



ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ
ЧЕРЛІДЕРІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ
БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Долбишева Ніна¹, Бузоверя Анна², Луценко Ірина², Балджи Глона¹

¹Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

²Університет митної справи та фінансів

DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-130

Annotation

Cheerleading has gained its popularity not only abroad but also in Ukraine. Representatives of the International Olympic Committee at its 138th session in Tokyo voted for the recognition of the International Cheerleading Union (ICU) and are currently awaiting an IOC license to include it in the Olympic Games program. Scientists of the theory and methods of sports training note that the level of physical fitness of athletes to some extent affects the formation of the technique of performing competitive exercises, improving technical skills and its implementation in the process of competitive activities. In the system of sports training of cheerleaders there is a small amount of scientific work to determine and improve the level of physical fitness, so it becomes important to determine the level of physical fitness of cheerleaders at the stage of preliminary basic training and development of evaluation criteria. **Hypothesis of the study** is to scientifically predict the possibility of increasing the level of special technical training of young cheerleaders through the introduction of the author's training program in the training process. **Purpose of the study** is to determine the level of general physical fitness and develop criteria for their evaluation of cheerleader athletes aged 10-11, who specialize in the nomination "Cheer All Female" at the beginning of the second year of training at the stage of preliminary basic training. **Material and methods:** analysis of scientific and methodological literature and program and regulatory documents, control testing, methods of generalization and systematization of the results obtained, methods of mathematical statistics. The study involved 100 cheerleading athletes aged 10-11 years SC «Angels» (Kiev), the Higher School of Cheerleading (Odessa), All-Ukrainian SC «Triumph» (Dnipro) and the UK «NRG Sport» (Pavlograd). **Results.** As a result of the pedagogical research, the level of general physical fitness of cheerleaders aged 10-11 was determined for the first time. A five-level evaluation range has been developed based on the arithmetic mean and sigma deviation of the data. Comparative analysis of the results obtained depending on the function of cheerleaders who perform on the gymnastic carpet shows the same level. **Conclusions.** General physical training is an integral part of the training process for cheerleaders. The pedagogical research allowed to establish that the results of general physical fitness, according to control tests in related sports (gymnastics and sports acrobatics) correspond to the «average» level. According to the developed five-level rating scales, the level of agility, flexibility, strength and speed-power abilities of cheerleaders corresponds to the "average" level, and speed abilities is the level of «above average».

Key words: cheerleading, cheerleading athletes, general physical fitness, physical abilities, evaluation scale, initial basic training stage, second year of training, «Cheer All Female» nominations.

Анотація

Черлідінг досяг своєї популярності не тільки за кордоном, але і в Україні. Представники Міжнародного олімпійського комітету на 138-ій сесії в Токіо проголосували за визнання Міжнародної спілки черлідінгу (ICU) і наразі черлідінг очікує отримання ліцензії МОК щодо включення його до програми Олімпійських

ігор. Науковці теорії та методики спортивної підготовки зазначають, що рівень фізичної підготовленості спортсменів у певній мірі впливає на становлення техніки виконання змагальних вправ, вдосконалення технічної майстерності та реалізації її в процесі змагальної діяльності. В системі спортивної підготовки черлідерів існує незначна кількість наукових праць з фізичної підготовки та підготовленості, тому визначення рівня фізичної підготовленості черлідерів на етапі попередньої базової підготовки та розробки критеріїв оцінки набуває актуальності. **Мета дослідження:** визначити рівень загальної фізичної підготовленості та розробити критерії їх оцінки для спортсменів-черлідерів 10-11 років, які спеціалізуються в номінації «Cheer All Female» на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань. **Матеріал і методи:** аналіз науково-методичної літератури та програмно-нормативних документів, контрольне тестування, методи узагальнення та систематизації отриманих результатів, методи математичної статистики. У дослідженні брали участь 100 спортсменів-черлідерів 10-11 років СК «Angels» (м. Київ), Вищої школи черлідингу (м. Одеса), Всеукраїнського СК «Тріумф» (м. Дніпро) та СК «NRG Sport» (м. Павлоград). **Результати.** В результаті проведеного педагогічного дослідження вперше було визначено рівень загальної фізичної підготовленості черлідерів 10-11 років. На основі середнього арифметичного показника та сигмального відхилення даних розроблений п'ятирівневий діапазон оцінювання. Порівняльний аналіз отриманих результатів в залежності від функції черлідерів, які виконують на гімнастичному килимі (черлідери-флаєри і черлідери-бази) свідчить про однаковий їх рівень. **Висновки.** Загальна фізична підготовка є невід'ємною складовою в навчально-тренувальному процесі підготовки черлідерів. Педагогічне дослідження дозволило встановити, що результати загальної фізичної підготовленості за контрольними тестами із суміжних видів спорту (гімнастика спортивна та спортивна акробатика), відповідають «середньому» рівню. Відповідно до розроблених п'ятирівневих шкал оцінювання рівень, спритності, гнучкості, силових та швидко-силових здібностей у черлідерів відповідає «середньому» рівню, а швидкісні здібності – рівню «вище за середній».

Ключові слова: черлідинг, черлідери, загальна фізична підготовленість, фізичні здібності, шкала оцінювання, етап попередньої базової підготовки, другий рік тренувань, номінації «Cheer All Female».

