

УДК 796.2.015.1

DOI <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2022.79.264524>

**СЕРГІЙ СИНИЦЯ**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7965-8355>

(Полтава)

*Place of work:* Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University

*Country:* Ukraine

*E-mail:* sinicasv@ukr.net

**ТЕТЯНА СИНИЦЯ**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6971-0161>

(Полтава)

*Place of work:* National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic»

*Country:* Ukraine

*E-mail:* sinicata@ukr.net

**ЛЮДМИЛА ШЕСТЕРОВА**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8777-6386>

(Харків)

*Country:* Ukraine

*Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian-Pedagogical Academy» Of The Kharkiv Regional Council*

*E-mail:* lydmula121056@gmail.com

## **ЗМІНА РІВНЯ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЧЕРЛІДЕРІВ У ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ**

**Анотація.** Черліденг є відносно новим видом спорту, який має свою класифікацію, активно розвивається та має численну кількість прихильників. Тому актуальними є питання підготовки спортсменів, особливо у передзмагальному періоді. У дослідженні брали участь спортсмени відділення черліденгу групи спеціалізованої підготовки першого року навчання. Дослідження тривало протягом 6 місяців та охопило два передзмагальних періоди: підготовку до Кубка та Чемпіонату України з черліденгу. У процесі дослідження спортсмени виконували вправи загальної фізичної підготовки, а також спеціально спрямовані вправи. Для підготовки черлідера важливими є такі технічні характеристики, як: гнучкість, стрибучість, координація, сила, витривалість. Тестування показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості проводилися двічі. Перший етап було проведено після трьох місяців тренувань у передзмагальному періоді до Кубка України, другий – після шести місяців тренувань перед Чемпіонатом України з черліденгу. Для перевірки та оцінки гнучкості використовувалася вправи шпагат. Для визначення силової витривалості використовували згинання та розгинання рук у упорі лежачи. Для тестування координаційних здібностей застосовувався тест «Фламінго». Для визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості черлідера проводили тестування чер-стрибків, ліп-стрибків та поворотів. Отримані результати показали, що показники спортсменок, що брали участь у дослідженні, за час тренувань зазнали покращення. Так, збільшилася кількість спортсменів з високим рівнем загальної та спеціальної фізичної підготовленості з 63 % до 70 %; кількість спортсменів з рівнем вище середнього зменшилася з 25 % до 22 %; кількість спортсменів з середнім рівнем загальної та спеціальної фізичної підготовленості також зменшився з 10 % до 8 %. Спортсменів з рівнем загальної та спеціальної фізичної підготовленості нижче середнього після 6 місяців тренувань зафіксовано не було. Таким чином, проведене дослідження свідчить про позитивні зміни показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменок у передзмагальному періоді.

**Ключові слова:** черліденг; підготовка; тестування; показники; передзмагальний період.

**Постановка проблеми.** 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 фізичні вправи. Відповідно до законів України «Про освіту», «Про фізичну культуру та спорт», фізичне виховання є невід'ємною складовою освіти і забезпечує збереження та зміцнення здоров'я, формування рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей (Піщенко та ін., 2015).

Черліденг – один із нових видів спорту в Україні, який стає все більш популярним серед молоді та культивується 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 – танок і акробатика. У постановках цього виду спорту застосовують не лише елементи гімнастики, аеробіки, а й таких видів мистецтв, як балет, мюзикл тощо. Черліденг вдало поєднує в собі елементи шоу і видовищних видів спорту (Крикун, 2009). Завдяки поєднанню в собі різних видів спорту, черліденг привертає увагу дітей, позитивно впливає на фізичний та духовний стан, закріплює інтерес до здорового способу життя (Синиця С., Синиця Т., Корносенко, 2020).

Незважаючи на новітність черліденгу як виду спорту в Україні, існує чимала кількість дослідників, які вивчають його з різних сторін. Так, науковцями теоретично і практично обґрунтовано вплив занять черліденгом на фізичне здоров'я та фізичну підготовленість дітей різних вікових груп (Бала, 2012).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** О. М. Коломєйцева, С. В. Синиця, Т. О. Синиця за результатами анкетування спортсменів з різних міст і різного віку довели, що черліденг є досить популярним на сьогоднішній день видом спорту серед молоді. Багато з них бажають відвідувати заняття у спортивних секціях (Коломєйцева, Синиця С., & Синиця Т., 2016).

Дослідження І. В. Піщенко, С. В. Синиці, Т. О. Синиці, І. М. Вовк висвітлює аспекти впливу занять з черліденгу на фізичний і духовний стан дітей, а також особливості організації тренувального процесу засобами оздоровчої аеробіки (Піщенко та ін., 2015).

