

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

УДК 796.412.24:796.015.5

БОДРЕНКОВА І. А.

Національний юридический университет имени Ярослава Мудрого

Совершенствование техники работы с предметом в черлидинге на этапе специализированной базовой подготовки

Аннотация. Цель: разработать и экспериментально обосновать специальную программу двигательных заданий для совершенствования техники работы с предметом (с помпонами) в черлидинге. **Материал и методы:** проведено анкетирование 20-ти тренеров по черлидингу. Применялись педагогические, социологические методы исследования, методы математической статистики. **Результаты:** определены основные средства, методы, приемы и требования к упражнениям, которые явились содержанием экспериментальной программы совершенствования техники работы с помпонами, обуславливающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности черлидеров. Проанализирован практический опыт ведущих тренеров по черлидингу и существующие методики обучения и совершенствования работы с предметом. **Выводы:** применение авторской программы совершенствования техники работы с помпонами в черлидинге обеспечило более высокие темпы прироста технической и физической подготовленности спортсменов.

Ключевые слова: техническая подготовка, работа с предметом (с помпонами), черлидинг.

Введение. Черлидинг на современном этапе его развития отличается высокими требованиями к различным сторонам подготовки спортсменов. Многие специалисты [2; 3; 9; 10] считают, что возможность освоения технически сложных элементов и соединений, выполненных на высоком качественном уровне, в значительной степени зависит от уровня специальных физических качеств спортсмена, психологической и теоретической подготовки черлидеров, от уровня совершенства которых зависит результат выступления спортсменов на соревнованиях.

Рост популярности черлидинга на международной арене и конкуренция со стороны зарубежных соперников заставляют искать новые пути и резервы повышения мастерства украинских черлидеров. Особое внимание в тренировочном процессе специалисты уделяют технической подготовке спортсменов [3; 7; 10]. Способность четко выполнять сложно-координационные движения позволяет черлидерам достигать высоких спортивных результатов, и в итоге значительно повышает надежность реализации технических действий в ходе выполнения упражнений. У спортсменов в таких условиях появляется большая уверенность в своих силах, а черлидинг, как вид спорта, становится более целенаправленным, зрелищным и технически разнообразным.

Соревновательная программа черлидинга включает в себя минимум 50% упражнений с предметом (помпонами), поэтому в тренировочном процессе следует отводить достаточно времени для работы с предметом, то есть обучению и совершенствованию техники владения помпонами [6].

Относительно простыми по технике исполнения являются махи, движения предметом в форме восьмерки, которые выполняются в постоянном контакте черлидеров с предметом и зависят от движений самих спортсменов. Наиболее технически сложной структурной группой являются броски, переброски и ловля помпонов, что подтверждается результатами наблюдений за их исполнением на соревнованиях.

Соревновательное упражнение черлидинга включает в себя разнообразные движения как самим предметом (броски, переброски и ловля, отбивы, захватия,

махи, шуршания, передачи и т.д.), так и их сочетания с элементами программы: поворотами, прыжками, махами, шпагатами, акробатикой и полуакробатикой [1; 8; 13].

Техническое совершенствование, в ходе которого спортсмены накапливают двигательные навыки, тесно связано с процессом обучения специфике черлидинга. В большинстве работ по изучению соревновательной деятельности данного вида спорта подчеркивается, что в технической подготовке черлидеров отсутствуют, рациональные и эффективные методы формирования и совершенствования техники работы с помпонами [5; 8; 15].

Поэтому проблема совершенствования техники работы с предметом в черлидинге является одной из наиболее актуальных, поскольку передачи, броски и переброски составляют зрелищную и технически сложную часть соревновательной программы.

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 2011–2015 гг. в рамках темы 2.2.4. Совершенствование механизмов управления двигательной деятельностью спортсменов.

Цель исследования: теоретически разработать и экспериментально обосновать специальную программу двигательных заданий для совершенствования техники работы с предметом (с помпонами) в черлидинге.

Задачи исследования:

1. Изучить практический опыт ведущих тренеров по черлидингу, существующие методики обучения и совершенствования работы с предметом.
2. Определить динамику подготовленности спортсменов-черлидеров.

Материал и методы исследования. Для решения поставленных задач нами было проведено анкетирование 20-ти тренеров по черлидингу. Использовался комплекс научных методов исследования: педагогические методы исследования (анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование); социологические методы исследо-



вания (анкетирование); методы математической статистики.