Вступ. Аналіз науково-методичної літератури та програмно-нормативних матеріалів дозволяє стверджувати, що черлідинг досяг своєї популярності не тільки за кордоном, але і в Україні [2]. Представники Міжнародного Олімпійського комітету на 138-ій сесії в Токіо проголосували за визнання Міжнародної спілки черлідингу (ICU), і наразі очікується отримання ліцензії МОК щодо включення його до програми Олімпійських ігор. Ураховуючи цей факт, актуальним постає питання пошуку нових підходів удосконалення навчально-тренувального процесу черлідерів на різних етапах багаторічної підготовки, зокрема на етапі попередньої базової підготовки. Суттєвого значення набуває фізична та технічна підготовка, яка є пріоритетною в навчально-тренувальному процесі черлідерів на етапі попередньої базової підготовки [1, 2, 11].

Z. Naglak (1999), Л.П. Волков (2002). В.М. Платонов, М.М. Булатова (1995), Н. Sozański,

J. Sadowski, J. Czerwiński (2015), V.N. Platonov (2015), N. Dolbysheva, V. Kidon, N. Kovalenko, I. Holoviichuk, A. Koshcheyev, V. Chuhlovina (2020), V. Lochman, V. Tyshchenko, F. Tovštopiatko, P. Pyptiuk, S. Ivanenko, N. Pozmogova (2021), зазначають, що рівень фізичної підготовленості спортсменів (як у черлідерів, так і в спорті загалом) у певній мірі впливає на становлення техніки виконання змагальних вправ, вдосконалення технічної майстерності та реалізації її в процесі змагальної діяльності. Підвищення рівня фізичної підготовленості впливає на новий рівень технічної майстерності і, навпаки, більш досконала технічна майстерність спортсмена вимагає підкріплення відповідної фізичної підготовленості [5].

В системі підготовки черлідерів, як показав аналіз науково-методичної літератури, існує незначна кількість наукових робіт щодо визначення та вдосконалення рівня фізичної підготов-

леності. Так, Б.В. Кокарев, С.М. Кокарева та Ю.І. Дудник досліджували вплив додаткових занять з акробатики на розвиток фізичних якостей черлідерів 7-9 років [7], Л.С. Луценко та І.А. Бодренкова визначили взаємозв'язок показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-черлідерів на етапі спеціалізованої базової підготовки [9], І.А. Зинченко, Л.С. Луценко та А.А. Боляк на основі моделювання показників фізичної підготовленості черлідерів здійснювали управління їх тренувальним процесом на спеціалізованому етапі підготовки [6]. Таким чином, набуває актуальності визначення рівня фізичної підготовленості черлідерів на етапі попередньої базової підготовки та розробки критеріїв її оцінки.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконане згідно Зведеного плану НДР Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2016-2020 рр. за темою:

«Історичні, організаційно-правові та теоретико-методичні основи підготовки спортсменів в неолімпійському спорті» (державний реєстраційний номер 0116U003008) та на 2021-2025 рр. за темою «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів у неолімпійському спорті (державний реєстраційний номер 0121U109266).

Мета дослідження: визначити рівень загальної фізичної підготовленості та розробити критерії їх оцінки для спортсменів-черлідерів 10-11 років, які спеціалізуються у номінації «Cheer All Female», на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань.

Матеріал і методи. Для вирішення поставленої мети використовувалися такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, аналіз програмно-нормативних документів, контрольне тестування, метод узагальнення та систематизації отриманих результатів, методи математичної статистики.

Учасники. У дослідженні брали участь 100 спортсменок-черлідерів віком 10-11 років СК «Angels» (м. Київ), Вищої школи черлідінгу (м. Одеса), Всеукраїнського СК «Тріумф» (м. Дніпро) та СК «NRG Sport» (м. Павло-

град), які спеціалізуються у номінації «Cheer All Female». Від усіх учасників (батьків) було отримано згоду на участь у даному дослідженні.

Організація дослідження. Оцінка загальної фізичної підготовленості здійснювалася на початку другого року тренувань етапу попередньої базової підготовки.

Підбір контрольних тестів для оцінки рівня загальної фізичної підготовленості черлідерів здійснювався на основі суміжних видів спорту, таких як спортивна гімнастика та акробатика. Контрольні тести: «човниковий біг 4x9 м» (с), «біг 20 м» (с), «стрибки на тумбу 40 см за 15 с». (кіл-ть разів), «нахил тулубу з положення сидячи» (см), «стрибок у довжину з місця» (см), «стрибок у висоту з місця» (см), «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (кіл-ть разів), «піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 1 хв.» (кіл-ть разів).

Статистичний аналіз. Обробка результатів дослідження здійснювали на внутрішньогруповому рівні використовуючи програмне забезпечення «Statistica 6.0» та програмний додаток MS Excel (2010).

Результати дослідження. Відповідно «Положенню про

дитячо-юнацьку спортивну школу» [14] та Наказу «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл» [10], на перших етапах підготовки спортсменів необхідно здійснювати контрольне тестування з фізичної підготовленості. Рівень загальної фізичної підготовленості черлідерів визначався за контрольними тестами, підбір яких здійснювався на основі суміжних видів спорту, таких як гімнастика спортивна [4, 16] та спортивна акробатика [15]. Акцентуємо увагу на тому, що аналіз результатів з загальної фізичної підготовленості здійснювався на загальногруповому рівні незалежно від функцій, які виконують черлідери на гімнастичному килимі (черлідери-флаєри і черлідери-бази).

