

**ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКО**

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

**ЧИРЛИДИНГ:
СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Тирасполь 2016

УДК 796 (075.8)
ББК Ч572.9я73
С 465

Составители:

Е.С. Федотова, ст. преп.

Т.В. Романюк, доцент

О.А. Чумаков, ст. преп.

Рецензенты:

В.В. Абрамова, зав. кафедрой гимнастики и спортивных единоборств ПГУ им. Т.Г. Шевченко, канд. пед. наук, доцент

В.И. Николаев, тренер-преподаватель МОУ ДО «СДЮШОР гимнастики и акробатики» г. Тирасполь, Заслуженный тренер ПМР и Молдовы

С 465 Чирлидинг: содержание и организация занятий. Учебно-методическое пособие / Сост.: Е.С. Федотова, Т.В. Романюк, О.А. Чумаков. – Тирасполь, 2016. – 78 с.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов физкультурных вузов и специалистов сферы физической культуры и спорта. В нем отражены особенности чирлидинга как вида спорта и история его развития в мире, в России, в ПМР. Дана характеристика основных средств, методов и принципов обучения, применяемых в учебно-тренировочном процессе чирлидеров, раскрыты основные положения проведения соревнований и подготовки к ним.

УДК 796 (075.8)
ББК Ч572.9я73

Рекомендовано Научно-методическим советом ПГУ им. Т.Г. Шевченко

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время происходит расширение форм физкультурно-спортивной активности, которые не требуют особых способностей и качеств; не связаны с большими тренировочными нагрузками, присущими спорту высших достижений; где обращается внимание не только на двигательную подготовку, но и на развитие личностных качеств; где значительное место отводится эстетическим формам воспитания, пластике, выразительности движений, танцевальным элементам и упражнениям, танцам с разнообразным ритмическим рисунком. Такие формы нацелены на сочетание оздоровления и физического совершенствования с применением соревнований. Приоритет остается за теми видами спортивных занятий, которые максимально компенсируют «двигательный голод», снимают стресс, укрепляют сердечнососудистую систему, повышают иммунитет. К таким видам относится чирлидинг, гармонично сочетающий в себе физические упражнения и танцевальные движения с ритмичной музыкой. В полной мере реализовать оздоровительно-развивающий потенциал чирлидинга можно только на основе знаний специфики этого вида спорта и основных научных положений, касающихся особенностей функционирования человеческого организма в процессе выполнения физических упражнений, технологий достижения максимального разнонаправленного эффекта занятий; факторов здорового образа жизни, усиливающих эффект физических упражнений; методик тренировки, обучения, развития двигательных качеств и способностей, определения уровня физической подготовленности и состояния здоровья занимающихся.

Всему перечисленному выше и посвящено составленное авторами учебно-методическое пособие, а основе которого – результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов и опыт обучения и тренировки чирлидеров.

1. Чирлидинг как система физических упражнений оздоровительно-развивающей направленности

Сегодня в сфере физической культуры и спорта происходят активные инновационные процессы – возникают новые направления и формы использования физических упражнений, новые виды спорта. Связано это, в том числе, с осознанием значимости физических упражнений в оздоровлении человека и желанием найти, разработать, придумать такие формы физкультурно-спортивной активности, которые не требуют особых способностей и качеств; не связаны с большими тренировочными нагрузками, присущими спорту высших достижений; где обращается внимание не только на двигательную подготовку, но и на развитие личностных качеств; где значительное место отводится эстетическим формам воспитания, пластике, выразительности движений, танцевальным элементам и упражнениям, танцам с разнообразным ритмическим рисунком. Такие формы нацелены на сочетание оздоровления и физического совершенствования с применением соревнований. Интерес к занятиям новыми видами спорта формируется в связи с желанием попробовать свои силы в новом, неизученном, необычном деле. Именно к таким новым формам физкультурно-спортивной активности относится Чирлидинг¹ (cheerleading, от cheer – одобрительное, призывное восклицание и lead – вести, управлять, в буквальном переводе на русский – лидеры тех, кто кричит на стадионах (лидеры болельщиков)) – организованная поддержка спортивных команд во время соревнований группой специально подготовленных людей и самостоятельная спортивная дисциплина.

Сегодня чирлидинг развивается по двум основным направлениям:

– соревнования команд по программам, подготовленным по специальным правилам (соревнования женщин, мужчин в вы-

¹ Слово «Чирлидинг» впервые пришло в русский язык в 1990-х годах и до недавнего времени не имело зафиксированного в нормативных словарях написания. Теперь ситуация изменилась: согласно «Русскому орфографическому словарю» РАН (4-е издание, М., 2012), правильно: чирлидер, чирлидинг. Такое написание соответствует правилам англо-русской практической транскрипции (сочетание английских букв «ee» формирует звук [i:] и передается в русском языке буквой «и»).

полнении под музыку комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, флаги) и без них);

- работа со спортивными командами, клубами, федерациями для привлечения зрителей (болельщиков) на стадионы и в спортивные залы с целью популяризации физкультуры и спорта, здорового образа жизни; создания благоприятного морально-психологического климата на стадионе и обстановки «позитивного фанатизма»; поддержки спортивных команд, участвующих в матче и активизации и разнообразия рекламно-имиджевой работы на спортивных мероприятиях.

Работа черлидинговых команд со спортивными командами предполагает обязательное использование определенных форм деятельности:

- подготовку тематических речевок в поддержку своей команды и специальных программ для выступлений в перерывах;
- постоянные обращения к болельщикам с призывом поддерживать команду;
- работу с рекламными и имиджевыми материалами и сувенирной продукцией до начала и во время матча;
- использование экипировки в фирменном стиле команды, клуба, с которыми они работают, или в фирменном стиле спонсоров команды.

Черлидинг как физкультурно-спортивное массовое движение применяется в целях всестороннего, гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся.

Физическое и духовное совершенствование, полнокровная и активная жизнь, здоровье, здоровый стиль жизни, дух спортивного соперничества, уважение и сопереживание – вот те человеческие ценности, которые должны присутствовать во всех формах физкультурно-спортивной активности. При этом важно знать, на чем основан оздоровительный эффект физических упражнений и максимально его использовать в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Речь идет о тесной взаимосвязи работающих мышц с нервной системой, обменом веществ, внутренними органами. При движениях через заложенные в толще мышц нервные окончания рефлексорным путем совершенствуется регуляция деятельности организма, улучшается обмен веществ, доставка и использование кислорода к органам и тканям, крово-

снабжение жизненно важных органов, снижается содержание холестерина и атерогенных липидов (способствующих развитию атеросклероза), полнее выводятся из организма продукты обмена – «шлаки».

Весьма важно иметь в виду и психологическую разгрузку, с которой связаны занятия оздоровительными физическими упражнениями.

Таким образом, в процессе физической тренировки происходит:

- нормализация процессов управления и регуляции в триаде: центральная нервная система (ЦНС) – гормональная система – иммунная система;

- улучшение регуляции трофических и обменных процессов в клетках за счет устранения повреждений в ДНК и, следовательно, в органеллах;

- активизация синтезирующих процессов в тканях, приводящая к гипертрофии клеток за счет разрастания некоторых клеточных органелл, увеличению числа клеток (гиперплазии), повышению активности ключевых клеточных ферментов и другим явлениям, которые в целом выражаются в повышении функциональных и резервных возможностей жизненно важных органов и систем организма.

Чтобы достичь перечисленных эффектов, необходимо заставлять системы организма функционировать более интенсивно за счет усиления нейрогенной (по нервным путям) и гуморальной (с током крови) стимуляции, а также механического воздействия; добиться повышения притока гормонов (обеспечивающих синтез) и аминокислот (материала для строительства белков) к этим клеткам вовремя и после воздействия; после «периода повышенной активности» создавать условия для полноценного восстановления.

«Пусковую функцию» выполняет ЦНС. Ее сигналы увеличивают интенсивность функционирования клеток исполнительных органов и активизируют гормональную систему. Вслед за этим повышается активность обеспечивающих систем, ускоряющих доставку кислорода, энергетических субстратов, аминокислот и гормонов к тканям. Роль кислорода и энергетических субстратов проста: обеспечить повышенную активность тканей в процессе самой работы. Основные же перестройки в организме

стимулирует и обеспечивает гормональная система: проникновение гормонов через мембраны клеток активных тканей и их накопление в клетках ускоряет процессы целесообразного разрушения и процессы синтеза внутри клеток – на смену слабым и сломанным клеточным структурам приходят новые, молодые, более жизнеспособные. Понимание этого следствия физической тренировки – ключ к пониманию ее оздоравливающего, омолаживающего, профилактического эффекта.

Поэтому условия для ускорения синтезирующих процессов должны регулярно создаваться во всем организме, во всех системах и органах.

Параллельно решаются задачи укрепления мышц, увеличения их эластичности и выносливости, улучшения подвижности в суставах. А это – основа хорошего самочувствия, высокой работоспособности и, в конечном счете, отличного настроения и оптимистичного настроя, которые вместе с отсутствием заболеваний и недугов создают ощущение здоровья.

Таким образом, оздоровление заключается в следующем:

1. Во время тренировки активизируются разрушающие (катаболические) и синтезирующие (анаболические) процессы, управляемые гормональной системой. Первый: мобилизуются основные энергетические ресурсы организма (углеводы, внутримышечные и подкожные запасы жиров) и расщепляются аминокислоты и белковые структуры тканей. Причем, как необходимые организму, так и отжившие, изношенные, «поломанные» белки мембран, клеточных органелл, ферментов. Второй: запускаются синтезирующие процессы, которые являются основой обновления ДНК, исправления в ней ошибок, – поэтому идет омоложение и оздоровление организма. В связи с этим, большим оздоравливающим эффектом будет обладать такой вид физических упражнений, при котором белковые структуры организма ускоренно обновляются в сравнении с процессами разрушения – катаболизма. Такая тренировка должна в наибольшей мере стимулировать синтез и выброс гормонов, вызывающих анаболический эффект (т. е. ускоряющий целесообразный синтез).

2. Большинство систем организма обслуживают мышечную деятельность. Поэтому, если человек имеет тренированные мышцы, то, как правило, можно говорить о том, что он обладает более высоким уровнем работоспособности всех систем, в том числе

гормональной, сердечно-сосудистой, нервной, опорной и др. Следовательно, рациональная тренировка для достижения оздоровительного эффекта должна успешно решать задачу повышения силы и выносливости практически всех мышечных групп.

3. Среди систем, нарушения в которых непосредственно приводят к потере здоровья, на первом месте стоит пищеварительная, включая обслуживающие ее железы (печень, поджелудочная и др.). Следовательно, система физических упражнений должна способствовать оздоровлению этого важнейшего отдела организма, что может быть достигнуто путем уменьшения отложений внутрибрюшного жира; «массажа» кишечника окружающими мышцами, включая диафрагму; нервно-рефлекторной стимуляцией органов желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) путем воздействия на рефлекторные зоны и акупунктурную систему при выполнении определенных упражнений; релаксирующим воздействием на психическую сферу.

4. Многие болезни связаны с заболеваниями позвоночника. Они вызываются либо органическим поражением (травмой), либо гипертонусом мышц спины (более 80 % случаев), либо недостатком движений в этом отделе опорно-двигательного аппарата. Рационально построенная тренировка должна быть травмобезопасной; стимулировать общий «анаболический фон», включать достаточно большое количество медленных движений с ограниченной амплитудой во всех отделах позвоночника для улучшения питания межпозвоночных дисков; задействовать связки, сокращать и растягивать глубокие мышцы позвоночного столба для ликвидации их «спазмов»; укреплять все мышечные группы спины и брюшного пресса для создания мышечного корсета для позвоночника.

5. Многовековой опыт йоги и китайской оздоровительной гимнастики не оставляет сомнений в важности дыхательных упражнений и тренировки способностей к психической концентрации на естественных и воображаемых объектах. Польза от дыхательных упражнений заключается в следующем:

- воздух, проходящий через носовые пазухи (дышать следует только через нос), рефлекторно воздействует на многие системы и органы;

- интенсивный воздушный поток, проходящий через носоглотку, производит закаливающий эффект;

– экскурсия диафрагмы (при глубоком «брюшном» дыхании) является дополнительным массажем органов брюшной полости;

– редкое глубокое дыхание увеличивает амплитуду изменения парциального напряжения кислорода и углекислого газа в крови, что позволяет поднять пиковую концентрацию обоих газов, способствующую расслаблению гладкой мускулатуры сосудов и улучшению трофики тканей;

– ритмичное глубокое дыхание уравнивает психические процессы. Способность к устойчивой психической концентрации и связанное с ней умение управлять своим психическим состоянием – жизненно важный навык современного человека. Если характер физической тренировки позволяет достаточно длительно концентрировать внимание на определенных мышечных группах и областях тела, активных в данный момент, то тем самым формируется условно рефлекторный навык, позволяющий не только устойчиво фиксировать внимание на объекте, но и вызывать требуемые вегетативные реакции в организме и являющийся основой любой психорегулирующей тренировки. Кроме того, тренировка в фиксации внимания на глубоких мышцах тазового дна и брюшной полости вырабатывает способность к произвольному управлению их работой, – что является важнейшим условием их регулярной тренировки и, как следствие, их здорового состояния.

Следовательно, в занятиях физическими упражнениями для повышения оздоровительного эффекта следует использовать дыхательные упражнения и развивать способности к концентрации внимания.

6. Лишние жировые запасы и формирование красивой фигуры – наиболее значимый стимул для занятий физическими упражнениями. И хотя похудание не следует ставить главной задачей при составлении программы занятий, оздоровительная тренировка должна эффективно изменять состав тела «в лучшую сторону», для быстрого и с пользой для здоровья снижения жировых запасов необходимо соблюдать следующие требования:

– нормализовать работу всех органов и систем, от которых зависят обменные процессы в организме;

– увеличивать силу, выносливость и эластичность мышц для обеспечения большей подвижности и активности человека в по-

вседневной деятельности, улучшения самочувствия и самооценки;

- активизировать нейрогуморальные механизмы, способствующие выбросу мобилизирующих жировые депо липотропных гормонов и нейромедиаторов (вид биологически активных веществ) во время тренировки и сохранения их высокой концентрации после нее для освобождения и сжигания жира из подкожных жировых депо, а также повышения основного обмена после занятий в течение одного-двух дней;

- «расслаблять» психику, создавать ощущение покоя, удовлетворения, стабильности и гармонии с окружающей средой как противовеса психологической зависимости от необходимости постоянно потреблять «вкусную и здоровую пищу» в больших количествах;

- тренировка не должна быть энергоемкой. Это объясняется тем, что большой энергорасход значительно снижает углеводные запасы организма, а это приводит к повышению аппетита после занятий. Кроме того, увеличенное «сжигание» калорий во время тренировки – практически бесполезное занятие, если ставится задача стабильного и длительного снижения жировых запасов, жир «сжигается» после тренировки, когда повышается основной обмен и используется низкокалорийная диета;

- в особых случаях, при достаточном психотерапевтическом обеспечении, показана «мягкая» длительная циклическая работа аэробного характера утром натощак, но обязательно – только как часть системы, в которой должны иметь место другие виды оздоровительных упражнений.

В целом же, при организации занятий, имеющих целью длительное улучшение состава тела, необходимо стремиться не снижать жировые запасы любым путем, а стараться помочь занимающемуся стать «другим человеком» – более здоровым, сильным, активным, т.е. в центре работы находятся психологические и социологические, а не только и не столько – тренировочные аспекты.

7. Тренировка может называться оздоровительной, если проходит на положительном психоэмоциональном фоне, способствует снятию стрессов и расслабляет психику, вызывая состояние умиротворения и комфорта.

