

## Построение годового цикла подготовки спортсменов, специализирующихся в черлидинге

Луценко Л.С., Зинченко И.А., Лучко О.Р., Шепеленко Т.В.

Национальный университет «Юридическая академия Украины имени Ярослава Мудрого»  
Украинская государственная академия железнодорожного транспорта

### Аннотации:

Показан план-график распределения учебного материала в годичном цикле подготовки спортсменов. В эксперименте принимали участие 42 спортсмена в возрасте 18-19 лет. Отмечается, что длительность подготовительного периода занимает до 6 месяцев подготовки. Рекомендуется следующее соотношение элементов в структуре соревновательного периода: 10% – общая физическая подготовка, 20% – специальная физическая подготовка, 70% – техническая подготовка. Отмечается, что основное внимание следует сосредоточить на отработке соревновательной композиции, элементов и синхронности при выполнении композиций. Утверждается, что переходный период спортсменов направлен на восстановление физического и психологического потенциала. В этот период рекомендуется вносить коррективы в соревновательные композиции или составлять новые.

Луценко Л.С., Зинченко И.А., Лучко О.Р., Шепеленко Т.В. Побудова річного циклу підготовки спортсменів, що спеціалізуються в черлідінгу. Показано план-графік розподілу навчального матеріалу в річному циклі підготовки спортсменів. У експерименті брали участь 42 спортсмени у віці 18-19 років. Наголошується, що тривалість підготовчого періоду займає до 6 місяців підготовки. Рекомендується наступне співвідношення елементів в структурі змагального періоду: 10% – спільна фізична підготовка, 20% – спеціальна фізична підготовка, 70% – технічна підготовка. Наголошується, що основну увагу слід зосередити на відробітку композицій змагання, елементів і синхронності при виконанні композицій. Стверджується, що перехідний період спортсменів направлений на відновлення фізичного і психологічного потенціалу. У цей період рекомендується вносити корективи до композицій змагань або складати нові.

Loutsenko L.S., Zinchenko I.A., Luchko O.R., Shepelenko T.V. Construction of annual cycle of preparation of sportsmen, specialized in cheerleading. The plan-chart of distributing of educational material is retined in the annual loop of preparation of sportsmen. In an experiment took part 42 sportsmen in age 18-19 years. It is marked that duration of setup time is occupied by to 6 months of preparation. The following correlation of elements is recommended in the structure of competition period: 10% is a body-conditioning, 20% is the special physical preparation, 70% is technical preparation. It is marked that it is necessary to concentrate basic attention on working off competition composition, elements and synchronousness at implementation of compositions. It becomes firmly established that the transitional period of sportsmen is directed on renewal of physical and psychological potential. In this period it is recommended to bring in adjustments in competition compositions or make new.

### Ключевые слова:

годовой, цикл, подготовка, макроцикл, тестирование, средства, черлидинг.

річний, цикл, підготовка, макроцикл, тестування, засоби, черлідінг.

annual, cycle, preparation, macrocycle, testing, facilities, cheerleading.

### Введение.

Современные тенденции развития спорта требуют систематического совершенствования организационно-методических основ спортивной подготовки [4, 5].

Растущий уровень спортивных результатов, рациональное использование времени занимающихся спортом требует поиска новых средств и методов, направленных на совершенствование и повышения эффективности тренировочного процесса.

Проблема соответствия тренировочных нагрузок запросам соревновательной деятельности спортсменов является на современном этапе одной из главных. Необходимо выявление четких характеристик соревновательной деятельности, от которых зависит спортивный результат.

Годовой цикл подготовки спортсменов является одним из ключевых структурных образований тренировочного процесса. На современном этапе развития спорта одной из актуальных проблем является проблема оптимизации планирования нагрузок в макроцикле подготовки. Однако, несмотря на широкое освещение в научной литературе, проблемы оптимизации структуры подготовки спортсменов в черлидинге еще не получили достаточного развития [4, 5].

