

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Тези

**77-ї наукової конференції професорів,
викладачів, наукових працівників,
аспірантів та студентів університету**

ТОМ 2

16 травня – 22 травня 2025 р.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ЧЕРЛІДЕРІВ У НОМІНАЦІЇ ФРІСТАЙЛ

На сьогодні існує велике різноманіття видів спорту, які залучають молодь до рухової активності та здорового способу життя. Проте сучасна молодь прагне до чогось нового, універсального та, в той же час, популярного. На сьогодні одним із популярних видів спорту можна вважати черліденг. Він, у наш час дуже швидко розвивається серед молоді України, і є сучасним видом спорту який охоплює багато напрямків, основних прийомів техніки, тактики фізичних вправ та теоретичних знань [3].

Черліденг має свою структуру, яка ділить змагальні номінації на дві групи: чер і данс (рис. 1). В свою чергу кожна з груп включає кілька номінацій. Так, змагання в категорії чер ділиться на такі номінації, як: індивідуальний виступ, групові станти, групові-мікст-станти, парні станти, чер-команда, чер-мікст-команда. Категорія данс складається зі змагань у номінаціях фрістайл, хіп-хоп та джаз, кожна з яких передбачає сольні виступи, дуети, квартети та команди.

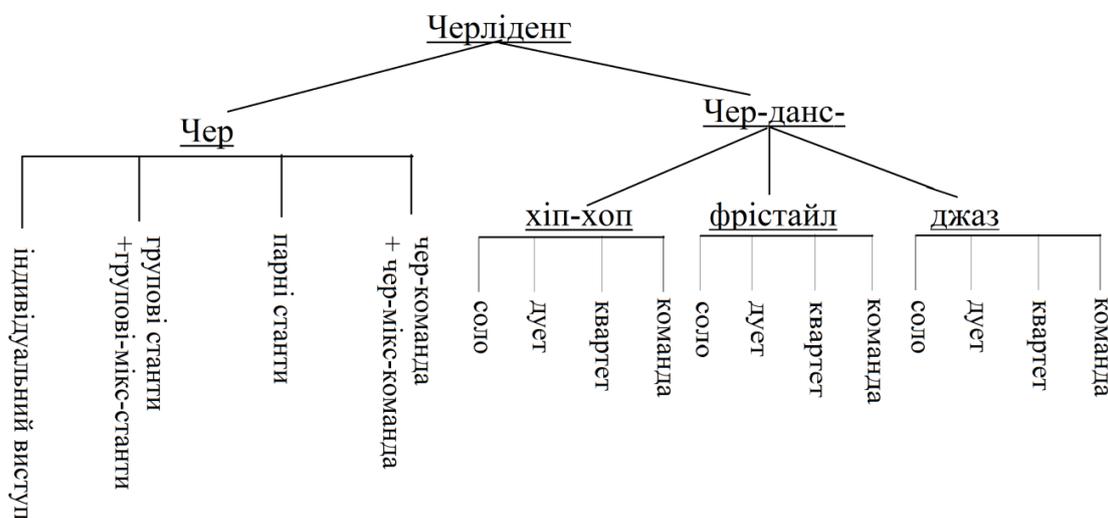


Рис. 1. Класифікація змагальних номінацій черліденгу

Варто зазначити, що номінація “данс”, та зокрема фрістайл у черліденгу є однією із найскладніших та найвимогливіших у даному виді спорту. Вона потребує високого рівня підготовки як від спортсменів, так і від тренерського складу команд. Унікальність даної дисципліни полягає у поєднанні основних аспектів: художнього, фізичного, а також техніки. Виступ у номінації “фрістайл” є не просто набором рухів, які виконуються один за одним, а повноцінною хореографічною композицією, котра

вимагає максимальної синхронності, емоційної виразності, а також відточеності технічної складової постановки [1, 4].

