

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ: ЧЕРЛІДИНГ НА НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТТЯХ ЗІ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Антіпова Ж. І.

ВСТУП

Динамічний розвиток, вивчення та впровадження сучасних інноваційних технологій у фізкультурно-спортивній освіті та оздоровленні здобувачів – одне з головних завдань розвитку навчальних планів та програм з фізичного виховання у закладах вищої освіти¹.

Дослідженнями встановлено, що сьогодні спостерігається втрата інтересу здобувачів до навчальних занять із фізичного виховання, зниження рухової діяльності. Ці обставини змушують шукати нові підходи, розставляти інші акценти, визначати засоби фізичного виховання, що створюють стійкий інтерес до рухової активності та позитивно впливають на фізичний розвиток здобувачів. У сучасних системах фізичного виховання перевага віддається спорту – ігровій та змагальній діяльності, спрямованій на досягнення результатів, що характеризують високі рухові можливості тих, хто займається в умовах суперництва. Одна з тенденцій, характеризуючих сучасний студентський фізкультурно-спортивний рух – поява нових, нетрадиційних видів спорту. Цей факт визначає актуальність впровадження на навчальних та позанавчальних (самостійних) заняттях нетрадиційних видів рухової активності та нових видів спорту, що користуються великою популярністю у студентському середовищі.

Одне з найважливіших вимог до процесу вдосконалення фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти – навчання здобувачів технологіям використання нових, популярних засобів і методів, як для підвищення фізичної і розумової працездатності, так і з метою зміцнення їх здоров'я.

¹ Колодницький Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры : метод. пособие / Г.А. Колодницький, В.С. Кузнецов. Москва : Дрофа, 2004. 96 с.

При величезному розумовому навантаженні, яке відчувають здобувачі, у них немає ні часу, ні можливості для занять з метою досягнення високих спортивних результатів. Тому використання черлідінгу на навчальних заняттях та правильно організовані додаткові заняття, забезпечать створення необхідних умов для успішного оволодіння здобувачами професійними знаннями, підвищать рухову активність і будуть сприяти формуванню культури здоров'я², набуттю навичок для самостійних занять, а також формуванню мотиваційного інтересу до здорового способу життя.

Черлідінг (англ. Cheerleading) – модний, сучасний вид спорту, який у всіх формах своєї діяльності сприяє не тільки всебічному розвитку особистості здобувача, а й загальному оздоровленню його організму, зміцненню фізичних і духовних сил, вихованню естетичного смаку. Черлідінг, як видовищний та емоційний спортивний напрямок, поєднує в собі елементи шоу, гімнастики, акробатики і сучасних танцювальних рухів. Виступи черлідерів супроводжує багато спортивних змагань, посилюючи видовищність, і є одним з найбільш захоплюючих видів спорту, що сприяють всебічному і гармонійному фізичному розвитку студентської молоді³.

Актуальність необхідних перетворень у фізичному вихованні визначається протиріччям між підтримкою пріоритету освіти та відсутністю оптимальної системи здоров'язбереження, заснованої на диференційованому використанні знань здобувача з цього розділу. Саме ця суперечність послужила основою для формулювання проблеми – створення здоров'язберігаючої моделі організації фізичного виховання за програмою «Черлідінг». Черлідінг у всіх формах своєї діяльності сприяє різнобічному розвитку особистості, здобувачів загальному оздоровленню організму, зміцненню фізичних та духовних сил, вихованню естетичного смаку, набуттю навичок самостійної діяльності, формуванню інтересу до здорового способу життя⁴.

² Носкова С. А. Методические рекомендации по формированию индивидуальных специфических качеств Черлидерс – групп поддержки спортивных команд. Москва : ИМ, 2000. 71 с.

³ Основные правила и положения по черлидингу. Москва : РО «Федерация черлидерс группы поддержки спортивных команд», 2002. 25 с.

⁴ Чепел Р. Успешное тренерство по черлидингу. Нью-Йорк :Хьюмон Кинетикс. 1999. 364 с.

При тому величезному розумовому навантаженні, яке відчують здобувачі, вони не мають ні можливостей, ні, як правило, спрямованості для занять спортом з метою досягнення високих спортивних результатів. Тому використання на заняттях такого сучасного виду спорту, як черлідінг, забезпечить необхідні умови для успішного навчання, допоможе прищепити здобувачам міцні знання, вміння та навички для культурного ставлення до свого здоров'я⁵.

1. Організаційна робота зі створення відділення черидингу – перший етап модернізації фізичного виховання

У Національному університеті «Одеська юридична академія» зроблено спробу модернізації дисципліни «Фізичне виховання» з впровадженням у навчальний процес нетрадиційних видів фізичної культури, таких як: черлідінг, фітнес, пілатес, йога тощо. Така модернізація сприяла гармонійному (фізичному, психічному та духовному) розвитку особистості здобувача⁶. З метою успішного вирішення поставлених завдань викладачами кафедри фізичного виховання була розроблена авторська освітня програма з черлідингу. Основна мета таких занять, включених до фізичного виховання – формування та розвиток навичок фізичної культури для повноцінної освіти молоді⁷. Досягається це через обов'язкові заняття, що включають теоретичний і практичний розділи. Обов'язкові заняття, включені до навчального процесу є поетапне освоєння різних видів черлідинга. При цьому для кожного етапу характерні свої завдання та комплекси вправ. Запропонована програма, в основному, передбачає фізкультурно – оздоровчу спрямованість, але з поглибленим навчанням необхідним для черлідера руховим навичкам і вмінням, вдосконаленням індивідуальних фізичних якостей.

⁵ Черлідинг. Теория и методика спортивной тренировки : сборник зачетных рефератов слушателей курсов факультета повышения квалификации. Москва : МГАФК, 2007. 155 с.

⁶ Барсукова Т.О., Антипова Ж.І. Інноваційні аспекти організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. 2021. С. 15–22.

⁷ Барсукова Т.О., Антипова Ж.І. Health fitness as a means of formation in students of conscious motivation to physical activity. *Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова*. Серія 15. Вип. 36. Київ, 2021. С. 23–28.

При побудові навчальної програми ми виходили з таких фундаментальних положень: під час планування навчальних занять слід враховувати низький рівень фізичної підготовленості першокурсниць, основним завданням початкового етапу підготовки має бути навчання здобувачів основ техніки виконання вправ черлідінгу.

У *першому семестрі* доцільно застосування вправ, що підвищують витривалість з одночасним розвитком сили основних м'язових груп та координаційних здібностей. У *другому семестрі* спрямованість занять змінюється від переважного розвитку витривалості до вибіркового розвитку швидко-силової витривалості. На *другому та третьому році навчання* зберігається та ж послідовність у переважній спрямованості підготовки, але більше уваги приділяється збільшенню інтенсивності навантаження, ускладненню вправ відповідно до технічного рівня спортсменів та рівня фізичного стану. У кожному семестрі перед здобувачами та викладачем стоять завдання з оволодіння певними навичками черлідінгу.

Новизна і оригінальність програми в тому, що виходячи зі специфіки черлідінгу, програма передбачає залучення в заняття велику кількість бажаючих займатися здобувачів, враховуючи при цьому індивідуальні особливості кожного, та дає можливість індивідуально розкритися навіть тим, хто раніше не займався черлідінгом, але має необхідну фізичну підготовку⁸.

Мета програми – формування фізичної культури здобувача, стійкої мотивація до занять фізичною культурою і спортом, популяризація черлідінгу, прищеплення основ морально-естетичного виховання.

Авторська освітня програма з черлідінгу спрямована на оволодіння здобувачами основ техніки і тактики виступів, досягнення ними високого рівня розвитку індивідуальних здібностей і фізичних якостей. Даний підхід дозволить в спеціальній підготовці досягти максимального рівня, колективної майстерності, реалізуватися в умовах змагальної діяльності⁹.

⁸ Антіпова Ж.І. Барсукова Т. О. Черлідінг як засіб фізичного виховання та збереження здоров'я студентів закладів вищої освіти. *Журнал з пед. наук. Дрогобич.* 2021. С. 188–195.

⁹ Barsukova T.O., Antipova Z.I. Фізичне виховання й інновації: черлідінг у фізичній підготовці здобувачів вищої освіти : scientific monograph. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2021. PP. 20–39.

Спрямованість авторської програми побудована на трьох основних принципах: **системності, наступності, варіативності**.

Принцип системності передбачає тісний взаємозв'язок змісту змагальної діяльності і всіх сторін навчального процесу: фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної підготовки; а також педагогічного та медичного контролю.