Важным вопросом является установление строгой согласованности системы управления процессом многолетнего спортивного совершенствования и специфических требований соревновательной деятельности в конкретных спортивных дисциплинах. В

доступной литературе по этой проблеме имеются довольно разнообразные рекомендации по построению подготовки спортсменов в сложно-координационных видах спорта и такие же разнообразные данные, отражающие контроль соревновательной деятельности и состояние черлидеров на различных этапах годичного цикла подготовки. Существуют противоречия между нарастанием соревновательных нагрузок в связи с коммерциализацией спорта и в частности черлидинга и недостаточным вниманием к рациональному построению подготовки; между возросшими требованиями к соревновательным программам и отсутствием модельных характеристик современной соревновательной деятельности; между проявлением некоторых новых исследований и рекомендаций и недостаточной их реализации в учебно-тренировочном процессе; между потребностью в эффективных технологиях подготовки черлидеров на этапе специализированной базовой подготовки и их недостаточной разработанностью [2, 4, 5].

Результативность соревновательной деятельности в черлидинге во многом зависит от физической, специальной и технической подготовки, но при этом система такой подготовки формируется до сих пор эмпирически и не имеет необходимого научно-практического обоснования [5, 6, 8].

Основу тренировочного процесса в сложно-координационных видах спорта, в том числе и в черлидинге, составляет техническая подготовка, занимающая значительную часть времени, однако физическая и специальная подготовки представляют собой процесс, направленный на развитие физических качеств, спо-

собствующий увеличению работоспособности организма и являющийся эффективным средством соревновательной деятельности спортсмена [4, 5, 7 и др.].

Анализ последних исследований и публикаций в черлидинге показал, что относительно молодой вид спорта, требует немедленного решения проблемы оптимизации структуры годичного цикла подготовки, поиска рационального соотношения объемов тренировочных нагрузок на этапе специализированной базовой подготовки. Решить эту проблему можно с помощью проведения экспериментальных исследований и учитывая опыт построения макроциклов в сложно-координационных видах спорта.

Рассматривая этап специализированной базовой подготовки, Платонов В.Н. предлагает следующее соотношение средств ОФП – 20%, СФП – 40% и ТП – 40%, однако автор все же указывает на их условность и изменчивость в зависимости от специфики вида спорта, условий тренировок и ряда других факторов.

Несмотря на значительное накопление научных данных о закономерностях этих составляющих тренировочного процесса, многие вопросы остаются дискуссионными. Представляется довольно сложным соразмерить представительство одного или другого вида подготовки и воздействие их на спортсменов ввиду различных причин [4, 5].

Поиск оптимального сочетания тренировочных занятий на различных этапах подготовки спортсменов позволит достигнуть высоких результатов в черлидинге, что является весьма важной и актуальной проблемой, которая определяется практическими запросами черлидинга.

Работа выполнена по плану НИР ХГАФК в сфере физической культуры и спорта в рамках темы 2.2.4 «Усовершенствование механизмов управления двигательной деятельностью спортсменов».

#### **Цель, задачи работы, материал и методы.**

*Цель исследования* – установить оптимальное соотношение средств подготовки в макроцикле у спортсменов-черлидеров на этапе специализированной базовой подготовки и сравнить полученные показатели.

Для решения поставленных целей использовались следующие *методы исследования*: педагогические наблюдения, опрос и анкетирование, тестирование и методы математической статистики.

*Объект исследования* – учебно-тренировочный процесс подготовки спортсменов-черлидеров.

*Предмет исследования* – использование примерного план-графика распределения учебного материала в годичном цикле подготовки.

#### **Результаты исследования.**

Для реализации сформулированной цели был проведен годовой эксперимент с участием 42-х спортсменов в возрасте 18-19 лет. Были сформированы 3 учебно-тренировочные группы черлидеров по 14 человек в каждой (девушки). По средним показателям уровня физического и технического мастерства спортсменов-черлидеров всех групп не было обнаружено достоверных различий ( $p > 0,05$ ).

