

## РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У СПОРТСМЕНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЧИРЛІДИНГОМ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ СУЧАСНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ

Яна Захожа

*Львівський державний університет фізичної культури,  
м. Львів, Україна*

**Актуальність.** Високий розвиток гнучкості набуває особливого значення у спортсменів і танцюристів. Завдяки достатньому рухливому хребетному стовпу, плечовим і кульшовим суглобам, вони мають можливість виконувати м'які, плавні і витончені рухи, зберігати правильну техніку. Високий рівень розвитку цієї фізичної якості дає змогу досягати значних результатів, особливо у техніко-естетичних видах спорту, до яких належить й чирлідінг (М. Дж. Альтер, 2001; Ф. Л. Доленко, 2005). Однак проблема вдосконалення методики розвитку гнучкості у спортсменок-чирлідирів залишається мало розробленою і не пристосованою до особливостей специфічної діяльності в чирлідінгу.

**Мета дослідження** – проаналізувати методику розвитку гнучкості з використанням засобів сучасного танцю у спортсменок, які займаються чирлідінгом.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення, педагогічні спостереження, опитування.

**Викладення основного матеріалу.** Чирлідінг (англ. cheerleading, від cheer – схвальне, призивне вигукування і lead – вести, керувати) – вид спорту, який поєднує елементи шоу і танців, гімнастики, акробатики). Чирлідінг зародився у США у другій половині XIX століття і набув поширення лише в середині XX століття [1, 3]. В Україні чирлідінг на офіційному рівні визнаний нещодавно і поки входить до складу неолімпійської родини. Окрім змагань між групами підтримки, чирлідінг може бути частиною розважальної програми спортивного шоу. Важко не звернути увагу на неймовірну пластику, відточені рухи спортсменок і запальну музику.

До основних компонентів чирлідінгу належать елементи фізичної активності: плескання, стрибки, танцювальні елементи, гімнастичні й

акробатичні вправи, підтримки й піраміди. Також у номерах чирлідирів використовуються різні вигуки та викрики, які мають бути логічно вплетені в постановку [2, 3, 5].

Сьогодні чирлідінг має не тільки спортивну базу, а й поєднує у собі різноманіття сучасних стилів хореографії, яке залучає до співпраці фахівців хореографічного мистецтва. Сучасним чирлідінгом цікавляться представники бальної, сучасної та «вуличної» хореографії. Таким чином, чирлідінг синтезував у хореографічне мислення і спортивний дух [4].

Для якісного виконання змагальних вправ чирлідінгу спортсменам потрібна хороша танцювальна підготовка та добре розвинені фізичні якості. Аналіз танцювальних композицій чирлідирів показав, що техніка елементів сучасного танцю (зазвичай віддають перевагу активним, динамічним рухам махового характеру, стрибкам, перегинам) вимагає високого прояву активної та пасивної гнучкості [5]. Змагальні композиції з чирлідінгу містять різноманітні елементи сучасного танцю: падіння, акробатичні елементи, прослизання і прохідні рухи над підлогою. У зв'язку з цим, у навчально-тренувальний процес чирлідирів обов'язково вводять елементи сучасного танцю, які сприяють розвитку гнучкості, поліпшують поставу, грацію, зміцнюють усі групи м'язів. Цей вид спорту поєднує в собі елементи класичної хореографії (усе найкраще, що увібрала в себе балетна школа за багаторічну історію), вправи східних систем (йогу, ушу, цигун та ін.), стретчингу (вправи для розвитку гнучкості), джаз-модерн танцю (стиль, що об'єднує класичну й сучасну хореографію) та інших стилів і напрямів хореографічного мистецтва.

Аналіз навчально-тренувальних занять чирлідирів дав змогу окремити види вправ сучасної хореографії, які використовують для розвитку гнучкості та розігріву біля станка. Особливу увагу приділяють правильній техніці виконання партерних вправ, спрямованих на розвиток сили та еластичності різних груп м'язів, рухливості та виворотності суглобів [5]. Групи вправ сучасного танцю прийнято класифікувати за функціональними завданнями: вправи стрейч-характеру, нахили та повороти, розігрів ніг, свінгові рухи, падіння у різних напрямках. Засобом для вдосконалення гнучкості в сучасному танці є також спеціальні вправи на розтягування (стретчинг). У результаті систематичного й багаторазового повторення цих вправ м'язи стають еластичними, дещо подовжуються, що дає змогу виконувати рухи з максимальною амплітудою.

**Висновок.** Чирлідінг – досить молодий і популярний вид спорту, який вимагає від спортсменів відмінної техніки виконання спортивних і танцювальних елементів, а також хорошої фізичної підготовленості. Завдяки введенню у підготовку чирлідирів різноманітних елементів сучасного танцю стає можливим досягнення високого рівня амплітудності (завдяки розвитку активної та пасивної гнучкості), а також танцювальності, музичності, ритмічності виконання змагальних вправ.

### Список використаних джерел

1. Алтер М. Дж. Наука о гибкости / Майкл Дж. Алтер. – Киль : Олимпийская литература, 2001. – 423 с.
2. Галеєва М. Р. Методичні рекомендації з розвитку гнучкості спортсмена : навч. посіб. – Київ, 1980. – 156 с.
3. Особенности содержания композиций соревновательных программ в черлиденге / И. А. Зинченко, Л. С. Луценко, Н. Л. Боляк, А. А. Боляк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – Вип. № 3. – С. 74–78.
4. Крикун Ю. Ю. Особенности развития черлидинга как вида спорта в Украине / Ю. Ю. Крикун // Наука і освіта. – 2013. – № 4 – С. 39–41.
5. Сосіна В. Ю. Проблеми розвитку гнучкості в сучасній художній гімнастиці / Сосіна В. Ю., Руда І. Є. // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2010. – Вип. 81. – С. 662–665.