

В.А. Гребенникова, А.И. Карпов, М.А. Носенко

ЧЕРЛИДИНГ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Методические указания



Оренбург
2013

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

В.А. Гребенникова, А.И. Карпов, М.А. Носенко



ЧЕРЛИДИНГ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет» в качестве методических указаний для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования для всех направлений подготовки

Оренбург
2013

УДК 796(076.5)
ББК 75.729я7
Г79

Рецензент - кандидат педагогических наук, доцент М.И. Кабышева

Гребенникова, В.А.

Г79 Черлидинг в практике физического воспитания: методические указания / В.А. Гребенникова, А.И. Карпов, М.А. Носенко; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2013. – 76 с.

Методические указания соответствуют основным требованиям рабочей программы «Физическая культура» по теме «Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений».

Методические указания включают в себя объём информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки студентов при изучении нетрадиционных видов спорта или систем физических упражнений.

Содержание методических указаний позволяет использовать средства физической культуры в целях сохранения и укрепления здоровья, физического развития.

В работе представлены основные методы, принципы построения занятий, техника выполнения базовых элементов черлидинга.

Методические указания предназначены для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки при изучении дисциплины «Физическая культура», а так же могут использоваться преподавателями физической культуры высших учебных заведений.

УДК 796(076.5)
ББК 75.729я7
© Гребенникова В.А.
Карпов А.И.
Носенко М.А., 2013
© ОГУ, 2013

Содержание

Введение.....	6
1 Черлидинг в системе физического воспитания студентов.....	8
2 История развития черлидинга.....	13
2.1 Развитие черлидинга в России и зарубежом.....	13
2.2 Оренбургская Региональная «Федерация Черлидинга».....	17
3 Черлидинг как новый популярный вид спорта студенческой молодежи....	20
3.1 Общее положение черлидинговых программ.....	20
3.3 Музыкальное сопровождение на занятиях по черлидингу.....	25
3.3 Осанка и походка черлидера.....	27
4 Основы техники выполнения элементов черлидинга.....	29
4.1 Обязательные элементы «ЧИР» - программы.....	30
4.2 Обязательные элементы «ДАНС» - программы	32
4.3 Базовые положения кистей и рук в «ЧИР» - программе.....	33
4.4 ЧИР - прыжки.....	37
4.5 Станты.....	39
4.6 Подъемы.....	41
4.7 Действия базовых спортсменов во время исполнения стантов.....	44
4.8 Примеры положения флайера в станте по возрастанию сложности.....	49
4.9 Примеры спуска флайера со станта по возрастанию сложности.....	50
4.10 Пирамиды.....	52
4.11 Акробатика.....	53
4.12 Обязательные элементы «ДАНС» - программы.....	58
5 Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу.....	62
5.1 Материально - техническая база.....	62
5.2 Тренерско-преподавательские кадры.....	62
5.3 Правила техники безопасности на занятиях по черлидингу.....	63
6 Универсальные стандарты черлидинга.....	66

6.1 Требования к внешнему виду черлидера.....	67
Заключение.....	68
Список использованных источников	69
Приложение А (рекомендуемое) Кодекс черлидеров.....	71
Приложение Б (рекомендуемое) Глоссарий.....	73

Введение

Одно из важнейших требований к процессу совершенствования вузовской культуры и спорта – обучение студентов технологии использования новых, популярных средств и методов как для повышения физической и умственной работоспособности, так и с целью укрепления здоровья. В современных системах физического воспитания значительное предпочтение отдается спорту - игровой, соревновательной деятельности, направленной на достижение результатов, характеризующих высокие двигательные возможности человека в условиях соперничества. Историческое развитие спорта, как многогранного общественного явления, его социальная значимость и практическая ценность заставляют нас видеть в нем «совокупность наиболее действенных средств и методов физического воспитания, одну из основных форм подготовки человека к трудовой и другим общественно необходимым видам деятельности» [6].

Одна из тенденций, характеризующих современное отечественное студенческое физкультурно-спортивное движение – появление новых нетрадиционных видов спорта, которые становятся популярными. Этот факт определяет актуальность внедрения на учебных и вне учебных (самостоятельных) занятиях по физической культуре нетрадиционных видов физических упражнений и видов спорта, пользующихся большой популярностью в студенческой среде.

Занятия отдельными видами спорта или системами физических упражнений, носящими, как правило, массовый характер, в основе которых – доступность и возрастная приемлемость, объединены в так называемый массовый спорт, «спорт для всех». Цели и задачи его тесно увязаны с активными видами отдыха, рекреацией, повышением работоспособности, укреплением здоровья и гармоничным развитием, совершенствованием человека.

