

516  
3 -66

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України  
Харківська державна академія фізичної культури

**ЗІНЧЕНКО ІННА ОЛЕКСІЇВНА**

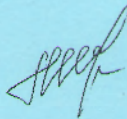
**УДК 796.13.001.16/796.015.28**

**ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ У  
ЧЕРЛІДЕНГУ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

**АВТОРЕФЕРАТ**

дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата наук з фізичного виховання та спорту



**Харків – 2013**

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Національному університеті «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого», Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України.

**Науковий керівник:** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
**Луценко Лариса Сергіївна**,  
Національний університет «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого», завідувач кафедри фізичного виховання.

**Офіційні опоненти:** доктор біологічних наук, професор  
**Романенко Валерій Олександрович**,  
Донецький національний університет,  
професор кафедри фізіології людини та тварин;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
**Масляк Ірина Павлівна**,  
Харківська державна академія фізичної культури,  
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Захист відбудеться 29 квітня 2013 року о 12<sup>00</sup> годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К.64.862.01 Харківської державної академії фізичної культури за адресою: 61058, м. Харків, вул. Клочківська, 99.

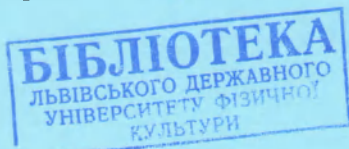
З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Харківської державної академії фізичної культури (61058, м. Харків, вул. Клочківська, 99).

Автореферат розісланий 28 березня 2013 року.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради

*В.С. Ашанін*

В.С. Ашанін



## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність роботи.** Підвищення рівня спортивних результатів, раціональне використання часу занять спортом вимагають пошуку нових засобів і методів, спрямованих на посилення ефективності тренувального процесу, а вдосконалення системи підготовки спортсменів залишається основною проблемою теорії і методики спорту (В. Г. Алабін, 1993; Ю. В. Верхошанський, 1993; Л. П. Матвеев, 1999; Л. В. Волков, 2002; Н. Г. Озолін, 2002; В. Н. Платонов, 2004 та ін.).

Ця проблема, безумовно, прямо стосується черліденгу – нового виду спорту, який з'явився порівняно недавно у Сполучених Штатах Америки і набув широкої популярності серед молоді України через свою видовищність, різноспрямованість впливу і можливість охоплювати досить широкий віковий діапазон людей (Л. А. Носкова, 2002; І. П. Масляк, 2007; Ю. Ю. Крикун, 2007). Черліденг – складнокоординаційний вид спорту, який поєднує гімнастику, акробатику, юртивні й сучасні танці, технічні елементи балету, пантоміми, художні засоби циклу, принципи синхронно-групової діяльності.

Процес розвитку черліденгу, як будь-якого іншого, пов'язаний з програмою навчання, яка поступово ускладнюється і вимагає теоретичного аналізу і науково-практичного обґрунтування методики багаторічної підготовки спортсменів.

Проблеми побудови багаторічного тренувального процесу і вдосконалення окремих сторін підготовленості спортсменів різного віку і спеціалізації сліджували багато авторів: В. В. Мулик, 2001; А. С. Ровний, 2001; Н. Г. Озолін, 2002; В. О. Романенко, 2005; Л. С. Луценко, 2005 та ін. Їх дослідження забезпечують високу ефективність підготовки спортсменів на рівні сучасних вимог. Проте у науковій літературі роботи, присвячені підготовці спортсменів в черліденгу на етапі спеціалізованої базової підготовки, практично відсутні; всі публікації, що стосуються черліденгу, переважно належать американським авторам і мають переважно популярний, ніж науковий чи методичний характер.

Незважаючи на те, що на даний час в Україні створено чимало команд чорлідерів і деякі з них демонструють достатньо високі результати, провідні фахівці та тренери ще не дійшли єдиної думки щодо структурних елементів тренувального процесу. Відсутні навчальні програми з цього виду спорту, не розроблено нормативів і модельних характеристик технічної підготовленості спортсменів. Все це робить очевидною необхідність пошуку сучасних підходів щодо організації багаторічного тренувального процесу й оцінки його ефективності на етапі спеціалізованої базової підготовки в черліденгу.

Враховуючи актуальність даної проблеми, нами була визначена тема серійної роботи «Побудова тренувального процесу спортсменів у черліденгу на етапі спеціалізованої базової підготовки».

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами і темами.** Робота виконана відповідно до теми Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. у рамках теми 2.2.4 «Удосконалення механізмів управління руховою діяльністю спортсменів» (номер державної реєстрації 0106U011986).

Роль автора у виконанні теми полягала в розробці методики тренувального процесу і модельних характеристик загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовленості спортсменів у черліденгу на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Мета дослідження:** теоретично розробити й експериментально обґрунтувати методику побудови тренувального процесу на етапі спеціалізованої базової підготовки в черліденгу.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати літературні джерела та сучасний стан тренувального процесу спортсменів у черліденгу на етапі спеціалізованої базової підготовки.

2. Встановити параметри тренувального процесу в черліденгу на етапі спеціалізованої базової підготовки.

3. Визначити модельні характеристики загальної фізичної, спеціальної фізичної і технічної підготовленості спортсменів-черлідерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

4. Розробити й експериментально обґрунтувати авторську методику побудови тренувального процесу спортсменів у черліденгу на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес спортсменів у черліденгу на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Предмет дослідження** – структура і зміст тренувального процесу на етапі спеціалізованої базової підготовки спортсменів у черліденгу.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс наукових методів дослідження:

1. Педагогічні методи (аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, аналіз відео матеріалів, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент).

2. Соціологічні методи дослідження (анкетування).

3. Медико-біологічне обстеження (антропометрія, пульсометрія, спірометрія).

4. Методи математичної статистики.

**Наукова новизна** одержаних результатів полягає в тому, що *уперше*:

– розроблено й обґрунтовано методику побудови тренувального процесу спортсменів у черліденгу на етапі спеціалізованої базової підготовки, яка представлена в авторській програмі;

– визначено модельні характеристики та оцінювальні шкали загальної фізичної, спеціальної фізичної і технічної підготовленості спортсменів-черлідерів;

– розроблено комплекси вправ для тестування рівня розвитку спеціальних фізичних якостей і технічної підготовленості спортсменів у черліденгу;

– встановлено й систематизовано параметри тренувального процесу спортсменів у черліденгу.

*Доповнено та розширено* результати досліджень про підбір засобів і методів тренування для підвищення рівня розвитку спеціальних фізичних якостей і дозування навантаження в навчально-тренувальному процесі в складнокоординаційних видах спорту.

*Підтверджено, що управління тренувальним процесом передбачає як вчення, так і визначення взаємозв'язку показників загальної фізичної, спеціальної фізичної і технічної підготовки.*

**Практичне значення отриманих результатів.** Визначено зміст тренувального процесу, який відповідає сучасним вимогам черліденгу для вікового онтингенту 16–21 років і завданням спеціалізованого етапу підготовки. Експериментально обґрунтовано методіку тренування і доведено ефективність стосування засобів загальної фізичної підготовки (ЗФП), спеціальної фізичної підготовки (СФП) і технічної підготовки (ТП) в запропонованому відсотковому відношенні по роках навчання на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Встановлені й систематизовані структурні компоненти тренувального процесу дозволять підвищувати ефективність підготовки спортсменів у черліденгу на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Розроблено комплекси вправ для тестування рівня розвитку спеціальних фізичних якостей і технічної підготовленості спортсменів у черліденгу на етапі спеціалізованої базової підготовки. Визначено модельні характеристики та оцінні шкали загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовленості спортсменів-черлідерів. Удосконалено комплекс вправ з переважною спрямованістю на розвиток спеціальних фізичних якостей спортсменів у черліденгу.

