



СПЕЦІАЛЬНА ТЕХНІЧНА
ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЧЕРЛІДЕРІВ-
ФЛАСРІВ НАПРИКІНЦІ ДРУГОГО РОКУ
ТРЕНУВАНЬ ЕТАПУ ПОПЕРЕДНЬОЇ
БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Долбишева Ніна¹, Бузоверя Анна², Кондратенко Вікторія³

¹Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

²Дніпровський індустріально-педагогічний коледж

³Університет митної справи та фінансів

DOI: 10.32540/2071-1476-2021-1-029

Annotation

Modern cheerleading has entered 16 sports that are awaiting an IOC license to include it in the Olympic Games. It belongs to complex coordination sports, the program of which is associated with performing a composition with musical accompaniment with high intensity, complex coordination, acrobatic and gymnastic elements. Therefore, today it is relevant to determine the level of special technical readiness of sportsmen-cheerleaders and to search for new approaches to the structure and organization of the educational-training process. **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:** to analyze the indicators of special technical readiness of cheerleaders-flyers 10-11 years at the stage of preliminary basic training of the second year of training and to determine the effectiveness of the implemented author's program of technical training in the nomination «Cheer All Female». **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 50 athletes-cheerleaders (cheerleaders-flyers) aged 10-11 years SC «Angels» (Kiev), the Higher School of Cheerleading (Odessa), All-Ukrainian SC «Triumph» (Dnipro) and the UK «NRG Sport» (Pavlograd), which in the process of competitive composition perform the function of a cheerleader-flyer.

Results. As a result of the study, it was found that the author's technical training program for the second year of pre-basic training had a positive effect on the results of special technical training of cheerleader athletes, namely cheerleader flyers specializing, in the nomination «Cheer All Female».

Conclusions. According to the results obtained in the process of the pedagogical experiment, a significant increase in the special technical readiness of the cheerleaders-flyers of the experimental group was established at $p \leq 0,05-0,001$, while in the control group only in some cases at $p \leq 0,05$.

Key words: cheerleading, sportsmen-cheerleaders, cheerleaders-flyers, technical training, special technical training, preliminary basic training stage, second year of training, nomination «Cheer All Female».

Анотація

Сучасний черлідінг увійшов до 16-ти видів спорту, які чекають на отримання ліцензії МОК щодо включення його до програми Олімпійських ігор. Черлідінг відноситься до складнокоординаційних видів спорту, програма якого пов'язана з виконанням композиції під музичний супровід з високою інтенсивністю, складною координацією, акробатичними та гімнастичними елементами. Тому на сьогодні є актуальним визначення рівня спеціальної технічної підготовленості спортсменів-черлідерів та пошуку нових підходів до структури

та організації навчально-тренувального процесу. **Гіпотеза дослідження** полягає у науковому передбаченні можливості підвищення рівня спеціальної технічної підготовленості юних черлідерів шляхом впровадження в навчально-тренувальний процес авторської програми з технічної підготовки. **Мета дослідження:** здійснити аналіз показників спеціальної технічної підготовленості черлідерів-флаєрів 10-11 років на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань та визначити ефективність впровадженої авторської програми технічної підготовки у номінації «Cheer All Female». **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 50 спортсменів-черлідерів 10-11 років СК «Angels» (м. Київ), Вищої школи черлідингу (м. Одеса), Всеукраїнського СК «Триумф» (м. Дніпро) та СК «NRG Sport» (м. Павлоград), які у процесі змагальній композиції виконують функцію черлідера-флаєра.

Результати. В результаті проведеного дослідження встановлено, що авторська програма технічної підготовки для другого року тренувань етапу попередньої базової підготовки позитивно вплинула на результати спеціальної технічної підготовленості спортсменів-черлідерів, а саме черлідерів-флаєрів, які спеціалізуються в номінації «Cheer All Female».

Висновки. За результатами отриманих у процесі педагогічного експерименту встановлена достовірна відмінність показників спеціальної технічної підготовленості черлідерів-флаєрів експериментальної групи при $p \leq 0,05-0,001$, при цьому у контрольній, лише в окремих випадках, при $p \leq 0,05$.

Ключові слова: черлідинг, спортсмени-черлідери, черлідери-флаєри, технічна підготовка, спеціальна технічна підготовленість, етап початкової базової підготовки, другий рік тренувань, номінації «Cheer All Female».

Анотація

Современный черлидинг вошел в 16 видов спорта, которые ждут получения лицензии МОК о включении его в программу Олимпийских игр. Он относится к сложнокоординационным видам спорта программа которого связана с выполнением композиции под музыкальное сопровождение с высокой интенсивностью, сложной координацией, акробатическими и гимнастическими элементами. Поэтому на сегодня является актуальным определение уровня специальной технической подготовленности спортсменов-черлидеров и поиска новых подходов к структуре и организации учебно-тренировочного процесса. **Гипотеза исследования** заключается в научном предвидении возможности повышения уровня специальной технической подготовленности юных черлидеров путем внедрения в учебно-тренировочный процесс авторской программы технической подготовки. **Цель исследования:** провести анализ показателей специальной технической подготовленности черлидеров-флаеров 10-11 лет на этапе предварительной базовой подготовки второго года обучения и определить эффективность внедренной авторской программы технической подготовки в номинации «Cheer All Female». **Материал и методы:** анализ научно-методической литературы и программно-нормативных документов, контрольное тестирование, методы обобщения и систематизации полученных результатов, методы математической статистики. В исследовании принимали участие 50 спортсменов-черлидеров (черлідери-флаєры) в возрасте 10-11 лет СК «Angels» (г. Киев), Высшей школы черлидингу (г. Одеса), Всеукраинского СК «Триумф» (г. Днепр) и СК «NRG Sport» (г. Павлоград), которые в процессе соревновательной композиции выполняют функцию черлидера-флаєра.

