

Научная статья
УДК 796

ОСОБЕННОСТИ КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В НОВЫХ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ ЧИР СПОРТА)

Олег Юрьевич Малоземов¹, Юлия Сергеевна Жданова²

^{1, 2} Уральский государственный медицинский университет,

² Уральский государственный лесотехнический университет, Екатеринбург, Россия

¹ malozemov196@mail.ru

² zhdanovaus@m.usfeu.ru

Аннотация. Рассматриваются проблемы и специфика подготовки юных спортсменов в новых сложнокоординационных видах спорта. На примере чир спорта рассмотрены особенности комплексной подготовки студентов для достижения высоких спортивных результатов. Делается вывод о том, что либо юный спортсмен двигательно одарен и может достигать существенных спортивных результатов в чир спорте, либо оставаться в нем для поддержания общей и специальной физической подготовленности. Переход в другой сложно-координационный вид спорта для достижения в нем высоких результатов весьма проблематичен.

Ключевые слова: юные спортсмены, сложнокоординационный спорт

Для цитирования: Малоземов О. Ю., Жданова Ю. С. Особенности комплексной подготовки юных спортсменов в новых сложно-координационных видах спорта (на примере чир спорта) // Цивилизационные перемены в России = Civilizational changes in Russia : материалы XV Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург : УГЛТУ, 2025. С. 254–259.

Original article

FEATURES OF COMPREHENSIVE TRAINING OF YOUNG ATHLETES IN NEW COMPLEX-COORDINATION SPORTS (USING CHEERLEADING AS AN EXAMPLE)

Oleg Yu. Malozemov¹, Yulia S. Zhdanova²

^{1, 2} Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russia

² Ural State Forest Engineering University, Ekaterinburg, Russia

¹ malozemov196@mail.ru

² zhdanovaus@m.usfeu.ru

Abstract. The article examines the problems and specifics of training young athletes in new complex-coordination sports. Using cheerleading as an example, the features of comprehensive training for achieving high athletic results are considered. It is concluded that either a young athlete is gifted in terms of movement and can achieve significant athletic results in cheerleading, or remains in it to maintain general and special physical fitness. The transition to another complex-coordination sport to achieve high results in it is very problematic.

Keywords: young athletes, complex-coordination sports

For citation: Malozyomov O. Yu., Zhdanova Yu. S. (2025) Osobennosti kompleksnoj podgotovki yunyh sportsmenov v novyh slozhno-koordinacionnyh vidah sporta (na primere chir sporta) [Features of the comprehensive training of young athletes in new complex-coordination sports (using cheerleading as an example)]. *Civilizacionnye peremeny v Rossii [Civilizational changes in Russia] : proceedings of the XV All-Russian Scientific and Practical Conference. Ekaterinburg : USFEU, 2025. P. 254–259 (In Russ).*

В настоящее время многие виды двигательной деятельности переходят в разряд спортивных, многие виды спорта претерпевают существенные изменения, часть видов спорта приобретает олимпийский статус. Особый статус приобретает паралимпийское движение, что подтверждает гуманистическую сущность спорта. Происходит расширение спектра видов и форм спортивно ориентированной деятельности, что обусловлено и техническими возможностями человечества, и эволюционно-биологической сущностью человека как существа, обладающего наибольшим потенциалом двигательных возможностей в животном мире. До 80 % структур головного мозга человека связаны с обеспечением его двигательной активности во всех ее проявлениях (крупная и мелкая моторика, мимика, речь и пр.). Особая роль отводится при этом сложнокоординационным видам деятельности, поскольку координационные способности совершенствуются в случае развития трех видов координации: нервной, мышечной и двигательной [1].

1. Нервная координация отвечает за совместную работу рецепторов торможения и возбуждения. От них зависит точность выполнения двигательной задачи.

2. Мышечная координация регулирует работу и последовательность включения мышечных групп.

3. Двигательная координация отвечает за пространственно-временной ответ организма в целом и его звеньев на поставленную двигательную задачу. Все вместе обуславливает успешность выполнения активных действий в пространственно-временном континууме [2].

На примере чир спорта, который на сегодня официально признан Международным олимпийским комитетом, рассмотрим некоторые проблемы и возможности комплексной подготовки юных спортсменов – фактически детей.