«Спорт для всех» играет важную роль в решении проблем, касающихся целесообразной двигательной активности человека как неотъемлемого компонента повседневного режима, здорового образа жизни.

Трудно назвать точное число конкретных видов спорта и различных систем физических упражнений, культивируемых хотя бы в цивилизованных странах. Обычно данные колеблются в пределах 75-100, без точного учета возникновения и развития их среди народов и народностей. Как правило, в вузе, обучающем 3500-5000 студентов практикуется 20-25 видов спорта и занятий различными системами физических упражнений [2].

Наиболее популярны и доступны сегодня занятия следующими видами спорта и системами физических упражнений: легкая атлетика, лыжный спорт, велоспорт, плавание, спортивные игры, тренажерная гимнастика, спортивная аэробика, атлетическая гимнастика, различные виды единоборств, туризм, скалолазание, спортивное ориентирование, альпинизм, а также горнолыжный, конькобежный спорт. Начинают входить в моду и культивироваться оздоровительные системы, сочетающие физические упражнения и средства закаливания, общей и локальной коррекции тела, мышечной массы, упражнения реабилитационного характера для ликвидации последствий нервных срывов, стрессовых состояний. Как всегда студенческая молодёжь с интересом откликается на экзотические нововведения, нетрадиционные виды спорта и отдыха.

В Оренбургском Государственном Университете предпринята попытка модернизации образования студенток по дисциплине «Физическая культура» с внедрением в учебный процесс нетрадиционных видов физической культуры, таких как: фитбол, пилатес, черлидинг и т.д., как метода гармонического (физического, психического и духовного) развития личности студентов.

1 Черлидинг в системе физического воспитания студентов

Физическое состояние, уровень физической подготовленности, постоянное ухудшение здоровья студенческой молодежи определяют невозможность ее противостояния неблагоприятным условиям внешней среды и трудностям, связанным с изменением социально-политического и экономического устройства общества [2]. А ведь именно студенты вузов являются авангардным отрядом молодежи России. От их физического и психического здоровья, социального благополучия во многом зависит работоспособность будущих специалистов с высшим образованием, тот вклад, который они призваны внести в возрождении России. Именно они должны стать примером для всей молодежи, образцом, которому желали бы следовать, подражать подростки, юноши, девушки в повседневной жизни, учебе, в труде. Между тем проблемы, связанные со здоровьем и физическим развитием студентов, преодолением негативно влияющих факторов, наименее изучены по сравнению с группами детей и учащейся молодежи.

В связи с вышесказанным многие специалисты в области физического воспитания и спорта все настойчивее обращают внимание на тот факт, что задачи модернизации российского образования выдвигают новые требования к системе физического воспитания студентов. Воспитательная роль физической культуры, особенно в отношении молодого поколения, неизмеримо велика [5]. Поэтому одна из задач преподавательской деятельности в вузах – поиск и внедрение в работу специфических форм организации учебного процесса и досуга студентов, способствующих психологическому и социально-культурному становлению студенческой молодежи, путем создания условий для формирования у неё осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями и повышения уровня неспециального физкультурного образования.

Хорошим примером для студентов служат преподаватели, работающие

на кафедре физического воспитания Оренбургского государственного университета, действующие спортсмены, которым удается успешно совмещать учёбу, тренировочный процесс и выступать на соревнованиях самого разного уровня. В своей работе со студентами они уделяют большое внимание пропаганде здорового образа жизни и ценностям физической культуры и спорта.

Только человек, следующий принципам здорового образа жизни, сможет чему-либо научить других. Высокий потенциал человека, его здоровый образ жизни – не самоцель, а естественная необходимость, на базе которой растёт могущество и безопасность страны, формируется духовно и интеллектуально развитая личность, способная на высшие проявления человеческих качеств [9].

На сегодняшний день существует ряд работ, предлагающих комплексную программу физического воспитания студентов, принцип которых основан на улучшении физических качеств человека. Однако подходы при реализации интересов к активной физической деятельности разные. В журнале «Теория и практика физической культуры» уже не раз публиковали материалы о черлидинге. Но, несмотря на вышесказанное, с таким названием большинство людей сталкиваются впервые, хотя с тем, что стоит за ним, наверняка знакомы очень многие. Ведь болельщикам на соревнованиях по различным видам спорта часто приходилось наблюдать за выступлениями групп поддержки.

