

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА В НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ-ЧИРЛІДИРІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ



Михайліченко Анна

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Аннотация

С целью определения особенностей технической подготовки в системе учебно-тренировочного процесса спортсменов-чирлидеров было проведено анкетирование тренеров по данному виду спорта во время семинара судей на Кубке Украины по чирлидингу и чирспорту. В анкетировании принимали участие 10 человек, которые имели педагогический стаж в среднем 18,5 лет, из которых 5,1 год – работы тренером по чирлидингу. Необходимо отметить, что только 40% тренеров по чирлидингу имеют специальное высшее образование, а 60% тренеров в настоящее время еще получают его. Интересно то, что все респонденты перешли в тренерскую деятельность со смежных видов спорта, таких как: гимнастика художественная, спортивная, акробатика. Кроме этого, в ходе исследования определялось, что почти все тренеры имеют спортивный разряд и звание по спортивной гимнастике или акробатике.

Установлено, что техническая подготовка является основной составляющей подготовки спортсменов-чирлидеров на этапе предварительной базовой подготовки. Определены приоритетные компоненты технической

подготовки по чирлидингу в номинации «Cheer», к которым относятся – Чер-прыжки, элементы акробатики, станты, пирамиды, Чер-Данс хореография, Чир- и Чант- кричалки. Также анкетирование позволило определить значимость компонентов технической подготовки во время тренировки за 6-бальной шкалой. Поскольку чирлидинг является достаточно молодым видом спорта, в процессе становления и совершенствования техники выполнения элементов на этапе предварительной базовой подготовки возникает достаточное количество проблем, таких как: сложность компонентов технической подготовки в номинации «Cheer», отсутствие учебно-методической и научно-методической литературы, необходимость в разработке единой Всеукраинской программы для ДЮСШ, в формировании и совершенствовании материально-технической базы для занятий чирлидингом.

Ключевые слова: анкетирование, тренер, чирлидинг, техническая подготовка, спортсмены-чирлидеры.

Annotation

In order to determine the place and significance of technical training in the system of the training process of the cheerleaders, a questionnaire was taken by the trainers for this sport during the judges' seminar at the Cup of Ukraine on cheerleading and cheersport. The survey involved 10 people who had a pedagogical experience of 18.5 years on average, of which 5.1 years have worked as a cheerleading coach. It should be noted that only 40% of cheerleading coaches have a special higher education, and 60% of trainers are still receiving it. It is interesting that all the respondents switched to coaching from related sports such as gymnastics art, acrobatics. In addition, during the study it was determined that almost all coaches have a sports category and a title in artistic gymnastics or acrobatics. Technical training is the main component of the training of the cheerleaders at the pre-basic training stage. Prioritized components of technical training with cheerleading in the category «Cheer», such as, including Cher-jumps, acrobatics elements, stunts, pyramids, Cheer-Dance choreography, Cheer and Chant chirping. Also, the survey allowed to determine the significance of the components of technical training during the training for a 6-point



scale. Since cheerleading is a fairly young sport, in the process of becoming and improving the technique of performing the elements in the preliminary basic preparation, a sufficient number of problems arise, such as the complexity of the components of technical training in the «Cheer» nomination, the lack of educational methodological and scientific methodical literature, the need for in the development of a unified All-Ukrainian program for children's and youth sports school, in the formation and improvement of the material and technical basis for cheerleading.

Key words: questioning, coach, cheerleading, technical training, athletes, cheerleaders.

Постановка проблеми та аналіз останніх публікацій. У зв'язку з тим, що чирлідінг є достатньо молодим видом спорту, він висуває нові вимоги до майстерності спортсменів, що, в свою чергу, потребує розробки та наукового обґрунтування нових, більш сучасних методик, що застосовуються на практиці спортивного тренування [2, 5].

