

## ПЛАНУВАННЯ І ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ЧЕРЛІДЕНГУ

Ю. М. Іванченко

*Донецький національний технічний університет*

**Анотація.** Черліденг є новим для України видом спорту, який прийшов до нас з США, де він розвивається вже понад 100 років і є одним із символів американського спорту. Привабливість цього спорту зумовлюється поєднанням складності й краси рухів, емоційним контактом із глядачами. Черліденг має великі перспективи розвитку в Україні, однак його прогрес гальмується нестачею інформації, нерозвиненою методичною базою, відсутністю наукової літератури. Саме тому доцільним є вивчення американського досвіду організації тренувального процесу та поєднання його з вітчизняними методичними розробками в аеробіці, гімнастиці, акробатиці для того, щоб отримати адаптовану методичну базу з організації тренувального процесу в черліденгу.

**Ключові слова:** черлідер, спортивні якості, формування команди, вивчення елементів, планування, організація.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими практичними завданнями.** Черліденг вже багато років є одним із найпопулярніших видів спорту в США. Важко уявити собі спортивний матч або яку-небудь розважальну подію без участі груп підтримки. Черліденг в Америці сьогодні не просто спосіб активно й цікаво провести час, це професія, стиль поведінки, життєва філософія. Цей вид спорту як ніякий інший вчить командному духові, згуртованості, розвиває якості, які дозволяють спортсменам надалі легко адаптуватися в трудовому колективі, створювати свою команду й працювати в ній. Надзвичайно популярний черліденг сьогодні в країнах Азії, зокрема в Японії, Кореї, Таїланді, Малайзії. Поступово черліденг приходить і в європейські країни. Однак процес цей ускладнюється нестачею інформації, не завжди високим рівнем кваліфікації тренерів, відсутністю досвіду і дуже часто неможливістю міжнародного співробітництва.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Усі публікації з черліденгу переважно належать американським авторам і, на жаль, мають більше художній, ніж методичний характер. Основи й методіку проведення тренувань американці викладають здебільшого на спеціалізованих семінарах, які не завжди є можливістю відвідати через об'єктивні причини. Тому доцільно розробити методичну базу із проведення занять з черліденгу, посилаючись на американський досвід, а також вітчизняні методичні розробки з аеробіки, гімнастики, фітнесу.

**Мета дослідження.** Метою дослідження є адаптація світового практичного досвіду з проведення тренувального процесу в черліденгу з використанням методичної бази таких видів спорту, як гімнастика, аеробіка тощо.

**Завдання дослідження.** Створити методичні рекомендації і вказівки, що необхідні для правильної організації тренувального процесу в черліденгу.

**Методи дослідження:** аналіз закордонних та вітчизняних літературних джерел, практичні заняття з командою з черліденгу, навчання на міжнародних тренерських та суддівських семінарах, участь у змаганнях, відвідування майстер-класів.

**Результати дослідження.** Важливо розуміти, що черліденг сьогодні – це технічно складний, ризикований, видовищний вид спорту, який вимагає регулярних і виснажливих тренувань. Тренування спортсменів і команди в цілому проводиться впродовж декількох років та повинно приводити до певних результатів. Для цього необхідно планувати тренувальний процес.

Перш ніж братися до перспективного планування тренер повинен визначитися з декількома питаннями:

- мета діяльності команди з черліденгу (змагальна, оздоровча, підтримка спортивних команд під час матчів тощо);
- тривалість сезону, дата початку й кінця тренувального процесу;
- встановлення стандартів (формулювання завдань, вивчення правил і норм тренувань та змагань);
- навчання навичкам і елементам (які навички й елементи знадобляться спортсменам для того, щоб успішно провести сезон);
- розробка довгострокових і короткострокових планів і завдань для команди на сезон;
- складання графіка тренувального процесу, робочого й навчального плану залежно від поставлених завдань.

При перспективному плануванні тренувань команди з черліденгу потрібно передбачати методи проведення тренування, шляхи оволодіння спортивною технікою, розвиток фізичних і моральних якостей спортсменів, способи їх оздоровлення. Тренер повинний вирішити, якими способами й засобами буде виконувати поставлені завдання.