Принцип наступності визначає послідовність викладу програмного матеріалу по етапах підготовки.

Принцип варіативності передбачає в залежності від етапу підготовки і індивідуальних особливостей черлідери варіативність програмного матеріалу для практичних занять, які характеризуються різноманітністю тренувальних засобів і навантажень, спрямованих на вирішення певної педагогічної задачі.

У запропонованій програмі успішно вирішуються виховні та оздоровчі завдання за чотирма напрямками: **світоглядне, соціальне, біологічне, психологічне**.

Світоглядне – мотивоване виховання духовно-морального фізичного здоров'я.

Соціальне – адаптація в колективі, пристосування до умов середовища і неадекватним ситуацій.

Біологічне – фізична підготовленість, збереження фізичного здоров'я, адаптація до соціально-фізіологічним змінам в сучасних умовах.

Психологічне – спілкування в колективі, вибір оптимального поведінки, поведінкові реакції.

Дана освітня програма здійснює комплексний підхід до реалізації інформативного, оздоровчого та спортивного компонентів¹⁰. Завдання вирішують питання активізації спортивно-масової та оздоровчої роботи в академії, виховання високої культури особистості і всебічний розвиток здобувача:

– зміцнення здоров'я здобувачів і сприяння їх всебічному фізичному розвитку;

– придбання необхідних теоретичних знань, оволодіння технічними прийомами, тактикою черлідіра, необхідної для підняття духу команди;

¹⁰ Антіпова Ж.І. Черлідінг як інноваційний засіб фізичної підготовки здобувачів юридичної освіти. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2021. С. 20–25.

- виховання волі, сміливості, наполегливості, дисциплінованості, колективізму;
- залучення здобувачів до систематичних занять фізичною культурою і спортом;
- підвищення ефективності занять з урахуванням індивідуальних особливостей і здібностей здобувачів;
- притягнення до участі в міжвузівських змаганнях.

Усі завдання спрямовані на формування і розвиток фізично міцної, гармонійно розвинутої, соціально активної особистості, готової до успішної професійної юридичної діяльності. Основною умовою виконання цих важливих завдань є збереження здоров'я здобувачів, а це можливо лише при регулярній руховій активності і всебічному фізичному розвитку, в нашому варіанті із застосуванням авторської програми з черлідінгу. Програма розрахована на 72 години на рік, на 3 роки навчання, причому, практичні заняття складають більшу частину.

Основними формами занять є:

- групові навчальні заняття,
- індивідуальні, додаткові заняття,
- обов'язкове тестування два рази в рік,
- участь в змаганнях, за затвердженим календарем.

Підсумками реалізації програми є виконання нормативних вимог з фізичної підготовленості і успішний виступ студентів в змаганнях і заходах академії.

Методико-практичні заняття було розподілено за роками навчання:

1-й рік навчання: Навчання техніці базових рухів, танцювальних елементів, розучування та тренування найпростіших комбінацій з черлідінгу.

Навчання та тренування вправ на гнучкість. Розучування найпростіших акробатичних елементів. Перелік елементів, що розучуються:

- Базові рухи черлідінгу.
- Рівноваги (передні, бічні).
- Піруети на двох ногах, малі піруети на одній нозі.
- Елементи на активну та пасивну гнучкість.
- Акробатичні елементи (стійки, перекиди, колеса).
- Розучування вітань («річення»).

2–3-ий рік навчання: Послідовне навчання ускладненим комбінаціям черлідінгу. Розучування складніших варіантів акробатичних елементів. Побудова складних варіантів стантів та пірамід. Перелік елементів, що розучуються:

- Рівноваги вертикальні.
- Великі піруети на одній нозі.
- Елементи на гнучкість (шпагати із провисанням, кругові махи ногами).

Підготовча робота зі створення відділення Черлідінгу має розпочинатися зі створення на базі академії своєї команди на всіх факультетах. Серед активістів та аматорів необхідно провести навчальний семінар, розповісти про основні напрямки, завдання та перспективи розвитку цього нового напрямку рухової активності. А для успішної популяризації черлідінгу необхідно проводити серед команд факультетів змагання кожен семестр:

- першість НУ ОЮА,
- кубок Президента,
- відкритий чемпіонат із запрошенням команд інших закладів вищої освіти.

Виступи на змаганнях передують офіційні навчальні заняття за програмою, які проводяться до змагань викладачем – консультантом. Перед кожним змаганням проводиться попередній перегляд. На попередньому перегляді кожна команда має показати свою програму змагання в повному обсязі, продемонструвати костюми, в яких вони виступатимуть. Порядок попереднього перегляду та виступів команд визначається жеребкуванням, яке проводиться напередодні змагань на нараді представників команд.

Кожна команда має подати дві програми: коротка програма-презентація; довільна програма. Команда складається з 6-18 учасників (зазначених у заявці), протягом усіх змагань та у всіх турах кількість учасників команди має залишатися незмінною. Обов'язковою є умова побудови програм на основі базових рухів черлідінгу. Особливу увагу при постановці програми слід приділити хореографії, динаміці та складності переходів від одного елемента до іншого, синхронність виконання всіх складових частин програми. Заборонено побудову програми лише на базових

елементах аеробіки. Обов'язковими елементами у програмі є: станти, піраміди, піруети, махи, чири або чанти. **Чир** – у змісті має бути задана певна інформація для глядачів (вболівальників): про команду черлідерів, про команду, що грає на полі, про події, що відбуваються, тощо. **Чант** – слово або фраза, що повторюється, яку використовують для залучення глядачів до участі в програмі.

Окрім обов'язкових елементів, у програмі вітаються засоби агітації із символікою свого факультету: банери, таблички, прапори. Особлива увага на змаганнях приділяється безпеці. Заборонено складні елементи, присутні у програмах спортсменів номінації чир.

З позиції видовищності – це найпопулярніший вид спорту в академії, на змаганнях присутні сотні глядачів та вболівальників з усіх факультетів. Команди, які виступають за свій факультет, використовуючи символіку своїх факультетів, вигадують промови, гасла. Тим самим здобувачі виховують у собі корпоративний дух, патріотизм та відданість ідеалам рідної академії.

З найкращих студентів збірних факультетів з черлідінгу, комплектується збірна команда академії для участі у змаганнях міста, області, України.

2. Зміст навчальної програми з Черлідінгу

Ця авторська освітня програма здійснює комплексний підхід до реалізації інформативного, оздоровчого, спортивного компонентів діяльності черлідінгу. Вимоги до черлідерів з фізичної підготовки відрізняються від вимог, що висуваються до інших здобувачів, які займаються фізичним вихованням. Необхідно планувати заняття із включенням вправ на розтяжку, нарощування сили та розвиток спортивних умінь та навичок. Розвиваючи у черлідерів спортивні вміння та навички, ми також зміцнюємо їхню впевненість у собі та покращуємо якість їхніх виступів. Регулярні заняття є необхідною умовою відповідності вимогам до черлідера з фізичної підготовленості. Необхідно планувати кожне заняття вирішення конкретних завдань, враховуючи специфічні потреби кожного конкретного дня. Якщо мати чіткий план занять, можна виділити час на відпрацювання кожного необхідного елемента.

Мета програми – формування сталої мотивації до занять фізичною культурою та спортом, популяризація черлідінгу,

прищеплення основ морально-естетичного виховання. Завдання спрямовані:

- на активізацію спортивної роботи в академії, виховання та всебічний розвиток студентської молоді;
- зміцнення здоров'я та сприяння всебічному фізичному розвитку;
- придбання необхідних теоретичних знань та оволодіння основними прийомами техніки та тактики рухів черлідера для підняття духу команди;
- виховання волі, сміливості, наполегливості, дисциплінованості, колективізму, навичок культурної поведінки, почуття дружби;
- залучення здобувачів до систематичних занять фізичною культурою та спортом;
- підвищення ефективності занять з урахуванням індивідуальних особливостей та здібностей здобувачів;
- залучення до участі у міжвузівських змаганнях.

Головне завдання полягає у підготовці фізично міцних, гармонійно розвинених здобувачів – соціально активної особистості, готової до успішної професійної юридичної діяльності¹¹. Основною умовою виконання цього завдання є цілеспрямована підготовка черлідера. Навчальна програма розраховані на 84 годин на рік, причому практичні заняття становлять більшу частину програми.

Основними формами навчального процесу є: групові учбові заняття; тестування; нормативна частина.

