



Використання рухливих ігор у процесі підготовки юних чирлідирів

Сластіна О. О., Кравчук Т. М., Бибель С.А.

Харківський торговельно-економічний інститут КНТЕУ (ХТЕІ)
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

DOI: <https://doi.org/10.34142/HSR.2019.05.01.12>

Abstract

Slastina O.O., Kravchuk T.M., Bybel S.A. The use of outdoor games in the training of young cheerleaders. *The purpose* - to determine the effectiveness of the use of outdoor games for the development of basic physical abilities at the stage of initial training in cheerleading. *Material and methods.* The study involved 30 girls 7-8 years, engaged in cheerleading at the Children's school of arts №6 (Kharkiv). *Research methods:* study and analysis of pedagogical and scientific-methodical literature; analysis of the rules and videos of competitions; pedagogical observations; pedagogical experiment; pedagogical control tests (testing); methods of mathematical statistics. *Results.* As a result of the study, it was found that for successful competitive activity in cheerleading at the initial stage of preparation, it is necessary to evenly develop such physical abilities as flexibility, agility, speed, strength, speed-strength abilities and the ability to rhythmic activity. To optimize the development of these abilities, mobile games were proposed, divided into groups, according to the predominant influence on physical abilities. After that, for three months, these games were introduced in the experimental group during the preparatory and final parts of the classes. Analysis of indicators of physical fitness in the subjects of the experimental group before and after the pedagogical experiment showed significant dynamics towards improvement. *Conclusions.* Analysis of competitive activity of cheerleaders, the success of which depends on the skills of young athletes to perform a large number of jumps, rotational movements, stunts, pyramids and supports, as well as rapid movements, limited area of a certain size, allowed to identify the physical abilities necessary for the effective preparation of athletes in this sport: flexibility, speed, agility, strength and speed-strength abilities and the ability to rhythmic activity. Experimental verification of the effectiveness of the use of gaming tools in the training of young cheerleaders showed that methodically correctly selected outdoor games with their systematic introduction into the training process can contribute to a significant increase in all the necessary young cheerleaders physical abilities.

Keywords: outdoor games, cheerleading, primary school students, physical abilities, speed, agility, strength, ability to rhythmic activity.

Анотація

Мета - визначити ефективність використання рухливих ігор для розвитку основних фізичних здібностей на етапі початкової підготовки в чирлідінзі. *Матеріал і методи.* В дослідженні взяли участь 30 дівчат 7-8 років, що займалися чирлідінгом у Дитячій школі мистецтв №6 (м.Харків). *Методи дослідження:* вивчення й аналіз педагогічної і науково-методичної літератури; аналіз правил та відеозаписів змагань; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; педагогічні контрольні випробування (тестування); методи математичної статистики. *Результати.* У результаті проведеного дослідження було визначено, що для успішної змагальної діяльності в чирлідінзі на початковому етапі підготовки необхідний рівномірний гармонійний розвиток таких фізичних здібностей, як гнучкість, спритність, пружність, сила, швидкісно-силові здібності та здібність до ритмічної діяльності. Для оптимізації розвитку цих здібностей було запропоновано рухливі ігри, розподілені на групи, відповідно до переважного впливу на фізичні здібності. Після цього протягом трьох місяців ці ігри впроваджувалися в експериментальній групі під час підготовчої та заключної частин занять. Аналіз показників фізичної підготовленості у досліджуваних експериментальної групи до та після педагогічного експерименту показав значну їх динаміку в бік покращення. *Висновки.* Аналіз змагальної діяльності чирлідирів, успішність якої залежить від умінь юних спортсменів виконувати велику кількість стрибків, обертальних рухів, стантів, пірамід і підтримок та швидких переміщень, обмежених майданчиком певного розміру, дозволив виявити фізичні здібності, необхідні для ефективної підготовки спортсменів у цьому виді спорту: гнучкість, пружність, спритність, сили та швидкісно-силові здібності й здібність до ритмічної діяльності. Експериментальна перевірка ефективності використання ігрових засобів у процесі підготовки юних чирлідирів показала, що методично-правильно підібрані рухливі ігри при систематичному їх впровадженні в тренувальний процес можуть сприяти значному вірогідному приросту всіх необхідних юним чирлідиром фізичних здібностей.

