

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД З ЧІРЛІДІНГУ В УМОВАХ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ

Наталія Крупко,

старший викладач,

Національний університет біоресурсів і природокористування
України, Київ, Україна

***Анотація.** У статті розглядаються особливості фізичної підготовки студентських команд з чірлідінгу в умовах змішаного навчання. Проаналізовано вплив дистанційних і очних форм тренувань на розвиток фізичних якостей чірлідерів, а також адаптацію навчально-тренувального процесу до сучасних умов. Розглянуто методи підвищення ефективності занять, зокрема використання онлайн-тренувань, інтерактивних технологій та індивідуалізованих програм підготовки. Визначено основні виклики та переваги змішаного формату навчання у формуванні фізичної витривалості, гнучкості та координації спортсменів.*

***Ключові слова:** чірлідінг, фізична підготовка, студентський спорт, змішане навчання, дистанційні тренування, координація рухів, гнучкість, витривалість*

***Abstracts.** The article examines the specific features of physical training for student cheerleading teams in blended learning environments. The influence of remote and in-person training formats on the development of cheerleaders' physical qualities, as well as the adaptation of the educational and training process to modern conditions, is analyzed. Methods for increasing the effectiveness of classes are considered, including the use of online training, interactive technologies, and individualized training programs. The main challenges and advantages of the blended learning format in the formation of physical endurance, flexibility, and coordination of athletes are identified.*

***Keywords:** cheerleading, physical training, student sport, blended learning, remote training, coordination of movements, flexibility, endurance*

Чірлідінг – це вид спорту, що поєднує елементи акробатики, гімнастики та танцю, спрямований на підтримку команд і глядачів під час спортивних заходів. Він має як розважальну, так

і змагальну форми, де оцінюється технічна складність, синхронність та артистизм виконання.

Особливості чірлідінгу: фізична підготовка (розвиток сили, гнучкості, витривалості та координації); командна робота (чітка взаємодія між учасниками, особливо під час виконання підтримок і пірамід); естетична складова (важлива роль ритму, виразності рухів та хореографії); психологічна підготовка (впевненість, витривалість і мотивація для виступів на сцені чи арені).

Рівні студентського чірлідінгу: Game Day Cheer (підтримка університетських команд на спортивних подіях); Competitive Cheer (виступи на чемпіонатах із оцінюванням за техніку та складність); Performance Cheer (шоу-програми з акцентом на хореографію та презентацію).

Змішане навчання – це освітній підхід, що поєднує традиційне навчання в класі з онлайн-ресурсами та цифровими технологіями. Фізична підготовка студентських команд з чірлідінгу в умовах змішаного навчання має свої особливості, оскільки аспекти такої підготовки передбачають:

Гібридний формат тренувань, який у чірлідінгу поєднує очні заняття з онлайн-інструктажами та самостійною підготовкою, що дозволяє спортсменам ефективно розвивати свої навички. Очні тренування забезпечують безпосередній контроль тренера, допомагають коригувати техніку виконання вправ та відпрацьовувати командну взаємодію. Онлайн-інструктажі дають можливість переглядати відеоуроки, розбирати складні елементи в теоретичному форматі та отримувати зворотний зв'язок дистанційно. Це особливо зручно для самостійного опанування нових рухів або повторення матеріалу після групових занять.

Самостійна підготовка відіграє важливу роль у підтримці фізичної форми та вдосконаленні технічних навичок. Виконуючи вправи на розтяжку, баланс, координацію та силову підготовку вдома, спортсмени можуть покращувати свої результати навіть без постійної присутності в залі. Такий підхід дозволяє кожному учаснику команди максимально використовувати свій потенціал і досягати нових спортивних висот зокрема через: поєднання очних занять із онлайн-інструктажами та

самостійною підготовкою; використання відеоуроків та інтерактивних платформ для вдосконалення техніки.

Фізична підготовка в умовах обмеженого простору, що є невід'ємною складовою успіху у чірлідінгу, адже цей вид спорту вимагає гнучкості, сили, витривалості та координації. Проте не завжди спортсмени мають доступ до спеціально обладнаного залу, тому важливо вміти підтримувати свою форму в домашніх умовах.

Одним із ключових аспектів фізичної підготовки є розвиток координації, балансу та гнучкості. Виконання вправ на рівновагу, таких як стійки на одній нозі чи планка, допомагає спортсменам краще контролювати своє тіло під час виступів. Розтяжка також відіграє важливу роль у чірлідінгу, адже дозволяє покращити амплітуду рухів, зменшує ризик травм та сприяє правильному виконанню акробатичних елементів.

