

Список використаних джерел

1. Андрущенко М. І., Дорошенко Л. О. Вплив аква-аеробіки на фізичний стан людей різного віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2005. Вип. 8. С. 11–13.
2. Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике: учебное пособие. Киев : НУФВСУ, 2006.
3. Гоглювата Н. О. Порівняльна ефективність програм занять аква-фітнесом різної переважної спрямованості. *Молода спортивна наука України*. 2004. Вип. 8, Том 3. С. 79–82.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЧЕРЛІДЕРІВ

Кравченко Владислава Сергіївна,

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Синиця Сергій Васильович,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Черліденг, як вид спорту, набув поширення в 70-ті роки минулого століття в США. Обумовлена видовищність виступів вимагає від черлідерів високого рівня технічної, загальної та спеціальної фізичної підготовленості, психологічної готовності. Підготовка спортсменів черлідерів відбувається впродовж річного циклу тренувань. Передзмагальна підготовка є підсумком всього попереднього тренування і одночасно принципово важливим моментом на шляху до високих досягнень. На тренування в цей період впливають функціональний стан спортсмена, рівень тренуваності, ступінь стійкості змагальної техніки, психологічний стан, індивідуальні особливості, реакція на тренувальні навантаження та інше [3].

Формування та застосування програми вправ для покращення спеціальної фізичної підготовленості відбувалося безпосередньо після змагального та відновлюваного періодів. Програма використовувалась протягом 2-х місяців, до передзмагального періоду перед чемпіонатом Полтавської області.

Для розробки дієвої програми щодо покращення рівня спеціальної фізичної підготовленості черлідера, перш за все необхідно запровадити класифікацію вправ за проявом фізичних якостей, які необхідні для спортсмена.

Вправи на розвиток швидкісно-силових здібностей. Для високих чер та ліп-стрибків черлідера необхідно розвивати швидкісно-силові здібності організму. Швидкісно-силові здібності характеризуються неграничною

напругою м'язів, що проявляється з необхідною, часто максимальною потужністю у вправах, які виконуються зі значною швидкістю, але не граничної величини. Вони виявляються у рухових діях, в яких разом зі значною силою м'язів вимагається і швидкість рухів (наприклад, виконання силових вправ з обтяженнями під швидко музику (присідання, випади, жими в різних положеннях тощо) [2]. До швидкісно-силових здібностей відносять: швидкісну й вибухову види сили. Одним із ефективних засобів розвитку швидкісно-силових якостей організму є використання пліометричних тренувань.

Пліометрика (або пліометрія) – це тренування, які складаються зі стрибкових рухів. Цей вид навантаження використовується в різних видах спорту, які вимагають вибухової сили. Пліометрія дає серйозне навантаження на опорно-руховий апарат, за рахунок чого й дозволяє максимально ефективно і досить швидко розвивати спортивну потужність, м'язову силу та швидкість реакції [5].

Вправи на розвиток гнучкості. Гнучкість – одна із якостей організму, яка має бути добре розвинена у черлідерів, для виконання різноманітних рухових дій. Відрізняють гнучкість активну й пасивну. Під *пасивною гнучкістю* розуміється здатність виконувати рухи суглобами з великою амплітудою під впливом зовнішньої сили, при цьому практично весь м'язів апарат суглоба може бути максимально розслаблений. Наприклад: шпагат, що виконується під дією власної ваги тіла. *Активна гнучкість* – це максимальний показник амплітуди руху у суглобі, що виконується завдяки власним м'язовим зусиллям людини. Прикладом активної гнучкості є сильні згинання, чи прогинання тіла у польоті. Основним засобом формування гнучкості є вправи стретчингу [1].

Вправи для формування координаційних здібностей. Координація – це фізична здатність людського тіла мобілізуватися або рухатися синхронно, завдяки впорядкованим рухам м'язів і скелета. До координаційних здібностей належить: спритність, рівновага. Для черлідерів розвиток цих фізичних якостей є невід'ємною частиною тренувального процесу. Координаційні здібності пов'язані з можливостями управління рухами у просторі та часі і включають:

– здатність точно порівнювати і регулювати просторові, тимчасові і динамічні параметри рухів;

– здатність підтримувати статичну (позу) і динамічну рівновагу;

Під рівновагою розуміють здатність до збереження стійкого положення тіла в умовах різноманітних рухів (динамічна рівновага) і поз (статична рівновага) [1].

