ТЕХНІЧНА ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЧЕРЛІДИРІВ-ФЛАЄРІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Долбишева Ніна, Михайліченко Анна
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Аннотация

Черлидинг является сложнокоординационным видом спорта, поскольку соревновательные композиции оцениваются на основе технического мастерства выполнения элементов, поэтому техническая подготовка занимает ведущее место в учебно-тренировочном процессе.

Результаты оценки уровня технической подготовленности черлидиров-флаеров 8-10 лет по контрольным тестам: танцевальные движения и чер-прыжки находятся на уровне выше среднего. По тестам уровень сложности выполнения движения и акробатическая подготовленность – на среднем уровне. Более детальный анализ результатов позволил установить значительные расхождения в показателях на общегрупповом уровне. Результаты физической подготовленности свидетельствуют о среднем уровне подготовленности черлидиров-флаеров.

Полученные результаты позволят скоординировать и разработать методику совершенствования технической подготовленности черлидеров-флаеров на этапе предварительной базовой подготовки.

Ключевые слова: черлидинг, черлидиры-флаеры, техническая подготовка, техническая подготовленность, физическая подготовленность, этап предварительной базовой подготовки.

Annotation

Cheerleading is a difficult-coordinating sport, because competitive compositions are evaluated on the basis of technical mastery of the elements, so technical training takes a leading place in the training process.

The task of the study was to determine the level of technical and physical preparedness of the cheerleader-flyers during the preliminary basic training stage. To solve the problem, a number of control tests were used: the assessment of technical preparedness was carried out on 4 blocks of exercises - dance movements, black jumps, difficulty position of the flyer, acrobatic elements; assessment of general physical preparedness for 8 control tests to assess speed, agility, flexibility, strength and speed-strength qualities; assessment of special physical preparedness for 6 control tests to assess the level of development of coordination of movement in particular equilibrium, speed-strength abilities, the strength of abdominal muscles, the amplitude of motion.

The results of assessing the level of technical preparedness of cheerleader-flyers 8-10 years on the control tests dance moves and black jumps are at an above average level. According to the tests, the level of difficulty in performing the movement and acrobatic readiness is at an average level. A more detailed analysis of the results made it possible to establish significant discrepancies in the indicators at the general group level. The results of physical readiness indicate the average level of preparedness of cheerleader-flyers.

The results obtained will allow to coordinate and develop a methodology for improving the technical preparedness of the cheerleader-flyers at the stage of preliminary basic training.

Key words: cheerleading, cheerleader-flyers, technical training, technical preparedness, physical readiness, preliminary preparatory training.

Постановка проблеми та аналіз останніх публікацій. Складно-координаційні види спорту, до яких відноситься і черлідинг, характеризуються високими вимогами до техніки змагальних вправ, а технічна підготовка займає вагоме місце в навчально-тренувальному процесі [3, 4, 11, 13].

Черлідинг – один з видів спорту, в якому змагальна композиція базується на виконанні різноманітних варіантів стрибків, акробатичних вправ, танцювальних рухів, різноманітних перешикувань тощо. Крім того, спортсмени черлідири виконують різні вправи на гімнастичному килимі, одні спортсмени виконують базу, а інші – флаєри (черлідири, які виконують безпосередньо піраміди) [2]. Тому рівень технічної підготовленості черлідирів, в залежності від їх функцій, має незначні відмінності.

Аналіз наукового-методичної літератури дозволив встановити, що у черлідирів технічна підготовка є невід'ємною складовою навчально-тренувального процесу [9], рівень технічної підготовленості залежить від рівня розвитку фізичних якостей [5], а її вдосконалення повинно здійснювати через акробатичну підготовку [6, 8].

Незалежно від того, що на етапі попередньої базової підготовки вирішуються завдання щодо різностороннього розвитку фізичних можливостей, зміцнення здоров'я, усунення недоліків фізичного розвитку і фізичної підготовленості, формування стійкого інтересу до занять спортом [9, 10, 11], необхідно формувати руховий потенціал у чарлідирів стосується це не тільки навиків, що відносяться до «школи рухів», але й різноманітних танцювальних, стрибкових, акробатичних вправ та підтримок, які складають основу побудови змагальної композиційної. Такий підхід до вирішення завдання з формування рухового потенціалу дозволяє черлідирам створити технічну базу на подальші етапи підготовки.

