

3. Наблюдение за внешними признаками утомления в процессе занятий.
4. Формирование установок на здоровый образ жизни.
5. Формирование высокой психологической устойчивости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

В процессе проведенной работы выявлены положительные и отрицательные стороны занятий кикбоксингом в утренние и вечерние часы с мужчинами 1-го периода зрелого возраста. С учетом положительных и отрицательных сторон сформированы рекомендации, опираясь на которые тренеры, специалисты по физической культуре и спорту, а также все заинтересованные лица смогут планировать тренировочный процесс, учитывая возрастные особенности, уровень физической подготовленности и режима дня занимающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Профилактика гиподинамии у мужчин зрелого возраста сферы умственного труда посредством занятий боксом / А.С. Михайлов, А.В. Акиндинов, О.А. Степанова, Н.С. Григорьева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6 (196). – С. 202–206.
2. Михайлов А.С. Функционально-физическая подготовка кикбоксеров с применением различных режимов дыхательных упражнений: дис. ... канд. пед. наук / Михайлов Андрей Сергеевич. – Наб. Челны., 2013. – 150 с.
3. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года : распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р // ГАРАНТ.РУ : [сайт]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/> (дата обращения: 01.09.2023).
4. Hollozy, J. Biochemical adaptations to exercise: aerobic metabolism / J. Hollozy // Exercise and sport sciences reviews. – 1973. – Vol. I. – P. 45–71.

REFERENCES

1. Mikhailov, A.S. Akindinov, A.V. Stepanova, O.A and Grigorieva, N.S. (2021), “Prevention of physical inactivity in men of mature age in the field of mental labor through boxing”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (196), pp. 202–206.
2. Mikhaylov, A.S. (2013), *Functional and physical training of kickboxers using various modes of breathing exercises*, dissertation, Naberezhnye Chelny.
3. Government of Russian Federation (2020), “On approval of the Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period until 2030”, *Decree No. 3081-r dated November 24, 2020*, available at: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/> (accessed 01 September 2023).
4. Hollozy, J. (1973), “Biochemical adaptations to exercise: aerobic metabolism”, *Exercise and sport sciences reviews*, Vol. I, pp. 45–71.

Контактная информация: starioss@mail.ru

Статья поступила в редакцию 04.10.2023

УДК 796

КОНЦЕПЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ ЧИРЛИДЕРА

*Светлана Игоревна Мордвинова, руководитель, Школа чир спорта «Черри», Омск,
Анатолий Александрович Фоменко, и.о. заведующего кафедрой, Омский государствен-
ный университет имени Ф.М. Достоевского, Омск*

Аннотация

Представленная в статье концепция строится на иерархии возрастной пирамиды тренировочных групп в динамике развития спортсмена, многокомпонентной структуре индивидуального профиля чирлидера, градации интегральной подготовки с учетом направленности спортивной (дисциплины: чир фристайл, чир джаз, чир хип-хоп) и развлекательно-культурной деятельности (группа поддержки спортивных команд). Индивидуальный профиль включает психологические,

психофизиологические, морфологические, функциональные, атлетические, технические и артистические параметры.

Ключевые слова: чир спорт, психологическая, техническая подготовка, функциональные системы.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p249-253

CONCEPT OF INDIVIDUAL PROFILE FOR CHEERLEADER

Svetlana Igorevna Mordvinova, supervisor, Cheer sports school "Cherry", Omsk; Anatoliy Alexandrovich Fomenko, department chair, Omsk F.M. Dostoevsky State University.

Abstract

The article presents the concept is based on the hierarchy of the age pyramid of training groups in the dynamics of sportsman development and multicomponent structure of individual profile for cheerleader, gradations of integral training taking into account the focus of sports (disciplines: cheer freestyle, cheer jazz, cheer hip-hop), entertainment cultural activities (cheerleading). The individual profile includes psychological, psychophysiological, morphological, functional, athletic, technical and artistic parameters.

Keywords: cheer sport, psychological, technical training, functional systems.

ВВЕДЕНИЕ

Современный чир спорт характеризуется высокой интенсивностью выполнения соревновательной программы, которая включает сложные хореографические, гимнастические и акробатические элементы. Иными словами, спортивный результат напрямую зависит от функционирования систем организма, в частности, центральной нервной системы, опорно-двигательного аппарата, различных сенсорных систем, слаженности их взаимодействия. Наличие адекватного функционального состояния для реализации технического арсенала и артистизма спортсмена позволяет достигать высокой и стабильной спортивной результативности [1, 2].

Стоит отметить, что чир спорт относительно молодой вид спорта и требует фундаментального изучения сферы интегральной подготовки и индивидуальных параметров спортсменов в различных дисциплинах и возрастных группах [3].

Ввиду вышеизложенного, возникает необходимость комплексного мониторинга индивидуальных характеристик специализирующихся в чир спорте атлетов и формирования индивидуального профиля для анализа динамики совершенствования спортивного мастерства и оценки резерва функциональных систем.