Девушки в ярких костюмах с помпонами в руках призваны «разогреть» публику, собравшуюся на трибунах. Этот молодой вид двигательной активности сочетает в себе гимнастику, акробатику, аэробику, танец и фитнес и способен вобрать в себя движения не только перечисленных выше видов двигательной активности, но и элементы балета, пантомимы, боевых искусств, элементы мюзикла, озвучивая различные «кричалки», привлекая внимание болельщиков и рекламируя свою команду [9]. В результате, хорошо подготовленная показательная программа выглядит

как настоящее артистическое шоу. Активизация разнообразных талантов предоставляет каждому участнику группы возможность продемонстрировать свои способности, акцентировать свои сильные стороны. Это становится реальным благодаря более значительным, чем в других видах двигательной активности, возможностям для удовлетворения личных интересов и склонностей, а также учету индивидуальных особенностей резервов организма участников. Также одна из задач – совершенствование мастерства, точности, согласованности движений, голосового сопровождения, создание как можно более эффектного выступления, способного поразить зрителя.

Молодые люди самой природой предназначены нравиться самим себе и другим, в то же время они стремятся подражать кумирам. Нельзя забывать и то, что участие в показательных выступлениях помогает приобрести уверенность, хорошее настроение, уровень самооценки [9]. А это, в свою очередь, один из важных мотивов последующих занятий.

В Штатах на престижную работу вас возьмут охотнее, если в списке достижений стоит «участник группы поддержки». Не говоря о бешеной популярности девушек из поддержки, традиционно самых «крутых красоток» в американских школах и колледжах.

Поэтому в настоящее время для улучшения качества и организации учебного процесса становится актуальным вопросом повышения интереса студенток к физическим занятиям посредством внедрения новых, модных видов двигательной активности [2].

Для развертывания агитации среди студенток нашего вуза и привлечению её в ряды черлидинга нами был проведён мониторинг среди студенток 1,3,4 курсов. В анкетировании принимали участие 120 девушек 1,3,4 курсов.

Цель анкетирования – повышение интереса студенток к физическим занятиям, пропаганда новых, модных видов двигательной активности, проверка знаний о нетрадиционных видах спорта, привлечение молодых

девушек (болельщиц) в спортивные залы, на стадионы с целью популяризации физкультуры и спорта и здорового образа жизни.

Ниже приведены фрагменты анкетирования, позволяющие определить мероприятия по привлечению студенческой молодёжи в черлидинг:

1-й вопрос: «Какие у Вас впечатления от первого просмотра черлидингового представления?»

Ответы на 1 вопрос представлены в таблице 1.

Таблица 1

Ответы	1 курс	3 курс	4 курс
	Кол-во	Кол-во	Кол-во
Совсем не понравилось	5	7	6
Понравилось	21	22	24
Я бы хотела так выступать	22	16	24
Это не для меня	9	10	2
Ничего особенного	3	5	4
Всего	60	60	60

В таблице видна закономерность, характерная для студенток всех курсов: студенткам понравился просмотр черлидингового представления, и они хотели бы так выступать. Следовательно, привлекая студенток к занятиям черлидингом, необходимо показать им несколько программных выступлений.

2-й вопрос: «Считаете ли Вы нужным черлидинг в курсе дисциплины «Физическая культура?»»

Ответы студенток на 2 вопрос анкеты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Ответы	1 курс	3 курс	4 курс
	Кол-во	Кол-во	Кол-во
Да	15	10	20
Затрудняюсь ответить	35	35	20
Нет	10	15	20
Всего	60	60	20

В ответах студенток на второй вопрос прослеживается тенденция в затруднении ответа, но студентки старшего курса считают нужным черлидинг на занятиях по физической культуре. Отсюда следует необходимость вопроса, который представлен в таблице 3.

3-й вопрос: «Почему занятия черлидингом были бы важны для Вас?»

Полученные ответы представлены в таблице 3.

Таблица 3

Ответы	1 курс	3 курс	4 курс
	Кол-во	Кол-во	Кол-во
Для воспитания физических и волевых качеств	32	26	19
Для здоровья и красоты тела	16	21	32
Для самовыражения и карьеры	12	13	9
Всего	60	60	60

Большинство студенток считают, что занятия черлидингом помогут развивать физические и волевые качества, формировать и совершенствовать своё физическое, духовное и нравственное здоровье, сформировать понятие о красоте тела.

Подводя итог проделанной работы, можно утверждать, что привлечение студенток ОГУ к занятиям по черлидингу требует большой организаторской деятельности. Растущая популярность этого вида спорта требует разработки учебно-методической литературы для студентов и определенных рекламных мероприятий, которые могут использоваться во время массовых спортивных праздников и соревнований по видам спорта.