Результаты. В результате проведенного исследования установлено, что авторская программа технической подготовки для второго года обучения этапа предварительной базовой подготовки положительно повлияла на результаты специальной технической подготовленности спортсменов-черлидеров, а именно черлидеров-флаєров специализирующихся в номинации «Cheer All Female».

Выводы. По результатам полученных в процессе педагогического эксперимента установлены достоверные отличия специальной технической подготовленности черлидеров-флаєров экспериментальной группы при $p \leq 0,05-0,001$, при этом в контрольной, только в отдельных случаях, при $p \leq 0,05$.

Ключевые слова: черлидинг, спортсмени-черлідери, черлідери-флаєры, техническая подготовка, специальная техническая подготовленность, этап предварительной базовой подготовки, второй год обучения, номинация «Cheer All Female».

Вступ. У складнокоординаційних видах спорту, таких як черлідинг, спортивний результат досягається завдяки суб'єктивній оцінці суддів за бездоганну тех-

нічну майстерність виконання змагальних вправ, тому технічна підготовка у навчально-тренувальному процесі займає провідне місце та домінує над іншими [2,

6, 13, 15, 17]. Технічна підготовка забезпечує формування таких навичок виконання змагальних дій, які дозволили б черлідерам з найбільшою ефективністю ви-

користувати свої можливості у змаганнях, а також неухильно вдосконалювали б технічну майстерність у процесі багаторічних занять спортом [13].

Л.П. Матвеев [13], В.М. Платонов [16] акцентують увагу на тому, що технічна підготовка охоплює загальну та спеціальну, Ю.К. Гавердовський – базову та спеціальну [4]. Аналіз авторських програм з черлідінгу [1, 6, 10, 15, 23] дозволяє стверджувати, що технічна підготовка охоплює базову та спеціальну.

Науковий пошук дозволив встановити, по-перше, що вдосконалення технічної підготовленості спортсменок-черлідерів здійснюється в напрямку вдосконалення артистичного компоненту та хореографічної підготовленості [17], підвищення рівня акробатичної підготовленості [11], формування грації та пластики [2] та ін. По-друге – рівень технічної підготовленості залежить від розвитку рухових якостей, а саме фізичної підготовленості спортсменів, оскільки у наукових дослідженнях встановлений взаємозв'язок між показниками технічної та фізичної підготовленостей [7].

Вищевикладене дає підстави стверджувати про необхідність розробки і впровадження авторської програми технічної підготовки для спортсменів-черлідерів на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань і визначити її ефективність за показниками спеціальної технічної підготовленості.

Гіпотеза дослідження полягає у науковому передбаченні можливості підвищення рівня спеціальної технічної підготовленості юних черлідерів шляхом упровадження в навчально-тренувальний процес авторської програми з технічної підготовки.

Мета дослідженням: здійснити аналіз показників спеціальної технічної підготовленості черлідерів-флаєрів 10-11 років на етапі

попередньої базової підготовки другого року тренувань і визначити ефективність впроваджені авторської програми технічної підготовки у номінації «Cheer All Female».

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 50 спортсменів-черлідерів віком 10-11 років СК «Angels» (м. Київ), Вищої школи черлідінгу (м. Одеса), Всеукраїнського СК «Тріумф» (м. Дніпро) та СК «NRG Sport» (м. Павлоград), які у процесі виконання змагальної композиції здійснюють функцію черлідера-флаєра у номінації «Cheer All Female». Від усіх учасників (батьків) було отримано згоду на участь в даному дослідженні.

Організація дослідження. Оцінка спеціальної технічної підготовленості здійснювалася на початку та наприкінці другого року тренувань етапу попередньої базової підготовки (вересень 2017 р. – червень 2018 р.) після впроваджені в навчально-тренувальний процес авторської програми технічної підготовки для спортсменів-черлідерів.

Підбір контрольних тестів здійснювався з урахуванням специфіки виду спорту та комплексу базових елементів, що входять до змагальної програми. Контрольні тести об'єднані в три блоки комплексних критеріїв: перший блок – «базові рухи черлідінгу» («комплекс базових рухів»: «К»+«Daggers»+«L»+«Bow&Arrow» та «танцювальна зв'язка»); другий блок – «чер-стрибки» (стрибки 4-го, 5-го та 6-го рівня складності: «той-тач» («ToeTouch»), «пайк» («Pike») та «навколо сві-

ту» («Round the World»); третій блок – «рівень складності положень флаєра» («основна стійка», «ліберті», «стег», «прапорець», «скорпіон»), що виконувалися на платформі розміром 50x30 см, h=40 см).