І. О. Зінченко, Л. С. Луценко визначали головні характеристики оцінювання загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовки черлідерів, а також розроблені комплекси вправ для тестування рівня розвитку спеціальної фізичної підготовки спортсменів у черліденгу (Зінченко, & Луценко, 2009).

Разом з тим, рівень загальної і спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у черліденгу, на наш погляд, вивчений недостатньо і потребує додаткового дослідження.

**Мета дослідження** – дослідити зміну рівня фізичної підготовленості спортсменів секції черліденгу в передзмагальному періоді.

**Завдання дослідження:** дослідити питання спортивної підготовки спортсменів з черліденгу віком 14-18 років; визначити рівень фізичної підготовленості черлідерів у передзмагальному періоді; оцінити зміни рівня фізичної підготовленості черлідерів протягом передзмагального періоду.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дослідження проводилося у 2021-2022 навчально-тренувальному році, на базі КЗ «ПДЮСШ» № 4, у відділенні черліденгу, групі спеціалізованої підготовки (СП), серед спортсменів віком 14-18 років. У ході експерименту визначалася фізична підготовленість спортсменів у передзмагальному періоді. Для цього використовувались нормативи програми підготовки черлідерів.

Однією зі структурних одиниць річного циклу підготовки є передзмагальний період. Побудова тренувального процесу в ньому забезпечує найкращий стан і високу працездатність спортсмена, тобто спрямована на безпосередню реалізацію підготовки до змагань. При цьому 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 займає тактична і психологічна підготовка, зростає питома вага теоретичної підготовки (Костюкевич, 2007).

Для підготовки черлідера важливими є такі фізичні характеристики, як: 1) гнучкість; 2) стрибучість; 3) координація – уміння спортсмена тримати вісь при поворотах, стійкий до обертань вестибулярний апарат; 4) сила – усі рухи повинні бути сильними, різкими та чіткими; 5) витривалість – змагальна вправа триває 1.15-2.30 хв. Упродовж всього часу змагальної вправи спортсмен виконує танцювальні рухи й елементи з необхідною амплітудою й інтенсивністю (Іванченко, 2010).

Спеціальну фізичну підготовку (СФП) черлідера визначають такі елементи, як чер-стрибки (той-тач – фірмовий стрибок у черліденгу), ліп-стрибки, повороти.

Для розвитку гнучкості спортсмена у тренувальному процесі слід використовувати вправи, спрямовані на розвиток рухливості у різних частинах тіла, зокрема плечовому, тазостегновому суглобах, хребтному стовбурі. Для цього використовують статичні та динамічні вправи такі, як нахили, випади, скручування, махи, повороти тощо.

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 та 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) (Андрієнко та ін., 2017).

Первинне тестування проводилося наприкінці третього місяця тренувань. Цей час припадає на передзмагальний період до Кубка України з черліденгу. Повторні виміри знімалися наприкінці шостого місяця тренувань у передзмагальному періоді до Чемпіонату України з черліденгу. НАВЕДЕНІ РЕЗУЛЬТАТИ ТІЛЬКИ ОДНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Зміст педагогічного експерименту полягав у контролі та перевірці показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості (ЗФП та СФП) у передзмагальному періоді.

Для перевірки та оцінки гнучкості використовували вправу шпагат. За завданням кожен учасник сідав у положення шпагат, де одна нога ставиться вперед, інша назад, тулуб знаходиться у вертикальному положенні, руками можна опиратися на підлогу або тримати їх в сторони; для поперечного шпагату: ноги в сторони, тулуб знаходиться у вертикальному положенні, руками можна опиратися на підлогу або тримати їх в сторони. Положення повинно утримуватися 10 секунд. Оцінювалася відстань між підлогою і серединою тулуба (тазу). Результати як первинного так і повторного дослідження показали, що всі учасники дослідження (100 %) мали високий рівень підготовленості, оскільки їх результат дорівнював 0 см.

Для визначення силової витривалості використовували згинання та розгинання рук у упорі лежачи. За командою спортсмен з вихідного положення упор лежачи починає згинати і розгинати руки. Результатом є кількість технічно правильно виконаних рухів. Результати первинного дослідження показали, що 25 % учасників мали високий рівень показників у даному тесті (20 і більше разів), 33 % – вище середнього (15 разів); 33 % – середній рівень (10 разів); 9 % – нижче середнього (8 разів).

Для тестування координаційних здібностей застосовувався тест «Фламінго». Виконувалося балансування на одній нозі на підставці. Спортсмен ставав на підставку будь-якою ногою і намагався балансувати на ній так довго, як зможе. Інша нога зігнута в коліні і підтягнута до сідниці кистю однойменної руки. Час балансування складав 1 хв. Результати первинного дослідження свідчать, що 66% учасників показали високий рівень (балансиували 1 хв.), 25 % – вище середнього (30 с) і 9 % – середній рівень (15-20 с) (Сергієнко, 2001).