Ключові слова: рухливі ігри, чирлідінг, учні початкових класів, фізичні здібності, пружність, спритність, сила, здібність до ритмічної діяльності.

Анотация

Slastina E.A., Kravchuk T.M., Bybel S.A. Использование подвижных игр в процессе подготовки юных чирлидеров. *Цель* - определить эффективность использования подвижных игр для развития основных физических способностей на этапе начальной подготовки в чирлидинге. *Материал и методы.* В исследовании приняли участие 30 девушек 7-8 лет, занимавшихся чирлидингом в Детской школе искусств №6 (Харьков). *Методы исследования:* изучение и анализ педагогической и научно-методической литературы; анализ правил и видеозаписей соревнований; педагогические наблюдения; педагогические эксперимент; педагогические контрольные испытания (тестирование); методы математической статистики. *Результаты.* В результате проведенного исследования было установлено, что для успешной соревновательной деятельности в чирлидинге на начальном этапе подготовки необходимо равномерное гармоничное развитие таких физических способностей, как гибкость, ловкость, быстрота, сила, скоростно-силовые способности и способность к ритмической деятельности. Для оптимизации развития этих способностей было предложено подвижные игры, разделенные на группы, согласно преимущественного влияния на физические способности. После этого, в течение трех месяцев эти игры внедрялись в экспериментальной группе во время подготовительной и заключительной частей занятий. Анализ показателей физической подготовленности у испытуемых экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента показал значительную их динамику в сторону улучшения. *Выводы.* Анализ соревновательной деятельности чирлидеров, успешность которой зависит от умений юных спортсменов выполнять большое количество прыжков, вращательных движений, стантов, пирамид и поддержек, а также быстрых перемещений, ограниченных площадкой определенного размера, позволил выявить физические способности, необходимые для эффективной подготовки спортсменов в этом виде спорта: гибкость, быстрота, ловкость, силовые и скоростно-силовые способности и способность к ритмической деятельности. Экспериментальная проверка эффективности использования игровых средств в процессе подготовки юных чирлидеров показала, что методически правильно подобранные подвижные игры при систематическом их внедрении в тренировочный процесс могут способствовать значительному приросту всех, необходимых юным чирлидерам физических способностей.

Ключевые слова: подвижные игры, чирлидинг, ученики начальных классов, физические способности, быстрота, ловкость, сила, способность к ритмической деятельности.



Вступ

Чирлідінг – зовсім молодий складно-координаційний вид спорту в Україні, що забезпечує гармонійний розвиток підростаючого покоління і з кожним роком опановує все більшу аудиторію шанувальників. Як правило, вік початку занять чирлідінгом – молодший шкільний, проте в спортивній підготовці юних чирлідирів склалася ситуація, коли програмний матеріал, методика відбору й орієнтації, методика тренування і навчання були перенесені з дорослого контингенту спортсменів на дітей. У таких умовах рання спеціалізація придбала ряд недоліків, пов'язаних з недооцінкою особливостей дитячої психіки й властивих дітям форм життєдіяльності.

Одним з провідних видів діяльності в дитячому віці є гра за допомогою якої можна змодельовати будь-яку ситуацію, створити найкращі умови для формування та удосконалення рухових умінь і навичок, розвитку кращих рис характеру (Мудрик С.Б., 1999).