Оцінку рівня спеціальної технічної підготовленості здійснювали експерти (тренери та судді з черлідінгу СК «Angels» (м. Київ), Вищої школи черлідінгу (м. Одеса), Всеукраїнського СК «Тріумф» (м. Дніпро) та СК «NRG Sport» (м. Павлоград) за бальною шкалою оцінок. Перший і другий блоки вправ оцінювалися за 5-ти бальною шкалою (0-1 балів – низький рівень, 2 бали – рівень нижче за середній, 3 бали – середній рівень, 4 бали – рівень вище за середній, 5 балів – високий рівень), третій блок за 10-ти бальною (0-2 балів – низький рівень, 3-4 бали – рівень нижче за середній, 5-6 балів – середній рівень, 7-8 балів – рівень вище за середній, 9-10 балів – високий рівень), що відповідає правилам змагань з черлідінгу.

Статистичний аналіз. Обробка результатів дослідження здійснювалася на внутрішньогруповому рівні використовуючи програмне забезпечення «Statistica 6.0» та програмного додатку MS Excel (2010).

Результати дослідження.

Розробка авторської програми технічної підготовки черлідерів на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань базувалась на основних положеннях загальної теорії та методики спортивного тренування (R.B. Woods, 2008; В.М. Платонов, 2015; Бубка С.Н. та ін., 2018; В.М. Костюкевич, 2018) [3, 12, 16, 28], особливостях системи підготовки спортсменів у складнокоординаційних видах спорту (А.І. Синиця, М.М. Сениця, А.В. Передерій, 2010; Ю.К. Гавердовський, 2014; Р.Н. Терехина, Е.С. Крючек, 2015; О. Khudoli, 2020) [4, 18, 19, 23], основах технічної підготовки та

її компонентів у складнокоординатійних видах спорту (Н.Г. Долбишева, В.В. Кидонь, 2017; Б.В. Кокарев, С.М. Кокарева, Ю.І. Дудник, 2019; V.Todorova, O.Pogorelova, V. Kashuba, 2020; N. Dolbysheva, V. Kidon, N. Kovalenko, I. Holoviichuk, A. Koshcheyev, V. Chuhlovina, 2020; Гамалій В., 2020 та ін.) [5, 8, 11, 26, 22], специфіку навчання та вдосконалення техніки виконання вправ з черлідінгу (R. Cheppel, 1999; T.C Valovich-McLeod, L.C. Decoster, K.J. Loud, 2011; І.О. Зінченко, Л.С. Луценко, 2013; А.Н. Бекетова 2017; А.Б. Гербов, 2019 та ін.) [2, 6, 10, 20, 26].

Авторська програма Н.Г. Долбишевої та А.Г. Михайліченко (2019) передбачала три рівні технічної підготовки, які спрямовані на вирішення конкретної мети і низки завдань підготовки, мали власні засоби і методи спортив-

ного тренування та планувалися відповідно до двох циклової (здовоєної) структури річного макрочиклу підготовки і певних мезоциклів. Програма передбачала впровадження блоків фізичних вправ («основні положення рук», «чер-стрибки» «акробатичні елементи», «положення флаера», «гімнастичні зв'язки») відповідно до рівнів підготовки [9].

Аналіз результатів з оцінки технічної підготовленості черлідерів-флаєрів (табл. 1, 2) на початку другого року тренувань етапу попередньої базової підготовки дозволив встановити, що не існує достовірних відмінностей між спортсменками контрольної та експериментальної груп за t-критерієм Стьюдента (при $p \geq 0,05$). Єдиним винятком є результат контрольного тесту «танцювальна зв'язка», який мав достовірні відмінності між гру-

пами при $p \leq 0,05$, при цьому в експериментальній групі середнє значення вище ніж у контрольній. Встановлено, що значна кількість показників з технічної підготовленості мають незначну розбіжність, що підтверджується коефіцієнтами варіації, які склали від 12,98% до 27,88%. Однак, акцентуємо увагу на тому, що коефіцієнти варіації у контрольному тесті «скорпіон», який склав у спортсменок контрольної групи 77,07%, а у спортсменок експериментальної групи 64,31%, це свідчить про те, що технічне виконання на внутрішньогруповому рівні є неоднорідним.

Отримані результати з технічної підготовленості (за блоками тестів «базові рухи черлідінгу» та «чер-стрибки») наприкінці річного циклу свідчать про ефективність впровадженої авторської методики. Так, у блоках вправ

Таблиця 1

Показники технічної підготовленості черлідерів-флаєрів за першим і другим блоками контрольних тестів (на внутрішньогруповому рівні, n=50)

