

МЕТОДИКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЧЕРЛІДЕРІВ ВІКОВОЇ КАТЕГОРІЇ 5-8 РОКІВ З УРАХУВАННЯМ ЇХ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ

Паламарчук Катерина Леонідівна,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Арканова Анастасія Анатоліївна,

учитель I категорії фізичної культури

Комунальний заклад «Полтавська загальноосвітня школа

I-III ступенів № 26» Полтавської міської ради Полтавської області

В даний час танцювальні види спорту (особливо черліденг) інтенсивно розвивається і тому потребує розробки наукових засад удосконалення тренувального процесу. Впровадження нової системи суддівства (2022 р.) визначає значне ускладнення змагальних (танцювальних) вправ, виконання яких висуває високі вимоги до рухових здібностей черлідерів, що актуалізує розробку ефективних методик підвищення фізичної підготовленості спортсменів [1]. Науково-методичне обґрунтування тренувального процесу особливо актуальне на ранніх етапах підготовки, коли закладається фундамент зростання спортивної майстерності спортсменів-черлідерів [2].

Науково-методичне обґрунтування тренувального процесу особливо актуальне на ранніх етапах підготовки, коли закладається фундамент зростання спортивної майстерності спортсменів-черлідерів. При цьому важливо виявити морфологічні та функціональні особливості тих, хто займаються, їх відповідність конкретним вимогам виду спорту. Однак, незважаючи на велике значення етапу початкової підготовки для успішності подальшої спортивної діяльності, проведено лише поодинокі дослідження деяких аспектів тренування юних черлідерів. Досі не визначено провідних рухових здібностей спортсменів на етапі початкової підготовки, не достатньо досліджено морфофункціональні особливості черлідерів категорії 5-8 років, не розроблено методику їх спеціальної фізичної підготовки.

Розробка та впровадження методики спеціальної фізичної підготовки з урахуванням морфофункціональних особливостей черлідерів 5-8 років, що включає комплекси спеціальних вправ переважної спрямованості на розвиток координаційних здібностей, дозволить підвищити рівень фізичної підготовленості та результативність змагальної діяльності.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес юних черлідерів на етапі початкової підготовки. Предмет дослідження – засоби та методи спеціальної фізичної підготовки юних танцюристів.

Вперше проведено кількісний аналіз змагальних номерів та конкретизовано тенденції розвитку черліденгу на сучасному етапі.

Для вирішення завдань досліджень необхідно пройти наступні етапи:

– провести ретроспективний кількісний аналіз спортивних номерів за рівнем складності;

– визначити провідні рухові здібності черлідерів на етапі початкової підготовки;

– виявити морфофункціональні особливості та визначити вихідний рівень фізичної підготовленості молодих танцюристів;

– розробити методика спеціальної фізичної підготовки спортсменів 5-8 років з урахуванням їх морфофункціональних особливостей та експериментально перевірити її ефективність.

За допомогою отриманих результатів на усіх етапах досліджень будуть отримані нові данні про соматометричні та функціональні особливості рухових здібностей черлідерів 5-8 років на етапі початкової підготовки [2]. Обґрунтовано та розроблено методика спеціальної фізичної підготовки юних спортсменів з урахуванням їх морфофункціональних особливостей, що дозволяє ефективно розвивати провідні рухові здібності, підвищувати рівень їх фізичної та технічної підготовленості, спортивний результат.

Теоретична значимість дослідження полягає у доповненні теорії та методики спорту новими знаннями, що стосуються тенденцій розвитку танцювальних програм за рівнем складності; конкретними кількісними морфофункціональними характеристиками черлідерів 5-8 років на етапі початкової підготовки та ефективною методикою їхньої спеціальної фізичної підготовки. Практична значимість дослідження полягає в тому, що розробка та застосування методики спеціальної фізичної підготовки спортсменів 5–8 років з урахуванням їх морфофункціональних особливостей ефективно сприяє підвищенню рівня фізичної та технічної підготовленості, спортивного результату.

Список використаних джерел

1. Історія розвитку черліденг. URL: <http://ua.realityandmyths.com/cherliding/>.

2. Косоног А., Синиця С. Методичні основи планування процесу фізичної підготовки черлідерів-кадетів у спортивних секціях. *Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації* : мат-ли Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. 2021. С. 83–85.