Атамась О., Ягодін С. Організаційно-методичні засади безпечного проведення занять із черлідингу в закладах загальної середньої освіти. *Освіта. Інноватика. Практика,* 2026. Том 14, № 8. С. 9-19. https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol14i8-001.

Atamas O., Yahodin S. Orhanizatsiino-metodychni zasady bezpechnoho provedennia zaniat iz cherlidynhu v zakladakh zahalnoi serednoi osvity [Organizational and methodological foundations for safe cheerleading classes in general secondary education institutions]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice,* 2026. Vol. 14, No 8. S. 9-19. https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol14i8-001.

УДК 373.5.016:796.417
DOI: 10.31110/2616-650X-vol14i8-001

Ольга АТАМАСЬ
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, Україна
https://orcid.org/0000-0003-4711-5211
olha_atamas@vu.cdu.edu.ua
Сергій ЯГОДІН
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, Україна
https://orcid.org/0009-0002-5138-166X
ygodin83@vu.cdu.edu.ua

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ БЕЗПЕЧНОГО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ІЗ ЧЕРЛІДИНГУ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Анотація. *Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні та систематизації організаційно-методичних засад, що забезпечують безпечне проведення занять із черлідингу в закладах загальної середньої освіти. Актуальність дослідження зумовлена поширенням варіативних модулів сучасної фізичної культури, координаційною складністю окремих елементів черлідингу та необхідністю узгодити освітні цілі з вимогами охорони праці, медико-педагогічного контролю й вікової доцільності навантажень. Методи. Використано аналіз і узагальнення української та зарубіжної наукової літератури, контент-аналіз нормативно-правових і програмно-методичних документів, порівняльний аналіз підходів до профілактики спортивного травматизму, систематизацію чинників ризику та педагогічне моделювання. Результати. Уточнено зміст поняття «безпечне заняття з черлідингу» як педагогічно керованої системи. Три групи ризиків сформовано за критеріями первинного джерела небезпеки, основної точки педагогічного контролю та типу превентивного рішення. Сім компонентів системи безпеки визначено за принципами функціональної повноти та невзаємозамінності. Наукова новизна полягає в педагогічній інтеграції нормативних, кадрових, медико-педагогічних і просторово-матеріальних вимог зі змістово-методичним, комунікативно-дисциплінарним та моніторингово-корекційним управлінням у єдину ризик-орієнтовану модель для звичайного уроку фізичної культури. Матрицю педагогічного допуску операціоналізовано через спостережувані індикатори технічної стабільності, реакції на команду «стоп», контролю приземлення, дотримання ролі в парі/групі, відсутності симптомів і вимог до профільної підготовки педагога. Розроблено цикл педагогічного управління безпекою, що охоплює попередній аналіз умов, допуск і групування учнів, методичну прогресію, поточний контроль, рефлексію та корекцію. Висновки. Безпека занять із черлідингу не може зводитися до одноразового інструктажу; вона має реалізовуватися як безперервний процес педагогічного управління ризиками. Практичне значення результатів полягає в можливості їх використання вчителями фізичної культури для планування уроків, визначення критеріїв допуску й побудови безпечної послідовності навчання.*

Ключові слова: *профілактика травматизму; педагогічний контроль; рухова підготовленість; страхування; культура безпеки; вікова диференціація.*

Olha ATAMAS
Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy, Ukraine
https://orcid.org/0000-0003-4711-5211
olha_atamas@vu.cdu.edu.ua
Serhii YAHODIN
Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy, Ukraine
https://orcid.org/0009-0002-5138-166X
ygodin83@vu.cdu.edu.ua

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS FOR SAFE CHEERLEADING CLASSES IN GENERAL SECONDARY EDUCATION INSTITUTIONS

Abstract. *The article substantiates and systematizes the organizational and methodological foundations for the safe delivery of cheerleading classes in general secondary education institutions. The relevance of the study is determined by the expansion of optional physical education modules, the coordination complexity of certain cheerleading elements, and the need to align educational goals with occupational safety requirements, medical and pedagogical supervision, and age-appropriate loads. Methods. The study employed analysis and synthesis of Ukrainian and international scholarly literature, content analysis of regulatory and curriculum documents, comparative analysis of sports injury prevention approaches, risk-factor systematization, and pedagogical modeling. Results. A safe cheerleading class is defined as a pedagogically managed system. The three risk groups were formed according to the primary source of danger, the main point of pedagogical control, and the type of preventive decision. The seven safety components were defined according to functional completeness and non-substitutability. The scientific novelty lies in the pedagogical integration of regulatory, staff-competence, medical-pedagogical, and spatial-material requirements with content-methodological, communication-discipline, and monitoring-correction management into a single risk-*

© *The Author(s) 2026*

oriented model for a regular physical education lesson. The admission matrix was operationalized using observable indicators of technical stability, response to the "stop" command, landing control, role performance in pairs/groups, absence of symptoms, and the need for teacher profile training. A pedagogical safety-management cycle was developed, including preliminary assessment of conditions, student admission and grouping, methodological progression, ongoing monitoring, reflection, and correction. Conclusions. Safety in school cheerleading cannot be reduced to a one-time briefing; it should be implemented as a continuous process of pedagogical risk management. The findings can be used by physical education teachers to plan lessons, define admission criteria, and design a safe progression of learning content.

Keywords: *injury prevention; pedagogical supervision; motor readiness; spotting; safety culture; age differentiation.*

Постановка проблеми. Модернізація шкільної фізкультурної освіти передбачає розширення вибору варіативних модулів, орієнтацію на інтереси учнів і використання видів рухової активності, що поєднують оздоровчу, координаційну, естетичну та командну складові. Черлідинг відповідає цим тенденціям, оскільки інтегрує ритмічні рухи, танцювальні комбінації, стрибкову підготовку, елементи гімнастики, взаємодію в групі та емоційно виразне виконання. У чинній модельній навчальній програмі «Фізична культура. 5–9 класи» варіативний модуль «Чирлідинг» (автори А. А. Боляк, Н. Л. Боляк) передбачено для всіх класів базової середньої освіти [3], а навчальна програма для 10–11 класів також містить відповідний варіативний зміст [9]. Це відкриває педагогові можливості для розвитку координаційних здібностей, почуття ритму, комунікації та відповідальності учнів.