Организовывать занятие оздоровительной направленности можно с использованием многих упражнений, при этом необходимо знать принципиальные различия их воздействия на морфо-функциональное состояние организма. С этой позиции условно можно выделить четыре типа упражнений: растягивающие, аэробные, силовые, смешанные.

При растягивающих упражнениях (так называемой стретч-тренировке) основному воздействию подвергаются соединительно-тканые образования (СТО) – мышцы, их оболочки, фасции, сухожилия, связки и суставные сумки суставов, – которые в большинстве своем и лимитируют гибкость человека. СТО состоят из пучков коллагеновых и эластновых волокон, в которых с возрастом происходит кальцинация и дегидратация (потеря жидкости, и, как следствие – снижение эластических свойств).

Улучшение растяжимости СТО мышц и суставов возможно при их регулярном растягивании. Для частичного ослабления стретч-рефлекса (сокращение мышц при возникновении болевых ощущений от выполнения растягивающих упражнений) рекомендуется:

- удерживать мышцы растянутыми достаточно долго;
- напрягать мышцы-антагонисты во время растягивания;
- поочередно напрягать и расслаблять мышцы в растянутом состоянии;
- вибрировать и произвольно расслаблять мышцы при их растяжении.

Срочные эффекты растягивания:

1. Интенсивная проприорецепторная импульсация (с чувствительных элементов мышц и сухожилий) приводит к повышению тонуса подкорковых образований головного мозга, вызывающих комплекс реакций в организме, сходных с таковыми при выполнении различных динамических упражнений и массаже.

2. Локальное раздражение нервных окончаний способствует активизации процессов метаболизма в растягиваемых мышцах и соединительных тканях.

3. Тренировки стретчинга, как и любые тренировки, воздействуют на процессы синтеза РНК, белков и репарационные процессы в ДНК самых различных органов и тканей.

4. Если стретчинг сопровождается болевыми ощущениями или сочетается с силовыми упражнениями, то интенсивный гор-

мональный ответ и выделение нейромедиаторов будет способствовать мобилизации жировых депо.

5. Чередование напряжения и расслабления мышц при некоторых видах стретчинга может рассматриваться как своеобразная тренировка способности к произвольному регулированию мышечного напряжения и произвольному расслаблению мышц, т. е. как совершенствование координационных способностей.

Отставленные эффекты растягивания:

1. Развитие гибкости.

2. Оздоровительный эффект за счет активизации различных механизмов воздействия на организм, в том числе снятие мышечных «зажимов», снижение и даже ликвидация мышечных болей после нагрузок и даже после травм в период реабилитации, нормализация массы тела и ее состава и др.

Аэробные упражнения – широкий класс циклических (бег, плавание, велоезда, гребля и др.) и ациклических (танцы, спортивные игры и др.) видов упражнений, в которых энергообеспечение производится в основном аэробным путем. В системе аэробного обеспечения выделяют системы транспорта (легкие, сердце, сосуды, кровь, запасы гликогена в печени и жира в жировых депо), утилизации (митохондрии миокарда и мышц, внутриклеточные запасы кислорода (в связи с миоглобином), гликогена, жиров), а также управления и обеспечения: ЦНС, гормональная, водно-солевая, терморегуляции и др.

В начале любых аэробных упражнений в качестве источника энергии используются запасы креатинфосфата (КрФ) в мышцах. Практически мгновенно (в течение 1–2 сек) разворачиваются системы внутриклеточного дыхания, для которых кислород доставляется из миоглобина мышечных клеток и гемоглобина капиллярной крови. Этих источников энергии хватает на 10–30 секунд, в течение которых под воздействием ЦНС, гормональной системы и сигналов с сосудистых хеморецепторов постепенно интенсифицируется работа систем доставки кислорода к мышцам и мобилизуются внеклеточные запасы углеводов и жиров.

После вработывания (2–4 мин), в течение которого достигается требуемая интенсивность и сбалансированность функционирования всех систем аэробного энергообеспечения, наступает устойчивое состояние, которое может поддерживаться достаточно долго, если мощность работы не превышает анаэробного порога

(АП) – т. е., когда еще может поддерживаться баланс между скоростью продукции анаэробных метаболитов (лактат, ионы водорода) в быстрых мышечных волокнах и их удалением.

При более высокой интенсивности накопление анаэробных продуктов является причиной возникновения утомления. Поэтому для продолжения тренировки требуется активный отдых – временное снижение интенсивности ниже анаэробного порога, после чего станет возможным снова интенсифицировать работу. Таким образом, АП – это «водораздел» между интенсивностью, с которой можно работать длительное время (как непрерывным, так и переменным методом) и интенсивностью, которая быстро приводит к утомлению.

В результате выполнения аэробных упражнений увеличивается производительность всех звеньев системы транспорта и утилизации кислорода, что приводит к улучшению выносливости. Под воздействием аэробной тренировки в отдельных системах и органах могут происходить следующие перестройки.

Миокард: незначительно увеличивается объем полостей сердца, происходит гипертрофия мышечных стенок, улучшаются ионные процессы, повышается плотность митохондрий – все это улучшает сократимость миокарда и повышает максимальный сердечный выброс и устойчивость работы сердца при длительной мышечной нагрузке – т. е. увеличивает производительность сердца как насоса. Кроме этого увеличивается просвет коронарных сосудов, плотность капилляров, снижается реактивность миокарда на действие стрессоров.

Сосудистая система: увеличивается просвет и эластичность магистральных и периферических сосудов, увеличивается плотность капилляров. Это способствует профилактике атеросклероза, улучшает обеспечение тканей кислородом, гормонами и питательными веществами.

Кровь: немного увеличивается общий объем циркулирующей крови, гемоглобина и эритроцитов, улучшается кислород-транспортная функция.

Мышцы: растет плотность митохондрий и капилляров, концентрация миоглобина, запасов гликогена, возникает незначительная гипертрофия медленных мышечных волокон. В целом такие перестройки увеличивают выносливость мышц при выполнении работы аэробного характера.

Эндокринная система: аэробные упражнения способствуют незначительному увеличению веса и функциональной мощности некоторых желез, снижают их реакцию на выполнение умеренной мышечной работы, повышают способность поддерживать высокую функциональную активность в течение длительного времени, изменяют чувствительность тканей к гормонам, что способствует улучшению регуляции функций организма и обменных процессов.

Считается также, что аэробная тренировка производит некоторый антисклеротический эффект, понижая уровень холестерина и улучшая соотношение липопротеинов высокой и низкой плотности в крови.

Силовые упражнения широко используются с целью создания так называемого анаболического фона в организме как условия оздоровительного эффекта. Генерацию механической силы осуществляет так называемый нервно-мышечный аппарат (НМА), в состав которого входят нейроны двигательной зоны коры головного мозга, подкорковые образования головного мозга, нисходящие нервные пути, мотонейронный путь в спинном мозге, двигательные нервы, иннервируемые ими мышцы, проприорецепторы, осуществляющие обратную биологическую связь. Внутри каждого мышечного волокна имеются миофибриллы-органеллы, непосредственно осуществляющие укорочение мышцы под воздействием ионов кальция в присутствии АТФ – источника энергии мышечного сокращения.

Произвольные движения начинаются при возбуждении нейронов головного мозга. Затем возбуждение передается к мотонейронному пулу спинного мозга, в котором возбуждается разное количество мотонейронов в зависимости от интенсивности возбуждающих сигналов из вышележащих отделов нервной системы. Каждый мотонейрон иннервирует некоторое число мышечных волокон (МВ) определенного типа. Мелкие мотонейроны (с низким порогом возбуждения) – медленные мышечные волокна (ММВ). Крупные мотонейроны (с высоким порогом возбуждения) – быстрые мышечные волокна (БМВ). Если упражнение выполняется медленно и против небольшого веса, то тренировке подвергаются в большей степени ММВ, а при быстрых движениях и максимальных нагрузках – БМВ.

Наиболее выраженный оздоровительный эффект при силовой тренировке происходит в том случае, когда упражнения носят локальный характер (задействуют небольшую массу), напряжение не превышает 40–60 %. Движения выполняются медленно, плавно, без расслабления мышц методом многократных повторений, в том числе «до отказа» – т. е. до наступления интенсивных болевых ощущений и значительного психического напряжения. Основная цель таких упражнений – накопление в организме метаболитов и биологически активных веществ.

Упражнения смешанного типа (УСТ)

Промежуточное положение между аэробными и силовыми упражнениями занимает вид упражнений, которые характеризуются:

- высокой степенью напряжения мышц (силовые упражнения, выполняемые без снарядов или с легкими отягощениями);
- высоким темпом и скоростью движений;
- высоким энергозапросом (потребление кислорода);
- высокой долей уступающей работы мышц, когда мышцы насильственно растягиваются с высокой скоростью с остановкой движения в граничных моментах движения;
- высокой степенью психоэмоционального напряжения, вызываемого болевыми ощущениями;
- чередованием силовых и растягивающих упражнений.

Использование таких упражнений решает основную задачу – снижение массы тела за счет жирового компонента. Эффект снижения массы тела обусловлен сочетанием, по сути, в одном занятии элементов аэробики, силовой тренировки и стретчинга и может быть усилен ограничениями в питании.

2. Характеристика чирлидинга как вида спорта

Еще совсем недавно слово «cheerleading» использовалось для названия и организованных групп болельщиков, и танцевальных шоу-групп, и тех, кто обеспечивал спортсменам и соревнованиям информационную и финансовую поддержку. Сейчас чирлидинг (cheerleading) из спутника спорта превратился в своеобразный вид спорта, сочетающий элементы шоу, танцев, гимнастики, акробатики. Это самостоятельная спортивная дисциплина, соревнования женщин, мужчин в выполнении под музыку комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, флаги) и без них.

Чирлидинг относится к сложно-координационным видам спорта, для двигательной деятельности которых характерны чрезвычайно высокие требования к технике движений и соответственно к опорно-двигательному аппарату, к механической прочности костей и суставов, к амортизирующей функции стопы и изгибов позвоночника, к подвижности в суставах. Важным качеством спортсменов чирлидинга является способность удерживать высокий уровень исполнительского мастерства в соревновательных условиях

Чирлидинг содержит координационно-сложные и интенсивные движения, включающие элементы акробатики, спортивной и художественной гимнастики, спортивных танцев. В процессе тренировки спортсменов-чирлидеров формируется богатейший арсенал двигательных навыков, отличающихся координационной точностью и сложностью. Другой отличительной особенностью этого вида спорта является развитие силовых возможностей во всех их важнейших проявлениях: динамическая, статическая и взрывная сила, скоростно-силовая выносливость.

Чирлидинг органично сочетает в себе элементы шоу и физических упражнений, выстроенных в программу по определенным правилам с включением акробатики и гимнастики, пирамид, речевок-кричалок на заданную тему, перестроений с танцевальными элементами, контакта с аудиторией (зрителями, болельщиками). Изначальная идеология чирлидинга: команда должна нравиться болельщикам, даже болельщикам соперника. На тренировках отрабатывается система формирования доброжелательной атмосферы (мимика, жесты, улыбки на лицах, манера общения с

публикой, умение не переходить грань от легкого кокетства, которое публика приветствует, к вульгарности).

Чирлидинг – синтетический вид спорта. Чем многосторонней и разнообразней подготовка участников – тем интереснее смотрится команда как единый коллектив.

Чирлидинг (за исключением некоторых номинаций, принятых в ЕСС, таких как талисман и индивидуальные соревнования) – командный вид спорта. Соревнования по чирлидингу могут проводиться между любителями (группы поддержки спортсменов) и профессионалами (состязующиеся между собой чирлидеров). Особенность и непременным условием выступления является наличие немзыкальной увертюры – представления своей команды, клуба, страны (на международных соревнованиях) несколькими короткими фразами, а также отдельными возгласами и хлопанием.

Чемпионаты по чирлидингу проводятся по двум основным номинациям – программы «Чир» и программы «Данс».

Программы «Чир» имеют спортивную направленность, включают достаточно большое количество акробатических элементов, требуют страховки при выполнении сложных моментов программы. В этих программах используются кричалки, возможно использование средств агитации: плакаты, мегафоны, флаги, знамена, помпоны и др. Обязательными элементами чер-программы являются: прыжки, пирамиды, станты-поддержки, чер-дансы (танцевальные блоки продолжительностью от двух до шести восьмерок с использованием основных элементов черлидинга), чер-кричалки (тексты с определенной информацией для зрителей), чант-кричалки (тексты, с повторяющимся словом или фразой), акробатические элементы (кувырки, перевороты, рондаты и др.).

Прыжки – выполняются как минимум, два прыжка по выбору всеми участниками команды.

Станты-поддержки, выполняют от двух до пяти участников команды. В составе программы могут использоваться станты различной конфигурации, при построении которых действуют правила построения пирамид.

Пирамиды – строятся из стантов, соединенных между собой. Состоят минимально из двух уровней, независимо от высоты и положения первого уровня (положение «в полный рост», поло-

жение «с колена» и т. д.). Все пирамиды ограничены высотой 2,5 роста человека. Броски флайеров (флайер – самый верхний человек в станте, пирамиде, не имеющий контакта с соревновательной поверхностью (полом)) должны выполняться с нижнего уровня не менее чем четырьмя базами (база – нижний (поднимающий) человек). Ловить флайера следует в «колыбель», по меньшей мере, тремя базами с дополнительным страхующим в зоне «голова-плечи». Бросок должен иметь вертикальное направление; броски над, под или через пирамиду запрещены. Все спуски с пирамид с вращением, с прыжками или с элементами гимнастики должны приниматься в «колыбель». Спуск кувырком требует дополнительной страховки и постоянного контакта зоны голова-плечи флайера и рук базы. Спуск колесом запрещен.

Данс-программы – хореографическое направление, в котором соревнуются только девушки, объединённые в команды минимум из 8 человек. В данной номинации оценивается пластичность, гибкость и слаженность взаимодействий. Это спортивные танцы с элементами гимнастики, с присутствием пластичности, хорошей хореографии и грации, потрясающей синхронности. Строятся на принципе сочетания разнообразных музыкальных стилей (джаз, фанк, поп, рэп, лирический стиль и т. д.), могут выполняться как на спортивных площадках, так и на паркете. В программе обязательно используются помпоны. В содержание Данс-программы входят пируэты (повороты на одной ноге на 360 или 720 градусов (двойной пируэт)), шпагаты (с обязательной фиксацией 3 сек.), прыжки и махи, которые выполняются всеми участниками команды синхронно с максимальной амплитудой. В Данс-программах запрещено использовать акробатику, поддержки, выбросы, кричалки, строить пирамиды. Выступление проходит на площадке с таким же покрытием, как в волейболе.

Существуют еще несколько номинаций: **Чир-микс** – выступления смешанных команд (дамы и господа).

Групповой стант – номинация, где определяющим является построение спортивных фигур и пирамид. Выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды. В составе программы могут использоваться станты различной конфигурации. Станты могут быть названы специальным элементом данного вида спорта. Они были придуманы для достижения вы-

соты, чтобы обращаться к зрителям, которые находятся далеко на трибунах стадиона.

Партнерский стант – построение всяческих стантов двумя людьми, обычно юношей и девушкой. Длительность выступления примерно полторы минуты, за которые спортсмены должны сделать как можно больше элементов силовой акробатики и гимнастики, при этом очень ценятся эмоции флайера.

Индивидуальный чирлидер – сольный номер от лидера группы – главного заводилы команды.

Чир-данс шоу – особый вид танца или шоу в котором разрешены любые элементы и участвует команда со смешанным составом.

Корпоративный чирлидинг – соревнования между чирлидерами, представляющими отдельные компании или трудовые коллективы.

3. История возникновения черлидинга

Как уже отмечалось ранее, чирлидинг – это и вид спорта, и организованная группа специально подготовленных людей (преимущественно, девушек, одетых в униформу) для поддержки спортивных команд во время соревнований.

