

Технологія профілюючої підготовки команди з черліденгу в номінації «чер» з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів

Катерина Герасимчук

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Для успішного виступу команди в черліденгу необхідне врахування індивідуальних особливостей спортсменів та розробка технологій організації навчально-тренувального процесу, що дозволяють забезпечити поступове закріплення рухових стереотипів і планомірну адаптацію рухового потенціалу черлідерів до вимог змагальної діяльності. *Мета.* Теоретично обґрунтувати та розробити структурно-логічну схему реалізації технології профілюючої підготовки черлідерів з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів і специфіки дисципліни (номінації). *Методи.* Аналіз та інтерпретація науково-методичної літератури; узагальнення емпіричних даних з проблеми спортивної підготовки спортсменів у черліденгу; моделювання. *Результати.* З урахуванням профілів провідних якостей спортсменів-черлідерів розроблено технологію, що інтегрує комплексні і локальні блоки профілюючих вправ, спрямованих на акцентоване вдосконалення фізичної (загальної та спеціальної), спеціальної технічної підготовки спортсменів з урахуванням їх функціональної ролі у змагальних виступах. Технологія передбачає три послідовні етапи реалізації (діагностувальний, організаційно-технологічний, контрольний-корекційний) і спрямована на поступове вирішення таких завдань: удосконалення фізичних якостей, необхідних для виконання змагальної програми шляхом оволодіння алгоритмами змагальної програми в номінації «Чер»; автоматизація спортивної техніки, закріплення стереотипів профільних (базових) рухових дій з урахуванням вимог змагальної діяльності; розвиток виконавської майстерності, командної взаємодії, емоційно-вольової сфери спортсменів, їх стійкості до стресу засобами профілюючих вправ.

Ключові слова: технологія, черліденг, профілююча підготовка, чер-команда, індивідуальні особливості, спортсмени.

Kateryna Herasymchuk

TECHNOLOGY OF PROFILING TRAINING OF A CHEERLEADING TEAM IN THE CHEER EVENT TAKING INTO ACCOUNT INDIVIDUAL CHARACTERISTICS OF ATHLETES

Abstract. For the successful performance of a cheerleading team it is necessary to take into account athletes' individual characteristics and to develop technologies of organisation of the educational and training process, which make possible to provide gradual consolidation of motor stereotypes and systematic adaptation of motor potential of cheerleaders to requirements of competitive activity. *Objective.* To substantiate theoretically and to develop a structural logical scheme of implementation of technology of profiling training of cheerleaders taking into account individual characteristics of athletes and peculiarities of the event. *Methods.* Analysis and interpretation of scientific and methodological literature; generalisation of empirical data on the issue of sports training of athletes in cheerleading; modelling. *Results.* Taking into account the profiles of leading qualities of cheerleaders, the technology was developed that integrates complex and local blocks of profiling exercises aimed at the accentuated improvement of physical (general and specific) specific technical training of athletes taking into account their functional role in competitive performances. The technology includes three successive stages of implementation (diagnostic, organizational and technological, and control and correction) and is aimed at progressive addressing the following tasks: improvement of physical qualities necessary to perform the competitive programme by mastering the algorithms of competitive cheer event programme; automation of sports technique, consolidation of stereotypes of profile (basic) motor actions taking into account the requirements of competitive activity; development of performing skills, team interaction, emotional and volitional sphere of athletes, and their stress tolerance by means of the profiling exercises.

Keywords: technology, cheerleading, profiling training, cheer team, individual characteristics, athletes.

Herasymchuk K. Technology of profiling training of a cheerleading team in the cheer event taking into account individual characteristics of athletes. Theory and Methods of Physical education and sports. 2023; 4: 13–19
DOI: 10.32652/tmfv.2023.4.13–19

Герасимчук К. Технологія профілюючої підготовки команди з черліденгу в номінації «чер» з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023; 4: 13–19
DOI: 10.32652/tmfv.2023.4.13–19

Вступ. Стрімкий розвиток сучасного черліденгу супроводжується постійним зниженням віку переможців, ускладненням змагальних програм і загостренням конкуренції. Відмітною рисою змагальних програм у черліденгу є командні виступи, що характеризуються специфікою змагальних вправ і координацією групової діяльності спортсменів, адже черліденг є складно-координаційним видом спорту, що потребує високого рівня фізичної підготовленості, синхронності та цілісності рухів, психологічної стійкості. Крім того, визначальною відмінністю черліденгу є видовищність, що зумовлює розвиток у спортсменів артистичності, музичності, почуття ритму, пластичної виразності, оригінальності, а також вимагає акцентованої профілюючої підготовки до більш ефективного здійснення змагальної діяльності.

