

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ В ЧЕРЛИДЕНГЕ НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Зинченко И.А.

Национальная юридическая академия Украины им. Ярослава Мудрого

Аннотация. В статье анализируются особенности построения тренировочного процесса, теоретически разрабатываются и экспериментально обосновываются системы тренировочного процесса специализированного базового периода подготовки на основе учета ведущих показателей подготовленности обуславливающих результативность в соревновательной деятельности спортсменов в черлиденге.

Не все команды используют разностороннюю подготовку, упускают важные компоненты структуры тренировки. Тем самым снижают показатели результативности соревновательной деятельности.

Ключевые слова: тренировочный процесс, специализированная базовая подготовка спортсменов черлиденга.

Анотація. Зінченко І.О. **Особливості побудови тренувального процесу спортсменів у черлідінгу на етапі спеціалізованої базової підготовки.** У статті аналізуються особливості побудови тренувального процесу, теоретично розробляються і експериментально обґрунтовуються системи тренувального процесу спеціалізованого базового періоду підготовки на основі обліку провідних показників підготовленості обумовлюючих результативність в змагальній діяльності спортсменів в черлідінгу. Не всі команди використовують різнобічну підготовку, упускають важливі компоненти структури тренування. Тим самим знижують показники результативності в змагальній діяльності.

Ключові слова: тренувальний процес, спеціалізована базова підготовка спортсменів черлідінга.

Annotation. Zinchenko I.A. **Features of construction of training process of sportsmen in cheerleading at the stage of specialized base preparation.** In the article the peculiarities of the training process design are analyzed, the training process systems of the specialized basic process of training period taking into account key qualification indicators that condition the effectiveness of sportsmen's emulative activity in cheerleading are worked out theoretically and tested experimentally. Not all teams use scalene preparation, miss the important ingredients of frame of training. Reduce parameters of productivity in competitive activity.

Key words: training process; specialized basic training; cheerleading sportsmen.

Введение.

Совершенствование системы подготовки спортсменов является основной проблемой теории и методики спорта (Алабин В.Г., Волков Н.В., Казиков И.Б., Матвеев Л.П., Озолин Н.Г., В.Н. Платонов В.Н., Филин В.П. и др.).

Непрерывный рост спортивных достижений в черлиденге приводит к необходимости поиска рациональной системы тренировки. Решения зависят от оптимизации содержания учебно-тренировочного процесса на разных этапах многолетней подготовки причем все этапы должны тщательно планироваться с использованием системного подхода в процессе подготовки спортсмена (Матвеев Л.П., Озолин Н.Г., Платонов В.Н. и др.).

Большой интерес специалистов к различным этапам подготовки не случаен, так как от них самым непосредственным образом зависит итоговый результат всей долговременной предыдущей тренировочной работы.

Ряд авторов распределяют процесс многолетней подготовки на условные этапы: Филин В.П. всю многолетнюю подготовку спортсменов делит на четыре основных этапа - предварительной подготовки начальной спортивной специализации, углубленной тренировки в избранном виде спорта, спортивного совершенствования; Алабин В.Г. считает возможным к ним добавить пятый этап – олимпийской подготовки; Озолин Н.Г. всю многолетнюю подготовку спортсменов от начала занятий до достижения лучших результатов рекомендует разделять на два периода – подготовительный и специальный, последний из которых делится в свою очередь на первый, второй и третий этап; Матвеев Л.И. считает, что в процессе многолетних занятий спортом можно выделить в качестве крупных звеньев три стадии - стадию базовой подготовки, стадию максимальной реализации спортивных возможностей, стадию спортивного долголетия.

Нам представляется, что предложенная Платоновым В.Н. периодизация тренировочного процесса спортсменов в наибольшей степени отвечает практическим запросам тренеров-преподавателей работающих в черлиденге. И на примере этого вида спорта нами рассматривается этап специализированной базовой подготовки на котором не только создаются всесторонние предпосылки для напряженной специализированной подготовки на следующем этапе, целью которого является достижение наивысших результатов но и обеспечивается достаточно высокий уровень спортивного мастерства в избранных видах соревнований, уточняется будущая спортивная специализация.