История развития чирлидинга берет свое начало с 60-х годов XIX в., когда в студенческой среде Великобритании стало модным подбадривать спортсменов во время соревнований, и вскоре это веяние распространилось и в Соединенных Штатах.

Первый клуб групп поддержки был организован в Нью-Джерси в Принстонском университете в 1865 году, там же прозвучала и первая кричалка. Говорят, на одной футбольной игре в Принстоне Томас Пиблер собрал шесть человек, которые выстроились перед трибунами со студентами и в течение всей игры скандировали кричалки, побуждая остальных зрителей болеть за любимую команду.

Годом зарождения чирлидинга принято считать 1898 год. В этом году у футбольной команды Миннесотского университета сезон явно не складывался. И тогда один из самых инициативных болельщиков обратился с письмом к руководству университета Миннесоты, в котором писал: «... дайте нам группу поддержки, и нас нельзя будет сломить ...». В университете состоялось собрание, на котором присутствовали студенты со всех факультетов. Один из присутствующих там университетских профессоров выдвинул блестящий научный тезис в пользу зрительской поддержки спортсменов на соревнованиях. Он утверждал, что стимул нескольких сотен студентов фокусируется на положительной энергии, которая направляется на команду и помогает ей одержать победу. Его заключительной репликой было: «Идем в Мэдисон! Идем в Мэдисон! Применим закон положительных стимулов!»

Состоялась игра, но, вопреки всем ожиданиям, команду Миннесотского университета разгромили со счетом 28-0. Неужели такая поддержка не сработала? Нужно было придумать что-то еще, и тогда появился Джек Кемпбелл, студент первого курса медицинского факультета. Именно его можно назвать первым чирлидером. Джек объяснил, что кто-то должен руководить скандированием, и кричалки должны быть разнообразными. Поэтому на следующей игре под руководством Кемпбелла зрители скандировали кричалку, которая впоследствии вошла в историю: «Rah,

Rah, Rah! Sku-u-mar, Hoo-Rah! Hoo-Rah! Varsity! Varsity! Varsity, Minn-e-So-Tah!». Таким образом, в университете Миннесоты была организована группа поддержки, объединившая усилия болельщиков, певших школьную «боевую песню» и использовавших мегафон.

В 1900 году было организовано первое сообщество чирлидеров – Гамма Сигма.

С ростом популярности футбола росла и популярность чирлидинга. Чирлидеры начали вводить в свои программы элементы гимнастики и прыжки. Гимнастические элементы, как правило, выполнялись мужчинами, в то время как девушки танцевали², это и положило начало образованию танцевальных команд (dance-команды). В 30-е годы XX века в университетах и колледжах стали активно использовать бумажные помпоны, атрибут, который и по сей день является визитной карточкой чирлидинга.

В 1948 году Лоренс Харки Харкимер, бывший основателем индустрии групп поддержки, организовал в Университете Хантсвилль первый лагерь для чирлидеров, где приняли участие 52 девушки. В это же время была основана первая чирлидинговая организация – «Национальная организация Чирлидинга».

В 1950-х годах студенты-чирлидеры стали организовывать в колледжах специальные семинары, на которых проводили работу по обучению всех желающих основам чирлидинга.

В 1960-х годах Фред Гастофф изобрел виниловый помпон и представил его Международной Организации чирлидинга.

В 1967 году было решено составлять ежегодный рейтинг «10 Лучших Коллежских команд по чирлидингу», чтобы определить претендентов на участие в конкурсе «Чирлидеров всей Америки», проводимом по инициативе Международной организации чирлидинга.

Первая телетрансляция Чемпионата по чирлидингу среди команд колледжей состоялась весной 1978 года на канале CBS-TV.

В 1980 году были установлены официальные стандарты и правила безопасности, которые запрещали некоторые травмо-

опасные элементы и пирамиды. Соревнования по чирлидингу среди юниоров и взрослых команд проводились уже по всем Соединенным Штатам. Этот вид спорта стал развиваться в национальных масштабах, стали появляться специальные курсы и тренеры по чирлидингу. Многие известные деятели политики и шоу-бизнеса в юности состояли в группах поддержки – Дуайт Эйзенхауэр, Франклин Рузвельт, Рональд Рейган, Джордж Буш младший, Мадонна, Мэрил Стрип, Кэмерон Диаз, Стив Мартин и другие. Черлидеры стали неотъемлемой частью социальной жизни людей. Чирлидинг был назван одним из важнейших школьных видов спорта для поддержания и поощрения в подрастающем поколении энтузиазма, позитивного отношения к окружающему их миру, как залог командного духа в школьном сообществе

В 1995 году была основана Европейская ассоциация чирлидинга (ЕСА), которая взяла в свои руки руководство движением чирлидеров в Европе. В нее вошли Германия, Австрия, Финляндия, Швеция, Словения, Норвегия, Польша, Великобритания, Россия, Венгрия, Украина, Италия, Дания, Сербия, Черногория, Франция, Хорватия.

Первый чемпионат Европы по чирлидингу, состоялся в 1995 г. в Германии, в городе Штутгарте.

В 2001 году была основана Международная федерация черлидинга (ICF), куда помимо стран-членов европейской ассоциации, вошла Япония – страна, где в 2001 в Токио состоялся первый Чемпионат мира по чирлидингу.

Сегодня в IFC входят Тайвань, ЮАР, Гонконг, Индонезия, Япония, Малайзия, Филиппины, Сингапур, Таиланд, Австрия, Дания, Финляндия, Франция, Германия, Венгрия, Ирландия, Норвегия, Россия, Сербия и Черногория, Словения, Швеция, Украина, Великобритания, Австралия, Барбадос, Боливия, Бразилия, Чили, Колумбия, Коста-Рика, Эквадор, Панама, Перу, США, Венесуэла.

Свое начало в России чирлидинг получил одновременно с появлением американского футбола. Первая чирлидинговая команда в России была создана в 1996 году при Детской Лиге американского футбола (ДЛАФ).

В январе 1998 года появилась Автономная некоммерческая организация досуговый клуб «Ассоль», учрежденный ДЛАФ, главной задачей которого стало развитие программы «Группы

поддержки спортивных команд». В августе 1999 года по инициативе клуба «Ассоль» была зарегистрирована РОО «Федерация Чирлидерс – группы поддержки спортивных команд». Чуть позже к ней примкнули региональные федерации Астрахани, Волгограда, Челябинска, Магнитогорска, Московской области, Перми, Санкт-Петербурга.

С 1998 ежегодно проводят соревнования на Кубок федерации и выявляют лучшие команды и самые оригинальные программы.

В декабре 2009 г. сборная команда Клуба «Ассоль» приняла участие в Чемпионате по черлидингу POP WARNER, который прошел в г. Орlando (США)

В феврале 2002 г. РОО «Федерация Черлидерс – группы поддержки спортивных команд» вступила в Европейскую Ассоциацию Чирлидинга и Международную Федерацию Чирлидинга, и российские команды получили право на участие в Чемпионатах Европы и Чемпионатах Мира по Чирлидинга.

В 2006 г. Российские команды впервые завоевали первые и призовые места на Чемпионате Европы по чирлидингу.

В 2007 г. чирлидинг признан видом спорта, а в 2008 присвоены первые спортивные разряды и звания по чирлидингу.

С 2008 года проводится Открытый Чемпионат и Первенство г. Москвы по чирлидингу, а с 2009 года – Чемпионат и Первенство России по чирлидингу.

Российские правила чирлидинга имеют некоторые специфические особенности, не противоречащие международным правилам (приложение № 5). Это позволило России в 2002 году стать членом Европейской ассоциации и Международной федерации чирлидинга и впервые участвовать в чемпионате Европы. Чемпионаты Европы и Мира по чирлидингу проводятся регулярно, раз в два года. Возраст участников – 16 лет и старше. Лидирующие позиции в мировом рейтинге на сегодняшний момент занимают федерации чирлидинга США, Японии, Финляндии, Германии, Словении.

В ПМР чирлидинг пока развивается только по направлению работы со спортивными командами и клубами.

Появилась команда девушек-чирлидеров и на факультете физической культуры и спорта ПГУ им. Т.Г. Шевченко. Сначала команда создавалась для поддержки Тираспольской футзальной

команды «ПГУ-Сокол». В последующем сфера деятельности чирлидеров расширилась – они стали группой поддержки также и для Тираспольской волейбольной команды «Динамо», и баскетбольной команды «ПГУ-СДЮШОР 1». Сегодня университетские чирлидеры это не только группа поддержки своих спортивных команд, но и активные участники разных спортивных, воспитательных и физкультурно-массовых мероприятий Тирасполя и Приднестровья.

4. Организация и содержание учебно-тренировочного процесса в чирлидинге

Чирлидинг как спортивный вид предъявляет значительные требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам организма занимающихся. Об этом свидетельствуют повышение частоты сердечных сокращений при выполнении упражнений классификационной программы до околопредельной, значительные размеры кислородного долга и кислородного запроса. Тренировочные занятия проходят с высокой интенсивностью (в течение тренировки частота пульса в среднем составляет 148 уд/мин). В связи с этим высококвалифицированные чирлидеры характеризуются высоким функциональным уровнем систем вегетативного обслуживания. Сложность структуры двигательных действий чирлидеров обуславливает необходимость запоминать большой объем относительно независимых между собой движений. Это предъявляет требования к памяти чирлидеров, а также к таким качествам, как исполнительность, ясность и полнота зрительных представлений, точность воспроизведения движений. Качество исполнения упражнений (выразительность, артистичность и т. п.) диктует необходимость формирования способности к самоконтролю и коррекции мышечных усилий, устойчивости внимания, умения концентрировать и распределять внимание, быстроты реагирования, быстроты мышления, сообразительности, самокритичности, настойчивости. Перечисленные выше особенности чирлидинга характеризуют в основном деятельность спортсменов в условиях тренировочных занятий. Условия, в которых протекают соревнования, значительно отличаются от условий тренировок. Для эффективного преодоления трудностей, создаваемых соревновательной деятельностью (эмоциональная напряженность, стартовая лихорадка и т. п.), чирлидеры должны обладать сообразительностью, смелостью, уравновешенностью, самообладанием, настойчивостью, стремлением к успеху.

Для успешной деятельности чирлидеры должны быть целеустремленными и трудолюбивыми, обладать спортивным характером, любить тренировки и выступления, уметь передавать свое настроение, энергию и позитив зрителям. Спортсмены должны уметь общаться в коллективе, полностью доверять тренеру, уважать соперников и судей. Предпочтительный тип темперамента –

сангвиник или холерик, так как меланхолики и флегматики чаще всего не могут воспроизводить необходимые эмоции и выполнять движения на соответствующем уровне.

Требования к физическим качествам чирлидеров:

1. Наличие гибкости. Как минимум спортсмен должен уметь выполнять продольные шпагаты, высокие махи (минимум 120^0).
2. Способность выполнять высокие прыжки.
3. Умение спортсмена держать ось при поворотах (хорошо развитый вестибулярный аппарат).
4. Владение скоростно-силовыми качествами. Способность выполнять упражнения силовой направленности.
5. Владение сложно-координационными качествами.
6. Наличие выносливости – соревновательные упражнения длятся до 2,5 минут, в течение которых спортсмен выполняет танцевальные связки и элементы выразительно, качественно, с максимальной амплитудой и интенсивностью.

Программы Чир представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танца (чир-дансы), мимики, пантомимики, элементы сложной и упрощенной стилизованной акробатики (полуакробатики) в формах, допускаемых правилами соревнований.

Программы ДАНС представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танца (разных стилей и направлений), хореографию, мимики, пантомимики, в формах, допускаемых правилами соревнований.

Таким образом, предметом изучения в чирлидинга является искусство выразительного движения, а программы чирлидинга характеризуются в основном произвольным управлением движением. Действия в минимальной степени ограничиваются какими-либо внешними, искусственно установленными условиями, в отличие, например, от действий представительниц спортивной, художественной гимнастики. Специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности. Одна из существенных отличий ЧИР и ДАНС программ – значение композиционного решения. Тенденция к относительному выравниванию технических и функциональных возможностей команд, претендующих на завоевание призовых мест в соревнованиях высокого ранга, существенно обостряет соревновательную борьбу,

победа в которой начинает определяться оригинальностью, новизной композиции (как в индивидуальном, так и в групповом первенстве).

Для начальных занятий чирлидинга не требуются специальные физические данные, поэтому в команды младшей возрастной категории принимаются все желающие в возрасте от 7 лет, допущенные по медицинским показателям к занятиям спортом. Спортсмены (черлидеры) делятся на команды по возрастному признаку: дети, юниоры и взрослые. С каждой командой работает тренер по чирлидингу и, по мере необходимости, тренеры-специалисты.

Тренировки по чирлидингу проходят в спортивном зале. Зал должен быть оборудован площадкой 12х12 метров для стандартной чирлидинговой программы, акробатической дорожкой, матами, гимнастическим мостиком, различным спортивным инвентарем.

Необходимое оборудование и оснащение:

- жесткие спортивные маты для отработки пирамид и стантов;
- мягкие спортивные маты для отработки акробатических элементов;
- спортивные коврики для работы в партере;
- гимнастический мостик для отработки прыжков;
- музыкальная аппаратура и мелкий спортивный инвентарь (скакалки, амортизаторы, гантели и т. п.);
- медицинская аптечка для оказания первой медицинской помощи.

Желательно также использовать настенные зеркала, батут, видеоаппаратура и т. д.

Федерацией разработан Кодекс чирлидеров (приложение 1), в котором указаны обязанности спортсменов и тренеров. Нарушение Кодекса чирлидеров спортсменом, тренером или командой ведет к дисквалификации команды на соревнованиях.

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных чирлидеров. Подготовка спортсменов осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности. Применяются некоторые основы

актерского мастерства (мимика, отработка голоса для выполнения «кричалок»).

Тренировки по чирлидингу включают повторения специфических движений в различных комбинациях, акробатическую, хореографическую, танцевальную и физическую подготовку. Как и в любом виде спорта, тренировка в чирлидинге начинается с разминки, которая включает общефизическую подготовку (ходьба, бег, прыжки и т.д.), упражнения на развитие и укрепление мышц всего тела, а также упражнения, развивающие гибкость. И лишь после этого спортсменки уделяют время отработке специфических движений и составлению программы будущих выступлений.

Главная задача тренера – организация тренировочного процесса, постановка и отработка программ, подготовка команды к соревнованиям и к работе по сопровождению других видов спорта.

Для создания полноценной, дисциплинированной и дружной команды, для поддержания хорошего уровня физического состояния чирлидеров и их положительного, оптимистичного настроения, тренер должен:

- готовить план проведения каждого занятия, используя методику для соответствующей возрастной категории, в соответствии с индивидуальными возможностями каждого члена команды или отдельных групп команды;
- заниматься психолого-педагогической работой с членами команды и, по мере необходимости, с родителями;
- хорошо знать анатомию и физиологию человека, контролировать физическое состояние членов команды на протяжении всей тренировки, уметь, в случае травмы, оказать первую медицинскую помощь;
- следить за соблюдением техники безопасности членами команды на тренировке и во время выступлений;
- создавать условия для спортивного роста членов команды, поощрять лучших спортсменов, создавать условия для демонстрации достигнутого мастерства;
- передавать свой личный тренерский опыт тренерам-стажерам;
- поддерживать свои физические показатели в спортивной норме и быть для воспитанников примером во всем;

Тренер обязан:

- проверять наличие и комплектность медицинской аптечки;
- исправность телефонной связи, спортивного инвентаря и оборудования в месте проведения тренировок;
- проверять готовность членов команды к занятиям;
- не оставлять без присмотра спортсменов команды во время выполнения элементов акробатики, пирамид и стантов;
- обеспечивать рациональный порядок проведения тренировки;
- обеспечивать строгую дисциплину на тренировке и надежную страховку во время отработки и выполнения сложных элементов программы;
- под роспись ознакомить с Правилами техники безопасности всех членов команды и требовать их неукоснительного выполнения;
- выработать план действий в чрезвычайной ситуации и, желательно отработать его с командой.

