

Порівняння середніх показників експериментальної і контрольних груп до та після експерименту

	ПОРІВНЯННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ТА КОНТРОЛЬНОЇ ГРУПИ (ЗА СЕРЕДНІМ ПОКАЗНИКОМ)							
	ЕГ				КГ			
	до	після	різниця (Δ)	приріст (%)	до	після	різниця (Δ)	приріст (%)
тест " прес на перекладині"	7,8	11,5	Δ3,7	47,44%	7,75	9,5	Δ1,75	22,58%
тест "утримання положення пліє"	25,5с	46,8с	Δ21,3	83,53%	28,75с	37,5с	Δ8,75	30,43%
оцінювання виконання технічного елементу "пірует"	2,5 нижче середнь ого	4 вище середнь ого	Δ1,5	60%	2,5 нижче середнь ого	3 середній	Δ0,5	20%
оцінювання техніки виконання чер-данс рухів	4,8 середній	8,5 високий	Δ3,7	77,08%	4,8 середній	7,75 вище середнь ого	Δ2,95	61,46%
оцінка рівня хореографічної підготовленості	14,25	22,25	Δ8	56,14%	14,25	18,5	Δ4,25	29,82%

За результатами узагальненого аналізу показників фізичної підготовленості, хореографічної та технічної майстерності черлідерок експериментальної (ЕГ) та контрольної групи (КГ) встановлено позитивну динаміку в обох групах, проте більш виражені зміни спостерігалися саме в експериментальній групі, де в навчально-тренувальний процес були впроваджені комплекси Барре.

Аналіз середніх показників восьми дівчат з експериментальної групи свідчить про суттєве покращення всіх досліджуваних характеристик. Так, показник сили зріс з 7,8 до 11,5 повторень, що становить приріст 47,44%. Рівень витривалості покращився з 25,5с до 46,8с, а відносний приріст склав 83,53%, що є найбільшим серед усіх досліджуваних показників. Рівень хореографічної підготовленості підвищився з рівня «нижче середнього» до «вище середнього»,

що відповідає приросту 60%. Також відзначено значне вдосконалення техніки виконання елементів чер-дансу: середній показник зріс з 4,8 до 8,5 бала, що становить 77,08%.

У контрольній групі, де заняття проводилися за традиційною методикою підготовки, також спостерігалися позитивні зміни, однак вони були менш вираженими. Зокрема, показник сили збільшився з 7,75 до 9,5 повторень (22,58%), витривалості - з 28,75с до 37,5с (30,43%), рівень хореографічної підготовленості підвищився з «нижче середнього» до «середнього» (20%), а техніка виконання чер-данс рухів покращилася з 4,8 до 7,75 бала (61,46%).

Порівняння підсумкових результатів ЕГ та КГ дозволяє стверджувати, що застосування комплексів Барре у процесі занять гуртка черлідінгу в закладі загальної середньої освіти є більш ефективним засобом розвитку фізичних якостей та вдосконалення технічної підготовленості дівчат порівняно з традиційними методами тренування. Найбільший ефект впроваджена методика продемонструвала у розвитку витривалості та техніки виконання чер-данс рухів, що підтверджує доцільність використання вправ Барре у системі підготовки юних черлідерок.