Контрольні тести	Стат-ні показники	Контрольна група (n=24)		Експериментальна група (n=26)	
		до	після	до	після
Базові рухи черлідінгу					
Комплекс базових рухів, бал	$\bar{x} \pm S$	3,79±0,78	4,21±0,51*	4,18±0,57	4,58±0,50*
	V	20,55	12,09	13,64	11,01
	$p_{K/e^2} t_{розр}$ (до / після)	≥0,05; 2,005 / ≤0,05; 2,571			
Танцювальна зв'язка, бал	$\bar{x} \pm S$	3,67±0,70	4,04±0,55*	4,07±0,60	4,65±0,49***
	V	19,14	13,61	14,74	10,43
	$p_{K/e^2} t_{розр}$ (до / після)	≤0,05; 2,161 / ≤0,001; 4,160			
Чер-стрибки					
«Той-тач», бал	$\bar{x} \pm S$	3,96±0,69	4,21±0,59	3,92±0,84	4,50±0,51**
	V	17,44	13,98	21,54	11,33
	$p_{K/e^2} t_{розр}$ (до / після)	≥0,05; 0,162 / ≥0,05; 1,867			
«Пайп», бал	$\bar{x} \pm S$	3,92±0,78	4,33±0,64*	4,08±0,74	4,62±0,50**
	V	19,80	14,70	18,25	10,75
	$p_{K/e^2} t_{розр}$ (до / після)	≥0,05; 0,744 / ≥0,05; 1,737			
«Навколо світу», бал	$\bar{x} \pm S$	3,79±0,83	4,25±0,74	3,85±0,73	4,54±0,51***
	V	21,97	17,35	19,02	11,20
	$p_{K/e^2} t_{розр}$ (до / після)	≥0,05; 0,245 / ≥0,05; 1,598			

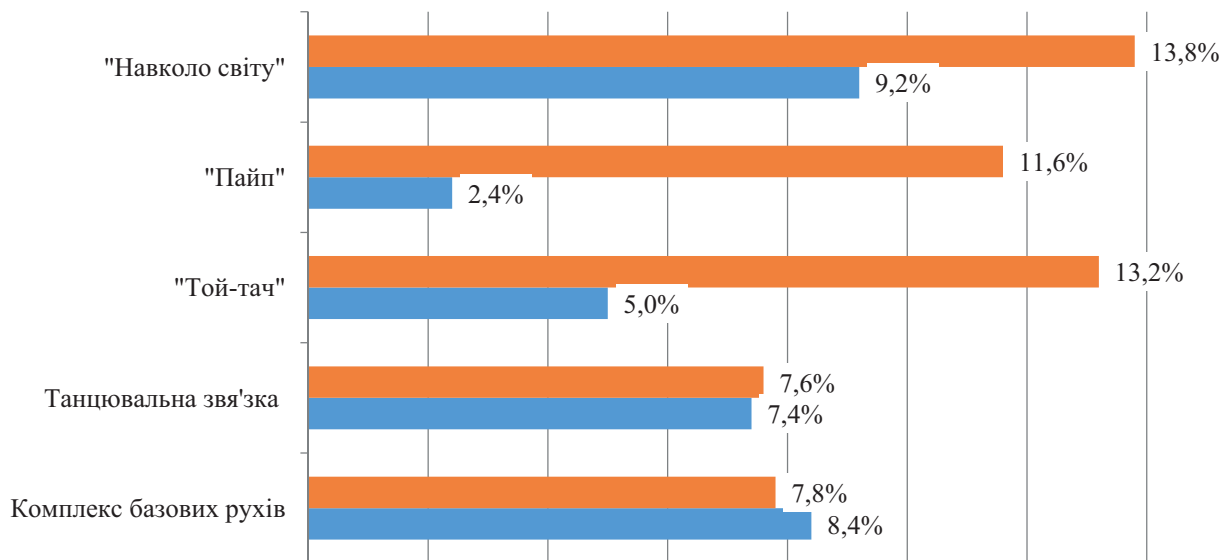


Рис. 1. Показники технічної підготовленості черлідерів-флаєрів наприкінці річного циклу підготовки за першим та другим блоками контрольних тестів (%):

■ - контрольна група, ■ - експериментальна група

«базові рухи черлідингу» та «чер-стрибки», відповідно середньостатистичним показникам в експериментальній групі, рівень виконання контрольних тестів досяг «вище за середнього» та «високого» (від 4,50 балів до 4,65 балів), які мали однорідність результатів за коефіцієнтом варіації (від 10,43% до 11,33%) та достовірні відмінності при $p \leq 0,05-0,001$. У контрольній групі також спостерігається підвищення результатів, однак лише в окремих випадках з достовірністю $p \leq 0,05$ (табл. 1). Значне покращення результатів спостерігалось у спортсменок експериментальної групи у контрольному тесті «навколо світу» на 0,69 бали, що свідчить про значну технічну майстерність виконання даного чер-стрибку, незначне покращення – у спортсменок контрольної групи у контрольному тесті «той-тач» на 0,25 бали.

Аналіз показників вищезазначених контрольних тестів дозволив встановити, що, як у контрольній, так і в експериментальній групах, підвищення результату було від 2,4% до 13,8%. Зазначи-

мо, що в експериментальній групі воно склало від 7,6% до 13,8%, при цьому найбільший визначається при виконанні блоку вправ «чер-стрибки» (від 11,6% до 13,8%). Такі результати свідчать про те, що запропоновані блоки вправ для вдосконалення техніки виконання чер-стрибків та їх послідовне планування протягом річного циклу з урахуванням рівнів технічної підготовки, передбаченою авторською програмою, є раціональними. У контрольній групі підвищення результату спостерігається в діапазоні 2,4%-9,2%, що є цілком логічним оскільки в рамках навчально-тренувального процесу здійснюється планування даних фізичних вправ (рис. 1). Цікавим фактом є те, що підвищення результату у контрольному тесті «комплекс базових рухів» у контрольній групі вище ніж в експериментальній (8,4% та 7,8% відповідно). Це можна пояснити тим, що, незалежно від відсутності достовірних відмінностей на початку річного циклу тренувань, в експериментальній групі вихідні результати вищі ніж у контрольній на 0,39 балів.

