

УДК 796.015

Проблемы комплексной подготовки юных спортсменов в чир спорте

Прохорова Ольга Игоревна¹

Малозёмов Олег Юрьевич², кандидат педагогических наук, доцент

Быкова Лариса Валентиновна³, кандидат педагогических наук, доцент

¹ *Уральский федеральный университет им. Б.Н. Ельцина, Специализированный учебно-научный центр*

Уральский государственный медицинский университет, Екатеринбург

³ *Уральский государственный аграрный университет, Екатеринбург*

Аннотация. В работе обсуждаются проблемы комплексной подготовки юных спортсменов на этапе спортивной специализации в чир спорте. Рассмотрены особенности и специфика современного чир спорта, а также подготовки спортсменов в нём. Внимание акцентируется на конвергентном подходе в спортивной подготовке. Приведены результаты наблюдений, характеризующие возможности использованных в условиях тренировок нововведений.

Ключевые слова: чир спорт, детско-юношеский спорт, спортивная специализация, комплексная спортивная подготовка.

The problems of comprehensive training of young athletes in cheer sports

Prokhorova Olga Igorevna¹

Malozemov Oleg Yurievich², candidate of pedagogical sciences, associate professor

Bykova Larisa Valentinovna³, candidate of pedagogical sciences, associate professor

¹ *Ural Federal University named after B.N. Yeltsin, Specialized Educational and Scientific Center*

² *Ural State Medical University, Yekaterinburg*

³ *Ural State Agrarian University, Yekaterinburg*

Abstract. The issues of comprehensive training for young athletes at the stage of sports specialization in cheer sports are discussed in the work. The peculiarities and specifics of modern cheer sports, as well as athlete preparation in it, are considered. Emphasis is placed on the convergent approach in sports training. The results of observations characterizing the possibilities of using innovations in training conditions are presented.

Keywords: cheer sports, children's and youth sports, sports specialization, comprehensive sports training.

ВВЕДЕНИЕ. В настоящее время многие виды спортивной деятельности претерпевают значительные и быстрые качественные и количественные изменения как в системе отбора и подготовки спортсменов, так и в соревновательной практике. Более того, появление новых видов спортивной деятельности дополнительно вызывает ускоренные изменения в спортивной сфере. В нашем случае обратимся к рассмотрению особенностей учебно-тренировочного процесса в чир спорте – молодом, быстро развивающемся виде спорта, официально признанном Международным олимпийским комитетом.

Специфичность чир спорта заключается не только в многоуровневой, но и в многоплановой подготовке юных спортсменов. Во-первых, юные спортсмены должны достичь высокого уровня развития кондиционных основных двигательных способностей. Во-вторых, поскольку программы в чир спорте всегда музыкально оформлены, участники должны развивать в себе музыкальность и ритмичность при выполнении упражнений, элементов и связок различной сложности. В-третьих, выполняемые в чир спорте зачастую сложные акробатические элементы, кроме чисто спортивного аспекта (правильности и чистоты выполнения), должны нести эстетическую направленность, быть эмоционально выразительными, привлекательными и зрелищными. В-четвёртых, чир спорт, являясь командным видом, определяет не только развитие навыков сложно-координационной синхронной двигательной деятельности, но и развитие социально-психологических личностных характеристик

юных спортсменов. Поэтому выражение «умение работать в команде» приобретает многоаспектность формирования подобных умений и навыков, способствует сохранению и продвижению юных спортсменов в данном виде спорта. В-пятых, в чир спорте практически во многих случаях используется спортивный инвентарь, которым необходимо владеть с большим мастерством, выстраивая точные положения помпов в пространстве. Без развития мелкомоторных точных двигательных актов достичь высоких результатов невозможно. Наконец, групповая форма деятельности, сложно-координационные формы локомоций, публичность выступлений в ограниченном пространстве, множественные быстрые пространственные перестроения накладывают отпечаток на интеллектуальное развитие в целом и на развитие чисто психологических характеристик спортсменов: различных видов памяти, внимания, пространственной ориентации.