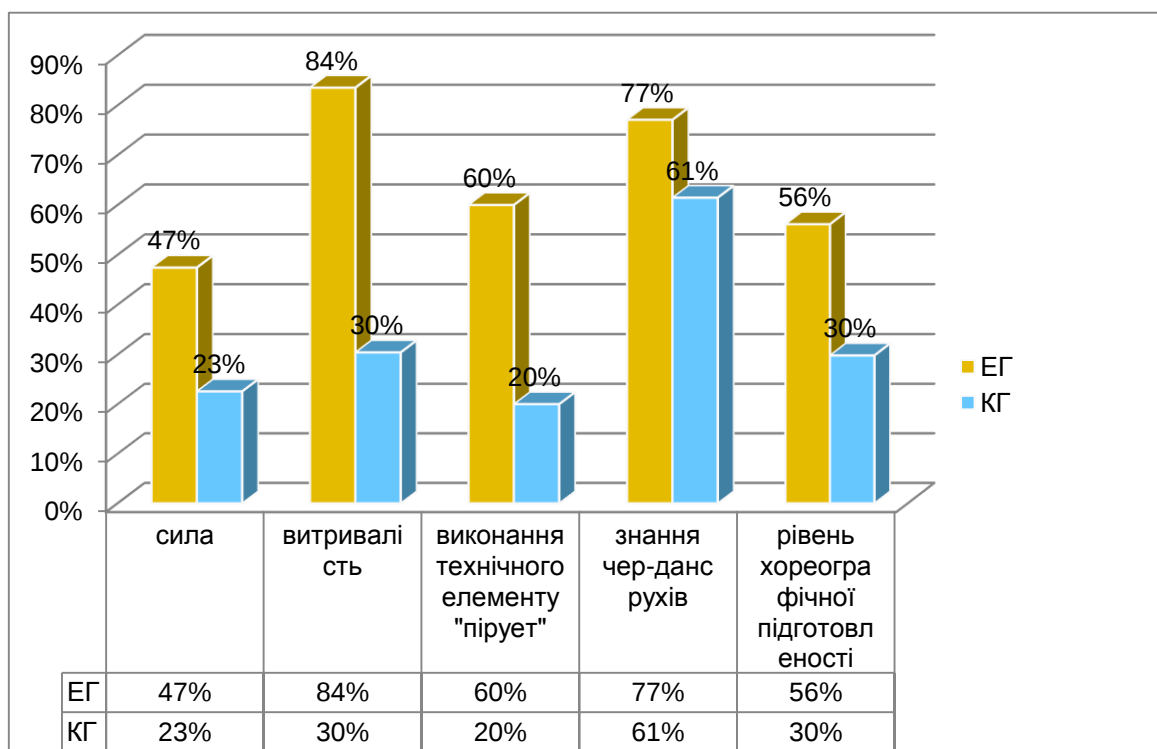


Рис. 3.2.1. Порівняння приросту у відсотковому значенні(%)

Узагальнений аналіз результатів дослідження у діаграмі (Рис. 3.2.1.) наочно демонструє високу ефективність впровадження комплексів вправ Барре у процес занять гуртка черлідінгу. Відмінності простежуються на діаграмі, де видно значно вищий приріст всіх досліджуваних показників у дівчат експериментальної групи у порівнянні з контрольною. Найбільш позитивні зміни спостерігаються у розвитку витривалості, тому що комплекси Барре найкраще піходять для підвищення цих критеріїв. Отримані результати вкотре підтверджують, що використання цих експериментальних комплексів сприяли більш ефективному розвитку фізичних якостей і технічної майстерності юних черлідерок, ніж традиційні методи підготовки в умовах гурткової роботи закладу загальної середньої освіти.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

1. Запровадження авторських комплексів Барре у процес гурткової роботи з черлідінгу стало основним експериментальним чинником дослідження та було спрямоване на підвищення рівня фізичної і технічної підготовленості учасниць експериментальної групи. Комплекси були побудовані з урахуванням специфіки черлідінгу, і впроваджувалися упродовж усього педагогічного експерименту як складова навчально-тренувального процесу.

2. Використання комплексів Барре спрямувалося на досягнення високого результату фізичної, технічної та хореографічної підготовки черлідерок. Теоретична підготовка передбачала формування знань про вплив

вправ Барре на організм, особливості відновлення після фізичних навантажень та значення правильної постави під час виконання технічних елементів. Спеціальна фізична підготовка включала комплекси Барре, сформовані так, щоб розвивати всі найважливіші якості, такі як: силу, витривалість, гнучкість, координацію та рівновагу. Технічна підготовка базувалася на вдосконаленні техніки виконання піруетів, чер-данс рухів і хореографічних елементів. Ефективність запропонованої методики була перевірена шляхом педагогічного тестування, що дало змогу оцінити вплив комплексів Барре на рівень фізичної та технічної підготовленості черлідерок. Високу результативність експерименту забезпечили поступове підвищення фізичних навантажень, індивідуалізація тренувального процесу, систематичний педагогічний контроль за правильністю виконання вправ, використання музичного супроводу, а також дотримання принципів систематичності, доступності та безпечності занять.