Ефективність упровадженої авторської методики підтверджуються результатними третього блоку контрольних тестів «рівні складності положень флаєрів» з технічної підготовленості отриманих наприкінці року тренувань (табл. 2). Відповідно до отриманих даних у спортсменок експериментальної групи визначились достовірні відмінності при $p \leq 0,05-0,001$, а їх рівень технічної підготовленості досяг «вище середнього» та «високого» (від 7,12 балів до 9,42 балів). Спортсменки контрольної групи практично за усіма показниками виконали контрольні тести відповідно до вихідного рівня (від 3,38 балів до 8,50 балів на початку року тренувань, від 4,58 балів до 9,21 балів наприкінці року тренувань), винятком є результати контрольного тесту «основна стійка» (на початку року тренувань він складав 8,50 балів, наприкінці – 9,21 бал), у якому визначилась достовірна відмінність з техніки виконання при $p \leq 0,05$. Звертаємо увагу на те, що, як на початку так і наприкінці року тренувань, спортсменки контрольної та експеримен-

Таблиця 2

Показники технічної підготовленості черлідерів-флаєрів за третім блоком контрольних тестів (на внутрішньогруповому рівні, n=50)

Контрольні тести	Стат-ні показники	Контрольна група (n=24)		Експериментальна група (n=26)	
		до	після	до	після
Рівні складності положень флаєрів					
«Основна стійка», бал	$\bar{x} \pm S$	8,50±1,10	9,21±0,59*	8,85±0,78	9,42±0,76*
	V	12,98	6,39	0,78	0,76
	$p_{k/e^2} t_{розр}$ (до)	≥0,05; 1,269			
	$p_{k/e^2} t_{розр}$ (після)	≥0,05; 1,124			
«Ліберті», бал	$\bar{x} \pm S$	7,25±1,45	8,42±1,06**	7,04±1,54	8,77±1,11***
	V	20,03	12,59	21,82	12,62
	$p_{k/e^2} t_{розр}$ (до)	≥0,05; 0,501			
	$p_{k/e^2} t_{розр}$ (після)	≥0,05; 1,151			
«Стег», бал	$\bar{x} \pm S$	5,79±1,61	6,21±1,28	6,12±1,58	8,04±1,31***
	V	27,88	20,69	25,89	16,31
	$p_{k/e^2} t_{розр}$ (до)	≥0,05; 0,715			
	$p_{k/e^2} t_{розр}$ (після)	≤0,001; 4,984			
«Прапорець», бал	$\bar{x} \pm S$	5,29±1,37	5,88±1,15	5,62±1,44	8,08±1,62***
	V	25,83	19,64	25,72	20,09
	$p_{k/e^2} t_{розр}$ (до)	≥0,05; 0,814			
	$p_{k/e^2} t_{розр}$ (після)	≤0,001; 5,561			
«Скорпіон», бал	$\bar{x} \pm S$	3,38±2,60	4,58±1,38	4,08±2,62	7,12±1,70***
	V	77,07	30,12	64,31	23,96
	$p_{k/e^2} t_{розр}$ (до)	≥0,05; 0,950			
	$p_{k/e^2} t_{розр}$ (після)	≤0,001; 5,791			

тальної груп мали розбіжності за коефіцієнтом варіації (від 12,98% до 77,07% на початку року тренувань, від 12,59% до 30,12% наприкінці року тренувань). Незалежно від того, що коефіцієнт варіації зменшився наприкінці року тренувань, результати свідчать про неоднаковий рівень техніки виконання контрольних тестів даного блоку. Однорідність результатів спостерігається лише у контрольному тесті «основна стійка», так як коефіцієнт варіації у контрольній та експериментальній групах на початку року тренувань склав 12,98% та 0,78% відповідно, а наприкінці – 6,39% та 0,76% відповідно (табл. 2).

Більш детальний аналіз результатів свідчить про їх підви-

щення в балах, а саме в експериментальній групі – від 0,56 балів до 3,04 балів, а у контрольній – від 0,42 балів до 1,20 балів, що в відсотках склало – від 5,7% до 30,4% та від 4,2% до 12,0% відповідно (рис. 2). Відзначимо, що достатньо вагоме підвищення результату, як у контрольній та і в експериментальній групах, визначилося при виконанні контрольного тесту «скорпіон» (12,0% та 30,4% відповідно), який є найбільш складною вправою за технічним виконанням та є обов'язковим елементом змагальної композиції.

Опримані результати зі спеціальної технічної підготовленості черлідерів-флаєрів наприкінці другого року тренувань етапу

попередньої базової підготовки підтверджують гіпотезу про ефективність авторської програми технічної підготовки, яка рекомендована у навчально-тренувальний процес.

Дискусія. Аналіз спеціальної наукової літератури показав, що існують авторські програми підготовки спортсменів-черлідерів [1, 6, 10, 15, 21], однак державна програма відсутня, тому тренерсько-викладацький склад з черлідінгу здійснює планування навчально-тренувального процесу на основі програм з суміжних видів спорту [4, 8, 18, 19].