Сложность чир спорта для юных спортсменов и тренеров заключается в том, что задачи подготовки, вытекающие из особенностей данного вида спорта, необходимо решать одновременно. По отдельности преодолеть особенности и сложности деятельности в чир спорте не получается. Отставание в одном или нескольких звеньях приводит к неконкурентоспособности, неготовности юных спортсменов вести спортивную борьбу. Следствием этого является неспособность к достижению высоких спортивных результатов, личностного развития в данном виде спорта, и, соответственно, многие отдаляются от данной деятельности и уходят из этого вида спорта. Поэтому в чир спорте существует проблема разработки и выбора наиболее оптимального режима (режимов) учебно-тренировочного процесса.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. По нашему мнению и тренерскому опыту, реализация оптимальной концепции организации учебно-тренировочного процесса в чир спорте основывается на трех основных направлениях подготовки: 1) комплексной физической подготовке; 2) общей и специальной психологической подготовке; 3) развитии у спортсменов артистизма, эмоциональной выразительности, музыкальности. Указанные направления необходимо осуществлять одновременно, синхронно. Реализация данного тезиса требует развития инновационных методов обучения, поскольку последовательное решение указанных направлений нецелесообразно и бесперспективно с чисто конкурентно-спортивных позиций. В современных условиях необходимо оптимизировать спортивную подготовку по всем параметрам, в том числе по времени.

В связи с вышеизложенным, можно предположить, что в методологическом плане наиболее оптимальным будет конвергентный подход в реализации учебно-тренировочного процесса с юными спортсменами в чир спорте. В последнее десятилетие конвергентный подход получил большое распространение во многих отраслях науки, обобщая системный и интегративный подходы. В образовании данный подход проявляется в интеграции научных знаний в единую систему взглядов, в умении рассматривать проблемы с разных сторон, в использовании элементов различных учебных дисциплин при решении определённых задач. Для нас важно, что при данном подходе возможна реализация инновационных идей, например, стратегии опережающего обучения и инструменты формирования межпредметных связей.

Идея конвергенции (противоположная дивергенции) изначально возникла в современном естествознании. Она подразумевает смену непрерывного процесса дробления наук обратным процессом – преодолением традиционно сложившихся в

сознании человека и научной культуре дисциплинарных границ, поскольку таких границ в природных объектах нет. В существующих трактовках данное понятие означает не только взаимное влияние, но и взаимопроникновение и взаимоограничение, то есть гармоничное единство в новом качестве. Сами границы между явлениями и процессами становятся всё более условными и проницаемыми, а многие современные инновационные решения возникают именно в рамках междисциплинарных исследований на стыке научных областей.

Многозадачность и многовекторность в подготовке спортсменов требуют новых методологических подходов, позволяющих гармонично, синхронно и оптимально по затратам решать разнонаправленные задачи. В нашем случае важно, что в спорте конвергентный подход используется для описания содержания и направленности отдельных процессов спортивной подготовки и их конвергенции к определённом целевому результату – оптимальному уровню развития спортивных качеств и готовности к соревновательной деятельности.

Анализ показал, что в чир спорте существует лишь небольшое количество таких научных исследований, в частности, диссертация Т.И. Эпп на тему «Средства совершенствования согласованности двигательных действий в командных соревновательных программах черлидинга» [1]. Основное внимание автора уделено важности согласованности двигательных действий спортсменок и зависимости от их индивидуальных координационных и музыкально-ритмических способностей. Исследование было проведено в период с 2009 по 2014 год. Однако за последние 10-15 лет чир спорт существенно изменился структурно и содержательно. Изменилось название вида спорта, правила, появились новые дисциплины, поменялись возрастные группы. Современный чир спорт характеризуется достаточным разнообразием дисциплин, входящих в три группы: акробатические (чирлидинг), артистические (перфоманс) и баттон-твирлинг. К настоящему времени насчитывается одиннадцать дисциплин, каждая из которых требует различной специфики и акцентов в подготовке спортсменов.