3. Аналіз результатів педагогічного експерименту засвідчив суттєве покращення показників фізичної підготовленості учениць експериментальної групи після впровадження комплексів Барре. Найбільш виражені зміни спостерігалися у розвитку витривалості, середній показник якої зріс на 83,5%, тоді як показники сили покращилися на 47,4%. Також відзначено суттєве підвищення рівня показників в усіх тестуваннях, що свідчить про комплексний позитивний вплив запропонованої методики.

4. У контрольній групі, яка займалася за традиційною програмою спеціальної фізичної підготовки, також спостерігалася позитивна динаміка всіх досліджуваних показників, однак приріст результатів був значно нижчим порівняно з експериментальною групою. Зокрема, показники сили збільшилися на 22,6%, витривалості - на 30,4%, а покращення технічної та хореографічної підготовленості мало менш виражений характер, що підтверджує значно нижчу ефективність традиційних засобів тренування.

5. Порівняльний аналіз результатів експериментальної та контрольної груп підтвердив високу ефективність використання комплексів Барре у процесі підготовки черлідерок. Впровадження авторських комплексів забезпечило

більш інтенсивний розвиток фізичних якостей, удосконалення техніки виконання чер-данс рухів, підвищення рівня хореографічної майстерності, музикальності, координації та рівноваги. Отримані результати підтверджують доцільність використання комплексів Барре у системі гурткової роботи закладів загальної середньої освіти як ефективного засобу підвищення фізичної та спеціальної підготовленості юних черлідерок.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури, нормативно-правових документів, а також результати проведеного дослідження дозволили обґрунтувати актуальність використання сучасних фітнес-технологій у процесі гурткової роботи з черлідінгу в закладах загальної середньої освіти.
2. Визначено, що гурткова діяльність є важливим засобом фізичного, особистісного та соціального розвитку учнів в НУШ, а «Чирлідінг», як гурток фізкультурно-спортивного спрямування, створює сприятливі умови для формування фізичних якостей і стійкої мотивації до систематичних занять цікавою, особливо для дівчат, руховою активністю.

3. Теоретично обґрунтовано, що система Барре повністю відповідає специфіці підготовки черлідерів, оскільки сприяє розвитку сили, витривалості, гнучкості, координації, рівноваги та формуванню правильної постави. Це дозволяє розглядати Барре як ефективний засіб спеціальної фізичної підготовки у процесі гурткових занять.
4. У ході педагогічного експерименту було розроблено та впроваджено комплекси Барре, адаптовані до підготовки черлідерок у шкільному гуртку. Використання авторських комплексів у експериментальній групі, забезпечило комплексний вплив на розвиток спеціальних фізичних якостей, а саме сили, витривалість, хореографічну та технічну підготовку
5. Результати дослідження засвідчили суттєве покращення показників фізичної та хореографічної підготовленості дівчат експериментальної групи. Найбільший приріст спостерігався у розвитку витривалості (83,5%) та сили (47,4%), а також у показниках виконання піруету, черданс рухів і хореографічної підготовленості. У контрольній групі, де залишились традиційні методи підготовки також відзначено позитивні зміни, проте вони були менш вираженими.
6. Порівняльний аналіз результатів експериментальної та контрольної груп підтвердив ефективність використання комплексів вправ Барре у процесі підготовки черлідерів. Отримані результати дозволяють рекомендувати впровадження запропонованих експериментальних комплексів у практику роботи гуртків з черлідінгу в закладах загальної середньої освіти з метою підвищення рівня фізичної та хореографічної підготовленості учнів.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Виховання особистості : підручник. Київ : Либідь, 2008. 848 с.
2. Волкова Н. П. Педагогіка : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 576 с.
3. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997.
4. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення: 01.06.2026).
5. Закон України «Про повну загальну середню освіту» від 16.01.2020 № 463-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20> (дата звернення: 01.06.2026).