Черліденг – один із найпопулярніших видів спорту, що активно розвивається в Україні та у світі. Висока соціальна значущість цього виду спорту зумовлює необхідність дослідження різних аспектів процесу підготовки спортсменів, на що спрямована увага багатьох вітчизняних та зарубіжних учених. У ряді наукових досліджень висвітлено проблеми планування й організації підготовки спортсменів-черлідерів [4, 11, 12]. Також широке відображення знайшли питання висвітлення різних аспектів спортивної підготовки черлідерів [18, 22]. Дослідження деяких учених [1, 7] розкривають особливості побудови змагальних програм спортсменів різного рівня підготовки, статі та виду програми.

Результати аналізу наукових джерел свідчать, що сучасні тенденції розвитку черліденгу характеризуються підвищенням ускладнення змагальних програм, збільшенням виконавської майстерності, техніки і тактики виступів, що актуалізує проблему формування базових технічних

навичок з урахуванням сучасних вимог до виду спорту. Водночас питання послідовної профілюючої підготовки спортсменів-черлідерів, а саме якісного оволодіння технікою складнокоординаційних вправ з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів, є недостатньо висвітленим у науковій та методичній літературі. Попри значну зацікавленість тренерів у якісній базовій підготовці у вітчизняному науковому просторі дотепер існують поодинокі дослідження, в яких учені порушують означену проблему. Дослідники одностайні в думці, що цілеспрямована підготовка спортсменів-черлідерів потребує методики, що базується на урахуванні особливостей конкретної змагальної дисципліни та індивідуальних здібностей спортсменів до характеру рухової діяльності [2, 8, 12, 13, 18, 19].

Дослідження виконано в межах реалізації науково-дослідної теми 2.10 «Раціоналізація тренувального процесу у спортивних видах гімнастики» Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та розробити структурно-логічну схему реалізації технології профілюючої підготовки черлідерів з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів і специфіки дисципліни (номінації).

Методи дослідження: аналіз та інтерпретація науково-методичної літератури; узагальнення емпіричних даних з проблеми спортивної підготовки спортсменів у черліденгу; моделювання.

Результати дослідження. Черліденг поєднує різноманітні танцювальні стилі й елементи гімнастики, акробатики та хореографії. Основою спортивної підготовки у черліденгу є структура техніки змагальних вправ та вимог змагальних програм. Спортивний черліденг представлений двома базовими напрямками: *артистичний* «Перформанс чер» (Performance cheer) та *акробатичний* «Чер» (Cheer). Програма змагань у номінації «Чер» спрямована на підготовку спортсменів за такими складниками: «кричалки», чер-данс-рухи, станти, чер-стрибки, піраміди, баскет-тосси [3]. Отже, під-

готовка спортсменів до змагань передбачає відпрацювання скандування «кричалок», виконання різного рівня складності рухів (базові елементи черліденгу та акробатики, хореографії), пірамід, парних та групових стантив. Залежно від рівня фізичної підготовленості, кінестетичних можливостей, вікових особливостей, а також вимог змагань у групових та командних виступах спортсмени виконують різні ролі та позиції: флаер (верхній спортсмен в станти/піраміді), споттер (задній/передній – відповідає за безпеку зони «голова–плечі» флаєра), база (права/ліва – спортсмени, які утворюють основу станту/піраміди), що передбачає виконання типових для спортивної дисципліни складнокоординаційних рухів. Спортсмен у напружених змагальних умовах повинен вміти швидко та з різних положень тіла виконувати цілеспрямовані рухові дії різної складності й амплітуди: групування, взаємодії, стійки, стрибки, повороти, обертання, приземлення, точні кидки і ловіння флаєра [11; 12].

У ході теоретичного аналізу з проблеми дослідження з'ясовано, що сторонами спортивної підготовки черлідерів є: теоретична, практична (фізична: загальна та спеціальна; акробатична, хореографічна, змагальна, психологічна [3]. Ми послуговуватимемося класифікацією, унормованою вітчизняними науковцями О. Шинкарук, Н. Блажко, Г. Андрієнко [17], котрі на основі експертного оцінювання визначили силову, технічну, естетичну, музично-ритмічну та координаційну види підготовки в дисциплінах черліденгу.

У дослідженні під технологією профілюючої підготовки ми розуміємо систему педагогічних впливів, спрямованих на оволодіння спортсменами системою базових рухів та розвитку якостей (фізичних, технічних, естетичних, музично-ритмічних, психологічних), пов'язаних із характеристиками змагальної діяльності. Відтак головною метою розробленої нами технології визначено формування у спортсменів-черлідерів готовності до високих спортивних досягнень та ефективної командної взаємодії шля-

хом удосконалення базової і технічної підготовленості засобами профілюючих вправ.

На нашу думку, першочерговим завданням спортивного тренування має бути комплексне удосконалення індивідуальної техніки виконання профілюючих елементів та базових рухів черліденгу, а також командної взаємодії у синхронізації амплітуди рухів і точності їх виконання в певному темпі та хронометражі, як того вимагають сучасні тенденції розвитку виду спорту. Погоджуємося з вітчизняною дослідницею А. Михайліченко, що складниками технічної підготовки з черліденгу в номінації «Чер» є чер-стрибки, піраміди, станти, елементи акробатики та хореографії (чер-данс), Чір та Чант-кричалки [13]. Зміст технології профілюючої підготовки черлідерів становить комплексне удосконалення базових рухів спортсменів, підвищення техніки та функціональних можливостей з урахуванням кваліфікації, фізичних та психологічних якостей і здібностей.