Окрім вправ на гнучкість і баланс, спортсмени повинні приділяти увагу силовій підготовці. Використання власної ваги (віджимання, присідання, планка) допомагає зміцнювати м'язи, які необхідні для виконання підйомів, підтримок та стрибків. Для збільшення навантаження можна використовувати еспандери та гантелі, які дозволяють опрацьовувати різні групи м'язів, зокрема руки, спину та ноги. Таким чином, в обмежених умовах доцільним є: виконання вправ на координацію, баланс та розтяжку вдома; використання власної ваги, резинок та гантелей для силових підготовки.

Розвиток командної взаємодії як основи успішного виступу в чірлідінгу. Учасники команди повинні діяти як єдиний механізм, синхронно виконуючи елементи, підтримки та стрибки. Навіть за умов дистанційного навчання спортсмени можуть удосконалювати свою взаємодію за допомогою сучасних технологій.

Одним із ключових методів підтримки командного духу та узгодженості рухів є онлайн-зустрічі. Вони дозволяють обговорювати тактику виступу, узгоджувати порядок виконання елементів та аналізувати помилки. Такі зустрічі можуть проводитися у форматі відеоконференцій, під час яких кожен учасник отримує завдання для подальшої самостійної роботи.

Ще одним ефективним способом удосконалення командної взаємодії є аналіз відеозаписів тренувань і виступів. Завдяки перегляду записів спортсмени можуть виявляти помилки у техніці виконання, відстежувати несинхронність рухів та коригувати власні недоліки.

Отже, можливість удосконалюватись безперервно передбачає онлайн-зустрічі для розбору тактики та синхронізації рухів; використання відеозаписів для аналізу та корекції помилок.

Психологічна підтримка та мотивація як один із ключових факторів збереження командного духу передбачає постійний зв'язок між спортсменами та тренером. Сучасні технології дозволяють підтримувати ефективну комунікацію через месенджери та відеочати. Завдяки цьому кожен учасник команди може отримати своєчасну пораду, поділитися переживаннями або просто поспілкуватися з товаришами по команді. Це допомагає створити атмосферу взаємної підтримки та зміцнює командну єдність.

Ще одним способом підвищення мотивації є інтерактивні челленджі та конкурси. Наприклад, спортсмени можуть брати участь у змаганнях на найкраще виконання акробатичного елемента або випробовувати себе в щоденних тренувальних викликах. Такі активності не тільки додають азарту в тренувальний процес, а й стимулюють кожного спортсмена до самовдосконалення.

Таким чином, для підтримки бойового духу важливими є: постійний контакт із тренером і командою через месенджери та відеочати; використання інтерактивних челленджів та конкурсів.

Запобігання травматизму. Травмування в чірлідінгу може мати серйозні наслідки, адже цей вид спорту включає в себе багато акробатичних елементів, стрибків і підйомів, що створюють високі фізичні навантаження на організм. Саме тому важливо приділяти особливу увагу запобіганню травматизму під час тренувань, навіть в умовах обмеженого простору.

Одним з основних засобів запобігання травмам є дистанційний контроль за технікою виконання вправ. Тренери, використовуючи відеозаписи та онлайн-зв'язок, можуть контролювати, як правильно виконуються елементи, і в разі потреби коригувати техніку. Це дозволяє запобігти помилкам,

які можуть призвести до травм, та вчасно виявити потенційні проблеми з виконанням.

Також важливим аспектом є використання спеціальних розминок перед самостійними тренуваннями. Розминка допомагає підготувати м'язи та суглоби до навантаження, збільшує гнучкість і знижує ризик розтягнень чи інших травм. Вона повинна бути обов'язковою частиною кожного тренування, навіть якщо спортсмен тренується вдома. Це дозволяє не лише підготувати тіло до вправ, а й покращити загальну фізичну форму, що важливо для виконання складних елементів чірлідінгу.

Запобігання травматизму – це важливий аспект тренувального процесу, що потребує уваги та відповідальності з боку спортсменів і тренерів. Дистанційний контроль техніки і правильне виконання розминок допомагають мінімізувати ризики і гарантувати безпечний тренувальний процес.

Змішане навчання дозволяє студентам поєднувати гнучкість у тренуваннях із високою ефективністю підготовки, що особливо важливо для командного спорту, такого як чірлідінг.

Висновок. Змішане навчання в чірлідінгу дозволяє ефективно поєднувати традиційні тренування з використанням онлайн-ресурсів, що суттєво підвищує гнучкість і доступність тренувального процесу для студентських команд. Поєднання очних занять з дистанційними інструктажами та самостійною підготовкою дає можливість спортсменам удосконалювати свої технічні навички, зберігаючи високий рівень фізичної підготовки навіть в умовах обмеженого простору.