Порівнюючи отримані результати, що наведені у таблиці 1, з нормативами суміжних видів спорту рівень загальної фізичної підготовленості спортсменів-черлідерів визначили що вони знаходяться на «середньому» рівні. Встановлено, що існують незначні внутрішні розбіжності за коефіцієнтом варіації у показниках контрольних тестів «човниковий біг 4x9 м», «біг 20 м», «стрибки на тумбу 40 см за 15

Таблиця 1

Показники загальної фізичної підготовленості спортсменів-черлідерів на початку другого року тренувань етапу попередньої базової підготовки (n=100)

Контрольні тести	\bar{x}	$\pm S$	V(%)	min	max
Човниковий біг 4x9 м, с	12,37	1,61	13,0	9,55	15,5
Біг 20 м, с	4,99	0,85	17,0	3,8	7,25
Стрибки на тумбу 40 см за 15 с, кіл-ть разів	10,70	2,07	19,3	6	14
Нахил тулубу з положення сидячи, см	9,30	6,65	73,5	0	20,5
Стрибок у довжину з місця, см	113,14	20,32	18,1	85	142,5
Стрибок у висоту з місця, см	17,49	5,91	33,9	7,5	32,5
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	12,76	5,18	40,7	4	26,5
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 1 хв., кіл-ть разів	43,43	6,14	14,1	27	52,5
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 1 хв., кіл-ть разів	43,43	6,14	14,1	27	52,5

Шкала оцінювання рівня загальної фізичної підготовленості черлідерів на початку другого року тренувань етапу попередньої базової підготовки

Показники загальної фізичної підготовленості	Низький	Нижче за середній	Середній	Вище за середній	Високий
Човниковий біг 4x9 м, с	↑ 14,89	14,87-13,21	13,20-11,54	11,53-9,86	9,85↓
Біг 20 м, с	↑6,26	6,25-5,41	5,42-4,57	4,56-3,72	3,71↓
Стрибки на тумбу 40 см за 15 с, кіл-ть разів	↓7	8-9	10-11	12-13	14↑
Нахил тулубу з положення сидячи, см	↓1	2-6	7-12	13-18	19↑
Стрибок у довжину з місця, см	↓83	84-103	104-122	123-143	144↑
Стрибок у висоту з місця, см	↓9	10-15	16-19	20-25	26↑
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	↓5	6-10	11-14	15-20	21↑
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 1 хв., кіл-ть разів	↓34	35-40	41-46	47-52	53↑

с), «стрибок у довжину з місця» та «піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 1 хв.», який склав від 13,0% до 18,1%. Значні розбіжності спостерігаються у показниках контрольних тестів «стрибок у висоту з місця» (33,9%) та «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (40,7%); відсутня повна однорідність в показниках контрольного тесту «нахил тулубу з положення сидячи» (73,5%). Також відзначаємо, що практично у всіх контрольних

тестах існує значний діапазон між мінімальним та максимальним значенням.

Враховуючи те, що на сьогодні відсутні критерії оцінювання рівня фізичної підготовленості черлідерів, нами було розроблено шкали оцінювання рівня загальної фізичної підготовленості на основі використання середнього арифметичного показника та сигмального відхилення даних (табл. 2). Відповідно до наведених шкал, розвиток спритності,

гнучкості, силових та швидкісно-силових здібностей у черлідерів відповідає «середньому» рівню, винятком є показники швидкісних здібностей, які знаходяться на рівні «вище за середній».

Більш детальний аналіз отриманих результатів відповідно до шкал оцінювання (табл. 2) ураховуючи функції черлідерів, які вони виконують на гімнастичному килимі (черлідери-флаєри і черлідери-бази), дозволив встановити, що:

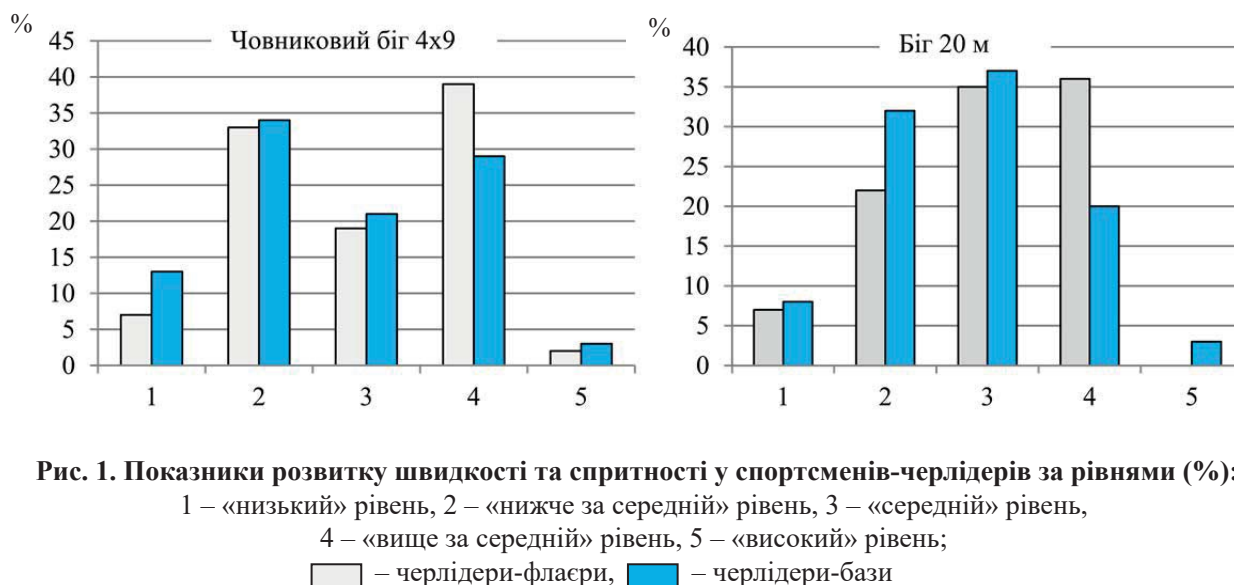


Рис. 1. Показники розвитку швидкості та спритності у спортсменів-черлідерів за рівнями (%):