Спортсмен-чирлидер обязан:

- являться на тренировку строго в определенное время (согласно расписанию);
- иметь необходимую спортивную обувь (кроссовки) и соответствующую одежду (исключить колготки, длинные широкие брюки и т. п.);
- шнуровать спортивную обувь туго, но удобно;
- беспрекословно соблюдать установленный тренером порядок тренировки и дисциплину;
- аккуратно и бережно использовать спортивное оборудование и инвентарь;
- соблюдать личную гигиену, в том числе иметь аккуратную прическу (длинные волосы обязательно собирать в «пучок»);

На тренировке запрещается пользоваться оборудованием и инвентарем и покидать спортивный зал без разрешения тренера; самостоятельно (в отсутствии или без разрешения тренера) выполнять сложные элементы программы; носить часы, цепочки, кольца, сережки, браслеты и др. украшения на тренировке и во время выступлений;

В тренировочном процессе целесообразно применять некоторые организационные моменты:

- оптимальный численный состав чирлидинговая команды – 12– 20 человек;
- в стандартном режиме тренировки проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа;
- для отработки акробатических элементов программы желательно привлекать тренера-специалиста по акробатике;
- для контроля за состоянием здоровья занимающихся ежегодно проводить диспансеризация членов команды.
- в целях популяризации чирлидинга как вида спорта и развития интереса к занятиям проводить массовые зрелищные мероприятия (фестивали, показательные выступления и т. п.).
- от тренера требуется ведение следующей документации: журнала, в котором помещается список команды с адресами и контактными телефонами, отмечается посещаемость тренировок, расписываются темы и назначение тренировок, размещаются правила по технике безопасности и таблица ознакомления с ними; личные дела членов команды на специальных бланках с фотографиями.

Чирлидинговые программы – спортивные выступления с музыкальным сопровождением. Структуру соревновательных действий чирлидеров составляют сложность и техника выполнения программы, хореография (композиционное построение, выразительность, оригинальность, динамичность), синхронно-групповая деятельность (взаимодействие, перемещение) и работа с помпонами. Результат сложных взаимодействий всех этих компонентов и определяет соревновательную оценку. Спортсменам в чирлидинге при выполнении соревновательных программ приходится применять значительное количество двигательных действий: махи, приседания, прыжки, падения, повороты, вращения и т.п. При этом, находясь в постоянном движении, спортсмен должен уметь из самых разнообразных положений тела, выполнить целенаправленные двигательные действия, основными из которых являются: перестроения и взаимодействия в команде, точные броски и своевременная ловля помпонов, обязательные элементы сложности и базовые движения чирлидинга. Важным средством повышения общей и технической подготовленности, улучшения спортивных результатов в чирлидинге является акробатическая подготовка. Занятия акробатикой способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, развивают способность ориен-

тироваться в пространстве, оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуют функцию равновесия.

Чирлидинговые программы включают в себя обязательные элементы (прыжки (приложение 10), кричалки, станты и пирамиды (приложение 6, 7, 13, 14), чир-дансы, элементы акробатики (приложение 8, 9)) и строятся на основе базовых движений чирлидинга. Базовые движения: стойки (приложение 5) и положения рук (приложение 4), имеют свои названия. Движения руками выполняются четко и резко, одно за другим, сводя к минимуму промежуточное между ними время. При этом все базовые движения в чирлидинге выполняются немного перед корпусом.

Для того чтобы программа была зрелищной и привлекательной для зрителей, необходимо работать над развитием необходимых физических качеств (приложение 11) и точностью и синхронностью выполнения базовых движений всей командой.

В программу тренировок по чирлидингу необходимо включать следующие разделы:

1. Базовые элементы ДАНС-программы (основы танцевальной подготовки):

- основные позиции ног: шестая, вторая параллельная, выпады, упоры на одной ноге;

- основные позиции рук: горизонтальные – позиции рук в горизонтальной плоскости; вертикальные – позиции рук в вертикальной плоскости; диагональные – позиции рук вверх-в-стороны, вниз-в-стороны;

- движения ног: с полным переносом веса (steps), с частичным переносом веса (part pressure steps), бедра: тряс (rock), скручивание (twist);

- движения туловищем: пульсирующие и круговые движения грудной клеткой, горизонтальные смещения корпуса (dislodge), пульс одинарный (heart beat), двойной, тройной;

- вращения: осевое (spin) и вращение на шагах (turn): пируэты (вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360⁰) (приложение 12): простой пируэт (карандаш) – пируэт, при котором свободная нога отведена в сторону; джаз-пируэт – пируэт, при котором свободная нога находится в положении «пассе»; тур-пике – серия пируэтов с продвижением шагом на опорную ногу; «Солнышко» – пируэт с переворотом корпуса; пируэт-

флажок – пируэт, при котором прямая свободная нога поднята в сторону как можно выше;

- махи: вперед, назад, в стороны правой и левой ногой;
- шпагат правый, левый, поперечный, полушпагаты правый и левый;

- прыжки: повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, на двух, выпрыгивания вверх, прыжки на носках и т. д.: выполняемые под разный темп музыки, со сменой направлений и последовательности, в сочетании с танцевальными движениями;

- равновесия;
- сочетания движений плеч, корпуса и бедер: сжатие (contraction), раскрытие (relaxation), сгибы (bending), волны (waves) и их производные.

2. Танцевальные движения:

В стиле Диско:

- основная позиция, рэп баунс (rap bounce); полный баунс (full bounce), баунс шага (bounce step), уличный шаг (street walk); «фанки» шаг (funky step), пятка-носок шаг (toe-heel step);

- движения ног: шаг (step), ходьба (walk), бег (run), шассе (shasse), ланч (lunge), марш (march), слайд (slide), удар (kick), шаги коробочка (box steps), шаги по квадрату (square steps), v-steps;

- движения рук: точка (point), круговые (roll actions), круг-точка (roll-point), свинговые (маховые) (swing actions), ножницы руками (arm scissors), хлопки (claps), ветряная мельница (wind mill);

- основные позиции рук в сочетании с шагами;

- вариация в стиле Диско 4x8, 6x8, 8x8 и более с постепенным увеличением темпа музыки до 126–128 уд/мин. Усложнение за счет нестандартных решений постановки рук и интерпретации ног.

В стиле Техно:

- основные движения, позиции рук используются из стиля Диско. Увеличивается скорость выполнения движений;

- движения в стиле Техно: Climbing (климбинг), Pose with a fractional turn (волна корпусом), Inversion with a kick (движение рукой с фиксацией), Highway with a falling (перекат с ноги на ногу), Ice shift (движение кистью), Reduction (прыжок на 2-х ногах), Triple turn (поочередная смена рук в движении в стороны), Twist

quadrate (движения ног по квадрату), Hip-hop run («пружина» ногами как с втиле хип-хоп), Cross kick (шаги с фиксациями), Ladder (перекат стопой), Boqonag (смена рук в движении вверх), Path (мах правой ногой с подготовительной позиции), Twist shift (движения стоп внутрь-наружу), Highway in the party (прыжки на правой и левой ногой поочередно), Falling a needle (волны в различных исходных положений), Hip salute (варианты концовки в вариации Техно), Hill («фишки» стиля Техно).

– вариации из выше перечисленных движений с добавлением элементов Диско в темп музыки 126–128 уд/мин.

3. Акробатическая подготовка (не только одно из основных средств совершенствования физических качеств, но и средство повышения спортивного мастерства) – изучение акробатических упражнений: прыжков, вращений, кувырков, мостов, стоек, переворотов, поддержек, пирамид до 7–8 человек.

4. Физическая подготовка:

Общая физическая подготовка (ОФП):

– упражнения для развития силы прямых и косых мышц живота, мышц позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышц предплечья;

– упражнения для развития гибкости и пластичности;

– упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата;

– упражнения на расслабление (элементы йоги);

– упражнения для развития скорости движений (в темп музыки).

– упражнения для развития аэробной выносливости.

Специальная физическая подготовка (СФП):

– упражнения на равновесие флайера

– упражнения на синхронность работы баз

– изучение и отработка стантов и пирамид: начальный стант, стант 1-го уровня, стант 2-го уровня, пирамиды

5. Постановочная работа:

– многократное повторение сольных и парных танцевальных вариаций на основе изученного материала;

– постановка мелкогрупповых танцевальных вариаций для последующего их использования в концертном номере;

– составление номера до 2–3 минут под темп музыки 124–126 уд/мин; 126–128 уд/мин;

- составление номера до 3 минут в стиле Диско;
- постановка танцевальных номеров в стилях Диско и Техно-Рейв.

6. Концертная деятельность – участие в различных воспитательных, спортивных, физкультурных мероприятиях.

Осуществляя учебно-тренировочный процесс по чирлидингу тренер должен обеспечить не только рост спортивного мастерства занимающихся, но и **безопасность** и оздоровительный эффект занятий.

Безопасное поведение занимающихся на занятии осуществляется с учетом следующих требований:

- 1) при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать установленные тренером интервалы;
- 2) обучаться правильной страховке и самостраховке, оказывать помощь друг другу под руководством тренера;
- 3) без страховки не выполнять сложные элементы и незнакомые упражнения;
- 4) быть внимательным при передвижении по спортивному залу, не создавать помех и травмоопасных ситуаций занимающимся;
- 5) все спуски с вращением или спуски с прыжками или с элементами гимнастики должны приниматься в колыбель тремя принимающими.
- 6) в номинации юниоров при спуске в колыбель должны быть три кетчера, допускается вертикальное вращение, не превышающее один виток.
- 7) спуск кувырком разрешён только в том случае, если есть отдельный споттер для зоны голова/плечи верхнего спортсмена или если есть постоянный контакт руки/руки с базами.
- 8) все пирамиды ограничены высотой в два с половиной (2,5) роста человека. Черлиер основной базы должен стоять, хотя бы, одной ногой на полу и не может занимать позицию с согнутой спиной. Броски флайеров должны выполняться с нижнего уровня не менее, чем четырьмя базами. Ловить флайнера следует в «колыбель» тремя базами и дополнительным страхующим в зоне голова/плечи. Бросок должен иметь вертикальное направление; броски над, под или через пирамиду запрещены. Все спуски с пирамид с вращением, с прыжками или с элементами гимнастики должны приниматься в «колыбель». Спуск кувырком требует до-

полнительной страховки и постоянного контакта зоны головы/плечи флайера и рук базы. Спуск колесом запрещен.

9) маятники можно выполнять, если есть постоянный контакт маунтера по крайней мере с одной базой.

10) все члены команды должны использовать спортивную обувь на прочной подошве, преимущественно – кроссовки, плотно зашнурованные. Разрешается обувь для джаза, танцев или обувь из текстиля. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках или платформе. В целях соблюдения техники безопасности не разрешается надевать колготки во время выступления и тренировок.

Для определения *уровня технической подготовленности* чирлидеров необходимо использовать упражнения, составляющие обязательное содержание соревновательных программ и передающие особенности соревновательной деятельности чирлидинга. Некоторые из них приведены в таблице 1.

Таблица 1

**Комплекс упражнений
для тестирования технической подготовленности чирлидеров**

Норматив	Кол-во счетов, попыток	Требования к исполнению	Сбавка, баллы
Поочередные махи ногами в разных плоскостях	16 счетов, 1 попытка	Выполнение поочередных махов ногами вперед, в сторону, по кругу с максимальной амплитудой, без пауз один за другим. Корпус и опорная нога строго перпендикулярны полу. Обязательное выпрямление маховой ноги в колене. Присутствие «пружинки» (на полупальцах). Выпрямление ноги в колене, достаточно натянутые носки, максимальная амплитуда, точность и динамичность движений.	Незначительное нарушение каждого критерия сбавка до 0,5 балла, значительное – до 1 балла.
Равновесие шпагатом с наклоном вперед	4 счета 1 попытка	Корпус и опорная нога строго перпендикулярны полу. Обязательное положение шпагат (демонстрация гибкости), выпрямление ноги в колене, достаточно натянутый носок.	
Блок «чер-прыжков»	8 счетов 1 попытка	Выполнение поочередных прыжков с максимальной высотой, легкостью, точностью поз и четкостью линий один за другим без пауз в заданном порядке: прыжок «группировка», прыжок «стредл», прыжок «абстракт», прыжок «той-тач».	

Базовые движения чирлидинга	5 с 1 попытка	Из и.п. О.С., выполнение базовых движений чирлидинга под мышечным контролем с максимальной скоростью и точностью в течение 5 с. Движения выполняются один за другим без пауз в заданном порядке: «К», «Daggers», «L», «Bow & Arrow». Обязательное выпрямление рук в локтях.	Результат оценивается по удачным пробам выполнения заданной связки в баллах от 0 до 5
Пируэты «фуэте»	1 попытка	Выполнение пируэта с открыванием свободной ноги в сторону из положения «пасе». Выполняется несколько раз с максимальной точностью, мышечным контролем и фиксацией позы, выпрямление и удержание ноги.	
«Турпике»		Серия пируэтов с передвижением шагом на опорную ногу. Выполнение с максимальной точностью и скоростью вращения, мышечным контролем.	
Связка «лип-прыжков»		Выполнение поочередных прыжков один за другим без пауз в заданном порядке: 2 высоких липа, высокий лип в сторону. С максимальной высотой, легкостью, выразительностью и четкостью линий.	
Ритмические движения	8 счетов 3 попытки	Музыкально отобразить движения рук и ног стилизованной танцевальной связки чирлидинга. Согласованное выполнение движений рук и ног в такт музыке. Музыкально выполнять движения рук и ног в течение 30 с.	
Тест для определения двигательной памяти		Отобразить стилизованную танцевальную связку с обязательными элементами чирлидинга. Предварительный показ и объяснение. Правильное выполнение задания.	
Контроль координации движений		Выполнение связки из базовых движений и обязательных элементов чирлидинга со сменной плоскостей и разноритмичностью. Выполняется в заданном порядке из и.п. ОС: прыжок ноги врозь руки «High V», прыжок ноги вместе руки «Broken T», «Back Lunge» ногами руки «К», положение «Т», джаз-пируэт и мах вперед. Согласованное выполнение движений рук и ног в заданном порядке в такт музыке.	

Для определения *уровня физической подготовленности* чирлидеров можно использовать различные контрольные упражнения, применяемые в гимнастике, акробатике, в том числе такие,

которые передают особенности соревновательной деятельности самого чирлидинга. Некоторые из них приведены ниже.

Комплекс упражнений для тестирования специальной физической подготовленности чирлидеров:

1. Бег на месте высоко поднимая бедро в темп музыки 128–132 уд/мин (определяется продолжительность выполнения в сек.). Выполняется по команде группой до 10 человек, учитывается правильность выполнения. Время фиксируется после остановки или неправильном выполнении теста. Руки на поясе или сзади за спиной, бег выполняется на носках.

2. Разучивание связки – 2 «восьмерки» (определяется номер удачно выполненной попытки). Показывается связка 3 раза. 1-й раз – медленно с проговариванием счетов, 2-й и 3-й раз – в среднем темпе без проговаривания счетов. Затем без помощи тренера необходимо повторить связку без ошибок. Фиксируется номер попытки, когда связка была выполнена без ошибки под счет преподавателя.

3. Приседания ноги вместе, руки за голову в темп музыки 128–132 уд/мин (определяется количество раз). Чирлидеры из исходного положения стойка, руки за голову, начинают выполнять упражнение по команде преподавателя. При этом локти перед собой не сводить, туловище не наклонять, пятки от пола не отрывать. Фиксируется количество выполненных раз.