2 История развития черлидинга

2.1 Развитие черлидинга в России и за рубежом

История черлидинга продолжается уже более 100 лет. Существует две основные версии его происхождения. Согласно первой, группы поддержки возникли в США на состязаниях школьных баскетбольных команд. Одноклассницы спортсменов мастерили из саломы разноцветные веники. Размахивая ими и скандируя название клуба, девчонки поднимали боевой дух команды. Согласно второй версии, черлидерами изначально были вовсе не девушки, а американские юноши – поклонники футбола. Они придумывали лозунги, топали ногами, хлопали. В 1880 году в университете Миннесоты придумали первую «боевую» песню болельщиков. Днем рождения черлидинга можно считать второе ноября 1898 года. В этот день студент Джон Кэмпбелл спонтанно подпрыгнул во время матча, после чего трибуны подхватили его движение. Так болельщики стали поддерживать не только криком, но и действием. В том же году было опробовано и важное техническое новшество – мегафон [11].

В начале 20 века черлидинг приобретает все большую популярность и организованность, складываются определенные традиции и ритуалы. Образуются первые черлидерские братства. Обогащается технический арсенал групп поддержки. В 1920-е они берут на вооружение барабаны и другие приспособления, помогающие создать необходимый шумовой фон, а чуть позже—специальные бумажные помпоны (с середины 1960-х вместо бумаги используются синтетические материалы), очень скоро ставшие неотъемлемым декоративным элементом выступлений черлидеров. Сложней и разнообразней становится спортивная техника черлидинга. Группы поддержки представляют публике уже целые номера и программы с гимнастическими и акробатическими элементами. В 1920-е годы появляются первые черлидеры - девушки, прежде это считалось исключительно мужским

занятием. Вторая мировая война способствовала окончательной «феминизации» черлидинга. Представительницы прекрасного пола заменили мужчин не только на их традиционных рабочих местах, но на спортивных площадках. В черлидинге эта тенденция сохранилась и после войны. Сейчас в США более 90 % от общего числа черлидеров составляют девушки (в университетских группах поддержки количество юношей и девушек приблизительно одинаково). Нынешние черлидеры юноши преимущественно работают в основании акробатических пирамид. Численное преобладание девушек привело и к качественным изменениям — в частности, к возникновению такой разновидности групп поддержки, как танцевальные команды. Со временем они стали основным черлидерским «жанром» на крупных соревнованиях. Свой нынешний облик этот вид черлидинга приобрел после того, как в 1970-е годы группа поддержки команды «Даллас Ковбойс», состоявшая из девушек с профессиональной хореографической подготовкой, впервые представила танцевальные номера в «бродвейском духе» [7].

После войны открывается первый черлидерский спортивный лагерь, организуются курсы и семинары для новичков. В 1949 году создается Национальная ассоциация черлидинга (NCA) – первая официальная организация. Эта же организация налаживает выпуск специальных нашивок, значков и др. Со временем производство соответствующих аксессуаров и атрибутики, а также специальной литературы приобрело огромный размах и стало целой индустрией. К примеру, сегодня компания Varsity Spirit зарабатывает на продаже пампушек и специальных костюмов пятьдесят миллионов долларов в год.

В 1960-е годы при команде «Балтимор Кольтс» создается первая профессиональная группа поддержки. До этого футбольные клубы пользовались услугами черлидеров местных школ и университетов.

Далее, черлидеры «осваивают» баскетбол, хоккей, легкую атлетику, плавание и другие виды спорта. Помимо поддержки команд во время

состязаний они также участвуют в различных спортивных шоу, устраивают показательные выступления, например, в церемонии открытия Олимпийских игр 1996 году в Атланте. В настоящее время черлидинг в США стал чрезвычайно престижным занятием. Некоторые коллективы и отдельные черлидеры по популярности соперничают со звездами большого спорта. Не только в профессиональных группах поддержки, но и в учебных заведениях на место в команде черлидеров высокий конкурс. Во многих университетах выплачиваются специальные «черлидерские стипендии». В разное время черлидерами школьных и университетских команд были звезды американского шоу-бизнеса: Дж. Стюарт, К. Дуглас, Мадонна, М. Стрип, К. Портер, Дж. Лемон, Дж. Ланж, П. Абдул, К. Диаз, С. Мартин, А. Сильверстоун, К. Данст и др., а также президенты США Д. Эйзенхауэр, Р. Рейган, Дж. Буш-мл.

Черлидинг – как спортивная дисциплина получил в США широкое признание в 1970-е годы, когда соревнования по этому виду (в основном школьных и университетских команд) стали транслировать по общенациональному телевидению. Сейчас подобные состязания, включая международные, проводятся и в других странах мира [11].