На підставі отриманих даних, щодо організації тренувального процесу, розроблена і рекомендована програма побудови тренувального процесу в черліденгу на етапі спеціалізованої базової підготовки для застосування у спортивних клубах і спортивних секціях вищих навчальних закладів.

Основні матеріали дослідження і розроблені методичні рекомендації впроваджені в навчально-тренувальний процес навчальних закладів м. Харкова – Харківському національному університеті «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого» (2011 р.), Харківському державному педагогічному університеті імені С. Сковороди (2011 р.), Українській державній академії залізничного транспорту (2011 р.); м. Полтави – Полтавському державному педагогічному університеті імені Г. Короленка (2011 р.); м. Дніпропетровська – Дніпропетровському професійно-технічному училищі № 6 (2011 р.); м. Белгорода – Белгородському професійному училищі № 20 (2011 р.), що підтверджено відповідними актами впровадження.

**Особистий внесок дисертанта** полягає в постановці наукової проблеми, визначенні мети і завдань роботи, організації і проведенні комплексного дослідження, кількісному та якісному аналізі отриманих результатів, математико-статистичній обробці, теоретичному обґрунтуванні й інтерпретації експериментальних даних, що дозволило обґрунтувати авторську методіку побудови тренувального процесу спортсменів у черліденгу на етапі спеціалізованої базової підготовки. У спільних публікаціях авторів належить зміст експериментальних даних та їх аналіз.

Спортсмени, підготовлені за розробленою автором методікою, досягли високих спортивних результатів і стали фіналістами і призерами чемпіонатів і кубків України, срібними призерами Харківської області та Спартакіади вузів міста Харкова 2010, 2012 років. Зі складу основної групи десять спортсменів-черлідерів виконали норматив «Кандидат у майстри спорту України».

**Апробація результатів дисертації.** Результати дослідження докладалися на: II міжнародній науковій конференції «Здоров'язберігаючі технології, фізична реабілітація у вищих навчальних закладах» (Харків, 2009); міжнародному симпозиумі «Схід-Україна-Захід»: «Сучасні процеси розвитку фізичної культури, спорту, туризму та оздоровчих технологій» (Харків, 2009); VI міжнародної наукової конференції «Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах» (Харків, 2010); VII міжнародній науковій конференції «Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах» (Харків, 2010); XI міжнародній конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я» (Харків, 2011); XII міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я» (Харків, 2012).

**Публікації.** Основні положення дисертаційної роботи представлені у 11 публікаціях, з яких 10 опубліковані в наукових фахових виданнях України.

**Структура й обсяг роботи.** Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, додатків, та списку літератури. Загальний обсяг роботи становить 252 сторінки, з них основний текст – 167 сторінок, 28 таблиць, 17 малюнків, містить 17 додатків, 214 використаних літературних джерел, з яких 26 іноземних.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У вступі обґрунтовано актуальність обраної теми, визначено мету, завдання, методи, об'єкт і предмет дослідження. Розкрито наукову новизну і практичне значення роботи, особистий внесок автора, зазначено кількість публікацій, структуру й обсяг роботи.

У першому розділі «**Теоретичне обґрунтування побудови тренувального процесу в черліденгу**» проаналізовано історію становлення та шляхи розвитку черліденгу як виду спорту. Дано розгорнуту характеристику змагальної діяльності та видів програми. Виявлено вікові особливості фізичного розвитку спортсменів-черлідерів 16–21 років (жінки).

Вивчено та узагальнено досвід побудови тренувального процесу на етапі спеціалізованої базової підготовки в споріднених видах спорту, таких як гімнастика, акробатика, аеробіка, спортивні танці та ін. Запропоновані рекомендації з організації тренувального процесу із урахуванням накопиченого досвіду з цих видів спорту вивчаються продовж тривалого часу, однак, наукових досліджень, які стосуються підготовки спортсменів у черліденгу, розробок, що розглядають процес побудови тренувальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки даного виду спорту, досі не було.

Дослідження багатofакторності підготовки спортсменів-черлідерів є новим аспектом у вітчизняній спортивній науці. Виявлена проблема визначила напрям досліджень у пошуку найбільш ефективних засобів і методів удосконалення фізичних якостей, необхідних при виконанні змагальної діяльності спортсменів у черліденгу, що є важливим питанням теорії і практики спорту.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» розкрито сутність використаних методів дослідження, викладено загальні відомості про контингент досліджуваних, описано організацію дослідження.

У процесі дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз і загалення науково-методичної літератури й досвіду передової практики; бесіди та анкетування з метою визначення засобів та методів тренувального процесу у черліденгу; відеоаналіз та педагогічні спостереження за спортсменами спортивних клубів та навчальних закладів міст Харкова, Полтави, Донецька, Дніпропетровська та відбору комплексів вправ за видами підготовки; у процесі педагогічного експерименту в умовах спортивного тренування з використанням тестів загальної фізичної підготовки і контрольних вправ визначався рівень спеціальної фізичної і технічної підготовленості спортсменів у черліденгу.

Отримані результати досліджень оброблялися методом математичної статистики з використанням програм SPSS та Statistica. Порівняння середніх значень зроблено за допомогою t-t змішаної моделі дисперсійного аналізу (mixed factorial ANOVA), а для відновлення функції щільності вірогідності використовувалася програма MATLAB. Обчислено матрицю факторних навантажень, їх вплив на дисперсію; побудовано регресійні рівняння методом зворотної покрокової регресії, проекстровано значення показників у часі, на підставі чого розраховано період досягнення показників моделі для основної групи.

Основні дослідження здійснювалися на базі Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого» м. Харкова (з 2006 по 2012 рр.), в декілька етапів.

На першому етапі (2006 р.) вивчалися тренувальні програми, правила змагань змагальної діяльності спортсменів черліденгу. Досліджувався зміст тренувального процесу черлідерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Зроблено аналіз науково-методичної літератури та даних Інтернет-сайтів, узагальнено досвід тренерів з черліденгу, проведено анкетування і бесіди, педагогічне спостереження за спортсменами, що дозволило обґрунтувати мету, об'єкт, предмет і завдання дослідження.

На другому етапі (2007–2008 рр.) здійснювався підбір вправ для складання комплексів ЗФП, СФП та ТП. Апробовано авторську методику оцінки технічної підготовленості спортсменів у черліденгу. Вивчалися початкові дані підготовленості спортсменів.

У дослідженні, яке відбувалося на етапі спеціалізованої базової підготовки спортсменів, що спеціалізуються в черліденгу, взяли участь 42 спортсмени у віці 6–21 рік, які пройшли медичний огляд і не мають протипоказань за станом здоров'я для занять спортом. Були сформовані 2 контрольні групи (КГ-1, КГ-2) та основна група (ОГ) по 14 осіб у кожній. Групи формувалися з доступної кількості спортсменів на основі візуальної діагностики з урахуванням довжини та маси тіла. У тренувальному процесі контрольних груп під час педагогічного експерименту верталася увага на практичний досвід тренерів, володіння ними європейськими та вітовими методиками у складнокоординаційних видах спорту. На відміну від контрольних груп, черлідери ОГ тренувалися за розробленою авторською методикою і програмою для етапу спеціалізованої базової підготовки в черліденгу. Основні відмінності ОГ полягали в кількості тренувань, їх тривалості, використанні більш ефективних засобів і методів спеціальної фізичної і технічної підготовки спортсменів-черлідерів.

