

Олешкевич Е.А., Рукавицын Д.Б.

Белорусский государственный медицинский университет

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ-ЧИРЛИДЕРОВ

Oleshkevich E., Rukavitsyn D.

Belarus state medical university

SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF QUALIFIED CHEERLEADER-ATHLETES

Аннотация. В статье детально рассмотрены чирлидинг как вид спорта, история становления и признания чирлидинга на мировой спортивной арене, а также в Республике Беларусь. Изучены предпосылки для разработки методики подготовки спортсменов-чирлидеров в условиях учреждений высшего образования и выявлены особенности специфической физической подготовленности спортсменов-чирлидеров.

Ключевые слова: чирлидинг; спортсмены; методика подготовки; специальная физическая подготовка.

Abstract. The article examines in detail cheerleading as a sport, the history of the formation and recognition of cheerleading on the world sports arena, as well as in the Republic of Belarus. The prerequisites for the development of a methodology for the training of cheerleader athletes in non-core institutions of higher education have been studied and the features of the specific physical fitness of cheerleader athletes have been identified.

Keywords: cheerleading; athletes; training methods; special physical training.

Введение. Чирлидинг – вид двигательной активности, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику). Он обладает отличительной особенностью соревновательных программ от других массовых гимнастических видов спорта – численностью от 8 до 24 спортсменов в каждой. Как и любой другой технико-эстетический вид спорта, чирлидинг предполагает свою специфику построения соревновательных упражнений и согласованности двигательных действий спортсменов в команде. Такие программы построены на групповом исполнении элементов различной сложности, а количество спортсменов в команде предполагает разнообразное использование пространства соревновательной площадки и обязательное выполнение рисунков и перестроений.

Чирлидинг – молодой вид спорта, состоящий в реестре видов спорта Республики Беларусь в разделе третьей группы (остальные виды спорта, признанные в Республике Беларусь, не вошедшие в первую или вторую группы видов спорта в пятом разделе видов спорта).

Актуальность. Чирлидинг, как вид спорта, сочетает в себя такие направления, как гимнастика, акробатика, танец, а также имеет свои специфические признаки (поддержки, пирамиды, станты), но несмотря на это, на данный момент основу подготовки спортсменов-чирлидеров составляют методики смежных дисциплин (гимнастики художественной, гимнастики спортивной, акробатики спортивной и т.д.), которые не учитывают специфику чирлидинга, как самостоятельного вида спорта.

В связи с этим, потребность профессиональных тренеров-чирлидеров в апробированных методиках спортивной подготовки в данном виде спорта очевидна. Таким образом, разработка методики подготовки спортсменов-чирлидеров в учреждениях образования приобретает высокую востребованность и актуальность.

Цель: установить особенности и специфику физической подготовки квалифицированных спортсменов-чирлидеров в условиях сборных команд учреждений высшего образования.

Задачи:

изучить специфику чирлидинга как вида спорта;

выявить предпосылки для разработки методики подготовки спортсменов-чирлидеров в условиях учреждений высшего образования;

определить особенности специальной физической подготовки спортсменов смежных дисциплин чирлидинга.

Министерством спорта и туризма Беларуси чирлидинг, как вид спорта, был официально признан в нашей стране в 2017 году, а в 2021 году получил признание НОК. С 2018 года спортсменам федерации чирлидинга Республики Беларусь стали присваиваться спортивные разряды.

В структуре Белорусской федерации чирлидинга и команд поддержки (БФЧКП) входят различные лиги: спортивная (20 спортивных клубов), любительская, студенческая (10 сборных команд УВО различных профилей) [1].

Так как основателем и первыми развивающими деятелями чирлидинга являлись студенты, а главным местом для развития спорта были университеты, можно с полной уверенностью назвать чирлидинг исконно студенческим видом спорта.

В составы различных команд Республики Беларусь и международных команд входят и женщины, и мужчины. В студенческой лиге среди зарегистрированных команд существует процентное распределение по половому признаку: женские команды – 60% (6 студенческих команд), смешанные команды, мужчины, женщины – 40% (4 студенческие команды). Поскольку для выполнения сложных элементов, отвечающих главному критерию – зрелищности, необходимо сила и выносливость, которую добавляют мужчины, поэтому в большинстве случаев на высшей ступени пьедестала оказываются именно смешанные команды.

Чирлидинг по своей структуре можно назвать «спортивным миксом», так как в обязательные элементы программы входит выполнение элементов и танцев, и гимнастики, и акробатики [2].

Для разработки методики подготовки спортсменов-чирлидеров в учреждениях высшего образования, необходимо первоначально определить особенности и специфику физической подготовленности студентов, принимая во внимание количество учебных часов, исходную физическую подготовленность.

Специфика физической подготовки в чирлидинге определяется направленностью упражнений, характеризующейся прежде всего достижением синхронности, амплитуды и эстетики движений. В чирлидинге высокие результаты определяются не абсолютными величинами одного из компонентов (быстроты, гибкости, силы, выносливости, координации), а особыми связями между различными сторонами двигательных проявлений.

Стержнем специальной физической подготовки в чирлидинге является комплексное воздействие, в котором каждый элемент – это фрагмент, деталь потока движений, истории. В связи с этим при подборе тренировочных упражнений целесообразно выбирать такие, которые приведут к возможности выполнять самые сложные и трудные действия с высокой степенью синхронности, амплитуды и эстетики движения [4].

