

УДК: 796.13.001.16/796.015.28

Л. С. Луценко, к.физ.восп., доцент
И. А. Бодренкова

Национальный университет «Юридическая академия Украины имени Ярослава Мудрого»

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ-ЧЕРЛИДЕРОВ НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. Разработана авторская методика развития координационных способностей, которая включает: контроль тренировочного процесса по разработанным нормативным требованиям, рациональный выбор средств и методов тренировочного воздействия в аспекте их сходства и различия с целевой соревновательной деятельностью, по отношению к которой строится подготовка спортсменов-черлидеров. В исследованиях приняли участие 28 спортсменок в возрасте 16–18 лет. Установлено, что занятия по авторской методике привели к значительному улучшению таких показателей: координированность и музыкальность, способность к ориентированию в пространстве, способность сохранять равновесие и способность управлять пространственно-временными характеристиками.

Ключевые слова: координационные способности, спортсмены-черлидеры, методика развития координационных способностей.

Введение. Совершенствование системы подготовки спортсменов невозможно без поиска новых подходов и методических решений при организации тренировочного процесса, а также использования современных достижений спортивной науки в практической работе тренеров [11; 12].

В настоящее время в Украине создано много команд черлидеров, и некоторые из них демонстрируют достаточно высокие результаты. Однако исследований, методических рекомендаций, которые касаются подготовки спортсменов-черлидеров, существует ограниченное количество. Отсутствие необходимой методической и специальной литературы по черлидингу ограничивает возможность правильной организации учебно-тренировочного процесса, рационального построения тренировочных занятий и определения оптимального их содержания и направленности [1; 5; 7]. Для более эффективного проведения тренировочного процесса необходимо использование современных средств и методов обучения специфическим техническим приемам и упражнениям для развития определенных физических качеств, присущих именно данному виду спорта [1; 4; 14].

В черлидинге важную роль играют координационные способности спортсменов [1; 7; 15], так как выполнение легко и музыкально, ритмично и синхронно быстрых и сложных движений руками, ногами, туловищем и головой невозможно без хорошей координированности, высокой точности движений и способности сохранять равновесие.

Связь работы с научными программами, планами и темами. Исследование выполнено в соответствии с темой Сводного плана научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта МОН Украины на 2006–2011 гг. в рамках темы 2.2.4 «Совершенствование механизмов управления двигательной деятельностью спортсменов» (номер государственной регистрации 0106U011986).

Цель исследования: разработать и обосновать методику развития координационных способностей

спортсменов-черлидеров.

Задачи исследования:

1. Определить уровень развития координационных способностей спортсменов-черлидеров.
2. Провести сравнительный анализ полученных результатов.

Материал и методы исследования. Исследования проводились на базе Национального Университета «Юридическая академия Украины имени Ярослава Мудрого». В экспериментальной его части приняли участие 28 спортсменок (16–18 лет) – кандидаты и члены сборной команды НУ «ЮАУ» по черлидингу.

Для решения поставленной задачи использовался **комплекс научных методов исследования:** педагогические методы исследования (анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование); методы математической статистики.

Результаты исследования. В тренировочном процессе черлидеров апробировалась авторская методика [6]. Нами был применен системный подход к использованию тренировочных средств, определен уровень развития координационных способностей и проведен сравнительный анализ полученных результатов спортсменок основной и контрольной групп. В совокупном тренировочном процессе была выдержана постепенная нарастающая динамика тренировочных нагрузок, использованы общеподготовительные средства, которые составили 21,6 % всех тренировочных средств, специальная физическая подготовка – 35,5 % (специальные упражнения структурно приближенные к основным двигательным навыкам, необходимым при выполнении соревновательных композиций; комплексы подводящих упражнений для технических элементов черлидинга; была выделена предметная подготовка; применялись средства акробатики и хореографии).

В начале и по завершению эксперимента в основной и контрольной группах было проведено тестирование. Определялся уровень развития координационных способностей спортсменов-черлидеров.