Для визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості черлідера, проводили тестування чер-стрибків, ліп-стрибків та поворотів. Їх оцінка здійснювалася за нормативними даними навчальної програми черліденг для ДЮСШ (Андрієнко та ін., 2017).

З вихідного положення основна стійка, спортсмен виконує підготовку та чер-стрибок. Результатом дослідження є кількість технічно правильно виконаних стрибків. Первинні результати оцінювання показали, що 66 % спортсменів мають високий рівень; 34 % – вище середнього.

У тестуванні ліп-стрибків спортсмен виконував їх з вихідного положення основна стійка, розбіг з двох кроків та ліп-стрибок. Оцінювалось технічно правильне виконання ліп-стрибків. Результати первинного дослідження показали, що 75 % спортсменів мають високий рівень; 25 % – вище середнього.

У тестуванні поворотів спортсмен виконував їх з вихідного положення основна стійка. Тест передбачає технічно правильне виконання всіх поворотів, у положенні релеве. У результаті первинного тестування стало очевидно, що 42 % спортсменів мають високий рівень підготовленості; 33 % – вище середнього; 25 % – середній рівень підготовленості.

Повторні випробування, які проводилися після шести місяців тренувань показали покращення усіх показників.

**Висновки дослідження і перспективи подальших розвідок.** Проведені дослідження оцінки рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості черлідерів групи спеціалізованої підготовки у передзмагальних періодах показали наступні результати: збільшилася кількість спортсменів з високим рівнем загальної та спеціальної фізичної підготовленості з 63 % до 70 %; кількість спортсменів з рівнем вище середнього зменшилася з 25 % до 22 %; середній рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості також зменшився з 10 % до 8 %. Рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості нижче середнього у передзмагальний період після 6 місяців тренувань зафіксовано не було.

Отже, на основі результатів даного дослідження можна зробити висновок, що під час тренувального процесу показники загальної і спеціальної фізичної підготовленості спортсменів покращилися, що позитивно впливає на подальші результати спортсменів на змаганнях різних рівнів, і дає змогу здобувати призові місця та виконувати нормативи для присвоєння звання кандидата та Майстра спорту України з черліденгу.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- Бала Т. М. Вплив вправ черлідінгу на рівень фізичного здоров'я школярів 5-9-х класів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 4. С. 12–16.
- Зинченко І. А., Луценко Л. С. Тестовые задания по специально-двигательной и физической подготовленности спортсменов в черлидинге на этапе специализированной базовой подготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 4. С. 68–71.
- Іванченко Ю. М. Планування і організація тренувального процесу в черліденгу. *Молода спортивна наука України*. 2010. Т. 1. С. 94–100.
- 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 / уклад.: О. В. Даниско. Полтава, 2016. № 3. С. 119–123.
- Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. Вінниця : Планер, 2007. 273 с.
- Крикун Ю. Ю. Характеристика змагальної діяльності спортсменів черлідінгу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2009. № 2. С. 30–35.
- Навчальна програма «Черлідінг» для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / А. С. Андрієнко та ін. Київ : Просвіта, 2017. 56 с.

Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімп. літ., 2001. 439 с.

Синиця С. В., Синиця Т. О., Корносенко О. К. Алгоритмізація процесу організації змагань з черліденгу із застосуванням CASE-засобу. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2020. № 10 (166). С. 124–132.

Характеристика рівня розвитку фізичних якостей черлідерів під впливом занять з оздоровчої аеробіки / І. В. Піщенко та ін. *Актуальні проблеми сучасного фізичного виховання і спорту* : матеріали регіон. наук.-практ. конф. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2015. С. 97–102.

#### REFERENCES

Andriienko, A. S., Krykun, Yu. Yu., Synytsia, S. V., Synytsia, T. O., & Tymoshevska, L. Ye. (2017). *Navchalna prohrama «Cherlidynh» dlia dytiachho-iunatskykh sportyvnykh shkil [Curling Curriculum for Children and Youth Sports Schools]*. Kyiv: Prosvita [in Ukrainian].

Bala, T. M. (2012). Vplyv vprav cherlidynhu na riven fizychnoho zdorov'ia shkolariv 5-9-kl klasiv [The effect of cheerleading exercises on the level of physical health of students in grades 5-9]. *Pedagogics psychology medical-biological problems of physical training and sports*, 4, 12-16 [in Ukrainian].

Ivanchenko, Yu. M. (2010). Planuvannya i orhanizatsiia trenovalnoho protsesu v cherlidenhu [Planning and organization of the training process in cheerleading]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy [Young sports science of Ukraine]*, 1, 94-100 [in Ukrainian].