На третьому етапі (2009–2010 рр.) виконувалася математично-статистична обробка й аналіз отриманих результатів, проведено перевірку ефективності розробленої методики, уточнено й узагальнено результати експериментальної роботи, на підставі яких зроблено обґрунтовані висновки й методичні рекомендації.

На четвертому етапі (2012 р.) здійснювалося впровадження результатів виконаної роботи в практику навчально-тренувального процесу спортсменів-черлідерів з використанням публікацій, виступів на наукових конференціях, проведення апробації розробленої методики тренувального процесу на етапі спеціалізованої базової підготовки в черліденгу і оформлення дисертації та автореферату.

У третьому розділі «Дослідження параметрів тренувального процесу спортсменів з черліденгу на етапі спеціалізованої базової підготовки» досліджувалися, вивчалися й оброблялися засоби вибіркової спрямованості за видами підготовки в черліденгу. Вибір вправ відбувався з урахуванням важливої умови – необхідності різносторонньої рухової підготовленості спортсменів, а також відповідності цільовій спрямованості змагальної діяльності з обраного виду спорту. На підставі такого підходу до відбору нами складено комплекс вправ та методів для розвитку спеціальних фізичних якостей черлідерів. Цей комплекс може використовуватися в підготовчій або основній частинах тренування у вигляді окремих занять залежно від поставлених завдань та періоду підготовки.

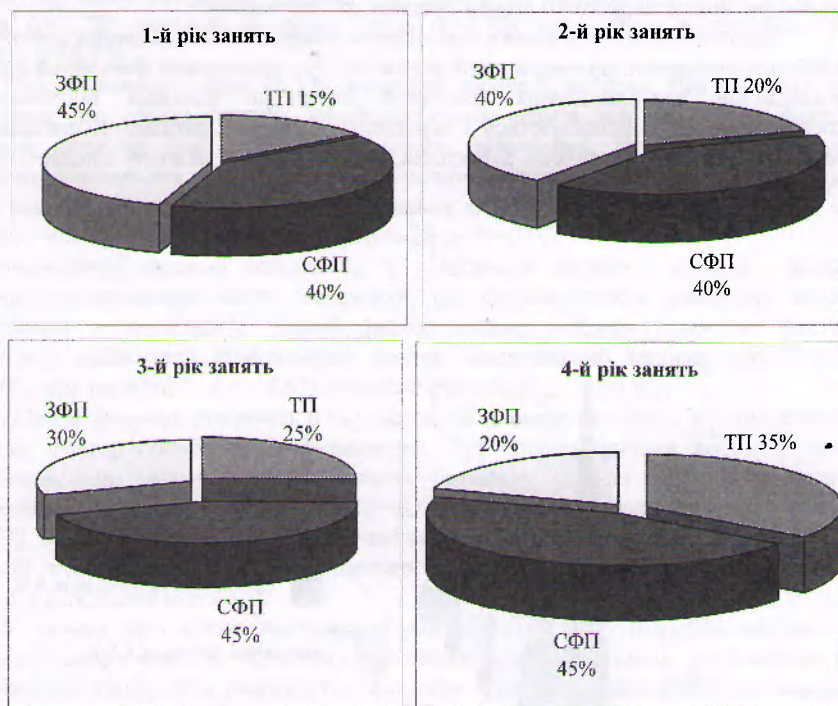
Дослідження структурних компонентів тренувального процесу в черліденгу виявило високі кореляційні зв'язки між результатами ТП і СФП ( $r=0,96$ ), між ТП і ЗФП ( $r=0,84$ ), а також результатами СФП і ЗФП ( $r=0,81$ ), тобто встановлено тісний взаємозв'язок і їх взаємодія в процесі тренування. Даний факт експериментально доводить необхідність застосування комплексу цих компонентів у тренувальному процесі черліденгу, оскільки саме внаслідок взаємозв'язку всіх видів підготовки за умов правильного розподілу їх в тренувальному процесі досягається ефективний вплив на результативність змагальної діяльності спортсменів.

Не викликає сумнівів, що СФП певною мірою впливає на рівень розвитку ТП, тобто успіх у черліденгу, як специфічному виді спорту, залежить від застосування її в тренувальному процесі. Про це свідчать результати проведеного нами кореляційного аналізу. Отже, необхідно приділяти достатньо часу для СФП у тренувальному процесі черлідерів, щоб удосконалити технічну підготовленість спортсменів.

Високі й середні кореляційні зв'язки виявлені між показниками ЗФП у 12 випадках, ТП – у 9 випадках, СФП – у 41 випадку. У 93 випадках виявлено кореляційні зв'язки між показниками ТП з показниками інших видів підготовки. Все це дозволяє дійти висновку, що структура формування рухових навичок у спортсменів-черлідерів є складною та різноманітною і єдиною водночас, що й дозволяє вирішувати завдання етапу спеціалізованої базової підготовки.

Ґрунтуючись на результатах наукових досліджень у складнокоординатних видах спорту та аналізу експертного анкетування тренерів, що спеціалізуються в черліденгу, в роботі визначено співвідношення видів підготовки (ЗФП, СФП і ТП) – як основних засобів досягнення головного результату – формування спортсмена-черлідера у чотирирічному циклі підготовки (рис. 1).





**Рис. 1 Співвідношення засобів ЗФП, СФП і ТП у спортсменів-черлідерів на етапі спеціалізованої базової підготовки:**

*ЗФП – загальна фізична підготовка, СФП – спеціальна фізична підготовка, ТП – технічна підготовка*

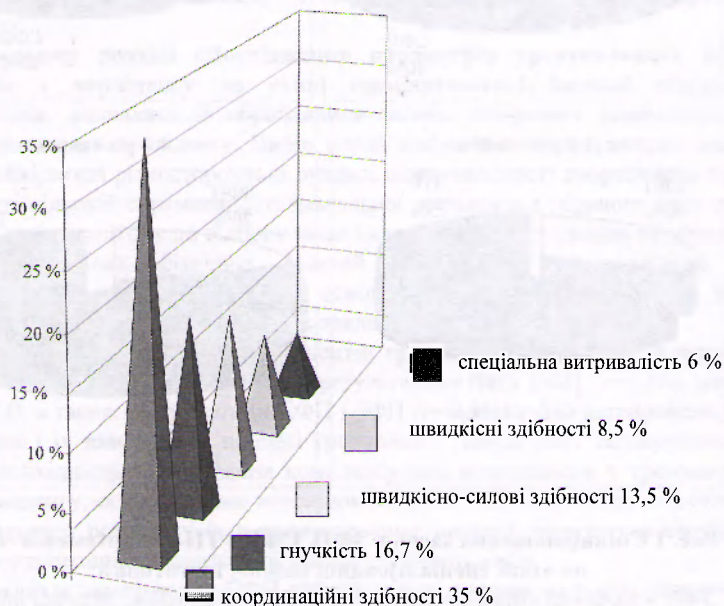
Обсяг СФП у 1-й та 2-й рік занять склав по 40 % (з них хореографія – 20 %, кробатика та робота з предметом – по 10 %). Для черлідерів третього та четвертого року занять доцільним є збільшення частки навантаження спеціальної спрямованості і технічного характеру за рахунок зниження загальної фізичної підготовки. У 3-й та 4-й рік занять СФП – 45 % (з них хореографія, акробатика та бота з предметом – по 15 %).