Чирлідінг належить до складно-координаційних видів спорту, рухова діяльність яких характерна надзвичайно високими вимогами до техніки рухів і різних якостей, отже в ньому реалізуються всі компоненти технічної підготовки. Також, відповідно до правил змагань, результат змагальної діяльності у чирлідінгу залежить від технічної майстерності виконання змагальних вправ та від складності виконання технічних елементів за критеріями – черстрибків, елементів акробатики, стантив, пірамід, Чер-Данс хореографії, Чир та Чанткричалків[1].

Тому технічна підготовка повинна займати важливе місце в навчально-тренувальному процесі чирлідирів, яка визначається як ступінь засвоєння спортсменом системи рухів, відповідних особливостям спортивної дисципліни і спрямованої на досягнення високих спортивних результатів за рахунок високого рівня технічної підготовленості [9, 10, 12]. Необхідно відзначити, що високий рівень технічної підготовленості впливає на результативність, ефективність, варіативність, економичність техніки виконання складнокоординаційних вправ, які виконують чирлідери.

Як зазначають науковці, рівень технічної підготовленості спортсменів-чирлідирів залежить від рівня розвитку фізичних якостей [3, 6, 11] і специфічних індивідуальних якостей [9], акробатичної підготовки [2], володіння предметом-помпами, оскільки змагальна програма включає 50% вправ з даним предметом [4], психологіч-

ної підготовленості [14, 15].

Тому на сьогодні набуває актуальності дослідження з визначення місця та значення технічної підготовки в навчально-тренувальному процесі спортсменів, які займаються чирлідінгом безпосередньо на етапі попередньої базової підготовки, оскільки на цьому етапі закладається їх технічна база для формування більш складних за технікою виконання черстрибків, акробатичних вправ, стантив і пірамід.

Дослідження виконане згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2016-2020 рр. за темою: «Історичні, організаційно-правові та теоретико-методичні основи підготовки спортсменів в неолімпійському спорті» державний реєстраційний номер 0116U003008.

Мета дослідження – визначити особливості та значущість основних компонентів технічної підготовки спортсменів-чирлідирів на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, аналіз документальних матеріалів, анкетування тренерсько-викладацького складу з чирлідінгу.

Результати дослідження та їх обговорення. У зв'язку з тим, що чирлідінг належить до складно-координаційних видів спорту, рухова діяльність яких характерна надзвичайно високими вимогами до техніки рухів і різних фізичних і психологічних якостей, – пріоритетного значення набуває саме підвищення рівня технічної підготовленості в процесі тренування.

З метою визначення місця і значення технічної підготовки в системі навчально-тренувального процесу спортсменів з чирлідінгу було проведено анкетування тренерів з цього виду спорту під час семінару суддів на Кубку України з чирлідінгу та чирспорту. В анкетуванні брали участь 10 осіб, які мали педагогічний стаж



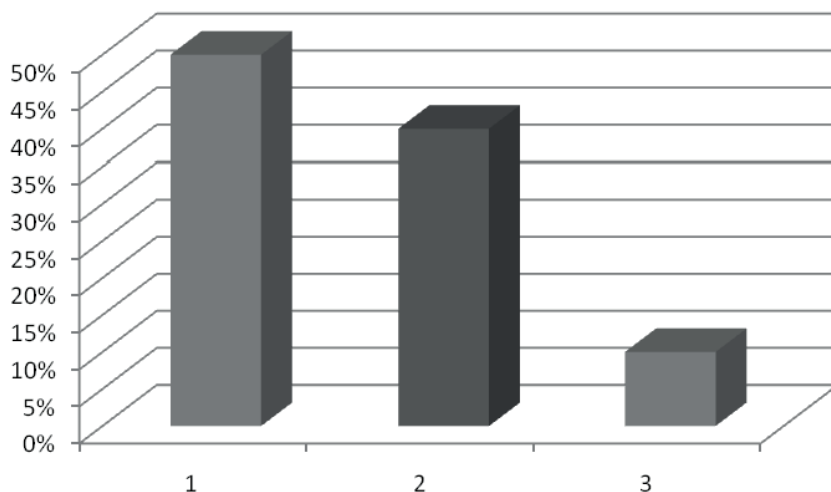


Рис. 1. Умови, в яких здійснюється навчально-тренувальний процес:

1 – в загальноосвітніх школах; 2 – в спортивних клубах; 3 – в ДЮСШ

в середньому 18,5 років, серед яких 5,1 рік мають стаж роботи тренером з чирлідінгу. Необхідно відзначити, що тільки 40 % тренерів з чирлідінгу мають спеціальну вищу освіту, а 60 % тренерів на даний час її отримують.