На необхідності використання різноманітних ігор у вихованні здавна наголошували вчені, педагоги, психологи. Так, роль рухливих ігор у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку обґрунтовували Кучер В.О., Григус І.М. (2013), особливості організації та проведення рухливих ігор на уроках фізичної культури у 1-2 класах розглядали Войтенко А. (2006) й Огниста К.М. (2004). Умови ефективного розвитку рухових здібностей у школярів молодших класів та особливості моделювання розвитку швидкісних, швидкісно-силових та координаційних здібностей у школярів початкових класів засобами рухливих ігор розкрито в роботах Марченко С.І., Худолія О.М. (2007; 2008; 2009) Ефективність застосування національних рухливих ігор у процесі виховання дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури доводили в своїх працях українські науковці Мудрик С.Б. (1999) та Цьось А.В. (1994). Особливості використання рухливих ігор з елементами єдиноборств у молодшій школі вивчали Огарь Г.О., Санжаров В.А., Ласиця В.І (2015) Шандригось В.І. (2013).

Останнім часом все більше досліджень з'являється щодо використання ігрових методів навчання й тренування та рухливих ігор в різних видах спорту. Зокрема, ефективність рухливих ігор у розвитку швидкісних якостей юних фехтувальників досліджували Кривенцова І.В. та Пашкевич С.А. (2016), зміст і послідовність використання рухливих та навчальних ігор у

процесі спортивної підготовки юних футболістів розкрив Наумчук В.І. (2017), особливості використання рухливих ігор на льоду в підготовці юних шорт-трековиків вивчав Підкопай Д.О. (2007), рухливі ігри як засіб підготовки юних дзюдоїстів розглядали Кобелєв Я.К., Рубанов М.Н. та Чермит К.Д. (1985); ефективність застосування спеціалізованих рухливих ігор у підготовці юних гімнастів досліджував Коровін С.С. (1983).

Проте не дивлячись на велику кількість праць, присвячених особливостям використання рухливих ігор у спортивній діяльності, питання підвищення ефективності підготовки юних чирлідирів засобами рухливих ігор залишаються ще не достатньо розробленими.

Мета дослідження - визначити ефективність використання рухливих ігор для розвитку основних фізичних здібностей на етапі початкової підготовки в чирлідінзі.

Завдання дослідження:

- На основі аналізу змагальної діяльності чирлідирів виявити фізичні здібності, необхідні для ефективної підготовки спортсменів у цьому виді спорту.

- Підібрати рухливі ігри, що можуть сприяти розвитку необхідних фізичних здібностей чирлідирів та впровадити їх у групах початкової підготовки.

- Експериментально перевірити ефективність використання рухливих ігор в процесі фізичної підготовки юних чирлідирів.

Матеріал і методи

Учасники

В дослідженні взяли участь 30 дівчат 7-8 років, що займалися чирлідінгом у Дитячій школі мистецтв №6 (м.Харків).

Методи дослідження

Вивчення й аналіз педагогічної і науково-методичної літератури допомогли визначити ступінь дослідженості проблеми; аналіз правил та відеозаписів змагань допоміг виділити фізичні здібності чирлідирів, необхідні для успішних виступів на змаганнях; педагогічні спостереження дозволили виявити виховний потенціал рухливих ігор; педагогічний експеримент проводився з метою виявлення впливу запропонованих рухливих ігор на розвиток фізичних здібностей юних спортсменок; за допомогою методу педагогічних контрольних випробувань (тестування) ми



виявляли рівень розвитку основних фізичних здібностей досліджуваних на початку та наприкінці експерименту, зокрема:

- тестування прудкості: біг 30м (с);
- спритності: човниковий біг 4 x 9м (с);
- силових здібностей: піднімання тулуба в сід за 1хв (кількість раз);
- швидко-силових: стрибок в довжину з місця (м);
- здібності до ритмічної діяльності: сплескування долонями у заданому ритмі (Сермеєв, 1973). Тест складався із двох серій ритмічних завдань. Перша серія завдань