Процес фізичної підготовки спортсменів, які займаються черліденгом, є багатofакторною системою використання різноманітних засобів, методів, організаційних форм і матеріально-технічних умов, спрямованих на вироблення та акріплення в них необхідних навичок, умінь та прагнення високих спортивних досягнень.

Спортсмену-черлідеру для виконання сучасних складних елементів необхідно мати гарну фізичну підготовленість і володіти високим рівнем розвитку таких фізичних якостей, як гнучкість, координаційні, швидкісно-силові, силові і швидкісні

здібності. Крім того, щоб переносити великі тренувальні навантаження і змагання, необхідно володіти високим рівнем спеціальної витривалості.

Для оптимізації управління підготовкою спортсменів і виявлення факторів, що найбільш впливають на спортивний результат, був проведений факторний аналіз. У дослідженні для виявлення факторної структури фізичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються в черліденгу, було використано 40 показників. У результаті аналізу визначено 5 факторів, внесок яких у загальну дисперсію склав 79,5 % (рис. 2)



**Рис. 2** Факторна структура фізичної підготовленості спортсменів у черліденгу на етапі спеціалізованої базової підготовки

Суттєвий вплив на дисперсію вибірки має *перший фактор*, умовно названий нами фактором *координаційних здібностей*. Його частка складає 35 % загальної дисперсії вибірки. Високі факторні навантаження мають показники: просторово-часових характеристик – «човниковий біг» 4x9 м ( $r=0,97$ ); здібності до збереження рівноваги як статичного, так і динамічного характеру – «фламінго» ( $r=0,92$ ), «пірует на 720°, нога зігнута, носок біля коліна» ( $r=0,95$ ); здатності до орієнтації у просторі – «стрибок з поворотом» ( $r=0,81$ ) і координованості рухів «поєднання рухів рук, тулуба, ніг» ( $r=0,83$ ), «танцювальний блок» ( $r=0,82$ ) – всі вони характеризують координаційні рухові здібності спортсменів черліденгу.

Значно впливає на дисперсію вибірки *другий фактор* – *фактор гнучкості*. Він становить 16,7 %. Найбільш значущі є показники, які характеризують активну

асивну гнучкість черлідерів – «нахил тулуба вперед з положення сидячи» ( $r=0,78$ ), «іст» ( $r=0,75$ ), «шпагат на праву ногу» ( $r=0,92$ ), «мах назад у вертикальний шпагат» ( $r=0,92$ ).

*Третій фактор* склав 13,5 % загальної дисперсії вибірки. Він об'єднує всі казники, що характеризують швидкісно-силові якості черлідера. Цей фактор азваний нами як фактор *швидкісно-силових здібностей*. Він характеризується сокими факторними навантаженнями показників тестів «згинання та розгинання к в упорі лежачи» ( $r=0,95$ ), «вистрибування вгору з глибокого присіду за 20 с» ( $r=0,99$ ), «почергові махи ногами вперед за 20 с» ( $r=0,94$ ).

*Четвертий фактор* складає 8,5 % у загальній дисперсії вибірки і високі акторні навантаження мають показники, що характеризують швидкісні якості портсменів у черліденгу. Даний фактор можна інтерпретувати як фактор *швидкісних здібностей*. Найсильніше фактор навантажений тестами «біг 100 м» ( $r=0,88$ ), «біг на місці 5 с» ( $r=0,87$ ), «чірданс-рухи за 10 с» ( $r=0,88$ ).

*П'ятий фактор*, становить 6 % у загальній дисперсії вибірки, він визначений ми як фактор *спеціальної витривалості*. Тут спостерігаються високі зв'язки казників, що характеризують рівень розвитку спеціальної витривалості тортсменів-черлідерів – «біг 500 м» ( $r=0,67$ ), «індекс Гарвардського степ-тесту» ( $r=0,78$ ). Зауважимо, що 20,5 % визначені як не встановлені фактори. Безумовно, в сальній тренувальній і змагальній діяльності всі вказані здібності виявляються не ремо, а в складній взаємодії.

У цілому результати дослідження підтвердили, що успішність змагальної яльності спортсменів у черліденгу забезпечується гармонійним поєднанням та тагодженою взаємодією розглянутих факторів. Саме вони впливають на складну груктуру змагальної діяльності, виступаючи як єдине ціле.

Про складну структуру підготовленості спортсменів у черліденгу свідчить той акт, що кожен із п'яти визначених факторів включає різні аспекти підготовленості тортсменів, які є елементами всіх видів підготовки.

На підставі кореляційної матриці 40-ка показників методом зворотної крокової регресії були отримані статистичні регресійні моделі, що демонструють заємозв'язок між результатами тестування і показниками рухової підготовленості тртсменів у черліденгу та математично виражені певними рівняннями. Отримані вняння регресії виявили інформацію про ефективність обраних засобів й напрямів тренувальному процесі черлідерів.

На основі результатів кореляційного і факторного аналізів та педагогічного експерименту визначено модельні характеристики загальної фізичної, спеціальної ізичної та технічної підготовленості спортсменів-черлідерів за роками навчання на гапі спеціалізованої базової підготовки (табл. 1).

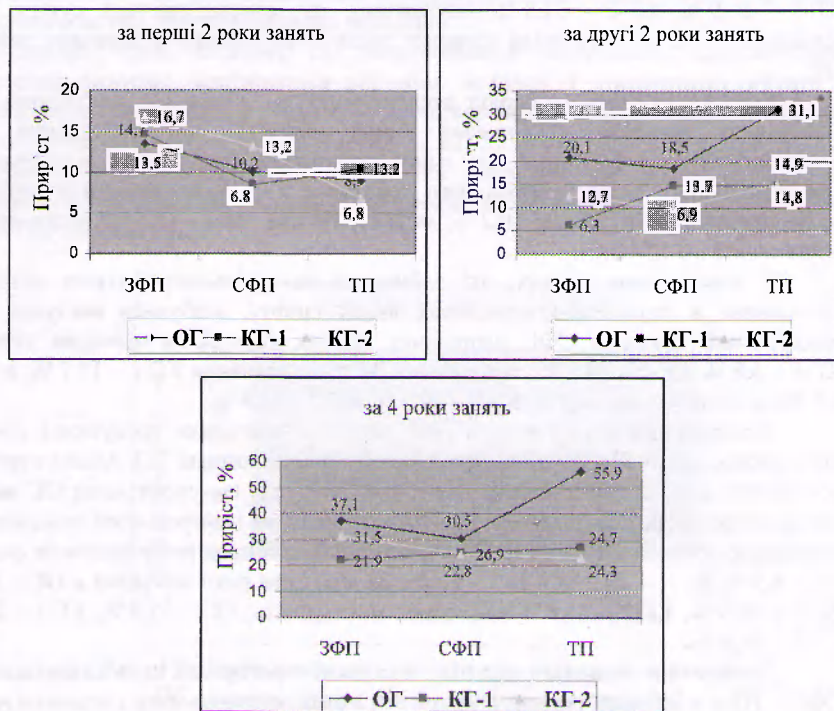
**Модельні характеристики підготовленості спортсменів-черлідерів  
на етапі спеціалізованої базової підготовки ( $\bar{x} \pm \sigma$ )**