З урахуванням того, що черлідінг є складнокоординаційним видом спорту та результат змагальної діяльності залежить від

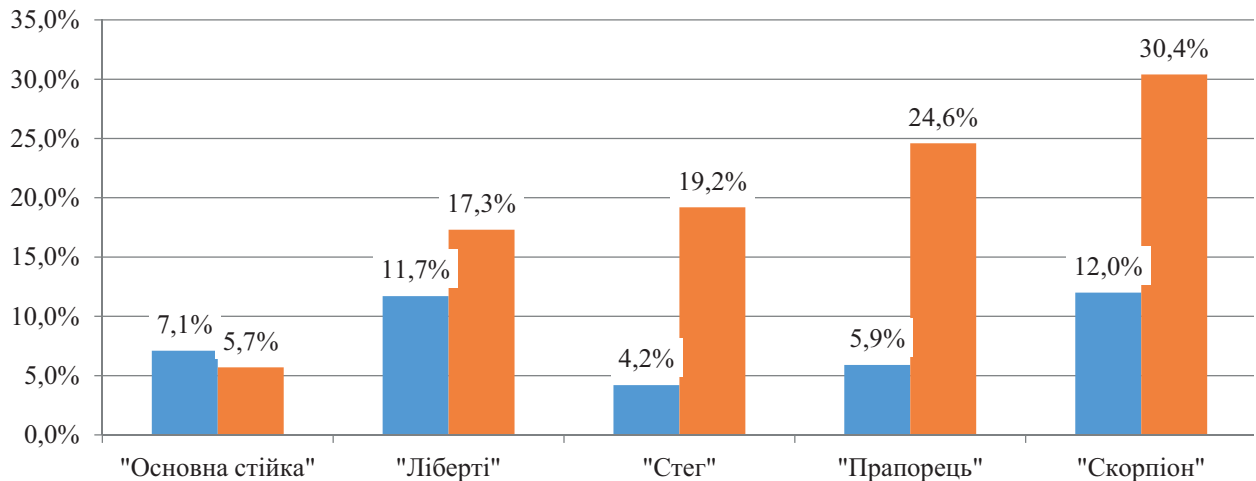


Рис. 2. Показники рівня технічної підготовленості черлідерів-флаєрів наприкінці річного циклу підготовки за третім блоком контрольних тестів (%):
■ - контрольна група, ■ - експериментальна група

технічної майстерності виконання змагальної композиції технічна підготовка займає провідне місце у навчально-тренувальному процесі спортсменів-черлідерів. Авторська програма технічної підготовки черлідерів на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань передбачає три рівні, які є послідовні, взаємопов'язані та доповнюють один одного [9]. Акцентуємо увагу на те, що програма передбачала диференційований підхід з урахуванням функцій черлідерів, які вони виконують в процесі змагальної композиції (черлідери-база, черлідери-флаєри) та впроваджувалася в навчально-тренувальний процес відповідно структури річного макроциклу.

Впровадження авторської програми на етапі попередньої базової підготовки другого року тренувань у номінації «Cheer All Female» є актуальним, оскільки на даному етапі закладається фундаментальна база технічної підготовленості для переходу на етап спеціалізованої базової підготовки.

Результати дослідження підтвердили ефективність впровадженої авторської методики,

завдяки якій черлідери-флаєри досягли достатньо високого рівня технічної майстерності у виконанні блоків вправ: «базові рухи черліденгу», «чер-стрибки» та «рівні складності положень флаєрів».

Доповнено дані про рівень технічної підготовленості спортсменів-черлідерів, набули подальшого розвитку теоретичні основи та практичні підходи з використанням засобів і методів технічної підготовки спортсменів у складнокоординаційних видах спорту (Ю.К. Гавердовский, 2014; Р.Н. Терехина, Е.С. Крючек, 2015; Н. Долбишева, В. Кидонь, 2017, 2020; О. Khudolii, S. Iermakov, P. Bartik, 2020).

Висновки. 1. Аналіз науково-методичної літератури і програмно-нормативних матеріалів дозволяє стверджувати, що черлідинг досяг своєю популярності не тільки за кордоном але і в Україні та очікує ліцензії до програми Олімпійських ігор. Ураховуючи цей факт, актуальним постає питання пошуку нових підходів з вдосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів-черлідерів на різних етапах багаторічної підготовки, зокрема

етапу попередньої базової підготовки. Суттєвого значення набуває технічна підготовка, яка є пріоритетною в навчально-тренувальному процесі спортсменів-черлідерів, оскільки саме вона спрямована на підвищення рівня спеціальної технічної підготовленості з урахуванням функцій, які виконують черлідери в процесі змагальної композиції номінації «Cheer All Female». Тому актуальним є впровадження авторської методики та визначення її впливу на рівень спеціальної технічної підготовленості спортсменів-черлідерів, зокрема черлідерів-флаєрів.

2. Встановлено, що на другому році тренувань етапу попередньої базової підготовки рівень спеціальної технічної підготовленості черлідерів-флаєрів контрольної та експериментальної груп не мали достовірних відмінностей за контрольними тестами блоків вправ – «базові рухи черліденгу», «чер-стрибки» і «рівень складності положень флаєра» ($p \geq 0,05$).