Исследования проводились на базе Национального юридического университета имени Ярослава Мудрого. В экспериментальной его части приняли участие 30 спортсменок (16–18 лет) – кандидаты и члены сборной команды НЮУ им. Ярослава Мудрого по черлидингу.

Педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы черлидеров, контрольная (15 человека) и основная (15 человека), проводился в течение года. Контрольная группа тренировалась по стандартной программе в соответствии с утвержденным рабочим планом. Основная группа выполняла тренировочную работу, по объему и интенсивности адекватную работе, осуществляемой в контрольной группе, но включающую специальные упражнения и приемы, позволяющие целенаправленно совершенствовать технику работы с предметом (с помпонами).

Для оценки уровня и динамики технической подготовленности были выбраны следующие контрольные упражнения: 1) базовые движения (связка/комбинация чирданс-движений) с помпонами (баллы); 2) бросок помпона, поворот на 360° и ловля помпона (баллы); 3) помпон, зажав под кленом, пируэт на 360°, свободная нога согнута вперед, носок у колена, (баллы); 4) бросок помпона, два кувырка вперед, и ловля помпона (баллы); 5) бросок помпона и ловля без зрительного контроля (кол-во раз). Тестовые задания для определения уровня технической подготовленности подобраны и составлены на основе изучения спортивной литературы и особенностей черлидинга [4; 11; 12].

Оценка физической подготовленности черлидеров производилась по результатам ряда общепринятых тестов применяемых в спортивной практике: 1) бег 100 м (с); 2) бег 500 м (с); 3) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз); 4) вис на согнутых руках (с); 5) наклон туловища вперед из положения сидя (см); 6) прыжок в длину с места (см); 7) «челночный бег» 4х9 м (с); 8) прыжок с поворотом (баллы); 9) «фламинго» (с); 10) сочетание движения рук, туловища, ног (баллы).

Тестовые значения по общей физической технической подготовке имели разнородный характер и размерности, поэтому для идентификации исследуемых данных они были преобразованы в аналогичную десятибалльную шкалу [14]. Преобразование тестовых значений проводилось с помощью калибровочных прямых.

Результаты исследования и их обсуждения. С целью изучения практического опыта ведущих тренеров, существующих методик обучения и совершенствования работы с предметом, их эффективности и последующего влияния на динамику результатов соревновательной деятельности и подготовки спортсменов в черлидинге мы провели анкетирование среди тренеров по черлидингу. При отборе экспертов учитывался, прежде всего, высокий уровень профессиональной подготовленности приглашенных специалистов, а также их способность к критическому анализу прошедших этапов и перспектив развития черлидинга. В процессе экспертизы 20 специалистов отвечали на 10 вопросов.

Для организации рациональной подготовки

спортсмена крайне важно знать, какие именно средства, методы, приемы, компоненты и требования имеют наиболее важное значение в совершенствовании техники работы с предметом (с помпонами) в черлидинге.

Интерпретация ответов на один из вопросов о распределении степени сложности различных составляющих техники работы с предметом (с помпонами), свидетельствует, что 64,8% опрошенных тренеров считают, что переброски, броски и ловля, являются наиболее технически сложной предметной работой в черлидинге, а также еще и наиболее зрелищными и «ценными» в плане соревновательного результата. Во время выполнения именно этих упражнений программы во время соревнований спортсмены наиболее часто допускают ошибки. Согласованность экспертов по данному аспекту составила $W=0,834$ (при $P<0,01$).