Цікавим є те, що всі респонденти перейшли в тренерську діяльність зі споріднених видів спорту, таких як гімнастика художня, спортивна, акробатика. Крім цього, в ході дослідження визначалось, що майже всі тренери мають спортивний розряд та звання зі спортивної гімнастики або акробатики (МС України – 30%, КМС України – 20%, I спортивний розряд – 30%). Однак тренерською діяльністю з чирлідінгу займаються особи із сучасних або народних танців (20% тренерів). Це можна пояснити тим, що 22 лютого 2005 р. Наказом Держкомспорту України № 419 чирлідінгу було надано статус виду спорту, офіційно визнаного в Україні. Саме тоді чирлідінг почав розвиватися як вид спорту в Київській обл., Харківській обл., Дніпровській обл., Донецькій обл. Черкаській обл.,

Одеській обл.

Водночас визначено, на основі яких нормативних документів тренери здійснювали систематичну підготовку спортсменів-чирлідирів. Отже, 10% респондентів вказали, що використовують програму ДЮСШ з чирлідінгу (інших країн), 30% користуються правилами змагань з чирлідінгу, 20% тренерів вказали, що самостійно розробляють програми на основі власного досвіду та 40% тренерів використовують програму ДЮСШ зі спортивної гімнастики, акробатики або інших виду спорту.

Слід зазначити, що 50% опитаних здійснюють навчально-тренувальний процес на базах загальноосвітніх шкіл, 40% – на базах спортивних клубів та лише 10% – на базах ДЮСШ (рис. 1).

Згідно з положенням «Про організацію навчально-тренувальної роботи ДЮСШ», тижневий режим тренувальних занять на етапі попередньої базової підготовки другого року навчання складає 12 годин [13]. Однак респонденти зазначають, що тренування в групах попередньої базової підготовки з чирлідінгу в середньому складають 2 години 4-5 разів на тиждень, отже це від 8 до 10 годин [8].

Слід відзначити, що 40% тренерів здійснюють відбір дітей віком до 6-ти років, 20% – віком з 6-ти років, 30% – віком від 7 до 8 років та 10% – під час переходу з іншого виду спорту (спортивної гімнастики або акробатики).

Під час дослідження визначено, скільки часу тренери відводять на різні аспекти підготовки, а саме технічну, фізичну, теоретичну і практичну (рис. 2). Відповідно до результатів анкетування встановлено, що на технічну підготовку відводять 31,0% годин від загального часу тренувань, на фізичну – 28,5%, на теоретичну – 10,5% і на практичну – 30,0%. Тобто основна увага приділяється технічній підготовці, бо в чирлі-

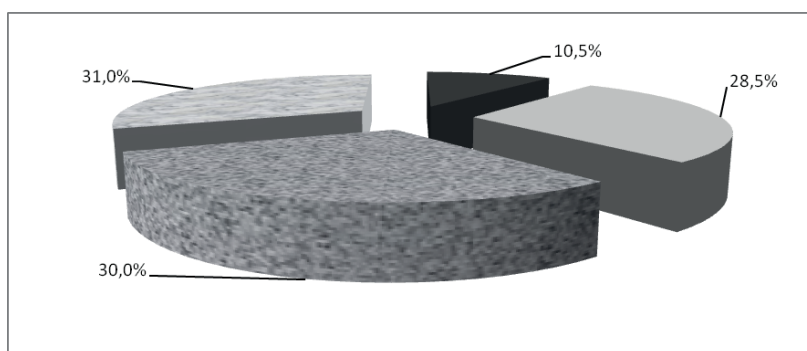


Рис. 2. Розподіл різних видів підготовки на тренуванні:

■ - технічна, ■ – фізична,
 ■ – теоретична, ■ – практична



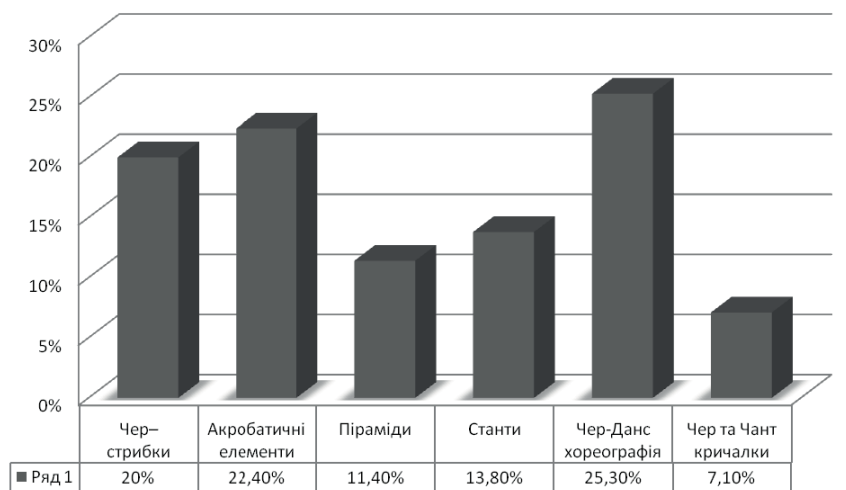


Рис. 3. Значущість компонентів технічної підготовки

дингу, перш за все, необхідно показати складність і кількість технічних елементів під час виступу команди на змаганнях.

До основних компонентів технічної підготовленості з чирлідингу у номінації «Cheer» відносять: Чер-стрибки, елементи акробатики, станти, піраміди, Чер-Данс хореографія, Чир- та Чант- кричалки. Тому нами було визначено рейтинг компонентів технічної підготовленості за 6-бальною шкалою (табл. 1).

Анкетування дозволило визначити значущість видів технічної підготовки під час тренування (рис. 3). Так, встановлено, що на навчання та вдосконалення Чер-Данс хореографії та акробатичні

елементи в навчально-тренувальному занятті виділяють найбільше часу: 25,3% та 22,4% від загального часу тренування; до 20% часу – на Чер-стрибки, на станти і піраміди – майже порівну 13,8% і 11,4% (відповідно) та лише 7,1% часу – на Чер- та Чант- кричалки.

Як зазначають В.П. Платонов, Л.П. Матвеев [7, 12], у процесі вдосконалення технічної підготовленості необхідно постійно здійснювати контроль за технікою виконання змагальних вправ. Так, 40% тренерів вказують, що здійснюють контроль за технічною підготовкою за рахунок здачі контрольних нормативів з базових технічних вправ, 30% – за рахунок виконання вправи на

оцінку, як за 5 бальною системою та і за критеріями оцінки відповідно до правил змагань (від 1 до 10 балів) та 30% – за допомогою аналізу відеозйомок. Також встановлено, що 50% тренерів здійснюють контроль за технічною підготовленістю два рази на рік, 30% – один раз на рік і лише 20% опитаних тренерів – чотири рази на рік.

Оскільки чирлідинг є достатньо молодим видом спорту, в процесі становлення та вдосконалення техніки виконання елементів на етапі попередньої базової підготовки виникає достатньо проблем. Так, 50 % опитаних тренерів вважають, що головною проблемою є складність компонентів технічної підготовки в номінації «Cheer», відсутність навчально-методичної та науково-методичної літератури. Понад 25% тренерів стверджують, що є необхідність у розробці єдиної Всеукраїнської програми для ДЮСШ, в формуванні та вдосконаленні матеріально-технічної бази для занять з чирлідингу, насамперед, встановлення гімнастичних лонж, сучасних покривних матеріалів, придбання спеціалізованого спортивного взуття тощо.