Выбор тестов для оценки координационных спо-



собностей спортсменок мы осуществляли на основе анализа доминирующего двигательного режима соревновательного упражнения и специфики черлидинга, возрастных особенностей тестируемых спортсменок, требований правил соревнований, данных ранее проведенных исследований в сложнокоординационных видах спорта (спортивной и художественной гимнастике, акробатике, спортивной аэробике и др.) с учетом общепринятых тестов [6; е13]. Были предложены следующие тестовые задания:

1. Челночный бег 4x9 м (с);
2. Челночный бег со сменой способа передвижения 4x9 м (с);
3. Прыжок с поворотом (баллы);
4. Бросок помпона, поворот на 360° и ловля помпона (баллы);
5. «Фламинго» (с);
6. Сохранение равновесия после поворотов (с);
7. Сочетание движения рук, туловища, ног (баллы);
8. Два кувырка вперед, прыжок с поворотом на 360° (баллы);
9. Ритмические чирданс-движения (баллы).

Результаты тестирования координационных способностей спортсменок-черлидеров приведены в табл. 1.

Полученные результаты свидетельствуют, что в обеих группах наблюдается рост показателей коор-

динационных способностей. Однако наиболее существенные изменения произошли в основной группе.

Анализ полученных данных позволяет утверждать, что внедрение экспериментальной авторской методики в практику учебно-тренировочного процесса показывает, что спортсмены-черлидеры, занимающиеся по авторской методике, достигли более высокого уровня координационных способностей, которые эффективно влияют на обучение и совершенствование технических элементов черлидинга.

На рис. 1 представлены изменения координационных способностей по группам.

Проведенный сравнительный анализ показателей координационных способностей черлидеров основной и контрольной групп показывает вариабильность показателей, что, очевидно, свидетельствует о сложной двигательной деятельности черлидинга и о важности развития координационных способностей. Фактическим доказательством этого является увеличение уровня всех показателей в обеих группах. Однако наиболее значительный прирост показателей наблюдался в основной группе. Наибольший прирост и в контрольной, и в экспериментальной группах наблюдался в показателях тестовых заданий № 8 и № 9, характеризующих координированность и музыкальность черлидеров (17 % и 15,1 % соответственно). Такая динамика объясняется тем, что чувство ритма и координированность как способность точно воспроиз-

Таблица 1
Показатели уровня развития координационных способностей спортсменок-черлидеров (n=14), ($\bar{X} \pm \sigma$)

№ п/п	Название теста	КГ		ОГ	
		ИД	КД	ИД	КД
Способность к управлению пространственно-временными характеристиками					
1	Челночный бег 4x9 м (с)	11,3±0,5	11,1±0,3	10,9±0,2	10,7±0,1
2	Челночный бег со сменой способа передвижения 4x9 м (с)	11,7±0,9	11,6±0,7	11,5±0,5	11,3±0,2
Способность к ориентированию в пространстве					
3	Прыжок с поворотом (баллы)	4,9±0,6	5,1±0,5	3,9±0,3	4,3±0,2
4	Бросок помпона, поворот на 360° и ловля (баллы)	4,1±0,7	4,4±0,4	4,0±0,2	4,5±0,1
Способность к сохранению равновесия					
5	«Фламинго» (с)	24,3±1,2	27,6±0,8	29,5±0,5	32,7±0,3
6	Сохранение равновесия после поворотов (с)	4,3±1,6	4,7±1,1	4,0±0,7	4,7±0,5
Координированность движений и музыкальность					
7	Сочетание движений рук, туловища, ног (баллы)	5,4±2,3	6,3±2,1	6,9±1,9	7,7±1,5
8	Два кувырка вперед, прыжок с поворотом на 360° (баллы)	3,5±1,9	4,1±1,6	3,4±0,9	4,5±0,6
9	Ритмические чирданс-движения (баллы)	4,9±0,9	5,6±0,8	6,7±0,6	7,9±0,4

Примечание. КГ – контрольная группа, ОГ – основная группа; ИД – исходные данные, КД – конечные данные.

водити і направлено змінювати швидко-силові і просторово-часові параметри рухів в значительній мірі передопределяють рівень спортивних досягнень в черлідінгу.