Водночас педагогічний потенціал черлідингу не усуває притаманних йому ризиків. Їх джерелом можуть бути не лише складні координаційні дії, а й недостатня площа, невідповідне покриття, відсутність матів, скупчення учнів, нечіткі команди, неузгодженість дій у парі або групі, передчасне ускладнення вправ, втома, емоційне збудження та ігнорування індивідуальних обмежень. Тому питання безпеки має розглядатися не як додаткова вимога до уроку, а як системоутворювальний принцип його проєктування.

Нормативне поле роботи вчителя визначає обов'язок створювати безпечні умови, проводити інструктажі, контролювати справність обладнання, враховувати стан здоров'я учнів і припиняти діяльність у разі виникнення загрози. Правила безпеки під час занять фізичною культурою, положення про організацію роботи з охорони праці, документи щодо медико-педагогічного контролю та санітарні вимоги визначають загальні рамки відповідальності закладу й педагога [4–7]. Проте ці документи не деталізують усіх специфічних ситуацій, що виникають під час командно-координаційної діяльності. Саме тому загальні норми потребують педагогічної конкретизації щодо черлідингу.

Безпечна організація заняття передбачає поєднання правових, медико-педагогічних, просторових, технічних, методичних і комунікативних рішень. Наприклад, навіть належне покриття не компенсує передчасного переходу до складнішого завдання, а хороший рівень фізичної підготовленості не усуває небезпеки неузгоджених команд. Відповідно, ризик формується як результат взаємодії кількох чинників. Для школи особливо важливо, що в одному класі навчаються діти з різним руховим досвідом, темпом засвоєння, станом здоров'я та психологічною готовністю до групової взаємодії. Отже, універсальна однакова програма для всіх без диференціації суперечить принципу безпеки.

Актуальність дослідження посилюється тим, що впровадження черлідингу в освітній процес часто відбувається швидше, ніж накопичується методичний досвід учителів. У практиці можливе механічне перенесення тренувальних або змагальних елементів у шкільний урок без достатньої адаптації до віку, матеріальної бази та тривалості заняття. Для запобігання цьому потрібна чітка система критеріїв: що дозволено використовувати в умовах звичайного уроку; які завдання потребують спеціалізованого обладнання; за якими ознаками визначати готовність учня; коли педагог має спростити, замінити або припинити вправу. Розроблення такої системи є важливим завданням сучасної теорії та методики фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В українських науково-методичних працях черлідинг розглядається як засіб оновлення змісту фізичного виховання та підвищення інтересу школярів до рухової активності. Н. Базилевич, О. Гордієнко та О. Криволап обґрунтовують організаційно-методичні особливості занять зі старшокласниками, звертаючи увагу на структуру навчання, добір засобів і поступовість підготовки [1, с. 713–722]. С. Синиця, А. Арканова, Т. Синиця, Л. Шестерова та О. Даніско показують можливості музично-ритмічного компонента черлідингу для розвитку рухової активності й відчуття ритму молодших школярів [8, с. 8–13]. Методичний посібник Т. Бали та І. Масляк систематизує зміст шкільного черлідингу, базові організаційні положення та підходи до планування занять [2]. Ці праці формують важливу національну основу, однак безпека в них переважно подається як сукупність окремих правил, а не як цілісна система управління ризиками.

Сучасні зарубіжні дослідження акцентують увагу на функціональній готовності та механізмах травмування. J. M. Bukowska та співавтори встановили зв'язок між систематичними заняттями черлідингом і показниками рівноваги у дівчат раннього підліткового віку, що підтверджує значення постурального контролю для якісного й безпечного виконання рухів [10, p. 3–10]. Водночас сам факт розвитку рівноваги не означає автоматичної готовності до будь-яких координаційно складних завдань: учитель повинен оцінювати стійкість, контроль положення тіла та здатність зберігати техніку в умовах втоми.

Аналіз звернень до відділень невідкладної допомоги, проведений A. L. Xu, K. V. Suresh і R. J. Lee, засвідчив зниження загальної кількості низки травм у черлідингу протягом 2010–2019 років, але одночасно виявив зростання частки струсів мозку та випадків, що потребували госпіталізації [21, p. 3–7]. Це дозволяє зробити важливий для школи висновок: формальне скорочення кількості травм не скасовує потреби в контролі тяжких ризиків, особливо під час падінь, невдалого приземлення та групових взаємодій.

У політичній заяві Американської академії педіатрії G. Canty, J. King та Council on Sports Medicine and Fitness підкреслено, що безпека черлідингу залежить від належної кваліфікації керівника, використання відповідного покриття, послідовного навчання, дотримання вікових обмежень, доступу до медичного супроводу та відмови від участі спортсмена за наявності симптомів травми [11]. Хоча рекомендації сформульовано для спортивних програм, їх педагогічна логіка безпосередньо придатна для школи: складність завдання повинна визначатися не бажанням швидко отримати видовищний результат, а готовністю учнів і ресурсами середовища.

Систематичний огляд C. Deng і Q. Yu узагальнює епідеміологічні характеристики, біомеханічні механізми та стратегії профілактики травм у черлідингу. Автори виокремлюють значення падінь, приземлень, контактної взаємодії, недостатнього контролю навантаження та технічних помилок, а серед профілактичних підходів називають спеціальну фізичну підготовку, удосконалення техніки, стандартизацію правил і якісний нагляд [13, p. 4–12]. Огляд J. L. T. Haymes, J. S. Brooks та A. M. Black засвідчує, що дані щодо травматизму залишаються неоднорідними, а системи спостереження не завжди стандартизовані [15, p. 2–9]. Для освітньої практики це означає необхідність локального документування небезпечних ситуацій, навіть якщо вони не завершилися травмою.

Дослідження травм у старшій школі, проведене D. W. Currie та співавторами, показало, що значна частина ушкоджень пов’язана з тренуваннями, виконанням складних елементів і падіннями, а тяжкість наслідків може бути вищою, ніж у низці інших видів шкільного спорту [12, p. 4–8]. R. K. Yau та співавтори, аналізуючи наслідки зміни правил щодо одного з високоризикових елементів, продемонстрували, що нормативні обмеження здатні знижувати кількість катастрофічних травм [22, p. 33–38]. Для школи це підтверджує принцип превентивної заборони: якщо умови не відповідають критеріям, педагог не повинен намагатися компенсувати це лише усним застереженням.

Дослідження V. M. Lu та співавторів щодо дитячих ушкоджень шиї в спорті вказує на помітне місце черлідингу серед причин таких травм у дівчат [17, p. 5–9]. Отже, під час планування занять особливої уваги потребують контроль положення голови й тулуба, заборона участі за наявності болю або неврологічних симптомів, а також негайне припинення навантаження після падіння чи удару. Ці положення мають подаватися вчителю не як медичне лікування, а як алгоритм безпечного реагування та своєчасного скерування до медичного працівника.