1 – «низький» рівень, 2 – «нижче за середній» рівень, 3 – «середній» рівень,
4 – «вище за середній» рівень, 5 – «високий» рівень;
□ – черлідери-флаєри, ■ – черлідери-бази

- рівень розвитку спритності та швидкісних здібностей за контрольними тестами «човниковий біг 4х9 м» та «біг 20 м» у черлідерів-флаєрів дещо нижчий у порівнянні з черлідерами-бази, однак достовірних відмінностей не спостерігається. Зазначимо, що розвиток спритності у більшості черлідерів-флаєрів знаходиться на рівні «нижче за середній», а у черлідерів-бази – «вище за середній». Розвиток швидкісних здібностей у черлідерів-флаєрів відповідає рівню «вище за середній», у черлідерів-бази – «середньому» рівню (рис. 1);

- рівень розвитку швидкісно-силових здібностей, за показниками тестів «стрибки на тумбу висотою 40 см», «стрибок у довжину з місця», «стрибок у висоту з місця» та «піднімання тулуба з

положення лежачи на спині за 1 хв.» у більшості черлідерів-флаєрів знаходиться на рівні «вище за середній», у черлідерів-бази на «середньому» рівні (рис. 2). Встановлено, що у черлідерів-бази визначилась незначна розбіжність (при $V=12,7-20,7\%$) між даними показниками за коефіцієнтом варіації у контрольних тестах «стрибок на тумбу висотою 40 см», «стрибок у довжину з місця» і «піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 1 хв.» та значна розбіжність (при $V=30,6\%$). у контрольному тесті «стрибок у висоту з місця» Однак зазначимо, що існують достовірні відмінності за t-критерієм Стьюдента між черлідерами-флаєрами та черлідерами-бази у контрольному тесті «стрибок у довжину з місця» при $p \leq 0,001$ та «стрибок у

висоту з місця» при $p \leq 0,05$;

- рівень розвитку гнучкості за контрольним тестом «нахил тулубу з положення сидячи» у черлідерів-флаєрів та черлідерів-бази існує значна розбіжність у показниках, про що свідчать коефіцієнт варіації, який склав 60,4% та 86,5 % (відповідно). Показники гнучкості вищі у черлідерів-флаєрів, ніж у черлідерів-бази, що підтверджує достовірну відмінність при $p \leq 0,001$, а також те, що більшість черлідерів-флаєрів виконали тест на «вище за середній» рівень, а черлідери-бази – на «низький» (рис. 3);

- рівень розвитку силових здібностей за контрольним тестом «згинання та розгинання рук в упорі лежачи», як у черлідерів-флаєрів так і у черлідерів-бази, за показником у більшості зна-