Тому на сьогодні є актуальними наукові дослідження на етапі попередньої базової підготовки черлідирів, оскільки за останнє десятиліття виконуються наукові дослідження з управління тренувальним процесом на етапі спеціалізованої базової підготовки [5, 6, 7, 8] та максимальної реалізації індивідуальних можливостей [1]. Визначення рівня технічної та фізичної підготовленості черлідирів-флаєрів на початку року тренувань, етапу попередньої базової підготовки дозволить нам встановити пріоритети при розробці методики вдосконалення їх технічної майстерності.

Дослідження виконане згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2016-2020 рр. за темою: «Історичні, організаційно-правові та теоретико-методичні основи підготовки спортсменів в неолімпійському спорті» державний реєстраційний номер 0116U003008.

Мета дослідження – визначити рівень технічної та фізичної підготовленості черлідирів-флаєрів на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів, контрольне тестування з оцінки рівня спеціальної технічної та фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення рівня технічної підготовленості черлідирв-флаєрів на основі аналізу науково-методичної літератури та змагальної діяльності нами були підібрані контрольні тести та об'єднані в чотири групи комплексних критеріїв:

- танцювальні рухи, які оцінювались за тестами: «комплекс базових рухів»: з вихідного положення о.с. протягом 5 с виконуються базові рухи з максимальною швидкістю в нижчезазначеній послідовності.

Аналізуючи рівень технічної підготовленості зі складності положень черлідирів-флаєрів нами було визначено, що на загально-груповому рівні середньостатистичні показники відповідають середньому рівні підготовленості. Однак дані результати необхідно розглядати не комплексно, а окремо, оскільки діапазон оцінок при виконанні контрольних тестів цієї групи складає від 3,62 до 8,62 балів. Це можна пояснити тим, що техніка виконання контрольних тестів зі складності положень має достатні відмінності в техніці і складності. Найвищий рівень технічного виконання визначився у контрольному тести «основна стійка» (8,62 бали), а низький рівень – у контрольному тесті «скорпіон» (3,62 бали). Коефіцієнти варіації дозволяють стверджувати, що однорідність результатів визначилась лише при виконанні контрольного тесту «основна стійка» (V=11,21%), середні розбіжності спостерігаються при виконанні «ліберті», «стег» та «прапорець» (V=21,11-26,77%), значні розбіжності у контрольному тесті «скорпіон» (V=70,35%) (табл. 1). Крім вище зазначеного, встановлено, що при виконанні тесту «скорпіон» найчастіше спортсмени виконали на 0 балів, про що свідчить невиконання зазначеної вправи.

Встановлено, що 62% черлідирів-флаєрів виконали тест «основ-на стійка» на високому рівні, 6% – на вище середнього, 2% – на середньому. На високому рівні у тесті «ліберті» виконали 16% спортсменів, на вищому, ніж середній рівень – 50%, на середньому – 36% та 4% – на низькому рівні. При виконанні тесту «стег» більшість спортсменів показали середній рівень, що склало 46%, на рівні вище середнього – 38%, на рівні нижче середнього – 14% та 2% – на

Таблиця 1

Рівень технічної підготовленості черлідирів-флаєрів на етапі попередньої базової підготовки (n=50)