Нові технології створюють додаткові можливості для об’єктивізації педагогічного контролю. S. Wesely та співавтори продемонстрували потенціал інерційних датчиків і машинного навчання для розпізнавання акробатичних рухів у чер-спорті [19, p. 4–11]. У шкільних умовах використання складних систем не є обов’язковим, проте принцип об’єктивного спостереження може бути реалізований через відеозворотний зв’язок, чек-листи технічної готовності та фіксацію помилок. Важливо, щоб цифрові засоби не стимулювали ускладнення завдань, а підтримували своєчасне виявлення ризиків.

Окремий масив досліджень стосується загальних програм профілактики травм у дітей і підлітків. L. Ding та співавтори у систематичному огляді й метааналізі підтвердили ефективність структурованих розминок у зниженні ризику ушкоджень верхніх і нижніх кінцівок [14, p. 7–13]. F. J. Robles-Palazón та співавтори показали, що програми, які поєднують силу, гнучкість, стабілізацію та інші компоненти, знижують частоту травм у молодіжних командних видах спорту [18, p. 8–14]. H. Liu, X. Liu та L. Yin обґрунтували ефективність багатокомпонентних програм для підлітків і значення коротких, систематично виконуваних профілактичних комплексів [16, p. 9–16]. Хоча ці дані отримано не лише в черлідингу, вони підтримують необхідність включення до уроку спеціально спрямованої розминки, вправ на баланс, стабілізацію та контроль приземлення.

Матеріали E. Williams та співавторів щодо травм юних гімнастів доповнюють уявлення про ризики складно-координаційної діяльності. Автори показують значну частку гострих і перевантажувальних ушкоджень та небезпечну практику продовження тренувань після появи симптомів [20]. Для шкільного черлідингу це актуалізує принцип «симптом важливіший за план»: учень не повинен продовжувати вправу через страх підвести команду, отримати нижчу оцінку або зірвати композицію. Педагогічний клімат має підтримувати повідомлення про дискомфорт і виключати тиск на дитину.

Попри наявність наукових даних про користь черлідингу, структуру занять і характер травм, недостатньо систематизованими залишаються організаційно-методичні рішення саме для звичайного уроку фізичної культури. У науковій літературі мало уваги приділено поєднанню нормативних вимог, критеріїв допуску, просторового зонування, керування груповою взаємодією, педагогічного контролю

втоми та документування небезпечних ситуацій. Не завжди розмежовуються завдання, придатні для масового шкільного заняття, і елементи, що допустимі лише в умовах спеціалізованої спортивної підготовки. Відсутність такого розмежування створює ризик перенесення змагальної логіки в освітній процес. Тому невирішеною частиною проблеми є побудова цілісної ризик-орієнтованої системи, яка допомагає вчителю не лише інструктувати, а й ухвалювати методичні рішення до, під час і після заняття.

Мета дослідження. Мета статті – теоретично обґрунтувати та систематизувати організаційно-методичні засади безпечного проведення занять із черлідингу в закладах загальної середньої освіти, визначити основні групи ризиків, компоненти системи безпеки, критерії педагогічного допуску та алгоритм поточного управління ризиками.

Методи дослідження. Для досягнення мети використано комплекс теоретичних методів. Аналіз і синтез застосовано для визначення стану розробленості проблеми у вітчизняних та зарубіжних дослідженнях. Контент-аналіз нормативно-правових і програмно-методичних документів дав змогу встановити обов'язкові вимоги до організації фізкультурної діяльності в закладах освіти. Порівняльний аналіз використано для зіставлення педагогічних і спортивно-медичних підходів до профілактики травм. Систематизація забезпечила групування ризиків за первинним джерелом небезпеки, основною точкою педагогічного контролю та типом превентивного рішення, а педагогічне моделювання – побудову структурної моделі організаційно-методичного забезпечення та циклу управління безпекою. Дослідження має теоретико-методичний характер і не передбачає повідомлення результатів експерименту за участю дітей.

Наукова новизна дослідження. Наукова новизна полягає не в запровадженні окремих правил безпеки, більшість із яких уже представлена в нормативних, спортивно-медичних і методичних джерелах, а в їх педагогічній інтеграції для умов звичайного шкільного уроку. Запропоновано: 1) класифікацію ризиків за первинним джерелом небезпеки, точкою педагогічного контролю та типом превентивного рішення; 2) функціонально повну семикомпонентну систему, у якій нормативні, кадрові, медико-педагогічні й просторово-матеріальні вимоги поєднано зі змістово-методичним, комунікативно-дисциплінарним і моніторингово-корекційним управлінням; 3) багатокритеріальну матрицю допуску, де засвоєння попередньої рухової дії є необхідною, але не достатньою умовою ускладнення, оскільки одночасно оцінюються актуальне самопочуття учня, дисципліна взаємодії, ресурси середовища, страхування та компетентність педагога.

Виклад основного матеріалу дослідження. У контексті цієї статті безпечне заняття з черлідингу визначаємо як педагогічно керовану систему, у якій зміст, умови, взаємодія учасників і контроль навантаження організовано так, щоб знизити ймовірність травми, перевантаження або психологічно небезпечної ситуації без втрати освітньої цінності рухової діяльності. Це визначення принципово відрізняє безпеку від формального виконання інструктажу. Інструктаж повідомляє правила, але не гарантує їх реалізації; гарантії створює лише послідовна організація всього заняття.

Три взаємопов'язані групи ризиків виокремлено за трьома критеріями: (1) первинне джерело небезпеки; (2) основна точка педагогічного контролю; (3) тип превентивного рішення. Якщо ризик породжується умовами простору, обладнанням або організацією потоку учнів, його віднесено до організаційно-середовищного; якщо він виникає через добір, послідовність, дозування чи пояснення навчального матеріалу – до методичного; якщо визначається самопочуттям, функціональною готовністю або поведінкою конкретного учня – до особистісно-функціонального. Такий поділ має педагогічний, а не клінічний характер: він показує, у якій ланці вчитель може першочергово впливати на ризик. Організаційно-середовищні ризики охоплюють невідповідне покриття, недостатню площу, розташування інвентарю в зоні руху, відсутність матів, погане освітлення, слизьку підлогу, скупчення учнів та неможливість повного огляду групи. Методичні ризики виникають через невідповідність завдання віку й підготовленості, недостатню розминку, швидке ускладнення, нечітке пояснення, надмірну кількість повторень, відсутність пауз, неправильне групування та слабкий контроль командної взаємодії. Особистісно-функціональні ризики пов'язані зі станом здоров'я, втомою, болем, тривожністю, імпульсивністю, недостатнім відчуттям рівноваги, невмінням повідомити про дискомфорт або прагненням виконати завдання попри небезпеку.