1. Завдання: <u>рахунок</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>
удари	+	..+	+	+
2. Завдання: <u>рахунок</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>
удари	+	+	+	+
3. Завдання: <u>рахунок</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>
удари	+	+	+	+

Друга серія завдань

1. Завдання: <u>рахунок</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>
удари	+	..+	+	++
2. Завдання: <u>рахунок</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>
удари	++	++	++	++
3. Завдання: <u>рахунок</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>
удари	+	++	+	+

Для сприйняття тесту досліджувані мали повторити три рази завдання 1 із першої серії. Учасник тестування відтворював його указаним способом – сплескуванням або постукуванням. Так послідовно виконувалися всі шість завдань.

Результат. Виконання окремого завдання і кожної серії тесту. Критерій виконано або не виконано. Виконано – кількість компонентів відтвореного ритмічного малюнку співпадає із завданням і зберігається пропорційність між його складовими частинами. Не виконано – ритмічний малюнок спотворений, число компонентів і пропорційність заданого і виконаного варіантів не співпадає. За виконання кожного завдання нараховувався 1 бал.

Статистичний аналіз

Методи математичної статистики використовувалися для обробки результату тестів, отриманих під час проведення дослідження. Так, по кожному показнику визначалося середнє арифметичне значення, середньоквадратичне відхилення (S) (стандартне відхилення), коефіцієнт варіації (V) і оцінка ймовірності розбіжностей між параметрами початкового та кінцевого результатів за t-критерієм Стюдента з відповідним рівнем ймовірності (p).

Результати

У результаті проведеного дослідження було визначено, що для успішної змагальної діяльності в чирлідінзі на початковому етапі підготовки необхідний рівномірний гармонійний розвиток таких фізичних здібностей, як гнучкість, спритність, прудкість, сила, швидко-силові здібності та здібність до ритмічної діяльності. Для оптимізації розвитку цих здібностей було запропоновано рухливі ігри, розподілені на групи, відповідно до переважного впливу на фізичні здібності.

З метою визначення ефективності запропонованих ігор для розвитку основних фізичних здібностей на етапі початкової підготовки в чирлідінзі досліджувані спортсменки були розподілені на контрольну (n=15) та експериментальну (n=15) групи. Після цього в експериментальній групі протягом трьох місяців під час підготовчої та заключної частин занять впроваджувалися наведені вище рухливі ігри.

Так, на кожному занятті досліджуваним експериментальної групи під час підготовчої частини пропонувалися 1-2 гри з кожної групи. Менш рухливі ігри, спрямовані на розвиток здібності до ритмічної діяльності проводилися також наприкінці заняття. Ігри для розвитку гнучкості ми не використовували, так як гнучкість розвивалась в процесі кожного тренування за допомогою спеціальних вправ на розтягування. Досліджувані контрольної групи продовжували відвідувати традиційні заняття з чирлідінгу. Аналіз показників фізичної підготовленості у досліджуваних експериментальної групи до та після педагогічного експерименту показав значну їх динаміку в бік покращення (табл. 2-3). Так, результати бігу на 30м у досліджуваних експериментальної групи після експерименту покращилися на 6,5%, різниця між ними статистично вірогідна (p<0,05). Тобто цілеспрямоване використання в навчально-тренувальному процесі юних чирлідирів рухливих ігор сприяло збільшенню у них прудкості. В контрольній групі показники швидкості також трохи зросли (на 2,3%), але це зростання виявилось статистично не вірогідним.

У спортсменів експериментальної групи спостерігалось також суттєве покращення спритності. Так, результати човикового бігу в експериментальній групі після експерименту стали кращими на 3,8%, тоді як в контрольній лише на 0,9%.