Вправи для розвитку витривалості. Під витривалістю розуміється здатність людини ефективно протистояти втомі, що викликана певним видом роботи. Здібність до тривалої і безперервної динамічної роботи помірної

потужності, в якій бере участь весь м'язів апарат, характеризує так звану загальну витривалість. Показники загальної витривалості дозволяють судити про функціональні можливості вегетативних систем організму, і перш за все, про стан і діяльність серцево-судинної і дихальної систем.

При розробці програми вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості було запроваджено виконання *суперсетів*, тобто комплекс з двох вправ, які спрямовані на розвиток м'язів-агоністів. Вправи виконувалися без пауз [5].

Для вдосконалення швидкісно-силових якостей було запроваджено такі вправи:

Суперсет 1: Настрибування на підвищення (гімнастична лава, тумба) + напівприсідання з підніманням на носки при розгинанні ніг.

Вихідне положення (В.п.) – стійка ноги нарізно. Виконується настрибування на підвищення, на один рахунок – напівприсідання, (кут у колінному суглобі не менше ніж 90°), руки перед грудьми, кисті з'єднати, наступний рахунок – розігнути ноги, піднятись на носки, повернутись у В.п.

Кількість підходів: 8-10. Додатковим ускладненням може бути обтяженням на ноги (манжети).

Ці вправи впливають на розвиток та зміцнення двоголового та чотирьохголового м'язів стегна, литкового, кравецького, сідничних м'язів.

Суперсет 2: Маятник на перекладині + піднімання ніг нарізно.

В.п. – вис на зігнутих руках. На раз – розгинання рук з одночасним підніманням ніг, ноги мають бути вертикально до підлоги, на 2 – В.п., на 3 – піднімання ніг у положенні нарізно, 4 – В.п. Кількість підходів: 10.

Вправа впливає на розвиток таких м'язів як прямий м'яз живота, внутрішній косий м'яз живота, а також на м'язи плечового поясу.

Для вдосконалення гнучкості:

Суперсет 3: Батман (махи з високою амплітудою) вперед з гумовим амортизатором + висока рівновага (затримка).

В.п. – стійка на одній нозі, руки на пояс, амортизатор затиснутий правою (лівою) ступнею. На один рахунок виконується батман вперед, на 2 – В.п., на 3 – відведення зігнутої ноги в сторону, 4 – В.п. Кількість підходів: 10 на кожен ногу.

Ця вправа дає можливість розвинути активну гнучкість у тазостегновому суглобі.

Суперсет 4: Піднімання ніг в упорі лежачи на фітболі + піднімання рук і ніг з фітболом затиснутим ногами.

В.п. – упор лежачи на фітболі, вага тіла дещо перенесена на руки, ноги нарізно. На кожен рахунок виконати піднімання ніг (3 рази), на 4 – перейти у положення лежачи на підлозі обличчям донизу, руки вперед, фітбол затиснути між ногами. Одночасно підняти вгору руки і ноги, прогинаючись у попереку. Повторити 3 рази і повернутись у В.п. Кількість підходів: 6-8.

Виконання суперсету допомагає розвинути активну гнучкість хребта, зміцнити м'язи спини.

Суперсет 5. Мах ногою назад з обтяженням + глибокий випад вперед.

В.п. – основна стійка. На раз – виконати високоамплітудний мах назад з одночасним нахилом тулуба вперед, руки вперед, на 2 – випад вперед, передпліччя на підлогу. Кількість підходів: 10 на кожен ногу.

Ці вправи сприяють розвитку активної та пасивної гнучкості тазостегновому суглобі, а також покращення еластичності зв'язок стегна.

Вправи для вдосконалення координаційних здібностей:

Суперсет 6: Виконання поворотів навколо своєї осі зі зміною точки + присідання на одній нозі.

3 В.п. – зімкнута стійка, руки на пояс, виконати 4 оберти вправо, при кожному оберті змінюємо точку направлення, далі виконуємо 4 напівприсіди на правій нозі, руки перед грудьми, кисті з'єднані. Те ж саме виконуємо вліво. Кількість підходів: 4 (2 підходи на кожен сторону).

Цей суперсет дає можливість розвинути вестибулярний апарат спортсмена, сформувані вміння тримати рівновагу на піруетах.