Управління ризиками має спиратися на принципи превентивності, вікової доцільності, диференціації, послідовності, видимості контролю, взаємної відповідальності та педагогічної достатності. Принцип педагогічної достатності означає, що освітня мета досягається найменш ризиковим із доступних. Якщо розвиток ритму, координації та командної взаємодії можна забезпечити без складного елемента, його включення не є необхідним лише заради видовищності.

Сім компонентів системи (табл.1) визначено за принципами функціональної повноти та невзаємозамінності: вона має охоплювати правила, професійну готовність учителя, індивідуальний допуск учня, середовище й обладнання, зміст і методику, командну взаємодію та безперервний зворотний зв'язок. Нормативний, кадрово-компетентнісний, медико-педагогічний і просторово-

матеріальний компоненти адаптують до шкільного черлідингу положення нормативних документів і спортивно-медичних рекомендацій [4–7; 11; 13]. Авторським є спосіб їх інтеграції з трьома педагогічно специфічними блоками – змістово-методичним, комунікативно-дисциплінарним і моніторингово-корекційним – у єдину систему прийняття рішень до, під час і після уроку. Кількість сім відповідає мінімальному набору функцій, вилучення будь-якої з них залишає окреме джерело ризику без системного контролю.

Таблиця 1.

Компоненти системи організаційно-методичного забезпечення безпеки занять із черлідингу

Компонент	Зміст і практичні орієнтири
Нормативний	Дотримання загальних правил безпеки, локальних інструкцій, порядку інструктажів, фіксації небезпечних ситуацій і звернення по допомогу.
Кадрово-компетентнісний	Відповідність змісту професійній підготовці вчителя; відмова від складних дій за відсутності спеціальної компетентності та належного нагляду.
Медико-педагогічний	Урахування медичної групи, самопочуття, перенесених травм, ознак втоми й болю; недопуск або припинення участі за наявності симптомів.
Просторово-матеріальний	Огляд зали, неслизьке покриття, зонування, достатня дистанція, справне обладнання, використання матів відповідно до ризику.
Змістово-методичний	Поетапність, вікова доцільність, диференціація, обмеження повторень, перевага завдань низького й помірного ризику.
Комунікативно-дисциплінарний	Єдині команди, негайне виконання сигналу «стоп», заборона самовільної зміни ролей, право учня повідомити про невпевненість.
Моніторингово-корекційний	Спостереження за технікою, втомою, концентрацією та взаємодією; спрощення, заміна або припинення завдання; післяурочна рефлексія.

Джерело: авторська систематизація та адаптація положень [4–7; 11; 13].

Нормативний компонент визначає межі відповідальності та обов’язкові процедури. Учитель має ознайомитися не лише з загальними правилами безпеки, а й із локальними актами закладу, порядком фіксації нещасних випадків, маршрутом звернення по медичну допомогу та правилами використання спортивної зали. Локальна інструкція з черлідингу повинна бути короткою, конкретною і пов’язаною з реальними умовами закладу. Недоцільно механічно копіювати правила спортивних змагань, якщо в школі немає відповідного обладнання чи підготовленого персоналу.

Кадрово-компетентнісний компонент передбачає, що вчитель працює лише з тим змістом, методикою і рівнем складності, у яких має достатню професійну компетентність. Володіння загальною методикою фізичного виховання не автоматично означає готовність навчати складних командно-акробатичних дій. Педагог повинен знати вікові обмеження, типові ризики, правила організації страхування, ознаки перевантаження та алгоритми реагування на падіння. За відсутності спеціальної підготовки освітній зміст варто обмежувати танцювально-ритмічними, координаційними, силовими та синхронізаційними завданнями низького ризику.

Медико-педагогічний компонент охоплює врахування медичної групи, самопочуття, перенесених травм, тимчасових обмежень і реакції на навантаження. Перед заняттям доцільно проводити короткий вербальний скринінг самопочуття та нагадувати, що про біль, запаморочення, нудоту, порушення зору або незвичну слабкість слід повідомляти відразу. Після падіння чи удару учень не повертається до завдання лише на підставі суб’єктивного бажання продовжити; необхідна оцінка медичного працівника або дорослого, відповідального за надання домедичної допомоги відповідно до локального порядку.

Просторово-матеріальний компонент передбачає попередній огляд зали, перевірку покриття, зонування та видалення зайвих предметів. Зона активної роботи не повинна перетинатися з місцем очікування, проходом або зоною зберігання інвентарю. Між групами потрібна дистанція, що виключає зіткнення. Мати використовуються там, де існує ризик втрати рівноваги, але їх наявність не є підставою для необґрунтованого ускладнення. Взуття має забезпечувати стійкість, одяг – не обмежувати рухи й не містити деталей, за які можна зачепитися.

Змістово-методичний компонент реалізується через поетапність. Спочатку формуються індивідуальна постава, орієнтування у просторі, ритм, базова координація, контроль приземлення, сила м’язів тулуба й нижніх кінцівок. Далі вводяться синхронні дії в парах і малих групах без підвищеного ризику падіння. Лише після стабільного виконання, достатньої дисципліни та наявності відповідних умов можна розглядати складніший матеріал. При цьому для звичайного уроку доцільно зберігати перевагу завдань, які не потребують піднімання учнів на висоту або виконання небезпечних акробатичних взаємодій.

Комунікативно-дисциплінарний компонент має особливе значення, оскільки черлідинг є командною діяльністю. До початку руху всі учасники повинні розуміти завдання, сигнали початку й припинення, межі своєї зони та право відмовитися від виконання у разі невпевненості. Команда «стоп»

має виконуватися негайно й без обговорень. Взаємні жарти, навмисне відволікання, раптове додавання рухів або зміна ролей без дозволу педагога є неприйнятними. Оцінювання не повинно стимулювати ризик: вищий бал не може залежати від виконання складнішого елемента, якщо учень не готовий.