4. Сгибание и разгибание рук перед собой из положения стоя ноги врозь (определяется количество раз на критической скорости). Из положения стоя ноги врозь руки вперед по команде тренера в медленный темп музыки выполняются всеми чирлидерами сгибания и разгибания рук перед собой 16 раз. Затем темп музыки увеличивается и выполняется упражнения быстрее и так, пока темп музыки достигнет критической величины 136 уд/мин. Фиксируется количество раз, выполненное на критической скорости.

5. Шпагаты (правый, левый, поперечный шпагат). Выполняются упражнения по максимальным возможностям занимающегося, вес тела посередине, опираясь на прямые руки. Линейкой измеряется расстояние от бедра до пола (в см). При полном касании поверхности всей длиной ног, результат записывается как максимальный (0 см или 10 баллов, если предусмотрена система перевода см в баллы).

5. Организация и проведение соревнований по чирлидингу

Как уже было сказано выше, соревнования по чирлидингу проводятся в нескольких номинациях – по программам Чир, включающим элементы гимнастики, акробатики, танцевальные движения, общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения, прыжки; по программам Данс, включающим упражнения на согласованность движений с музыкой, танцевальные движения, элементы художественной гимнастики, хореографии, различные прыжки. Соревнованиями самого высоко уровня в чирлидинге являются континентальные Чемпионаты (Чемпионат Европы) и Чемпионат Мира.

Чемпионат Европы по чирлидингу проводит Европейская ассоциация Чирлидинга (ЕСА) один раз в два года среди юниоров и взрослых.

Чемпионат Мира по чирлидингу проводит Международная федерация Чирлидинга (ICF) один раз в два года среди взрослых.

От страны на Чемпионате Европы могут участвовать команды, занявшие 1 и 2 места в национальных Чемпионатах (например, от России участвуют команды, занявшие 1 и 2 места в российских соревнованиях на Кубок Федерации). В Чемпионате Мира могут участвовать команды, занявшие 1 места в национальных Чемпионатах.

Все финансовые расходы, связанные с участием в Чемпионатах Европы и Мира (взносы за участие, транспортные расходы, расходы по проживанию и питанию и др.), команды, претендующие на участие в них, берут на себя. За уплату ежегодных членских взносов в ЕСА и ICF, а так же за организационно-документальное оформление заявок на участие в чемпионатах и переписку с ЕСА и ICF отвечают, в основном, национальные федерации или ассоциации по чирлидингу.

Чирлидинг (за исключением некоторых номинаций, принятых в ЕСС, таких как талисман и индивидуальные соревнования) – командный вид спорта. Количество участников в номинациях:

1. Номинация «Чир, чир-микс» – 12–20 человек, допускаются 5 запасных и 5 споттеров.

2. Номинация «Чир-данс» – 8–20 человек, допускаются 5 запасных.

3. Номинация «Групповые станты, групповые станты-микс» – команда состоит из 5 человек, допускается 1 запасной и 1 споттер.

4. Номинация «Партнерские станты» – 2 человека команда и 1 споттер.

Время выступления в номинации Чир и Чир-данс (дети) не должно быть меньше 1 мин 30 сек и не превышать двух минут. В юниорских и взрослых соревнованиях минимальное время 2:15 мин, а максимальное 2:30 мин.

В номинациях Групповые станты, Групповые станты-микс и Партнерские станты время от 1 минуты до 1:10 мин.

Соревнования проводятся на стандартной площадке размером 12x12 метров. Нарушения размеров площадки (заступы) ведут к начислению штрафных баллов.

Программы Чир и Данс сопровождаются произвольными музыкальными композициями по выбору команд, в зависимости от стиля программы. В одной программе может использоваться музыка разных стилей, гармонично переходящих друг в друга. Музыка может быть остановлена на несколько счетов для выполнения кричалок.

Команда должна быть одета в униформу (специальные костюмы). Для костюмов должна использоваться мягкая эластичная ткань, не мешающая активным движениям. Не разрешается использование съемных частей униформы и не допускается снятие одежды во время выступления. Нижнее белье не должно быть видно. Нижней частью униформы могут быть юбки, шорты или брюки. Верхняя часть – топ, легкая куртка, жилет и т.д.

Все члены команды должны использовать спортивную обувь на прочной подошве, преимущественно – кроссовки, плотно зашнурованные. В номинации Данс разрешается обувь для джаза, танцев или обувь из текстиля. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках или платформе. В номинации Чер, в целях соблюдения техники безопасности, не разрешается надевать колготки во время выступления и тренировок.

В целях соблюдения техники безопасности во время выступления не разрешается носить любые ювелирные украшения (кольца, серьги, цепочки и др.) и медицинские предметы (очки, слуховые аппараты и др.). Любые аксессуары, например используемые для закрепления прически, должны быть тугими и, по

возможности, мягкими и плоскими. Прически должны быть аккуратными; длинные волосы должны быть причесаны гладко, волосы убраны с лица.

Каждая команда в номинации Чир должна позаботиться о страховке во время выступлений. При выполнении стантов и пирамид в команде должны присутствовать спотеры, которые отвечают за страховку маунтеров и флайеров, преимущественно зоны голова-плечи. Отсутствие страховки приводит к начислению штрафных баллов.

Руководство соревнованиями по чирлидингу осуществляет главный судья соревнований, который является арбитром на судебных заседаниях. Он не может пересматривать протоколы и следит за тем, чтобы кроме судей никто не мог увидеть протоколы до того момента, как будут оглашены имена победителей соревнований. Кроме этого, главный судья отвечает за соблюдение каждым членом судейской бригады Кодекса судейской чести.

Судят соревнования судейские бригады, состоящие из людей, хорошо знакомых с правилами и положениями чирлидинга, имеющих практику тренерской, административной или методической работы в чирлидинге и прошедших курс семинарских занятий. Члены (активные или пассивные) участвующей команды, в том числе тренеры, не могут быть судьями. Судья, работающий на соревнованиях, не может выступать в какой-либо другой роли во время проведения соревнований.

Для работы в судейских бригадах могут быть приглашены международные судьи из стран-членов Европейской ассоциации чирлидинга и Международной федерации чирлидинга.

Состав судейских бригад оглашается за две недели до начала соревнований.

Полноценную работу судейской бригады обеспечивает технический персонал:

- счетчики нарушений – проверяют соответствие действий команд Основным правилам и положениям чирлидинга;
- хронометристы – проверяют соответствие времени выступления команд правилам;
- секретариат – обрабатывает протоколы, подсчитывает баллы, выводит победителя и призеров;
- курьер – отвечает за сбор протоколов и их доставку в секретариат.

Копии судейских протоколов команды могут получить в оргкомитете на следующий день после соревнований.

По итогам соревнований присваиваются 1, 2, 3 места в каждой номинации и в каждой возрастной категории (табл. 2). Победители определяются по наибольшему количеству набранных баллов. В случаях равного количества баллов, победитель определяется решением судейской бригады с учетом сложности программы (оценка за сложность является решающей).

Таблица 2

Возрастные категории в чирлидинге*

Наименование категории	Возраст участников	Примечание
Младшие команды	8–11 лет	В составе команды должно обязательно присутствовать 75% участников данного возраста
Юниоры	12–15 лет	
Взрослые	16 + (16 лет и старше)	

** Один и тот же спортсмен не может выступать в двух возрастных категориях на одних и тех же соревнованиях.*

Оценка выступлений производится по 100-очковой системе (табл. 3) Критериями оценки выступают артистичность и презентабельность, техника выполнения упражнений и степень сложности. В судейском протоколе определены десять параметров для оценки обязательных программ; разработана система начисления баллов за отдельные позиции и система сбавок за нарушения правил соревнований (приложение 2 «Протокол судейства (номинация Чер и номинация Данс»)).

Таблица 3

Критерии оценки выступлений чирлидеров

№	Критерии	Очки
1.	Коммуникативные аспекты (голос, контакт глазами, выражение лица)	5 очков
2.	Фундаментальные навыки: а) гимнастика; б) танец; в) техника движений	40 очков 20 очков 10 очков 10 очков
3.	Групповая техника: а) синхронность исполнения; б) перестроение и использование пространства	15 очков 10 очков 5 очков
4.	Общий эффект, в том числе 15 очков за сложность	40 очков

6. Термины, используемые международной федерацией чирлидинга

Как и любой другой вид спорта черлидинг имеет свою особую терминологию, основные термины которой представлены ниже.

Акробатика (Tumbling) – колесо, сальто и другие гимнастические элементы, выполняемые на полу.

База (Base) (одиночная, двойная, до 5-ти человек) – нижний (поднимающий) человек, обеспечивающий основную поддержку маунтера/флайнера в пирамиде (станте); чирлидеры, стоящие в основании станта.

Баскет тосс – стант-бросок из 4–5 человек, в котором руки боковых баз сцеплены и обязательно присутствие задней базы.

Высота (Height) – количество человеческих ростов в пирамиде (станте): 1 высота – рост одного человека, стоящего прямо; 0,5 высоты – половина роста человека. По мере возрастания высота пирамиды (станта) определяется в 1,5, 2, 2,5 чел. роста.

Групповые станты (Group Stunt) – название номинации, в которой участвует 5 спортсменов (1 стант) женского пола.

Групповые смешанные станты (Group Stunt-Mixed) - название номинации, в которой участвует 5 спортсменов (1 стант), хотя бы один из которых мужского пола.

Кетчер (Catcher) – спортсмен, отвечающий за прием спускающегося флайнера и за его безопасное приземление со станта/пирамиды или после выброса.

Кредл (Cradle) – способ приёма флайнера в открытой V позиции одной или несколькими базами (база + споттер в партнерских стантах) в соответствии с правилами.

Клэп – хлопок на уровне ниже подбородка, при котором ладони выпрямлены и полностью касаются друг друга.

Класп – хлопок на уровне ниже подбородка, при котором пальцы согнуты и держат противоположную ладонь, а большие пальцы перекрещены.

Либерти – положение флайнера в станте на одной ноге.

Лип (Leap) — прыжок в шпагат (обязательный элемент программы в номинации «Чир-Данс»).

Маунтер (Mounter) – спортсмен, занимающий второй уровень пирамиды между базой и флайером, не имеющий контакта с соревновательной поверхностью.

Медвежий захват (Bear Hug) – способ приема флайера прямым (вертикальным) спуском.

Оверлеп – сокрытие момента перехода от станта к станту с помощью танцевальных элементов, черов, чантов и других элементов программы.

Основная база (Main Base) – спортсмен, удерживающий вес напрямую и находящийся в контакте с соревновательной поверхностью.

Партнерский стант - поддержка с подъемом или выбросом одного флайера с одиночной базы.

Переходный стант (Transitional stunt) – Движения, направленные на переход от одного станта к другому. Высота/уровень переходного станта могут на очень короткое время превышать допустимые правилами нормы.

Пирамида (Pyramid) – группа стантов, стоящих достаточно близко, чтобы коснуться друг друга; соединенные или пытающиеся соединиться станты; поддержка более одного флайера; любой подъем в 3 уровня.

Пируэт (Pirouette) — вращение на одной ноге (обязательный элемент программы в номинации «Чир-Данс»).

Помпоны (Pom-poms) – атрибут/аксессуар в черлидинге

Поп ап (Pop-up) – способ спуска, при котором базы с силой выталкивают флайера руками.

Поп-даун (Pop-down) – способ спуска, при котором флайер освобождается от контакта с базами и опускается прямо на пол.

Пробс – средство агитации (плакаты, мегафоны и т. п.).

Сайдлайн – повторяющееся слово или фраза, используемая для привлечения зрителей к участию в программе.

Споттер – страхующий, отвечающий за безопасность зоны «голова-плечи», может помогать контролировать стант или пирамиду, но не должен обеспечивать основную поддержку станта или пирамиды; осуществляет постоянный визуальный контакт с маунтером (флайером) и отвечает за их безопасный спуск.

Спуск – сход со стационарного станта/пирамиды на пол или на пол через кредл.

Стант (Stunt) – поддержка, максимально в два уровня с подъемом одного флайера или более флайеров, или баскет тосс; Выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды.

Станты в чир-дансе – любое движение, при котором вес тела спортсмена поддерживается другим спортсменом, при этом нога/ноги первого спортсмена не касаются земли.

Той тач – прыжок, при котором спортсмен поднимает прямые ноги под углом 90 градусов.

Той флип (Toe flip) – стант или способ подъема, при котором одна или несколько баз используют руки как платформу для захода, чтобы выбросить флайера в воздух, при этом флайер делает сальтовые движения.

Той питч (Toe pitch) – способ подъема, при котором одна или несколько баз используют руки как платформу для захода, чтобы выбросить флайера вверх; используется в партнерских стантах или пирамидах.

Тосс (Toss) – бросок, выброс одного из членов команды вертикально вверх, не включает спусков типа «поп-ап».

Топ или **флайер** (Top person / Flyer) – «летающий», самый верхний человек в станте, пирамиде, не имеющий контакта с соревновательной поверхностью (полом).

Экстеншен – стант, в котором базы держат флайера на вытянутых руках.

Элеватор (лифт) – стант, в котором базы поднимают флайера через экстеншен на уровне плеч.

Хай V – движение рук в виде английской буквы «V».

Чер-кричалка – кричалка, цель которой передать информацию зрителям. Направлена на достижение голосового контакта со зрителями.

Чир (Cheer All Female) – название номинации, 100 % состава которой женского пола.

Чир-кричалка – кричалка, в которой дается определенная информация для зрителей о команде, о черлидерах, о происходящем на площадке; речевка, передающая информацию.

Чант (Chant) – слово или фраза, повторяющаяся много раз с целью активизации зрителей (считается выполненным при достижении контакта со зрителями); песня, поддерживающая боевой настрой команды.

Чир-Микс (Cheer-Mixed) – название номинации, в составе которой есть хотя бы один участник мужского пола.

Чир-Данс (Cheer Dance) – название номинации, в которой не используются такие элементы как: чирсы, чанты, станты, пира-

миды, акробатика, средства агитации; короткий хореографический блок (обязательный элемент программ «Чир», «Чир-Микс» и «Чир-Данс»)

Флип – вариант спуска флайера (его движение в воздухе).

Формации – построения.

Рекомендуемая литература

1. Данилова И.С., Болдырева С.В., Пашкович Б.Г. Программа спортивной подготовки по сложно-координационному виду спорта чирлидинг. – Краснодар, 2015.
2. Житько А.Н. Чирлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения // Мир спорта. – 2008. – №11. – С. 36–38.
3. Крикун Ю.Ю. Особенности развития чирлидинга, как вида спорта в Украине // Фізичне виховання різних верств населення. – 2007, № 7 – С. 39–41.
4. Курчашова Н.Н. Образовательная программа дополнительного образования детей по чирлидингу. – Москва, 2014.
5. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.
6. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств «cheerleaders» – групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров / Сост. С.А. Носкова. – М.: МГСА, 2001.
7. РОО «Федерация черлидерс – группы поддержки спортивных команд». Основные правила и положения (2007 г.) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.cheerleading.ru>.
8. Сердкина А.Ю. Черлидинг. Рабочая программа внеурочной деятельности для 5–7 классов. – Березовский, 2013 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://lizey17.ucoz.ru/_tbkp/met
9. Сливка Е. Поддержка от девочек с помпончиками. – М.: Спортивная жизнь России. 2001. – № 6. – С. 20–21.
10. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Чирлидинг для обучающихся школ, ДЮЦ и ДЮСШ. – Омск, 2005.
11. Теоретические основы чирлидинга [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gimnaz23.kubannet.ru/index.php?option>
12. Чеппел Р. Успешное тренерство по чирлидингу. – Нью-Йорк: Хьюмон Кинетикс. 1999. – 364с.
13. Черлидинг // Мир профессионального спорта. – 2003. – № 4 (11).
14. Янович Ю.А., Корнелюк Т.В., Дюмин И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧИР-программы команд поддержки и методики их обучения. – Мн.: ГУ «РУМЦ ФВН», 2008. – 60 с.

