

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

ПЕДАГОГІЧНА ДОЦІЛЬНІСТЬ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ ЧЕРЛІДЕРІВ-КАДЕТІВ

Арканова А. А., Синиця С. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Постановка проблеми. Проблема збереження здоров'я і фізичного виховання дітей стала нагальною на початку третього тисячоліття. Одним із перспективних засобів покращення здоров'я і організації фізичного виховання дітей є заняття у дитячо-юнацьких спортивних школах та закладах загальної середньої освіти. Вони забезпечують у позаурочний та позанавчальний час пошук, розвиток та підтримку обдарованих вихованців, створення необхідних умов для максимальної реалізації їхніх здібностей в обраному виді спорту, що в установленому порядку визнаний в Україні та для підготовки резерву національних збірних команд, спортивно-оздоровчої роботи та формування здорового способу життя вихованців засобами спорту.

Мета дослідження – науково обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити програму підготовки черлідерів-кадетів.

Виклад основного матеріалу. Одним із нових та перспективних видів спорту в Україні є черліденг. З 6 по 8 грудня 2016 року в Лозанні (Швейцарія) на засіданні Виконавчої ради Міжнародного олімпійського комітету (МОК) було прийнято попередньо визнати черліденг олімпійським видом спорту [4]. А це, в свою чергу, сприяє зацікавленості дітей до занять у спортивних секціях, зокрема з черліденгу.

Особливість черліденгу – синтез мистецтва і спорту: в його основі – танець і акробатика. У черліденгових постановках використовуються рухи не тільки аеробіки, акробатики, але і балету, бойових мистецтв, мюзиклу. Цей вид спорту органічно поєднує в собі елементи шоу і видовищних видів спорту. Крім того, що черліденг виступає як самостійний вид спорту, він успішно супроводжує багато спортивних змагань, посилює видовищність інших заходів. Для черліденгу характерне використання в одній і тій же постановці фрагментів різної музики (від класики до року і кантрі) різного темпу (чим більше розрізняються по темпу музичні фрагменти постановки,

тим складніше дотримати цю різницю виконавцям – тим більше це цінується суддями) [1].

Отже, черліденг – це не тільки група підтримки спортивних команди, а й окремий самостійний вид спорту, з якого проводяться змагання не тільки всеукраїнського масштабу, а й європейського, і світового [1, 2].

У зв'язку із ймовірністю участі черлідерів України в Олімпіаді 2024 року, найперспективнішим віком дітей, що стануть майбутніми учасниками, є діти вікової категорії 8-12 років (кадети). Тому, розробка програми підготовки черлідерів зазначеного віку обумовлює актуальність даного наукового дослідження.

Розглядаючи черліденг як вид спорту, слід зазначити, що він складається з двох основних видів програм – Cheer і Dance. Програма Cheer (Чир) – містить акробатичні елементи, станти, піраміди, стрибки, кричалки, плакати, помпони та інші засоби, що закликають глядачів підтримувати команд. Дана програма включає такі змагальні номінації: чер-мікст-команда, груповий стант, індивідуальний черлідер [1]. Програма Dance (Данс) – будується в основному, на елементах різних танцювальних стилів (джазу, фанку, хіп-хопу, рок-н-ролу, твісту та ін.), з використанням піруетів, стрибків, шпагатів та ін. (без кричалок і акробатики). Програма включає такі змагальні номінації: данс-фрістайл, джаз та хіп-хоп. Спортсмени номінації Данс можуть змагатися у сольних виступах (1 спортсмен), дуетах (2), квартетах (4), командах (6–24) [1; 2].

Підготовка черлідера включає:

1. *Загальна фізична підготовка* направлена на підвищення загальної працездатності: розвиток гнучкості, витривалості, сили, координації, швидкості.

2. *Спеціальна фізична підготовка* направлена на розвиток спеціальних фізичних якостей: силові вправи, швидко-силові вправи, координаційні вправи, розвиток гнучкості, танцювальні вправи.

3. *Хореографічна підготовка* включає вивчення позицій рук і ніг класичного танцю та елементи екзерсису.

4. *Акробатична підготовка* включає: переكاتи, перекиди, міст з положення лежачи і стоячи, стійка на руках, переворот боком, шпагати (напівшпагати), рівновагу, рондат, фляки, сальто, сальто прогнувшись з поворотами, довжинні акробатичні зв'язки (рондат-фляк – темпове сальто-фляк-сальто; сальто вперед-рондат-фляк-фляк-«той-тач»; рондат-фляк-темповий; сальто-фляк-сальто прогнувшись з поворотами на 180, 360 і більше градусів) [3].

