



УДК 796.417.2

СТРУКТУРА ТА ОСОБЛИВОСТІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЧИРЛІДИНГУ

Марія РОМАНИШИН

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Вступ. Як вид спорту, що визнаний в Україні, чирлідінг є доволі молодим і перебуває ще на початку власного розвитку. Підготовка спортсменів відбувається в хаотичному порядку без відповідного навчально-методичного забезпечення. Більшість навчального матеріалу застосовується із суміжних видів спорту, що за власною структурою та методикою навчально-тренувальної роботи є схожою [1, 2]. Для того щоб підготовка спортсменів набула відповідного чину, потрібно зосередити увагу на розробленні та написанні відповідної навчально-методичної документації, тобто навчальної програми для дитячо-юнацьких шкіл, спортивних клубів та організацій спортивного профілю. У ній має бути описано головні аспекти роботи та діяльності виду спорту, що дасть можливість повноцінно функціонувати спортивним організаціям та провадити спортивну підготовку.

Мета – охарактеризувати структуру та особливості багаторічної підготовки чирлідінгу.

Результати досліджень. Підготовку спортсменів у чирлідінгу побудовано як багаторічний процес, вона має певні часові відрізки,

під час яких доцільно розв'язувати ті чи ті завдання навчально-тренувального процесу. Пріоритетною стороною підготовки виступає технічна підготовка, оскільки головним критерієм оцінювання виступу команди під час змагань є якість та складність виконання технічних елементів [3, 4], тобто рівень підготовленості команди спортсменів з чирлідінгу має бути відповідний.

Підготовленість спортсменів вважають станом, що характеризується рівнем прояву техніко-тактичних умінь і навичок, фізичних рухових якостей і високою працездатністю функціональних систем організму (табл. 1). Також її розподіляють на спортивні фази, кожна з яких безпосередньо описує спортивний стан: фаза стабілізації – відбуваються перебудови техніки рухів, зміни фізичних якостей, підтримка набутих якостей, удосконалення окремих компонентів, що впливають на результат; фаза тимчасового зниження тренуваності та функціональних можливостей – коли організм спортсмена потребує відновлення.

Під час формування підготовленості та готовності спортсмена до високих досягнень у конкретних змаганнях передбачено два напрями: тривале формування базових і спеціальних компонентів підготовленості; відносно швидке досягнення найвищої готовності до конкретного змагання.

Система побудови навчально-тренувального процесу протягом року визначається особливостями виду спорту, використовують засоби, які подібні до програми змагань. Підготовка відбувається за принципом змагальної боротьби як чинника, що мобілізує функціональний потенціал організму спортсмена з чирлідінгу. У підготовці юних спортсменів підготовчі, контрольні та підвідні змагання використовують лише як засіб підготовки, де поставлено завдання досягнення проміжних результатів і наближення до високих показників у наступних змаганнях.

Таблиця 1

Структура багаторічної підготовки в чирлідінгу

№	Назва етапу	Характеристика етапу	Завдання етапу
1	Етап початкової підготовки	Закладається основа подальшого оволодіння спортивною майстерністю, розвиток фізичний якостей	Зміцнення здоров'я дітей, різнобічна фізична підготовка, початкове навчання техніки, різних допоміжних і спеціальних підготовчих вправ

2	Етап попередньої базової підготовки	Розвиток спеціальних фізичних якостей, навчання різних за складністю технічних елементів. Формування інтересу юних до багаторічного спортивного удосконалення	Розвинути фізичні якості організму, зміцнити здоров'я юних спортсменів, створити стійкий руховий потенціал, що передбачає освоєння різноманітних рухових навичок
3	Етап спеціалізованої базової підготовки	Створення передумов та міцного фундаменту для максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів на наступному етапі, формування стійкої мотивації до досягнення високої спортивної майстерності	Досконало оволодіти раціональною спортивною технікою, в ускладнених умовах, індивідуалізація. Розвинути спеціальні фізичні і вольові якості, що сприяють удосконаленню технічної і тактичної майстерності
4	Етап підготовки до вищих досягнень	Досягнення максимальних результатів у видах змагань, поглиблена спеціалізація. Значно збільшується частка засобів спеціальної підготовки в об'ємі навчально-тренувальної роботи, різко зростає змагальна практика	Максимально використати засоби, що здатні викликати бурхливе протікання адаптаційних процесів. Величина та об'єм, інтенсивність навчально-тренувальної роботи сягають максимальних величин

У підготовці команд з чирлідингу існують різні підходи до планування змагальної діяльності, але виокремлюють головні три. Так, у першому увагу звернено на прагнення спортсменів змагатися якомога частіше, досягаючи значних спортивних результатів у кожному старті. Перевагою такого підходу є використання змагання як засобу та методу підготовки, контролю за ефективністю навчально-тренувального процесу; сприяння протіканню адаптаційних процесів в організмі спортсмена до умов змагальної діяльності. А також здатність демонструвати та утримувати високий рівень спортивної підготовленості. Недоліками є прагнення до досягнення високих спортивних результатів, велика кількість змагань, що пов'язані із зайвими навантаженнями, у такому разі

порушуються головні принципи навчально-тренувального процесу. Другий підхід полягає у відносно малій інтенсивності практики участі в змагальній діяльності, адже вся увага спортсменів зосереджена на підготовці до головних змагань сезону. Недоліком цього підходу планування є обмежена змагальна практика, тобто зменшення пристосувальних реакцій в адаптованому організмі. Зміст третього підходу ґрунтується на великій, але диференційованій змагальній діяльності. Його вважають найбільш доцільним підходом, що дає змогу використовувати переваги й одночасно зменшити недоліки перших двох. У цьому підході передбачено моделювання в підготовчих, підвідних, контрольних змагальних умовах, адекватних меті і завданням етапів та періодів підготовки спортсмена. Під час виконання задіюють адаптаційні механізми організму, які допомагають в екстремальних ситуаціях відбіркових та головних змагань повною мірою реалізувати підготовленість спортсмена, щоб досягти високих спортивних результатів.

Висновок. Підготовка спортсмена – важкий та насичений процес, який має бути побудований відповідним чином. Для того щоб вона відбувалася з максимальною користю для спортсмена, слід дотримуватися загальноприйнятих принципів і підходів.

Список використаних джерел

1. Бузоверя А. Г. (2021). Підвищення рівня технічної підготовленості юних черлідерів на етапі попередньої базової підготовки. Автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту. Придніпров. держ. акад. фіз. культури і спорту. – 21 с.
2. Михайліченко А. (2018). Технічна підготовка в навчально-тренувальному процесі юних спортсменів-чирлідирів на етапі попередньої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я, (1), 55–59.
3. Чаплінський М. М. ТІМОВС та СПВ в системі вищої професійно-фізкультурної освіти: лекція з навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічного вдосконалення» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» (спеціалізація «плавання») / Чаплінський М. М., Сидорко О. Ю. – Львів, 2018. – 16 с.
4. Шинкарук О. А., & Блажко Н. А. (2018). Особливості підготовки спортсменок в індивідуальних та командних змаганнях з черлдингу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації (6). 185–191. ISSN 2071–5285