На основе анализа научно-методической литературы и педагогического эксперимента нами был разра-

ботан примерный годовой план-график (табл.1), суть которого заключается в оптимальном распределении количества: тренировочных дней, тренировочных занятий, тренировочного времени и средств по периодам подготовки [1, 2].

В подготовительном периоде черлидеры активно используют общую и специальную физическую подготовку, приобретают спортивную форму, изучают, овладевают и совершенствуют технику основных элементов различной сложности, соединений и комбинаций, воспитывают выносливость и нарабатывают синхронность. В этот же период составляется и разучивается соревновательная композиция. Это наиболее важный период в подготовке спортсменов, на протяжении которого закладывается техническая и функциональная основа для успешной подготовки и участия в основных соревнованиях, в результате чего обеспечивается становление основных сторон подготовленности. Как правило, этот этап достаточно длительный и может занимать до шести месяцев подготовки [2, 3, 5 и др.].

В соревновательном периоде (ОФП – 10%, СФП – 20% и ТП – 70%) внимание следует сосредоточить на отработке соревновательной композиции, элементов и синхронности при выполнении композиций. В этот период у спортсменов-черлидеров происходит дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, осуществляется непосредственная подготовка и участие в основных соревнованиях. К этому этапу спортсмены должны приобрести соответствующую спортивную форму, владеть специальными элементами из соревновательных программ и техническими навыками [2, 3, 4, 6].

Переходный период черлидеров направлен на восстановление физического и психологического потенциала спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок предыдущих периодов подготовки. Вносятся коррективы в соревновательные композиции, в некоторых случаях составляются новые композиции. Осуществляются мероприятия, направленные на подготовку к очередному макроциклу [2, 3, 4 и др.].

По результатам комплексного контроля оценки специальной и технической подготовленности трех групп определено, что в конце эксперимента спортсмены-черлидеры экспериментальной группы показали лучшие результаты (рис.1). Следует отметить достоверное ( $p > 0,05$ ) улучшение результатов специальной подготовленности спортсменов экспериментальной группы относительно спортсменов двух контрольных групп и по качеству выполнения отдельных технических элементов.

#### **Выводы.**

Экспериментальным путем определено и установлено оптимальное соотношение средств тренировки, использование которого в годичном цикле позволяет значительно повысить уровень развития основных физических качеств.

Разработанный план-график распределения учебного материала в годичном цикле подготовки и применяемый в тренировочном процессе у спортсменов