Технологія передбачає реалізацію в кілька етапів: 1) діагностувальний; 2) організаційно-технологічний; 3) контрольнo-корекційний (рис. 1).

На *першому* етапі має відбуватися діагностика індивідуальних особливостей спортсменів, що дозволить у подальшому виявити сильні та слабкі сторони їх підготовленості й визначити шляхи удосконалення. Індивідуалізація навчально-тренувального та змагального процесів базується на врахуванні таких даних: стать, вік, кваліфікація спортсмена; морфологічні, фізіологічні, психологічні особливості; динаміка стійкого, поточного та оперативного станів [15; 16]. Зважаючи на особливості групових виступів спортсменів у номінації «Чер», діагностика має базуватися на урахуванні персональної та групової індивідуалізації, коли тренувальні впливи, призначені для кількох спортсменів, які утворюють однорідну групу за однією чи кількома ознаками (стать, вік, кваліфікація, рівень підготовленості тощо), конкретизуються для кожного окремого спортсмена відповідно до його індивідуальних особливостей та з урахуванням нормативних показни-

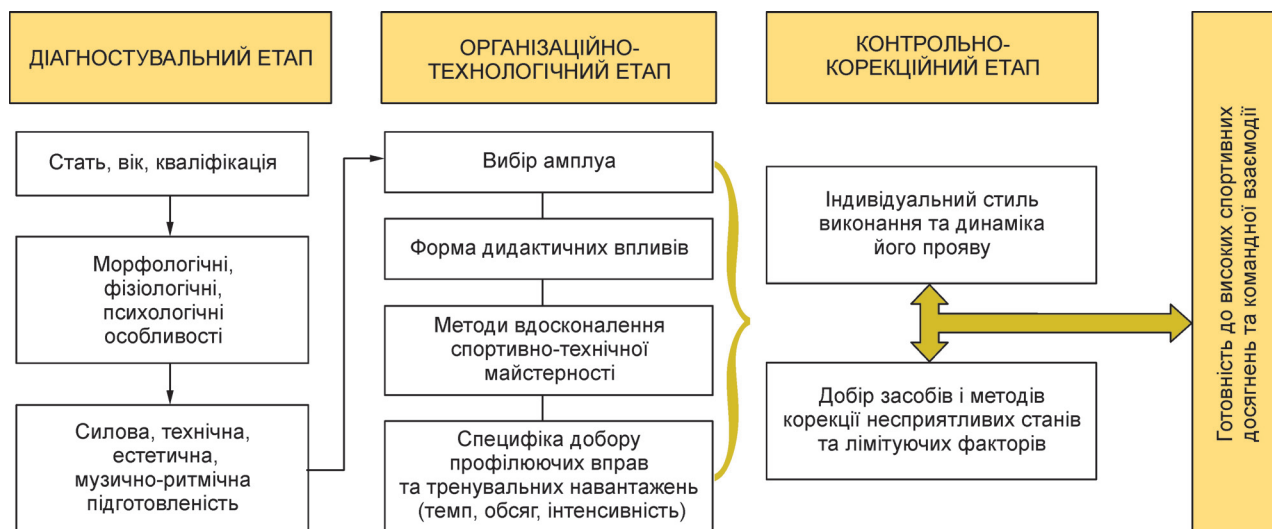


Рисунок 1 – Орієнтовна логіко-структурна схема реалізації технології профілюючої підготовки черлідерів з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів

ків (належних норм) підготовленості спортсменів певної спеціалізації і кваліфікації. З огляду на сказане, тренер має послуговуватися арсеналом розроблених у психолого-педагогічній та спеціальній літературі діагностичних методик (спостереження, експертне оцінювання, спеціалізовані тести, модельні показники змагальної діяльності тощо).

На другому, *організаційно-технологічному* етапі, здійснюється реалізація визначених педагогічних впливів, що передбачає: урахування амплуа черлідерів, особливості організації навчально-тренувальних занять; використання відповідних методів спортивного вдосконалення та добору профілюючих вправ як провідного дидактичного засобу.

Реалізація технології профілюючої підготовки спортсменів у черліденгу з урахуванням індивідуальних особливостей та профілів провідних якостей черлідерів забезпечує вирішення таких завдань: 1) удосконалення фізичних якостей, необхідних для виконання змагальної програми номінації «Чер»; 2) автоматизація спортивної техніки, закріплення стереотипів профільних (базових) рухових дій з урахуванням вимог змагальної діяльності; 3) розвиток виконавської майстерності, командної взаємодії, емоційно-вольової сфери спортсменів, їх стійкості до стресу.