Групи формуються із здорових здобувачів, які пройшли медичний огляд та необхідну підготовку, що виконують нормативи із загальної фізичної та спеціальної підготовки. Також групи формуються з черлідерів, які вміють виконувати елементи індивідуального Cheer – Dance, брати участь у Групових станах участь у змаганнях.

¹¹ Антіпова Ж.І., Барсукова Т.О. Физическое воспитание студентов средствами черлидинга. *Abstracts of the 12th International scientific and practical conference. Liber A.* Stockholm, Sweden, 2020. P. 7–11.

Навчальні розділи і етапи підготовки

Розділи підготовки:	Етапи підготовки		
	1 рік	2 рік	3 рік
Теоретична підготовка	4	2	2
Практична підготовка: практична спеціальна і технічна підготовка	56	58	58
Психологічна підготовка	4	4	4
Загальна фізична підготовка	12	12	12
Здача контрольних нормативів	4	4	4
Інструкторська і суддівська практика, участь в змаганнях	4	4	4
Всього годин	84	84	84

Навчальне заняття можуть проводитися в двох напрямках в залежності від того, в якій номінації працює група:

1 – номінація *Чир*;

2 – номінація *Чир -ДАНЦ*

Кожній з двох номінацій відповідають свої, характерні елементи:

Елементи номінації Чир: чир-стрибки, піраміди, константи, чир – данс, кричалки (чіри і Чанта), акробатичні елементи (перекиди, колеса, рондат і ін.).

Елементи номінації Чир-ДАНС: піруети, шпагати, махи, чир – стрибки, лип – стрибки.

Програмний матеріал: Заняття по програмі включають теоретичну та практичну підготовку здобувачів.

Теоретична підготовка: В теоретичну підготовку входить: *Історія* розвитку черлідінгу, перегляд відеоматеріалів виступів черлідінгових команд на змаганнях різного рівня. *Загальні* знання з загальної, спеціальної, технічної і фізичної підготовки черлідера, по організації самостійного заняття з метою вдосконалення техніки виконання необхідного досвіду. *Гігієнічні* вимоги. Вимоги до одягу і взуття, до костюму черлідера, до режиму харчування і питного режиму під час занять. *Техніка* безпеки під час занять. Причини травм та їх профілактика. Дисципліна і взаємодопомога в процесі занять. Роль споттера в навчальних заняттях і на змаганнях. *Термінологія* черлідінгу. Основні терміни, назви елементів, рівні складності елементів, правила оцінки елементів. *Техніка* виконання Стант і пірамід. Правильна техніка виконання Стант і пірамід відповідного рівня. Уміння взаємодіяти в групі (синхронність,

злагоджених елементів). Способи страховки, навчання споттерів.
Кодекс черлідерів.

Практична підготовка: Весь практичний програмний матеріал з черлідінгу складається із загальної та спеціальної фізичної підготовки за двома напрямками – *Cheer* і *Dance*: *Cheer* – це піраміди, акробатика, стрибки, дзвінки і чіткі кричалки, помпони та приголомшлива динаміка. *Dance* – красиві танцювальні рухи, незвичайна хореографія, шпагати, запальна енергія. *Черлідінг* – це не тільки група підтримки своєї команди, це і окремий, самостійний вид спорту.

З черлідінгу проводяться змагання в місті, області, масштабах України, в Європі і в усьому світі. Чемпіонати з черлідінгу проводяться в декількох номінаціях: Чир, Данс, Чир-мікс, груповий стант, індивідуальний черлідер. *Чир* – елементи спортивної гімнастики та акробатики, побудова пірамід і танцювальні перестроювання, супроводжувані гучними кричалками.

Данс – спортивні танці з елементами гімнастики, з присутністю пластичності, хорошою хореографією та грацією, приголомшливою синхронністю.

Чир-мікс – виступи змішаних команд (жінки і чоловіки).

Груповий стант – колективне побудова пірамід.

Індивідуальний черлідер – сольний номер головного заводили команди.

Загальна фізична підготовка: Загальна фізична підготовка спрямована на всебічний розвиток особистості здобувачів, його основні завдання:

- підвищення і підтримка рівня функціональних можливостей (серцево-судинної і дихальної системи, м'язового корсету і т.д.);
- розвиток всіх основних фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості і гнучкості;
- удосконалення фізичного розвитку.

Загальна фізична підготовка черлідера включає вправи на розвиток *сили, гнучкості, витривалості, координації рухів, швидкості, застосування інших видів спорту.*

Розвиток сили: статичні і динамічні вправи з використанням власної ваги або з обтяженнями (набивні м'ячі, гантелі, амортизатори, опір партнера), спрямовані на розвиток сили м'язів рук, кистей, плечового пояса, черевного преса, спини, ніг.

Розвиток гнучкості: активні і пасивні вправи, спрямовані для розвитку гнучкості в плечових, кульшових суглобах і гнучкості хребетного стовпа (різні махи, нахили, скручування, випади, кругові рухи в різних площинах).

Розвиток витривалості: стрибки зі скакалкою, біг з різною швидкістю і тривалістю, а так само застосування збільшення щільності та інтенсивності занять.

Розвиток координації рухів: вправи, які висувають високі вимоги до точності рухів (акробатичні вправи, вправи в рівновазі); в яких є елемент раптовості і в залежності від ситуації або сигналу необхідно міняти напрям руху.

Розвиток швидкості: вправи пов'язані з необхідністю миттєвого реагування на різні сигнали, за мінімальний час долати короткі відстані.

Навички інших видів спорту: в процесі навчання запозичуються елементи і навички з інших видів спорту і рухливі ігри, які сприяють: вмінню точно і своєчасно виконувати завдання, пов'язані з вимогами виду спорту і рухливих ігор; вмінню розвивати специфічні фізичні якості в обраному виді спорту засобами інших видів спорту і рухливих ігор; вмінню дотримуватися вимог техніки безпеки при самостійному виконанні вправ; навичкам збереження власної спортивної форми.

Спортивні ігри – швидкість дії, винахідливість: ручний м'яч (гандбол), волейбол. *Легка атлетика* – розвиток швидкості і витривалості: біг на довгі і короткі дистанції. *Акробатичні вправи* з одного боку сприяють розвитку координаційних здібностей, з іншого – спрямовані на забезпечення певних навичок самостраховки, при навчанні та виконанні технічних дій. Акробатика вкрай важлива, як засіб базової обертальної підготовки, необхідної для успішного освоєння стрибків, зіскоків і т.п., так і в роботі над сучасними вправами, багато з яких можуть моделюватися на батуті або в комплексі.

Хореографічна підготовка являє собою систему оволодіння рухової «школою», яка формує навички ритмічно упорядкованого руху, робочої постави, стильової культури, без якої неможливий ніякий серйозний прогрес.

Гімнастика – розвиток фізичної сили і спритності: вправи на гімнастичних снарядах: бруси, перекладина.

Спеціальна фізична підготовка: Черлідінг, як особливий вид, пред'являє значні вимоги до серцево-судинної і дихальної систем організму. Про це свідчать підвищення частоти серцевих скорочень при виконанні вправ класифікаційної програми до близько граничної норми. Заняття проходять з високою інтенсивністю (протягом тренування частота пульсу в середньому становить 148 уд/хв). Складність структури рухових дій черлідерів обумовлює необхідність запам'ятовувати великий обсяг щодо незалежних між собою рухів. Це висуває вимоги до пам'яті черлідерів, а також до таких якостей, як старанність, зрозумілість і повнота зорових уявлень, точність відтворення рухів. Якість виконання вправ (виразність, артистичність і т.п.) диктує необхідність формування здатності до самоконтролю і корекції м'язових зусиль, стійкості уваги, уміння концентрувати і розподіляти увагу, швидкості реагування, швидкості мислення, кмітливості, самокритичності, наполегливості. Для ефективного подолання труднощів під час виступів і змагань (емоційна напруженість, стартова лихоманка і т.п.) черлідери повинні володіти кмітливістю, сміливістю, врівноваженістю, самовладанням, наполегливістю, прагненням до успіху.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних здібностей, що відповідають специфіці номінації – «чир» або «чир-данс». При цьому вона орієнтована на максимально можливу ступінь їх розвитку.

Завдання спеціальної фізичної підготовки:

1. Розвиток фізичних здібностей, необхідних для успішної реалізації в черлідінг.

2. Підготовка організму до майбутніх змагань.

3. Виховання здатності проявляти свої максимальні, індивідуальні фізичні можливості в умовах змагань.