Кодекс чирлидеров
(утвержден Европейской ассоциацией чирлидинга)

Тренеры обязаны:

1. Не критиковать чирлидеров в присутствии зрителей, а провести серьезный конструктивный разбор выступления позже, либо с один на один со спортсменом, либо в присутствии остальных членов команды, если им это пойдет на пользу.
2. Не критиковать тренеров других команд, чирлидеров или зрителей словом или жестом.
3. Никогда не использовать грубую или ненормативную лексику.
4. Не поощрять неспортивное поведение.
5. Воздерживаться от хранения и распития алкогольных напитков в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или членов команды.
6. Воздерживаться от хранения и курения табачных изделий в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или членов команды.
7. Воздерживаться от использования, применения, рекомендаций по употреблению незаконных, запрещенных препаратов и запрещенных методов.
8. Совместно с официальными представителями контролировать и отвечать за поведение болельщиков команды и зрителей.
9. Выполнять решения официальных представителей и судей соревнований, считая их справедливыми и продиктованными вышеуказанными судьями/официальными представителями из лучших побуждений.
10. Подчеркивать, что хороший спортсмен всегда стремится к духовному и физическому здоровью.
11. Подчеркивать, что победа – это результат работы всей команды.
12. Быть примером для подражания.
13. Выполнять все правила ЕСА.

Чирлидеры обязаны:

1. Воздерживаться от хранения и распития алкогольных напитков в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или других членов команды в то время, когда на ней/нем одета форма команды (то есть, когда он/она представляет команду/страну).

2. Воздерживаться от хранения и курения табачных изделий в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или других членов команды в то время, когда на ней/нем одета форма команды (то есть, когда он/она представляет команду/страну).

3. Воздерживаться от принятия наркотиков.

4. Воздерживаться от применения незаконных препаратов, как гласит «Антидопинговый кодекс олимпийского движения 1999» и приложение А («Запрещенные виды препаратов и запрещенные методы», принятые 1 апреля 2000 г.)

5. Не критиковать тренеров других команд, чирлидеров или зрителей словом или жестом.

6. Не использовать грубую или ненормативную лексику.

7. Помнить об ответственности за позитивное руководство не только во время, но и вне соревнований.

8. Всегда проявлять уважение и вежливость по отношению к официальным представителям, тренерам других команд, чирлидерам и болельщикам.

9. Стремиться развивать дух спортивного сообщества.

10. Стремиться быть скромными при победе и добрыми при поражении.

11. Быть послами доброй воли.

Протокол судейства (номинация Чир)

Судья _____

Название команды _____

Возрастная категория: 9–11 лет (дети); 12–15 лет (юниоры); 16 + (взрослые) (обвести)

Позиции оценок выступления	Макс. балл	Оценка
<i>Артистичность и презентабельность</i>		
выход на площадку (уход), рациональное использование площадки, соблюдение границ, внешний вид	5	
использование помпонов и других средств агитации, выразительность и зрелищность, артистизм, реакция зрителей на выступление	5	
кричалки и скандирование	5	
<i>Техника выполнения</i>		
прыжки	5	
акробатика	5	
чир-данс	5	
формации (построения)	5	
перестроения; динамика выступления	5	
станты	10	
пирамиды	10	
позиции рук, кистей, ног, амплитуда махов	10	
синхронность	10	
Всего:	80	
<i>Сбавки за нарушения</i>		
пирамиды, станты в 3 уровня (для юниоров)	3 за каждый	
броски над, под пирамидой	3 за каждый	
спуск со станта, пирамиды колесом	5 за каждый	
пирамиды, станты высотой в 3 человеческих роста	дисквалификация	
нарушение Кодекса черлидеров одним спортсменом, тренером команды или всей командой	дисквалификация	

Протокол судейства (номинация Данс)

Судья _____

Название команды _____

Возрастная категория: 9–11 лет (дети); 12–15 лет (юниоры);
16 + (взрослые) (обвести)

Позиции оценок выступления	Макс. балл	Оценка
<i>Артистичность и презентабельность</i>		
выход на площадку (уход), рациональное использование площадки, соблюдение границ	5	
внешний вид, костюмы, использование помпонов	5	
выразительность и зрелищность, артистизм	5	
<i>Техника выполнения</i>		
Пируэт	5	
чер-прыжки	5	
Шпагат	5	
Махи	5	
1	2	3
позиции рук, кистей, ног	5	
Синхронность	10	
<i>Хореография</i>		
композиционное построение	5	
оригинальность программы	5	
музыкальная интерпретация	10	
динамика программы	10	
Всего:	80	
<i>Сбавки за нарушения</i>		
аэробные элементы	1 за каждый	
акробатика	1 за каждый	
поддержки	1 за каждый	
кричалки	1 за каждый	
нарушение Кодекса черлидеров одним спортсменом, тренером команды или всей командой	дисквалификация	

Положения рук в чирлидинге



«Клинок»



«Подсвечник»



«Ведро»



«Кинжалы»



«Класп»



«Клэп»

Основные стойки в чирлидинге



основная стойка



стойка «ти»



стойка «кулаки на бедрах»



стойка «эл правая»



стойка «эл левая»



стойка «хай тачдаун»



стойка «1/2 лоу левая»



стойка «1/2 лоу правая»



**стойка «мускулистый
мужчина»**



**стойка «диагональ
левая»**



**стойка «диагональ
правая»**



стойка «хай ви»



стойка «лоу тачдаун»



стойка «ломанное ти»



стойка «тайбл топ»



**стойка «лук и стрела
правая»**



**стойка «лук и стрела
левая»**



стойка «индеец»



стойка «кэй левая»



стойка «кэй правая»



стойка «форвард панч»



**стойка «1/2 кай ви
левая»**



**стойка «1/2 кай ви
правая»**



стойка «панч»



стойка «чек мак»

Положение флайера в станте



«Основная стойка»



«Либерти»



«Стэг»



«Ноги вместе»



«Точ»



«Флажок»



«Арабеска»



«Скорпион»

Варианты спусков флайера со станта

Основные спуски флайера со станта: простой вылет, так аут (раскрытие группировки), «той тач», универсальный.

Простой вылет – вылет вверх, ноги вместе, руки подняты вверх.

«Так аут» (раскрытие группировки) – вылет вверх, ноги и руки прямые, группировка, раскрытие группировки, ноги прямые, руки вдоль туловища.

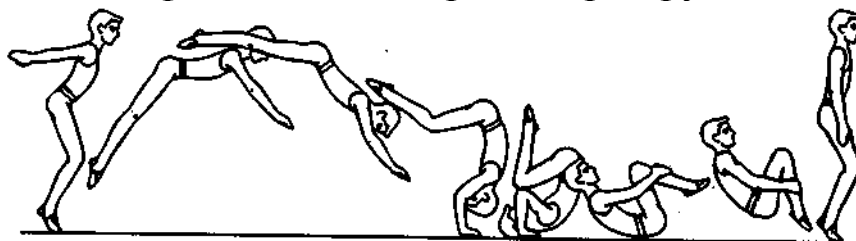
«Той тач» – вылет вверх, ноги подняты вверх максимально, руки в стороны, ноги и руки прямые.

Универсальный – вылет вверх, ноги подняты вверх максимально, руки опущены вниз вдоль туловища, ноги и руки прямые.

Акробатические упражнения чирлидеров

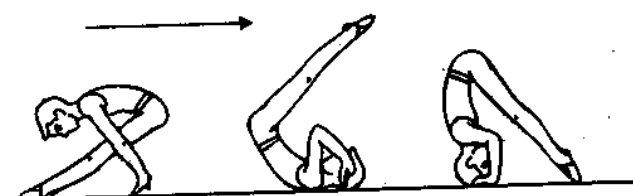
Кувырок вперед – из упора присев, разгибая ноги и переставляя руки вперед, опереться на них, медленно сгибая руки, опустить голову на грудь и оттолкнуться ногами, перекатываясь на спину, сгруппироваться. Продолжая поступательное движение тела вперед, оттолкнуться руками, передать тяжесть тела на ноги и принять упор присев.

Длинный кувырок вперед прыжком. Характерной особенностью данного кувырка является фаза полета после толчка ногами до касания опоры руками. Кувырок выполняется из полуприседа с наклоном, руки назад («старт пловца»). Махом руками вперед-вверх и энергичным отталкиванием, выполнить кувырок с небольшой фазой полета перед опорой руками.

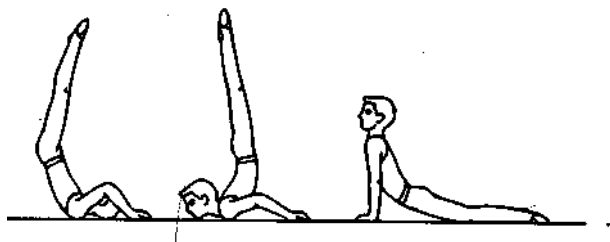


Кувырок назад в группировке. В упоре присев подать плечи вперед, опираясь руками о пол несколько впереди. Активно оттолкнувшись руками, выполнить перекат назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки. Опираясь руками о пол за головой, незначительно разгибаясь в тазобедренных и коленных суставах, перевернуться через головку и перейти в упор присев.

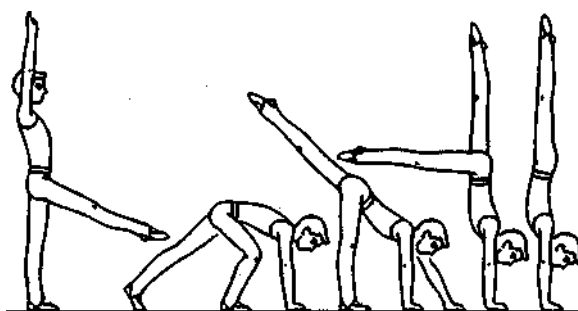
Кувырок назад согнувшись. Из основной стойки наклониться вперед, сесть с прямыми ногами, опираясь руками о пол. Продолжая перекатывание через спину назад, опустить прямые ноги за головку ближе к рукам. Отталкиваясь руками и перенося тяжесть тела на ноги, выйти в основную стойку.



Кувырок назад прогнувшись – из седа, ноги вместе, перека- том, назад согнувшись развести руки в стороны. В момент каса- ния лопатками пола активно разогнуться, направляя ноги вверх, одновременно с разгибанием повернуть голову в сторону и опе- реться согнутой рукой у головы. Продолжая перека- т через грудь, опереться другой прямой рукой и медленно перекатиться через живот на бедра, выпрямить руки, поднять голову, сохра- няя прогнутое положение туловища.

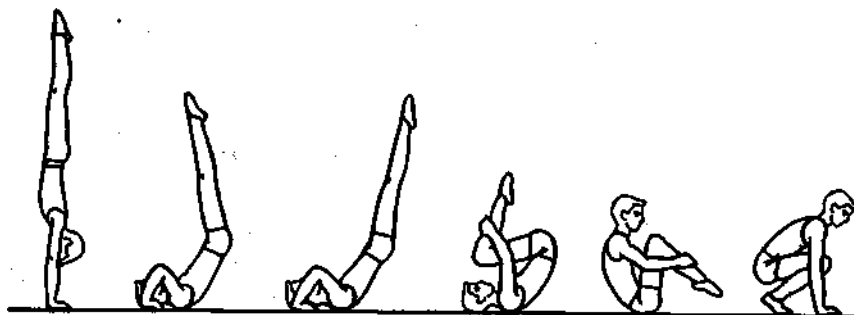


Стойка на руках – характеризуется жестким прямым по- ложением туловища с достаточной оттянутостью в плечевых суставах. Кисти ставятся на ширине плеч, пальцы разведены и направлены вперед, ноги вместе. Прямолинейность стойки явля- ется залогом ее устойчивости. Может выполняться толчком двумя, силой (согнувшись и прогнувшись), переворотом, махом одной и толчком другой ноги (рисунок) – из положения стоя, руки вперед-вверх, широким выпадом вперед и наклоном туло- вища, опереться руками о пол. Махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках, соединить ноги и зафиксировать ее.

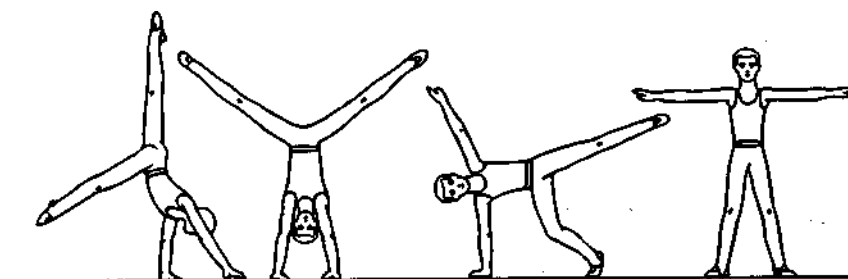


В случае потери равновесия стойка уравнивается на- жатием пальцами или противоположной частью ладони на опо- ру. При падении вперед голова отводится назад, а при падении назад носки максимально вытягиваются.

Кувырок вперед из стойки на руках. После выхода в стойку на руках надо посмотреть вперед и, не задерживаясь, начать падение вперед с прямыми руками и прямым телом. В конце падения наклонить голову на грудь и, опираясь лопатками на мат и не сгибая тела, начать перекат вперед, затем сгруппироваться и завершить кувырок



Переворот в сторону – колесо (влево, вправо). Стоя лицом по направлению движения, поднять руки вперед-вверх и толчковую ногу вперед повыше. Делая широкий шаг ногой, быстро наклонить тело вперед, одновременно поднимая маховую ногу назад-вверх. Опираясь поочередно руками, энергично оттолкнуться ногой и выйти в стойку на руках ноги врозь, с поворотом на 90° . Не задерживаясь в стойке на руках, опустить маховую ногу и, выпрямляясь, встать в стойку ноги врозь, руки в стороны. При перевороте ставить руки и ноги по одной линии.



Равновесие на правой (левой). Выполняется из стойки на одной ноге. Опираясь всей площадью стопы на опору, сильно напрягая мышцы спины и прогибаясь в поясничной области, отвести свободную ногу назад выше горизонтали. Руки при этом выводятся в стороны, плечи и голова удерживаются высоко. Мышцы опорной ноги и туловища должны быть закреплены. Эффективность принятой позы можно увеличить путем большего прогибания в поясничной области и дополнительного подъема свободной ноги.

Мост – положение максимально прогнутого тела спиной к опоре. Выполняется из положения лежа на спине, стоя, наклонном назад, из стойки на руках. Может выполняться с опорой одной и двумя руками, одной и двумя ногами, на предплечьях, на коленях и т. д.

Мост из положения лежа на спине. Лежа на спине, согнуть ноги и поставить ступни на пол на ширине плеч. Перевести руки назад за плечи и всей ладонью опереться о пол у головы. Одновременно разгибая руки и ноги, наклонить голову назад, прогнуться и принять положение моста. Выпрямляя ноги, перенести тяжесть тела на руки. Варианты моста: мост с одноименной опорой; мост с разноименной опорой; мост на левую или правую ногу;

Мост с поворотом направо (налево) в упор присев. Из положения моста, отталкиваясь левой или правой рукой, перенести тяжесть тела на правую (левую) руку, одновременно поворачиваясь направо (налево), опираясь руками о пол прийти в положение упор присев или упор стоя на одном колене другая назад.

Мост наклоном назад. Выполняется из стойки ноги врозь (на ширине плеч), руки вверх. Наклоняясь назад и одновременно подавая бедра вперед, опуститься в мост, опираясь прямыми руками о пол

Шпагат – положение тела, при котором ноги находятся на одной линии, разведенные в противоположных направлениях): поперечный шпагат (разведение ног в стороны); продольный шпагат (разведение ног вперед и назад), различают левый и правый продольный шпагаты.

