

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЧЕРЛІДЕРІВ

Кравченко В. С.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) ПНПУ імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Синиця С. В. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка

На сучасному етапі розвитку суспільства постає досить серйозна проблема щодо актуалізації ведення здорового способу життя та залучення до спорту дітей та підлітків. Одним із основних засобів виховання, які сприяють фізичному, духовному та естетичному розвитку особистості, є засоби фізичного виховання.

Зважаючи на активність дітей та зацікавленість у всьому новому, варто звернути увагу на сучасні види рухової активності та види спорту. Черліденг – один із нових видів спорту в Україні, який стає все більш популярним серед молоді та має місце у дитячо-юнацьких спортивних школах та загальноосвітніх закладах для дітей різних вікових груп. Цей вид спорту містить у собі не тільки спортивну складову, а й творчу, естетичну. Основою його є – танець і акробатика.

Дослідженнями О. М. Коломєйцевої, С. В. Синиці, Т. О. Синиці доведено, що черліденг є досить популярним видом спорту на сьогоднішній день серед молоді, які бажають відвідувати заняття у спортивних секціях [3]. Заняття у спортивних секціях передбачають планування тренувального процесу, що в результаті повинно привести до позитивних результатів участі у змаганнях.

Одним із етапів річного циклу підготовки є передзмагальний період. Він забезпечує найкращий стан і високу працездатність спортсмена до дня змагань. Тренування цього періоду спрямовані на безпосередню реалізацію підготовки спортсменів до змагань. У цьому періоді важливо пам'ятати про збереження досягнутого рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів.

Підтримання його протягом всього передзмагального періоду є однією з важливих передумов неухильного росту тренуваності та високих результатів на змаганнях. Особливе місце у передзмагальному періоді набуває тактична і психологічна підготовка. Зростає також питома вага теоретичної підготовки [4].

Для підготовки черлідера важливими є такі технічні характеристики, як:

- гнучкість;
- стрибучість;
- координація – уміння спортсмена тримати вісь при поворотах, сильний вестибулярний апарат;
- сила – усі рухи повинні бути сильними, різкими та чіткими;
- витривалість – змагальна вправа триває 1.15-2.30 хв., упродовж яких спортсмен виконує танцювальні рухи й елементи з необхідною амплітудою й інтенсивністю. Все це є загальною фізичною підготовленістю [2].

До спеціальної фізичної підготовки черлідера належать такі елементи, як виконання чер-стрибків (той-тач – фірмовий стрибок у черліденгу), ліп-стрибків, поворотів.

Для розвитку гнучкості спортсмена у тренувальному процесі слід використовувати вправи спрямовані на розвиток гнучкості у різних частинах тіла, зокрема плечовому, тазостегновому суглобах, гнучкість хребетного стовбура. Для цього використовують динамічні вправи: нахили, випадки, скручування, махи, повороти тощо, а також статичні.

Для розвитку витривалості використовують вправи з високою інтенсивністю (біг, стрибки зі скакалкою, виконання чер-стрибків).

Щоб розвинути силу, на тренуваннях необхідно використовувати статичні і динамічні вправи з обтяжуванням, з власною вагою.

Для розвитку координації – вправи, які висувають високі вимоги до точності рухів (акробатичні вправи, вправи в рівновазі); вправи, в яких є елемент раптовості (рухливі ігри, спортивні ігри); вправи, які залежать від ситуації або сигналу, за яким потрібно міняти напрям руху (човниковий біг, танцювальні вправи) [1].

Таким чином, тренувальний процес черлідерів повинен включати вправи на розвиток гнучкості, стрибучості, координації, сили та витривалості, що призведе до покращення показників необхідних під час змагань.

Література:

1. Андрієнко А. С., Крикун Ю. Ю., Синиця С. В., Синиця Т. О., Тимошевська Л. Є. Навчальна програма «Черліденг» для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ : Просвіта, 2017. 56 с.
2. Іванченко Ю. М. Планування і організація тренувального процесу в черліденгу. *Молода спортивна наука України*. 2010. Т. 1. С. 94–100.
3. Коломєйцева О. М., Синиця С. В., Синиця Т. О. Визначення мотивацій дітей та молоді, які займаються в спортивних секціях, до занять черліденгом. *Фізична культура : теорія і практика : Часопис кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури*. Полтава, 2016. № 3. С. 119–123.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2007. 273 с.

ОЛІМПІЙСЬКИЙ ПРИКЛАД У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Новікова О. В.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Науковий керівник: Момот О. О. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін ПНПУ імені В. Г. Короленка

Легка атлетика – олімпійський вид спорту, який об'єднує спортивні дисципліни, що включають змагання з бігу, стрибків, метань та спортивної ходьби. Найбільш розповсюдженими видами легкої атлетики є бігові та технічні дисципліни на стадіоні, біг по