Для реалізації означених завдань необхідно здійснити розподіл спортс-

менів на структурні групи – двійки, пари (які згодом легко можна перегруповувати в дуети, квартети тощо), в ході навчально-тренувальних занять, з якими мають реалізуватися комплексні та локальні програми, спрямовані на акцентоване вдосконалення фізичної (загальної і спеціальної) та спеціальної технічної підготовки з використанням профілюючих вправ. Вправи погруповані з урахуванням функціональних обов'язків спортсменів у змагальних виступах (споттер, флаєр, база), поєднані в блоки (Б1, Б2, Б3), що по чергово реалізуються з кожною двійкою та поступово ускладнюються (табл. 1).

Ускладнення комплексів рухових дій у блоках, поєднання двох та більше вправ з різних блоків відбувається після стабілізації техніки виконання пропонувані профілюючих вправ та має сприяти узгодженню майстерності групового виконання індивідуально запрограмованих рухових дій з тренувальними ефектами.

Реалізація технології має відбуватися безпосередньо під час занять, самостійної роботи, змагальної діяльності і передбачає використання двох типів занять: методико-практичних та навчально-тренувальних. Під час методико-практичних заняттях здійснюється складання, ознайомлення та розучування базових вправ, музично-ритмічних та танцювальних композицій; на навчально-тренувальних заняттях відпрацьовується автомати-

зація базових рухів засобами профілюючих (підготовчих, підвідних, імітаційних) вправ, вправ змагальних програм та їх імпровізації з метою вдосконалення та синхронізації змагальних рухових і їх комбінацій, поповнення фонду рухових умінь і навичок та закріплення «школи рухів», що є передумовою формування спортивної техніки обраного виду спорту.

Правильне засвоєння біомеханіки таких рухів дозволяє спортсменам згодом виконувати на високому технічному рівні більш складні типові рухи та їх комбінації з меншими витратами часу й кількістю повторень на їх розучування. Цьому також сприяє використання методів: поточного, інтервального, парного, групового, позмінного, змагального, моделювання та тандо методу. Означений підхід дозволяє розробити модель індивідуальної перспективної змагальної діяльності, фізичної та технічної підготовленості конкретного спортсмена (і на цій основі групи та/або команди) з урахуванням віку, статі, антропометричних характеристик, досягнутого рівня підготовки тощо; підібрати стратегію подальшої організації тренувального процесу, зосередження на пріоритетному вдосконаленні сильних чи слабких сторін підготовки; оволодіти алгоритмом змагальної програми з черліденгу усім спортсменам в індивідуальному темпі.