Виявлені значительні темпи прироста у спортсменів основної групи в показателях № 3 і № 4 (спроможності к орієнтуванню в просторі) 9,3 % і 16,6 % відповідно. Це може бути обумовлено специфікою черлідінгу – так як ці спожожності проявляються при виконанні технічних елементів даного виду спорту.

Для визначення спожожності к збереженню рівноваги застосовувалися тестові завдання № 5 і № 6. Существенні зміни відбулися в показателі № 6 (збереження рівноваги після поворотів) – 8,5%. Це об'ясняється тим, що в черлідінгу спожожність зберігати рівновагу, проявляється при самих різних положеннях тіла, в статических і динаміческих умовах, при наявності опори і без опори.

Споможність к управленню просторово-часовими характеристиками (тести № 1 і № 2) змінилася на 1,9 % і 6 % відповідно.

В ході дослідження відбувалося зниження часу переодоління дистанції 4x9 м (челночний бег со зміною спожожу передвигнення) с 11,5 с до 11,3 с, що склалило 6 % прироста.

Полученні результати свідчать про раціональному використанню тренувоческих засобів і методів, органічно і грамотно вписаних в общій тренувочесний процес черлідерів. Доказано, що розроблена авторська методика спожожствує ефективному розвитку координаційних спожожностей

спортсменів черлідерів.

Выводы. Определен уровень развития координационных способностей. Установлено, что координационные способности являются необходимыми при развитии скорости, плотности и количестве выполняемых технических приемов, что предъявляет все более высокие требования к физической форме черлидеров.

У черлидеров основной и контрольной группы наблюдается улучшение показателей в координированности и музыкальности, способности к ориентированию в пространстве, способности сохранять равновесие и способности управлять пространственно-временными характеристиками.

Сравнительный анализ координационных способностей у спортсменов обеих групп показал, что по показателям всех исследуемых параметров у спортсменов основной группы выявлено преимущество относительно контрольной группы.

Разработанная авторская методика развития координационных способностей, включает: контроль тренировочного процесса по разработанным нормативным требованиям, рациональный выбор средств и методов тренировочного воздействия в аспекте их сходства и различия с целевой соревновательной деятельностью, по отношению к которой строится подготовка спортсменов-черлидеров.

Перспективы дальнейших исследований предполагается провести в направлении изучения особенностей развития координационных способностей у квалифицированных черлидеров на этапе спортивного совершенствования.

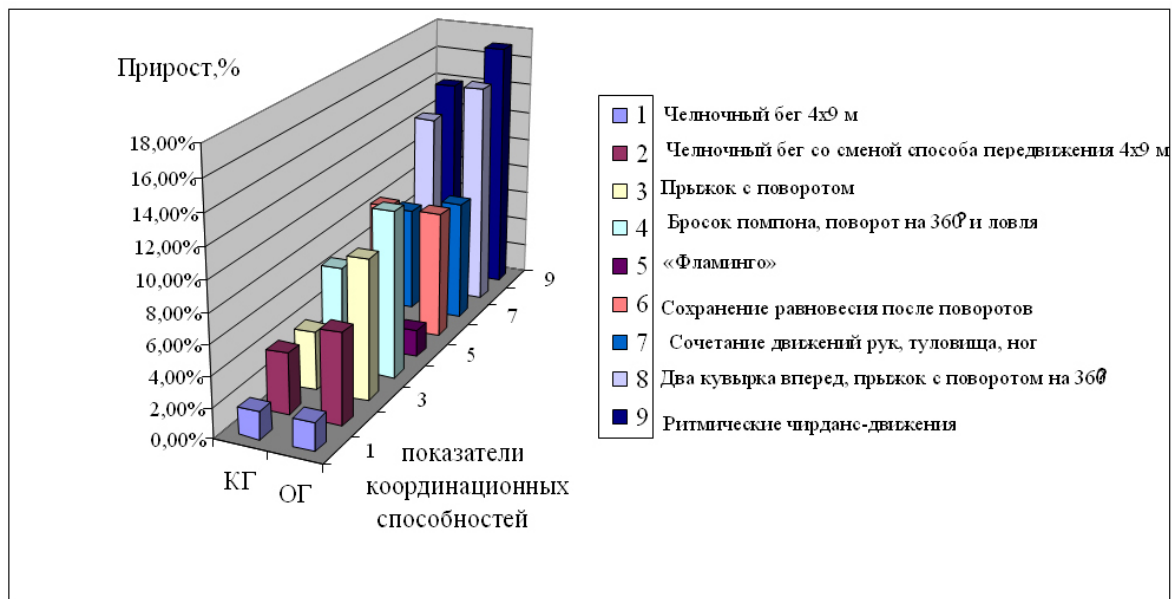


Рис. 1. Изменение показателей координационных способностей спортсменов-черлидеров на этапе специализированной базовой подготовки