№ п/п	Тести	Модельний показник*			
		мінімальний (n=14)	усереднений (n=14)	максимальний (n=14)	еталонний (n=10)
<i>Загальна фізична підготовленість</i>					
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кіл-ть раз.)	7,6±1,1	17,5±1,0	19,6±1,0	29,9±0,7
2	«Човниковий біг» 4x9 м (с)	11,3±0,9	10,9±0,7	10,3±0,3	9,8±0,2
3	«Фламінго» (с)	24,3±0,6	42,7±0,2	49,5±0,1	51,6±0,2
<i>Спеціальна фізична підготовленість</i>					
4	Підняття прямих ніг у висі (кіл-ть раз.)	7,6±0,4	17,5±0,3	19,6±0,1	24,5±0,4
5	Шпагати (бали)	4,0±1,1	5,3±1,0	6,7±1,0	7,7±0,6
6	Вистрибування вгору з глибокого присіду за 20 с (кіл-ть раз.)	14,0±0,6	17,4±0,2	21,0±0,1	21,2±0,2
7	Почергові махи ногами вперед за 20 с (кіл-ть раз.)	16,0±0,8	21,3±0,5	25,2±0,3	25,5±0,1
8	Біг на місці 5 с (кіл-ть раз.)	20,3±0,4	23,9±0,4	27,9±0,2	32,4±0,1
9	Чірданс-рухи за 10 с (кіл-ть раз.)	16,3±0,6	22,2±0,4	25,1±0,2	26,8±0,1
<i>Технічна підготовленість</i>					
10	Танцювальний блок (бали)	4,9±0,2	6,4±0,1	7,7±0,1	9,4±0,3
11	Мах назад у вертикальний шпагат (бали)	4,2±1,2	5,7±1,1	6,5±0,9	7,3±0,3
12	Пірует на 720°, вільна нога зігнута, носок біля коліна (бали)	4,3±0,9	5,1±0,5	6,6±0,2	8,5±0,5
13	Чір-стрибок «той-тач» (бали)	4,9±0,3	5,2±0,2	6,8±0,1	7,5±0,1
14	Блок комбінованих «чір-стрибків» (бали)	4,1±0,7	5,0±0,4	6,4±0,1	7,3±0,1
15	Ліп-стрибок «стрибок кроком» (бали)	4,9±1,2	5,4±1,0	7,0±0,7	7,8±0,1

\*Примітка. Модельний показник: мінімальний – для першого; усереднений – для другого; максимальний – для третього; еталонний – для четвертого років навчання.

Отримані модельні характеристики допоможуть оптимізувати, відкоригувати і спланувати тренувальний процес у черліденгу. Вони виступають засобом етапного педагогічного контролю за ступенем підготовленості спортсменів, дозволяють своєчасно усувати «прогалини» в підготовці, служать основою індивідуалізації останньої і можуть використовуватися в навчально-тренувальному процесі ерлідерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

У четвертому розділі «Експериментальне обґрунтування і перевірка ефективності розробленої методики побудови тренувального процесу у ерліденгу» проведено порівняльний аналіз ефективності застосування структурних компонентів тренувального процесу в черліденгу, які представлені ЗФП, СФП і ТП к складовими у спортсменів-черлідерів на етапі спеціалізованої базової підготовки, виявлено динаміку змін інтегральних показників (рис. 3).



**Рис. 3** Динаміка приросту показників ЗФП, СФП і ТП у трьох групах: ЗФП – загальна фізична підготовка, СФП – спеціальна фізична підготовка, ТП – технічна підготовка; ОГ – основна група, КГ-1 – контрольна група № 1, КГ-2 – контрольна група №2

Порівняльний аналіз вихідних і кінцевих даних розвитку фізичних якостей спортсменів-черлідерів виявив суттєві зміни із значною перевагою у спортсменів ОГ

за всіма показниками. Під час експерименту у спортсменів ОГ спостерігалось покращення показників координаційних, швидкісно-силових і швидкісних здібностей, гнучкості та сили. Особливо підкреслимо, що динаміка розвитку даних показників відбувалася безперервно – від початку й до кінця експерименту протягом чотирьох років. Показники КГ-1 та КГ-2 за 4 роки занять покращилися у 1,5 та 2 рази з ЗФП та СФП, тоді коли показники ОГ зросли у 3 рази з ЗФП та СФП. З цього постає, що тренувальні засоби й методи є ефективними, а отже, комплексне їх поєднання правильне і таке, що можна рекомендувати до застосування тренерам з черліденгу.

Інтегральний показник ЗФП відповідно до кожної з трьох груп за перші два роки склав: у ОГ – 13,5 %, КГ-1 – 14,7 %, КГ-2 – 16,7 %. За наступні два роки в ОГ – 20,1 %, КГ-1 – 6,3 %, КГ-2 – 12,7 %. Відповідно за чотири роки занять в ОГ – 37,1 %, КГ-1 – 21,9 %, КГ-2 – 31,5 %. Зауважимо, що спостерігаються суттєві якісні відмінності між групами після чотирьох років експерименту із значними змінами в ОГ.

Аналогічні зміни за період експерименту відбулися і в показниках СФП. Порівняння вихідних і кінцевих даних свідчать про позитивний вплив експериментальної методики на зміну показників спеціальної підготовленості спортсменів ОГ. Зміна інтегрального показника з СФП наприкінці перших двох років навчання в ОГ склала 10,2 %; за наступні два роки – 18,5 %; після чотирьох років занять – 30,5 %.

У контрольних групах, які займалися за загальноприйнятою методикою тренування в складнокоординаційних видах спорту, відбулися наступні зміни: інтегральний показник СФП наприкінці перших двох років навчання склав у КГ-1 – 6,8 %; КГ-2 – 13,2 %; за наступні два роки навчання КГ-1 – 13,7 %, в КГ-2 – 6,9 %; за чотири роки занять: КГ-1 – 26,9 %, КГ-2 – 22,8 %.

Використання експериментальної авторської методики тренування показало, що у спортсменів ОГ відбулися суттєві зміни за показниками ТП. Аналіз отриманих результатів виконання технічних елементів доводить, що спортсмени ОГ набагато випереджають спортсменів контрольних груп. Зміна інтегрального показника ТП відповідно до кожної з трьох груп наприкінці перших двох років навчання склала в ОГ – 8,9 %, КГ-1 – 13,2 %, КГ-2 – 6,8 %. За другі два роки навчання в ОГ – 31,1 %, КГ-1 – 14,9 %, КГ-2 – 14,8 %. За чотири роки занять: ОГ – 55,9 %, КГ-1 – 24,7 %, КГ-2 – 24,3 %.

Дослідивши функцію розподілу щільності вірогідності за показниками ЗФП, СФП і ТП у всіх трьох групах, а також для моделі експерименту і проаналізувавши результати, було визначено, що у спортсменів ОГ відбувається значне зрушення функції розподілу в зону великих значень відносно результатів за попередній період підготовки. Тобто спостерігається покращення початкового результату за всіма видами підготовки ( $p < 0,05$ ). Діапазон значень за час експерименту скоротився, а пік збільшився, що свідчить про підвищення однорідності показників у групі і її наближення до показників моделі. Отже, доведено, що застосування авторської методики сприяє тому, що спортсмени ОГ мають стабільно високі показники у порівнянні з вихідними значеннями.