Третій, *контрольно-корекційний* етап, є важливою умовою реалі-

Таблиця 1. Орієнтовний зміст блоків вправ профілюючої підготовки черлідерів

Блок 1 (споттер)	Блок 2 (флаєр)	Блок 3 (база)
Силова підготовка		
Загально-розвивальні вправи; гімнастичні вправи без предметів та з предметами; вправи на розвиток швидкості реакції, швидкісної витривалості та частоти рухів; вправи на силу м'язів рук (підтягування на перекладині); координаційні вправи з рухомими об'єктами для розвитку уваги; дихальні вправи тощо	Махи, фіксація поз; вправи на розвиток рухливості в над'яtkово-гомількових та кульшових суглобах; вправи на розвиток стрибкової витривалості та вибухової сили ніг; вправи на збереження рівноваги на зменшеній та/або підвищеній опорі; вправи на розтягування кульшового суглоба та нижніх кінцівок (шпагати, махи, батмани, високі кидки, глибокі випади, повільні підйоми ніг тощо); спортивні вправи танцювальної спрямованості	Гімнастичні вправи з предметами; вправи на розвиток сили м'язів рук, ніг та тулуба (згинання та розгинання, кругові рухи, біг, стрибки, випади, присіди); вправи на розвиток сили, швидкості та висоти відштовхування; вправи на розвиток силової витривалості (темпові віджимання); вправи для зміцнення м'язів ніг (сідничні, передня і задня поверхні стегна, литкові м'язи);
Технічна підготовка		
Партерна гімнастика (комплекс вправ, спрямованих на забезпечення тонусу м'язів, задіяння м'язів внутрішньої поверхні стегна, тренування сідниць, прямих і косих м'язів живота, спини; вправи на збереження рівноваги в ускладнених умовах; вправи для рухливості колінних суглобів і стоп (розгинання і зміцнення щиколотки і стопи, формування гнучкості), перекати назад і вперед, групування, пружинні рухи ногами і руками; прикладні вправи (лазіння, перепозання, метання, ловіння)	Вправи на вдосконалення статичної і динамічної рівноваги та стійкості: обертання (техніка і відпрацювання всіх можливих танцювальних обертань: піруети, шине, спіральні повороти тощо); вправи на вдосконалення техніки зіскоків, підскоків, стрибків (вгору, вбік, відкритих, закритих; з перешкодами/з місця, з застрибуванням на тумбу чи платформу); обертань, переворотів, півпереворотів, перекидів; стійки (на плечах, на руках тощо)	Вправи на формування постави, стійки корпусу (зміцнення м'язового корсета спини, динаміка і статика хребта); вправи на рівновагу (стійкість, статична та динамічна рівновага, сила, гнучкість нижніх кінцівок, балансування); вправи на збереження рівноваги в умовах динамічних рухів; вправи з предметами (кидання, ловіння, подачі-передачі – з метою формування стійкості уваги до рухомого об'єкта); статичні акробатичні вправи (стійки, ходьба на руках), кидкові рухи
Естетична підготовка		
Класична хореографія (адапований екзерсис біля опори); вправи на постановку корпусу, утримання балансу; вправи на формування виразності рухів (плавності, узгодженості, амплітуди експресивності, рухів)	Вправи корегувальної гімнастики (усунення вад фігури, тренування різних груп м'язів для плавного розвитку тіла, утримання ваги)	Основи хореографії джаз-модерн (баланс центрів, «ізоляція», розвиток локальної рухливості різних суглобів, набуття пластичності, швидкості, спрямованості та амплітуди рухів); переміщення в лінії, шеренгах, колонах; піраміди
Вправи для постановки положень рук та ніг (пластика і рухливість ліктьового та колінного суглобів, кистей і пальців рук, координації, положення і лінії, синхронізація роботи рук/ніг, обсяг і виразність рухів)		
Музично-ритмічна та координаційна підготовка		
Виконання вправ та танцювальних композицій в різному ритмі та темпі (розвиток узгодженості рухів з музикою); вправи на зміну напрямку руху за певним сигналом (виробляє швидкість реакції та взаємодії, вестибулярну стійкість); вправи на точність відтворення заданого ритму (формування відчуття темпо-ритму)	Вправи та завдання на формування навичок просторового орієнтування та балансування, симетрії та асиметрії рухів (елементи спортивних та рухливих ігор, виконання рухів із заплющеними очима); стійки на одній нозі, стрибки в певному ритмі); вправи на відпрацювання швидкості реакції та навичок адаптації до діяльності та взаємодії в змінених умовах	Вправи з опором (на збільшення м'язової активності і підвищення чутливості, рухової реакції, здатності до балансування); виконання хореографічних, акробатичних та танцювальних елементів і зв'язок в різному темпі з метою вдосконалення навичок відчуття ритмічного рисунка, орієнтування в просторі, рівноваги, імпровізації

зації принципу індивідуалізації та невід'ємним складником педагогічного контролю і корекції результатів. Отримана під час обстежень та аналізу інформація дозволяє тренерів приймати правильні управлінські рішення, повною мірою враховуючи індивідуальні особливості спортсменів. Система комплексного педагогічного

контролю містить контроль змагальної діяльності, тренувальних та змагальних навантажень, стану кожного спортсмена (стійкого, поточного та оперативного). Дані контрольного етапу порівнюються з даними діагностувального етапу з метою визначення динаміки показників та на цій основі корегуються з модельними показни-

ками кращих спортсменів певної кваліфікації відповідно до програми змагань.

Дискусія. Аналіз наукової літератури та власний практичний досвід дозволяють стверджувати, що технічна підготовка черлідерів є провідним фактором подальших успіхів спортсменів у виступах на змаганнях. Зокре-

ма, погоджуємося з думкою вітчизняних дослідників [6, 9], що успіх виступу команди (або групи) у змаганнях з черліденгу значною мірою залежить від злагодженості процесу технічної підготовки спортсменів. Водночас рівень технічної підготовки спортсменів залежить від індивідуального рівня розвитку пріоритетних фізичних якостей та майстерності виконання профілюючих (базових) вправ як комплексу універсальних рухових дій, що забезпечують поступове закріплення рухових стереотипів та планомірну адаптацію рухового потенціалу черлідерів до вимог змагальної діяльності. Як засвідчує практика, помилки у виконанні складно-координаційних вправ виникають, якщо у спортсменів не створено так званої «школи рухів» базової та технічної підготовленості та фонду рухових навичок управління ними [5, 13].

Науковці наголошують, що під час розробки технології профілюючої підготовки черлідерів з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей та з метою прогнозування успішності важливо враховувати профілі провідних якостей спортсменів, обґрунтованих вітчизняними та зарубіжними науковцями.

Так, І. Зінченко зазначає, що для успішної діяльності у спортсменів в черліденгу необхідно розвивати на високому рівні фізичної підготовленості показники координаційних, швидкісно-силових якостей, м'язової сили, гнучкості та спеціальної витривалості [9, 10]. На думку Р. Прайса [23], ефективність виступів спортсменів у черліденгу вимагає розвитку таких моторних і психомоторних компонентів, як сила, витривалість, сегментарна та багатосегментна координація, статична та динамічна рівновага, гнучкість, здатність орієнтуватися в просторі, відчуття ритму, швидкість реакції тощо. Результати досліджень вітчизняних науковців Л. Луценко та І. Бодренкової засвідчують низький та нижче середнього рівні фізичного стану черлідерів груп спеціалізованої базової підготовки, що актуалізує необхідність реалізації принципу індивідуалізації у процесі вдосконалення просторово-часових характерис-

тик, навичок утримання рівноваги, координатії рухів, силових, швидкісних і швидкісно-силових здібностей [22].