Многие спортивные историки и обозреватели считают, что в Советском Союзе черлидинг развивался параллельно американскому движению. В тридцатых годах прошлого века ни один государственный праздник не обходился без построения пирамид группами физкультурников, которые при этом еще и скандировали лозунги.

В России черлидинг существует относительно недавно. Свое начало он получил одновременно с появлением у нас американского футбола. Считается, что первая профессиональная группа поддержки вышла на российскую площадку в 1995 году, на матче баскетбольного клуба ЦСКА. Группа была создана на базе армейской команды по художественной гимнастике. Выучив десяток танцев, танцовщицы стали привлекать не только простых болельщиков, но продюсеров различных программ. Российских

черлидеров стали приглашать на концерты, бои без правил и телевизионные передачи. Сегодня группа поддержки БК ЦСКА вышла за рамки примитивного «помахивания мочалками», в её программе сложные танцевальные постановки, легкий стриптиз, танец с саблями и, как они называют сами, несколько «изюминок», которые, как правило, заимствованы из художественной гимнастики [1]. В 1996 году при Детской лиге американского футбола (ДЛАФ) была создана ещё группа по черлидингу. Вскоре интерес у девочек к оригинальному виду спорта настолько возрос, что в январе 1998 года появилась Автономная некоммерческая организация Досуговый Клуб «Ассоль», учреждённый ДЛАФ, главной задачей которого стало развитие программы группы поддержки спортивных команд. Появляются Региональные Федерации Астрахани, Волгограда, Челябинска, Магнитогорска, Московской области, Перми, Санкт-Петербурга, Оренбурга. Популярность черлидинга продолжала стремительно расти, уже 1999 году во дворце спорта «Динамо» состоялись первые соревнования по черлидингу на Кубок Федерации, эти соревнования стали проводиться ежегодно по определенной программе. 12 февраля 2007 года черлидинг в России был официально признан видом спорта. 23 ноября 2008 года во дворце спорта «Динамо» г. Москва (Россия) прошел 1-й этап Кубка Мира по черлидингу (IFC World Cup 2008), в котором среди других стран Россия заняла 5 призовых мест [12].

В 1995 году была создана Европейская ассоциация черлидинга (ЕСА), под руководством которой и осуществляется движение.

С 1995 по 2004 года в городах: Штутгарт, Мальме, Берлин, Любляна, Хельсинки и Стокгольм проходили европейские чемпионаты по черлидингу. В 2001 году была организована Международная ассоциация черлидинга, в которую кроме Европы вошли Япония, Тайвань и США. В этом же году прошли чемпионаты мира по черлидингу в городах Токио и Манчестер.

В феврале 2002 года «Федерация черлидинга России вошла в Европейскую ассоциацию черлидинга и Международную федерацию

черлидинга. С этого момента РФ стала полноправным участником чемпионатов мира и Европы, работающим по правилам Международной федерации черлидинга.

2.2 Оренбургская Региональная «Федерация Черлидинга»

Региональная федерация черлидинга в Оренбургской области образована 21 августа 2008 года.

Основателями черлидинга как спорта в Оренбургской области являются братья Карповы.

Карпов Андрей Игоревич, Президент ОРОО «Федерация черлидинга», судья первой категории по черлидингу, главный тренер Оренбургской сборной.

Карпов Владимир Игоревич Вице-президент ОРОО «Федерация черлидинга», судья первой категории по черлидингу.

Логотипом федерации выбрана изящная фигурка девушки (черлидера), символизирующая красоту и грациозность, стоящая между букв «С» означающая Cheer (призывное восклицание) и буквой «L» означающая leader(лидер) (рисунок 1).



Рисунок 1 - Логотип Оренбургской Федерации Черлидинга

В сентябре 2008 года создана первая профессиональная команда «Wings», которая 21 декабря 2008 года стала бронзовым призером в «Первом

этапе Кубка регионов России по черлидингу» в городе Челябинске.

В феврале 2009 года черлидинг зарегистрирован Министерством молодежной политики спорта и туризма Оренбургской области, в реестре видов спорта Оренбургской области под номером №73.

В апреле 2009 года создана третья профессиональная команда «Blak Daimond» (рисунок 2).



Рисунок 2 – Команда «Blak Daimond»

22 февраля 2009 года Оренбургская «федерация черлидинга» на базе СК-К «Оренбуржье» провела "Второй этап Кубка регионов России по черлидингу", где наши команды «Wings» и «Street Stail», стали серебряными и бронзовыми призерами.

На протяжении XVIII Чемпионата России высшая лига «А» профессиональные команды Оренбургской федерации черлидинга поддерживали Оренбургскую волейбольную команду ТНК-ВР.