Моніторингово-корекційний компонент перетворює безпеку на безперервний процес. Учитель спостерігає не лише за кінцевим результатом, а й за якістю руху, стабільністю, синхронністю, ознаками втоми, взаємодією учнів та дисципліною. Якщо техніка погіршується, збільшується кількість помилок або учні втрачають концентрацію, навантаження зменшують, завдання спрощують чи припиняють. Після заняття доцільно коротко зафіксувати небезпечні ситуації та врахувати їх під час наступного планування.

Запропонована матриця (табл.2) не є спортивною класифікацією елементів і не дублює загальний дидактичний принцип «від простого до складного». У звичайній методичній прогресії підставою для ускладнення переважно є якість засвоєння попередньої рухової дії; у ризик-орієнтованій матриці цього недостатньо. Допуск має багатокритеріальний характер і потребує одночасної відповідності чотирьох блоків: технічної готовності учня, його актуального самопочуття, дисциплінованої взаємодії та ресурсів середовища/компетентності педагога. Для рівня С діє правило сукупної достатності: відсутність хоча б одного ресурсного або індивідуального критерію означає не «обережну спробу», а заміну елемента безпечнішим аналогом. Саме ця логіка перетворює поступовість на інструмент управління ризиком, а не лише на дидактичну послідовність. Основний урок фізичної культури має зосереджуватися на рівнях А і В.

Таблиця 2.

Ризик-орієнтована матриця педагогічного допуску до навчального матеріалу

Рівень	Характер навчальних завдань	Мінімальні критерії допуску	Педагогічне рішення
А – низький ризик	Індивідуальні ритмічні, координаційні, силові та танцювальні дії без висоти й контактного навантаження.	Перевірене покриття й вільна зона; учень розуміє завдання та виконує команду «стоп» з першого сигналу; відсутні біль, запаморочення, нудота, порушення зору, незвична слабкість або виражена втома; зберігається безпечна дистанція.	Може становити основний зміст масового уроку. Перед переходом до рівня В – не менше 3 послідовних технічно контрольованих повторень базової дії без втрати рівноваги.
В – помірний ризик	Синхронні дії в парах і малих групах без піднімання учасників та без небезпечної акробатичної взаємодії.	Не менше 3 послідовних технічно правильних індивідуальних повторень; контрольоване приземлення з короткою фіксацією рівноваги (близько 2 с); зупинка руху за першим сигналом; у 3 послідовних пробних циклах у парі/групі – виконання своєї ролі без самовільної зміни; відсутність симптомів і помітного погіршення техніки через втому; безперервний візуальний контроль учителя.	Виконується після рівня А малими стабільними підгрупами. За помилки ролі, втрати синхронності, рівноваги, концентрації або появи симптомів – повернення до індивідуального варіанта, пауза або припинення завдання.
С – підвищений ризик	Складні елементи з імовірністю падіння, значним контактним або висотним компонентом.	Спеціалізована зона й обладнання, що відповідають конкретному елементу; документально підтверджена профільна підготовка педагога з черлідингу/акробатичних елементів і техніки страхування (профільне підвищення кваліфікації, сертифікаційний курс або інша верифікована форма навчання, що охоплює відповідний елемент), а також підготовка з домедичної допомоги; заздалегідь розподілені й відпрацьовані ролі страхування; індивідуальний допуск з урахуванням стану здоров'я; відсутність болю, запаморочення та вираженої втоми; можливість безперервного контролю.	У звичайному уроці не застосовується, якщо хоча б один із перелічених критеріїв відсутній; замінюється безпечним аналогом. Технічне засвоєння попереднього рівня не компенсує відсутності ресурсних критеріїв.

Джерело: авторська розробка на основі узагальнення нормативних і спортивно-медичних вимог [4–7; 11; 13].

Примітка. Кількісні індикатори «3 послідовні повторення/цикли» та коротка фіксація рівноваги близько 2 с запропоновано авторами як операційні орієнтири для педагогічного спостереження, а не як медичні нормативи; вони потребують подальшої експертної та емпіричної валідації.

Структура безпечного заняття може включати п’ять послідовних блоків. Перший – організаційно-діагностичний: перевірка зали, інвентарю, самопочуття та готовності учнів. Другий – підготовчо-профілактичний: загальне розігрівання, динамічна мобілізація, вправи на баланс, стабілізацію, контроль положення тулуба та м’яке приземлення. Третій – навчальний: опанування рухового матеріалу малими дозами з чіткими критеріями якості. Четвертий – інтеграційний: поєднання засвоєних дій у короткі композиції без різкого підвищення складності. П’ятий – відновлювально-рефлексивний: поступове зниження інтенсивності, оцінка самопочуття, обговорення правил взаємодії та фіксація проблем.

Профілактична розминка повинна відповідати змісту основної частини. Загального бігу та кількох вправ недостатньо, якщо заняття містить стрибки, швидкі зміни напрямку, утримання пози чи синхронну роботу. Доцільно включати контрольовані вправи на рівновагу, стабілізацію тулуба, координацію рук і ніг, рухливість суглобів та техніку безпечного гальмування руху. Водночас розминка не повинна втомлювати; її завдання – підготувати, а не перевірити витривалість.

Критерії готовності до переходу на наступний рівень мають бути спостережуваними. Для переходу від індивідуального до парного або групового завдання учень має виконати щонайменше три послідовні технічно контрольовані повторення попередньої дії, зупиняти рух за першим сигналом, зберігати рівновагу після приземлення з короткою фіксацією положення тіла та не демонструвати болю, запаморочення, нудоти, порушення зору, незвичної слабкості чи вираженої втоми. У парі/групі додатково оцінюють три послідовні пробні цикли без помилок у виконанні визначеної ролі, самовільної зміни позиції або неузгоджених команд. Якщо техніка помітно погіршується в межах серії, критерій готовності вважається невиконаним незалежно від бажання учня продовжувати.

Особливу увагу слід приділяти навантаженню. Ризик зростає не лише через складність, а й через кількість повторень, щільність уроку та накопичену втому. Доцільно чергувати координаційно складні завдання з менш інтенсивними, обмежувати серії повторень і забезпечувати паузи для відновлення та зворотного зв’язку. Якщо клас великий, безпечніше організувати кілька станцій низького ризику, ніж одночасне виконання всією групою в обмеженому просторі.

Психологічна безпека є складовою фізичної. Учень має право сказати, що не готовий, без осуду або зниження оцінки. Педагог не використовує порівняння, що провокують сором, і не формує уявлення, ніби сміливість дорівнює готовності ризикувати. Командна культура повинна підтримувати взаємну повагу, точність команд та відповідальність за партнера. У разі конфлікту, недовіри або емоційного напруження парні й групові завдання слід замінити індивідуальними.