Таблица 1

## Примерный годовой план-график распределения учебного материала для учебно-тренировочных групп

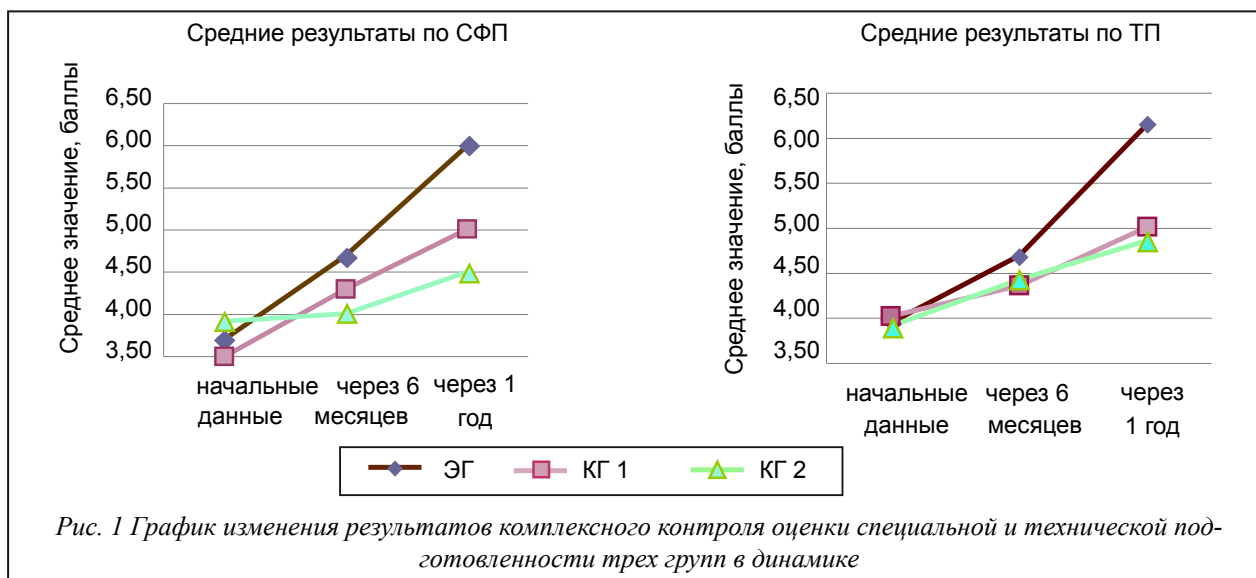
		Месяцы																																															
		Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь			Февраль																																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25																							
		Периоды подготовки																																															
		Подготовительный												Соревновательный												Переходный												Подготовительный											
Основные задачи по периодам подготовки		Всесторонняя физическая подготовка, развитие общих и специальных качеств и способностей. Становление техники специальных упражнений, основных элементов, соединений и комбинаций черлидинга. Воспитание спортивного трудолюбия, целеустремленности, настойчивости. Подготовка к предстоящим соревнованиям												Совершенствование специальных физических качеств. Совершенствование техники исполнения соревновательных программ. Выступление на соревнованиях.												Активный отдых, восстановление. Творческое участие спортсменов в постановке или изменении соревновательной программы												Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности. Совершенствование техники специальных упражнений, основных элементов, соединений и комбинаций черлидинга. Совершенствование соревновательных программ.											
		Объем основных параметров в недельном микроцикле																																															
Количество тренировочных дней	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4																
Количество тренировочных занятий	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1																
Количество тренировочных часов	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12																
Продолжительность тренировки (мин)	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120																
ОФП, СФП, ТП (%)	30-40-30			20-40-40			10-20-70			20-40-40			20-40-40			20-45-35																																	
X, A, ПП, (%)	20 (X) – 20 (ПП)			15 (X) – 15 (ПП)			-			10-10-10			15-15-15																																				
Психологическая подготовка	В течение года																																																
Тренировочные сборы	-----																																																

ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка; ТП – техническая подготовка;  
X – хореография; A – акробатика; ПП – «предметная подготовка».

## Примерный годовой план-график распределения учебного материала для учебно-тренировочных групп

	Месяцы																											
	Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август												
	Недели																											
	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
	Периоды подготовки																											
	Соревновательный						Переходный						Подготовительный															
Основные задачи по периодам подготовки	Формирование готовности к соревнованиям. Совершенствование техники исполнения соревновательных программ. Участие в соревнованиях.						Пассивный отдых, восстановление.						Расширение функциональных возможностей организма. Повышение уровня общей и специальной подготовки. Совершенствование специальных физических качеств.															
	Соревнования.						Активный отдых, восстановление.																					
Объем основных параметров в недельном микроцикле																												
Количество тренировочных дней	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Количество тренировочных занятий	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Количество тренировочных часов	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
Продолжительность тренировки (мин)	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	
ОФП, СФП, ТП (%)	10-20-70						30-30-40						30-40-30						25-45-30									
X, А, ПП, (%)	-						10-10-10						20 (X) – 20 (А)						20-15-10									
Психологическая подготовка	В течение года																											
Тренировочные сборы	В период летних каникул																											

ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка; ТП – техническая подготовка; X – хореография; А – акробатика; ПП – «предметная подготовка».



учебно-тренировочных групп, специализирующихся в черлидинге, позволил оптимизировать процесс подготовки спортсменов, способствовать улучшению показателей уровня специальной подготовленности и повышению технического мастерства черлидеров.

Дальнейшее исследование планируется проводить в направлении изучения построения 4-х летнего (олимпийского) цикла подготовки спортсменов, специализирующихся в черлидинге.