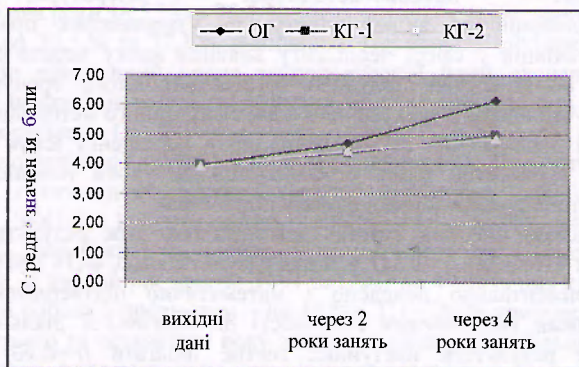
Для первинної статистичної обробки даних був застосований критерій Ст'юдента, який показав наявність значущих відмінностей результатів усіх груп у часі, а також результатів підготовленості ОГ по відношенню до контрольних.

Для остаточного аналізу вибрано метод дисперсійного аналізу з використанням контрастів.

Обробка результатів технічної підготовленості спортсменів методом дисперсійного аналізу виявила статистично значущі відмінності за фактором часу ( $F(1,54; 59,86)=233,22; p<0,001$ ) і фактором групи ( $F(2,39)=3,98; p=0,027$ ). Також статистично значущими виявилися відмінності по пересіченню факторів часу і групи – фактор час-група ( $F(3,07; 59,86)=22,407; p<0,001$ ).

Таким чином, можна зробити висновок, що результат ОГ покращується з року рік статистично значуще. Аналогічно другий факт свідчить про те, що методики тренування різні. Третій факт дозволяє стверджувати, що вплив фактору групи на сіх рівнях фактору часу статистично значимий.

Зазначене вище свідчить, що запропонована експериментальна методика статистично значимо відрізняється від обох методик у контрольних групах в наміці циклу підготовки. Разом з тим, до четвертого року показники спортсменів ОГ виявилися вищими за аналогічні КГ-1, КГ-2, тож можна стверджувати, що застосування розробленої експериментальної методики достовірно впливає на підвищення спортивних результатів спортсменів-черлідерів на етапі спеціалізованої базової підготовки (рис. 4).



**Рис. 4 Динаміка середніх результатів всіх груп за часом:**

*ОГ – основна група, КГ-1 – контрольна група №1,  
КГ-2 – контрольна група №2*

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» підбито підсумки дисертаційної роботи, які доводять ефективність розробленої методики тренування у черліденгу на етапі спеціалізованої базової підготовки. Проведене дослідження надало можливість згрупувати отримані результати за рьома напрямками, які підтверджують та доповнюють уже відомі дані і проваджують нові результати з проблеми, що висвітлюється в дисертації.

Підтверджено результати досліджень (В. В. Мулика, 2001; І. О. Вінер, 2003; В. М. Платонова, 2004; Л. С. Луценко, 2005; В. О. Романенко, 2005), що управління тренувальним процесом передбачає як вивчення, так і визначення взаємозв'язку показників загальної фізичної, спеціальної фізичної і технічної підготовок.

*Доповнено та розширено* результати досліджень про вибір засобів і методів тренування для підвищення рівня розвитку спеціальних фізичних якостей і дозування навантаження в навчально-тренувальному процесі в складнокоординаційних видах спорту (А. Н. Лапутін, 2001; В. О. Друзь, 2004; Н. Г. Озолін, 2006; І. П. Масляк, 2007; В. М. Заціорський, 2009; В. І. Лях, 2010).

У нашому дослідженні *уперше* встановлено й систематизовано параметри тренувального процесу в запропонованому відсотковому співвідношенні за роками навчання. Розроблено комплекси вправ для тестування рівня розвитку спеціальних фізичних якостей і технічної підготовленості спортсменів у черліденгу на етапі спеціалізованої базової підготовки. Визначено модельні характеристики та оцінні шкали загальної фізичної, спеціальної фізичної і технічної підготовленості спортсменів-черлідерів. Розроблено й експериментально обґрунтовано методику побудови тренувального процесу спортсменів у черліденгу на етапі спеціалізованої базової підготовки, яка представлена в авторській програмі.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури, присвяченої складнокоординаційним видам спорту, та узагальнення практичного досвіду провідних фахівців у сфері черліденгу виявили низку нерозв'язаних питань, які стосуються особливостей побудови багатоступінчатого тренувального процесу спортсменів-черлідерів з урахуванням багатофакторного методологічного підходу.

У ході дослідження встановлено, що в черліденгу існує дефіцит науково-методичних відомостей щодо особливостей побудови навчально-тренувального процесу на етапі спеціалізованої базової підготовки.

2. Виявлено високий ступінь взаємозв'язку між результатами ТП і СФП ( $r=0,96$ ), між ТП і ЗФП ( $r=0,84$ ), а також результатами СФП і ЗФП ( $r=0,81$ ).

Експериментально доведено і математично підтверджено, що найбільш інформативними показниками готовності до змагальної діяльності спортсменів-черлідерів є результати наступних тестів: шпагати ( $r=0,96$ ;  $r=0,89$ ;  $r=0,57$ ); «човниковий біг»  $4 \times 9$  м ( $r=0,94$ ); почергові махи ногами вперед за 20 с ( $r=0,90$ ); чірданс-рухи за 10 с ( $r=0,89$ ); згинання та розгинання рук в упорі лежачи ( $r=0,87$ ); стрибок у довжину з місця ( $r=0,86$ ); поєднання рухів рук, тулуба, ніг ( $r=0,84$ ); підйом тулуба в сід з положення лежачи на спині за 20 с ( $r=0,84$ ); два перекиди вперед, стрибок з поворотом на  $360^\circ$  ( $r=0,83$ ); нахил тулуба вперед з положення сидячи ( $r=0,82$ ); вистрибування вгору з глибокого присіду за 20 с ( $r=0,81$ ), які несуть основне навантаження при виконанні змагальних вправ. Зазначені тести є об'єктивними критеріями відбору та орієнтації спортсменів у системі підготовки та змагальної діяльності черліденгу.

Встановлено п'ять факторів, які забезпечують готовність черлідерів до досягнення високих спортивних результатів: *координаційні здібності* – 35 %,



учкість – 16,7 %, швидкісно-силовий – 13,5 %, швидкісний – 8,6 %, спеціальна тривалість – 6 %, які складають – 79,5 % загальної дисперсії в оцінці кінцевого результату.

3. Математично розраховано модельні характеристики рівня підготовленості ортсменів-черлідерів у динаміці тренувального процесу (по рокам навчання), які дносно виконаних тестів складають: згинання та розгинання рук в упорі лежачи – разів; «човниковий біг» 4x9 м – 9,8 с; «фламінго» – 52 с; підняття прямих ніг у сі – 24 рази; шпагати – 7,7 балів; вистрибування вгору з глибокого присіду за 0 с – 21 раз; почергові махи ногами за 20 с – 25 разів; біг на місці 5 с – 32 рази; рданс-рухи за 10 с – 27 разів; танцювальний блок – 9,4 бали; мах назад у ртикальний шпагат – 7,3 бали; пірует на 720°, вільна нога зігнута, носок біля ліна – 8,5 бали; чір-стрибок «той-тач» – 7,5 бали; блок комбінованих «чір-грибків» – 7,3 бали; ліп-стрибок «стрибок кроком» – 7,8 бали. Усі вони є ступними для використання у практиці підготовки спортсменів-черлідерів.