Оцінювання результатів варто будувати за критеріями технічної точності, ритмічності, координації, дисципліни, взаємодії та дотримання правил безпеки. Складність елемента не повинна домінувати над якістю. Такий підхід формує культуру безпеки як навчальний результат: учень не лише виконує рух, а й уміє оцінювати умови, повідомляти про проблему, діяти за сигналом і відповідально взаємодіяти в команді.

Практичним інструментом учителя може бути короткий передурочний чек-лист. До нього доцільно включити стан покриття, наявність вільної зони, справність інвентарю, готовність аптечки та засобів зв’язку, кількість присутніх учнів, відомі тимчасові обмеження, відповідність запланованих завдань складу групи й можливість безперервного візуального контролю. Чек-лист не замінює професійного рішення, але зменшує ймовірність пропуску повторюваних організаційних небезпек. За виявлення невідповідності план коригується до початку активної частини, а не після появи проблеми. Такий підхід узгоджується з вимогою завчасно створювати безпечні умови освітнього процесу [5; 6].

У великих класах ключовим стає управління простором і часом очікування. Учні, які тимчасово не виконують завдання, не повинні перебувати в траєкторії руху іншої підгрупи. Станційна організація є доцільною лише тоді, коли кожна станція має зрозуміле завдання низького ризику, позначені межі й може виконуватися без постійного фізичного втручання вчителя. Найскладніша станція розміщується в зоні прямого контролю педагога. Ротація відбувається лише за сигналом, а склад підгруп не змінюється самовільно. Це дає змогу підтримувати достатню рухову щільність без хаотичного переміщення та зіткнень.

Диференціація повинна охоплювати не лише складність руху, а й спосіб участі. Учні з тимчасовими обмеженнями або нижчим рівнем підготовленості можуть виконувати ритмічні зв’язки меншої амплітуди, вправи на координацію, суддівські й аналітичні завдання, вести рахунок, спостерігати за дотриманням сигналів або оцінювати композицію за безпечними критеріями. Таке включення не повинно перетворюватися на формальне усунення від уроку. Учитель зберігає спільну освітню мету, але змінює засіб її досягнення, що підтримує мотивацію, гідність і відповідальність кожного учасника.

Окремого порядку потребують падіння, зіткнення та скарги на погіршення самопочуття. Першочерговим педагогічним рішенням є негайне припинення вправи й недопущення повторної спроби до оцінювання стану. Учитель діє відповідно до затвердженого в закладі алгоритму: забезпечує

спокій і безпечне положення учня, викликає відповідального медичного працівника або екстрену допомогу за наявності підстав, інформує адміністрацію та документує подію. Самостійне встановлення діагнозу або заохочення «перетерпіти» симптоми є неприпустимим. Після інциденту аналізуються не лише дії потерпілого, а й організаційні причини: простір, пояснення, темп, нагляд і рівень готовності [11; 13].

На рівні закладу освіти доцільно забезпечити узгодженість дій учителя, адміністрації, медичного працівника та батьків. Локальний порядок має визначати, де проводяться заняття, хто перевіряє обладнання, як фіксуються інструктажі й небезпечні ситуації, яким є маршрут повідомлення та за яких умов учень повертається до фізичного навантаження. Професійний розвиток учителя варто спрямовувати не лише на опанування нових композицій, а й на оцінювання ризику, вікову диференціацію, профілактичну фізичну підготовку та комунікацію в ситуаціях невпевненості. Наукові узагальнення щодо структурованих розминок і багатокомпонентних програм підтверджують доцільність систематичного, а не епізодичного формування захисних рухових якостей [14; 16; 18].

Для практичної реалізації запропоновано цикл педагогічного управління безпекою, поданий на рисунку 1. Він відображає, що рішення після заняття впливають на наступне планування, а отже, безпека розвивається через постійний зворотний зв'язок.



Рис. 1. Цикл педагогічного управління безпекою заняття з черлідингу

Висновки і перспективи подальших досліджень. Теоретичний аналіз засвідчив, що безпечне проведення занять із черлідингу в закладах загальної середньої освіти потребує системного, а не фрагментарного підходу. Безпека не забезпечується лише вступним інструктажем, наявністю матів або словесним нагадуванням про обережність. Вона формується через узгодження нормативних вимог, професійної компетентності вчителя, медико-педагогічного допуску, просторово-матеріальних умов, методичної прогресії, командної комунікації та постійного моніторингу.

У результаті дослідження три групи ризиків – організаційно-середовищні, методичні та особистісно-функціональні – сформовано за первинним джерелом небезпеки, основною точкою педагогічного контролю та типом превентивного рішення. Сім компонентів системи безпеки визначено за принципами функціональної повноти та невзаємозамінності. Нормативний, кадрово-компетентнісний, медико-педагогічний і просторово-матеріальний компоненти адаптують наявні нормативні та спортивно-медичні вимоги, тоді як авторським є спосіб їх інтеграції зі змістово-методичним, комунікативно-дисциплінарним і моніторингово-корекційним управлінням у цілісну модель шкільного уроку.

Ризик-орієнтована матриця педагогічного допуску відрізняється від загальної методичної прогресії тим, що технічне засвоєння попередньої дії є необхідною, але не достатньою умовою ускладнення. Перехід ґрунтується на сукупності спостережуваних індикаторів: послідовних технічно контрольованих повтореннях, реакції на сигнал «стоп», контролі приземлення, безпомилковому виконанні ролі в парі/групі, відсутності симптомів і помітного погіршення техніки через втому, а для підвищеного ризику – також на спеціалізованих умовах, надійному страхуванні та документально підтвердженій профільній підготовці педагога. За невиконання хоча б одного критерію завдання спрощують, замінюють або припиняють.

Практичне значення результатів полягає в можливості використання запропонованої системи для планування уроків, розроблення локальних інструкцій, організації простору, визначення критеріїв допуску, побудови профілактичної розминки та оцінювання учнів. Перспективи подальших досліджень пов'язані з експертною оцінкою моделі, розробленням діагностичних чек-листів для вчителя та емпіричною перевіркою ефективності ризик-орієнтованої методики в різних вікових групах.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела фінансування. Дослідження не отримувало зовнішнього фінансування.

Доступність даних. Дослідження має теоретико-методичний характер і не передбачало використання окремих наборів емпіричних даних.