Контрольний тест	$\bar{x}$	σ	S	V	min	max	Mo
Танцювальні рухи							
Комплекс базових рухів	3,98	0,68	0,47	17,21	2	5	4
Танцювальна зв'язка	3,96	0,70	0,49	17,64	2	5	4
Середньостатистичні показники	*3,96*	*0,70*	*0,49*	*17,64*	*2*	*5*	*4*
Чер-стрибки							
Той-Тач	3,96	0,78	0,61	19,73	2	5	4
Пайп	3,98	0,74	0,55	18,64	2	5	4
Навколо світу	3,82	0,77	0,60	20,27	2	5	4
Середньостатистичні показники	*3,92*	*0,76*	*0,59*	*19,54*	*2*	*5*	*4*
Рівні складності положень черлідира-флаєра							
Основна стійка	8,62	0,97	0,93	11,21	6	10	9
Ліберті	7,06	1,49	2,22	21,11	4	10	7
Стег	5,94	1,58	2,51	26,65	3	9	5
Прапорець	5,44	1,40	1,97	25,77	2	9	5
Скорпіон	3,62	2,55	6,49	70,35	0	9	0
Середньостатистичні показники	*6,13*	*1,59*	*2,82*	*31,01*	*3*	*9,4*	*5,2*

низькому. Понад 52% спортсменів виконали контрольний тесту «прапорець» на середньому рівні, на рівні вище середньому та нижче середньому – 24% та 20% відповідно, по 2% спортсменів виконали на низькому та високому. У тесті «скорпіон», який відноситься до найскладнішого рівня технічної складності, майже по 1/3 спортсменів від загальної кількості, виконали на середньому рівні – 36%, на нижче середньому – 24%, та низькому – 32%, на рівні вище середньому – 6% та 2% на високому (рис. 1).

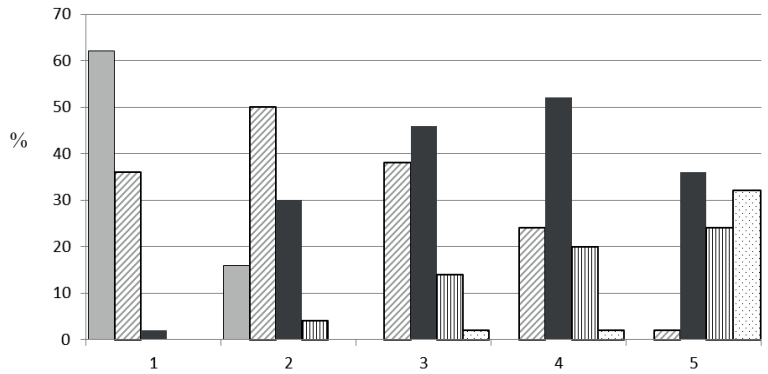

Рис. 1. Рівень технічної підготовленості черлідерів-флаєрів

-високий рівень, -рівень вище середнього, - середній рівень, - рівень нижче середнього, - низький рівень;
1 - «основна стійка», 2 – «ліберті», 3 – «стег», 4 – «прапорець», 5 – «скорпіон»

Аналізуючи результати рівень виконання акробатичних вправ, які є одними зі складових технічної підготовленості чирлідирів, нами встановлено, що існує достатня розбіжність у результатах яка склала від 3,32 до 9,14 балів (табл. 2).

Коефіцієнти варіації свідчать про те, що при виконанні контрольних тестів «стійка на руках», «рандат», «переворот вперед на дві ноги», «переворот вперед на одну ногу», «переворот назад на одну ногу» та ««спічак» в стойку на руках+переворот вперед» мають достовірні розбіжності в технічному виконання. Такий рівень акробатичної підготовки в першу чергу впливає на змагальний результат, побудову композиції, а також на планування технічної підготовки у навчально-тренувальному занятті. .

Крім цього, зазначимо, що середньостатистичні значення балів за акробатичну підготовку нижчі від максимальної на 8,6-66,8% (рис. 2).

Для визначення рівня загальної фізичної підготовленості дітей черлідирів-флаєрів на етапі попередньої базової підготовки були використані контрольні тести з суміжних видів спорту, таких як спортивна гімнастика та акробатика (табл. 3). Це пов'язано з тим, що на цей час відсутні нормативні документи, насамперед навчальна програма для ДЮСШ.