27-28 июня 2009 года Оренбургской федерацией черлидинга на базе СК-К «Оренбуржья» впервые в России проведен Международный турнир черлидеров с участием команд из России, Украины, Казахстана, стран

восточной Европы и США по итогам, которого команда «Wings» стала серебряным призером.

С сентября 2009 года работает детское отделение Оренбургской федерации черлидинга (рисунок 3).



Рисунок 3 – Детская команда по черлидингу

27 февраля 2010 года Оренбургская «федерация черлидинга» на базе СКК «Оренбуржье» провела и утвердила как ежегодный турнир Российского масштаба «ЕВРАЗИЯ».

С момента организации и до сего времени «Федерация черлидинга» принимает активное участие в проведении общественных и спортивных мероприятий г.Оренбурга.

3 Черлидинг как новый популярный вид спорта студенческой молодежи

3.1 Общие положения черлидинговых программ

Популярность черлидинга в последнее время быстро растет. Это новое направление интересно для людей разных возрастов, в первую очередь для детей и молодежи. За последнее десятилетие черлидинг привлек в свои ряды множество спортсменов. Основные участники черлидинга – девочки и мальчики, юноши и девушки 14 - 25 лет.

В настоящее время черлидинг выполняет три функции: сопровождает соревнования, участвует в своих соревнованиях, участвует в различных шоу.

Соревнования по черлидингу выросли в захватывающее зрелище и привели к созданию нового вида спорта. Этот вид спорта – ациклический, сложно координационный, содержащий элементы гимнастики, акробатики, хореографии и спортивных танцев.

Черлидинг – (англ. Cheerleading, от cheer – одобрительное, призывное восклицание и leader – лидер), организованная поддержка спортивных команд во время соревнований группой специально подготовленных людей, одетых в униформу. То есть, черлидер, в переводе на русский – это лидер тех, кто кричит на стадионах. Черлидинг, это система специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Черлидинг не только сопровождает разные виды спорта, но является самостоятельным его видом. По нему проводятся соревнования Российского, Европейского и Международного масштаба [8].

В черлидинге два основных направления:

1) соревнования команд по программам, подготовленным в соответствии со специальными правилами;

2) работа со спортивными командами, клубами, федерациями для выполнения следующих задач:

- привлечение зрителей (болельщиков) на стадионы и в спортивные залы с целью популяризации физкультуры и спорта, здорового образа жизни;
- создание благоприятного морально-психологического климата на стадионе, смягчение агрессивного настроения болельщиков-фанатов;
- поддержка спортивных команд, участвующих в матче;
- активизация и разнообразие рекламно - имиджевой работы на спортивных мероприятиях.

Черлидинг и мировые чемпионаты проводятся в нескольких номинациях:

- «ЧИР» - элементы спортивной гимнастики и акробатики. Построение пирамид и танцевальные перестроения, требует усиленной страховки, использует средства агитации, обязательными элементами выступают прыжки, пирамиды, станы, чир-дансы и т.д.;

- «ЧИР-ДАНС» - танцевальный блок с использованием основных элементов черлидинга, с присутствием пластичности, хорошей хореографии и грации, потрясающей синхронности программа основана на танцевальных ритмах в разнообразных стилях (джаз, фанк, поп, рэп, лирический стиль и т.д.). Элементами «ДАНС» являются пируэты, шпагаты, прыжки, махи;

- «ЧИР-МИКС» - выступления смешанных команд (дамы и господа);

- «Групповой стант» - коллективное построение пирамид; обязательные элементы выступления – станты - поддержки и станты с последующим выбросом флайера;

- индивидуальный «ЧИР» - сольный номер главного заводилы чир команды;

- индивидуальный «ДАНС» - сольный номер главного заводилы чир-данс команды;

- «Дуэт ДАНС» - парное выступление, спортивные танцы с элементами гимнастики, с присутствием пластичности, хорошей хореографии и грации, потрясающей синхронности [8].

В программе черлидинга определены три возрастные категории (таблица 4).

Таблица 4 – Возрастные категории в программе черлидинга

Наименование категории	Возраст участников	Примечание
Дети	9-11 лет	В составе команды должно обязательно присутствовать 75 % участников данного возраста.
Юниоры	12-16 лет	
Взрослые	16 лет и старше	

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. Во время исполнения музыка может быть остановлена на несколько счетов для выполнения кричалок: чиров и чантов. Длительность программы в различных категориях представлена в таблице 5.