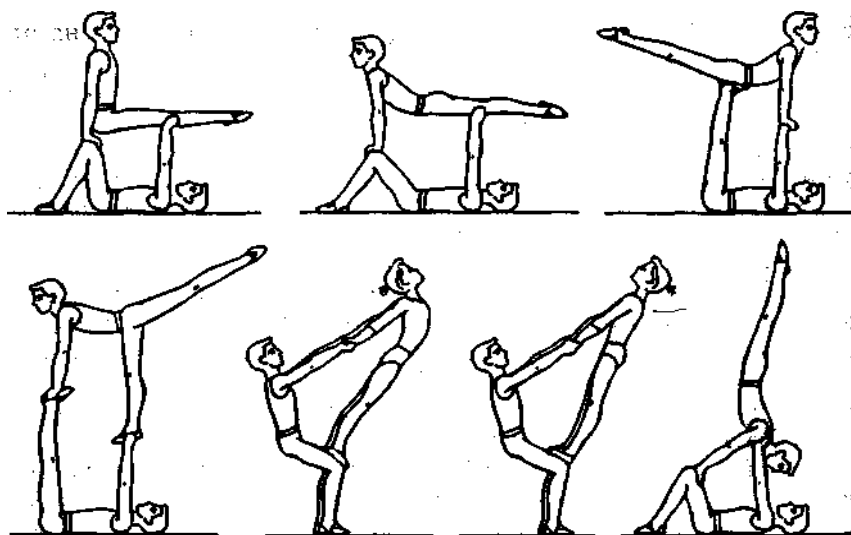
Переворот с поворотом кругом и приземлением на две ноги (рондат). Выполнение: подскок на одной, вторая вперед, руки вверх – широкий шаг, наклон, поворот и поочередная постановка рук на пол – сначала правая (левая), небольшой доворот вокруг нее и постановка второй руки левой (правой) – в наивысшей точке ноги соединяются и совершается курбет (бросковое движение ногами вверх с одновременным толчком руками), приземление происходит на две ноги спиной к направлению движения.

Переворот вперед через «мост» – правая нога поднимается вверх, руки тоже, затем широкий шаг и руки ставятся на землю, потом махом одной, толчком другой происходит выход в стойку на руках, после того, как ноги соединились в воздухе и пересекли вертикаль, необходимо прогнуться в спине и в момент касания ногами пола оттолкнуться руками и встать на обе ноги.

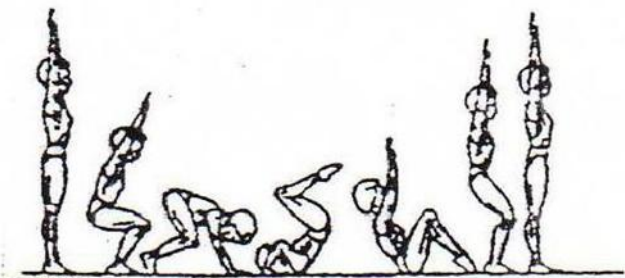
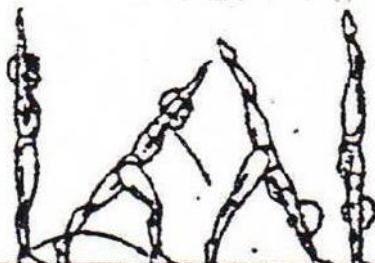
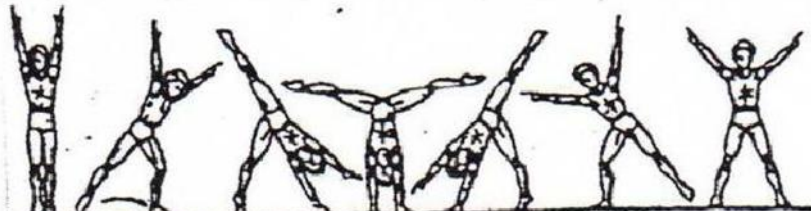
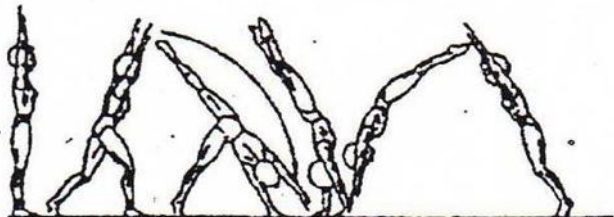
Переворот вперед на одну ногу (перекидка) – правая нога поднимается вверх, руки тоже, затем широкий шаг и руки ставятся на землю, потом отталкиваясь ногой происходит выход в стойку на руках ноги врозь, прогибание в спине, опускание ноги, в момент касания ногой пола оттолкнуться руками и встать на одну ногу, вторая вперед (вперед на носок).

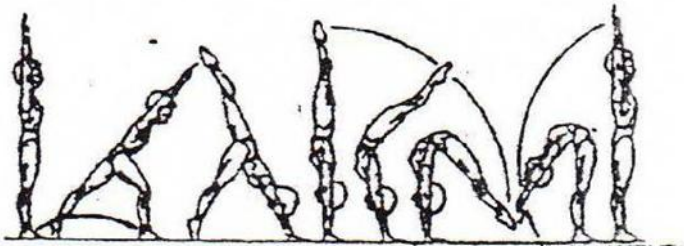
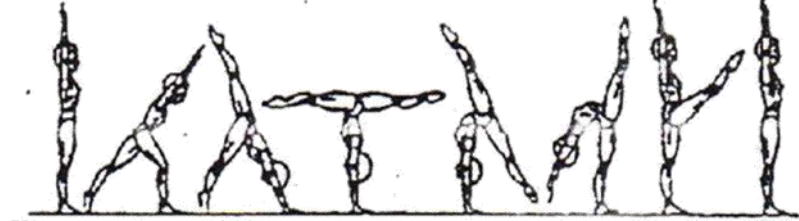
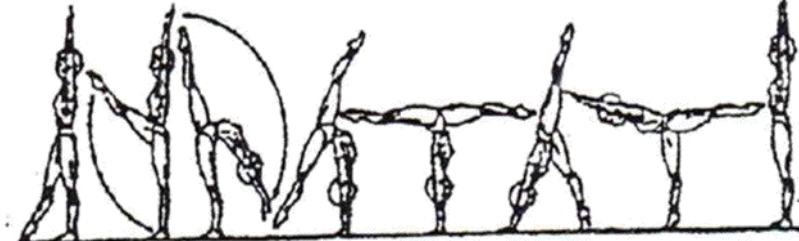
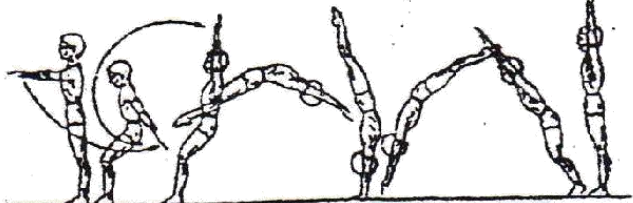
Переворот назад через «мост» – исходное положение Стойка на одной, вторая вперед на носок, руки вверх. Наклоняя назад голову и плечи, выполнить активный мах вперед и продолжать наклон, пока пальцы рук не коснутся пола, опуститься в мостик, затем необходимо сделать мах одной ногой и толчок другой, толчковую ногу поднять к маховой – выйти в стойку на руках, ноги врозь, затем опуская маховую ногу и толкаясь руками встать на нее, вторая нога – назад на носок.

Простейшие акробатические поддержки



**Акробатические элементы по мере возрастания
сложности (порядок разучивания)**

	Кувырок вперед
	Кувырок назад
	Стойка на руках махом одной, толчком другой
	Переворот боком (колесо)
	Рондат
	Мост

	Переворот вперед через мост (медленный пере- ворот вперед на две ноги)
	Переворот вперед на одну ногу (перекидка впе- ред)
	Переворот назад (перекидка назад)
	Темповой переворот вперёд
	Фляк

Основные прыжки чирлидеров

В чирлидинге выполняются чир- и лип-прыжки.

ЧИР-прыжки (прыжки толчком двух ног). Прыжки низкого уровня: «Абстракт» – одна нога поднята вперед, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая нога отведена назад, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону.

«Стредл» – прыжок ноги врозь, ноги прямые.

«Так» (группировка) – прыжок согнув ноги вперед, ноги вместе, колени максимально согнуты и прижаты к груди.

Прыжки высокого уровня: «Херки» – одна нога прямая поднята в сторону; вторая – отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону.

«Хедлер» – одна нога прямая поднята вверх высоко, вторая – согнута, колено направлено вниз.

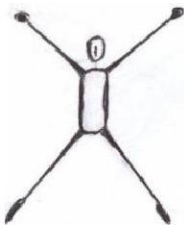
«Девятка» – одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая – прямая поднята вперед горизонтально, руки повторяют положения ног, изображая девятку.

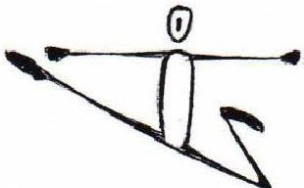
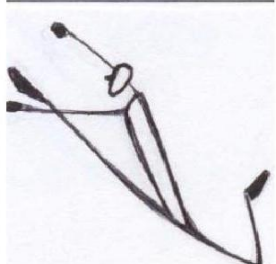
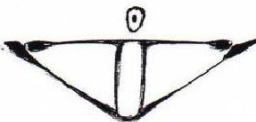
«Той тач» – ноги подняты в стороны высоко, колени прямые.

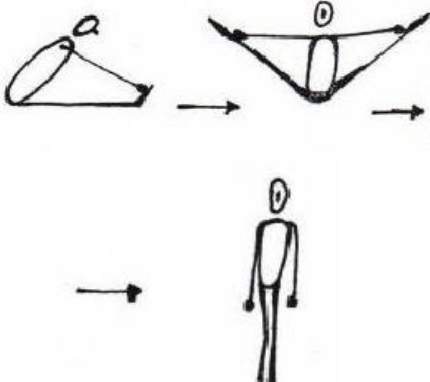
«Пайк» – прыжок согнувшись, ноги прямые соединены вместе высоко, руки вытянуты вперед.

«Вокруг света» – сначала выполняется прыжок «пайк», вверху ноги переходят в положение «той тач», приземление на две ноги.

Примеры чир-прыжков по мере возрастания сложности

Прыжок	Название, описание
1 уровень сложности	
	СТРЕДЛ прыжок ноги врозь

	АБСТРАКТ Одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая – отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону
	ТАК Прыжок согнув ноги вперед. Колени прижаты к груди
2 уровень сложности	
	ХЁРКИ Одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону
	ХЕДЛЕР Одна нога прямая поднята вверх как можно выше, вторая – согнута, колено направлено вниз
3 уровень сложности	
	ДВОЙНАЯ ДЕВЯТКА Одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая прямая поднята вперёд параллельно пола. Руки повторяют движение ног, изображая девятку
	ТОЙ ТАЧ (прыжок ноги врозь согнувшись, руки в стороны) Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх
4 уровень сложности	
	ПАЙК (прыжок согнувшись, руки вперед) Прямые соединенные ноги подняты вперед параллельно полу

5 уровень сложности	
	ВОКРУГ СВЕТА Сначала выполняется прыжок ПАЙК (согнувшись), затем в верхнем положении ноги переводятся в положение ТОЙ ТАЧ (ноги врозь). Приземление на две ноги. Движение рук повторяет движение ног.

Лип-прыжки (прыжки с одной ноги). Высокий лип-прыжок вперед (прыжок шагом) – махом одной высоко вперед, второй – назад, стремясь к положению шпагата. Приземление на маховую ногу.

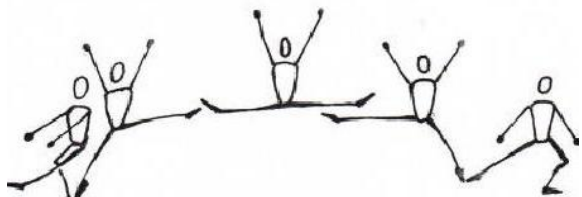
Высокий лип-прыжок в сторону (прыжок шагом боком) – мах одной высоко в сторону, второй – в противоположную, стремясь к положению поперечного шпагата в воздухе. Приземление на одну ногу.

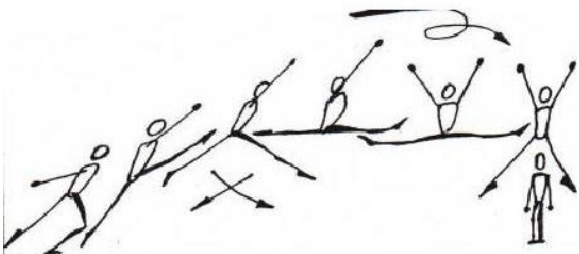
Переменный лип-прыжок – прыжок шагом со сменой ног в шпагат. Приземление на одну ногу.

Переменный лип-прыжок с переходом в «той тач» – выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат, поворот корпуса на 45 градусов и выполнение «той тач».

ЛИП-ПРЫЖКИ*

Варианты лип-прыжков по мере возрастания сложности

Прыжок	Название, описание
1 уровень сложности	
	ВЫСОКИЙ ЛИП ВПЕРЕД Мах одной ногой высоко вперед, второй – назад, стремясь к положению шпагата в воздухе
2 уровень сложности	
	ВЫСОКИЙ ЛИП В СТОРОНУ Мах одной ногой высоко в сторону, второй – в противоположную сторону, стремясь к положению поперечного шпагата в воздухе

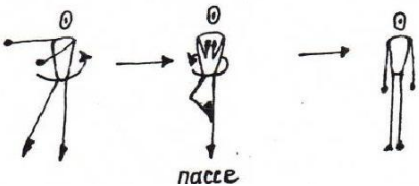
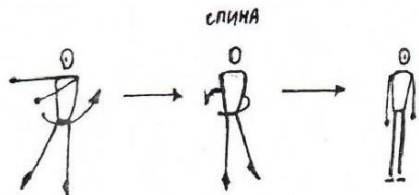
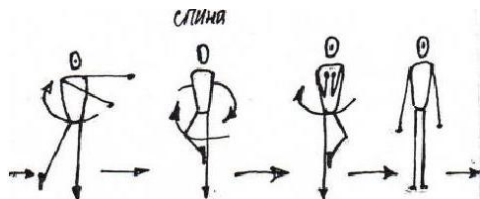
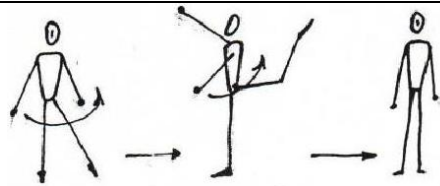
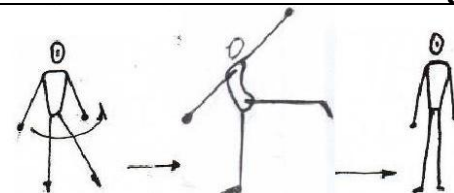
3 уровень сложности	
	ПЕРЕМЕННЫЙ ЛИП – прыжок шагом со сменой положения ног в воздухе в шпагат. Приземление толчковую ногу
4 уровень сложности	
	ПЕРЕМЕННЫЙ ЛИП С ПЕРЕХОДОМ В ТОЙ ТАЧ – прыжок шагом со сменой положения ног в воздухе в шпагат, поворот корпуса на 45 градусов и переход в положение «той тач».