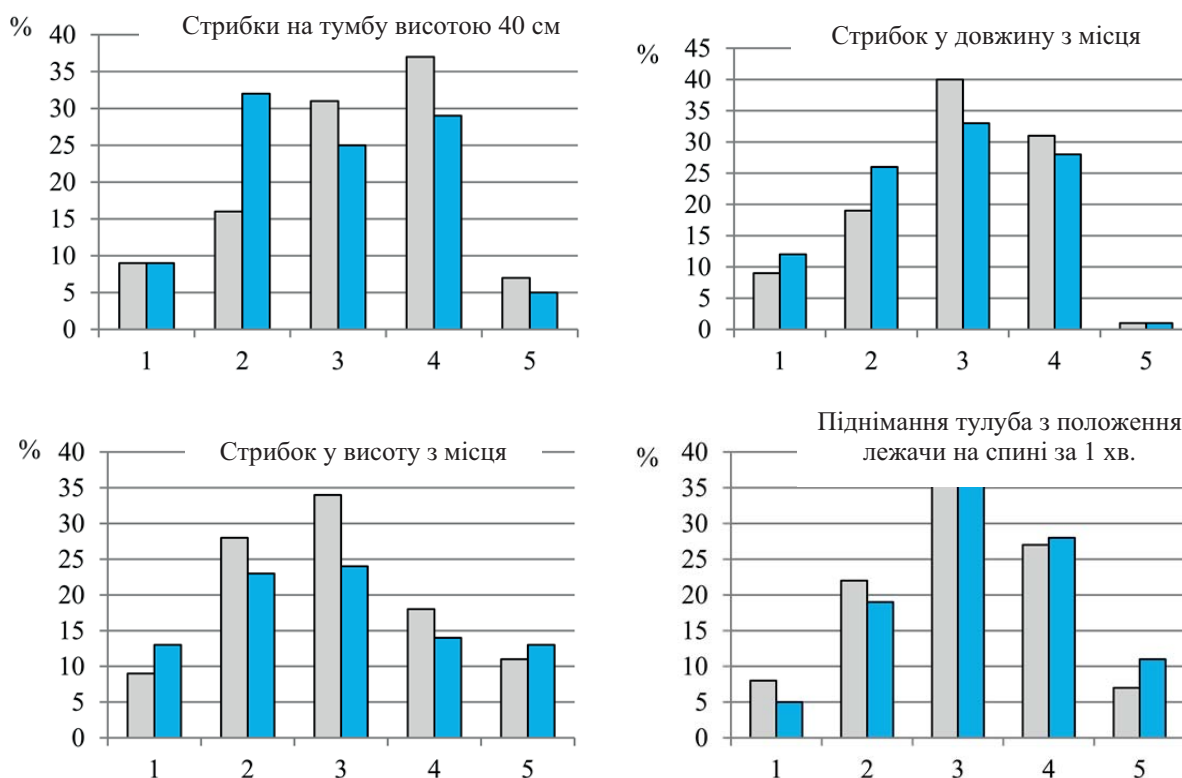


Рис. 2. Показники розвитку швидкісно-силових здібностей у спортсменів-черлідерів за рівнями (%)
 1 – «низький» рівень, 2 – «нижче за середній» рівень, 3 – «середній» рівень,
 4 – «вище за середній» рівень, 5 – «високий» рівень;
 □ – челлідери-флаєри, ■ – челлідери-бази

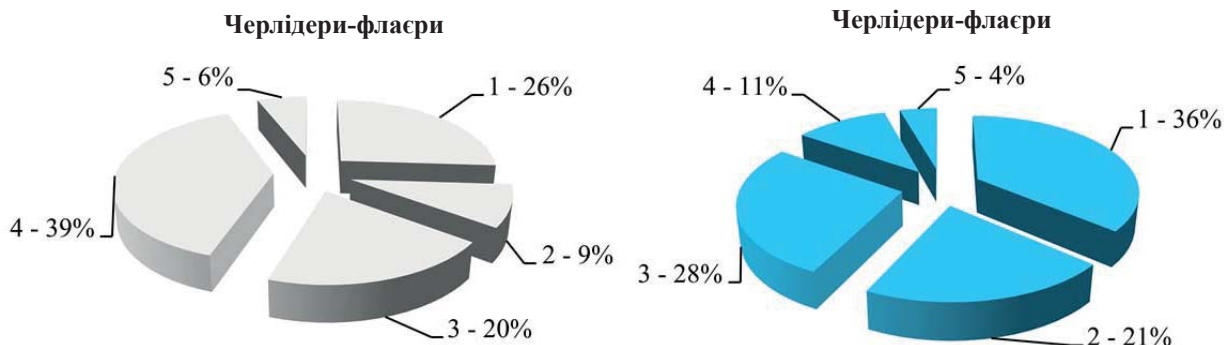


Рис. 3. Показники розвитку гнучкості у спортсменів-черлідерів за рівнями (%):
1 – «низький» рівень, 2 – «нижче за середній» рівень, 3 – «середній» рівень, 4 – «вище за середній» рівень, 5 – «високий» рівень

ходиться на «середньому» рівні (рис. 4). Встановлено, що у черлідерів-флаєрів і черлідерів-бази існує достатньо значна розбіжність, про що свідчать коефіцієнти варіації (39,6% і 41,7% відповідно). Акцентуємо увагу на тому, що існує достовірна відмінність між двома групами черлідерів при $p \leq 0,01$.

Для визначення загальної фізичної підготовленості на загальногруповому рівні за шкалами оцінювання ми використовували накопичувальну систему оцінок, яка передбачає загальну суму балів відповідно до індивідуального рівня («низький» – 1 бал, «нижче за середній» – 2 бали,

«середній» – 3 бали, «вище за середній» – 4 бали, «високий» – 5 балів).

Підбиваючи підсумок з отриманих даних про рівень загальної фізичної підготовленості черлідерів на етапі попередньої базової підготовки на початку другого року тренувань, можна зробити висновки про те, що: «низький» рівень мають 10% черлідерів, «нижче за середній» – 22%, «середній» та «вище за середній» – по 31%, «високий» рівень – 6% від загальної кількості спортсменів (рис. 5).

Дискусія. Аналіз спеціальної наукової літератури показав, що існують авторські програми

підготовки черлідерів [11, 17], що в свою чергу тренерсько-викладацькому складу з черлідінгу необхідно не тільки здійснювати планування навчально-тренувального процесу на основі програм із суміжних видів спорту, але й самостійно здійснювати підбір контрольних тестів для оцінки рівня фізичної підготовленості. Саме тому, дискусійним науковим питанням є: «За якими контрольними тестами та які критерії оцінки необхідно використовувати при визначенні рівня підготовленості черлідерів?».

З урахуванням того, що черлідінг є складнокоординаційним видом спорту, а змагальна композиція складається з акробатичних та стрибкових елементів, черлідери повинні мати достатній рівень розвитку координаційних і швидкокісно-силових здібностей. На підставі вищезазначеного, нами було здійснено підбір контрольних тестів для оцінки рівня загальної фізичної підготовленості на основі гімнастики спортивної та спортивної акробатики з акцентом на визначення спритності («човниковий біг 4x9м»), швидкісних здібностей («біг 20 м), гнучкості («нахил тулубу з положення сидячи»), силових здібностей («згинання та розгинання рук в упорі лежачи» та «піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 1