Основными принципами СФП в чирлидинге являются:

соразмерность – оптимальное, соразмерное, сбалансированное развитие физических качеств;

сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям в гимнастических видах спорта;

опережение – преимущественное развитие физических качеств по отношению к технической подготовке [3,с.9].

Основными средствами СФП в чирлидинге являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, специфические упражнения художественной и спортивной гимнастики, акробатики, а также специальные упражнения:

- на координацию – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;

- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в суставах – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- на силу – упражнения на силу мышц рук, ног, туловища, сгибание и разгибание, отведение и приведение; круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- на быстроту – упражнения на развитие быстроты реакций, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, прыжковой выносливости;

- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;

- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления [3,с.10].

Основными методами СФП в чирлидинге являются: повторный, переменный, круговой, игровой, соревновательный.

Организация СФП в чирлидинге осуществляется в следующих формах:

- в виде комплекса специальных упражнений;

- в виде круговой тренировки;

- в форме соревнований и т.п. [3,с.11].

При построении учебно-тренировочного процесса в чирлидинге тренерам необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Важно также помнить, что координация, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается также активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного может быть рекомендована следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

- разминка;
- задания на гибкость, быстроту, прыгучесть, координацию, равновесие, силу, выносливость.

Осуществляя СФП, важно использовать и учитывать благоприятные (сенситивные) возрастные периоды развития физических качеств:

- координация и ловкость, пассивная гибкость, быстрота;
- сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие;
- сила и выносливость [5].

Данные особенности СФП перекликаются непосредственно с такими смежными дисциплинами чирлидинга, как гимнастика художественная, гимнастика спортивная и акробатика спортивная. Это объясняется тем, что чирлидинг, как упоминалось выше, является так называемым “гимнастическим сбором” со своими отличительными элементами и специфическими особенностями. Флаер в чирлидинге (от англ. Flyer; спортсмен, член команды, который поднимается в воздух во время выступления при исполнении стантов и поддержек) должен обладать хорошей гибкостью, растяжкой, прыгучестью и координацией. Растяжка и гибкость флаера позволяет выполнять различные захваты и модификации равновесий на высоте 1 или 2/3 человеческого роста. Однако, выполнение равновесий на полу и выполнение равновесий на высоте – имеют огромное отличие, поэтому переквалификация гимнасток в флаера заключается в увеличении собранности и зажима мышц кора, верхних и нижних конечностей.

Таким образом, необходимо обратить внимание на элементы гимнастики спортивной и акробатикой спортивной, где необходимо имеют хорошую силу, прыгучесть и координацию, чтобы владеть различными акробатическими элементами, которые являются неотложной частью любой дисциплины чирлидинга. Это также позволяет выполнять одну из ролей – базы (от англ. – base; человек, находящийся в прямом контакте с поверхностью, который оказывает поддержку для другого спортсмена. Это спортсмен, который держит, поднимает и выбрасывает флаера) и кэтчера (от англ. – catcher; спортсмен, отвечающий за безопасный прием спускающегося флаера) [6]. Однако, необходимо не исключать из внимания, выполнение поддержек, пирамид и стантов в чирлидинге отличаются своей динамичностью от поддержек в гимнастике спортивной и акробатике, что требует собственной методике подготовки.

В сравнении со смежными дисциплинами, такими как гимнастика художественная, гимнастика спортивная и акробатика спортивная, методика подготовки спортсменов-чирлидеров будет заключаться в отработке скорости реакции, выполнении, динамичных подъемов, укреплении и растяжке мышц кора, верхних и нижних конечностей.

Заключение. Чирлидинг, как вид спорта, представляет собой синтез элементов шоу, танцев, аэробики, акробатики и различных видов гимнастики и отличается от других массовых гимнастических видов спорта специфическими особенностями соревновательных программ.

Как и любой другой технико-эстетический вид спорта, чирлидинг предполагает свою специфику построения соревновательных упражнений и согласованности дви-

гательных действий спортсменов в команде. Такие программы построены на групповом исполнении элементов различной сложности, а количество спортсменов в команде предполагает разнообразное использование пространства соревновательной площадки и обязательное выполнение рисунков и перестроений.

На основании обзора и оценки изученного материала были выявлены предпосылки для разработки методики подготовки спортсменов-чирлидеров в условиях учреждений высшего образования.

1. Белорусская федерация чирлидинга и команд поддержки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.cheerleader.by>. – Дата доступа: 25.08.2024.

2. Карпенко, Д. А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб. пособие / Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. – М. : Советский спорт, 2014. – 264 с.

3. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза [Электронный ресурс] / В. Л. Кондаков [и др.] // Современные проблемы науки и образования: электрон. науч. журнал. – 2015. – №1, Ч.1. – Режим доступа: <http://www.scienceeducation.ru>. – Дата доступа: 03.10.2016.

4. Патрушева, Л. В. Исследование физического развития и подготовленности студенток, занимающихся в секции чирлидинга / Л. В. Патрушева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – №3. – С. 45–48.

5. Тимофеева, О. В. Чирлидинг как новая форма двигательной активности [Электронный ресурс] / О. В. Тимофеева // Физкультура и спорт: Омский научный вестник. – 2008. – №5 (72). – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/cherliding-kak-novaya-forma-dvigatelnoy-aktivnosti>. – Дата доступа: 03.09.2024

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь
Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь
Президентский спортивный клуб
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

ЦЕННОСТИ, ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА

Материалы III Международного научного конгресса

14–15 ноября 2024 г.

В трех частях

Часть 1

Минск
БГУФК
2024