Таблица 5 – Длительность программы в различных категориях

Категория	Минимум (мин)	Максимум (мин)
ЧИР; ЧИР-МИКС; ЧИР ДАНС ШОУ	2:15	2:30
ГРУППОВОЙ СТАНТ	1:15	1:30
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЧИР	1:15	1:30
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ДАНС	1:15	1:30
ДАНС	2:15	2:30
ДУЭТ	1:15	1:30

Количество участников команды в номинациях (таблица 6).

Таблица 6 – Количество участников команды в номинациях

НОМИНАЦИЯ	Минимальное кол-во участников	Максимальное кол-во участников
ЧИР	5	20
ЧИР-МИКС	5	20
ГРУППРВОЙ СТАНТ	5	5
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЧИР	1	1
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ДАНС	1	1
ДАНС	5	20
ДУЭТ	2	2
ЧИР ДАНС ШОУ	5	20

Как вид спорта это блестящая возможность личного совершенствования и приобретения командной, коллективной работы [3, 5, 9].

Черлидинг - может считаться одним из самых зрелищных видов спорта по праву. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Черлидинг учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой, способствует развитию координации движений, ритмичности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Разнообразие и доступность черлидинга, эффективное воздействие на организм, зрелищность привлекают к занятиям различный контингент занимающихся: (возрастной, медицинский), на любой стадии физической подготовленности. Средства черлидинга соответствуют анатомо-

физиологическим и психологическим особенностям женского и мужского организма. Они доступны при любом возрасте и конституции тела. Черлидинг, 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 около предельной нормы. Тренировочные занятия проходят с высокой интенсивностью (в течение тренировки частота пульса в среднем составляет 148 уд/мин). В связи с этим высококвалифицированные черлидеры характеризуются высоким функциональным уровнем систем вегетативного обслуживания. Сложность структуры двигательных действий черлидеров обуславливает необходимость запоминать большой объем относительно независимых между собой движений [4]. Это предъявляет требования к памяти черлидеров, 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 черлидинга 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.), черлидеры должны обладать сообразительностью, смелостью, уравновешенностью, самообладанием, настойчивостью, стремлением к успеху [7]. Черлидинг - это хорошая основа и при подготовке спортсменов в других видах спорта.

3.2 Музыкальное сопровождение на занятиях по черлидингу

Музыка – важная составляющая часть черлидинга. От ее выбора во многом зависит успех команды на соревнованиях. Она не только создает приподнятый настрой, но и активизирует движения, содействует развитию двигательных навыков путем «подсказывания», вызывания соответствующей реакции.

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, чиров и чантов.

Чтобы лучше ориентироваться в музыкальном материале, необходимо познакомиться с такими элементарными понятиями теории музыки, как метр, такт, ритм, и темп музыкального произведения [10].

Метр – равномерность чередования сильных и слабых долей в такте, система организации ритма. Метр музыкального произведения определяет дозировку выполняемых упражнений, которая, как правило, должна быть кратной четырем.

Такт – временной отрезок от одной доли к следующей доле, то есть от одного акцента или ударения до другого. Такты бывают разного размера, в зависимости от составляющего их числа долей.

Ритм – соотношение звуков по длительности. Чередование звуков различных длительностей образует ритмический рисунок музыкального произведения, который может быть передан в упражнениях. На занятиях с начинающими лучше использовать музыку с простым и четким ритмом.

Темп музыкального произведения характеризует скорость его исполнения. Начинать занятия лучше в медленном темпе и не рекомендуется заканчивать резко (под резкостью понимается внезапное окончание упражнения, которое выполнялось в быстром темпе).

При составлении комплексов для музыкальных композиций можно предложить следующее обозначение темпа музыкального сопровождения: медленный (до 90 уд/мин), средний (100-130 уд/мин), быстрый (135-150 уд/мин). Определить его можно так. Взять часы с секундной стрелкой или секундомер, включить понравившуюся мелодию и сосчитать количество акцентированных нот за 10 секунд (или, проще говоря, сколько счетов уложится в этот промежуток времени). Если получится 12 или 16 счетов, это произведение условно относится к медленному темпу. При 17-22 счетах – произведение среднего темпа. При 23-30 счетах – темп быстрый.

Для того, чтобы занимающиеся лучше ознакомились с музыкальной грамотой рекомендовано выполнять следующие упражнения: прохлопывание «сильных» долей, затем наоборот «слабых», после, - каждую четную (2,4,6,8) [11].

Чтобы избежать трудностей, связанных с записью музыки, необходимо соблюдать следующий алгоритм: сначала выбирается музыка с четким ритмом и имеющая быстрые и медленные части. Затем проводится условное разделение составляющих запись произведений по частям занятия: подготовительная, основная, заключительная. Для этого желательно знать продолжительность каждой мелодии.