Використання засобів штучного інтелекту (ШІ). Під час підготовки рукопису інструменти генеративного штучного інтелекту використано для мовного редагування, структурного впорядкування матеріалу та технічного адаптування тексту до вимог шаблону. Автори перевірили всі твердження, посилання й формулювання та несуть повну відповідальність за зміст статті.

Список використаних джерел

1. Базилевич Н. О., Гордієнко О. І., Криволап О. В. Організаційно-методичні особливості занять з черлідингу в процесі фізичного виховання учнів старшої школи. *Scientific Collection «InterConf+»*. 2023. № 32 (151). С. 713–730. https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.04.2023.076.
2. Бала Т. М., Масляк І. П. *Чирлідинг у фізичному вихованні школярів : методичний посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів*. Харків : ФОП Бровін О. В., 2014. 144 с.
3. Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В. *Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи» для закладів загальної середньої освіти*. Київ : Міністерство освіти і науки України, 2024. 712 с. Рекомендовано наказом Міністерства освіти і науки України від 22.08.2024 № 1185. URL: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf
4. Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах : наказ Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 № 518/674. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0772-09
5. Про затвердження Положення про організацію роботи з охорони праці та безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу в установах і закладах освіти : наказ Міністерства освіти і науки України від 26.12.2017 № 1669. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0100-18
6. Про затвердження Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах : наказ Міністерства освіти і науки України від 01.06.2010 № 521. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0651-10
7. Про затвердження Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти : наказ Міністерства охорони здоров'я України від 25.09.2020 № 2205, зареєстрований у Міністерстві юстиції України 10.11.2020 за № 1111/35394. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1111-20
8. Синиця С. В., Арканова А., Синиця Т. О., Шестерова Л. Є., Даніско О. В. Музично-ритмічне виховання школярів молодшого шкільного віку засобами черліденгу. *Педагогічні науки*. 2023. № 81. С. 8–13. https://doi.org/10.33989/2524-2474.2023.81.289362
9. *Фізична культура. 10–11 класи. Рівень стандарту : навчальна програма для закладів загальної середньої освіти*. Київ : Міністерство освіти і науки України, 2022. 221 с. URL: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf
10. Bukowska J. M., Korycińska N., Potocka-Mitan M., Śląska-Zyśk W., Różańska-Perlińska D., Jaszczur-Nowicki J. Body balance ability of girls practicing cheerleading. *Applied Sciences*. 2025. Vol. 15, no. 13. Art. 7098. https://doi.org/10.3390/app15137098.
11. Canty G., King J.; Council on Sports Medicine and Fitness. Safety in cheerleading: Epidemiology and recommendations: Policy statement. *Pediatrics*. 2024. Vol. 154, no. 5. Art. e2024068956. https://doi.org/10.1542/peds.2024-068956.
12. Currie D. W., Fields S. K., Patterson M. J., Comstock R. D. Cheerleading injuries in United States high schools. *Pediatrics*. 2016. Vol. 137, no. 1. Art. e20152447. https://doi.org/10.1542/peds.2015-2447.
13. Deng C., Yu Q. A systematic review of cheerleading injuries: Epidemiological characteristics, biomechanical mechanisms, and prevention strategies. *Frontiers in Public Health*. 2025. Vol. 13. Art. 1614164. https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1614164.
14. Ding L., Luo J., Smith D. M., Mackey M., Fu H., Davis M., Hu Y. Effectiveness of warm-up intervention programs to prevent sports injuries among children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, no. 10. Art. 6336. https://doi.org/10.3390/ijerph19106336.
15. Haymes J. L. T., Brooks J. S., Black A. M. Epidemiology and associated risk factors for injuries in collegiate cheerleading: A systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2026. Vol. 8. Art. 1714122. https://doi.org/10.3389/fspor.2026.1714122.
16. Liu H., Liu X., Yin L. Effects of multicomponent exercise injury prevention programs on adolescent team athletes (10–19 years old): A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Pediatrics*. 2026. Vol. 13. Art. 1561993. https://doi.org/10.3389/fped.2025.1561993.
17. Lu V. M., Ramchandran S., Piuzzi N. S., Little A. S. Trends in pediatric neck injuries during sporting activities. *Journal of Clinical Medicine*. 2024. Vol. 13, no. 24. Art. 7713. https://doi.org/10.3390/jcm13247713.
18. Robles-Palazón F. J., Blázquez-Rincón D., López-Valenciano A., Comfort P., López-López J. A., Ayala F. A systematic review and network meta-analysis on the effectiveness of exercise-based interventions for reducing the injury incidence in youth team-sport players. Part 1: An analysis by classical training components. *Annals of Medicine*. 2024. Vol. 56, no. 1. Art. 2408457. https://doi.org/10.1080/07853890.2024.2408457.

19. Wesely S., Hofer E., Curth R., Paryani S., Mills N., Ueberschär O., Westermayr J. Artificial intelligence for objective assessment of acrobatic movements: Applying machine learning for identifying tumbling elements in cheer sports. *Sensors*. 2025. Vol. 25, no. 7. Art. 2260. https://doi.org/10.3390/s25072260.
20. Williams E., Lloyd R., Moeskops S., Pedley J. Injury pathology in young gymnasts: A retrospective analysis. *Children*. 2023. Vol. 10, no. 2. Art. 303. https://doi.org/10.3390/children10020303.
21. Xu A. L., Suresh K. V., Lee R. J. Progress in cheerleading safety: Update on the epidemiology of cheerleading injuries presenting to US emergency departments, 2010–2019. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*. 2021. Vol. 9, no. 10. Art. 23259671211038895. https://doi.org/10.1177/23259671211038895.
22. Yau R. K., Dennis S. G., Boden B. P., Cantu R. C., Lord J. A., Kucera K. L. Catastrophic high school and collegiate cheerleading injuries in the United States: An examination of the 2006–2007 basket toss rule change. *Sports Health*. 2019. Vol. 11, no. 1. P. 32–39. https://doi.org/10.1177/1941738118807122.