Таким чином, результати анкетування дозволили встановити значущість технічної підготовки в навчально-тренувальному процесі спортсменів-чирлідирів.

Висновки.

1. Технічна підготовка є основною складовою в загальній системі підготовки спортсменів-чирлідирів на етапі попередньої базової підготовки, яка у номінації «Cheer» складається з окремих компонентів, таких як: Чер-стрибки, елементи акробатики, станти, піраміди, Чер-Данс хореографія, Чир- та Чант- кричалки. Також, технічна підготовка в навчально-тренувальному процесі займає вагоме місце та в середньому складає 31% від загального часу тренувань.

Рейтингове місце основних компонентів технічної підготовки чирлідингу

Таблиця 1

Компоненти технічної підготовки	Рейтинговий бал					
	1	2	3	4	5	6
Чер-стрибки			X			
Елементи акробатики		X				
Станти				X		
Піраміди					X	
Чер-Данс хореографія	X					
Чир та Чант кричалки						X



2. Організація навчально-тренувального процесу в більшості випадках здійснюється в загальноосвітніх школах і спортивних клубах, що, в свою чергу, не дозволяє в повній мірі вирішувати поставлені завдання, насамперед – з технічної підготовки.

3. В процесі дослідження встановлено, що в процесі підготовки тренерський склад використовує програми ДЮСШ з чирлідінгу інших країн, правила змагань, а також програми ДЮСШ зі спортивної гімнастики, акробатики, що свідчить про актуальність забезпечення навчально-методичною літературою на основі наукових досліджень.

Перспективами подальших досліджень є аналіз технічної підготовленості спортсменів з чирлідінгу у номінації «Cheer».

Література

1. Боляк А.А. Чирлідінг: Правила змагань. Харків: К., 2005. 82 с.
2. Зинченко И.А., Луценко Л.С., Бодренкова И.А. Особенности построения тренировочного процесса спортсменов в черлидинге на этапе специализированной базовой подготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник Харків, 2009. № 3. 52 с.
3. Зинченко И.А., Луценко Л.С., Боляк А.А. Управление тренировочным процессом

на основе моделирования показателей физической подготовленности спортсменов-черлидеров специализированного этапа подготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2010. № 2. 52 с.

4. Крикун Ю.Ю. Характеристика змагальної діяльності спортсменів черлідінгу. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків. 2009. № 2. 72 с.
5. Крикун Ю.Ю. Особенности развития черлидинга как вида спорта в Украине. Фізичне виховання різних верств населення. Київ: 2007. № 7. 39 с.
6. Луценко Л.С. Тестовые задания по специально-двигательной и физической подготовленности спортсменов в черлидинге на этапе специализированной базовой подготовки. Фізическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков, 2009. № 4. 45 с.
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 1999. 317 с.
8. Масейничик А.Н. Чирлидинг для учащихся III-VIII классов общеобразовательных учреждений. Минск, 2010. 75 с.

9. Формирование специфических индивидуальных качеств «cheerleaders-групп» поддержки спортивных команд: методическое пособие для педагогов-инструкторов и тренеров. Москва: МГСА, 2001. 28 с.
10. Муравьев В.А., Созинова Н.А. Техника безопасности на занятиях с черлидинга. Москва. 2001. 96 с.
11. Носкова С.А. Черлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе. Теория и практика физической культуры. Москва. 2012. № 6. 49 с.
12. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические положения. Киев: Олимпийская литература, 2014. 808 с.
13. Порядок наповнюваності груп відділень з видів спорту і тижневого режиму навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Наказ Міністерства молоді та спорту України 17.01.2015 № 67.
14. Чеппел Р. Успешное тренерство по черлидингу. Нью-Йорк: Хьюмон Кинетикс. 1999. 364с.
15. Human Kinetics. Coaching Youth Cheerleading (Coaching Youth Sports Series). Pom Headridge. 2009. 152 p.