Опыт последних лет убедительно показывает, что этап специализированной базовой подготовки правомерен по отношению к спортсменам предрасположенным к высоким достижениям, пришедших в черлиденг из смежных видов спорта или смежных номеров программы.

Сведения о показателях функционального состояния спортсменов на этом этапе подготовки который влияет на результативность соревновательной деятельности в черлиденге, встречается только фрагментарно, поскольку он немногочисленный и не подтвержденный многолетними научными исследованиями. Следствием этого является отсутствие обоснованных методик построения тренировочного процесса спортсменов в черлиденге.

Методология решения этих вопросов сложна и разработана недостаточно, однако здесь, по мнению специалистов [1, 6, 7, 8], таятся основные резервы тренировочного процесса и повышения его качества. При этом обязательным условием, изучения структуры подготовленности спортсменов в соревновательной деятельности, является изучение специализированного базового этапа подготовки

Эти обстоятельства предопределяют смещение акцентов в системе подготовки спортсменов черлиденга, а также диктуют повышенные требования к уровню их подготовленности

Работа выполняется по плану НИР ХГАФК в сфере физической культуры и спорта на 2006-2010 гг. в рамках темы 2.2.4 «У совершенствовании механизмов управления двигательной деятельностью спортсменов».

Цель, задачи работы

Целью данного исследования является теоретическая разработка и экспериментальное обоснование системы тренировочного процесса специализированного базового периода подготовки на основе учета ведущих показателей подготовленности обуславливающих результативность в соревновательной деятельности спортсменов черлиденга. Объектом проводимых исследований является процесс подготовки спортсменов в черлиденге на этапе специализированной базовой подготовки. Предмет исследования - структура и содержание тренировочного процесса спортсменов в черлиденге на этапе специализированной базовой подготовки

Исходя из вышеизложенного нами были определены следующие задачи и этапы исследования

1. Изучить и проанализировать современное состояние спортивной подготовки спортсменов на этапе специализированной базовой подготовки в черлиденге

2. Определить наиболее значимые показатели физической и технической подготовленности спортсменов в черлиденге на этапе специализированной базовой подготовки

3. Исследовать структурные компоненты тренировочного процесса на этапе специализированной базовой подготовки в черлиденге, с учетом показателей соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов.

4. Разработать и экспериментально обосновать структуру тренировочного процесса спортсменов в черлиденге на этапе специализированной базовой подготовки

5. Разработать практические рекомендации относительно использования структуры спортивной тренировки и методики совершенствования процесса физической и технической подготовленности спортсменов на этапе специализированной базовой подготовки в черлиденге.

В соответствии с поставленными задачами проведение исследования планируется в несколько этапов.

На первом этапе планируется изучение тренировочных программ и соревновательной деятельности спортсменов в черлиденге. Исследовать содержание тренировочного процесса черлидеров на этапе специализированной базовой подготовки. Провести анализ научно-методической литературы, обобщить опыт тренеров, провести анкетирование и беседы, педагогическое наблюдение за спортсменами, что позволит обосновать цель, объект, предмет и задачи исследования.

На втором этапе планируется определить функциональное состояние, подобрать и апробировать методику оценки физической и технической подготовленности спортсменов в черлиденге

На третьем этапе запланировано, полученными результатами, дополнить теорию новыми сведениями. В рамках последовательно-организованного педагогического эксперимента в тренировочном процессе спортсменов в черлиденге апробировать разработанную структуру этапа специализированной базовой подготовки в черлиденге.

На завершающем этапе выполнить математическую обработку и анализ полученных результатов, сформулировать выводы, разработать методические рекомендации

Результаты исследования.

В исследовании принимали участие спортсмены и тренеры 4-х команд черлиденга. Всего 36 человек. Для исследования были использованы педагогические наблюдения, опрос и анкетирование спортсменов и тренеров. Нас интересовали следующие вопросы: привлекаются ли в тренировочный процесс черлиденга специалисты из других видов спорта; какая нагрузка микроцикла, тренировочного занятия; какое количество соревнований, стартов у спортсменов в год; в каком процентном соотношении дается нагрузка по ОФП (общей физической подготовке), СФП (специальной физической подготовке), хореографии, акробатике, работе с помпонами.