Таблиця 1

Групування ігор за переважним впливом на фізичні здібності тих, що займаються

Фізичні здібності, що виховує гра	Характеристика ігрових дій	Ігри
Спритність	Ігри, що вимагають негайного переходу від одних дій до інших. Ігри, що вимагають уміння зосередити увагу одночасно на декількох діях (біг, стрибки, дії з ухиляннями). Ігри, що вимагають відтворення певних рухів.	«Зміна пар», «Вудочка», «Квач», «Боротьба за м'яч», «Естафета передача м'яча в колоні», «Відтвори рухи»
Прудкість	Ігри, що вимагають своєчасних рухових відповідей на зорові, звукові сигнали, з короткими перебіжками; з подоланням невеликих відстаней у найкоротший строк; з бігом на швидкість в умовах, що змінюються	«День і ніч», «Падаючий м'яч», «Ворони і горобці», «Зумій догнати», «Наступ», «Колова естафета», «Зустрічна естафета», «Хто швидше»
Сила	Ігри з короточасними м'язовими напруженнями динамічного й статичного характеру	«Ходіння в упорі на руках у трійках», , «Естафета з лазінням і перелазінням», «Переміна місць», «Хто найсильніший» «Перетягування пар» «Перетягни за лінію» «Перенесення в шерензі» й «Перенесення в колоні», «Змагання трійок»
Швидкісно-силові здібності	Ігри з короточасними м'язовими напруженнями динамічного характеру	«Естафета з подоланням перешкод стрибками», «Естафета переміна місць», «Естафета скакалка в парах», «Стрибуни», «Стрибуча колона» «Зустрічна естафета з обручем і скакалкою»
Здібність до ритмічної діяльності	Ігри, що дають дітям уявлення про характер музики. Ігри, що створюють уявлення про зміст музики та музичні образи. Ігри, що формують уявлення про засоби музичної виразності.	«Визнач за ритмом», «Повтори», «Яка музика?», «Ритмічна естафета», «Ритмічне коло», «Ланцюжок», «Маленький композитор», «Відгадаймо», «Сонце-хмара», «Веселі дзвіночки», «Веселий оркестр», «Хто співає?»

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості досліджуваних контрольної групи до і після експерименту

Показники фізичної підготовленості	До експерименту	Після експерименту	t	%	p
Біг 30м, с.	7,7 ± 0,1	7,55 ± 0,07	1,25	2,3	p>0,05
Човниковий біг, с	12,58 ± 0,11	12,48 ± 0,09	0,71	0,9	p>0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (кіл-ть)	31,06 ± 0,63	31,33 ± 0,7	0,29	0,9	p>0,05
Стрибок в довжину з місця (м.)	134,1 ± 2,26	137,0 ± 2,09	1,0	2,19	p>0,05
Сплескування долонями у заданому ритмі (бали)	3,0±0,25	3,3±0,26	0,9	8,16	p>0,05



Таблиця 3

Показники фізичної підготовленості досліджуваних експериментальної групи до і після експерименту

Показники фізичної підготовленості	До експерименту	Після експерименту	t	%	p
Біг 30м, с.	7,54 ± 0,08	7,14 ± 0,04	4,44	6,5	p<0,001
Човниковий біг, с	12,53 ± 0,09	12,11 ± 0,05	4,17	3,8	p<0,001
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (кіл-ть)	31,13 ± 0,68	32,93 ± 0,59	2,0	5,8	p>0,05
Стрибок в довжину з місця (м.)	133,5 ± 2,24	140,4 ± 1,74	2,4	5,14	p<0,05
Сплескування долонями у заданому ритмі (бали)	3,5±0,24	4,4±0,20	2,9	20,75	p<0,02

Використання в навчально-тренувальному процесі юних чирлідирів рухливих ігор сприяло приросту показників сили та швидко-силових здібностей. В експериментальній групі цей приріст після експерименту становив відповідно 5,8% та 5,14%, а в контрольній він дорівнював всього 0,9% та 2,19%. Найбільший позитивний вплив справили рухливі ігри на розвиток у юних чирлідирів здібності до ритмічної діяльності, так цей показник набув вірогідного зростання на 20,75%.