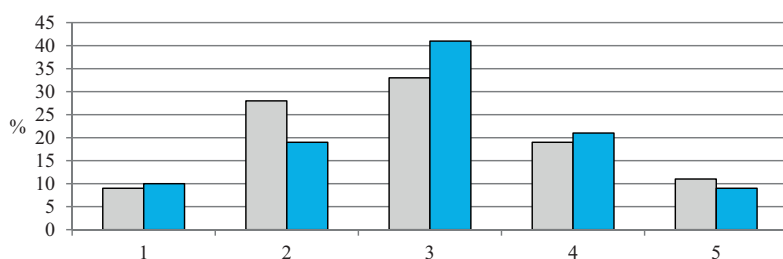


Рис. 4. Показники розвитку силових здібностей у спортсменів-черлідерів за рівнями (%):
1 – «низький» рівень, 2 – «нижче за середній» рівень, 3 – «середній» рівень, 4 – «вище за середній» рівень, 5 – «високий» рівень;
□ – черлідери-флаєри, ■ – черлідери-бази

хв.») та швидкісно-силових здібностей («стрибки на тумбу 40 см за 15 с», «стрибок у довжину з місця» та «стрибок у висоту з місця»). Аналіз отриманих результатів свідчить про «середній» рівень фізичної підготовленості черлідерів 10-11 років, що на наш погляд є недостатнім для підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості, подальшого процесу навчання та вдосконалення техніки виконання змагальних гімнастичних вправ специфічних для черлідерів.

Отримані коефіцієнти варіації, які мають розбіжність (табл. 1), дозволяють зробити висновок, що необхідно індивідуально підходити до розвитку фізичних здібностей починаючи з етапу попередньої базової підготовки. Тим більше, таку позицію висловлюють науковці спорту В.М. Платонов, М.М. Булатова (1995), Л.В. Волков (2002), Л.С. Луценко, І.А. Бодренкова (2013), V.N. Platonov (2015), В.М. Костюкевич (2018). Тому, для того щоб отримати інформацію про індивідуальні показники розвитку фізичних здібностей черлідерів 10-11 років, нами розроблено шкали оцінювання рівня загальної фізичної

підготовленості (табл. 2), які дозволяють визначити їх рівень від «низького» до «високого» (рис. 1-5). Саме такий підхід надає можливість тренеру та спортсмену об'єктивно оцінити індивідуальний рівень загальної фізичної підготовленості черлідерів і враховуючи їх результати здійснити підбір засобів і методів з розвитку фізичних здібностей.

Таким чином; вперше визначено та розроблено критерії оцінки загальної фізичної підготовленості спортсменів-черлідерів, які спеціалізуються в номінації «Cheer All Female» на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань, які передбачають п'ятирівневий діапазон оцінювання: «низький», «нижче за середній», «середній», «вище за середній» та «високий» рівні; доповнено дані про рівень фізичної підготовленості спортсменок, які займаються черлідінгом; набули подальшого розвитку практичні підходи до оцінки рівня загальної фізичної підготовленості відповідно контрольних тестів та шкал оцінювання, які можна використовувати в процесі складання перевідних контрольних нормативів наприкінці першого року

тренувань етапу попередньої базової підготовки.

Висновки. 1. Аналіз науково-методичної літератури та досвід практичної роботи дозволяє констатувати про те, що загальна фізична підготовка є невід'ємною складовою у навчально-тренувальному процесі на перших етапах підготовки спортсменів. Крім того, відповідно до організації навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл переведення на наступний рік тренування здійснюється за результатами фізичної підготовленості спортсменів. Встановлено, що існують авторські програми з черлідінгу, в яких не прописані контрольні тести з фізичної підготовленості.

2. Загальна фізична підготовленість черлідерів визначалась за контрольними тестами із суміжних видів спорту (гімнастика спортивна та спортивна акробатика), результати яких на початку другого року тренувань етапу попередньої базової підготовки знаходилась на «середньому» рівні.

3. На основі використання середнього арифметичного показника та сигмального відхилення даних було розроблено п'ятирівневий діапазон шкал оцінювання, за якими встановлено, що рівень спритності, гнучкості, силових та швидкісно-силових здібностей у черлідерів відповідає «середньому» рівню, швидкісні здібності – рівню «вище за середній».

Перспективами подальших досліджень полягають у пошуку шляхів підвищення рівня загальної фізичної підготовленості черлідерів 10-11 років та розробці шкали оцінювання рівня загальної фізичної підготовленості наприкінці другого року тренувань етапу попередньої базової підготовки. Слід рекомендувати їх упровадження в навчальну програму для ДЮСШ з черлідінгу та практичну діяльність тренерів-викладачів.

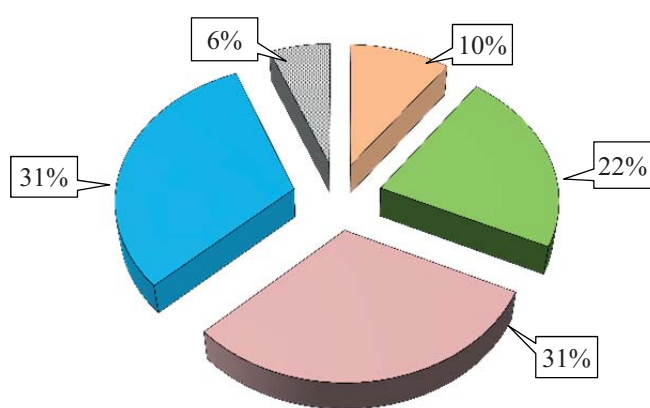


Рис. 5. Показники рівня загальної фізичної підготовленості спортсменів-черлідерів (%):

- «низький» рівень,
- «нижче за середній» рівень,
- «середній» рівень,
- «вище за середній» рівень,
- «високий» рівень

Вдячність. Щира подяка тренерсько-викладацькому складу СК «Angels» (м. Київ), Вищої школи черлідінгу (м. Одеса),

Всеукраїнського СК «Тріумф» (м. Дніпро) та СК «NRG Sport» (м. Павлоград) за підтримку і допомогу в організації та проведенні

педагогічного дослідження.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність будь-якого конфлікту інтересів.