Специфика чир спорта заключается в его многогранности: сложно-координационной сущности (включает элементы акробатики, гимнастики, различных поддержек), высокой физической подготовленности по всем двигательным качествам, музыкальности, синхронности и артистичности в командном выступлении. Все это означает, что в данном виде спорта подготовка должна быть многоуровневая и многоплановая, причем как и в любом виде спорта, ориентированная на максимальный спортивный результат. Поскольку данным видом спорта начинают заниматься дети (преимущественно девочки) с 7 лет, добавляются еще факторы мотивации и психомоторного развития ребенка посредством данной деятельности. Таким образом, учет половозрастных особенностей и ограничений в данном случае достаточно зримо присутствует. Учтем, что стандартных федеральных программ, по которым должны тренироваться юные чир лидеры до сих пор нет, то есть тренеры-преподаватели должны самостоятельно искать и нарабатывать методики тренировки с учетом всех особенностей данного вида спорта.

Особенности и сложности чир спорта заключаются в следующих аспектах.

1. Необходимо достижение высокого уровня двигательных возможностей по всем основным двигательным качествам (силовым, скоростным, выносливости, гибкости, ловкости), причем в различном их сочетании (силовой, скоростно-силовой и вестибулярной выносливости, скоростно-силовых качеств, статической и динамической устойчивости и др.).

2. В сложных акробатических элементах необходимо кроме сугубо спортивного аспекта добиться эмоциональной выразительности, привлекательности, зрелищности, то есть всегда должен присутствовать внешний эстетический эффект.

3. Музыкальное оформление программ выступлений обязывает развивать у участников музыкальность, ритмичность при выполнении упражнений, элементов, связок, поддержек, пируэтов различной сложности.

4. Поскольку чир спорт – командный вид спорта, то необходимость в развитии синхронной сложнокоординационной танцевально-акробатической двигательной деятельности актуализирует и развитие социально-психологических личностных характеристик юных спортсменов. В данном случае имеем в виду формирование такого многофакторного умения и навыка как «работа в команде, в спортивном коллективе».

5. Развитие мелкой моторики, точности двигательных актов актуализируется тем, что при подготовке и выступлениях зачастую используется различный инвентарь, которым надо виртуозно владеть. При этом мозговой центр, отвечающий за уровень развития мелкой моторики, активно иннервирует и речевой центр, поскольку они находятся рядом. Поэтому мелкомоторная деятельность развивает и совершенствует речеобразующую функцию, что важно для детского возраста. В медицине этот факт в стилизованной форме озвучивают в выражении: «речь ребенка находится на кончиках его пальцев».

6. Чир спорт в целом развивает, кроме кондиционно-физических качеств и способностей, чисто психологические характеристики: различные виды памяти, внимания, пространственную ориентацию и пр. Это обусловлено его спецификой: групповой формой деятельности, сложно-координационными формами движения, публичностью выступлений в ограниченном пространстве, многочисленными быстрыми пространственными перестроениями и пр.

Проблема и сложность подготовки юных спортсменов в чир спорте состоит в разноплановости задач, которые необходимо решать одновременно, а не по отдельности. Если юный спортсмен начинает отставать в каком-либо виде подготовки, то он становится неконкурентным, не способным вести спортивную борьбу и достигать чисто спортивных результатов: участвовать и побеждать в соревновательных выступлениях на все более высоком уровне, получать спортивные звания и пр. Как следствие, у детей теряется интерес к данному виду спорта, они уходят из него или вообще из сферы организованной физкультурно-спортивной деятельности. Поэтому, в чир спорте относительно юных спортсменов существует проблема выбора наиболее оптимального (оптимальных) варианта (вариантов) организации учебно-тренировочных занятий, результатом которых становится не только конечный спортивный результат, но и гармоничное развитие личности ребенка, формирование базовых основ психофизической культуры.

По нашему мнению, основу полноценного развития юных спортсменов в чир спорте должны составлять несколько основных направлений подготовки, реализуемых одновременно. Это следующие виды.

Во-первых, теоретическая подготовка, дающая общие сведения о физической культуре и спорте, о возможностях человека в двигательной сфере, в том числе и о чир спорте.