Дискусія

Рання спеціалізація в складнокоординаційних видах спорту, яким є чирлідінг вимагають засвоєння великого обсягу рухових умінь і навичок, що неможливо без високого рівня розвитку фізичних здібностей. При цьому процес розвитку спритності, сили, прудкості, швидко-силових та інших здібностей має відбуватися на кожному занятті та не викликати надмірного перенапруження у дітей. Найкраще для цієї мети підходять рухливі ігри, що характеризуються активною руховою діяльністю, яка проходить у змінних умовах і при активній співдружності гравців. Боротьба з перешкодами, які постійно виникають під час рухливих ігор сприяє, поряд з вихованням фізичних, вихованню моральних та вольових якостей, серед яких колективізм, дисциплінованість, організованість, ініціативність, рішучість, сміливість, наполегливість.

Ми погоджуємося з авторами [10, 13, 15] що найсприятливішим періодом для закладання основ практично всіх фізичних здібностей є молодший шкільний вік, а в якості основних найбільш ефективних засобів для їх розвитку у дітей початкових класів бажано використовувати ігрові вправи.

Результати дослідження підтверджують ефективність розвитку фізичних здібностей за допомогою рухливих ігор в процесі занять різними видами спорту, яку доводили в своїх дослідженнях Кривенцова І.В. та Пашкевич С.А. (2016), Наумчук В.І. (2017), Підкопай Д.О. (2007), Кобелев Я.К, Рубанов М.Н. та Чермит К.Д. (1985) та Коровін С.С. (1983). Крім цього проведення гри або естафети, тобто включення "емоційного" важелю під час тренування у будь-якому виді спорту сприяє продовженню тренування з бажанням й інтересом, особливо у молодшому шкільному віці.

Ми також вважаємо за доцільне широке використання ігор, основним змістом яких є сприяння розвитку сили, швидкості, спритності та інших рухових здібностей в навчально-тренувальному процесі юних чирлідирів. До того ж зміст і характер деяких ігор відповідає характеру рухових дій, що використовують спортсмени під час змагань. Наприклад, ігри «Перенесення в шерензі», «Перенесення в колоні», «Змагання трійок» допомагають чирлідирам у майбутньому будувати станти й піраміди та готують їх до цих дій фізично. Музично-рухливі ігри «Визнач за ритмом», «Ритмічна естафета» та «Ритмічне коло» вчать юних спортсменок рухатися відповідно з ритмом та характером музики, а також колективно виконувати вправи під музику, що є основою в змагальних композиціях з чирлідінгу.

Слушною є думка Наумчука В.І. (2017), що зміст і послідовність використання ігор обумовлена дидактичними й специфічними принципами спортивної підготовки, а також наявними організаційно-педагогічними умовами. Вони безпосередньо визначаються методичними положеннями, що передбачають першочергове розв'язання завдань окремої сторони підготовки юних спортсменів з наступним вирішенням питань взаємозв'язку у її межах.



При впровадженні рухливих ігор в навчально-тренувальний процес юних спортсменів завжди виникає питання про кількість ігор, їх дозування, інтервали відпочинку. Для вирішення цих питань можна використовувати рекомендації, основані на дослідженнях Марченко С.І. й Худолія О.М. (2007, 2008, 2009), якою встановлено, що для розвитку кожної з фізичних здібностей необхідно виконувати 4-5 ігор, тривалістю від 2 до 5 хв. Кількість повторів для учнів 2-х класів складає 1—2, з інтервалами відпочинку 40 с. Ефективний розвиток спостерігається протягом 20 уроків у 2 класі як у хлопчиків, так і у дівчаток. Після чого рекомендується використання інших засобів.