Суперсет 7: Динамічна рівновага в пасе на подушці для балансування + статична рівновага в гранд батмані (вперед/в сторону/позаду).

В.п. – стійка на лівій (правій) нозі, права (ліва) позаду, руки в сторони (друга позиція) на подушці для балансування. На один рахунок – виконуємо пасе (положення зігнутої ноги в сторону, носок у коліна), руки вперед (перша позиція), на другий – В.п. Далі виконуємо гранд батман (високоамплітудний мах вперед, в сторону або назад), три рахунки – рука затримує ногу у найвищій точці, на 4 – В.п. Головним завданням суперсету – утримати рівновагу.

Кількість підходів: 10 на кожен ногу.

Цей суперсет дає змогу розвинути у спортсменів динамічну та статичну рівновагу для виконання різноманітних елементів, піруетів тощо.

Вправи для вдосконалення витривалості:

Суперсет 8: Біг на місці на нестійкій опорі (поролонова яма, BOSU-платформа) + біг в планці.

В.п. – основна стійка. На 16 рахунків виконуємо біг на місці на нестійкій опорі, дихання рівномірне. Наступні 16 рахунків – положення упор лежачи, виконуємо біг в планці. Кількість підходів: 8-10.

Запропоновані вправи допомагають розвинути загальну витривалість організму людини, що необхідна черлідерам для виконання танцювальних комбінацій впродовж тривалого часу.

З метою підвищення рівня психологічної підготовленості черлідерів у передзмагальний період було розроблено й упроваджено програму.

Для досягнення поставленої мети формувального етапу експерименту нами був розроблений тренінг для підвищення мотивації до успіху та для нормалізації тривожності у спортсменів у передзмагальний період [4].

Програма методик для підвищення мотивації до успіху:

I заняття: «Що таке мотивація та її роль у підготовці спортсменів».

Мета: закріплення поняття мотивації та формування цілі тренінгу.

Вправа «Дерево» (30 хв.)

Кожен спортсмен отримує аркуш з малюнком дерева, на якому він має прописати своє уявлення про успіх (Додаток Е).

Вгорі – головна спортивна мрія, стовбур – прогноз на моє спортивне майбутнє, гілки зліва – спортсмен, на якого хотів би бути схожим, чий досягнення повторити чи перевершити, гілки справа – люди, які допомагають мені досягати спортивних вершин, зліва від стовбура – емоції і переживання, які найчастіше викликають спортивні тренування і змагання, справа від стовбура, що в спорті в мене виходить найкраще.

Презентація свого «дерева-успіху».

II заняття: «Як ситуації успіху й невдач впливають на мотивацію спортсмена»

Мета: визначити вплив ситуацій для розвитку мотивації до успіху спортсмена.

Вправа: «Намистинки успіху»

Учасникам тренінгу пропонується написати 10 успішних ситуацій зі свого спортивного життя. До кожного випадку, спортсмен має намалювати малюнок-асоціацію, вирізати їх на нитку.

Презентація намистинок.

III заняття «Ціль спортивного життя та її візуалізація»

Мета: допомагає втілити задумане в реальність за допомогою візуальної сили.

Вправа: «Моя мета»

Учасникам тренінгу пропонується намалювати на аркуші паперу свою ціль, яку хоче досягти у своєму спортивному житті. Обов'язковою умовою є розміщення малюнка на видному місці у своїй кімнаті.

Презентація малюнків.

Вправи для нормалізації тривожності у спортсменів:

Відчуття тривоги заважає нормальному життю людей. Особливу увагу до почуття тривожності слід звернути у передзмагальний сезон у спортсменів, бо саме в цей період з'являються страхи.

Вправа 1: «Дихальна гімнастика»

Мета: позбутися нападу тривоги, що вже розігрався, й хвили занепокоєння, що насувається.

Дану вправу можна виконувати щодня як профілактику або як «засіб швидкої допомоги»:

– покласти долоні на живіт і почати повільно вдихати/видихати, рахуючи до 10.

– сконцентруватися на диханні: глибокий вдих, а потім видих у 2 рази довший від вдиху (при цьому важливо не думати про те, що викликає негативні емоції);

– кілька разів швидко втягнути повітря носом, після чого зробити тривалий видих ротом.

Вправа 2: «Аутогенні тренування»

Мета: зняти напругу й тривожність, підвищити працездатність та покращити настрій.