Першим етапом є формування команди. Це реалізується шляхом проведення відбіркових кастингів, на яких кандидати демонструють свою фізичну форму, здатність проектувати свої емоції, свою зацікавленість у подальшій спортивній діяльності. Перелік характеристик, яким повинен відповідати кандидат, наведений нижче.

Особистісні характеристики, необхідні черлідеру:

1. Цілеспрямованість, завзятість, працьовитість.
2. Тип характеру: сангвінік або холерик. Меланхоліки й флегматики найчастіше не можуть відтворювати необхідні емоції й виконувати рухи на відповідному рівні.
3. Спортивний характер, прагнення до перемоги.
4. Уміння насолоджуватися своїми тренуваннями й виступами. Команда на змаганнях повинна виходити на майданчик не виконати тяжке завдання, а показати себе, передати свій настрій і позитив глядачам.
5. Уміння дружити, спілкуватися в колективі. Черліденг як ніякий інший командний вид спорту неможливий без взаємовиручки й підтримки усередині команди. Усі спортсмени повинні бути єдиним цілим, організмом, який випромінює енергію.
6. Повна довіра тренерів. Без цього спортсмени не будуть впевнені в собі, своїй вправі, тобто не зможуть якісно показувати свої здатності на змаганнях.
7. Повага суперників, суддів. Конкурентна боротьба, "підкладання голок у туфлі" та інші принципи нечесної гри неприйнятні в черліденгу. Черлідери дружать, підтримують і поважають один одного.

Технічні характеристики черлідера:

1. Наявність гнучкості. Як мінімум спортсмен повинен вміти виконувати правий і лівий шпагат, махи вище ніж рівень 120 градусів.
2. Здатність виконувати стрибки. Фірмовим знаком черліденга є стрибок "Той тач". Для виконання цього та інших стрибків, спортсмен повинен мати високий стрибок. Ця здатність обумовлена природними даними й розвивається спеціальними засобами.
3. "Почуття повороту". Уміння спортсмена тримати вісь при поворотах, сильний вестибулярний апарат.
4. Сила. Усі рухи, що виконуються в черліденгу, повинні бути сильними, різкими, акцентованими.
5. Координованість. Вправи в черліденгу відрізняються високим рівнем швидкості, насиченості й координаційної складності, тому для їхнього виконання спортсмен повинен мати розвинуту координацію рухів.
6. Витривалість. Змагальна вправа триває 2.15 – 2.30 хв, упродовж яких спортсмен виконує танцювальні зв'язки й елементи на високому рівні з максимальною амплітудою й інтенсивністю. Безсумнівно, що для цього потрібно мати витривалість.

Після кастингу формується склад учасників команди. Американські фахівці радять при формуванні команди не брати кращих і гірших. Гірші будуть знижувати оцінки команди, тому що команда оцінюється за найслабшими. Кращі, знаючи про свої здатності, недостатньо вмотивовані й старанні. Крім того, на їхньому тлі виділятимуться недоліки й недосконалості інших членів команди. Як вихід із ситуації можна запропонувати: найкращих спортсменів ставити не в команду, а в дуети або індивідуальні категорії.

Але найголовнішим чинником успіху в черліденгу є не індивідуальні здібності кожного окремого спортсмена, а їх з'єднання в команді. Розглянемо, якими ознаками відрізняється успішна спортивна команда:

- налаштування на успіх (при створенні команда ставить перед собою певні завдання, на виконання яких і націлена вся її діяльність, тому повинно бути присутнє чітке спрямування);
- віра у свої сили (без цього неможливо досягти успіху, без віри в себе, у свою команду);
- згуртованість (у командних видах спорту тільки спільними зусиллями можна досягти результатів);
- організованість (повинна бути присутня дисципліна, чітка організація тренувального процесу, режиму відпочинку й харчування);
- ініціатива (бажання працювати й перемагати, створювати і випробувати щось нове – обов'язкова умова для успішного функціонування команди);
- творчий підхід (необхідний елемент, особливо для видовищних видів спорту); обов'язковість спортсменів (кожний повинен чітко усвідомлювати, що його дії або бездіяльність впливають на всіх членів команди);
- відповідальність за результати (помилки й недоопрацювання одного призводять до зниження загальної якості роботи.);
- здоровий спосіб життя (черлідер – публічна людина, на яку рівняються інші, особливо підлітки й діти, тому він повинен подавати їм позитивний приклад);
- приємний зовнішній вигляд (важливість естетичного аспекту є дуже вагомою в черліденгу);
- сприятливий психологічний клімат у колективі (без нього неможлива побудова нормального тренувального, творчого, змагального процесу).