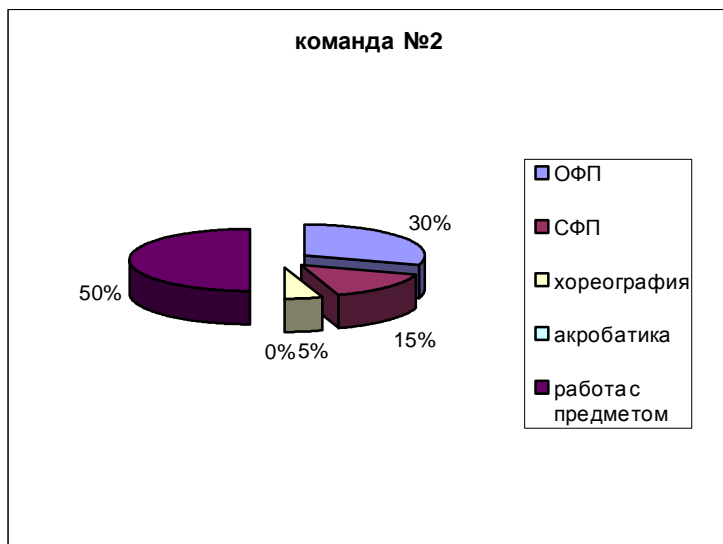
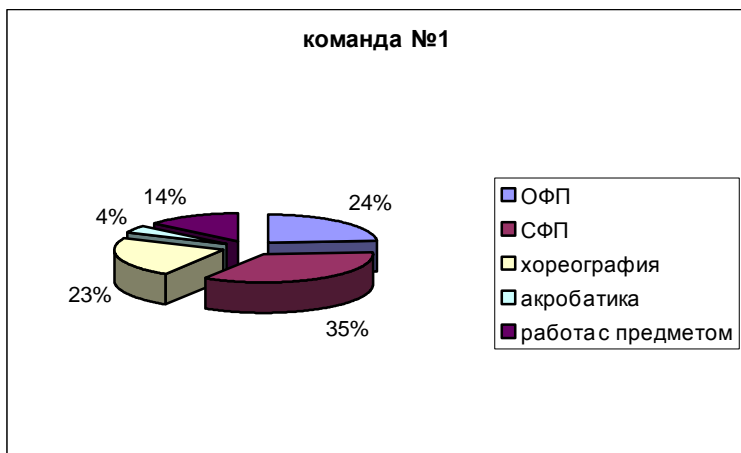
Спортивная направленность черлиденга включает достаточно большое количество элементов сложности, которые требуют определенной подготовленности а важным фактором, определяющим ее показатели, является физическая, специально-техническая и хореографическая подготовка [4, 5].

Анализ анкетирования показал, что идет расхождение во мнениях по вопросу о соотношении времени, отводимого на ОФП, СФП, хореографию, акробатику и работу с помпонами. Кроме того, опрос и беседы с тренерами и спортсменами показал, что особенно проблемные ситуации возникают на этапе специализированной базовой подготовки, когда спортсмены приходят в команды черлиденга из смежных видов спорта, уже получившие определенный уровень подготовки. Специалистам по черлиденгу необходимо организовать работу с командой и построить тренировочный процесс со спортсменами разного уровня подготовленности подводя команду к высшему спортивному мастерству.

Нами были рассмотрены вопросы: подготовка спортсменов в черлиденге, в отдельных видах соревнований; рассматривались проблемы, отражающие основные компоненты системы управления подготовкой спортсменов; моделирования состояний и структуры тренировки; прогнозирования и комплексного контроля за подготовкой и разработкой основных методов. Были проведены комплексные исследования, наиболее оптималь-

ных соотношений средств и методов тренировки в черлиденге. Проанализированы полученные результаты и показаны соотношения используемых средств подготовки в тренировочном процессе 4-х команд черлиденга.

Сравнивая и анализируя результаты анкетирования, которые показаны на рис.1-4, возникает необходимость исследования тренировочного процесса на этапе специализированной базовой подготовки в черлиденге. Обоснование оптимального построения тренировочного процесса на этом этапе подготовки в черлиденге с учетом соотношения всех сторон подготовки в процессе нашего исследования является актуальным.