#### Литература:

1. Боля А.А. Черлидинг. Правила змагань / А.А. Боляк, Ю.Ю. Крикун, Е.И. Аукштальніс. – Київ, 2005. – 82 с.
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: Харків: ХДАДМ (XXII), 2009. – №3. – С. 52-55.
3. Иванченко Ю.М. Планування і організація тренувального процесу в черлідінгу / Ю.М. Иванченко // Молода спортивна наука України, 2010. – Т.1. – С. 94-100.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин / Наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия тренер).
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические положения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Художня гімнастика: Навчальна програма для ДЮШЕС, СДЮ-ШОР, шкіл вищої спортивної майстерності / Держкомспорт України, федерація гімнастики України. – К., 1999. – 113 с.
7. Чеппел Р. Успешное тренерство по черлидингу / Р. Чеппел. – Нью-Йорк: Хьюмон Кинетикс. 1999. – 364 с.
8. Coaching Youth Cheerleading (Coaching Youth Sports Series) by ASEP: Human Kinetics, 2009. – 152 s.

#### References:

1. Bolia A.A., Krikun Iu.Iu., Auksthtikal'nis E.I. *Cherlideng* [Cheerleading], Kiev, 2005, 82 p.
2. Zinchenko I.A. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo vihovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2009, vol.3, pp. 52-55.
3. Ivanchenko Iu.M. *Moloda sportivna nauka Ukrainini* [Young sport science of Ukraine], 2010, vol.1, pp. 94-100.
4. Ozolin N.G. *Nastol'naia kniga trenera* [Coach's handbook], Moscow, Astrel, 2006, 863 p.
5. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte* [System of training athletes in the Olympic sport], Kiev, Olympic Literature, 2004, 808 p.
6. *Khudozhnia gimnastika* [Art gymnastics], Kiev, 1999, 113 p.
7. Cheppel R. *Uspeshnoe trenerstvo po cherlidingu* [Successful coaching in cheerleading], New York, Human Kinetics, 1999, 364 p.
8. *Coaching Youth Cheerleading (Coaching Youth Sports Series)* by ASEP: Human Kinetics, 2009, 152 p.

#### Information about the authors:

**Информация об авторах:**  
**Луценко Лариса Сергеевна**  
 Innasport2009@rambler.ru  
 Национальный университет «Юридическая академия Украины имени Ярослава Мудрого»  
 ул. Пушкинская 77, г. Харьков, 61024, Украина.  
**Зинченко Инна Алексеевна**  
 Innasport2009@rambler.ru  
 Национальный университет «Юридическая академия Украины имени Ярослава Мудрого»  
 ул. Пушкинская 77, г. Харьков, 61024, Украина.  
**Лучко Ольга Ростиславовна**  
 Innasport2009@rambler.ru  
 Украинская государственная академия железнодорожного транспорта  
 ул. Фейербаха 7, г. Харьков, 61050, Украина.  
**Шепеленко Татьяна Валерьевна**  
 Innasport2009@rambler.ru  
 Украинская государственная академия железнодорожного транспорта  
 ул. Фейербаха 7, г. Харьков, 61050, Украина.  
 Поступила в редакцию 02.11.2011г.

**Loutsenko Larisa Sergeevna**  
 Innasport2009@rambler.ru  
 Law Academy of Ukraine  
 Pushkinskaya str. 77, Kharkov, 61024, Ukraine.  
**Zinchenko Inna Alekseevna**  
 Innasport2009@rambler.ru  
 Law Academy of Ukraine  
 Pushkinskaya str. 77, Kharkov, 61024, Ukraine.  
**Luchko Ol'ga Rostislavovna**  
 Innasport2009@rambler.ru  
 Ukrainian State Academy of Railway Transport  
 Feuerbach str. 7, Kharkov 61050, Ukraine.  
**Shepelenko Tat'iana Valer'evna**  
 Innasport2009@rambler.ru  
 Ukrainian State Academy of Railway Transport  
 Feuerbach str. 7, Kharkov 61050, Ukraine.  
 Came to edition 02.11.2011.