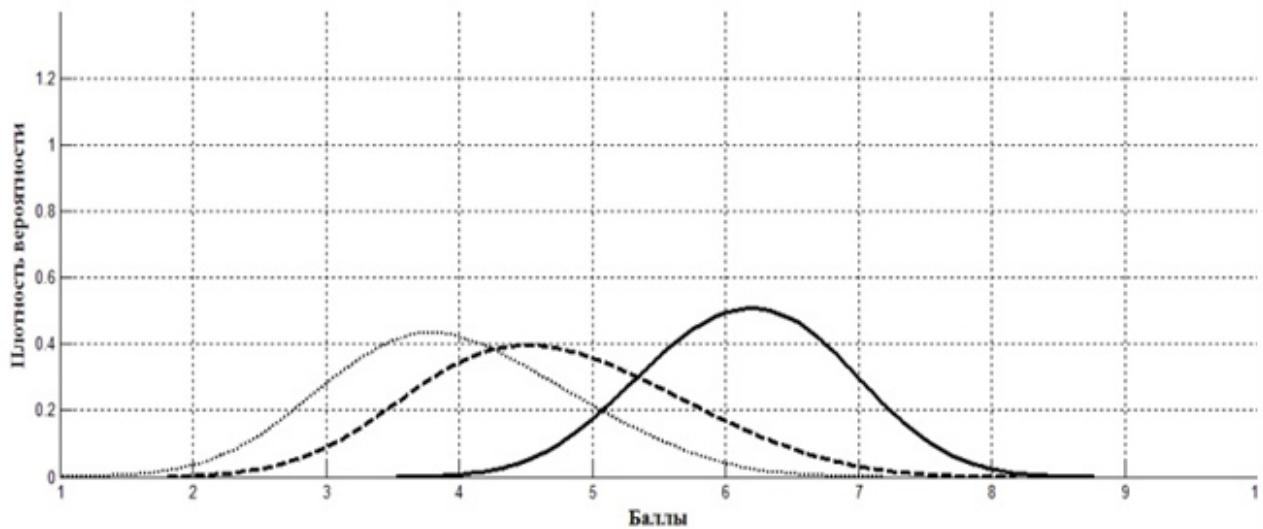
Специалистам был задан вопрос, что они считают наиболее важным в оценке работы с предметом. Анализ ответов дал следующие результаты. 56,2% экспертов считают, что судьи, при выставлении оценок за выполнение упражнений с работой помпона должны пользоваться следующими критериями: амплитуда броска, ловля предмета, незафиксированное положение броска, психологическая неустойчивость спортсмена. Респонденты поставили на последнее место психологическую неустойчивость спортсмена, что говорит об их внимании к показателям технической подготовленности. Коэффициент конкордации (W) ответов экспертов равен $0,691$ (при достоверности $P<0,01$).

В ответах на вопрос о том, сколько временем необходимо уделять в тренировочном процессе для совершенствования техники работы с предметом 48,5% экспертов отмечают что, оптимальным является время от 20 до 30 минут. Согласованность мнений экспертов составила $W=0,603$ (при достоверности $P<0,01$).

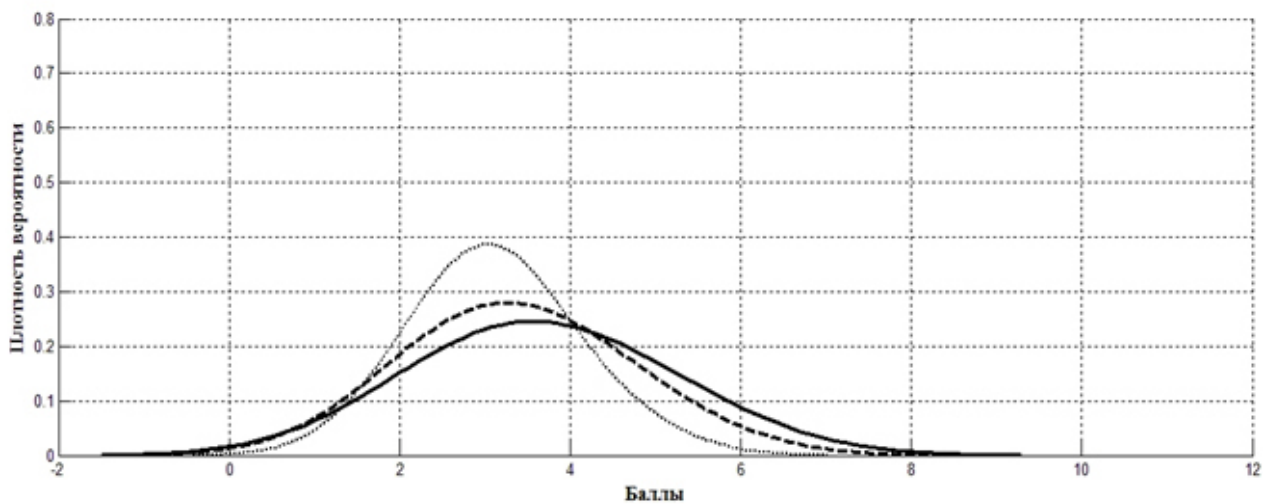
Анализ результатов анкетирования и сопоставление литературных данных, позволили определить требования к упражнениям и программе их использования с целью развития и совершенствования техники работы с предметом (с помпонами) в черлидинге. Они сводятся к следующему:

- длительность полной комплексной программы совершенствования техники работы с предметом (с помпонами) должна варьироваться от 20 до 30 минут тренировочного времени в зависимости от этапа подготовки;
- упражнения должны переходить от простых к более сложным, амплитуда и скорость которых постепенно увеличивается, отражая специфическую тренировочную деятельность черлидеров;
- каждое упражнение должно быть направлено на формирование и развитие определенного качества либо процесса;
- упражнения должны быть интегрированы в структуру тренировочного процесса и не противоречить формированию других навыков и качеств черлидеров;
- упражнения должны учитывать возрастные особенности и уровень подготовленности черлидеров;
- упражнения должны обеспечивать необходимую (запланированную) интенсивность их выполнения;





а)



б)

Рис. 1. Функция плотности вероятности показателя технической подготовленности спортсменов основной и контрольной групп на этапе специализированной базовой подготовки в черлидинге:

a – ОГ; *b* – КГ

.....исходные данные (до занятий)

--- промежуточные данные (через 6 месяцев занятий)

_____ конечные данные (через 1 год занятий)

– выполнение упражнений должно осуществляться в стандартных и доступных условиях.

Исходя из выше обозначенных компонентов и требований к упражнениям, осуществлялся подбор упражнений и приемов, которые явились содержанием экспериментальной программы совершенствования техники работы с предметом (с помпонами). Для интеграции в тренировочный процесс черлидеров «предметной подготовки» нами была разработана примерная программа тренировочных занятий, включающая специально подобранные упражнения и средства специальной подготовки, которые имеют определенную направленность воздействия на технику работы с предметом.

Результаты тестирования показали, что реализация специальной тренировочной программы, включающей средства целенаправленного развития техники работы с предметом положительно сказалась на уровне технической и физической подготовленности черлидеров.

На рис. 1 представлена динамика изменения показателей технической подготовленности черлидеров основной и контрольной групп.

Изменение функции распределения плотности вероятности по изучаемым показателям технической подготовленности и по двум группам в динамике свидетельствует о положительных тенденциях в подготовленности спортсменов ОГ.

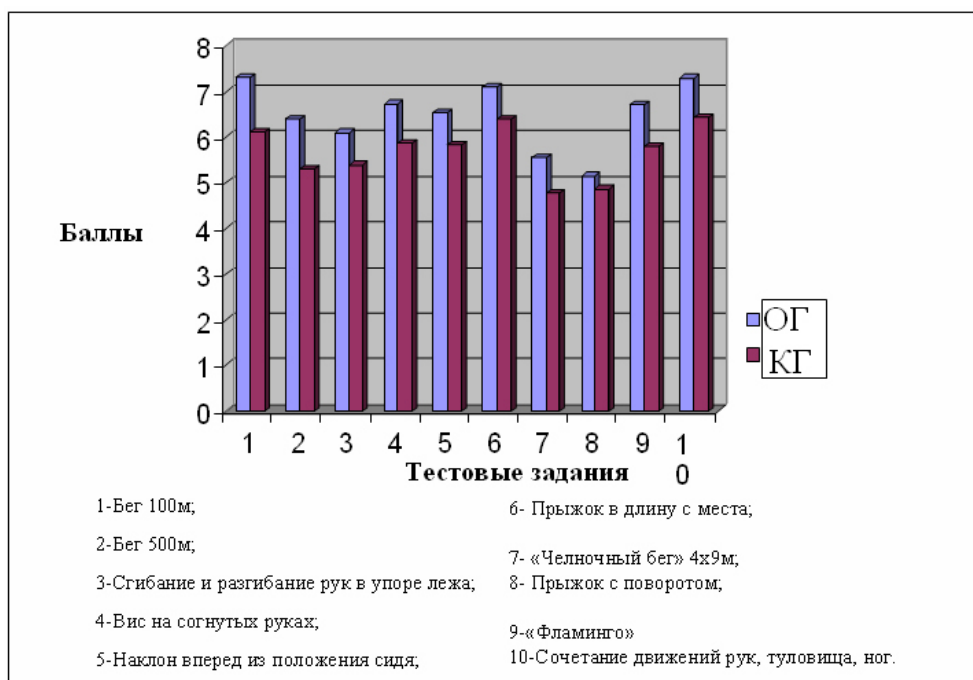


Рис. 2. Динамика физической подготовленности основной и контрольной групп спортсменов-черлидеров