Основним завданням спортсменів, що виступають в даній категорії, є демонстрація витонченості рухів, акробатичної точності, а також артистизму. Важливим моментом є не лише виконання складних хореографічних та акробатичних елементів, але й передача певних емоцій, посилу, який зацікавить глядачів та суддів протягом змагань [2]. Кожен рух, кожен музичний акцент, кожна позиція мають бути виконані з максимальною точністю й синхронністю, адже будь-яка помилка чи неузгоджений рух можуть зіпсувати загальне враження від виступу.

Особлива увага під час тренувального процесу зазвичай приділяється синхронності, яка є одним із головних критеріїв оцінювання виступу в даній номінації [1]. Процес досягнення ідеальної синхронності у виступу вимагає від спортсменів довгих годин відпрацювання кожного руху, злагодженої командної роботи, а також максимальної сконцентрованості на деталях [3].

Незважаючи на зростаючу популярність номінації “фрістайл” серед спортсменів-черлідерів по всьому світу, процес їх підготовки вважають доволі трудомістким, а також має цілу низку викликів, які мають ефект на кінцевий результат. Тренерський склад команд нерідко стикається із необхідністю врахування високих технічних вимог, так само як і підтримання відповідного рівня фізичної підготовки спортсменів (для того, аби вони могли з легкістю виконувати елементи, що включають до постановки), а також побудови оригінальної й логічної хореографії. Для того, аби поєднати всі ці вимоги в межах одного виступу, тренери мають ретельно його планувати, використовуючи при цьому креативний підхід та систематичну роботу.

Серед основних труднощів в номінації “фрістайл” можна виділити технічну складність елементів, яка вимагає від спортсменів високого рівня фізичної підготовки, гнучкості, витривалості, а також довготривалого опрацювання складних комбінацій рухів чи акробатики [1]. З цього ми можемо виділити наступний аспект, яким є фізична підготовка, оскільки спортсмени мають чудово володіти своїм тілом, бути фізично витривалими й гнучкими для виконання стрибків, обертів, а також акробатичних елементів на найвищому рівні. Не менш важливим та важким є також вибір музичного супроводу та побудова хореографії, адже саме вони визначають атмосферу виступу й допомагають створити видовищність.

Декілька ключових аспектів щодо підготовки спортсменів у номінації “фрістайл”:

1) Технічна підготовка – акцент на деталізації рухів, поступовому ускладненні елементів та вдосконаленні технічної точності.

2) Художня виразність – розвиток пластики, музичності та емоційності як важливих складових композиції.

3) Роль музичного супроводу – вплив музики на координацію рухів, синхронність та загальну гармонійність виступу.

Крім цього, важливим моментом є той факт, щоб кожен спортсмен, що є частиною команди, вдосконалювався самостійно з технічної точки зору, адже навіть найменші відмінності у положенні рук, ніг, корпусу тощо можуть вплинути на єдність рухів і, як результат, на фінальну оцінку.

На основі проведеного порівняння можемо стверджувати, що комплексна підготовка спортсменів у номінації “фрістайл” має охоплювати як технічних, так і художній аспекти, не забуваючи також про роль музичного супроводу у процесі створення динамічних, а головне – цілісних змагальних програм.

Перспективами подальших досліджень і проведення опитування тренерів стосовно питань наскільки теоретичні рекомендації відповідають реальним викликам, що виникають протягом тренувального процесу.

Література:

1. Андрієнко Г. С. Черліденг : [Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл] / Г. С. Андрієнко, Ю. Ю. Крикун, С. В. Синиця, Т. О. Синиця, Л. Є. Тимошевська – Київ, 2016. – 68 с.

2. Буневич А. А., Синиця Т. О. Технології збереження здоров'я школярів молодших класів засобами оздоровчих видів гімнастики // Часопис кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури «Фізична культура: теорія і практика» / голов. ред. С. В. Синиця. Полтава : Сімон, 2022. № 6. С.25-30.

3. Зубатов С. Л. Стиль викладання в хореографії : навч. посіб. Київ: Ліра-К, 2019. 92 с.

4. Синиця С.В., Арканова А.А., Синиця Т.О., Шестерова Л.Є. Музично ритмічне виховання школярів молодшого шкільного віку засобами черліденгу. Педагогічні науки. 2023. № 81. С. 8-14.