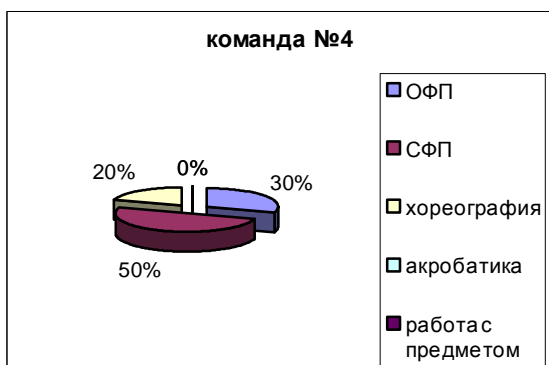
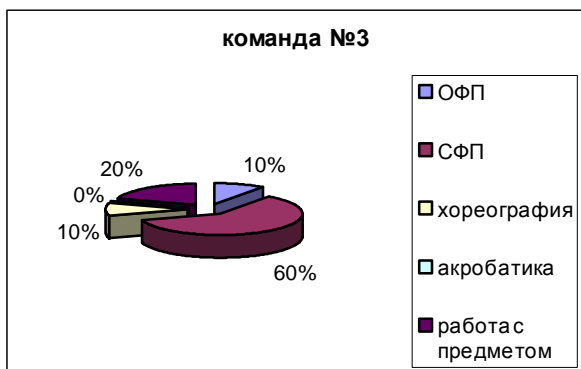


Рис. Соотношение средств общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), хореографии, акробатики, работы с предметом в тренировочном процессе спортсменов в черлиденге.

На рисунке показано распределение средств ОФП, СФП, хореографии, акробатики, работы с предметом в учебно-тренировочных занятиях 4-х команд черлиденга.

В тренировочном процессе 1-й команды преимущественно преобладают средства специальной физической подготовки и совсем не значительное время уделяется воспитанию координационных способностей (акробатика – 4%). Команда №2 - 50% тренировочного времени уделяет работе с предметом, и практически не уделяет времени (0%) хореографической подготовке. Большую часть времени тренировки (60%) команда №3 использует для специальной физической подготовки и всего 10% - для общей физической подготовки. Команда №5 распределяет нагрузку по 30% ОФП и 50% СФП.

Выводы.

Согласно результатам сравнения показателей, соотношения средств подготовки можно сделать соответствующие выводы.

Исследуемые команды не все используют разностороннюю подготовку, упускают важные компоненты структуры тренировки, тем самым снижают показатели результативности в соревновательной деятельности.

Разрабатывая структуру тренировки нужно ясно представлять себе взаимосвязь структурных компонентов, относящихся к различным сторонам подготовки. Необходимо ориентироваться на показатели, которые свидетельствуют о качествах и способностях соревновательной деятельности, функциональных возможностях основных систем обеспечения подготовленности. Таким образом, по результатам педагогического наблюдения мы рекомендуем предусмотреть желательную вариативность отдельных параметров в зависимости от состояния организма спортсмена, участка деятельности, этапа тренировочного макроцикла.

В дальнейшем планируется разработать и экспериментально обосновать систему контроля физической и технической подготовки с учетом соревновательной деятельности, определить модельные характеристики и оценочные шкалы, построить структуру тренировочного процесса в черлиденге на этапе специализированной базовой подготовки.

Список литературы

1. Алабин В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов. - Харьков, 1993. - 243с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев: Олимпийская литература, 2002, - 195с.
3. Казиков И.Б. Проблемы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов. - М., 2006. - 123с.
4. Крикун Ю.Ю. Особенности развития черлиденга как вида спорта в Украине. // Фізичне виховання різних верст населення, 2007, №7 с.39-41.
5. Луценко Л.С. Оптимізація тренувального процесу в акробатичному рок-н-ролі на етапі початкової підготовки: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. - Харків, 2005. - 22с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1977.- 280с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: ФиС, 1970.-378с.

8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 2004.- 808с.
9. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: ФиС, 1987.-258с.

Поступила в редакцию 10.02.2009г.