References

1. Bazylevych, N. O., Hordiienko, O. I., & Kryvolap, O. V. (2023). Orhanizatsiino-metodychni osoblyvosti zaniat z cherlidynhu v protsesi fizychnoho vykhovannia uchniv starshoi shkoly. *Scientific Collection "InterConf+", 32*(151), 713–730. https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.04.2023.076. (in Ukrainian).
2. Bala, T. M., & Masliak, I. P. (2014). *Chyrlidynh u fizychnomu vykhovanni shkoliariv: metodychnyi posibnyk dlia vchyteliv fizychnoi kultury zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv*. Kharkiv: FOP Brovin O. V. 144 p. (in Ukrainian).
3. Bazhenkov, Ye. V., Bidnyi, M. V., Rebryna, A. A., Danilchenko, V. O., Kolomoiets, H. A., & Dutchak, M. V. (2024). *Modelna navchalna prohrama "Fizychna kultura. 5–9 klasy" dlia zakladiv zahalnoi serednoi osvity*. Kyiv: Ministry of Education and Science of Ukraine. 712 p. Recommended by Order No. 1185 of August 22, 2024. https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf. (in Ukrainian).
4. Ministry of Health of Ukraine, & Ministry of Education and Science of Ukraine. (2009). *Pro zabezpechennia medyko-pedahohichnoho kontroliu za fizychnym vykhovanniam uchniv u zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh*: nakaz vid 20.07.2009 № 518/674. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0772-09. (in Ukrainian).
5. Ministry of Education and Science of Ukraine. (2017). *Pro zatverdzhennia Polozhennia pro orhanizatsiiu roboty z okhorony pratsi ta bezpeky zhyttiediialnosti uchasnykiv osvitnoho protsesu v ustanovakh i zakladakh osvity*: nakaz vid 26.12.2017 № 1669. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0100-18. (in Ukrainian).
6. Ministry of Education and Science of Ukraine. (2010). *Pro zatverdzhennia Pravyl bezpeky pid chas provedennia zaniat z fizychnoi kultury i sportu v zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh*: nakaz vid 01.06.2010 № 521. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0651-10. (in Ukrainian).
7. Ministry of Health of Ukraine. (2020). *Pro zatverdzhennia Sanitarnoho rehlamentu dlia zakladiv zahalnoi serednoi osvity*: nakaz vid 25.09.2020 No. 2205, registered by the Ministry of Justice of Ukraine on 10.11.2020 under No. 1111/35394. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1111-20. (in Ukrainian).
8. Synytsia, S. V., Arkanova, A., Synytsia, T. O., Shesterova, L. Ye., & Danisko, O. V. (2023). Muzychno-rytmichne vykhovannia shkoliariv molodshoho shkilnoho viku zasobamy cherlidenhu. *Pedahohichni nauky, 81*, 8–13. https://doi.org/10.33989/2524-2474.2023.81.289362. (in Ukrainian).
9. Fizychna kultura. 10–11 klasy. *Riven standartu: navchalna prohrama dlia zakladiv zahalnoi serednoi osvity*. (2022). Kyiv: Ministry of Education and Science of Ukraine. https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf. (in Ukrainian).
10. Bukowska, J. M., Korycińska, N., Potocka-Mitan, M., Śląska-Zyśk, W., Różańska-Perlińska, D., & Jaszczur-Nowicki, J. (2025). Body balance ability of girls practicing cheerleading. *Applied Sciences, 15*(13), 7098. https://doi.org/10.3390/app15137098.
11. Canty, G., King, J., & Council on Sports Medicine and Fitness. (2024). Safety in cheerleading: Epidemiology and recommendations: *Policy statement. Pediatrics, 154*(5), e2024068956. https://doi.org/10.1542/peds.2024-068956.
12. Currie, D. W., Fields, S. K., Patterson, M. J., & Comstock, R. D. (2016). Cheerleading injuries in United States high schools. *Pediatrics, 137*(1), e20152447. https://doi.org/10.1542/peds.2015-2447.
13. Deng, C., & Yu, Q. (2025). A systematic review of cheerleading injuries: Epidemiological characteristics, biomechanical mechanisms, and prevention strategies. *Frontiers in Public Health, 13*, 1614164. https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1614164.
14. Ding, L., Luo, J., Smith, D. M., Mackey, M., Fu, H., Davis, M., & Hu, Y. (2022). Effectiveness of warm-up intervention programs to prevent sports injuries among children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(10), 6336. https://doi.org/10.3390/ijerph19106336.
15. Haymes, J. L. T., Brooks, J. S., & Black, A. M. (2026). Epidemiology and associated risk factors for injuries in collegiate cheerleading: A systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living, 8*, 1714122. https://doi.org/10.3389/fspor.2026.1714122.
16. Liu, H., Liu, X., & Yin, L. (2026). Effects of multicomponent exercise injury prevention programs on adolescent team athletes (10–19 years old): A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Pediatrics, 13*, 1561993. https://doi.org/10.3389/fped.2025.1561993.
17. Lu, V. M., Ramchandran, S., Piuzzi, N. S., & Little, A. S. (2024). Trends in pediatric neck injuries during sporting activities. *Journal of Clinical Medicine, 13*(24), 7713. https://doi.org/10.3390/jcm13247713.
18. Robles-Palazón, F. J., Blázquez-Rincón, D., López-Valenciano, A., Comfort, P., López-López, J. A., & Ayala, F. (2024). A systematic review and network meta-analysis on the effectiveness of exercise-based interventions for reducing the

injury incidence in youth team-sport players. Part 1: An analysis by classical training components. *Annals of Medicine, 56*(1), 2408457. https://doi.org/10.1080/07853890.2024.2408457.

19. Wesely, S., Hofer, E., Curth, R., Paryani, S., Mills, N., Ueberschär, O., & Westermayr, J. (2025). Artificial intelligence for objective assessment of acrobatic movements: Applying machine learning for identifying tumbling elements in cheer sports. *Sensors, 25*(7), 2260. https://doi.org/10.3390/s25072260.
20. Williams, E., Lloyd, R., Moeskops, S., & Pedley, J. (2023). Injury pathology in young gymnasts: A retrospective analysis. *Children, 10*(2), 303. https://doi.org/10.3390/children10020303.
21. Xu, A. L., Suresh, K. V., & Lee, R. J. (2021). Progress in cheerleading safety: Update on the epidemiology of cheerleading injuries presenting to US emergency departments, 2010–2019. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine, 9*(10), 23259671211038895. https://doi.org/10.1177/23259671211038895.
22. Yau, R. K., Dennis, S. G., Boden, B. P., Cantu, R. C., Lord, J. A., & Kucera, K. L. (2019). Catastrophic high school and collegiate cheerleading injuries in the United States: An examination of the 2006–2007 basket toss rule change. *Sports Health, 11*(1), 32–39. https://doi.org/10.1177/1941738118807122.

| Матеріал надійшов до редакції: 01.08.2026 р. | Прийнято до друку: 15.09.2026 р. | Опубліковано: 30.10.2026 р. |

This work is licensed under a Creative Commons License Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0).