4. Вивчено динаміку показників ЗФП, СФП та ТП у черлідерів на етапі пеціалізованої базової підготовки та доведено що, за умов оптимальної побудови ренувального процесу досліджувані компоненти змінюються гетерохронно, з енденцією до збільшення на кінець четвертого року експерименту.

Найбільшою лабільністю характеризується показник технічної дготовленості ОГ, котрий за перші два роки складає 8,9 %, за другі два роки вчання – 31,1 % і за чотири роки занять – 55,9 %. Стабільними залишаються оказники ЗФП та СФП, які за перші два роки навчання склали: в ОГ – 10,2 % та 5,5 %, за наступні два роки 18,5 % та 20,1 %, після чотирьох років занять показники П та СФП склали 30,5 % та 37,1 % відповідно. Порівняння вихідних і кінцевих них свідчать про ефективний вплив запропонованої нами експериментальної етодики на зміну показників загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної дготовленості спортсменів ОГ.

5. Встановлено раціональне співвідношення навантажень різної спрямованості макроструктурі етапу спеціалізованої базової підготовки для спортсменів-рлідерів. Обсяг ЗФП у 1-й рік занять склав – 45 %; СФП – 40 % (з них ореографія – 20 %, акробатика та робота з предметом – по 10 %); ТП – 15 % ренувального часу. У другий рік занять: ЗФП та СФП по 40 % (з них хореографія – %, акробатика та робота з предметом – по 10 %); ТП – 20 % тренувального часу. ля черлідерів третього та четвертого року заняття, доцільним є збільшення частки вантажень спеціальної спрямованості і технічного характеру за рахунок зниження гальної фізичної підготовки. У 3-й рік занять: ЗФП – 25 %; СФП – 45 % (з них ореографія, акробатика та робота з предметом – по 15 %); ТП – 30 % тренувального су. І на 4-му році занять: ЗФП – 20 %; СФП – 45 % (з них хореографія, акробатика а робота з предметом – по 15 %); ТП – 35 % тренувального часу.

6. За допомогою методу функції розподілу щільності вірогідності осліджуваних параметрів тренувального процесу по всіх групах (КГ-1, КГ-2 і ОГ) в наміці навчання черліденгу спостерігається позитивна тенденція підготовленості ортсменів, спрямована в бік встановлених модельних характеристик. Визначено, о у спортсменів ОГ відбувається значне зрушення функції розподілу в зону ликих значень відносно результатів за попередній період підготовки. Тобто,

спостерігається покращення початкового результату за всіма видами підготовки ( $p < 0,05$ ). Діапазон значень за час експерименту скоротився, а пік збільшився, що свідчить про підвищення однорідності показників у групі і її наближення до показників моделі. Отже, доведено, що застосування авторської методики сприяє тому, що спортсмени ОГ мають стабільно високі показники в порівнянні з вихідними значеннями.

7. Розроблена авторська методика тренування спортсменів у черліденгу, включає: побудову тренувального процесу на основі визначених модельних характеристик та оцінних шкал загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовленості; контроль тренувального процесу за розробленими нормативними вимогами оцінки рівня розвитку спеціальних якостей і технічної підготовленості спортсменів у черліденгу; раціональний вибір засобів і методів тренувального впливу в аспекті їх схожості та відмінності з цільовою змагальною діяльністю, відносно до якої будується підготовка спортсменів-черлідерів.

Вперше розроблена методика тренування спортсменів у черліденгу на етапі спеціальної базової підготовки знайшла практичне застосування в навчально-тренувальному процесі та надає широких можливостей для тренерської діяльності у вирішенні проблем підготовки спортсменів для досягнення високих спортивних результатів.

Авторська методика підготовки спортсменів у черліденгу на етапі спеціалізованої базової підготовки дозволила досягти спортсменами ОГ більш високих спортивних результатів порівняно з контрольними групами. Черлідери ОГ стали фіналістами і призерами чемпіонатів і Кубків України, срібними призерами Харківської області і Спартакіади ВНЗ м. Харкова 2010, 2012 років; десять з чотирнадцяти спортсменів одержали звання «Кандидат у майстри спорту України».

8. На підставі проведених досліджень, підготовлено та рекомендовано до впровадження в систему підготовки спортсменів програму побудови тренувального процесу з черліденгу на етапі спеціальної базової підготовки.

У перспективі подальших досліджень передбачається визначити особливості побудови тренувального процесу спортсменів-черлідерів на різних етапах багаторічного вдосконалення та розробити програму для цих етапів.

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ РОБІТ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

### *Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації*

1. Зинченко И. А. Особенности подготовки студенческих команд в черлидинге / И. А. Зинченко, Л. С. Луценко // Слобожанський науково-спортивний вісник : [зб. наук. пр.] – Х. : ХДАФК, 2007. – № 11. – С. 101–103. *Здобувачеві належить постановка завдань дослідження, проведення експерименту, його опис і підготовка статті до друку.*

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. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2009. – № 3. – С. 52–55.

3. Зинченко И. А. Тестовые задания по специально-двигательной и изической подготовленности спортсменов в черлидинге на этапе специализированной базовой подготовки / И. А. Зинченко, Л. С. Луценко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і юрту.– Х.: ХДАДМ (ХХП), 2009. – № 4. – С. 68–71. *Здобувачем розроблені рємі тестові завдання із спеціальної підготовленості спортсменів в черлідєгу.*

4. Зинченко И. А. Хореографическая подготовка в черлидинге на этапе специализированной базовой подготовки / И. А. Зинченко, Л. С. Луценко // Слєбєжанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.] – Х.: ХДАФК, 2009. – № 2. – С. 62–66. *Здобувачеві належить проведення експерименту, його опис, тематична обробка даних, визначення закономірностей проведенного дослідження.*

5. Зинченко И. А. Совершенствование технической подготовки в черлидинге (робота с помпонами) / И. А. Зинченко // Физическое воспитание студентов : [науч. журн.] – Х.: ХООНОКУ-ХГАДИ, 2009 – № 3. – С. 31–36.

#### *Опубліковані праці апробаційного характеру*

6. Зинченко И. А. Акробатическая подготовка в тренировочном процессе спортсменов-черлидеров на этапе специализированной базовой подготовки / И. А. Зинченко, Л. С. Луценко // Физическое воспитание студентов : [науч. журн.] – Х.: ХООНОКУ-ХГАДИ, 2010. – № 2. – С. 105–110. *Авторові належить проведення експерименту, його опис, математична обробка даних, визначення закономірностей проведенного дослідження.*

7. Зинченко И. А. Моделирование показателей физической подготовленности спортсменов-черлидеров на этапе специализированной базовой подготовки / И. А. Зинченко, Л. С. Луценко, А. А. Боляк // Слєбєжанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.] – Х.: ХДАФК, 2010. – № 2. – С. 52–55. *Внесок автора полягає у плануванні і проведенні дослідження, математичній обробці і обговоренні результатів дослідження.*

8. Зинченко И. А. Факторная структура физической и технической подготовленности спортсменов в черлидинге на этапе специализированной базовой подготовки / И. А. Зинченко // Физическое воспитание студентов : [науч. журн.] – Х.: ХООНОКУ-ХГАДИ, 2010. – № 6. – С. 22–25.