Список использованной литературы:

1. Боляк А. А. Черлидинг. Правила змагань / А. А. Боляк, Ю. Ю. Крикун, Е. И. Аукштікальніс. – К., 2005. – 82 с.
2. Верхошанский Ю. В. Организация сложных двигательных действий спортсменов / Ю. В. Верхошанский // Наука в олимпийском спорте. – 1998. – № 3. – С. 8–12.
3. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена : [основы теории и методики воспитания] / В. М. Зациорский – 3-е изд. – М. : Совет спорт, 2009. – 200 с.
4. Зинченко И. А. Управление тренировочным процессом на основе моделирования показателей физической подготовленности спортсменов-черлидеров специализированного этапа подготовки / И. А. Зинченко, Л. С. Луценко, А. А. Боляк // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 2. – С. 52–55.
5. Зинченко И. А. Особенности построения тренировочного процесса спортсменов в черлидинге на этапе специали-

зорованної базової підготовки / І. А. Зинченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2009. – № 3. – С. 52–55.

6. Черліденг «DANCE» (ДОПОВНЕНО): Зразкова програма для спортивних клубів і спортивних секцій вищих навчальних закладів (етап спеціалізованої базової підготовки) / [Уклад. : І. О. Зінченко, Л. С. Луценко]. – Х. : Нац. ун-т «Юрид. акад. України ім. Ярослава Мудрого», 2013. – 75 с.

7. Крикун Ю. Ю. Характеристика змагальної діяльності спортсменів черлідінгу / Ю. Ю. Крикун // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2009. – № 2. – С. 72–75.

8. Кузьмин В. А. Двигательные качества развивать комплексно / В. А. Кузьмин, Л. И. Кузьмина // Физическая культура в школе. – 1990. – № 9. – С. 29.

9. Лях В. И. Совершенствование специфических координационных способностей / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2010. – № 2. – С. 7–14.

10. Назаренко Л. Д. Средства и методы развития двигательной координации / Л. Д. Назаренко // Теория и практика физ. культуры. – М. : 2003. – 259 с.

11. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера / Н. Г. Озолин // Наука побеждает. – М. : Астрель, 2006. – 863 с.

12. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические положения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

13. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навчальний посібник / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.

14. Coaching Youth Cheerleading (Coaching Youth Sports Series) by ASEP. – Human Kinetics, 2009. – 152 p.

15. Pom Headridge. Developing A Successful Cheerleading Program (Developing a Successful Program) / Pom Headridge, Nancy Garr. – Coaches Choice Books, 2004. – 124 p.

Стаття надійшла до редакції 13.09.2013 р.

Опубліковано: 31.10.2013 р.

Анотація. Луценко Л. С., Бодренкова І. А. **Визначення рівня координаційних здібностей спортсменів-черлідів на етапі спеціалізованої базової підготовки.** Розроблено авторську методику розвитку координаційних здібностей, яка включає: контроль тренувального процесу за розробленими нормативним вимогами, раціональний вибір засобів і методів тренувального впливу в аспекті їх схожості та відмінності з цільовою змагальною діяльністю, по відношенню до якої будується підготовка спортсменів-черлідів. У дослідженнях взяли участь 28 спортсменок у віці 16-18 років. Встановлено, що заняття за авторською методикою призвели до значного поліпшення таких показників: координованість і музикальність, здатність до орієнтування в просторі, здатність зберігати рівновагу і здатність керувати просторово-часовими характеристиками.

Ключові слова: координаційні здібності, спортсмени-черлідери, методика розвитку координаційних здібностей.

