

## ПОБУДОВА РІЧНОГО ЦИКЛУ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ЧЕРЛІДЕРІВ У ВНЗ

*У статті наведено план-графік розподілу навчального матеріалу в річному циклі професійної підготовки спортсменів. В експерименті взяли участь 30 спортсменів віком 18–20 років. Наголошено, що тривалість підготовчого періоду займає до 6 місяців підготовки. Рекомендовано таке співвідношення елементів у структурі змагального періоду: 10% – загальна фізична підготовка, 20% – спеціальна фізична підготовка, 70% – технічна підготовка. Обґрунтовано, що основну увагу слід зосередити на відпрацюванні композиції змагання, елементів та синхронності при виконанні композиції. Зазначено, що перехідний період спортсменів спрямований на відновлення фізичного й психологічного потенціалу. У цей період рекомендується вносити корективи до композиції змагань або складати нові.*

**Ключові слова:** педагогіка, річний цикл, підготовка, макроцикл, засоби, черлідінг.

Сучасні тенденції розвитку спорту вимагають систематичного вдосконалювання організаційно-методичних основ професійної спортивної підготовки [4; 5].

Зростання рівня спортивних результатів, раціональне використання часу спортсменів вимагають пошуку нових засобів і методів, спрямованих на вдосконалювання та підвищення ефективності тренувального процесу.

Проблема відповідності тренувальних навантажень запитам змагальної діяльності спортсменів є на сучасному етапі однією з головних. Необхідне виявлення чітких характеристик змагальної діяльності, від яких залежить спортивний результат.

Річний цикл професійної підготовки спортсменів є одним із ключових структурних утворень тренувального процесу. На сучасному етапі розвитку спорту однією з актуальних проблем є проблема оптимізації планування навантажень у макроциклі підготовки. Однак, незважаючи на широке висвітлення в науковій літературі, проблеми оптимізації структури підготовки спортсменів у черлідінгу ще не набули достатнього розвитку [4; 5].

Важливим питанням є встановлення чіткої узгодженості системи керування процесом багаторічного спортивного вдосконалювання та специфічних вимог змагальної діяльності в конкретних спортивних дисциплінах. У доступній літературі з цієї проблеми є досить різноманітні рекомендації з побудови підготовки спортсменів у складнокоординаційних видах спорту і такі самі різноманітні дані, що відображають контроль за змагальною діяльністю та стан черлідерів на різних етапах річного циклу підготовки. Існують суперечності між наростанням змагальних навантажень у зв'язку з комерціалізацією спорту і черлідінгу зокрема та недостатньою увагою до раціональної побудови підготовки; між вимогами до змагальних програм і відсутністю модельних характеристик сучасної змагальної діяльності; між проявом деяких нових досліджень і рекомендацій та недостатньою їхньою реалізацією в навчально-тренувальному процесі; між потребою

в ефективних технологіях підготовки черлідерів на етапі спеціалізованої базової підготовки та їхньою недостатньою розробленістю [2–5].

Результативність змагальної діяльності в черлідінгу багато в чому залежить від фізичної, спеціальної та технічної підготовки, але при цьому система такої підготовки формується дотепер емпірично та не має необхідного науково-практичного обґрунтування [5; 6; 8].

Основу тренувального процесу в складнокоординаційних видах спорту, у тому числі й у черлідінгу, становить технічна підготовка, що займає значну частину часу, однак фізична та спеціальна підготовки являють собою процес, спрямований на розвиток фізичних якостей, що сприяє збільшенню працездатності організму і є ефективним засобом змагальної діяльності спортсмена [4; 5; 7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій з черлідінгу показав, що відносно молодий вид спорту вимагає негайного вирішення проблеми оптимізації структури річного циклу професійної підготовки, пошуку раціонального співвідношення обсягів тренувальних навантажень на етапі спеціалізованої базової підготовки. Вирішити цю проблему можна за допомогою проведення експериментальних досліджень і з огляду на досвід побудови макроциклів у складнокоординаційних видах спорту.

Розглядаючи етап спеціалізованої базової підготовки, В.Н. Платонов пропонує таке співвідношення засобів: ЗФП – 20%, СФП – 40% та ТП – 40%, однак автор все-таки вказує на їхню умовність і варіативність залежно від специфіки виду спорту, умов тренувань та ряду інших факторів.

Незважаючи на значне нагромадження наукових даних про закономірності цих складових тренувального процесу, багато питань залишаються дискусійними. Видається досить складним визначити вплив того або іншого виду підготовки їх на спортсменів з різних причин [4; 5].

Пошук оптимального сполучення тренувальних занять на різних етапах підготовки спортсменів дасть змогу досягти високих результатів у черлідінгу, що є досить важливою й актуальною проблемою, яка визначається практичними запитами черлідінгу.

**Мета статті** – установити оптимальне співвідношення засобів професійної підготовки в макроциклі у спортсменів-черлідерів на етапі спеціалізованої базової підготовки та порівняти отримані показники.

Для вирішення поставлених цілей використовували такі *методи дослідження*: педагогічні спостереження, опитування й анкетування, тестування і методи математичної статистики.

*Об'єкт дослідження* – навчально-тренувальний процес підготовки спортсменів-черлідерів.

*Предмет дослідження* – використання зразкового плану-графіка розподілу навчального матеріалу в річному циклі професійної підготовки.

Для реалізації сформульованої мети був проведений річний експеримент за участю 30 спортсменів віком 18–20 років. Були сформовані три навчально-тренувальні групи черлідерів по 10 осіб у кожній (дівчата). За середніми показниками рівня фізичної і технічної майстерності спортсменів-черлідерів усіх груп не було виявлено достовірних розбіжностей ( $p > 0,05$ ).