9. Зинченко И. А. Построение годового цикла подготовки спортсменов, специализирующихся в черлидинге / И. А. Зинченко, Л. С. Луценко, О. Р. Лучко, В. Шепеленко // Физическое воспитание студентов : науч. журн. – Х.: ХООНОКУ-ХГАДИ, 2011. – № 6. – С. 62–67. *Авторові належить проведення експерименту, його опис, математична обробка даних, визначення закономірностей проведенного дослідження.*

10. Зинченко И. А. Особенности составления соревновательных программ в черлидинге / И. А. Зинченко, Л. С. Луценко, А. А. Боляк, Н. Л. Боляк // Слєбєжанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.] – Х.: ХДАФК, 2012. – № 3. – С. 74–78. *Внесок автора полягає у плануванні і проведенні дослідження, математичній обробці і обговоренні результатів дослідження.*

**Опубліковані праці, які додатково відображають наукові результати дисертації**

11. 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-г «Юрид. акад. України ім. Ярослава Мудрого», 2013. – 75 с.

**АНОТАЦІЇ**

**Зінченко І. О. Побудова тренувального процесу спортсменів у черліденгу на етапі спеціалізованої базової підготовки. – На правах рукопису.**

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту зі спеціальності 24.00.01 – олімпійський та професійний спорт. – Харківська державна академія фізичної культури МОНмолодьспорту України, Харків, 2013.

Дисертаційне дослідження присвячене вивченню особливостей побудови навчально-тренувального процесу в черліденгу на етапі спеціалізованої базової підготовки. Теоретично розроблено й експериментально обґрунтовано методику побудови тренувального процесу на етапі спеціалізованої базової підготовки в черліденгу.

Проаналізовано сучасний стан тренувального процесу, встановлено зміст, який відповідає сучасним вимогам черліденгу для вікового контингенту 16–21 рік і завданням спеціалізованого етапу підготовки.

Уперше запропоновано експериментально обґрунтовану методику тренування спортсменів у черліденгу, доведено ефективність застосування засобів ЗФП, СФП і ТП у зазначеному автором відсотковому співвідношенні по роках навчання на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Розроблені нормативні вимоги оцінки рівня розвитку спеціальних фізичних якостей і технічної підготовленості спортсменів черліденгу на етапі спеціалізованої базової підготовки. Визначені модельні характеристики та оцінні шкали загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовленості спортсменів-черлідерів.

На підставі проведених досліджень та упровадження авторської методики тренування спортсменів у черліденгу на етапі спеціальної базової підготовки запропоновано та рекомендовано програму побудови тренувального процесу у черліденгу.

**Ключові слова:** черліденг, спеціалізована база підготовка, навчально-тренувальний процес, фізичні якості та рухові здібності, тестування.

**Зінченко І. А. Построение тренировочного процесса спортсменов в черлидинге на этапе специализированной базовой подготовки. – На правах рукописи.**

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому

воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – олимпийский и профессиональный спорт. – Харьковская государственная академия физической культуры МОНмолодѣжспорта Украины, Харьков, 2013.

Проведено обобщение литературных данных по средствам и методам тренировки на этапе специализированной базовой подготовки в спорте, по особенностям учебно-тренировочного процесса в черлидинге, по вопросам развития физических качеств и воспитанию специальных двигательных способностей у спортсменов-черлидеров. Отсутствуют учебные программы в этом виде спорта, не разработаны нормативы специальной физической и технической подготовленности спортсменов. Научно-методическое обоснование, практическая разработка и реализация системы подготовки на этапе специализированной базовой подготовки в черлидинге являются актуальным научным направлением в теории и методике спорта.

Проанализировано современное состояние тренировочного процесса, определено содержание, отвечающие современным требованиям черлидинга для возрастного контингента 16–21 год и задачам специализированного этапа подготовки.

Экспериментально обоснована методика тренировки и доказана эффективность применения средств ОФП, СФП и ТП в предложенном процентном соотношении по годам обучения на этапе специализированной базовой подготовки.

Разработаны нормативные требования оценки уровня развития специальных физических качеств и технической подготовленности спортсменов в черлидинге на этапе специализированной базовой подготовки. Разработаны модельные характеристики и оценочные шкалы общей физической, специальной физической и технической подготовленности спортсменов-черлидеров. Установлены и систематизированы параметры тренировочного процесса спортсменов в черлидинге. Усовершенствован комплекс упражнений с преимущественной направленностью на развитие физических качеств спортсменов-черлидеров.

Предлагаемые нормативные требования, модельные характеристики и оценочные шкалы рекомендованы тренерам черлидинга для использования в тренировочном процессе в системе контроля за количественными и качественными характеристиками общей физической, специальной физической и технической подготовленности.

Разработанная методика тренировки спортсменов в черлидинге на этапе специализированной базовой подготовки, предоставляет широкие возможности для энергической деятельности в решении проблем подготовки спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

На основании проведенных исследований и внедрения авторской методики тренировки предложена и рекомендована программа построения тренировочного процесса в черлидинге на этапе специализированной базовой подготовки.

Проведенное исследование не исчерпывает всех проблем, связанных с построением тренировочного процесса на этапе специализированной базовой подготовки, а ставит ряд вопросов, касающихся разработки учебных программ по виду спорта и улучшению спортивных результатов на всех этапах подготовки в черлидинге.

**Ключевые слова:** черлидинг, специализированная базовая подготовка, учебно-тренировочной процесс, физические качества и двигательные способности, тестирование.

**Zinchenko I. A. Building of the training process of cheerleading sportsmen on the stage of the basic training. – As a manuscript.**

Dissertation for a candidate degree in physical education and sport in the specialty – 24.00.01 – olympic and professional sports – Kharkiv State Academy of Physical Culture Ministry of Education and Science, Youth and Sports of Ukraine, Kharkiv, 2013.

The dissertation highlights the features of building of the training process in cheerleading on the stage of the specialized base training. The aim of the research consists in theoretical development and experimental ground of methodology of construction of training process on the stage of the specialized base preparation in cheerleading.

The achievement of the put aim was required by the solving of the following tasks: to analyze the modern training process of sportsmen state in cheerleading; to investigate the parameters of training process in cheerleading; to define model descriptions of physical and technical preparedness of cheerleading sportsmen on the stage of the specialized base preparation; to work out and experimentally ground authorial methodology training.

Maintenance of training process that answers the modern requirements of cheerleading for the age-related contingent 16–21 and to the tasks of the specialized stage of preparation was first defined.

The complexes of exercises for testing of the level of development of the special physical internals and technical preparedness of sportsmen in cheerleading on the stage of the specialized base preparation was worked out.

The elevation scales for the estimation of implementation of the offered test tasks were worked out.

Training methodology is experimentally grounded and efficiency of use of facilities of general physical, special physical and technical training is proved in the offered percent correlation, on groups and years of educating on the stage of the specialized base preparation. A program project is offered for the specialized base stage of preparation for sporting clubs and sporting sections of higher educational establishments.

**Key words:** cheerleading, specialized base training, physical internals and motive capabilities, testing.