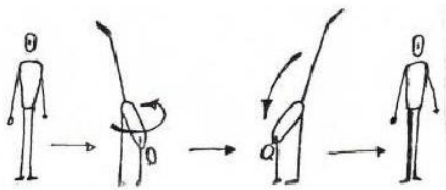
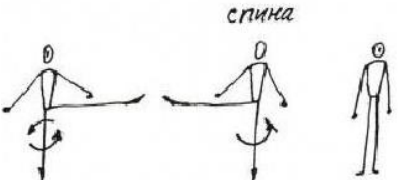
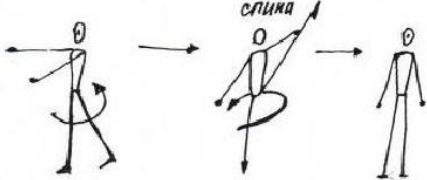
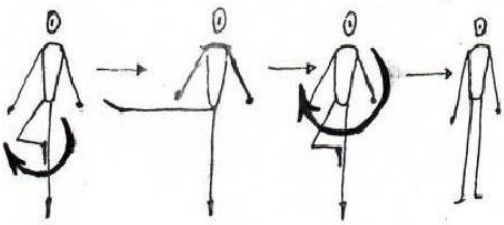
** Приземление выполняется на одну ногу (кроме переменного липа с переходом в той тач)*

Требования чирлидинга к способностям занимающихся

№	Номинация	Элемент	Необходимые физические качества	Необходимые умения и навыки
1	ЧИР	станты, пирамиды	верхний: сила, ловкость, гибкость база: сила, ловкость	техническое выполнение, концентрация внимания, быстрая реакция
2		чир-кричалки чант-кричалки		умение кричать на выдохе
3		чир-танс	выносливость	координация движений, скоростно-силовые навыки
4		акробатические элементы	сила, гибкость, выносливость, ловкость, координация	техническое выполнение, концентрация внимания, координация движений
5		чир-прыжки (используются в чир и в чир-танс номинации)	сила, гибкость, прыгучесть	техническое выполнение
1	ЧИР-ТАНС	пируэты (360, 720 град.)	гибкость	техническое выполнение, равновесие, координация
2		махи	гибкость, сила	техническое выполнение
3		лип-прыжки	гибкость, прыгучесть	техническое выполнение, координация
4		шпагаты	гибкость	

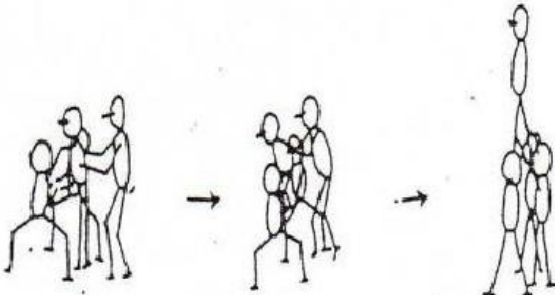
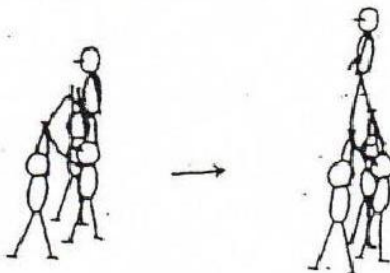
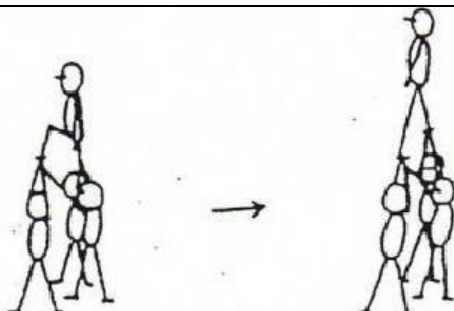
**Пируэты. Варианты пируэтов
по мере возрастания сложности**

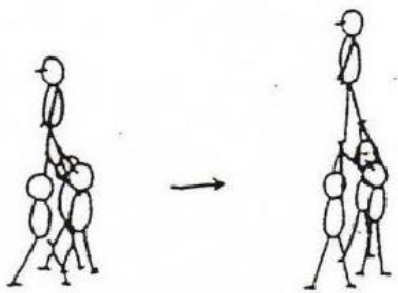
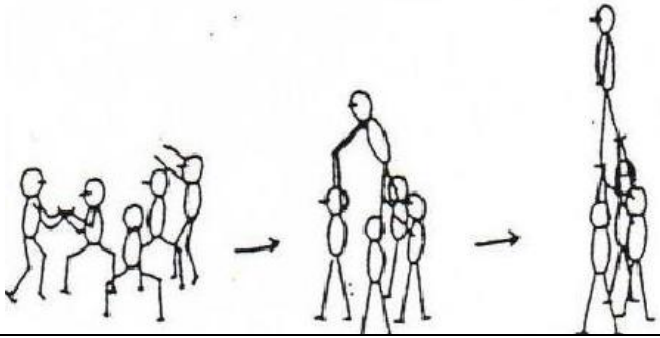
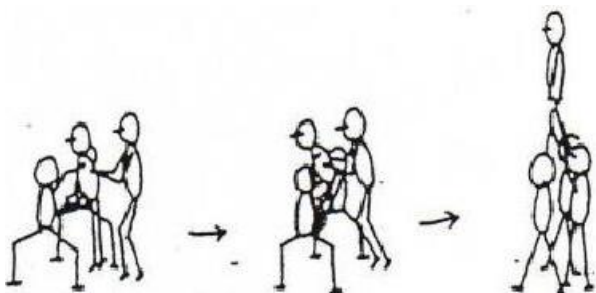
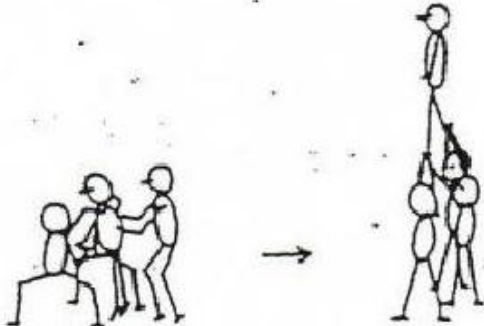
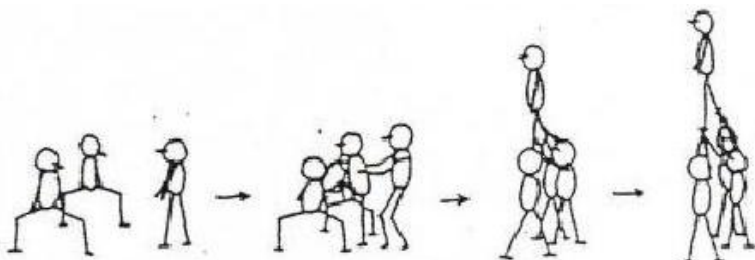
Пируэт (поворот)	Название, описание
1 уровень сложности	
	ПРОСТЫЕ ПИРУЭТЫ Пируэты при которых свободная нога находится в положении «пассе». Так же прямая свободная нога может быть отведена в сторону, назад или вперед на угол до 45 град.
	
2 уровень сложности	
ДЖАЗ ПИРУЭТЫ Особенностью джаз пируэтов является вращение на согнутой ноге	
3 уровень сложности	
	ТУР ПИКЕ Серия пируэтов с продвижением шагом на опорную ногу
4 уровень сложности	
	АТТИТЮД Пируэт, при котором свободная нога поднята и согнута в колене, плоскость ноги параллельна полу.
5 уровень сложности	
	АРАБЕСКИ Выполняется как аттитюд, только свободная нога прямая

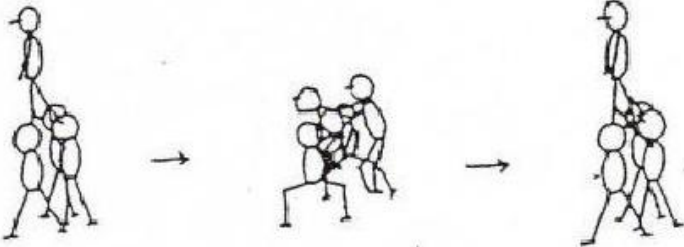
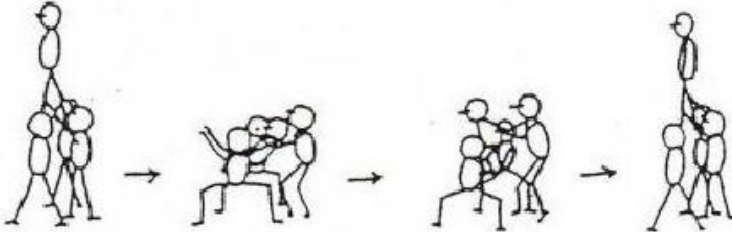
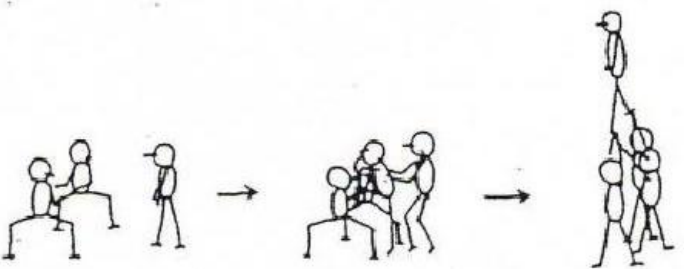
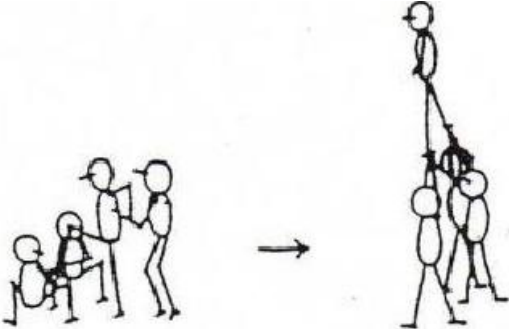
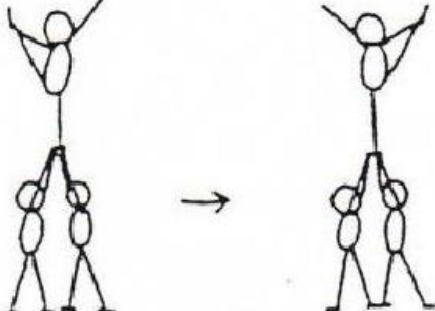
6 уровень сложности	
	СОЛНЫШКО Пируэт с переворотом корпуса, маховая нога вытянута вертикально вверх
7 уровень сложности	
	ГРАНД ПИРУЭТ Пируэт при котором свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 град.
8 уровень сложности	
	ПИРУЭТ-ФЛАЖОК Пируэт при котором свободная нога прямая и удерживается рукой вперед или в сторону
9 уровень сложности	
	ФУЭТЕ Пируэт с открыванием свободной ноги в сторону из положения «пассе». Как правило выполняется несколько раз

Приложение 13

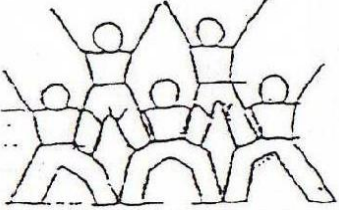
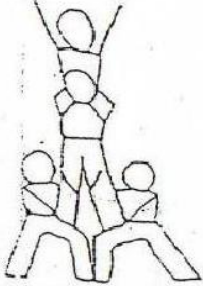
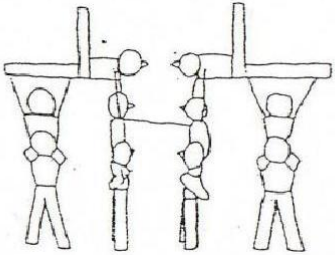
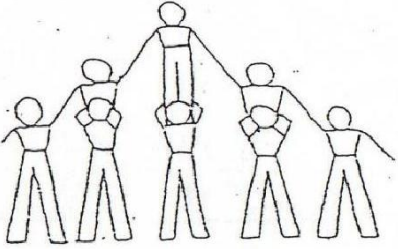
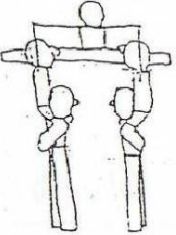
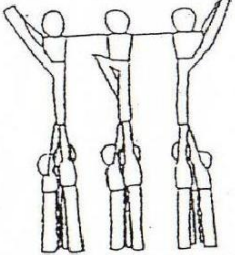
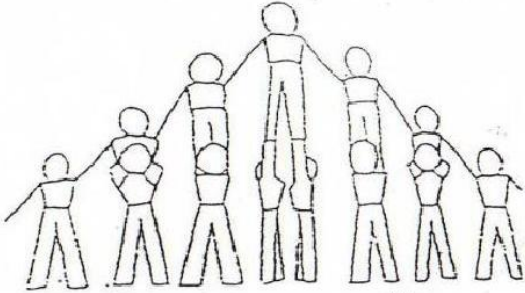
Способы подъема на станты по мере возрастания их сложности

Способ подъема	Название, описание
1 уровень сложности	
Стойка на бедре одиночной базы	Базовые навыки захода
Угол	
Стреддл на плечах	
Флажок на бедре одиночной базы	
Заход в стойку на плечах одиночной базы	
2 уровень сложности	
Подъем (заход) в стойку на плечах двойной базы	Заход с остановкой и опорой на руки
Шпагат на плечах из стойки на бедре	
Резкий подъем из стойки на бедре в стойку на плечах двойной базы	
Подъем в элеватор с остановкой	
3 уровень сложности	
	Элеватор. Синхронный подъем
4 уровень сложности	
	Ступенчатый заход в экстеншен из стойки на плечах
	Ступенчатый заход в экстеншен из элеватора

5 уровень сложности	
	Жим экстеншен из элеватора
	Синхронный подъем в экстеншен через элеватор с опорой на переднюю базу
6 уровень сложности	
	Экстеншен снизу
	Шаг в экстеншен
	Синхронный подъем в экстеншен через элеватор

	Элеватор – чикен позишен - элеватор
	Элеватор – релод - элеватор
7 уровень сложности	
	Синхронный подъем в экстеншен через элеватор
	Экстеншен с пола
8 уровень сложности	
	Тик так
	Экстеншен либери на одной руке оди- ночной базы Подъем с поворотом – в экстеншен

Примеры пирамид

Пирамида	Размерность (чел. рост)	Пирамида с размерностью (чел. рост)
2 уровень сложности		3 уровень сложности
	1,5	 2  2  2,5
	2	
	2	
	2,5	
	2,5	

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Чирлидинг как система физических упражнений оздоровительно-развивающей направленности	4
Характеристика чирлидинга как вида спорта	16
История возникновения черлидинга	20
Организация и содержание учебно-тренировочного процесса в чирлидинге	25
Организация и проведение соревнований по чирлидингу	37
Термины, используемые международной федерацией чирлидинга	42
Рекомендуемая литература	46
Приложения	
Приложение 1. Кодекс чирлидеров	47
Приложение 2. Протокол судейства (номинация Чир)	49
Приложение 3. Протокол судейства (номинация Данс)	50
Приложение 4. Положения рук в чирлидинге	51
Приложение 5. Основные стойки в чирлидинге	52
Приложение 6. Положение флайера в станте	54
Приложение 7. Варианты спусков флайера со станта	55
Приложение 8. Акробатические упражнения чирлидеров	56
Приложение 9. Акробатические элементы по мере возрастания сложности (порядок разучивания)	61
Приложение 10. Основные прыжки чирлидеров	63
Приложение 11. Требования чирлидинга к способностям занимающихся	67
Приложение 12. Пируэты. Варианты пируэтов по мере возрастания сложности	68
Приложение 13. Способы подъема на станты по мере возрастания их сложности	70
Приложение 14. Примеры пирамид	73

Учебное издание

ЧИРЛИДИНГ:
СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Учебно-методическое пособие

Издается в авторской редакции

Подписано в печать

Формат 60x84/16. Бумага офсетная. Гарнитура Times.

Усл. изд. л. 3,5 Тираж 50 экз.

Заказ №.