Учасникам тренінгу пропонується зайняти зручну позицію, розслабитись та повторювати за ведучим афірмації:

- я повністю розслаблений та спокійний;
- всі частини мого тіла розслаблені та наповнені теплом;
- моє серце б'ється рівно і спокійно;
- з моєї голови зникають усі неприємні думки;
- я люблю життя і живу в гармонії з цим світом;
- я позбавляюся тривоги та страху;
- я впевнений у собі та можу впоратися з будь-якою проблемою.

Вправа 3: «Продумай заздалегідь»

Мета: опанувати навички саморегуляції.

Спортсменам пропонується зайняти зручну позицію. Заплющивши очі, уявити складну ситуацію, яка викликає відчуття тривоги. Потрібно намагатися відчутти себе максимально спокійно. Подумайте, що зробите і що скажете. Придумуйте варіанти поведінки до тих пір, поки не відчуєте себе максимально спокійно.

Дану вправу потрібно виконувати перед кожною тривожною ситуацією.

Обговорення зводиться до опису своїх думок, чи вдалося знайти варіанти правильного реагування на тривожну ситуацію.

Вправа 4: «Мотивація»

Мета: навчитися вилучати вигоди від звільнення від тривоги.

Необхідно скласти список вигод звільнення від тривоги. Ціль контрольного етапу експерименту – визначення спеціальної фізичної та психологічної підготовленості черлідерів у передзмагальний період, після впливу на спортсменів програм для покращення спеціальної фізичної та психологічної підготовленості. Дані, отримані в результаті проведення констатувального та контрольного етапів, порівнювалися, аналізувалися, визначалася динаміка рівня підготовки, а також робився висновок про ефективність розробленого комплексу вправ та методик.

- я зможу спокійно спати ночами;
- я зможу досягти успіху у своєму спорті;
- протягом усього дня я відчуватиму енергійність і радість;
- я зможу продуктивно тренуватись та повноцінно розслаблятися;
- я матиму можливість отримувати задоволення від змагань.

Методами аналізу, синтезу, узагальнення з'ясовано, що черліденг – вид спорту, що набуває все більшої популярності в Україні. Впродовж річного циклу тренувань спортсменів є декілька періодів, але одним із головних і важливих етапів підготовки є передзмагальний. Встановлено, що основними видами підготовки у передзмагальному періоді є спеціальна фізична та психологічна. Оцінка спеціальної фізичної та психологічної підготовленості спортсменів є індикатором визначення рівня готовності спортсменів до змагань, а також планування подальшого навчально-тренувального процесу. Для покращення показників спеціальної фізичної підготовленості черлідерів було запроваджено програму навчально-тренувальних занять, яка включала, вправи на розвиток усіх необхідних фізичних якостей для черлідера. З метою підвищення рівня психологічної підготовленості черлідерів у передзмагальний період було розроблено та впроваджено програми для підвищення мотивації до успіху та для нормалізації тривожності у спортсменів у передзмагальний період.

Список використаних джерел

1. Андрієнко А., Шинкарук О. Оцінка морфологічних характеристик кваліфікованих спортсменок у черліденгу при підготовці до головних змагань. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XIV Міжнар. конф. молодих вчених (м. Київ, вересень 2022 року). Київ : НУФВСУ, 2022. С. 44–45.
2. Блажко Н., Шинкарук О. Особливості виконання змагальної програми в командних дисциплінах черлідінгу. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії*: мат. 2-ї Всеукр. електр. наук.-практ. конф. з міжн. участю [Інтернет]; 18 квіт. 2019. Київ: НУФВСУ, 2019. С. 14–16.
3. Кравченко В. Особливості тренувального процесу черлідерів. *Новітні теоретико-методичні й методологічні засади розвитку фізичного виховання і спорту* : матеріали регіональної науково-практичної онлайн-конференції. Полтава : Сімон, 2022. С. 49–51.
4. Синиця С., Синиця Т., Шестерова Л. Музично ритмічне виховання школярів молодшого шкільного віку засобами черліденгу. *Педагогічні науки*. 2023. №81. С. 8–13.
5. Synytsya, T., Synytsya, S., Rybalko, L., Kornosenko, O., & Zhamardiy, V. (2024). Evaluation of sports achievements of participants in cheerleading competitions by rationalizing refereeing. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 16(1), 326–342. <https://doi.org/10.18662/rrem/16.1/825>.