4. Формування статури з урахуванням дисципліни і позиції в команді (Чир, Чир-ДАНС, флаер, база, споттер).

Спеціальна фізична підготовка включає: стройові вправи, силові вправи, спеціальні вправи, спеціальні координаційні вправи, танцювальні вправи, кричалки, дихальні вправи, хореографію, акробатику, піраміди, спеціальну рухову підготовку, вправи на розвиток спеціальної гнучкості.

Стройові вправи: перестроювання в колону, в шеренгу; рух в колоні, по діагоналі, протихід, змійкою, кругом, схресний крок

і т.д. *Силові вправи*: акробатичні стійки (на лопатках, на руках), спеціальні стійки (на стегні, на плечах, сидячи на плечах), константи-побудови (1,5 росту і 2 рівня, 2 зростання і 2 рівня), піраміди.

Спеціальні вправи: різні стрибки, підскоки, вистрибування, спеціальні стрибки (чир-стрибки, лип-стрибки).

Спеціальні координаційні вправи: основні положення кистей, рук, ніг, використовувані в черлідінгу, акробатичні елементи (перекиди, колеса, перевороти), одиночні і подвійні піруети.

Танцювальні вправи: танцювальні вісімки і блоки різного стилю та напрямки: джаз, фанк, брейк, рок, поп, реп, ліричний, народний танець, поєднання стилів; чир-данс – танцювальний блок з використанням основних елементів черлідінгу. *Хореографія*: виправлення постави (підтягування м'язів живота, сідничних м'язів, плечей, хребта). Елементи класичного танцю.

Акробатика: Перекати, перекиди, випади, міст з положення лежачи і стоячи, стійка на руках, переворот в сторону (колесо), шпагати, напівшпагати. *Піраміди* (константи) Групові акробатичні вправи в парах, трійках. *Кричалки* – використовуються для залучення уваги глядачів і використовуються в формі Чанта або Чир.

Чанта (скандування) – повторюване слово або фраза, що використовується для залучення уваги глядачів.

Чир (двовірш і т.д., інформують глядачів і уболівальників про команду черлідерів, про що грає на полі команди, про події, що відбуваються і т.п.) – в змісті повинна бути задана певна інформація для глядачів (уболівальників): про команду черлідерів, про що грає на полі команди, про події, що відбуваються і т.п.

Розвиток спеціальної гнучкості: шпагати, махи, випади, прогини, мости. Досягти бажаного результату в оволодінні елементами Чир і Чир-данс можливо лише за умови успішного розвитку у здобувачів фізичних якостей, приділяючи при цьому особливу увагу розвитку гнучкості.

Розвиток гнучкості: Вправи на розвиток гнучкості слід робити в групі, щоб можна було бачити роботу кожного. Ця частина занять проводиться не менше 15 хвилин (точний час розтяжки буде змінюватися в залежності від мети і спрямованості занять). Програма розтягування повинна бути добре організована і ретельно

продумана. Необхідно включати в розтяжку вправи для всіх груп м'язів: шиї, рук, плечей, спини, тулуба, стегон, живота і т.п.

Дотримуючись при цьому основні умови, що забезпечують безпеку:

- розслаблене і уповільнене розтягування має проводитися 10–20 сек. (щоб досягти більшої гнучкості, слід тримати розтяжку 20–30 секунд);

- не можна розгойдувати м'яз;

- необхідно знати свої межі, враховуючи, що може бути невеликий дискомфорт, але не можна перестаратися;

- при нахилі вперед потрібно розслабити шию (заборонено при нахилі розгойдувати шию).

Важливо: При виконанні вправ на розтягування потрібно пам'ятати, що перед будь-яким заняттям необхідно розігріти і розтягнути всі групи м'язів.

Вказівки при розучуванні кричалок: при розучуванні кричалок необхідно скласти текст (задати групі тему, ключові слова); скласти рухи на кричалку; рухи повинні наголошувати на тому, що кричать спортсмени. Вивчити текст, визначитися з інтонацією. Вивчити рухи (під текст, щоб правильно запам'ятати інтонацію). Вивчаються спочатку рухи рук, потім рухи ніг. Відпрацювати синхронність (група працює тільки всі разом).

Правила гучної кричалки: Кричати на видиху, задіяти діафрагму (здувати живіт на видиху). Викрикуючи слова потрібно широко відкривати рот, щоб кричалка була зрозумілою. Не відвертатися при вигуку (від глядачів). Не кричати на складних елементах. У програмі виконувати кричалку спочатку або в середині, поки у спортсменів є сили голосно кричати. *Дихальні вправи* (вправи на вдиху і видиху): Вправи для тренування голосу і сили звуку.

Спеціально-рухова підготовка: Поєднання стрибків з рухами руками. На кожен стрибок на місці послідовні рухи руками – на пояс, до плечей, вгору і в такому ж порядку вниз. Швидке перемикання з рухів однієї координації на рухи іншої координацією. Оцінка рухів в часі, просторі і за ступенем м'язових зусиль. Формування вміння оцінки рухів у часі: виконання загальноорозвиваючих вправ повільно і швидко, на час і т.п. Формування вміння оцінки просторових величин: виконання вправ з малою і великою амплітудою, на задану величину по орієнтиру. Формування навички диференціювання м'язових зусиль: виконання

простих вправ з мінімальним і максимальним зусиллям. Підвищення функціональної стійкості вестибулярного аналізатора.

Спеціальне обертальне тренування: чергування активних і пасивних видів обертань (найбільшу питому вагу мають мати активні обертання – акробатика, батут); поступове збільшення обертального навантаження (включаючи в рівній мірі всі три осі обертання – поперечну, подовжню, передньо-задню – в обидва напрямки руху).

Психологічна підготовка: Психологічна підготовка черлідірів спрямована на формування властивостей особистості, що дозволяють успішно виконати поставлену композицію, адаптуючись до умов. Психологічна підготовка тут виступає, як виховний і самовиховний процес з обов'язковим розвитком необхідних якостей: *вольових, цілеспрямованості і самовладання.*

Вольові якості черлідера – наполегливість, витримка, ініціативність, цілеспрямованість, впевненість в своїх силах, сміливість, рішучість. Всі вони в основному розвиваються безпосередньо в навчальному процесі при виконанні різних завдань програми. Але одним з найважливіших якостей, що забезпечують досягнення наміченої мети, є *наполегливість і цілеспрямованість.*

Цілеспрямованість – важлива і необхідна якість, її можна виховати тільки за умови, якщо здобувач проявляє глибокий інтерес до занять черлідінгом, як до виду спорту, і особисто зацікавлений в досягненні поставленої мети. Для розвитку цілеспрямованості важлива витримка – здатність стійко переносити неприємні больові відчуття, долати неприємні почуття, що з'являються при максимальних навантаженнях і втомі. Але при цьому дуже важливо *самовладання.*

Самовладання – це здатність не губитися в складних ситуаціях, управляти своєю поведінкою, контролювати ситуацію навіть в умовах змагань, при високій психічній напрузі.

Лікарський і педагогічний контроль: З метою профілактики здоров'я здобувачів і забезпечення високоякісного навчального процесу необхідний постійний *педагогічний і лікарський контроль.* *Педагогічний контроль* включає показники навчальної та змагальної діяльності (кількість навчальних занять, змагальних днів). *Основними завданнями лікарського контролю* в групах є контроль над станом здоров'я, прищеплення гігієнічних навичок і звичок неухильного виконання рекомендацій лікаря. Все це

дозволяє встановити істинний вихідний рівень стану здоров'я, фізичного розвитку та функціональної підготовленості здобувача.