Література

1. Болобан В. Современные технологии формирования двигательных умений и навыков в процессе обучения сложнokoординационным спортивным упражнениям. Наука в олимпийском спорте, 2017. № 4. С. 45-55.
2. Бузоверя А.Г. Підвищення рівня технічної підготовленості юних черлідерів на етапі попередньої базової підготовки: дис... на здобуття к.фіз.виз., спеціальності 24.00.01 олімпійський та професійний спорт. Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2021. 244 с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 294 с.
4. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. Москва: Советский спорт, 2014. Т. 2. 232 с.
5. Гамалий В. Проблемы и перспективы совершенствования технической подготовки спортсменов. Наука в олимпийском спорте. 2015. № 2. С. 67-72
6. Зинченко И.А., Луценко Л.С., Боляк А.А. Управление тренировочным процессом на основе моделирования показателей физической подготовленности спортсменов-черлидеров специализированного этапа подготовки. Слобожанский научно-спортивный вестник. Харьков, 2010. № 2. С. 52.
7. Кокарев Б.В., Кокарева С.М., Дудник Ю.И. Дослідження впливу додаткових занять з акробатики на розвиток фізичних якостей спортсменів 7-9 років у черлідінгу. Вісник Запорізького національного університету. 2019. № 2. С. 72-77.
8. Костюкевич В.М. та ін. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. 418 с.
9. Луценко Л.С., Бодренкова И.А. Взаимосвязь показателей общей и специальной физической подготовленности спортсменов-черлидеров на этапе специализированной базовой подготовки. Физическое воспитание студентов. 2013. № 6. С. 43-49. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.840502>
10. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 17.01.2015 №67 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл»: [Електронний ресурс]. – Режим

References

1. Boloban V. Sovremennye tekhnologii formirovaniya dvigatel'nykh umenij i navykov v processe obucheniya slozhnokoordinacionnym sportivnym uprazhneniyam. Nauka v olimpijskom sporte, 2017. № 4. S. 45-55. [In Russian]
2. Buzoverya A.G. Improving the level of technical preparedness of young cheerleaders at the stage of preliminary basic training: dissertation on competition of a scientific degree of the candidate of sciences in physical training and sports (doctor of philosophy) on a specialty 24.00.01 «Olympic and professional sports». Prydniprovskaya State Academy of Physical Culture and Sports, 2021. 244 s. [in Ukrainian]
3. Volkov L.V. Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta. Kiev: Olimpijskaya literatura, 2002. 294 s.
4. Gaverdovskij YU.K. Teoriya i metodika sportivnoj gimnastiki. Moskva: Sovetskij sport, 2014. T. 2. 232 s. [In Russian]
5. Gamalij V. Problemy i perspektivy sovershenstvovaniya tekhnicheskoy podgotovki sportsmenov. Nauka v olimpijskom sporte. 2015. № 2. S. 67-72. [In Russian]
6. Zinchenko I.A., Lucenko L.S., Bolyak A.A. Upravlenie trenirovochnym processom na osnove modelirovaniya pokazatelej fizicheskoy podgotovlenosti sportsmenov-cherliderov specializirovanogo etapa podgotovki. Slobozhankij nauchno-sportivnyj vešt'nik. Har'kov, 2010. № 2. S. 52. [In Russian]
7. Kokarev B.V., Kokareva S.M., Dudnyk Yu.I. Doslidzhennia vplyvu dodatkovykh zaniat z akrobatyky na rozvytok fizychnykh yakosteï sportsmeniv 7-9 rokov u cherlidynhu. Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu. 2019. № 2. S. 72-77. [in Ukrainian]
8. Kostiukeyvycha V.M. ta in. Teoretyko-metodychni osnovy upravlinnia protsesom pidhotovky sportsmeniv riznoi kvalifikatsii: kolektyvna monohrafiya. Vinnytsia: TOV «Planer», 2018. 418 s. [in Ukrainian]
9. Lucenko L.S., Bodrenkova I.A. Vzaimosvyaz' pokazatelej obshchej i special'noj fizicheskoy podgotovlenosti sportsmenov-cherliderov na etape specializirovannoj bazovoj podgotovki. Fizicheskoe vospitanie študentov. 2013. № 6. S. 43-49. [In Russian]
10. Nakaz Ministerstva molodi ta sportu Ukrainy vid