Kolomietseva, O. M., Synytsia, S. V., & Synytsia, T. O. (2016). Vyznachennia motyvatsii ditei ta molodi, yaki zaimaiutsia v sportyvnykh sektsiakh, do zaniat cherlidenhom [The purpose of the motivation of children and young people, as they are engaged in sports sections, before taking up cheerleading]. In O. V. Danysko (Comp.), *Fizychna kultura: teoriia i praktyka [Physical culture: theory and practice]* (No. 3, pp. 119-123). Poltava [in Ukrainian].

Kostiukevych, V. M. (2007). *Teoriia i metodyka trenuvannya sportyveniv vysokoi kvalifikatsii [Theory and methods of training highly qualified athletes]*. Vinnytsia: Planer [in Ukrainian].

Krykun, Yu. Yu. (2009). Kharakterystyka zmahalnoi diialnosti sportyveniv cherlidynhu [Characteristics of competitive activity of cheerleading athletes]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk [Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk [Slobozhanskyi scientific and sports bulletin]*, 2, 30-35 [in Ukrainian].

Pishchenko, I. V., Synytsia, S. V., Synytsia, T. O., & Vovk, M. I. (2015). Kharakterystyka rinvnia rozvytku fizychnykh yakosti cherlidynhu pid vplyvom zaniat z ozdorovchoi aerobiky [Characteristics of the level of development of physical qualities of cheerleaders under the influence of health aerobics classes]. In O. O. Horpynych (Ed.), *Aktualni problemy suchasnoho fizychnoho vykhovannia i sportu [Actual problems of the physical education and sports in modern conditions]* : *Proceeding of the Conference* (pp. 97-102). Poltava: PNPУ imeni V. H. Korolenka [in Ukrainian].

Serhiienko, L. P. (2001). *Testuvannya rukhovyykh zdibnostei shkolariv [Testing of motor abilities of schoolchildren]*. Kyiv: Olimp. lit. [in Ukrainian].

Synytsia, S. V., Synytsia, T. O., & Kornosenko, O. K. (2020). Alhorytmizatsiia protsesu orhanizatsii zghan z cherlidenhu iz zastosuvanniam CASE-zasobu [Algorithmization of the process of organizing cheerleading competitions using CASE-tool]. *Bulletin of the Taras Shevchenko National University "Chernihiv Collegium*, 10 (166), 124-132 [in Ukrainian].

Zinchenko, I. A., & Lutchenko, L. S. (2009). Testovye zadaniia po spetsialno-dvigatelnoi i fizicheskoj podgotovlenosti sportyvenov v cherlidinge na etape spetsializirovannoi bazovoi podgotovki [Test tasks for special motor and physical fitness of athletes in cheerleading at the stage of specialized basic training]. *Pedagogics psychology medical-biological problems of physical training and sports*, 4, 68-71 [in Russian].

SERGIY SYNYTSYA  
TETIANA SYNYTSYA  
LUDMILA SHESTEROVA

#### **CHANGING THE LEVEL OF GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL PREPAREDNESS OF CHERLIDERS IN THE PRE-COMPETITION PERIOD**

**Summary.** Cheerleading is a relatively new sport that has its own classification, is actively developing and has a large number of fans. Therefore, the issues of sports training of athletes are relevant, especially in the pre-competition period. Athletes from the cheerleading department of the specialized training group of the first year of study took part in the study. The study lasted for 6 months and covered two pre-competition periods: the Cup and the Cheerleading Championship of Ukraine. In the process of research, athletes performed general development exercises, as well as specially directed exercises to develop the necessary physical qualities. Technical characteristics such as flexibility, jumping, coordination, strength, endurance are important for the preparation of a cheerleader. Testing of general and special physical fitness was conducted twice. The first stage was held after three months of training in the pre-competition period for the Cup of Ukraine, the second - after six months of training before the Championship of Ukraine in cheerleading. A twine test was used to test and evaluate flexibility. To determine the strength endurance used the test of flexion and extension of the arms in a emphasis lying down. Flamingos were used to test coordination skills. To determine the level of special physical fitness of the cheerleader, we tested cher-jumps, lip-jumps and turns. The obtained results showed that the standards used were improved in the athletes of the study group. Studies of assessing the level of general and special physical fitness of cheerleaders of the group of specialized training in the pre-competition periods showed the following results: increased the number of athletes with a high level of general and special physical fitness from 63 % to 70 %; the number of above-average athletes decreased from 25 % to 22 %; the average level of general and special physical fitness also decreased from 10 % to 8 %. The level of general and special physical fitness is below average in the pre-competition period after 6 months of training was not recorded. Thus, the study showed positive changes in the standards of general and special physical fitness in the pre-competition period.

**Keywords:** cheerleading; preparation; testing; indexes; pre-competition period.