Тематичне планування теоретичної та практичної підготовки

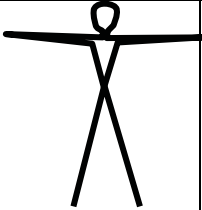


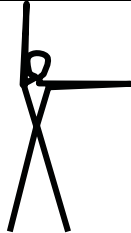


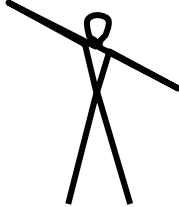
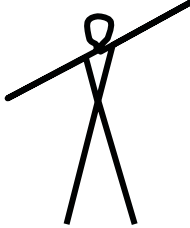
Види підготовки	Теоретична частина (час)			Практична частина (час)			РАЗОМ (час)		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Рік навчання									
Тестування				2	2	2	2	2	2
<i>Теоретична підготовка:</i>	4	2	2				4	2	2
Історія черлідінгу	1						1		
Гігієнічні вимоги	1						1		
Техніка безпеки	1	1	1				1	1	1
Термінологія і правила змагань	1	1	1				1	1	1
<i>Практична підготовка:</i>				80	82	82	80	82	82
Базові рухи рук				8	4	4	8	4	4
Чир-данс				10	10	10	10	10	10
Піруети				8	10	10	8	10	10
Махи				10	8	10	10	8	10
Чир-стрибки				6	10	8	6	10	8
Станти				6	10	12	6	10	12
Кричалки				6	6	4	6	6	4
Акробатика, лип-стрибки				10	10	10	10	10	10
Психологічна підготовка				4	4	4	4	4	4
<i>Загальна фізична підготовка</i>				8	6	6	8	6	6
Інструкторська і суддівська діяльність, участь в змаганнях				4	4	4	4	4	4
РАЗОМ	4	2	2	80	82	82	84	84	84





Зміст практичної підготовки.

Базові рухи: В який би з двох номінацій не проводилися заняття, черлідер зобов'язаний володіти базовими рухами. Всі базові рухи в черлідінгу (крім руху верхній тачдауна) виконуються трохи

ПЕРЕД КОРПУСОМ. Для того щоб програма була видовищною і привабливою для глядачів, необхідно працювати над точністю та синхронністю виконання базових рухів всією командою.

<p>РУКИ НА СТЕГНА кисті рук знаходяться в положенні «кулак» і впираються в тазові кістки, тильні сторони кистей спрямовані вперед</p>	<p>ХАЙ ВІ прямі руки розташовано «в сторони – вгору» під кутом приблизно 30 градусів до вертикалі. Тильні сторони кистей спрямовані вгору</p>	<p>ЛОУ ВІ прямі руки розташовані «в сторони – вниз» під кутом приблизно 30 градусів до вертикалі. Тильні сторони кистей спрямовані вгору</p>	<p>ВЕРХНІЙ ТАЧДАУН руки витягнуті вгору в одну лінію з корпусом, лікоть знаходиться над плечем, кисть над ліктем. Тильні сторони кистей спрямовані назовні (в різні боки)</p>
			
<p>ПРАВОЕ К комбіноване рух: права рука в положенні «ХАЙ ВІ», ліва рука спрямована вправо і знаходиться в положенні «ЛОУ ВІ»</p>	<p>ЛІВЕ К комбіноване рух: ліва рука в положенні «ХАЙ ВІ», права рука спрямована вліво і знаходиться в положенні «ЛОУ ВІ»</p>	<p>ВЕРХНІЙ ПАНЧ (Лівий) комбіноване рух: ліва рука в положенні «ТАЧ-ДАУН», права рука в положенні «руки на стегна»</p>	<p>НИЖНІЙ ТАЧДАУН прямі руки витягнуті вертикально вниз і притиснуті до корпусу. Тильні сторони кистей спрямовані назовні (в різні боки)</p>
			

<p>ПРЯМЕ Т прямі руки розташовані в сторони. Тильні сторони кистей спрямовані вгору</p>	<p>ЛАМАТИ Т зігнуті руки в ліктях з положення «Т», при цьому кисть знаходиться на одній лінії з плечем. Тильні сторони кистей спрямовані вгору</p>	<p>ПРАВОЕ Л комбіноване рух: права рука в положенні «Т», ліва рука – в положенні «тачдаун»</p>	<p>ЛІВЕ Л комбіноване рух: ліва рука в положенні «Т», права рука – в положенні «тачдаун»</p>
			
<p>КИНЖДАЛИ руки зігнуті в ліктях і притиснуті до корпусу, кисть розташована над ліктем і в одній лінії з плечем. Тильні сторони кистей спрямовані назовні (в різні боки)</p>	<p>РАМКА руки зігнуті в ліктях під кутом 90 градусів, кисть розташована над ліктем, лікоть навпаки плеча. Тильні сторони кистей спрямовані назовні (в різні боки)</p>	<p>ПРАВА ДІАГОНАЛЬ комбіноване рух: права рука в положенні «ХАЙ ВІ», ліва рука – в положенні «ЛОУ ВІ»</p>	<p>ЛЕВАЯ ДІАГОНАЛЬ комбіноване рух: права рука в положенні «ЛОУ ВІ», ліва рука – в положенні «ХАЙ ВІ»</p>
			

<p>ПРАВЕ К комбіноване рух: права рука в положенні «ХАЙ ВІ», ліва рука спрямована вправо і знаходиться в положенні «ЛОУ ВІ»</p>	<p>ЛІВЕ К комбіноване рух: ліва рука в положенні «ХАЙ ВІ», права рука спрямована вліво і знаходиться в положенні «ЛОУ ВІ»</p>	<p>ВЕРХНІЙ ПАНЧ (лівий) комбіноване рух: ліва рука в положенні «ТАЧ– ДАУН», права рука в положенні «руки на стегна»</p>	<p>НИЖНІЙ ТАЧДАУН прямі руки втягнуті вертикально вниз і притиснуті до корпусу. Тильні сторони кистей спрямовані назовні (в різні боки)</p>
			

Положення кистей. Правильне положення кисті під час виконання базових рухів підсилює ефективність виступу. Кисть повинна бути продовженням руки і «не заламувати» під час виконання і зміни рухів. Базові рухи можуть бути виконані з будь-яким з двох положень кисті: кулак або клинок, положення кистей для всієї команди визначає тренер. Є 4 базових положення кистей:

- 1-е положення – кулак (чотири пальці стиснуті в кулак, а великий палець притиснутий поверх них, кулак і зап'ястя знаходяться на одній лінії);
- 2-е положення – клинок (пальці витягнуті, великий палець притиснутий, долоню плоска);
- 3-е положення – клеп-бавовна (долоні з'єднуються пласом);
- 4-е положення – класп-бавовна (одна долоня захоплює іншу).

Положення рук: Положення рук додає виразності рухів. Існує безліч основних положень рук, а їх комбінації нескінченні. Одна рука може робити один рух, а інша в цей час – зовсім інше (деякі рухи можуть бути симетричні). Важливо знати, що в будь-який з цих позицій кисті повинні бути або в кулаці, або в клинку.

Точність виконання: Одним із засобів досягнення високої точності рухів в черлідінгу є практичне відпрацювання чіткості

різних положень ніг, рук і кистей рук. Відпрацювання чіткості – це набір рухів в черлідінгу, коли одне положення змінюється іншим під певний ритм. Кожна вправа – це композиція послідовних рухів на вісім рахунків, причому кожному ритму відповідає певне положення. Практичне відпрацювання чіткості зазвичай включає від чотирьох до восьми послідовних вправ, що слідують один за одним.

Обов'язкові елементи черлідінгу номінації Чир:

– *Чир-стрибок* – швидке, різке переміщення тіла вгору відштовхуванням ніг від точки опори з виконанням виду стрибка в повітрі і подальшим приземленням на дві ноги. Чир-стрибок – це втілення енергії. Виконання чир-стрибків додає черлідінгу «спортивності», тому що для виконання чир-стрибків потрібно спортивну майстерність. Для оволодіння технікою стрибків потрібна гнучкість, силова підготовка і знання техніки виконання.

– *Стант* – підйом одного або більше флаєра «Ф» (верхнього учасника команди) максимально на два рівня. Виконуються мінімально двома «Б» (базовими учасниками команди), максимально п'ятьма «Б» учасниками команди.

Засоби для виконання Стант:

1. *Випади вперед*. Виконується 1 серія з 10 випадів. *В.П.* – стоячи ноги разом, руки на стегнах. Випад виконується вперед на зігнуту ногу. Важливо, щоб при виконанні випаду вертикальне положення корпусу не змінювалося (неприпустимий нахил корпусу вперед або назад).

2. *Випади в бік*. Виконується 2 серії по 10 випадів на кожную сторону. *В.П.* – стоячи ноги разом, руки на стегнах. Важливо, щоб при виконанні випаду вертикальне положення корпусу не змінювалося (неприпустимий нахил корпусу вперед або назад). Випад виконується від центру, при цьому відводиться нога – пряма.

3. *«Напруга корпусу»*. Виконується 3 підходи з інтервалом відпочинку 10 с. підйом Ф з положення лежачи в положення стоячи за допомогою захоплення двох Б і С. Корпус Ф не повинен «провисати».