На другому етапі ви плануєте тренувальний процес залежно від завдань, що стоять перед вашою командою. Якщо команда орієнтована на участь у змагальних заходах, то показником спортивно-технічної майстерності спортсменів є змагання. На змаганнях спортсмен повинен максимально добре продемонструвати свої навички й уміння, морально-вольові якості. Для цього спортсмен повинен перебувати в стані найкращої готовності, який називають спортивною формою. У це поняття входить досконале володіння комплексом вправ, які черлідер повинен продемонструвати на змаганнях [1]. Строки набуття спортивної форми залежать від таких умов:

- тренувальне навантаження;
- індивідуальні особливості черлідерів;
- складність програми.

Враховуючи ці умови й календар змагань, тренер упродовж року повинен планувати тренувальний процес з періодами навантаження і відпочинку. Річний процес проведення тренувань ділиться на тренувальні цикли, протягом яких черлідер готується до змагань, виступає й відпочиває. Тренувальний цикл звичайно має 3 періоди: підготовчий, змагальний і перехідний.

У підготовчому періоді спортсмени набувають спортивну форму, опановують нові спортивні навички, розучують нові рухи, напрацьовують витривалість і синхронність. Це найважливіший період, упродовж якого закладається основа для наступних етапів підготовки черлідера. Як правило, цей етап досить тривалий за часом і може займати до 6 місяців.

Змагальний період містить у собі виступи на змаганнях. До цього етапу спортсмен повинен підійти в оптимальній формі, володіючи повним набором елементами й технічними характеристиками. Тривалість змагального періоду залежить від календаря змагань, який може містити кваліфікаційні змагання й основні старти.

Перехідний період – період часу між змаганнями, коли спортсмени активно відпочивають, а потім мають можливість внести корективи у свою змагальну композицію, набути нових навичок або вдосконалити наявні за підсумками змагального періоду.

Конкретним прикладом перспективного планування тренувального процесу команди з черліденгу може бути графік навчального процесу, навчальний і робочий плани збірної команди університету з черліденгу, розраховані на 10 годин тренувань у тиждень, 44 тижні на рік. Наприклад, піврічний план тренувань для університетської команди може виглядати так:

1. Підготовчий період починається від кінця серпня і триває до кінця жовтня. У цей час спортсмени набирають форму, активно використовуються загальну фізичну підготовку, стретчинг, тренують витривалість, відпрацьовують техніку основних елементів черліденга. У цей же період звичайно складається нова або відпрацьовується стара змагальна вправа.

2. Змагальний період. Починається від кінця жовтня й триває близько місяця, впродовж якого звичайно проводиться одне регіональне змагання й Кубок України. У цей період увагу варто зосередити на відпрацьовуванні змагальної композиції, елементів, дуже важливою є робота над синхронним виконанням композиції.

3. Перехідний етап. Може тривати до середини січня. Містить також період відпочинку, який припадає на новорічні свята. У цей період за підсумками змагань вносяться зміни в композицію або складається нова композиція. Розучуються нові зв'язки й елементи, удосконалюються наявні навички.

Якщо ж команда з черліденгу не бере участь у змаганнях, а призначена вирішувати оздоровчі й розважальні завдання, то тоді слід дотримуватися плану тренувань, подібного до занять фітнесом та аеробікою [2]. Отже, виділяються тижневі мікроцикли, місячні мезоцикли й піврічні макроцикли. Впродовж року планується два макроцикли: осінньо-зимовий і весняно-літній. Наприклад, піврічний макроцикл може складатися з таких мезоциклів:

- перехідний (втягуючий) – 1 мезоцикл;
- набір форми – 2 мезоцикла;
- підтримки форми – 2– 2,5 мезоцикла;
- активного відпочинку – 0,5 мезоцикла.