3. Результати отримані наприкінці другого року тренувань етапу попередньої базової підготовки свідчать про ефективність впровадженої авторської мето-

дики, оскільки встановлені достовірні відмінності показників спеціальної технічної підготовленості черлідерів-флаєрів експериментальної групи при $p \leq 0,05-0,001$, при цьому у контрольній, лише в окремих випадках, при $p \leq 0,05$.

Перспективами **подаль-**

ших досліджень є пошук шляхів підвищення рівня спеціальної технічної підготовленості спортсменів-черлідерів на етапі спеціалізованої базової підготовки першого року тренувань.

Вдячність. Окрема подяка тренерському складу СК «Angels» (м. Київ), Вищої школи черлідин-

гу (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. Бекетова А.Н. Черлидинг. Харьков, 2017. 19 с.
2. Бодренко И.А. Совершенствование техники работы с предметом в черлидинге на этапе специализированной базовой подготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2014. № 2. С. 33-37.
3. Бубка С.Н., Платонов В.М. та ін. Система олімпійської підготовки: основи менеджменту. Київ: Перша друкарня, 2018. 624 с.
4. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. Москва: Советский спорт, 2014. Т. 2. 232 с.
5. Гамалій В. Біомеханічні аспекти раціоналізації процесу навчання рухів у процесі технічної підготовки спортсменів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2020. С. 36-41.
6. Гербов А.Б. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «ЧИР СПОРТ». Нарьян-Мар. 2019. 31 с.
7. Долбишева Н.Г., Михайліченко А.Г. Технічна та фізична підготовленість черлідирів-флаєрів на етапі попередньої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпро, 2018 № 2. С. 22-26.
8. Долбишева Н., Кидонь В. Основні закономірності вдосконалення технічної підготовленості спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою на етапі спеціалізованої базової підготовки. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізична культура і спорт / уклад. А.В. Цьось, А.І. Альошина. Луцьк, 2017. Вип. 27. С. 194-205.
9. Долбишева Н.Г., Михайліченко А.Г. Методика вдосконалення технічної підготовки черлідирів на етапі попередньої базової підготовки. Наукові записки. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. Вип. 142. С. 79-92.
10. Зінченко І.О., Луценко Л.С. Черліденг «DANCE» (доповнено): Зразкова програма для спортивних клубів і спортивних секцій вищих навчальних закладів (етап спеціалізованої базової підготовки). Харків: Національний університет «Юри-

References

1. Beketova A.N. Cherliding. Kharkiv, 2017. 19 p.
2. Bodrenko I.A. Improving the technique of working with the subject in cheerleading at the stage of specialized basic training. Slobozhanskyi naukovosportyvnyi visnyk, 2014. № 2. PP. 33-37.
3. Bubka S.N., Platonov V.M. and other. The system of Olympic training: the basics of management. Kiev: Persha drukarnia, 2018. 624 p.
4. Gaverdovsky Yu.K. Theory and methods of gymnastics. Moskva: Sovetskyi sport, 2014. T. 2. 232 p.
5. Gamaliy V. Biomechanical aspects of rationalization of the process of learning movements in the process of technical training of athletes. Theory and methods of physical education and sports, 2020. PP. 36-41.
6. Gerbov A.B. Additional general development program for the sport «CHIR SPORT». Narian-Mar. 2019. 31 p.
7. Dolbysheva N.G., Mikhailichenko A.G. Technical and physical fitness of cheerleaders-flyers at the stage of preliminary basic training. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. Dnipro, 2018 № 2. PP. 22-26.
8. Dolbysheva N., Kidon V. The main patterns of improving the technical training of athletes engaged in aesthetic gymnastics at the stage of specialized basic training. Molodizhnyi naukovyi visnyk Shkhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychna kultura i sport / uklad. A. V. Tsos, A. I. Aloshyna. Lutsk, 2017. Vip. 27. PP. 194-205.
9. Dolbysheva N.G., Mikhailichenko A.G. Technical training in the training process of young cheerleaders at the stage of preliminary basic training. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. Dnipro, 2018 № 1. PP. 55-58.
10. Zinchenko I.O., Lutsenko L.S. Cheerleng "DANCE" (updated): Exemplary program for sports clubs and sports sections of higher education institutions (stage of specialized basic training). Kharkiv: National University "Law Academy of Ukraine. Yaroslav the Wise », 2013. 75 p.
11. Kokarev B.V., Kokareva S.M., Dudnik Y.I. Research of the influence of additional acrobatics