Інтеграція онлайн-тренувань, відеоуроків та інтерактивних платформ дозволяє спортсменам покращувати свої результати, зокрема в таких аспектах, як координація рухів, гнучкість, баланс і витривалість. Крім того, змішане навчання стимулює розвиток командної взаємодії, даючи можливість дистанційно аналізувати помилки та коригувати техніку виконання, що сприяє успішному виступу команди на змаганнях.

Важливим аспектом є також психологічна підтримка та мотивація, де постійний зв'язок через месенджери і відеочати, а також інтерактивні челенджі допомагають зберігати командний дух і підтримувати спортсменів на високому рівні мотивації.

Нарешті, запобігання травматизму є важливим елементом тренувального процесу, і використання дистанційного контролю за технікою виконання вправ, а також обов'язкові розминки перед тренуваннями, зменшують ризики травм і забезпечують безпеку спортсменів.

Таким чином, змішане навчання в чірлідінгу є ефективним підходом, який дозволяє покращити фізичну підготовку, командну взаємодію та загальний тренувальний процес, адаптуючи його до сучасних умов і підвищуючи результати студентських команд.

Джерела:

1. Бондаренко, Т. П. (2021). Можливості застосування цифрових технологій для тренувального процесу в чірлідінгу. *Вісник фізичної культури*, 6, 92-99.

2. Гудзь, О. М. (2020). Запобігання травмам у чірлідінгу: роль розминки та техніки виконання вправ. *Здоров'я та спорт*, 13, 77-82.

3. Крамаренко, В. В. (2021). Спортивні технології у чірлідінгу: новітні методи та тренди. *Спортивна наука України*, 16, 49-55.

4. Ковальчук, І. М. (2020). Техніка виконання акробатичних елементів у чірлідінгу та профілактика травматизму. *Фізична культура і спорт*, 4, 67-73.

5. Мельник, Л. А. (2022). Сучасні підходи до спортивної підготовки студентських команд у чірлідінгу. *Фізичне виховання і спорт у вищій школі*, 18, 24-30.

6. Петренко, О. В., Іванова, Л. М. (2021). Використання змішаного навчання для розвитку командної взаємодії у спортивних командах. *Журнал спортивної науки України*, 5, 32-40.

7. Піддубний, М. М. (2020). Розвиток фізичних якостей у чірлідінгу: гнучкість, координація, витривалість. *Збірник наукових праць Донецького національного університету*, 15, 58-65.

8. Федорова, І. М. (2019). Використання змішаного навчання для підготовки спортсменів: досвід впровадження у спортивних командах. *Журнал спортивної педагогіки*, 12, 101-107.

Здоров'я та освіта XXI століття / Health and Education XXI

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНА НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНА БІБЛІОТЕКА
ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА
ПОЛІТЕХНІКА»
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ А.С. МАКАРЕНКА
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКИЙ
КОЛЕГІУМ» ІМЕНІ Т.Г. ШЕВЧЕНКА
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
МІЖНАРОДНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ БЕЗПЕКИ, ЕКОЛОГІЇ
ТА ЗДОРОВ'Я



**НАУКОВО-ІНФОРМАЦІЙНИЙ СУПРОВІД
ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ
В КРИЗОВИХ УМОВАХ /
SCIENTIFIC AND INFORMATIONAL SUPPORT
OF PROFESSIONAL TRAINING OF SPECIALISTS
IN CRISIS CONDITIONS**

*Матеріали
II науково-практичного семінару*

*20 березня 2025 року
м. Київ*

УДК 378:37.091.12

*Рекомендовано до друку Вченою радою
гуманітарно-педагогічного факультету
Національного університету біоресурсів і природокористування України
(протокол № 9 від 17 травня 2025 року)*

Науково-інформаційний супровід професійної підготовки фахівців в кризових умовах: матеріали II науково-практичного семінару (20 березня 2025 року, м. Київ); відп. ред. і укл. Н. О. Терентьєва. Київ: Редакційно-видавничий відділ НУБіП України, 2025. 252 с.

Відповідальний редактор і укладач:

Терентьєва Н. О., доктор педагогічних наук, професор [Національний університет біоресурсів і природокористування України]

Рецензенти:

Бахмат Н. В., доктор педагогічних наук, професор [Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка]

Білик В. Г., доктор педагогічних наук, професор [Український державний університет імені Михайла Драгоманова]

ISBN 978-617-8598-13-6

Збірник репрезентує авторські матеріали, представлені в рамках проведення II науково-практичного семінару з міжнародною участю «Науково-інформаційний супровід професійної підготовки фахівців в кризових умовах», які органічно розкривають різні аспекти окресленої проблематики.

Матеріали стануть у нагоді науковим, науково-педагогічним, педагогічним, медичним працівникам, фахівцям в галузі фізичної культури і спорту, здобувачам усіх рівнів вищої освіти, учителям-практикам і керівникам закладів освіти.

© Автори публікацій, 2025

© НУБіП України, 2025