На перехідному етапі навантаження не дуже високе, тривалість занять 50 – 60 хв, переважає загально-фізичне навантаження. На етапі набору форми тривалість занять збільшується поступово до 90 хв, на рівні з ЗФП активно застосовується СФП, навантаження збільшується. На третьому етапі навантаження може бути знижене, тому що підтримка форми не вимагає таких зусиль, як набір. Найбільша увага приділяється вдосконалюванню вмінь і навичок спортсменів, поліпшенню виконання й синхронності. Під час активного відпочинку краще взагалі не займатися черліденгом, а зайнятися спортивними іграми, плаванням, танцями. Таке планування занять забезпечує достатні оздоровчі та тренувальні ефекти.

Особливий графік у професійних груп підтримки спортивних команд. Їх підготовчий період збігається з періодом набору форми й починається як мінімум за місяць до початку сезону ігор команди, яку вони підтримують. У цей період складаються всі хореографічні номери й розучуються елементи. Потім настає період підтримки форми, який триває весь ігровий сезон і може перериватися короткими періодами активного відпочинку, пов'язаними з перервами в чемпіонаті.

Третім етапом після перспективного планування є безпосереднє навчання й тренування черлідерів. При навчанні спортсменів складним руховим навичкам необхідно дотримуватися таких принципів [3]:

- доступність: ваші пояснення повинні бути зрозумілі спортсменам, вимоги – доступні й реальними до виконання, досить актуальна візуальна демонстрація;

- індивідуалізація й адаптація: кожний спортсмен сприймає й запам'ятовує інформацію по-своєму, дуже важливий індивідуальний підхід. Також важливо розуміти межу здатностей кожного спортсмена окремо й команди в цілому, тому має місце адаптація особливо складних елементів;

- систематичність і регулярність: навчання елементам і композиціям повинне проводитися систематично й регулярно для того, щоб закріпитися в довгостроковій пам'яті спортсменів і згодом дійти до автоматизму.

- послідовність і логічність: послідовність вивчення елементів повинна бути від простого до складного, від елемента до композиції.

- повторюваність і закріплення засвоєних навичок: навички, якщо їх не закріплювати постійним повторенням мають властивість втрачатися. Тому й елементи, і танцювальні зв'язки, і композиції необхідно постійно повторювати й закріплювати вивчений матеріал;

- запобігання й виправлення помилок: помилки необхідно виявляти на самому ранньому етапі, поки вони не закріпилися в пам'яті спортсмена й не стали звичкою. Завжди приділяйте пильної увагу правильному положенню тіла, натягнутим підйомам і колінам під час виконання елементів, закінченості ліній рухів. Необхідно вчити відразу правильно;

- безпека й запобігання травматизму: усі елементи, вправи й зв'язки, що виконуються під час тренування й змагань повинні бути контрольованими, безпечними й не нести в собі елементів ризику для здоров'я й життя спортсмена.

При вивченні нових елементів спортсмен проходить кілька етапів [1]:

1. Етап створення уяви про елемент. На цьому етапі тренер описує або демонструє елемент спортсменові, уточнюючи технічні деталі виконання.

2. Етап безпосереднього освоєння елемента, коли спортсмен під керівництвом тренера намагається виконати елемент.

На цьому етапі використовується кілька допоміжних механізмів:

- фізична допомога тренера, особливо актуальна для навчання дітей і підлітків;

- навчання елемента вроздріб і в цілому;

- використання зорових і звукових орієнтирів. При навчанні піруетам спортсмен повинен "тримати очима крапку", що є зоровим орієнтиром. Звуковим сигналом може бути голос тренера, який підказує спортсменам момент концентрації максимальних зусиль;

- імітація рухів, коли виконується значно полегшений варіант руху;

- використання підготовчих вправ, які підготовляють м'язи й руховий апарат спортсмена до виконання основного елемента. Наприклад, підготовчими вправами до стрибків є шпагати й махи, без освоєння цих елементів, правильне виконання стрибків неможливе;

Процес навчання завершується закріпленням і вдосконаленням засвоєних навичок, що досягається багаторазовим повторенням.

