НАПРЯМ 1
АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СУЧАСНОМУ СПОРТІ

Ангелюк І.О., *https://orcid.org/0000-0002-1517-5618*
Щербанюк В.В.

БАРРЕ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ЗАСІБ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЧЕРЛІДЕРІВ

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В.Гнатюка

Annotation. *The article explores the significance of Barre training for the physical conditioning of cheerleaders. It outlines the benefits of this innovative training method for developing specific physical qualities—such as flexibility, strength, endurance, and coordination—and for establishing proper posture.*

Keywords: *барре, інновація, спеціальна фізична підготовка, черліденг.*

Важливим чинником підвищення ефективності тренувального процесу є постійний пошук і впровадження сучасних методичних підходів та інноваційних засобів навчання. В умовах стрімкого розвитку спортивної сфери, тренер уже не може обмежуватися виключно традиційними методами організації занять. Він повинен бути ознайомленим з новими та унікальними напрямками у сфері фізичного виховання [1].

Особливої актуальності зазначений підхід набуває у процесі організації тренувальних занять із черлідингу. Специфіка черлідингу потребує застосування інтерактивних методів навчання, використання мультимедійного супроводу, музичного оформлення, командної взаємодії та елементів психологічної підготовки. Використання таких підходів сприяє не лише підвищенню мотивації учнів до занять, а й розвитку їхньої творчості, емоційної стійкості, впевненості у власних силах та навичок соціальної взаємодії [2].

Крім того, упровадження сучасних методичних засобів у діяльність секції з черлідингу дозволяє зробити заняття більш актуальними, цікавими та наближеними до сучасних світових тенденцій розвитку фізичної культури і спорту. Це, своєю чергою, забезпечує формування позитивного ставлення учнів до здорового способу життя, регулярної рухової активності та саморозвитку [2].

Одним із таких вважаємо Барре (від фр. *barre* – «балетний станок»). У його формуванні зробили внесок багато фахівців із руху, фітнесу та танців. Барре поєднує функціональний тренінг, адаптовані елементи балету Пілатес і йоги. Це тренування допомагає надати форму та тонус м’язам, удосконалити координацію та покращити поставу. Завдяки грації та красі цього напрямку стати сильнішими та витривалішими. У науковій літературі Барре розглядається як комплексна фітнес-технологія, спрямована на розвиток сили, гнучкості, координації та постурального контролю, що дозволяє віднести його до ефективних засобів спеціальної фізичної підготовки [3; 6].

Зміст занять Барре базується на виконанні ізометричних вправ із малою амплітудою рухів, великою кількістю повторень і акцентом на точність техніки та положення тіла. Характерною особливістю є залучення стабілізуючих м’язів, що забезпечують підтримку правильної постави та контроль рухів, що має важливе значення у спортивній підготовці, зокрема у видах спорту естетичної спрямованості [3; 6].

Таким чином, Барре можна розглядати як інноваційний засіб спеціальної фізичної підготовки у черлідингу. Спільною рисою Барре та черлідингу є поєднання спортивної й хореографічної складових. Обидва напрями потребують чіткої координації рухів, контролю положення тіла, пластичності, музикальності та здатності синхронно виконувати рухові комбінації. У черлідингу особливе значення мають стабільність корпусу, правильна постава, баланс і точність виконання елементів, адже від цього залежить не лише естетичність виступу, а й безпека спортсменів під час виконання підтримок, пірамід та акробатичних елементів. Саме вправи системи Барре спрямовані на зміцнення м’язів кора, розвиток статичної витривалості

та формування правильної постави, що створює необхідну фізичну базу для успішного виконання технічних елементів у черлідингу [4].

Крім того, Барре сприяє розвитку гнучкості та мобільності суглобів, які є важливими для виконання стрибків, махів, танцювальних зв'язок і акробатичних рухів у черлідингу. Значна увага в Барре приділяється дрібним контрольованим рухам і роботі м'язів-стабілізаторів, що дозволяє покращити координаційні здібності, знизити ризик травматизму та підвищити якість виконання складних рухових комбінацій [4; 6].

Важливо й те, що Барре, як і черлідинг, має виражений емоційно-естетичний компонент. Виконання вправ під музичний супровід, поєднання сили та пластичності рухів, розвиток артистичності й уміння презентувати себе позитивно впливають на емоційний стан спортсменів, сприяють розвитку впевненості в собі та формуванню мотивації до занять. Саме тому використання елементів Барре у процесі спеціальної фізичної підготовки черлідерів можна вважати доцільним і перспективним напрямом удосконалення тренувального процесу [3].

Барре забезпечує розвиток ключових фізичних якостей, необхідних у черлідингу. Зміцнення м'язової системи є одним із важливих результатів використання цих комплексів в підготовці черлідерів. Цей ефект досягається завдяки застосуванню вправ на утримання положень тіла, виконання рухів з малою амплітудою та тривале підтримання м'язового напруження. Такі вправи сприяють розвитку сили та м'язової витривалості, які є необхідними для якісного виконання підтримок, стрибків, пірамід та інших складних елементів черлідингу [8].