Показниками технічної підготовленості визначено базову рухову, хореографічну, акробатичну, музично-ритмічну підготовку, а також роботу з предметом (помпонами) [9]. Особливості технічної підготовки визначаються змагальною композицією в черліденгу, що під час синхронно-групової роботи передбачає чіткі лінії рук, сильних і точних рухів; утримання рівноваги, контроль положення корпусу, рук, ніг; виконання стрибків, нахилів, поворотів, композиційних перешикувань, підтримки, взаємодії; синхронність та оригінальність рухів, шикувань та перешикувань, точність і швидкість кидків і ловіння предметів. За даними досліджень А. Михайліченко встановлено, що технічна підготовка черлідерів є неоднорідною. Так, за контрольними тестами черлідери-флаєри продемонстрували середній та вище середнього рівні у базових та танцювальних рухах, черстрибках, що також підкреслює важливість індивідуального підходу у тренуванні спортсменів [14].

У психологічному профілі успішного черлідера К. Грігоріо зі співавт. [21] виокремлює врівноваженість нервової системи, високий психологічний статус, розвинені вольові якості; А. Строеску [24] – емоційність, енергійність, стійкості до стресу. За результатами досліджень О. Шинкарук, Г. Андрієнко, С. Федорчук, які вивчали рівні та особливості прояву у черлідерів тривожності, здатності до саморегуляції та адаптації, подолання стресу та копінг-стратегії поведінки, активність, діагностовано середній рівень функціонального стану нервово-м'язового апарату та нижче за середній рівень функціональної динаміки нервових процесів і в умовах змагальної діяльності зниження швидкості моторного складника реакції та погіршення часу обробки інформації [20], що також засвідчує важливість урахування таких індивідуальних психологічних особливостей спортсменів.

Отже, врахування особливостей структури змагальної діяльності, по-

дальше моделювання її найважливіших елементів є резервами та важливою передумовою вдосконалення підготовки спортсменів до конкретного змагання, що й зумовило розробку нами технології профілюючої підготовки спортсменів-черлідерів з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей. Доповнення навчально-тренувального процесу комплексами вправ профілюючої підготовки дозволить спортсменам відпрацювати техніку виконання базових рухів та їх комбінацій, урізноманітнити поліфункціональний кінестетичний досвід, визначити рівень взаємодії з партнером або кількома партнерами, впевнитися у власних силах; тренеру – вчасно помітити та скорегувати помилки, вирівняти функціональну підготовленість спортсменів, змінити, за необхідності, цільову настанову занять, достовірно визначити вид спеціалізації кожного спортсмена, ефективно об'єднати їх у групи або команду на основі рухової та психологічної сумісності для якісного виконання парно-групових вправ.

Висновки. Аналіз наукової літератури та сучасних тенденцій розвитку черліденгу як виду спорту засвідчує необхідність урахування індивідуальних особливостей спортсменів та розробки на цій основі технологій підвищення ефективності навчально-тренувального процесу. Актуальним напрямом удосконалення спортивної підготовки черлідерів вважаємо розробку технології профілюючої підготовки в команді.

На основі даних науково-методичної літератури та аналізу власного практичного досвіду розроблено технологію профілюючої підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів та специфіки змагальної програми, що інтегрує комплексні і локальні блоки профілюючих вправ, спрямовані на акцентоване вдосконалення фізичної (загальної та спеціальної), технічної та психологічної підготовки черлідерів відповідно до їх функціональної ролі у змагальних виступах. Дидактичним підґрунтям розробленої технології є використання профілюючих (підготовчих, підвідних, імітаційних) вправ з метою