Завершальним етапом тренувального процесу є виступ команди. Це може бути участь у змаганнях, або чер-підтримка спортивної команди під час гри, або просто показовий виступ.

### Висновок

Правильне планування і організація тренувального процесу в черліденгу повинні спиратися на наукові на методичні принципи, які передбачають наявність певних етапів у підготовці черлідерів, а саме: попереднє планування, формування команди, планування і організація тренувального процесу згідно з метою і завданнями команди, безпосередньо навчання й тренування черлідерів і, як підсумок всього процесу, – виступ команди на змаганнях.

Якщо всі попередні етапи організації тренувального процесу були проведені правильно, тоді глядачі й судді побачать наступне [4]: синхронність; різкість рухів; енергію й дух команди; м'язовий контроль і впевненість елементів, що виконуються; візуальний ефект від презентації спортсменів; дотримання ритму й стилю музики; чіткі малюнки; несподівані й оригінальні перебудовування; складність, відповідну до рівня черлідерів; гармонію й органічність сприйняття; оригінальність і нестандартність.



Таким чином, правильне планування й організація тренувань з черліденгу дозволить реалізувати не тільки тренувальні й оздоровчі ефекти від занять цим видом спорту, це дозволить створити так званий "spirit" – спортивний дух, емоційний зв'язок між спортсменами та глядачами, а також реалізувати естетичний ефект.

Дослідження у цьому напрямку мають великі перспективи. Черліденг – масовий та видовищний вид спорту, який приваблює дітей та молодь до занять починаючи з аматорського рівня, що несе оздоровчий та рекреаційний ефекти, закінчуючи спортом вищих досягнень. Тому дуже важливо продовжувати аналіз впливу занять черліденгом на фізичний і психологічний стан спортсменів, досліджувати способи розвитку різноманітних фізичних якостей методами черліденгу.

### Список літератури

1. Семенов Л. Гимнастам о гимнастике / Л. Семенов, В. Смоленский. – М. : Физкультура и спорт, 1961.
2. Мякинченко Е. Аэробика теория и методика проведения занятий / Е. Мякинченко, М. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002.
3. Linda Rae Chapell Coaching cheerleading successfully / Human Kinetics, – USA. – 2005.
4. Leslie Wilson. The ultimate guide to cheerleading / Three rivers press, – New-York. – 2003.

## ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЧЕРЛИДИНГЕ

Ю. Н. Иванченко

*Донецкий национальный технический университет*

**Аннотация.** Черлидинг является новым для Украины видом спорта, который пришел к нам из США, где он развивается уже порядка 100 лет и является одним из символов американского спорта. Привлекательность этого вида спорта обуславливается соединением красоты и сложности движений, эмоциональным контактом со зрителями. Черлидинг имеет прекрасные перспективы развития в Украине, однако его прогресс замедляется недостаточностью информации, неразвитой методической базой, отсутствием научной литературы. Поэтому представляется целесообразным изучение американского опыта организации тренировочного процесса и соединение его с отечественными методическими разработками в аэробике, гимнастике, акробатике для того, чтобы получить адаптированную методическую базу для организации тренировочного процесса в черлидинге.

**Ключевые слова:** черлидер, спортивные качества, формирование команды, изучение элементов, планирование, организация.

## TRAINING PROCESS PLANNING AND ORGANIZATION IN CHEERLEADING

**Y. N. Ivanchenko**

**Annotation.** Cheerleading is a new sport for Ukraine, which came to us from USA, where it started more than 100 years ago and now is one of the symbols of American sport and culture. Cheerleading is so attractive because it unites the difficulty and the beauty of motions, emotional contact with spectators. Cheerleading has great perspectives of the development in Ukraine, but its progress slows down because of the lack of information, the absence of the methodical recommendations and scientific literature. That's why it is important to study American experience in the field of the training process organization and unite it with the Ukrainian methodical recommendations in gymnastic, aerobics and acrobatics to get the adapted methodical base for the training process in cheerleading.

**Key words:** cheerleader, sport facilities, team spirit, elements teaching, planning, organization.