Систематичні заняття сприяють підвищенню м'язового тонусу, розвитку силової витривалості та покращенню здатності тривалий час зберігати правильне положення тіла під час виконання рухових дій. Для черлідерів особливе значення має зміцнення м'язів тулуба, оскільки саме вони забезпечують стабільність корпусу під час виконання танцювальних, акробатичних і стрибкових елементів. Розвинений м'язовий корсет сприяє формуванню правильної постави, покращує координацію рухів та дозволяє ефективніше контролювати положення тіла в просторі. Крім того, достатній рівень силової підготовленості знижує ризик виникнення травм і підвищує якість виконання технічних елементів черлідингу[4;5]

Барре-тренування поєднують силові вправи з подальшим розтягуванням тих самих м'язових груп, що створює оптимальні умови для ефективного розвитку гнучкості. Для черлідерів гнучкість є однією з провідних фізичних якостей, необхідних для виконання стрибків і естетично виразних елементів. Систематичне виконання вправ на розтяжку після силового навантаження (зокрема нахили, розтягування біля опори, утримання положення шпагату) сприяє не лише підвищенню рухливості у суглобах, а й удосконаленню техніки виконання складних координаційних елементів. Це забезпечує більшу амплітуду рухів, покращує візуальну якість виступу та знижує ризик виникнення травм під час тренувального процесу [4].

Тренування з Барре мають значний вплив на розвиток координаційних здібностей за рахунок узгодженої роботи сенсорних і моторних систем. Виконання вправ із точним контролем положення тіла, швидкою зміною позицій і утриманням рівноваги активізує діяльність центральної нервової системи. У результаті вдосконалюється як між м'язова, так і внутрішньо м'язова координація, що забезпечує більш точне виконання рухів [7].

Координація має особливе значення, тому що, більшість елементів та переміщень виконуються у взаємодії з партнерами та потребують високої синхронності рухів . Наприклад, вправи біля станка з одночасною роботою рук і ніг або утримання рівноваги на одній нозі з додатковими рухами рук сприяють формуванню складних координаційних зв'язків. Це є необхідною умовою для безпечного й технічно правильного виконання переміщень та акробатичних і танцювальних елементів у черлідингу [7].

Формування правильної постави є одним із важливих результатів систематичних занять Барре. Цьому сприяє постійний контроль рухів під час виконання вправ, а також свідоме підтримання правильного положення тіла протягом усього тренування. Систематичне

виконання вправ та комплексів Барре сприяє зміцненню м'язового корсету, розвитку статичної витривалості та вдосконаленню навичок контролю положення тіла. У результаті покращується постава, формується правильний руховий стереотип, підвищується стійкість під час виконання вправ і виробляється звичка підтримувати правильне положення тіла не лише під час тренувань, а й у повсякденній діяльності [6].

Для черлідерів формування правильної постави є основою технічно коректного виконання більшості елементів. Правильне положення корпусу забезпечує чіткість і виразність рухів, покращує рівновагу та координацію, сприяє ефективному вивченню елементів з поворотами навколо своєї осі, де потрібно підтримувати і тримати в напруженні все тіло, для вдалого та чіткого виконання. Крім того, правильна постава дозволяє раціонально розподіляти навантаження між окремими м'язовими групами, зменшує перевантаження опорно-рухового апарату та знижує ризик травм під час тренувальної і змагальної діяльності [6].

Таким чином, регулярні заняття Барре сприяють гармонійному розвитку організму черлідерів, покращенню їх функціонального стану серцево-судинної та нервової систем, розвитку спеціальних фізичних якостей, формуванню правильної постави та підвищенню загальної фізичної працездатності.

Список літератури

1. Міністерство освіти і науки України. Типові навчальні програми для позашкільних навчальних закладів. Київ, 2018.
2. Навчальна програма з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напряму «Чирлідинг» (5 років навчання). Дніпро, 2019. URL: https://vseosvita.ua/library/navcalna-programa-z-pozaskilnoi-osviti-fizkulturno-sportivnogo-napramu-cirliding-5-rokiv-navcanna-230518.html (дата звернення: 01.06.2026).
3. Barre Workout Principles. Verywell Fit. URL: https://www.verywellfit.com (дата звернення: 01.06.2026).
4. Copeland M. Barre Fitness: From Ballet to Balanced Strength. New York : Human Kinetics, 2018. 224 p.
5. International Cheer Union. Official documents and development materials. URL: https://www.cheerunion.org (дата звернення: 01.06.2026).
6. Kovalchuk O., Melnyk O. Barre-fitness as a modern means of improving the health of women in the first period of adulthood. Scientific Journal of Physical Education and Sport. 2023. URL: https://www.researchgate.net/publication/369737930 (дата звернення: 01.06.2026).
7. McGill S. M. Low Back Disorders: Evidence-Based Prevention and Rehabilitation. 3rd ed. Champaign : Human Kinetics, 2016. 336 p.
8. The Bar Method: Technique and History. URL: https://www.barmethod.com (дата звернення: 01.06.2026).

Балацька Л.В., ***https://orcid.org/0000-0002-7963-2726***

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ БАСКЕТБОЛУ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ПАНКРАТІОНІСТІВ

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Annotation. *The use of basketball elements in the physical training of pankration athletes is theoretically substantiated. Based on the literature analysis, selected small-sided games and basketball exercises are identified as potential auxiliary training means.*

Keywords: *pankration, basketball, physical training, training means, small-sided games.*

Актуальність. Сучасний панкратіон належить до повноконтактних спортивних єдиноборств та поєднує ударні технічні дії руками і ногами з борцівськими прийомами у стійці та партері. Така структура змагальної діяльності висуває значні вимоги до фізичної підготовленості спортсменів. І. Наконечний акцентує увагу на взаємозв’язку спеціальної