4. *Вправа на рівновагу*. Утримання пози: 1. Кут. 2. Арабески. 3. Скорпіон. 4. Прапорець. *Важливо, щоб учасник команди стійко стояв на прямій нозі (без хитань). Плечі повинні знаходитися вертикально над стегнами (без нахилу корпусу вперед /назад/ в сторону).*

5. *Крок наверх*. При правильному виконанні всіх позицій виконується 5 разів поспіль з приблизним інтервалом відпочинку 15 с. В.П. – Б – випад, Ф – ставить зовнішню ногу (далеку від Б) серединою стопи на стегно Б, як можна ближче до корпусу Б. При заході Ф повинен спиратися на плечі Б і дивитися вперед. В випаді кут зігнутої ноги Б не повинен бути гострим, захоплення за передню частину стопи і над коліном Ф.

6. *Стійка на стегні одиночної бази*. При правильному виконанні всіх позицій виконується 5 разів поспіль з приблизним інтервалом відпочинку 15 с. Захід в стант «кроком нагору». При сходженні Ф не повинен відштовхуватися від стегна Б, а Б повинна вчасно відпустити ногу Ф.

7. *«Кут»*. При правильному виконанні всіх позицій виконується 5 разів поспіль з приблизним інтервалом відпочинку 15 с. До виконання Стант Ф повинен навчитися утримувати правильну позу «кут» на підлозі. Б повинна вчасно відпустити ноги Ф.

8. *Стредл на плечах*. При правильному виконанні всіх позицій виконується 5 разів поспіль з приблизним інтервалом відпочинку 15с. При спуску Б витягує Ф строго над собою, Ф, при цьому спирається на Б вертикально вниз.

9. *«Прапорець» на стегні одиночної бази*. При правильному виконанні всіх позицій виконується 5 разів поспіль з приблизним інтервалом відпочинку 15 с. До виконання Стант Ф повинен навчитися тримати «прапорець» на підлозі. Б повинна вчасно відпустити ногу Ф. Ф також може тримати на стегні: Ліберті, Арабески, Скорпіон.

10. *Стійка на стегні подвійної бази*. При правильному виконанні всіх позицій коліна Б не повинен стикатися с Ф. Ф спочатку повинен випрямити одну ногу, а потім поставити іншу.

11. *Різкий тейбл топ*. При правильному виконанні всіх позицій виконується 5 разів поспіль з приблизним інтервалом відпочинку 15 с. Б повинні стояти якомога ближче один до одного і тримати спину прямими.

12. *Плечовий шпагат* зі стійки на стегні. При правильному виконанні всіх позицій виконується 5 разів поспіль з приблизним інтервалом відпочинку 15 с. Важливо, щоб руки Б і Ф були закріплені (без згину в лікті) в потрібному положенні. Учасники Б і Ф якомога швидше повинні зайняти потрібну позицію.

13. *Кидок руками в плечовий шпагат.* При правильному виконанні всіх позицій виконується 5 разів поспіль з приблизним інтервалом відпочинку 15 с. Учасники виконують ті ж рухи, що і в попередньому Станті, тільки Ф сам відштовхується від землі і зробити це повинен якомога сильніше.

14. *Підйом в стійку на плечах* подвійної бази. При правильному виконанні всіх позицій виконується 5 разів поспіль з приблизним інтервалом відпочинку 15 с. Виконується з поступовим переносом ваги тіла Ф з опори на опору.

15. *Підйом Ф вгору.* Виконується 10 підходів з інтервалом відпочинку 5–10 с. Виконується з положення основна стійка (корпус рівно, ноги на ширині стегон), руки Ф в «Т». Флаери витягають вгору на витягнуті руки двох баз і С. Руки Ф напружені, стежити за правильним захопленням базами рук Ф.

16. *Підйом Ф на своїх руках.* Виконується 10 підходів з інтервалом відпочинку 5–10 с. Виконується на паралельних брусах, або плечах двох Б. Руки Ф повинні бути повністю випрямлені, перенесенням ваги тіла Ф з опори на опору. Потрібна страховка С. Вправи потрібно для того, щоб Ф навчився переносити вагу тіла на руки в висі.

17. *Елеватор.* При правильному виконанні всіх позицій виконується 5 разів поспіль з приблизним інтервалом відпочинку 15 с. До виконання Стант Ф повинен опанувати виконанням «чикен позішен». Важливо, щоб синхронна робота двох Б збігалася з діями Ф.

18. *Лібєрті.* При правильному виконанні всіх позицій виконується 5 разів поспіль з приблизним інтервалом відпочинку 15 с. Завдання Ф – тримати позу, він не повинен намагатися зловити рівновагу. Б повинні знаходитися чітко під Ф. При викиді Ф Б не повинні згинати руки в ліктях.

Методичні вказівки для розучування пірамід:

Основні моменти страховки пірамід:

1. Поставте підготовлених споттерів «С» перед і поруч із сполуками Стант.

2. Поставте підготовлених споттерів для страховки всіх флаєрів.

3. Переконайтеся, що всі черлідери розуміють свої функції.

Прийом флаєра при екстремому надінні: 1. Відпустити руки, ноги, стопи інших черлідерів. 2. Спортсмени (бази, споттери і флаєри) повинні знати основні прийоми спуску зі Стант – кредл і ведмежего захоплення.

Навчання в прогресії: 1. Спочатку відпрацювати способи підйому і збереження рівноваги на низькій висоті, а потім переходити до відпрацювання елементів на більш високому рівні. 2. Спочатку розбити піраміду на кілька простих Стант і відпрацювати їх до розучування самої піраміди.

Порядок розучування пірамід: 1. Спочатку необхідно переконатися, що все черлідери, зайняті в піраміді, знають, як вони повинні заходити на піраміду і як спускатися з неї. Рухи флаєра відпрацьовуються спочатку на землі. 2. При розучуванні нової піраміди спочатку треба використовувати найбезпечніші і прості способи заходу на піраміду і спуску з неї. Особливо треба звернути увагу на спуск: слід переконатися, що для спуску досить місця, і черлідери не вдарять того хто стоїть поруч константа. 3. Заходи на нестійкі і найважчі константи виконуються останнім, а спуск з них – першим. 4. Інструкції під час виконання піраміди повинен давати тільки тренер. Коли піраміда втрачає рівновагу, черлідери можуть намагатися вигукувати щось на свій розсуд, і це може відвернути увагу інших спортсменів.

Програми Чир-ДАНС. Програми з Чир-дансу виконуються, як на спортивних майданчиках, так і на паркеті. У програмі обов'язково використовуються помпони (як мінімум 1/3 частина програми). Програми з Чир-ДАНСу будуються на принципі поєднання різноманітних стилів (джаз, фанк, поп, реп, ліричний стиль і т.д.). Обов'язковою є умова побудови Чир-ДАНС програм на основі базових рухів черлідінгу. Особливу увагу при постановці програми слід приділити хореографії, динаміці і складності переходів від одного елемента до іншого, синхронності виконання всіх складових частин програми. В Чир-ДАНС – програмах заборонено побудова програми тільки на базових елементах аеробіки, необхідно використання кричалок, акробатичних елементів, стант і пірамід.

Обов'язкові елементи Чир-ДАНС – програми: Піруети для вікової категорії дорослі – подвійний, шпагати, чир-стрибки, лип-стрибки, махи (виконується мінімум 2). Всі обов'язкові елементи виконуються всіма учасниками команди одночасно або в певній послідовності. *Заборонено:* чіри, Чанта, константи, піраміди, акробатика, додаткові агітації.

Піруети: Обертання на одній нозі навколо своєї осі, як мінімум на 360 градусів (для вікової категорії «дорослі» повинен

виконуватися подвійний пірует). *Критерії оцінки:* Стійкість піруета, дотримання рівноваги. Кількість обертань (одинарний / подвійний). Технічність виконання. Чітке завершення елемента.

Шпагат: Виконання цього елемента має бути обов'язково зафіксовано мінімум на дві секунди. *Критерії оцінки:* Розтяжка, гнучкість черлідерів. Техніка виконання. Натягнутість ніг черлідерів під час виконання елемента (коліна не повинні бути зігнуті). Різноманітність шпагатів.

Чир-стрибки: Виконується, як мінімум, два стрибки по вибору. У виконанні стрибків, бере участь 100 % складу команди. Оцінюються гнучкість, висота, сила, швидкість і правильна техніка. *ЛПП-Стрибки:* Стрибки в шпагат з приходом на одну ногу. *Критерії оцінки:* Розтяжка, гнучкість черлідерів. Техніка виконання Натягнутість ніг черлідерів під час виконання елемента (коліна не повинні бути зігнуті). Різноманітність Липів. Швидкість виконання.