Во-вторых, комплексная физическая подготовка (как общая, так и специальная), способствующая воспитанию не только физических качеств, но и формированию двигательных умений, навыков, в том числе и в чир спорте.

В-третьих, общая и специальная психологическая подготовка, формирующая в основе социально значимые личностные качества: коммуникабельность, самостоятельность, уверенность в себе, активность, психологическая устойчивость.

В-четвертых, музыкально-хореографическая подготовка, развивающая у детей артистизм, эмоциональную выразительность.

Все вместе должно развиваться гармонично, синхронно, не противореча специфике особенностей, присущих сенситивным периодам детского, подросткового и юношеского возрастов.

На начальном этапе спортивной подготовки, когда дети только начинают познавать особенности конкретного спорта и себя в нем, проблем психофизического и мотивационного плана, как правило, не возникает. Однако, на последующих этапах подготовки (спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства) в силу повышения многоплановых

нагрузок происходит существенная трансформация психофизической сферы детей. Многие не выдерживают, у многих существенно трансформируются социально-психологические характеристики личности, иногда не в лучшую сторону с позиции социабельности.

Разумеется, что личность в целом развивается на фоне противоречий, решения разноплановых проблем, выходов из трудных ситуаций и пр. В традиционных видах спорта (например, игровых – футбол, хоккей, волейбол, баскетбол и т. п.) переход из одного в другой вполне возможен в силу переноса навыков. В этом одна из особенностей гармонии спорта. Многие родители знают, что ребенка в спортивной секции по хоккею научат не только играть в хоккей, но и в футбол, баскетбол и другие виды спортивно-игровой деятельности. В инновационных же видах спорта зачастую невозможно найти сходных спортивных видов деятельности, в которых ребенок мог бы развиваться дальше, если изначально ему не повезло – он оказался малоперспективен в данном виде спорта. Если это происходит на этапе спортивной специализации, тем более на этапе совершенствования спортивного мастерства, то переходить в другой вид спорта еще более бесперспективно, поскольку не будет в полной мере положительного переноса навыков. На этих этапах в каждом виде спорта многое слишком специфично. Поэтому ребенок должен все начинать заново в другом виде спорта, в котором он также может оказаться малоперспективным для тренеров. В этом заключено основное противоречие массового спорта и спорта высоких достижений. Ребенка могут не взять в перспективную спортивную группу, а только лишь на общих основаниях в группу общей физической подготовки на базе конкретного вида спорта.

В данном случае мы рассмотрели специфику подготовки в чир спорте, но в наше время появляются новые более экзотичные виды спортивной деятельности, из которых переход в другие виды еще более проблематичен (с позиции, разумеется, высоких спортивных достижений). Например, фристайл, паркур, брейкданс и т. п. Их объединяет необходимость выполнять сложные движения в условиях ограниченного времени, быстрое принятие решений при воздействии многих факторов, а ловкость становится ведущим качеством, воспитываемым постоянными тренировками.

В качестве основного вывода можно констатировать, что, если ребенок выбирает с раннего детства сложно-координационный вид спортивной деятельности, то либо он должен быть высокоодарен двигательной, чтобы достичь серьезных спортивных успехов, либо оставаться на уровне поддержания общей и специальной физической подготовленности средствами данного вида спорта. Переход же в другой вид спорта для спортивного совершенствования в нем не имеет шансов с позиции достижения высоких спортивных результатов.

Список источников

1. Мельников А. А. Методика определения устойчивости вертикальной позы под влиянием внешнего толкающего воздействия // Журнал медико-биологических исследований. 2015. № 1. С. 31–37.
2. Эффективность применения сложнокоординационных упражнений при осуществлении тренировочного процесса спортсменов / Е. А. Алдошина, А. А. Ташчян, А. В. Алдошин, Т. Г. Ефремова. URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 13.11.2025).

References

1. Melnikov A. A. Methodology for determining the stability of a vertical posture under the influence of an external push force // Journal of medical and biological research. 2015. № 1. P. 31–37. (In Russ).
2. The effectiveness of complex coordination exercises in the training process of athletes / E. A. Aldoshina, A. A. Tashchiyan, A. V. Aldoshin, T. G. Efremova. URL: <https://cyberleninka.ru/> (date of accessed: 13.11.2025) (In Russ).