Abstract. Lutsenko L., Bodrenkova I. **Determining the level of coordination abilities athletes cheerleaders at the stage of basic specialist training.** Designed author's method of coordination abilities, which include: control of the training process developed by regulatory requirements, the rational choice of means and methods of training effects in terms of their similarities and differences with the target competitive activity in relation to the training of athletes which to build a cheerleader. The study involved 28 athletes aged 16-18 years. Found that the lessons of the author's method resulted in a significant improvement of performance: co-ordination and musicality, the ability to navigate the space, the ability to maintain balance and the ability to control the temporal and spatial scales.

Keywords: coordination abilities, athletes, cheerleaders, method of coordination abilities.

References:

1. Bolyak A. A., Krikun Yu. Yu., Aukshitalnis Ye. I. Cherlideng. Pravila zmaganiya [Cheerleading. Rules of Competitions], Kyiv, 2005, 82 p. (ukr)
2. Verkhoshanskii Yu. V. Nauka v olimpiyskom sporte [Science in Olympic sports], 1998, vol. 3, pp. 8–12. (rus)
3. Denisova L. V., Khmelniatskaya I. V., Kharchenko L. A. Izmereniya i metody matematicheskoy statistiki v fizicheskom vospitanii i sporte [Measurement and statistical methods in physical education and sport], Kyiv, 2008, 127 p. (rus)
4. Zatsiorskiy V. M. Fizicheskiye kachestva sportsmena [The physical quality of sportsman], Moscow, 2009, 200 p. (rus)
5. I. A. Zinchenko, L. S. Lutsenko, A. A. Bolyak. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2010, vol. 2, pp. 52–55. (rus)
6. Zinchenko I. A. Pedagogika, psikhologiya ta mediko-bioliczni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu [Pedagogy, Psychology and health problems bioliczni Physical Education and Sport], Kharkiv, 2009, vol. 3, pp. 52–55. (rus)
7. Krikun Yu. Yu. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2009, vol. 2, pp. 72–75. (ukr)
8. Kuzmin V. A., Kuzmina L. I. Fizicheskaya kultura v shkole [Physical education in schools], 1990, vol. 9, pp. 29. (rus)
9. Lyakh V. I. Fizicheskaya kultura v shkole [Physical education in schools], 2010, vol. 2, pp. 7–14. (rus)
10. Nazarenko L. D. Teoriya i praktika Fiz. Kultury [Theory and practice of physical culture], Moscow, 2003, 259 p. (rus)
11. Ozolin N. G. Nauka pobezhdet [Science of Winning], Moscow, 2006, 863 s. (rus)
12. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte [The system of training sportsmen in Olympic sports], Kyiv, 2004, 808 p. (rus)
13. Sergienko L. P. Kompleksne testuvannya rukhovikh zdibnostey lyudini [Comprehensive testing of motor human abilities], Mykolaiv, 2001, 360 p. (ukr)
14. Coaching Youth Cheerleading (Coaching Youth Sports Series) by ASEP. – Human Kinetics, 2009. – 152 p.
15. Pom Headridge. Developing A Successful Cheerleading Program (Developing a Successful Program) / Pom Headridge, Nancy Garr. – Coaches Choice Books, 2004. – 124 p.

Received: 06.09.2013.

Published: 31.10.2013.

Луценко Лариса Сергеевна, к. физ. восп., доцент; Innasport2009@rambler.ru; Национальный Университет «Юридическая академия Украины им. Ярослава Мудрого»: ул. Пушкинская 77, г. Харьков, 61024, Украина.

Бодренкова Инна Алексеевна, Innasport2009@rambler.ru; Национальный Университет «Юридическая академия Украины им. Ярослава Мудрого»: ул. Пушкинская 77, г. Харьков, 61024, Украина.

Larisa Lutsenko, Ph.D, Associate Professor; Innasport2009@rambler.ru; The National University «Yaroslav the Wise Law Academy of Ukraine»: Pushkinskaya 77, Kharkov, 61024, Ukraine.

Inna Bodrenkova, Innasport2009@rambler.ru; The National University «Yaroslav the Wise Law Academy of Ukraine»: Pushkinskaya 77, Kharkov, 61024, Ukraine.