Функция распределения показателей технической подготовленности в ОГ следующая: до начала занятий распределение носит несимметричный характер с максимумом в области 3,8 балла, через 6 месяцев занятий распределение симметричное с максимумом в области 4,5 баллов и через год кривая имеет форму нормального распределения со сдвигом максимума в область более высоких значений 6,3 балла. По амплитуде все показатели технической подготовленности совпадают, следовательно, эта группа после эксперимента (1 года занятий) достигла определенных результатов и является однородной. Что касается функции распределения в КГ, то все распределения по годам обучения являются несимметричными, максимум значений соответствует 3 баллам, после 6 месяцев занятий он сдвигается до 3,3 балла, а через год составляет 3,8 балла, это говорит о незначительных изменениях в этой группе.

Сравнительный анализ исходных и конечных данных развития физических качеств спортсменов-черлидеров показал существенные изменения со значительным перевесом у спортсменов ОГ по всем показателям (рис. 2).

Во время эксперимента у спортсменов ОГ наблюдалось улучшение показателей координационных, скоростно-силовых и скоростных способностей, гибкости и силы. Особо подчеркнем, что динамика развития данных показателей происходила равно-

мерно – по всем показателям. Это свидетельствует о правильном и эффективном выборе тренировочных средств и методов для данного вида спорта.

Выводы:

1. Установлено, что длительность полной комплексной программы совершенствования техники работы с предметом (с помпонами) должна варьироваться от 20 до 30 минут тренировочного времени в зависимости от этапа подготовки.

2. Установлено, что наиболее технически сложной предметной работой в черлидинге, наиболее зрелищными и «ценными» в плане соревновательного результата являются переброски, броски и ловля. При выполнении именно этих упражнений во время соревнований спортсмены наиболее часто допускают ошибки.

3. Применение авторской программы совершенствования техники работы с предметом (с помпонами) в черлидинге обеспечило более высокие темпы прироста технической и физической подготовленности спортсменов, чем при тренировке, регламентированной стандартной программой, используемой в контрольной группе.

В перспективе дальнейшие исследования будут направлены на разработку мультимедийной программы для совершенствования техники бросков и ловли предметов в черлидинге 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. Гаввердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений: учеб. пособие / Ю. К. Гаввердовский. – М.: Терра-Спорт, 2002. – 512 с.
4. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена: [основы теории и методики воспитания] / В. М. Зацюрский. – 3-е изд. – М.: Совет. спорт, 2009. – 200 с.
5. 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.
6. Зинченко И. А. Совершенствование технической подготовки в черлидинге (работа с помпонами) / И. А. Зинчен-

ко // Физическое воспитание студентов : науч. журн. – Харьков, ХООНОКУ-ХГАДИ, 2009. – № 3. – С. 31–36.

7. Лапутин А. Н. Современные проблемы совершенствования технического мастерства спортсменов в олимпийском и профессиональном спорте / А. Н. Лапутин // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 2. – С. 38–46.

8. 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.

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

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

11. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко. – Донецк : ДонНУ, 2005. – 290 с.

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

13. 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.

14. Шестаков М. П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере : [учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений физической культуры] / М. П. Шестакова; под ред. М. П. Шестакова и Г. И. Попова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002 – 278 с.

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

Стаття надійшла до редакції 10.03.2014 р.

Опубліковано: 30.04.2014 р.

Анотація. Бодренкова І.О. Вдосконалення техніки роботи з предметом у черлідінгу на етапі спеціалізованої базової підготовки. Мета: розробити й експериментально обґрунтувати спеціальну програму рухових завдань для вдосконалення техніки роботи з предметом (з помпонами) в черлідінгу. **Матеріал і методи:** проведено анкетування 20-ти тренерів з черлідінгу. Застосовувалися педагогічні, соціологічні методи дослідження, методи математичної статистики. **Результати:** визначено основні засоби, методи, прийоми і вимоги до вправ, які стали змістом експериментальної програми вдосконалення техніки роботи з помпонами, які обумовлюють ефективність тренувальної і змагальної діяльності черлідерів. Проаналізовано практичний досвід провідних тренерів з черлідінгу та існуючі методики навчання і вдосконалення роботи з предметом. **Висновки:** застосування авторської програми вдосконалення техніки роботи з помпонами в черлідінгу забезпечило вищі темпи приросту технічної і фізичної підготовленості спортсменів.