Необхідно звернути увагу на результати контрольного тесту «нахил тулубу вперед в положенні сидячи» та «згинання та розгинання рук в упорі лежачи», які знаходяться на нижче середньому рівні та мають достатні розбіжності у результатах про що свідчать показники коефіцієнта варіації (V= 7278% та 41,31% від-

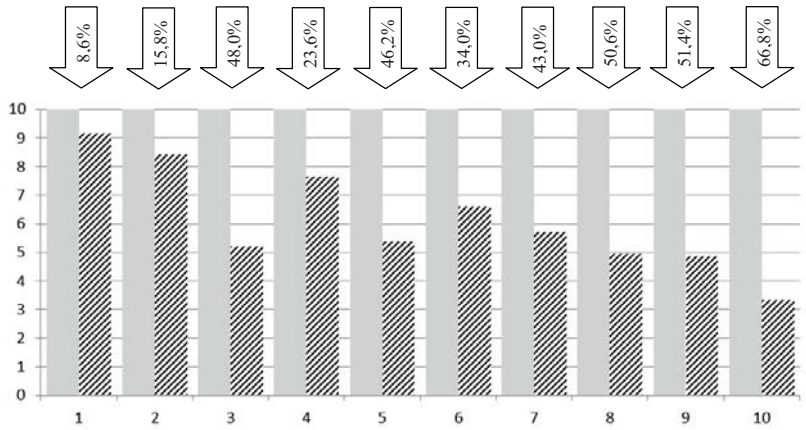

Рис. 2. Рівень акробатичної підготовленості черлидирів-флаєрів у відповідності до максимальних балів (10 балів):
1 – перекид вперед; 2 – перекид назад; 3 – стійка на руках; 4 – переворот боком; 5 – «рандат»; 6 – «гімнастичний міст»; 7 – переворот вперед на дві ноги»; 8 – переворот вперед на одну ногу» 9 – переворот назад на одну ногу; 10 – ««спічак» в стійку на руках + переворот вперед»

повідно), а також достатньо низькі мінімальні результати.

Для визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості черлідирів-флаєрів використовувались контрольні тести для оцінки – координаційних здібностей, активної гнучкості та рухливості у суглобах, сили м'язів рук, сили м'язів ніг, спеціальної та швидкісно-силової витривалості (табл. 4.)

Результати дозволяють стверджувати про неоднаковий рівень спеціальної фізичної підготовки на загальногруповому рівні за усіма контрольними тестами, про що свідчать коефіцієнти кореляції (V=27,18-69,42%. Витком є розвиток активної гнучкості у контрольному тесті «мах ногою вперед».

Ураховуючи те, що на сьогодні відсутні критерії оцінювання рівня фізичної підготовленості черлідирів-флаєрів, нами були розроблені шкали оцінювання рівня фізичної підготовленості на основі використання середнього арифметичного показника та сігмального відхилення даних (табл. 5.).

Підсумовуючи дані про рівень загальної фізичної підготовленості черлідирів-флаєрів на етапі попередньої базової підготовки, можна зробити висновки про те, що: низький рівень мають 10% черлідирів-флаєрів, нижче середнього – 22%, середній та вище середнього – по 31%, високий рівень – 6% від загальної кількості спортсменів. Аналізуючи результати з оцінки спеціальної фізичної підготовленості, можна відзначити, що: низький і високий рівень мають 7% черлідирів-флаєрів, нижче середнього – 32%, середній рівень – 30 %, вище середнього – 24%. Такі результати свідчать про те, що рівень фізичної підготовленості черлідерів-флаєрів у більшості випадках знаходиться на середньому рівні.

В результаті проведеного дослідження можна зробити висновки:

– технічна та фізична підготовка черлідирів займає провідне місце в навчально-тренувальному процесі, оскільки результат змагальної діяльності визначається на основі технічної майстерності виконання змагальної композиції, а рівень фізичної підготовленості впливає на якісні характеристики техніки виконання композицій-

Таблиця 2

Рівень акробатичної підготовленості черлідирів-флаєрів на етапі попередньої базової підготовки (n=50)