МАХИ: Виконуються синхронно з максимальною амплітудою. Можуть виконуватися вперед і в сторону. Бали даються за гнучкість, складність, техніку виконання і комбінації махів. *Критерії оцінки:* Розтяжка, гнучкість черлідерів. Техніка виконання. Натягнутість ніг черлідерів під час виконання елемента (коліна не повинні бути зігнуті). Різноманітність комбінацій махів. *Порядок розучування чир-дансу:* 1. Спочатку продемонструйте чир-данс під музику. 2. При навчанні необхідно показувати всі рухи повільно і розучувати руху рук і ніг спочатку окремо, а потім з'єднати їх. 3. Показувати і пояснювати слід по одній вісімці або по чотири рахунки, якщо вісімки включають рахунок «і» («раз і два і три...»). 4. Вивчати необхідно повільно – один рух на один рахунок. Перш ніж перейти до наступного руху все перевірте і внесіть корективи. 5. Перевіряйте рухи на кожну вісімку по кілька разів. Після того як всі черлідери освоють цю вісімку повторіть все з самого початку (без музики). 6. Поступово збільшуйте швидкість рахунку, поки він не буде збігатися з музикою. 7. Виконайте всією групою чир-данс з самого початку під музику, після того як черлідери освоїли кілька вісімок рухів. 8. Повторіть демонстрацію чир-дансу. 9. Повторіть чир-данс під рахунок. 10. Повторіть весь чир-данс під музику всією командою.

Нормативні вимоги. Для визначення вихідного рівня і динаміки загальної та спеціальної фізичної підготовки рекомендується наступні тести: підйом тулуба з положення «лежачи на спині»

(к-ть разів / хв), вистрибування («жаби»), віджимання (згинання – розгинання рук в упорі лежачи), підйом тулуба з положення «лежачи на животі» («човник»), нахил вперед (складка), стрибок в довжину з місця, човниковий біг 4 по 9 м, біг 60 м, біг 2000 м.

Контрольні нормативи

Контрольні вправи	1 рік			2 рік			3 рік		
	<i>Н.</i>	<i>С.</i>	<i>В.</i>	<i>Н.</i>	<i>С.</i>	<i>В.</i>	<i>Н.</i>	<i>С.</i>	<i>В.</i>
Підйом тулуба з положення «лежачи на спині», к-ть разів за 1 хв	35	38	40	38	40	42	40	42	45
Підйом тулуба з положення «лежачи на животі» (човник), к-ть разів за 1 хв	32	35	38	35	38	40	38	40	42
Вистрибування («жаба»), к-ть разів за 30 сек.	10	12	15	12	15	18	15	18	20
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (віджимання), к-ть разів за 50 с.	16	18	20	18	20	22	20	22	30
Стрибок в довжину з місця, см	145	155	170	155	165	185	165	180	205
Човниковий біг (4 x 9 м), с:	11.4	10.8	10.6	11.2	10.8	10.4	11.1	10.6	10.3
Біг 60 м, с:	10.4	10.0	9.6	10.2	9.9	9.5	10.0	9.8	9.4
Бег 2000 м, с:	14.3	13.3	12.3	13.3	12.3	11.3	12.3	11.3	11.0
Нахил вперед (складка), см.	+3	+7	+10	+7	+9	+12	+9	+12	+15
Базові рухи (в кінці року)	(Виконується 5 базових рухів по команді викладача) Критерії оцінки: техніка виконання (різкість, фіксація руху, правильне положення кисті)								

Н. – низький, *С.* – середній, *В.* – високий

Музичний супровід на заняттях черлідінгом. Музика – важлива складова частина черлідінгу. Від її вибору багато в чому залежить успіх команди на змаганнях. Вона не тільки створює піднесений настрій, але і активізує рухи, сприяє розвитку рухових навичок шляхом «підказування», викликання відповідної реакції. Програми «Чир» і «ДАНС» супроводжуються довільними музичними композиціями з вибору команд, в залежності від стилю програми. В одній програмі може використовуватися музика різних стилів, гармонійно переходять одна в одну. Під час виконання музика може бути зупинена на декілька рахунків для виконання кричалок: Чирова і Чанга. Тривалість програми в різних категоріях представлена в таблиці.

Тривалість програми в різних категоріях

Категорія	Мінімум (хв)	Максимум(хв)
Чир; Чир-МКС; Чир ДАНС ШОУ	2:15	2:30
ГРУПОВОЇ стант	1:15	1:30
ІНДИВІДУАЛЬНИЙ Чир	1:15	1:30
ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ДАНС	1:15	1:30
ДАНС	2:15	2:30
ДУЕТ	1:15	1:30

Черлідінг вчить дотримуватися правил естетичного поведінки, формує поняття про красу тіла, виховує смак, музикальність. Музичний супровід розвиває музичний слух, почуття ритму, узгодженість рухів з музикою, сприяє розвитку координації рухів, ритмічності, емоційності, вдосконалення рухових якостей. Щоб краще орієнтуватися в музичному матеріалі, необхідно познайомитися з такими елементарними поняттями теорії музики, як метр, такт, ритм і темп музичного твору. *Метр* – рівномірність чергування сильних і слабких долей в такті, система організації ритму. *Метр* музичного твору визначає дозування виконуваних вправ, яка, як правило, повинна бути кратною чотирьом. *Такт* – часовий відрізок від однієї частки до наступної частки, тобто від одного акценту або наголосу до іншого. Такти бувають різного розміру, в залежності від числа часток. *Ритм* – співвідношення звуків по тривалості. Чергування звуків різних тривалостей утворює ритмічний малюнок музичного твору, який може бути переданий у вправах. На заняттях з початківцями краще використовувати

музику з простим і чітким ритмом. *Темп* музичного твору характеризує швидкість його виконання. Починати заняття краще в повільному темпі і не рекомендується закінчувати різко (під різкістю розуміється раптове закінчення вправи, яке виконувалося в швидкому темпі).

При складанні комплексів для музичних композицій можна запропонувати наступне позначення темпу музичного супроводу: повільний (до 90 уд / хв), середній (100–130 уд / хв), швидкий (135–150 уд / хв). Для того, щоб ті, що займаються краще ознайомилися з музичною грамотою рекомендовано виконувати такі вправи: прохлопування «сильних» часток, потім навпаки «слабких», кожен парну (2,4,6,8). Рекомендується не обмежуватися тільки зовнішньою схожістю рухів. Необхідно стежити перед дзеркалом за своєю поставою, кутом згинання та розгинання кінцівок, тулуба, а також за амплітудою рухів і частотою повторень. Відчувши втому, не слід зупинятися, можна поступово сповільнити рух. Сприймати ритм необхідно всім тілом, дихати і виконувати вправи в такт музиці.

Заходи безпеки при заняттях черлідингом.

Кожному, хто займається черлідингом необхідно знати і дотримуватися всіх заходів безпеки при заняттях:

- до занять допускаються здобувачі, які не мають медичних протипоказань за станом здоров'я, які пройшли інструктаж з безпеки;
- здобувачі зобов'язані дбайливо ставитися до спортивного інвентарю, обладнання і не використовувати його не за призначенням;
- не допускається виконання вправ при наявності свіжих мозолів на руках;
- виконуючи вправи поточно, здобувачі повинні дотримуватися необхідний інтервал і дистанцію;
- не допускається виконання складних елементів без страховки, якщо немає впевненості в їх виконанні;
- здобувач повинен знати і виконувати інструкцію з техніки безпеки при заняттях фізичною культурою, спортом, черлідингом;
- за недотримання заходів безпеки здобувач може бути не допущений до занять;
- перед початком занять здобувач повинен переодягтися в роздягальні, зняти предмети, які становлять небезпеку (серезки,

браслети, годинник і т.д.), прибрати з кишень спортивної форми сторонні предмети, під керівництвом викладача підготувати необхідний інвентар і обладнання, по команді викладача стати в стрій для загального шиккування;

– під час занять здобувач повинен виконувати складні елементи і вправи зі страховкою, при виконанні стрибків і зіскоков приземлятися пружинисто присідаючи, переходити від снаряда до снаряда організовано по команді викладача, не перебувати близько до снаряду при виконанні вправи іншим здобувачом, виконувати відволікаючі дії;

– танцювально-акробатичні вправи виконуються на килимі, перед виконанням необхідно переконатися, що там немає сторонніх предметів або здобувачів.