На основі аналізу науково-методичної літератури та педагогічного експерименту був розроблений зразковий річний план-графік (див. табл.), суть якого полягає в оптимальному розподілі кількості тренувальних днів, тренувальних занять, тренувального часу і засобів по періодах підготовки [1; 2].





У підготовчому періоді черлідери активно використовують загальну і спеціальну фізичну підготовку, набувають спортивної форми, вивчають, опановують і вдосконалюють техніку основних елементів різної складності, з'єднань і комбінацій, виховують витривалість і напрацьовують синхронність. У цей самий період складається та розучується змагальна композиція. Це найбільш важливий період у підготовці спортсменів, протягом якого закладається технічна і функціональна основа для успішної підготовки та участі в основних змаганнях, у результаті чого забезпечується становлення основних сторін підготовленості. Як правило, цей етап досить тривалий і може займати до шести місяців підготовки [2; 3; 5].

У змагальному періоді (ЗФП – 10%, СФП – 20% та ТП – 70%) увагу варто зосередити на відпрацьовуванні змагальної композиції, елементів і синхронності при виконанні композицій. У цей період у спортсменів-черлідерів відбувається подальше вдосконалювання різних сторін підготовленості, забезпечується інтегральна та безпосередня підготовка й участь в основних змаганнях. До цього етапу спортсмени повинні набути відповідної спортивної форми, володіти спеціальними елементами із змагальних програм і технічними навичками [2–4; 6].

Перехідний період черлідерів спрямований на відновлення фізичного і психологічного потенціалу спортсменів після тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів підготовки. Вносяться корективи в змагальні композиції, у деяких випадках складаються нові композиції. Здійснюються заходи, спрямовані на підготовку до чергового макроциклу [2–4].

За результатами комплексного контролю за оцінкою спеціальної і технічної підготовленості трьох груп визначено, що наприкінці експерименту спортсмени-черлідери експериментальної групи показали кращі результати. Слід зазначити достовірне ( $p > 0,05$ ) поліпшення результатів спеціальної підготовленості спортсменів експериментальної групи щодо спортсменів двох контрольних груп і за якістю виконання окремих технічних елементів.

**Висновки.** Експериментальним шляхом визначено й встановлено оптимальне співвідношення засобів тренування, використання якого в річному циклі дає змогу значно підвищити рівень розвитку основних фізичних якостей.

Розроблений план-графік розподілу навчального матеріалу в річному циклі професійної підготовки та застосований у тренувальному процесі у спортсменів навчально-тренувальних груп, що спеціалізуються на черлідінгу, дав змогу оптимізувати процес підготовки спортсменів, сприяв поліпшенню показників рівня спеціальної підготовленості та підвищенню технічної майстерності черлідерів.

#### **Список використаної літератури**

1. Боляк А.А. Черлідінг. Правила змагань / А.А. Боляк, Ю.Ю. Крикун, Е.И. Аукштікальніс. – К., 2005. – 82 с.
2. Зинченко И.А. Особенности построения тренировочного процесса спортсменов в черлидинге на этапе специализированной базовой подготовки / И.А. Зинченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2009. – № 3. – С. 52–55.
3. Іванченко Ю.М. Планування і організація тренувального процесу в черлідінгу / Ю.М. Іванченко // Молода спортивна наука України. – 2010. – Т. 1. – С. 94–100.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин // Наука побеждать. – М. : Астрель : АСТ, 2006. – 863 с.

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

6. Художня гімнастика : навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, шкіл вищої спортивної майстерності / Держкомспорт України, федерація гімнастики України. – К., 1999. – 113 с.

7. Чеппел Р. Успешное тренерство по черлидингу / Р. Чеппел. – Нью-Йорк : Хьюмон Кинетикс, 1999. – 364 с.

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

*Стаття надійшла до редакції 23.09.2012.*

---

### **Калашник О.С. Построение годового цикла профессиональной подготовки спортсменов-черлидеров в вузе**

*В статье приведен план-график распределения учебного материала в годичном цикле профессиональной подготовки спортсменов. В эксперименте приняли участие 30 спортсменов в возрасте 18–20 лет. Отмечается, что длительность подготовительного периода занимает до 6 месяцев подготовки. Рекомендуется следующее соотношение элементов в структуре соревновательного периода: 10% – общая физическая подготовка, 20% – специальная физическая подготовка, 70% – техническая подготовка. Обосновано, что основное внимание следует сосредоточить на отработке соревновательной композиции, элементов и синхронности при выполнении композиций. Утверждается, что переходный период спортсменов направлен на восстановление физического и психологического потенциала. В этот период рекомендуется вносить коррективы в соревновательные композиции или составлять новые.*

**Ключевые слова:** педагогика, годовой цикл, подготовка, макроцикл, средства, черлидинг.

### **Kalashnik O.S. Construction of the annual cycle of training athletes in high school cheerleader**

*The plan-chart of distributing of educational material is rotined in the annual cycle of training athletes. In an experiment took part 30 sportsmen in age 18-20 years. It is marked that duration of setup time is occupied by to 6 months of preparation. The following correlation of elements is recommended in the structure of competition period: 10% is a body-conditioning, 20% is the special physical preparation, 70% is technical preparation. It is marked that it is necessary to concentrate basic attention on working off competition composition, elements and synchronousness at implementation of compositions. It becomes firmly established that the transitional period of sportsmen is directed on renewal of physical and psychological potential. In this period it is recommended to bring in adjustments in competition compositions or make new.*

**Key words:** teaching, annual cycle, preparation, macrocycle, facilities, cheerleading.