Ключові слова: технічна підготовка, робота з предметом (з помпонами), черлідінг.

Abstract. Bodrenkova I. A. Improving the technique works on the subject in cheerleading at the stage of basic specialist training. Purpose: to develop and prove experimentally special program motor tasks to improve techniques for working with the subject (with pompons) in cheerleading. **Material and methods:** a questionnaire survey of 20 coaches cheerleading. Applied pedagogical, sociological research methods, methods of mathematical statistics. Results: the basic tools, methods, techniques, and requirements for the exercises, which were the contents of the experimental program to improve the techniques for working with pompons that contribute to the effectiveness of training and competitive activity cheerleader. Analyzed the practical experience of leading coaches cheerleading and existing teaching methods and improving the work of the subject. **Conclusions:** the use of the author's program to improve the techniques for working with cheerleading pompons to provide a higher rate of growth of technical and physical fitness of athletes.

Keywords: technical training, work with the subject (with pompons), cheerleading.

References:

1. Bolyak A. A., Krikun Yu. Yu., Aukshitalnis Ye. I. Cherlideng. Pravila zmagani [Cheerleading. Competition Rules], Kyiv, 2005, 82 p. (ukr)
2. Verkshoshanskiy Yu. V. Nauka v olimpiyskom sporте [Science in Olympic sports], 1998, vol. 3, pp. 8–12. (rus)
3. Gaverdovskiy Yu. K. Tekhnika gimnasticheskikh upravleniy [Technique of gymnastic exercises], Moscow, 2002, 512 p. (rus)
4. Zatsiorskiy V. M. Fizicheskiye kachestva sportsmena [Physical quality athlete], Moscow, 2009, 200 p. (rus)
5. Zinchenko I. A., Lutsenko L. S., Bolyak A. A. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2010, vol. 2, pp. 52–55. (rus)
6. Zinchenko I. A. Fizicheskoye vospitaniye studentov [Physical education of students], Kharkov, 2009, vol. 3, pp. 31–36. (rus)
7. Laputin A. N. Nauka v olimpiyskom sporте [Science in Olympic sports], 2001, vol. 2, pp. 38–46. (rus)
8. Krikun Yu. Yu. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2009, vol. 2, pp. 72–75. (rus)
9. Ozolin N. G. Nauka pobezhdat [Science of Winning], Moscow, 2006, 863 p. (rus)
10. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporте [System of training athletes in Olympic sports], Kyiv, 2004, 808 p. (rus)
11. Romanenko V. A. Diagnostika dvigatelnykh sposobnostey [Diagnosis of motor abilities], Donetsk, 2005, 290 p. (rus)
12. Sergienko L. P. Kompleksne testuvannya rukhovikh zdibnostey lyudini [Comprehensive testing of motor abilities], Mikolaiv, 2001, 360 p. (ukr)
13. Zinchenko I. O., Lutsenko L. S. Cherlideng «DANSE»: Zrazkova programa dlya sportivnikh klubiv i sportivnikh sektsiy vishchikh navchalnikh zakladiv [Cheerleading «DANSE»: exemplary application for sports clubs and sports groups of higher education institutions], Kharkiv, 2013, 75 p. (ukr)
14. Shestakov M. P. Popov G. I. Statistika. Obrabotka sportivnykh dannykh na kompyutere [Statistics. Processing sports data on your computer], Moscow, 2002, 278 p. (rus)
15. Coaching Youth Cheerleading (Coaching Youth Sports Series) by ASEP. – Human Kinetics, 2009. – 152 p.

Received: 10.03.2014.

Published: 30.04.2014.

Инна Алексеевна Бодренкова: к. физ. восп.; Спортивный комплекс НЮУ им. Ярослава Мудрого: ул. Пушкинская 104, г. Харьков, 61024, Украина.

Інна Олексіївна Бодренкова: к. фіз. вих.; Спортивний комплекс НЮУ ім. Ярослава Мудрого: вул. Пушкінська 104, м. Харків, 61024, Україна.

Inna Bodrenkova: PhD (Physical Education and Sport); Sports Complex NLU Yaroslav the Wise: st. Pushkinskaya 104, Kharkov, 61024, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-8807-6808

E-mail: Innasport2009@rambler.ru