На нашу думку, при підборі ігор для юних чирлідирів слід керуватися також вимогами до змагальної діяльності спортсменів та умов її ефективності. Так, як оцінки за змагальні виступи в чирлідирстві залежать від кількості та якості техніки виконання ліп-стрибків, чир-стрибків, піруетів, підтримок, стантів і пірамід, а також кількості побудов, переміщень у них і перебудов [7], то необхідно використовувати рухливі ігри, що сприяють удосконаленню відштовхування при виконанні стрибкових дій, проявлення м'язових зусиль при виконанні підтримок, стантів і пірамід, уміння швидко

перебудовуватися і переміщуватися по майданчику з дотриманням заданих умов і вимог.

Висновки

1. Аналіз змагальної діяльності чирлідирів, успішність якої залежить від умінь юних спортсменів виконувати велику кількість стрибків, обертальних рухів, стантів, пірамід і підтримок та швидких переміщень, обмежених майданчиком певного розміру, дозволив виявити фізичні здібності, необхідні для ефективної підготовки спортсменів у цьому виді спорту: гнучкість, пружність, спритність, силові та швидко-силові здібності й здібність до ритмічної діяльності.

2. У ході дослідження підібрано рухливі ігри, що за характером рухових дій можуть сприяти розвитку необхідних фізичних здібностей юних чирлідирів та впроваджено їх в групі початкової підготовки з урахуванням педагогічних умов ефективності застосування.

3. Експериментальна перевірка ефективності використання ігрових засобів у процесі підготовки юних чирлідирів показала, що методично-правильно підібрані рухливі ігри при систематичному їх впровадженні в тренувальний процес можуть сприяти значному вірогідному приросту майже всіх необхідних юним чирлідиром фізичних здібностей.

References

1. Androshchuk, N.V. Lesiv, A.D. & Mekhanoshin, S.O. (1998). Outdoor games and relay races in physical education of Junior schoolchildren [Outdoor games and relay races in physical education of Junior schoolchildren], Ternopil: "Pidruchnyky posibnyky".
2. Voitenko, A. (2006). Features of the organization and conduct of outdoor games in physical education lessons in 1-2 classes [Features of the organization and conduct of outdoor games in physical education lessons in 1-2 classes]. Primary school, 7, 60-62.
3. Demchishin, A. A. Artiukh, Z. M. Demchishin, V. A. & Fapes, I. G. (1992). Outdoor sports at school. [Outdoor sports games at school], Kyiv: Osvita.
4. Ivanchenko, Y.M. (2010). Planning and organization of the training process for cheerleading. Young sport science of Ukraine, 14(1), 94-100.
5. Kobelev, Ia. K. Rubanov, M. N. & Chermit, K. D. (1985). Outdoor games as a means of training young judoists [Outdoor games as a means of training young judoists]. Wrestling: Yearbook, 25-27.
6. Korovin, S. S. (1983). The use of specialized outdoor games in sports training of young gymnasts. [Use of specialized outdoor games in sports training of young gymnasts], Chelyabinsk.
7. Kravchuk, T.M., Bybel, S.A. & Biletska, A.V. (2018). Analysis of competitive programs in cheerleading (on the example of student teams). [Analysis of competitive programs in cheerleading (on the example of student teams)]. Health, sport, rehabilitation; 3: 91-96.
8. Kriventsova, I. V. & Pashkevich, S. A. (2016). Efficiency of outdoor games in the development of high-speed qualities of 12-14 year old fencers [Efficiency of outdoor games in the development of high-speed qualities of 12-14 year old fencers]. Pedagogy "Science and education", 8, 98-101.
9. Krikun, Y.Y. (2009). Characteristics of competitive activity of cheerleading athletes. Slobozhansky science and sports bulletin, 2, 30-35.
10. Kucher, V. O. & Grigus, I. M. (2007). Application of mobile games and their influence on the organism of schoolchildren [Application of mobile games and their influence on the organism of schoolchildren]. Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sport, 8, 139-142.
11. Lutsenko, L.S. (2009). Test tasks on special-motor and physical fitness of athletes in cheerleading at the stage of specialized basic training. Physical education of students of creative specialties, 4, 45-50.
12. Lutsenko, L.S. & Zinchenko, L.A. (2010). Acrobatic training in the training process of cheerleaders at the stage of specialized basic training. Physical education of students, 2, 105-110.