Універсальні стандарти черлідінгу. Стандартні вимоги пред'являються, в першу чергу, до зовнішнього вигляду черлідіра: *до костюму, до взуття, до зачіски, до прикрас, до помпонів:*

Костюм (уніформа). Нижньою частиною уніформи черлідерів можуть бути спідниці, шорти або штани, а верхньою частиною – топ, футболка, легка куртка жилет. Не дозволяється використання знімних частин. Знімати елементи одягу під час виступу не допускається. Натільна білизна спортсменів не повинно бути видимим. Забороняється під спідниці одягати шорти білого кольору, що асоціюються з нижньою білизною. При виготовленні костюмів для черлідерів повинна використовуватися м'яка еластична тканина, що не заважає активним рухам. Тканина повинна бути неслизькою і непрозорою, добре вбирати вологу, легко піддаватися пранню і прасуванню.

Взуття. Всі члени команди черлідерів повинні використовувати спортивне взуття на міцній підшві, бажано кросівки з щільною шнурівкою. У номінації «ДАНС» дозволяється взуття для танців або взуття з текстилю. Забороняється використовувати взуття на високих підборах або платформі. У номінації «Чир», згідно з Правилами техніки безпеки, під час тренувань і виступів не дозволяється одягати колготки.

Зачіски. Зачіски повинні бути акуратними: довге волосся слід прибрати з лица. Допускається високий кінський хвіст, банти, косички «колосок». Будь-які предмети, необхідні для закріплення зачіски, повинні бути тугими і, по можливості, м'якими і плоскими.

Прикраси. Згідно з правилами техніки безпеки під час виступів не дозволяється носити будь-які ювелірні прикраси (кільця, сережки, ланцюжки та ін.), А так само предмети медичного призначення (окуляри, слухові апарати та ін.).

Помпони. Одним з атрибутів черлідінгу, є яскраві пухнасті помпони. Мода на помпони постійно змінюється.

Організаційно-методичні рекомендації.

При побудові навчального процесу необхідно орієнтуватися на рівень підготовленості конкретної групи. Як правило, найбільш здібні здобувачі досягають перших успіхів через 2–3 місяці. При цьому треба мати на увазі, що найбільш високі темпи приросту результатів можна очікувати до кінця року спеціалізованої підготовки.

Весь процес занять черлідінгом включає в себе безліч різних прийомів: 1. Навчальне заняття не повинні бути орієнтоване відразу на досягнення високого результату в перші місяці занять. 2. Навчальні та змагальні навантаження повинні відповідати функціональним можливостям організму здобувачів. 3. В процесі всіх занять необхідно дотримуватися раціональний режим і медико-педагогічний контроль за рівнем здоров'я і розвитку. 4. Успішність підготовки здобувачів визначається придбаними вміннями і навичками, розвитком фізичних якостей і функціональних можливостей організму. 5. У процесі підготовки необхідно поступово зменшувати питому вагу загальної фізичної підготовки, збільшувати спеціальну фізичну підготовку і загальний обсяг тренувального навантаження. 6. Всі особливості необхідно враховувати при побудові навчального процесу та планування занять.

Система підготовки являє собою організацію регулярних навчальних занять, підсумком яких буде участь в групах підтримки команди і в змаганнях з черлідінгу. Протягом навчання здобувачі повинні: оволодіти технікою і тактикою, набути досвіду і спеціальні знання, удосконалити моральні і вольові якості. Щоб підвищити працездатність і створити надійні передумови до зміцнення здоров'я, необхідно займатися не менше двох-трьох разів на тиждень, при цьому строго враховувати фактори, що обмежують фізичне навантаження – відсутність специфічних рухових навичок та адаптації до фізичних навантажень.

ВИСНОВКИ

Проведені навчальні заняття за програмою «Черлідінг» сприяли:

– розвитку фізичних якостей: витривалість, швидкість, стрімкість, гнучкість; інтенсифікації оздоровчих, виховних та психічних якостей, необхідних для формування особистості здобувача; модернізації концентрації уваги, розвитку мислення та моторної пам'яті;

– вихованню моральних якостей у здобувачів: почуттю товарищескості, обов'язку та відповідальності перед командою; вмінню об'єктивно оцінювати свою роль команди: як в перемозі і у поразці;

– набуттю навичок тактико-психологічної діяльності, а вміння аналізувати причину поразки – вчить всіх членів команди приймати конкретне рішення та складати загальний та індивідуальний план подальшої успішнішої підготовки;

– підвищити інтерес здобувачів як до учбових занять, так і до фізичного виховання загалом.

Черлідінг сприяє формуванню свідомої мотивації до рухової активності та удосконаленню фізичної підготовленості, що, безумовно, буде сприяти майбутньому успіху у придбанні професійних юридичних знань та становлення у суспільстві.

АНОТАЦІЯ

У роботі порушуються питання про створення здоров'язберігаючої моделі організації фізичного виховання в Національному університеті «Одеська юридична академія» за програмою «Черлідінг». Говориться про актуальність у проведенні необхідних перетворень, що визначаються зниженням рухової активності здобувачів та інтересу до навчальних занять, відсутністю мотивації та знань. Зазначається, що найважливішою вимогою удосконалення фізичного виховання є навчання здобувачів технологіям використання нових, популярних засобів та методів підвищення фізичної та розумової працездатності. Розкривається черлідінг, як видовищний та емоційний спортивний напрямок, що поєднує в собі елементи шоу, гімнастики, акробатики та сучасних танцювальних рухів.

Висувається пропозиція щодо проведення в академії підготовчої роботи щодо створення відділення Черлідінгу. Така робота має розпочатися зі створення на базі академії своєї команди на всіх

факультетах. Пропонується серед активістів та аматорів провести навчальний семінар, розповісти про основні напрямки черлідінгу, завдання та перспективи розвитку цього нового напрямку рухової активності.

Показано авторську освітню програму з черлідінгу, яка спрямована на оволодіння здобувачами основ техніки та тактики виступів, досягнення ними високого рівня розвитку індивідуальних здібностей та фізичних якостей. Говориться, що цей підхід дозволить у спеціальній підготовці досягти максимального рівня колективної майстерності, реалізуватися в умовах змагальної діяльності.

Запропоновані засоби та методи оцінки фізичної підготовленості здобувачів у результаті навчальних занять черлідінгом.

Література

1. Колодницький Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры : метод. пособие / Г.А. Колодницький, В.С. Кузнецов. Москва : Дрофа, 2004. 96 с.
2. Носкова С. А. Методические рекомендации по формированию индивидуальных специфических качеств Черлидерс – групп поддержки спортивных команд. Москва : ИМ, 2000. 71 с.
3. Основные правила и положения по черлидингу. Москва : РО «Федерация черлидерс группы поддержки спортивных команд», 2002. 25 с.
4. Чепел Р. Успешное тренерство по черлидингу. Нью-Йорк : Хьюмон Кинетикс. 1999. 364 с.
5. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки : сборник зачетных рефератов слушателей курсов факультета повышения квалификации. Москва : МГАФК, 2007. 155 с.
6. Барсукова Т.О., Антіпова Ж.І. Інноваційні аспекти організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. 2021. С. 15–22.
7. Барсукова Т.О., Антіпова Ж.І. Health fitness as a means of formation in students of conscious motivation to physical activity. *Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. Вип. 36*. Київ, 2021. С. 23–28.

8. Антіпова Ж.І. Барсукова Т. О. Черлідінг як засіб фізичного виховання та збереження здоров'я студентів закладів вищої освіти. *Журнал з пед. Дрогобич.* 2021. С. 188–195.

9. Barsukova T.O., Antipova Z.I. Фізичне виховання й інновації: черлідінг у фізичній підготовці здобувачів вищої освіти : scientific monograph. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2021. PP. 20–39.

10. Антіпова Ж.І. Черлiдiнг як iнновацiйний засiб фiзичної пiдготовки здобувачiв юридичної освiти. Одеса : Видавничий дiм «Гельветика», 2021. С. 20–25.

11. Антіпова Ж.І., Барсукова Т.О. Физическое воспитание студентов средствами черлидинга. *Abstracts of the 12th International scientific and practical conference. Liber A.* Stockholm, Sweden, 2020. P. 7–11.

Information about the author:

Antipova Zhanna Igorevna,

Senior Lecturer at the Department of Physical Education

National University “Odesa Law Academy”

23, Fontanska doroga str., Odesa, 65000, Ukraine