Цель исследования: создать концепцию индивидуального профиля чирлидера с учетом возрастных особенностей и спортивной дисциплины.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Контингент исследуемых лиц составили спортсменки школы чир спорта и группы поддержки спортивных команд «Черри». База проведения исследований – кафедра адаптивной и физической культуры Омского государственного университета имени Ф.М. Достоевского.

С целью теоретического обоснования концепции применен метод систематизации данных научно-методической литературы по вопросам спортивной подготовки в чир спорте. Для мониторинга характеристик сердечно-сосудистой системы был выбран миниатюрный 12-канальный электрокардиограф Поли-спектр-8/Е; для регистрации параметров ЭЭГ Нейрон-Спектр-63 и Нейрон-Спектр-БОС/1 с целью проведения сеансов нейротерапии и биоуправления; для оценки компонентного состава тела весы Omron Body Composition Monitor BF508; для регистрации значений ЭМГ – электронейромиограф Нейро-МВП-4; НС-психотест эксперт для проведения психофизиологических, психологических тестов совместно с регистрацией вегетативных и эмоциональных реакций; а также

система биомеханического анализа UltraMotion Pro FAST для оценки качества и динамики выполнения технических элементов в структуре программы.

Математическая интерпретация данных исследований проводится при использовании пакета прикладных программ MatLab и когнитивной графики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Профессиональный тренер обязан владеть основными понятиями возрастной периодизации в спорте. Например, тренировочный процесс детей младшего школьного возраста (группы 6-7 лет и 8-11 лет) полностью строится на основе учета анатомо-физиологических и психологических особенностей, так как в этот период происходит активное функциональное развитие. В данном возрасте целесообразно осуществлять регулярный мониторинг функциональных систем организма с целью формирования его резерва для дальнейшей спортивной карьеры.

Возрастная пирамида тренировочных групп «Черри» представлена ниже и включает 7 ступеней:

- основной состав группы поддержки спортивных команд «Черри»;
- женщины 16+;
- девушки 15-17 лет;
- юниорки 12-14 лет;
- девочки 8-11 лет;
- младшие дети 6-7 лет;
- мини бейби 3-5 лет.

Преимущество в системе подготовки «Черри» дает возможность реализовать не только спортивный и функциональный потенциал, но и совершенствовать личность, приобрести социально-значимые качества, статус лидера повседневной жизни, образовательной среды, поступить в университет, выбрать и освоить интересующую профессию.

В нашей концепции акцент психологической подготовки чирлидеров внутри возрастной пирамиды логично акцентировать в сторону сказкотерапии и игровых технологий (3-5 лет и 6-7 лет) с целью создания фундамента умственного и нравственного развития, использования качественных психодиагностических методик и наблюдений (8-11 лет), анализа когнитивных изображений и сигнальных систем (12-14 лет), выполнения тестовых методик и совершенствования сенсорных систем (15-17 лет), семейной психологии и проектирования карьеры (взрослые).

Система исследований состоит из диагностики семи компонентов таких как, психологические, психофизиологические, морфологические, функциональные, атлетические, технические, артистические параметры, результаты которых соединяются в единый профиль чирлидера.

1. Психологический профиль включает пять блоков мониторинга:
 - биологические особенности (тип нервной системы и ее свойства, работоспособность головного мозга, соотношение процессов возбуждения и торможения);
 - индивидуально-типологические особенности (компоненты семейного воспитания, детско-родительские отношения, особенности характера и темперамент, мотивация);
 - характер и социализация (социально-психологический статус в коллективе, коммуникативные навыки и стрессоустойчивость);
 - жизненный опыт (адаптивные способности и анализ поступков, принятие самостоятельных решений);
 - способности и одаренность (зрительная память, пространственное мышление и воображение, концентрация внимания).
2. Психофизиологический профиль состоит из четырех блоков:
 - время реакции (простые зрительно-моторные реакции на визуальные и аудиальные сигналы, сложные зрительно-моторные реакции слежения, выбора);

- воспроизведение объекта (интервал времени визуальной, аудиальной и кинестетической характеристики, скорости движения объекта, размера, формы линий, фигур и объектов);

- межполушарное взаимодействие (доминантность полушарий мозга, функциональная асимметрия мозга, межполушарная координация);

- пространственная ориентация (оценка окружающего пространства, система отсчета, анализ сегментов тела в пространстве, воспринятое и реальное пространство, взаиморасположение тела и объектов).

3. Морфологический профиль содержит два блока мониторинга:

- антропометрические показатели (длина и ширина сегментов тела, обхватные параметры, тип пропорций, тип конституции тела, индексы и динамика физического развития);

- компонентный состав тела (абсолютные и процентные показатели мышечной, жировой и костной массы как сегментов так и тела в целом, содержание жидкости в организме).