13. Marchenko, S.I. & Khudolii, O. M. (2007). Modeling of development of speed-power abilities at school students of 2-4 classes by means of mobile games. [Modeling of development of speed-power abilities at school students of 2-4 classes by means of mobile games]. Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sport, 8, 139-142.
14. Marchenko, S. I. (2009). The simulation of the development speed of pupils of 2-4 classes by means of outdoor games. [Modeling of speed development in schoolchildren of 2-4 classes by means of outdoor games]. Theory and methods of physical education, 10, 10-15.
15. Marchenko, S. I. (2008). Conditions for the effective development of motor abilities in primary school children by means of outdoor games. Cand. Diss. [Conditions for the effective development of motor abilities in primary school children by means of outdoor games. Cand. Diss.] Kharkov.
16. Mudryk, S. B. (1999). Influence of national outdoor games on the development of physical qualities of children of primary school age [Influence of national outdoor games on the development of physical qualities of children of primary school age]. Pedagogy, psychology and methodological and biological problems of physical education and sport, 6, 19-24.
17. Mudryk, S. B. (1999). The effectiveness of national outdoor games in physical education lessons in primary school. Cand. Diss. [Effectiveness of national outdoor games in physical education lessons in primary school]. Lutsk.
18. Naumchuk, V. (2008). Outdoor games in the gender education of primary school children. [Outdoor games in the gender education of primary school children]. Scientific notes of TNPU, Ternopil: TNPU, 6, 15-20.
19. Ogar, G. O. Sanzharov, V. A. & Lasytsia, V. A. (2015). The development of agility in Junior classes the game means with elements of martial arts [The development of agility in Junior classes the game means with elements of martial arts]. Health, sports, rehabilitation, 1, 73-75.
20. Ohnysta, K.M. (2004). Outdoor games in physical education of primary school children. [Outdoor games in physical education of primary school children]. Ternopil.
21. Pidkopai, D.O. (2007). Usage of outdoor games on the ice with symmetric and asymmetric trajectories in the training of young short-trekbekov [Usage of outdoor games on the ice with symmetric and asymmetric trajectories in the training of young short-trekbekov]. Theory and methods of physical education, 2, 36-38.
22. Tsos, A.V. (1994) Ukrainian folk games and fun. [Ukrainian folk games and fun]. Lutsk.
23. Shandryhos, V. I. (2013). Outdoor games with elements of martial arts: Teaching aid. [Outdoor games with elements of martial arts: Training manual]. Ternopil: Vector.
24. Chappell, R. (1999). Successful coaching for cheerleading, New York: Human. Kinetics.

Информация об авторах

Сластина Е.А.

slastinaelena8@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-4001-524>

Харьковский торгово-экономический институт
Киевского национального торгово-экономического
университета

Кравчук Т.Н.

tatyana1409@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-6370-4000>

Харьковский национальный педагогический
университет имени Г.С. Сковороды
ул. Алчевских 29, Харьков, 61002, Украина

Бибель С.А.

svetyli4ka2685@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-6725-3908>

Харьковский национальный педагогический
университет имени Г.С. Сковороды
ул. Алчевских 29, Харьков, 61002, Украина

Принята в редакцию 10.02.2019

Information about the authors

Slastina E.A.

slastinaelena8@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-4001-524>

Kharkov Trade and Economics institute

Kravchuk T.M.

tatyana1409@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-6370-4000>

H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical
University
Altshevskih str., 29, Kharkov, 61002, Ukraine

Bybel S.A.

svetyli4ka2685@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-6725-3908>

H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical
University
Altshevskih str., 29, Kharkov, 61002, Ukraine

Received: 10.02.2019