Контрольний тест	$\bar{x}$	Σ	S	V	min	max	Mo
Перекид вперед	9,14	0,78	0,61	8,56	7	10	9
Перекид назад	8,42	1,21	1,47	14,41	6	10	9
Стійка на руках	5,20	1,63	2,65	31,32	2	8	4
Переворот в сторону	7,64	1,26	1,58	16,46	5	10	8
«Рандат»	5,38	1,35	1,83	25,16	4	9	4
«Гімнастичний міст»	6,60	0,97	0,94	14,68	5	9	7
Переворот вперед на дві ноги	5,70	1,27	1,60	22,21	3	9	6
Переворот вперед на одну ногу	4,94	1,70	2,87	34,32	0	8	5
Переворот назад на одну ногу	4,86	2,33	5,43	47,94	0	9	5
«Спічак» в стійку + переворот вперед	3,32	2,39	5,69	71,86	0	8	0
Середньостатистичні показники	6,12	1,48	2,26	28,69	3	9	6

Таблиця 3

Рівень загальної фізичної підготовленості дітей черлідирів-флаєрів на етапі попередньої базової підготовки (n=50)

Контрольний тест	$\bar{x}$	Σ	S	V	min	max	Mo
Човниковий біг 4х9 м (с)	12,37	1,68	2,81	13,55	9,2	16,2	14,2
Біг 20 м (с)	4,99	0,85	0,72	16,98	3,8	7,3	4,9
Стрибки на тумбу 45 см за 15 с (кіл-ть разів)	11	2,07	4,27	19,29	6	14	12
Нахил тулубу вперед в положенні сидячи (см)	9,30	6,77	45,81	72,78	0	21	0
Стрибок у довжину з місця (см)	113	20,42	416,85	18,05	71	145	110
Стрибок у висоту з місця (см)	17,5	5,93	35,18	33,91	7	33	19
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіль-ть разів)	13	5,27	27,78	41,31	4	28	14
Піднімання тулуба із положення лежачи на спині за 1 хв. (кіл-ть разів)	43	6,14	37,68	14,13	24	55	41

Таблиця 4

Рівень спеціальної фізичної підготовленості черлідирів-флаєрів на етапі попередньої базової підготовки (n=50)

Контрольний тест	$\bar{x}$	Σ	S	V	min	max	Mo
Три перекиди вперед + рівновага на одній нозі «ластівка» (с)	25,18	11,73	137,70	46,60	6	59	18
Стійка на руках (с)	13,84	9,61	92,30	69,42	2	50	10
Стрибки на тумбу 45 см з почерговою зміною ніг за 15 с (кіл-ть разів)	30	8,19	67,01	27,18	16	45	28
Піднімання ніг в висі на перекладині до рівня 90˚ за 10 с (кіл-ть разів)	7	2,47	6,09	33,08	2	13	6
Мах ногою вперед (градус)	163˚	9,76	95,23	5,97	138˚	179˚	172˚
Рівновага на одній нозі «Прапорець» (с)	12,36	6,86	47,01	55,47	2	30	13
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіль-ть разів)	13	5,27	27,78	41,31	4	28	14
Піднімання тулуба із положення лежачи на спині за 1 хв. (кіл-ть разів)	43	6,14	37,68	14,13	24	55	41

них вправ.

– рівень технічної підготовленості черлідирів-флаєрів за контрольними тестами «танцювальні рухи» та «чер-стрибки» знаходяться на рівні вище середнього. За тестами щодо рівня складності рухів та акробатичної підготовки – на середньому рівні. Однак більш серйозний аналіз даних результатів показав значні розбіжності при виконанні цих тестів та відсутність однорідності результатів;

– рівень фізичної підготовленості черлідирів-флаєрів за контрольними тестами, підбір який здійснювався з виконуючих функцій у змагальній композиції та розроблених нами критеріїв оцінки на основі середнього арифметичного показника та сігмального відхилення, визначається переважно як середній.

Перспективами подальших досліджень є визначення рівня технічної та фізичної підготовленості черлідирів, які виконують базу в змагальній композиції; розробці критеріїв оцінки фізичної підготовленості та на основі результатів розробка методики вдосконалення технічної підготовленості черлідирів у номінації «Cheer» на етапі попередньої базової підготовки.