6. Закон України «Про позашкільну освіту» від 22.06.2000 № 1841-III. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1841-14> (дата звернення: 01.06.2026).
7. Ковальчук В. І. Організація позакласної та позашкільної роботи в школі. Київ : Освіта, 2012.
8. Кремень В. Г. Освіта і наука України: шляхи модернізації. Київ : Грамота, 2003. 216 с.
9. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2017.
10. Лях В. І. Координаційні здібності школярів. Київ : Здоров'я, 2006.
11. Міністерство освіти і науки України. Концепція Нової української школи. Київ, 2016. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf> (дата звернення: 01.06.2026).
12. Міністерство освіти і науки України. Типові навчальні програми для позашкільних навчальних закладів. Київ, 2018.
13. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи» для закладів загальної середньої освіти / Є. В. Баженков, М. В. Бідний, А. А. Ребрина, В. О. Данільченко, Г. А. Коломоєць, М. В. Дутчак. Київ, 2021. URL: <https://mon.gov.ua> (дата звернення: 01.06.2026).
14. Навчальна програма з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку «Чирлідінг» (5 років навчання). Дніпро, 2019. URL: <https://vseosvita.ua/library/navcalna-programa-z-pozaskilnoi-osviti-fizkulturno-sportivnogo-napramu-cirliding-5-rokiv-navcanna-230518.html> (дата звернення: 01.06.2026).
15. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті. Київ : МОН України, 2002.
16. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ : Олімпійська література, 2015.
17. Постанова Кабінету Міністрів України «Положення про заклад позашкільної освіти» від 06.05.2001 № 433. URL:

- <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/433-2001-%D0%BF> (дата звернення: 01.06.2026).
- 18.Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Державного стандарту базової середньої освіти» від 30.09.2020 № 898. URL: <https://mon.gov.ua> (дата звернення: 01.06.2026).
 - 19.Сергієнко Л. П. Теорія та методика розвитку гнучкості. Київ : Освіта України, 2012.
 - 20.Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям. Київ : Радянська школа, 1977. 382 с.
 - 21.Ягупов В. В. Педагогіка : навч. посіб. Київ : Либідь, 2002. 560 с.
 - 22.ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription / American College of Sports Medicine. 11th ed. Philadelphia : Wolters Kluwer, 2021. 480 p.
 - 23.Barre (exercise). Wikipedia. URL: [https://en.wikipedia.org/wiki/Barre_\(exercise\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Barre_(exercise)) (дата звернення: 01.06.2026).
 - 24.Barre Workout Principles. Verywell Fit. URL: <https://www.verywellfit.com> (дата звернення: 01.06.2026).
 - 25.Berk L. *The Lotte Berk Method: How to Exercise Efficiently*. London : Random House, 1976. 192 p.
 - 26.Bompa T., Buzzichelli C. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 6th ed. Champaign : Human Kinetics, 2019. 424 p.
 - 27.Copeland M. *Barre Fitness: From Ballet to Balanced Strength*. New York : Human Kinetics, 2018. 224 p.
 - 28.International Cheer Union. Official documents and development materials. URL: <https://www.cheerunion.org> (дата звернення: 01.06.2026).
 - 29.Kisner C., Colby L. *Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques*. 7th ed. Philadelphia : F.A. Davis Company, 2018. 1056 p.
 - 30.Kovalchuk O., Melnyk O. Barre-fitness as a modern means of improving the health of women in the first period of adulthood. *Scientific Journal of Physical Education and Sport*. 2023. URL:

<https://www.researchgate.net/publication/369737930> (дата звернення: 01.06.2026).