закріплення й автоматизації базових рухів, удосконалення та синхронізації змагальних рухових дій і їх комбінації у структурі спортивної підготовки; забезпечення кореляційних зв'язків та підвищення рівня силової, технічної, естетичної та музично-ритмічної й координаційної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень передбачають експериментальну перевірку ефективності розробленої технології профілюючої підготовки кваліфікованих спортсменок у черліденгу під час підготовки до головних змагань з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андрієнко Г, Блажко Н. Структура та зміст змагальної діяльності в черліденгу на прикладі дисципліни перформанс чер фрістайл. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022;1:3–8. DOI: 10.32652/tmfvs.2022.1.3–8
2. Андрієнко Г, Шинкарук О, Литвиненко Ю. Біомеханічний контроль стійкості та рівноваги кваліфікованих спортсменок у черліденгу в дисципліні чер-данс-фрістайл-дует методом стабілографії. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2021;2:3–12. DOI: 10.32652/spmed.2021.2.3–12
3. Андрієнко АС, Крикун ЮЮ, Синиця СВ, Синиця ТО, Тимошевська ЛЄ. Навчальна програма «Черліденг» для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ; 2017. 56 с.
4. Арканова АА, Синиця СВ. Педагогічна доцільність експериментальної програми підготовки черлідерів-кадетів. Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції (23–24 квітня 2020 р.). Полтава; 2020:94–7.
5. Болобан ВН. Макрометодика обучения акробатическим упражнениям сложным по координации. В: Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Єрмаков СС, редактор. 2010;6:14–24. Режим доступу: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-06/10bvnedc.pdf>
6. Бондаренкова ІА. Заходи щодо вдосконалення техніки допоміжних вправ у черліденгу на етапі спеціалізованої базової підготовки. Фізичне виховання студентів. 2014;2(40):33–7.
7. Герман ОВ, Іванов ІВ. Дослідження змісту побудови змагальної програми у черліденгу, номінація «Данс» на основі аналізу провідних команд світу. Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. 2018;5:28.
8. Долбишева НГ, Михайліченко АГ. Взаємозв'язок показників технічної підготовленості спортсменів-черлідерів на етапі попередньої базової підготовки. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019;33:153–59. DOI: 10.15330/fcult.33.153–160
9. Зинченко ІА. Факторная структура физической и технической подготовленности

спортсменов в черлидинге на этапе специализированной базовой подготовки. Физическое воспитание студентов. 2010;6:22–5.

10. Зинченко ІА. Совершенствование технической подготовки в черлидинге (работа с помпонами). Физическое воспитание студентов. 2009;3:31–36.

11. Крикун ЮЮ. Особенности развития черлидинга как вида спорта в Украине. Фізичне виховання різних верств населення. 2007;7:39–41.

12. Крикун ЮЮ. Характеристика змагальної діяльності спортсменів у черлідінгу. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2009;2:72–5.

13. Михайліченко АГ. Особливості технічної підготовки черлідерів у номінації «Чер». Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2016;5(75):81–5.

14. Михайліченко АГ. Аналіз показників технічної підготовленості юних спортсменів-черлідерів на етапі попередньої базової підготовки. Молодь та олімпійський рух: Зб. тез доповідей XII Міжнародної конференції молодих вчених (17 травня 2019 р.). Київ; 2019. с. 142–143.

15. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев; 2004. 808 с.

16. Подригало ОО. Прогнозування успішності в єдиноборствах та складнокоординуваних видах спорту: монографія. Харків; 2020. 224 с.

17. Шинкарук О, Блажко Н. Особливості підготовки спортсменок в індивідуальних та командних змаганнях з черлідінгу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наукових праць. 2018; 6:185–91.

18. Шинкарук ОА, Блажко НА. Особливості змагальних дисциплін у черліденгу: матеріали XII Міжнародної конференції «Молодь та олімпійський рух». Київ; 2019. с. 193–4.

19. Шинкарук О, Блажко Н. Розвиток рухових якостей у спортсменів різної статі та їх значущість у системі підготовки у черлідінгу. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020;1:34–41. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.1.34–41

20. Шинкарук ОА, Андрієнко ГС, Федорчук СВ. Психологічний та психофізіологічний моніторинг стану кваліфікованих спортсменок у черліденгу в дисципліні чер-данс фрістайл під час підготовки до головних змагань. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2022;1:49–59. DOI: 10.32652/spmed.2022.1.49–59

21. Grigoriu C, Pricop A, Wesselly T, Netolitzchi M. Optimizing the Physical Training of the Female Students in the Cheerleading Team of the University Politehnica of Buchares. Gymnasium. Scientific Journal of Education, Sports, and Health. 2019;X:68–84. DOI:10.29081/gsjesh.2019.20.2.06

22. Lutsenko LS, Bodrenkova IA. Correlation of general and special physical training of athletes cheerleaders at the stage the specialized training base. Physical education of students. 2013;17:43–9.

23. Price RG. The ultimate guide to weight training for cheerleading. Ed. Price World Publishing; 2007. 166 с.

24. Stroescu AS. The importance of safety rules in cheerleading. The European Proceedings of Social & Behavioral Sciences. ICPESSK-2017 – 7th International Congress of Physical Education, Sport and Kinetotherapy. 2017:77–83.

LITERATURE

1. Andriienko H, Blazhko N. The structure and content of competitive activity in cheerleading by the case of the performance cheer freestyle event Theory and methods of physical education and sports. 2022;1:3–8. DOI: 10.32652/tmfvs.2022.1.3–8

2. Andriienko H, Shynkaruk O, Lytvynenko Yu. Biomechanical control of stability and balance of qualified athletes in cheerleading in the freestyle doubles event by the method of stabilography. Sports medicine, physical therapy and occupational therapy. 2021;2:3–12. DOI: 10.32652/spmed.2021.2.3–12

3. Andriienko AS, Krykun YuYu, Synytsya SV, Synytsya TO, Tymoshevska LE. Cheerleading training programme for children's and youth sports schools. Kyiv; 2017; 56 p.