В отечественной и зарубежной литературе наблюдается дефицит научных исследований и, соответственно, научных данных и практических рекомендаций по применению специальных средств для оптимизации тренировочного процесса. В рамках нашего исследования акцентируем внимание на особенностях подготовки юных спортсменов на этапе спортивной специализации в группе дисциплин «чир перфоманс».

В соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» подготовка спортсменов в чир спорте осуществляется на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Чир спорт», основанием которой служит федеральный государственный образовательный стандарт по виду спорта [2, 3, 4].

В отличие от начального этапа, на этапе спортивной специализации возникает больше сложностей, поскольку на нём приобретаются специальные навыки в чир спорте. Этап направлен на: формирование устойчивого интереса к занятиям чир спортом; формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей чир спорту; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности [4].

По нашему мнению, конвергентный подход в чир спорте предполагает сбалансированную физическую подготовку (с её ведущей ролью) в совокупности с технической и музыкально-ритмической подготовкой. Мы считаем, что это является центральным звеном оптимизации комплексной подготовки юных спортсменов на этапе спортивной специализации. Сложность заключается в том, что каждый из этих видов подготовки должен органично встраиваться в сопутствующие виды подготовки на одном учебно-тренировочном занятии. Подобной синхронной комплементарности на практике добиться далеко не тривиальная задача. Однако мы считаем, что её решение позволит существенно оптимизировать тренировочный процесс в чир спорте.

В данной публикации в кратком описательном виде остановимся на сути и промежуточных результатах нашей опытно-поисковой работы, проведённой в Екатеринбурге в течение трёх лет (2021-2024 гг.) на базе Уральской школы спортивного чирлидинга с группой этапа спортивной специализации возраст 8-10 лет; численность – 70 человек. Изменения, введённые нами в общепринятый учебно-тренировочный процесс, сводились к следующему.

Во-первых, было предложено использовать двигательный комплекс с мячами длительностью 10-15 минут. Комплекс включается в разминку каждой тренировки подготовительного периода годового тренировочного цикла и применяется в переходном периоде. При построении комплекса используется общепедагогический принцип от простого к сложному. Упражнения осваиваются от простых к сложным с постепенным увеличением их количества и количества повторений. Меняются способы выполнения упражнений, начиная от простой позиции (основная стойка), с постепенным выполнением тех же упражнений в более сложных вариантах (стоя на одной ноге и в движении) [5].

Нами отмечено, что использование двигательного комплекса с мячами помогает юным спортсменам быстрее адаптироваться к психофизическим нагрузкам, увеличить скорость освоения программы и повысить стрессоустойчивость к большому информационному потоку. Считаем, что это достигается за счёт повышения нейродинамики, работоспособности; улучшения зрительного и слухового восприятия; понимания своего тела и умения им управлять; развития оптико-пространственного восприятия; тренировки плавности переключения в моторных программах; повышения способности программировать и контролировать свою деятельность; повышения интереса и мотивации юных спортсменов к занятиям.

Если говорить о полученных предварительных результатах введённой новации, то они следующие. Применение двигательного тренинга с мячами позволило сократить время на освоение двух соревновательных программ, увеличилась концентрация и длительность удерживания внимания, улучшилось качество исполнения соревновательных программ, что выразилось в успешности выступлений.

Второе изменение общепринятой тренировочной практики связано с проведением комплекса упражнений ОФП под музыкальное сопровождение. Для этого были заранее разработаны комплексы (6-8), каждый под определённое музыкальное сопровождение, которые разучиваются на подготовительном этапе годичного цикла. Далее они используются в течение всего годичного цикла. На каждый годичный цикл разрабатываются новые комплексы. Специфичность заключается в том, что каждый комплекс направлен на развитие определённого физического качества, и в зависимости от этого подбирается определённый характер и интенсивность музыкального сопровождения.