- доступа: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0119-15>
11. Нестерова О.Я. Робоча програма по черлідінгу на 2017-2018 н.р.. Четково, 2017 URL: <http://dusport.ru/wp-content/uploads/2016/05.pdf>
 12. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2015. 808 с.
 13. Платонов В.Н., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 1995. 320 с.
 14. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу» від 05.11.2008 р. №993. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-п#Text>.
 15. Спортивна акробатика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Вінниця, 2010. 92 с.
 16. Спортивна гімнастика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Ухвалена Федерацією гімнастики України. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет, Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту, 2003. 141 с.
 17. Черлідінг «DANCE» (доповнено): Зразкова програма для спортивних клубів і спортивних секцій вищих навчальних закладів (етап спеціалізованої базової підготовки) / [Уклад. І. О. Зінченко, Л. С. Луценко]. Харків: Нац. Ун-т «Юрид. Акад. України ім. Ярослава Мудрого», 2013. 75 с.
 18. Dolbysheva N., Kidon V., Kovalenko N., Holoviichuk I., Koshcheyev A., Chuhlovina V. Improvement of technical skills of 14-16 years old athletes who are engaged in aesthetic group gymnastics. *Journal of Physical Education and Sport*, ® (JPES), 2020. Vol.20 (2), Art 82. PP. 554-563. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.02082>
 19. Lochman V., Tyshchenko V., Tovstopyatko F., Pyptiuk P., Ivanenko S., Pozmogova N. Use of innovative technical means to increase the training process effectiveness in handball. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), 2021. Vol. 21 (4), Art 215, pp. 1695–1704. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.04215>
 20. Naglak Z., Methodology of training an athlete. Wrocław: Publishing House of the University of Physical Education in Wrocław, 1999. 191 p. [in Polish].
 21. Platonov V.N. Periodizarea antrenamentului sportiv. Teoria generală si aplicatiile ei practice. București: Ed. Discobolul, 2015. 624 p. [in Romanian]
 - 17.01.2015 №67 «Pro orhanizatsiiu navchalno-treनुvalnoi roboty dytiachy-yunatskykh sportyvnykh shkil»: [Elektronnyi resurs]. – Rezhyim dostupa: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0119-15> [in Ukrainian]
 11. Nešterova O.Ia. Robocha prohrama po cherlidynhu na 2017-2018 n.r.. Chetkovo, 2017 URL: <http://dusport.ru/wp-content/uploads/2016/05.pdf> [in Ukrainian]
 12. Platonov V.N. Sistemа podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya. Kiev: Olimpijskaya literatura, 2015. 808 s. [In Russian]
 13. Platonov V.N., Bulatova M.M. Fizychna pidhotovka sportsmena. Kyiv: Olimpiiska literatura, 1995. 320 s.
 14. Pošanova Kabinetu Miništriv Ukrainy «Pro zatverdzhennia Polozhennia pro dytiachy-yunatsku sportyvnu shkolu» vid 05.11.2008 r. №993. Rezhyim dostupu: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-п#Text>.
 15. Sportyvna akrobatyka. Navchalna prohrama dlia dytiachy-yunatskykh sportyvnykh shkil. Vinnytsia, 2010. 92 s. [in Ukrainian]
 16. Sportyvna himnastyka. Navchalna prohrama dlia dytiachy-yunatskykh shkil, spetsializovanykh dytiachy-yunatskykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maišternošti / Ukhvalena Federatsiieiu himnastyky Ukrainy. Kyiv: Respublikanskyi naukovo-metodychnyi kabinet, Derzhavnyi komitet Ukrainy z pytan fizychnoi kultury i sportu, 2003. 141 s. [in Ukrainian]
 17. Cherlidenh «DANCE» (dopovнено): Zrazkova prohrama dlia sportyvnykh klubiv i sportyvnykh sektsii vyshchykh navchalnykh zakladiv (etaп spetsializovanoi bazovoi pidhotovky) / [Uklad. I. O. Zinchenko, L. S. Lutsenko]. Kharkiv: Nats. Un-t «Yuryd. Akad. Ukrainy im. Yaroslava Mudroho», 2013. 75 s. [in Ukrainian]
 18. Dolbysheva N., Kidon V., Kovalenko N., Holoviichuk I., Koshcheyev A., Chuhlovina V. Improvement of technical skills of 14-16 years old athletes who are engaged in aesthetic group gymnastics. *Journal of Physical Education and Sport*, ® (JPES), 2020. Vol.20 (2), Art 82. PP. 554-563. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.02082>
 19. Lochman V., Tyshchenko V., Tovstopyatko F., Pyptiuk P., Ivanenko S., Pozmogova N. Use of innovative technical means to increase the training process effectiveness in handball. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), 2021. Vol. 21 (4), Art 215, pp. 1695–1704. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.04215>
 20. Naglak Z., Methodology of training an athlete. Wrocław: Publishing House of the University of Physical Education in Wrocław, 1999. 191 p. [in Polish].

22. Sozański H., Sadowski J., Czerwiński J. Fundamentals of the theory and technology of sports training. Warsaw - Biała Podlaska: Available from, 2015. URL: <https://docplayer.pl/18171825-Podstawy-teorii-i-technologiei-treningu-sportowego.html> [in Polish].
21. Platonov V.N. Periodizarea antrenamentului sportiv. Teoria generală si aplicatiile ei practice. București: Ed. Discobolul, 2015. 624 p. [in Romanian]
22. Sozański H., Sadowski J., Czerwiński J. Fundamentals of the theory and technology of sports training. Warsaw - Biała Podlaska: Available from, 2015. URL: <https://docplayer.pl/18171825-Podstawy-teorii-i-technologiei-treningu-sportowego.html> [in Polish].

Долбишева Ніна

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро, Україна
e-mail: ninadolb@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-7306-9194>

Бузоверя Анна

Університет митної справи та фінансів,
м. Дніпро, Україна
e-mail: anya_mihailichen@mail.ru
<http://orcid.org/0000-0002-5595-6814>

Луценко Ірина

Університет митної справи та фінансів,
м. Дніпро, Україна
e-mail: irinag300779@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-9259-8203>

Балджи Ілона

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро, Україна
e-mail: ilona.perelygina@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-5157-5638>