Таким чином, основою підготовки черлідерів-кадетів є загально-фізична, спеціально-фізична, хореографічна та акробатична підготовки.

Для досягнення мети були використані методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.
2. Анкетування.
3. Педагогічне спостереження.
4. Тестування рівня фізичної підготовленості спортсменів-черлідерів.

Наукове дослідження проводилося у декілька етапів:

перший етап – аналіз та узагальнення літературних джерел з проблеми дослідження;

другий етап включав проведення анкетування з визначення мотивів занять, пріоритетних вправ під час тренувальних занять черліденгом, оптимізацію тренувального процесу, а також проведення педагогічного спостереження тренерів з черліденгу;

третій етап – проведення оцінки рівня фізичної підготовленості спортсменів-черлідерів на початку експерименту;

четвертий етап – розробка експериментальної програми підготовки черлідерів-кадетів;

п'ятий етап – дослідження ефективності впровадження експериментальної програми у тренувальний процес (оцінка рівня фізичної підготовленості спортсменів-черлідерів наприкінці експерименту та дослідження показників результативності команд на змаганнях).

Для проведення дослідження обрано вік дітей 8–12 років, які належать до груп попередньої базової підготовки. Для ефективної розробки використано нормативні правила, а саме матеріали режиму роботи у спортивних школах навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Актуальність програми і педагогічна доцільність зумовлені тим, що в наш час в силу стрімкого науково-технічного прогресу спостерігається знижена рухова активність молоді, що в свою чергу призводить до погіршення здоров'я населення.

Основні цілі програми:

- сприяти покращенню здоров'я та сприяння руховій активності молоді;
- надати базову підготовку з черліденгу;
- сприяти організованості до систематичних занять спортом;
- підготувати спортсменів до змагального процесу;
- популяризувати черліденг як олімпійський вид спорту.

Спортсмен повинен уміти та знати:

- вивчити основні техніки базових елементів черліденгу;
- оволодіти специфічною термінологією черліденгу;
- з'ясувати основи процесу розминки спортсмена;
- вивчити основні позиції рук та ніг класичного та джазового танцю;
- виконувати базові позицій рук, базові елементи черліденгу;
- мати уявлення щодо композиції та її створення.

Зміст програми. Програма підготовки черлідерів-кадетів передбачає розробку структури заняття черлідерів, що містить підготовчу частину заняття (розминка), основну (напрацювання базових та спеціальних елементів черліденгу) та заключну (відновлення організму).

Висновки. Після проведеного наукового дослідження встановлено оптимізований тренувальний процес у вигляді розробки експериментальної програми підготовки черлідерів-кадетів. Програма підготовки черлідерів-кадетів передбачає розробку структури заняття із застосуванням суміжних видів спорту, зокрема художньої гімнастики, аеробіки, плавання, легкої атлетики тощо. Програма передбачає фіксоване тижневим навантаженням згідно нормативних вимог.

Встановлено, що спортсмени, які готувалися за експериментальною програмою мають вищу результативність на змаганнях, що вказує на ефективність роботи експериментальної програми підготовки черлідерів-кадетів та обумовлює можливість її впровадження у тренувальний процес.

Таким чином, черліденг є молодим видом спорту, що має можливості для розвитку та модернізації. Тільки за комплексного підходу як зі сторони державних органів, так і батьків, тренерів й спортсменів, можна досягнути олімпійського результату.

Список використаних джерел:

1. Андрієнко Г. С. Черліденг : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Г. С. Андрієнко, Ю. Ю. Крикун, С. В. Синиця, Т. О. Синиця, Л. Є. Тимошевська – Київ, 2016. – С. 6.
2. Крикун Ю. Ю. Характеристика змагальної діяльності спортсменів черлідінгу / Ю. Ю. Крикун // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2009. – № 2. – С. 30–35.
3. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава, 2011. – 244 с.
4. МОК попередньо визнав черлідінг олімпійським видом спорту [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://scu.org.ua/novunu-neolimpijskogo-sporty/2756-mok-poperedno-vyznav-tailandskyi-boks-i-cherlidynh.html>.