

УДК 371.321
С 48

Слободян Л. В.

викладач кафедри фізичного виховання та спорту,
Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв),
slo71nuos@gmail.com

Мухін Є. О.

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,
Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв),
slo71nuos@gmail.com

Косенчук В. О.

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,
Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв),
vladimirkosenchuk@gmail.com

ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ ТА СПЕЦИФІКА ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ЧИРЛІДІНГУ В НАЦІОНАЛЬНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА

Обґрунтовано передумови розвитку і розглянуто специфіку організації тренувального процесу з чирлідінгу, як масового виду спорту, в Національному університеті кораблебудування імені адмірала Макарова. Визначено етапи підготовки студентів-чирлідирів та запропоновано основні методи їх фізичних тренувань. Проведено класифікацію та розроблено комплекси фізичних вправ для студентів 1-2 курсів університету, які займаються чирлідінгом, з урахуванням оцінювання рівня їх фізичного розвитку та динаміки фізичної спроможності.

Ключові слова: чирлідінг, методи тренувань, види чирлідінгу, перелік вправ, рухові елементи, фітнес-аеробіка, методика І. В. Прохорцева, Гарвардський степ-тест.

Постановка проблеми даної статті обумовлена тим, що чирлідінг, як масовий вид спорту, в Україні з'явився відносно недавно. Існуюча специфіка організації його тренувального процесу є неустояною й досі викликає суперечки серед фахівців різних напрямів, тому потребує всебічного системного розгляду, а методи та методологія фізичних тренувань, що запроваджуються тренерами – науково-методичного обґрунтування.

Мета статті – розгляд передумов розвитку та специфіки організації тренувального процесу з чирлідінгу, як масового виду спорту, для студентів молодших курсів Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова.

Чирлідінг (з англ. *Cheerleading*, від *cheer* – схвальний, закличний вигук і *leading* – «ведення», «спрямування») – складно-координований вид спорту, який поєднує в собі характерні риси художньої та спортивної гімнастики, акробатики, та різних танцювальних напрямків (джаз, фанк, хіп-хоп тощо) [1].

З історії спорту відомо [1], що чирлідінг – типowo американський вид спорту, принесений заокеанською баскетбольною хвилею до європейських

берегів, вже добрий десяток років вважається не просто розвагою, що несе певне естетичне навантаження, але і серйозним видом спорту, який має реальні шанси вже в найближчі роки бути включеним до програми Олімпійських ігор.

В широкому розумінні чирлідінг сприймається як організована підтримка спортивних команд під час змагань групою осіб зі спеціальною підготовкою, одягннутих в уніформу згідно клубних кольорів.

Таким чином, чирлідінг є самостійним видом спорту, який органічно поєднує в собі елементи шоу та спорту. В Україні чирлідери офіційно з'явилися лише у 2004 році, коли було зареєстровано Всеукраїнську федерацію чирлідінгу, а вже через 5 років – у травні 2009 року збірна команда України в місті Орландо (США) стала віце-чемпіоном Світу у номінації «Чірданс-джаз», а до цього – чемпіонами Фінляндії (у 2007 і 2008 рр.) та Австралії (у 2008 р.).

Національний університет кораблебудування (НУК) імені адмірала Макарова відомий в Європі не тільки як єдиний в Україні профільний заклад вищої освіти, але й визнана «кузня» майстрів

світового рівня та спортивних досягнень вищого гатунку. В структурі навчально-наукового Гуманітарного інституту НУК успішно функціонують кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту (ТООПС) і фізичного виховання та спорту (ФВС). Студенти університету та його випускники, що професійно займаються спортом, протягом багатьох років складають основу муніципальних і національних збірних команд з таких масових видів спорту як баскетбол, футбол, гандбол, вітрильний спорт, легка атлетика, бадмінтон та ін.

Зазначене вище свідчить про певні передумови, що десятиліттями склалися в університеті для розвитку такого напрямку чирлідінгу, який спрямований на підтримку командного духу власних гравців.

Відомо два основних види чирлідінгу – групи підтримки та змагальний чирлідінг. Змагання з чирлідінгу проводяться по двох напрямках: «Чір» – акробатичний і «Данс» – танцювальний.