31. McGill S. M. *Low Back Disorders: Evidence-Based Prevention and Rehabilitation*. 3rd ed. Champaign : Human Kinetics, 2016. 336 p.

32. The Bar Method: Technique and History. URL: <https://www.barmethod.com> (дата звернення: 01.06.2026).

33. Varsity Spirit. History of Cheerleading. URL: <https://www.varsity.com> (дата звернення: 01.06.2026).

34. What Is Barre Workout? Healthline. URL: <https://www.healthline.com/health/what-is-barre-workout> (дата звернення: 01.06.2026).

ДОДАТОК 1.

БАЗОВІ СТРИБКИ ЧЕРЛІДЕРА

Рівень виконання	Назва елементу	Приклад виконання	Опис техніки
1.	STRAIGHT(T)		Спортсмен виконує поштовх з двох ніг угору. У польоті тіло залишається прямим, ноги зведені разом, а руки розводяться широко в положення «Т».

2.	TUCK (ноги до грудей)		Спортсмен виконує поштовх двома ногами вгору та в польоті підтягує зігнуті в колінах ноги до грудей.
3.	STAR JUMP (зірочка)		Спортсмен виконує поштовх двома ногами вгору, одночасно розводячи руки та ноги в сторони, утворюючи в польоті форму зірки.
4.	TOE TOUCH (дотик пальців ніг)		Спортсмен виконує поштовх двома ногами вгору та в польоті розводить прямі ноги в сторони. Руки до носків, корпус рівно.

ДОДАТОК 2.

БАЗОВІ ПОЛОЖЕННЯ РУК ЧЕРЛІДЕРА

Рівень виконання	Назва	Приклад виконання	Опис техніки
------------------	-------	-------------------	--------------

1.	CLEAN		Руки витягнуті по боках, кисті рук притиснуті до стегон.
2.	HIGH V		Руки витягнуті вниз, розведені на 45 градусів і знаходяться в площині перед тілом, «велике коло» направлене вперед
3.	LOW V		Руки витягнуті вниз, розведені на 45 градусів і знаходяться в площині перед тілом, «велике коло» направлене вперед
4.	TOUCHDOWN		Руки витягнуті чітко вгору, паралельно одна одній, «маленьке коло» направлене вперед
5.	T-MOTION		Руки витягнуті в сторони, паралельно підлозі, «велике коло» направлене вперед.

6.	BROKEN T		Руки зігнуті з «Ті-ПОЗИЦІЇ», паралельно підлозі, «маленьке коло» направлене вперед.
7.	DAGGERS		Зігнуті в ліктях руки , притиснуті ліктями до тулубу, кулаки на рівні плечей, «маленьке коло» направлене вперед
8.	FRAME		Руки зігнуті у ліктях на 90 градусів руки, розташовані попереду , паралельно одна одній, лікті на рівні плечей, «маленьке коло» направлене вперед.
9.	MUSCLE		Руки зігнуті в ліктях на 90 градусів руки знаходяться на рівні плечей, лікті розведені в сторону, «маленьке коло» направлене вперед

10.	KARATE		Зігнуті руки відводяться ліктями назад, середина передпліччя притискається до тулубу, «маленьке коло» направлені всередину один до одного.
11.	HIGH X		Зігнуті в ліктях руки підняті вгору над головою та з'єднані зап'ястями одна з одною
12.	DOUBLE CHECK		Зігнуті лікті під кутом 90 градусів притиснуті до тулубу, «маленьке коло» направлене вперед
13.	CHEERIO		Руки підняті догори та з'єднані кулаками над головою, «маленьке коло» направлене вперед.

14.	Положення долоні: Маленьке коло		стиснутий кулак, направлений вперед зовнішнім ребром долоні.
15.	Положення долоні: Велике коло		стиснутий кулак, направлений вперед внутрішньою стороною долоні