- дична академія України ім. Ярослава Мудрого», 2013. 75 с.
11. Кокарев Б.В., Кокарева С.М., Дудник Ю.І. 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
 12. Костюкевича В.М. та ін. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. 418 с.
 13. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты Москва: Советский спорт, 2010. 340 с.
 14. Михайліченко А.Г. Технічна підготовка в навчально-тренувальному процесі юних спортсменів-черлідирів на етапі попередньої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпро, 2018 № 1. С. 55-58.
 15. Нестерова О.Я. Додаткова загальноосвітня програма в галузі фізичної культури і спорту по черлідінгу. Четково, 2016. URL: <http://dusport.ru/wp-content/uploads/2016/021.pdf>
 16. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2015. 808 с.
 17. Самохина Е.А., Седих Н.В. Особенности организации занятий по черлидингу на этапе подготовки к соревнованиям детей 8-11 лет. Физическая культура и спорт. Харьков, 2017. С. 302-315.
 18. Синиця А.І., Сениця М.М., Передерій А.В. Спортивна акробатика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Вінниця, 2010. 92 с.
 19. Терехина Р.Н., Крючек Е.С. Теория и методика акробатического рок-н-ролла: хореографическая подготовка. Москва: Спорт, 2015. 96 с.
 20. Тимофеева О.В., Дугблей А.Д., Мальченко А.Д. Формирование сборной команды по черлидингу на основе контроля базовых элементов. Теория и практика физической культуры. 2020. № 1. С. 58-59.
 21. Cheppel R. Successful coaching for cheerleading. New York: Humon Kinetics, 1999. 364 p.
 22. 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, 2020. Vol.20 (2), Art 82. PP. 554-563.
 23. Human Kinetics. Coaching Youth Cheerleading (Coaching Youth Sports Series). Pom Headridge. 2009. 152 p.
 24. Khudolii O.M. Research Program: Modeling of Young Gymnasts' Training Process. Teoriâ ta
 - classes on the development of physical qualities of athletes aged 7-9 in cheerleading. Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu. 2019. № 2. PP. 72-77.
 12. Kostyukevich V.M. and other. Theoretical and methodological foundations of managing the process of training athletes of different qualifications: a collective monograph. Vinnytsia: TOV «Planer», 2018. 418 p.
 13. Matveev L.P. General theory of sport and its applied aspects. Moscow: Soviet sport, 2010. 340 p.
 14. Mikhailichenko A.G. Methods of improving the technical training of cheerleaders at the stage of preliminary basic training. Naukovi zapisi. Kiev, 2019 №142. PP. 79-92.
 15. Nesterova O.Ya. Additional general education program in the field of physical culture and sports in cheerleading. Chetkovo, 2016. URL: <http://dusport.ru/wp-content/uploads/2016/021.pdf>
 16. Platonov V.N. The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications. Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015. 808 p.
 17. Samokhina E.A., Sedih N.V. Features of the organization of cheerleading classes at the stage of preparation for competitions for children aged 8-11. Fizicheskaya kul'tura i sport. Kharkiv, 2017. PP. 302-315.
 18. Synytsia A.I., Synytsia M.M., Perederiy A.I. Sports acrobatics. Curriculum for children and youth sports schools. Vinnitsa, 2010. 92 p.
 19. Terekhina R.N., Kryuchek E.S. Theory and methodology of acrobatic rock and roll: choreographic training. Moscow: Sport, 2015. 96 p.
 20. Timofeeva O.V., Dugbley A.D., Malchenko A.D. Formation of a national cheerleading team based on the control of basic elements. Theory and practice of physical culture. 2020. No. 1. PP. 58-59.
 21. Cheppel R. Successful coaching for cheerleading. New York: Humon Kinetics, 1999. 364 p.
 22. 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, 2020. Vol.20 (2), Art 82. PP. 554-563.
 23. Human Kinetics. Coaching Youth Cheerleading (Coaching Youth Sports Series). Pom Headridge. 2009. 152 p.
 24. Khudolii O.M. Research Program: Modeling of Young Gymnasts' Training Process. Teoriâ ta

- Metodika Fizičnogo Vihovannâ. 2020. 19 (4). PP. 168-178
25. Khudolii O., Iermakov S, Bartik. P. Didactics: Methodological Basis of Motor Learning in Children and Adolescents. *Journal of Learning Theory and Methodology*. 2020. Vol. No. 1. PP. 5-7
26. Todorova V., Pogorelova O., Kashuba V. Actual tasks of choreographic training in gymnastic sports. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. Vol.9. No.6. PP. 225-231.
27. Valovich-McLeod et al. T.C., Decoster L.C. Loud K.J. National Athletic Trainers' Association position statement: Prevention of pediatric overuse injuries. *Jurnal of Athletic Training*, 2011. № 46. PP. 206-220.
28. Woods R.B. *Social issues in sport*. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2008. 522 p.
- and Methodology. 2020. Vol. No. 1. PP. 5-7.
26. Todorova V., Pogorelova O., Kashuba V. Actual tasks of choreographic training in gymnastic sports. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. Vol.9. No.6. PP. 225-231.
27. Valovich-McLeod et al. T.C., Decoster L.C. Loud K.J. National Athletic Trainers' Association position statement: Prevention of pediatric overuse injuries. *Jurnal of Athletic Training*, 2011. № 46. PP. 206-220.
28. Woods R.B. *Social issues in sport*. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2008. 522 p..

Долбишева Ніна

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
вул. Набережна Перемоги, 10, м. Дніпро, 49094, Україна
e-mail: ninadolb@gmail.com

Бузоверя Анна

Дніпропетровський індустріально-педагогічний коледж
вул. Будівельників, 30, Дніпро, 49000, Україна
e-mail: anyu_mihailichen@mail.ru

Кондратенко Вікторія

Університет митної справи та фінансів,
вул. Володимира Вернадського, 2/4, Дніпро, 49000, Україна
e-mail: vika.kidon@gmail.com