Програми напрямку «Чір» мають спортивну спрямованість і містять в собі достатньо велику кількість складних елементів акробатики та вимагають страховки при їх виконанні. Дозволяється використання кричалок для посилення видовищного ефекту, агітації та плакатів, мегафонів, помпонів, прапорів та ін.

На відміну від програм напрямку «Чір» програми «Данс» не включають елементи акробатики. Обов'язковими у цьому виді програм є піруети, шпагати, махи та стрибки.

З 2020–2021 навчального року в НУК імені адмірала Макарова започатковано проект по створенню нової спеціалізації «Чирлідінг на основі фітнес-аеробіки» при кафедрі фізичного виховання та спорту. Швидку популярність серед студентів цьому новому напрямку чирлідінгу принесли його відмітні особливості: ефективність, доступність, емоційний окрас та зовнішня привабливість, а завдяки широкому діапазону вправ – можливість його всебічного застосування. При вмілому керівництві тренера-викладача він є потужним комплексним методом впливу як в оздоровчому і освітньому, так і у виховному напрямках розвитку особистості.

Мотиваційні потреби спеціалізації «Чирлідінг на основі фітнес-аеробіки» базуються на природному бажанні дівчат та хлопців бути завжди в центрі уваги та вдосконалювати грацію своїх рухів. Участь у показових виступах допомагає студентам придбати впевненість у собі, підвищує настрій та рівень самооцінки.

Основною метою та завданнями курсу чирлідінгу є формування і розвиток навичок фізичної культури та здорового способу життя для повноцінної освіти студентів. Досягається це шляхом проведення обов'язкових занять, що містять в собі як теоретичну, так і практичну складові.

Розроблений навчальний курс передбачає процес поетапного опанування рухових елементів з

різних видів чирлідінгу. Пріоритетним обрано напрям «Чір-данс». Для кожного етапу визначено свої задачі та комплекси вправ.

До початку опанування навчального курсу проводилось оцінювання рівня фізичного розвитку студентів у вигляді замірів їх антропометричних даних за методикою І. В. Прохорцева [2, 3]. Для оцінювання динаміки фізичної спроможності використовувался Гарвардський степ-тест [4].

В основу навчальної програми курсу покладено наступні фундаментальні положення:

1. Планування початкового етапу навчальної програми повинно враховувати низький рівень фізичної і хореографічної підготовки студентів-першокурсників. Основним завданням початкового етапу підготовки має бути навчання основам техніки виконання базових вправ чирлідінгу.

В першому семестрі доцільне використання вправ, які підвищують витривалість з одночасним розвитком основних м'язових груп, координаційних та хореографічних здібностей, а в другому семестрі – спрямованість занять змінюється від переважного розвитку витривалості в бік вибіркового розвитку швидко-силової витривалості.

На другому році навчання зберігається та сама послідовність у переважній спрямованості підготовки та більше уваги приділяється збільшенню інтенсивності навантаження, ускладненню вправ у відповідності з технічним рівнем студентів-чирлідирів і рівнем їх фізичного стану.

2. У кожному семестрі перед студентами-чирлидерами і викладачем мають виникати задачі з опанування нових певних навичок чирлідінгу.

3. Спеціальна розминка на початку навчальних занять складається з базових вправ балетного тренажу.

До методів оздоровчого фізичного тренування за спеціалізацією «Чирлідінг на основі фітнес-аеробіки» можна віднести [5]:

- метод строго і частково регламентованих вправ;
- метод розучування по частинах і в цілому;
- метод примусово полегшуючого розучування;
- метод вербального і наочного впливу.

З усіх основних фізичних якостей людини – сили, гнучкості, швидкості, витривалості і спритності – провідним для зміцнення здоров'я є загальна витривалість (здатність тривалий час виконувати фізичну роботу з помірною інтенсивністю).

Теорія спортивного тренування з чирлідінгу виділяє ряд методів розвитку загальної витривалості. Серед них найбільш характерними для тренувального процесу оздоровчої спрямованості є інтервальний і безперервний методи [5].

Інтервальний метод оздоровчого тренування рекомендується для початківців і полягає в чергуванні значних за потужністю (для даного індивіда) навантажень з помірними протягом одного тренування.