4. Функциональный профиль насчитывает шесть блоков:

- центральная нервная система (электроэнцефалография, когнитивные тесты);

- вегетативная нервная система (оценка адаптационного потенциала, степени напряжения регуляторных механизмов и изучение вегетативного баланса);

- кардиореспираторная система (электрокардиография и диагностика функциональных резервов, функциональные пробы);

- нервно-мышечная система (электромиография, педагогические тесты, функциональные пробы);

- опорно-двигательный аппарат (тестирование взрывной силы ног и оценка точности движения в суставах, их подвижности и гибкости);

- сенсорные системы (оценка сенсорной интеграции и исследование параметров функционирования сенсорных систем).

5. Атлетический профиль включает пять блоков мониторинга:

- силовые параметры (взрывная сила, стартовая, динамическая сила, скоростная сила);

- показатели выносливости (прыжковая выносливость и специальная физическая работоспособность);

- скоростные характеристики (время двигательной реакции, скорость отдельных движений, анализ частоты движений);

- координационные способности (чувство ритма и темпа, равновесия, различных поз, двигательная память и чувство устойчивости тела при движении, гармония движений звеньев тела в пространстве и времени);

- параметры гибкости (статическая активная гибкость, динамические проявления гибкости).

В чир спорте гибкость занимает доминирующее место в структуре атлетического профиля, поскольку от степени ее развития зависят параметры грациозности и пластичности движений. Эффективность развития гибкости повышается с применением комплексов специальных упражнений в сочетании с танцевальными элементами программы, где необходимо системно увеличивать амплитуду движения в позвоночнике, тазобедренном и плечевых суставах. Следует учитывать особенности сопряженной реализации темпа движений и активной гибкости в ходе воплощения программ, где важно поддерживать баланс между ними.

6. Технический профиль отдельно строится для дисциплин чир фристайл, чир джаз, чир хип-хоп, а также для представителей группы поддержки спортивных команд.

Технический элемент представляет базовую единицу выступления, которая обладает уникальной техникой исполнения, характеризуется установленными движениями и позициями.

Критерии оценки техники включают:

- визуальный контроль: наблюдения за действиями спортсмена и видеоанализ;
- инструментальный контроль: регистрация времени, скорости и ускорения движения в целом или отдельных его фаз, измерение и оценка биомеханических параметров техники выполнения;
- контроль объема, разнообразия, эффективности, стабильности реализации техники.

7. Артистический профиль аналогично создается для дисциплин чир фристайл, чир джаз, чир хип-хоп, группы поддержки спортивных команд отдельно.

Критерии оценки артистизма: общая презентация, воздействие на зрителя, ритмичность, культура движения, слитность, рациональность (своевременность), музыкальность, яркость (эмоциональность).

Артистический профиль является единственным субъективным из представленных, поэтому требует регулярной коррекции критериев согласно правилам соревнований. Однако, несмотря на субъективность данного компонента, он является одним из основополагающих при выставлении общей оценки за выступление. В связи с этим, в системе интегральной подготовки чир спортсменов развитию артистичности уделяется особое внимание и большой объем в структуре подготовки.

ВЫВОДЫ

В ходе исследования была создана концепция индивидуального профиля чирлидера, построенная на иерархии возрастной пирамиды и вариации подготовки согласно спортивной направленности. Ключевые компоненты данного профиля: психологический, психофизиологический, морфологический, функциональный, атлетический, технический, а также артистический. Для каждого профиля нами подобран диагностический аппарат с интегральной оценкой, что позволит выполнять объективный мониторинг функционального, интеллектуального, спортивного развития чирлидера в динамике на протяжении всей спортивной карьеры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Морозова К.Ю. Обучение комбинированному повороту чир спорта девочек 9–10 лет на основе учета основных опорных точек в стадиях выполнения / К.Ю. Морозова, М.П. Мухина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 6 (220). – С. 231–237.
2. Прозоров П. Д. Технические элементы и трюки в чирлидинге / П.Д. Прозоров, Р.И. Ковтун // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 6 (220). – С. 311–314.
3. Соловьев М.М. Анализ содержания музыкального блока соревновательных программ в дисциплине чирлидинг-группа-смешанная / М.М. Соловьев, А.А. Пустуев, Р.Г. Тихонов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 6 (220). – С. 399–402.

REFERENCES

1. Morozova K. Y. and Mukhina M. P. (2023), "Training in combined turn of cheer sports for girls aged 9-10 years on the basis of taking into account the main reference points in the stages of implementation". *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 220, No. 6, pp. 231–237.
2. Prozorov P.D. and Kovtun R.I. (2023) "Technical elements and tricks in cheerleading". *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 220, No. 6, pp. 311–314.
3. Soloviev M.M., Pustuev A.A. and Tikhonov R.G. (2023) "Analysis of the content of the music block of competitive programs in the discipline cheerleading-group-mixed". *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 220, No. 6, pp. 399–402.

Контактная информация: fom7@mail.ru

Статья поступила в редакцию 06.10.2023