4. Arkanova AA, Synytsya SV. Pedagogical expediency of the experimental programme of training cheerleaders-cadets. Problems and prospects of the development of physical education, sports and human health: materials of the 5th All-Ukrainian scientific and practical conference; April 23–24, 2020). Poltava; 2020;94–7.

5. Boloban VN. Macromethodology of teaching coordination complex acrobatic exercises. In: Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical education and sports. Yermakov SS, editor. 2010;6:14–24. Retrieved from: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-06/10bvnedc.pdf>

6. Bondarenkova IA. Measures to improve the technique of ancillary exercises in cheerleading at the stage of specific basic training. Physical education and sport. 2014;2(40):33–7.

7. German OV, Ivanov IV. Study of the content of designing a competitive cheerleading programme in Dance event based on the analysis of the world's leading teams. Zbirnyk naukovykh prats Kharkivskoi derzhavnoi akademii fizychnoi kultury. 2018;5:28.

8. Dolbysheva NG, Mykhailychenko AG. Relationships among the indexes of technical preparedness of cheerleading athletes at the stage of preparatory basic training. Newsletter of Pre-Carpathian University. Series: Physical culture. 2019;33:153–59. DOI: 10.15330/fcult.33.153–160

9. Zinchenko IA. Factor structure of physical and technical preparedness of athletes in cheerleading at the stage of specific basic training. Physical education of students. 2010;6:22–5.

10. Zinchenko IA. Improvement of technical training in cheerleading (exercises with pom-poms). Physical education of students. 2009;3:31–36.

11. Krykun YuYu. Features of cheerleading development as a sport in Ukraine. Fyzychne vykhovannia riznykh verstv naselennia. 2007;7:39–41.

12. Krykun YuYu. Characteristics of competitive activity of athletes in cheerleading. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. 2009;2:72–5.

13. Mykhailychenko AG. Peculiarities of technical training of cheerleaders in the Cheer event. Naukovyi chasopys M.P.Dragomanov National Pedagogical University. 2016;5(75):81–5.

14. Mykhailychenko AG. Analysis of the indexes of technical preparedness of junior cheerleading athletes at the stage of preparatory basic training. Youth and the Olympic Movement: Proceedings of the XII Intern. conf. of young scientists (May 17, 2019). Kyiv; 2019. p. 142–143.

15. Platonov VN. System of athletes' preparation in Olympic sport. General theory and practical applications. Kiev; 2004. 808 p.

16. Podryhalo OO. Predicting performance in martial arts and complex coordination sports: monograph. Kharkiv; 2020. 224 p.

17. Shynkaruk O, Blazhko N. Features of training female athletes in individual and team cheerleading competitions. Physical culture, sport and health of the nation. 2018; 6:185-91.

18. Shynkaruk OA, Blazhko NA. Characteristics of competitive events in cheerleading: Proceedings of the XII Intern. conf. «youth and the Olympic movement». Kyiv; 2019. p. 193-4.

19. Shynkaruk O, Blazhko N. Development of motor qualities in athletes of different genders and their importance in the system of training in cheerleading. Theory and methods of physical education and sports. 2020;1:34–41. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.1.34-41

20. Shynkaruk OA, Andriienko HS, Fedorchuk SV. Psychological and psychophysiological monitoring of the state of elite cheerleading athletes in the cheer-dance freestyle event during the preparation for the main competitions. Sports medicine, physical therapy and occupational therapy. 2022;1:49–59. DOI: 10.32652/spmed.2022.1.49-59.

21. Grigoriu C, Pricop A, Wesselly T, Netolitzchi M. Optimizing the Physical Training of the Female Students in the Cheerleading Team of the University Politehnica of Buchares. Gymnasium. Scientific Journal of Education, Sports, and Health. 2019;X:68–84. DOI:10.29081/gsjesh.2019.20.2.06

22. Lutsenko LS, Bodrenkova IA. Correlation of general and special physical training of athletes cheerleaders at the stage the specialized training base. Physical education of students. 2013;17: 43-9.

23. Price RG. The ultimate guide to weight training for cheerleading. Ed. Price World Publishing; 2007. 166 c.

24. Stroescu AS. The importance of safety rules in cheerleading. The European Proceedings of Social & Behavioral Sciences. ICPEK-2017 – 7th International Congress of Physical Education, Sport and Kinetotherapy. 2017:77–83.

Надійшла 26.05.2023

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРА

Герасимчук Катерина Миколаївна <https://orcid.org/0000-0002-6495-6170>, E-mail: g-kate@ukr.net

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
вул. Фізкультури 1, м. Київ, 03150, Україна

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Herasymchuk Kateryna <https://orcid.org/0000-0002-6495-6170>, E-mail: g-kate@ukr.net

National University of Ukraine on Physical Education and Sport
Fizkul'tury str. 1, Kyiv, 03150, Ukraine