Поглиблені знання про фізіологічні механізми тренування чирлідів, зокрема оздоровчого, дозволяють уявити процес як монолітне, багаторівневе ціле, диференційоване на частини, зміст та організація якого визначені цільовими завданнями і об'єктивними передумовами, що виходять із закономірностей адаптації організму до конкретного режиму м'язової діяльності.

Відповідно до програмно-цільового принципу побудови тренування чирлідів спочатку формуються конкретні цільові завдання, потім визначаються об'єктивно необхідні для їх реалізації зміст, обсяг і організація тренувального навантаження.

Практичні заняття з чирлідингу на основі фітнес-аеробіки повинні бути розподілені за роками навчання:

1 рік занять – навчання техніці базових рухів, танцювальних елементів, опанування та тренування простих рухових комбінацій;

2 рік занять – навчання і тренування вправ на гнучкість, опанування простих акробатичних елементів.

Розроблений перелік навчальних вправ з чирлідингу включає:

- Комплекси з фітнес-аеробіки № 1-3;
- Базові позиції рук;
- Рівноваги (передні та бокові);
- Піруети на двох ногах, малі піруети на одній нозі;
- Елементи на активну та пасивну гнучкість;
- Акробатичні елементи (стійки, перекиди, колеса, шпагати).

Висновки: 1. Передумови розвитку спеціалізації «Чирлідинг на основі фітнес-аеробіки» при кафедрі фізичного виховання та спорту в Націо-

нальному університеті кораблебудування імені адмірала Макарова є цілком історично та логічно обґрунтованими. 2. Специфіка організації тренувального процесу з чирлідингу, як масового виду спорту, повинна враховувати мотиваційні потреби студентів та будуватися на основі результатів оцінювання рівня їх фізичного розвитку та динаміки фізичної спроможності. 3. Методика проведення теоретичних і практичних занять з чирлідингу має формуватись відповідно до програмно-цільового принципу побудови тренування з використанням рекомендованих комплексів навчальних вправ.

Література

1. Вікіпедія: Чирлідинг. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Чирлідинг> (дата звернення: 15.10.2021).
2. Прохорцев И. В. Способ тренировки тела человека – типа «Шейпинг». Положительное решение о выдаче патента по заявке № 4940994.
3. Прохорцев И. В. Способ определения режима тренировки, направленной на коррекцию состава тела человека – типа «Шейпинг»: патент № 1657446 Рос. Федерации.
4. SportWiki-Энциклопедия: Гарвардський степ-тест. URL: http://sportwiki.to/Гарвардський_степ-тест (дата звернення: 15.10.2021)..
5. Глухих В. И., Черепок А. А. Оздоровительная физическая тренировка. Ч 1. Общая характеристика оздоровительной тренировки. Традиционные двигательные системы оздоровления: учебное пособие. Запорожье: ЗГМУ, 2014. 84 с.

Slobodjan L. V., Instructor of the Department of Physical Education, Educational and Research Institute of Humanities of Admiral Makarov National University of Shipbuilding (Ukraine, Mykolaiv), slo71nuos@gmail.com

Mukhin Je. O., Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports, Educational and Scientific Humanities Institute of the Admiral Makarov National University of Shipbuilding, (Ukraine, Mykolaiv), slo71nuos@gmail.com

Kosenchuk V. O., Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports, Educational and Scientific Humanities Institute of the Admiral Makarov National University of Shipbuilding, (Ukraine, Mykolaiv), Vladimirkosenchuk@gmail.com

PREREQUISITES FOR THE DEVELOPMENT AND SPECIFICITY OF THE ORGANIZATION OF THE CHEERLEADING TRAINING PROCESS AT THE ADMIRAL MAKAROV NATIONAL UNIVERSITY OF SHIPBUILDING

The preconditions of development are substantiated and the specifics of the organization of the training process in cheerleading as a mass sport at the Admiral Makarov National University of Shipbuilding are considered. The stages of preparation of students-cheerleaders are defined and the basic methods of their physical trainings are offered. The classification and sets of physical exercises for students of 1-2 courses of the university, who are engaged in cheerleading, taking into account the assessment of the level of their physical development and the dynamics of physical ability.

Key words: cheerleading, training methods, types of cheerleading, list of exercises, motor elements, fitness aerobics, method I. V. Prokhortseva, Harvard tap test.