Полученные от данного нововведения результаты наблюдений качественно свидетельствуют о том, что сокращаются временные затраты на физическую подготовку юных спортсменов, а также быстрее происходит развитие их артистизма, ритмичности и музыкальности. Разумеется, что в научно-исследовательском плане это требует количественного подтверждения наблюдаемых явлений и их научного обоснования. Подобное является перспективой наших дальнейших исследований в направлении оптимизации комплексной подготовки в чир спорте.

ВЫВОДЫ. В заключение данного рассмотрения проблемы комплексной подготовки в чир спорте на этапе спортивной специализации юных спортсменов в группе дисциплин «чир перформанс» выделим следующее. Во-первых, из трёх видов подготовки (теоретической, физической и тактической) ведущей является физическая подготовка. Без должного уровня данного вида подготовки практически невозможна успешная специализация в чир спорте. Во-вторых, по нашему мнению, в плане перспективы исследований по возможности комплексной подготовки юных спортсменов в чир спорте научно-практический интерес представляет рассмотрение соотношения и психолого-педагогической возможности одновременной сбалансированной физической, технической, психологической и эмоционально-артистической подготовки. В-третьих, применяемые нами в учебно-тренировочном процессе нововведения по качественным показателям существенно положительно отразились на успешности спортивной подготовки юных спортсменов. Для получения количественных характеристик требуется проведение эксперимента в данном направлении.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Эпп Т. И. Средства совершенствования согласованности двигательных действия в командных соревновательных программах черлидинга : автореф. дис. канд. пед. наук. Омск, 2016. 24 с.
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями). URL: <http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&nd=102118584> (дата обращения: 02.05.2024).
3. Приказ Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 г. №1236 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Чир спорт». URL: <https://rulaws.ru/acts/Prikaz-Minsporta-Rossii-ot-14.12.2022-N-1236/> (дата обращения: 30.04.2024).
4. Приказ Министерства спорта РФ от 18 ноября 2022 г. №1016 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405837551/> (дата обращения: 29.04.2024).
5. Прохорова О. И., Давыдова Е. Ю., Быкова Л. В. Использование двигательного комплекса с мячами в чир спорте на этапе специализации в подготовительный период годичного цикла // Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы XXVII Всерос. науч.-практ. конф., Хабаровск, 2023 С. 23–26.

REFERENCES

1. Epp T. I. (2016), "Means of improving the consistency of motor actions in mandatory competitive cheerleading programs", abstract of the dissertation of the candidate of pedagogical sciences, Omsk, 24 p.
2. (2007), "Federal Law No. 329-FZ of December 4, 2007 "On Physical Culture and Sports in the Russian Federation" (with amendments and additions), URL: <http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&nd=102118584>.
3. (2022), "Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated December 14, 2022 No. 1236 "On approval of the approximate additional educational program of sports training in the sport "Cheer Sport", URL: <https://rulaws.ru/acts/Prikaz-Minsporta-Rossii-ot-14.12.2022-N-1236/>.
4. (2022), "Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated November 18, 2022 No. 1016 "On approval of the federal standard of sports training in the sport "cheer sport", URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405837551/>.
5. Prokhorova O. I., Davydova E. Yu., Bykova L. B. (2023), "The use of a motor complex with balls in cheer sports at the stage of specialization in the preparatory period of the annual cycle", *Contemporary problems of physical culture and sports*, Khabarovsk, pp. 23–26.

Информация об авторах: Прохорова О.И., и.о. зав. кафедрой психофизической культуры, lelya239@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0008-0192-2302>. Малозёмов О.Ю., доцент кафедры физической культуры, malozemov196@mail.ru. Быкова Л. В., доцент кафедры физического воспитания и спорта bykova126@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9309-7758>. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 07.05.2024. Принята к публикации 06.06.2024.