Література

1. Бачинская Н.В., Шляхов Ю.В. Методика педагогической коррекции психического состояния спортсменок, занимающихся черлидингом, в условиях предсоревновательной подготовки (на примере сборной команды ДНУ им. О. Гончара). Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах. Дніпро, 2015. 30-33 с..
2. Боляк А.А. Чирлідинг: Пра-

Таблиця 5

Шкала оцінювання рівня фізичної підготовленості черлідирів-флаєрів на етапі попередньої базової підготовки

№	Показники загальної фізичної підготовленості	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Загальна фізична підготовка						
1.	Човниковий біг 3х10 м (с)	↑ 14,89	13,21-14,87	11,54-13,20	11,53-9,86	9,85↓
2.	Біг 20 м (с)	↑6,26	5,41-6,25	5,42-4,57	4,56-3,72	3,71↓
3.	Стрибки на тумбу 45 см за 15 с (кіл-ть)	↓7	8-9	10-11	12-13	14↑
4.	Нахил тулуба вперед в положенні сидячи (см)	↓1	2-6	7-12	13-18	19↑
5.	Стрибок у довжину з місця (см)	↓83	84-103	104-122	123-143	144↑
6.	Стрибок у висоту з місця (см)	↓9	10-15	16-19	20-25	26↑
7.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі (кіль-ть разів)	↓5	6-10	11-14	15-20	21↑
8.	Піднімання тулуба із положення лежачі на спині за 1 хв. (кіл-ть разів)	↓34	35-40	41-46	47-52	53↑
Спеціальна фізична підготовка						
1	Три перекиди вперед + рівновага на одній нозі «ластівка» (с)	↓7,59	8,6-19,32	19,33-31,04	31,05-42,77	42,78↑
2	Стійка на руках (с)	↓1	1,01-9,04	9,05-18,64	18,65-28,25	28,26↑
3	Стрибки на тумбу 45 см з почерговою зміною ніг за 15 с (кіл-ть разів)	↓18	19-26	27-33	34-41	42↑
4	Піднімання ніг у висі на перекладині до рівня 90˚ за 10 с (кіл-ть разів)	↓4	5-6	7-8	9-10	11↑
5	Мах ногою вперед (градус)	↓149˚	150˚-159˚	160˚-167˚	168˚-177˚	178˚↑
6	Рівновага на одній нозі «Прапорець» (с)	↓2,07	2,08-8,93	8,94-15,78	15,79-22,64	22,65↑

вила змагань. Харків: К., 2005.82 с.

3. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2-х т. Москва : Советский спорт, 2014. Т. 1. 368 с.
4. Долбишева Н., Кидонь В. Закономірності взаємозв'язку технічної, фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збір. наук. праць. Житомир: Видавець О.О. Євенок, 2017. Вип. 4 (23). С. 30-36.
5. Зинченко И.А., Луценко Л.С., Бодренкова И.А. Особенности построения тренировочного процесса спортсменов в черлидинге на этапе специализированной базовой подготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник Харків,2009. № 3. 52 с.
6. Зинченко И.А., Луценко Л.С., Боляк А.А. Управление тренировочным процессом на основе моделирования показателей физической подготовленности спортсменов-черлидеров специализированного этапа подготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2010. № 2. 52 с.
7. Зинченко И.А., Луценко Л.С., Боляк Н.Л., Боляк А.А. Особенности содержания композиций соревновательных программ в черлидинге Слобожанський науково-спортивний вісник, 2012. № 3 74-78 с..
8. Луценко Л.С. Тестовые задания по специально-двигательной и физической подготовленности спортсменов в черлидинге на этапе специализированной базовой подготовки. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков, 2009. № 4. 45 с.
9. Масейнчик А.Н. Чирлидинг для учащихся III-VIII классов общеобразовательных учреждений. Минск, 2010. 75 с.

10. Платонов В.Н. Периодизация спортивной подготовки. Общая теория и ее практические приложения. Киев : Олимпийская литература, 2014. С. 218-229.
11. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2015. 808 с.
12. Чеппел. Р. Успешное тренерство по черлидингу. Нью-Йорк: Хьюмон Кинетикс. 1999. 364с.
13. Human Kinetics. Coaching Youth Cheerleading (Coaching Youth Sports Series). Pom Headridge. 2009. 152 p.