Прежде чем приступить к занятиям под музыку, следует разучить каждое упражнение, выполнять его правильно с определенным воздействием не те группы мышц, для которых оно предназначено. Рекомендуются не ограничиваться только внешней похожестью движений. Необходимо следить перед зеркалом за своей осанкой, углом сгибания и разгибания конечностей, туловища, а также за амплитудой движений и частотой повторений. Почувствовав усталость, не следует останавливаться, надо постепенно замедлить движение. Воспринимайте ритм всем телом, дышите и выполняйте упражнения в такт музыке [10].

3.3 Осанка и походка черлидера

Осанка – это привычка, непринужденная манера держать свое тело. Когда она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легка и упруга. И наоборот, часто приходится видеть вокруг людей хорошо сложенных от природы, но фигуру и общий облик портит сутулая спина, плечи «коромыслом», опущенная во время ходьбы голова. Особенно обидно, когда плохая осанка развивается у девушки. Тогда ее не спасут ни красивое лицо, ни модная одежда, ни высокие каблуки. К сожалению, зачастую родители мало обращают внимание на формирование правильной осанки у ребенка.

Осанка в большей мере зависит от состояния нервно-мышечного аппарата, степени развития мышц шеи, спины, груди, живота, нижних конечностей, а также от функциональных возможностей мускулатуры, способностей ее к длительному статическому напряжению. К факторам, влияющим на осанку, относятся также эластические свойства межпозвонковых дисков, хрящевых и соединительных образований суставов и полусуставов позвоночного столба, таза и нижних конечностей [3].

Осанка, в какой-то мере, обусловлена наследственностью, но на ее формирование в процессе роста и развития детей влияют многочисленные факторы. Процесс формирования осанки начинается с самого раннего возраста и происходит на основе физиологических закономерностей высшей нервной деятельности, которые характерны для образования условных двигательных связей и находятся в прямой зависимости от рационального двигательного и гигиенического режима.

В большинстве случаев нарушения осанки являются приобретенными. Чаще всего эти отклонения встречаются у детей астенического телосложения, слабо развитых физически. Неправильная осанка способствует развитию ранних дегенеративных изменений в

межпозвоночных дисках и создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки и брюшной полости.

Задача тренера-преподавателя – воспитать спокойную привычку держать тело в правильном положении [7].

Контролировать осанку необходимо как можно раньше. Поэтому учитель физической культуры должен сделать все зависящее от него, чтобы в начальных классах научить детей держать тело в правильном положении. В старших классах и студенческом возрасте на эту работу потребуется намного больше времени и энергии, так как нарушение осанки к этому времени становится более глубокими и стойкими.

Исправление осанки требует настойчивой, систематической, кропотливой работы со стороны тренера и, прежде всего, со стороны самого ребенка и его родителей, которые обязаны строго контролировать осанку и дома.

Дети должны стремиться выработать у себя правильную осанку. Для этого конкретно, доходчиво и понятно надо объяснять, что такое правильная осанка. Для формирования правильной осанки большое значение имеют упражнения, укрепляющие мышцы спины и стопы [4].

4 Основы техники выполнения элементов черлидинга

Команду (секцию) по черлидингу можно организовать в любом вузе, колледже или школе. В настоящее время проводится большая работа по внедрению нетрадиционных видов спорта в вузы, колледжи и школы.

Черлидинг – это современный вид спорта, который пропагандирует здоровый образ жизни и позитивные отношения между людьми – доброжелательность, взаимопомощь, взаимопонимание и доверие. Поэтому, каждый черлидер и тренер имеют свои обязанности, которые прописаны в кодексе черлидеров. Кодекс черлидеров утвержден Европейской ассоциацией черлидинга (приложение А).

Ниже приводится практический раздел методических указаний, который включает в себя: обязательные элементы «Чир» - программы, обязательные элементы «ДАНС» - программы, базовые положения кистей и рук в «ЧИР» - программе, ЧИР – прыжки, станты, пирамиды, акробатика и т.д. (приложение Б).

Занятия с начинающими черлидерами следует начинать с изучения основных правил кодекса черлидеров, которые одинаковы и обязательны для исполнения для всех черлидеров в России, Европы и Мира.

Следующая ступень обучения черлидинга – базовые движения, на основе которых строятся программы выступлений. Выучить базовые движения для черлидера также необходимо, как научиться стоять на коньках для того, кто хочет играть в хоккей.

В следующей части обучения учат делать простые пирамиды и станты, разучивают движения на чир – данс и кричалки. По правилам черлидинга в программу должны входить обязательные элементы: станты, пирамиды, прыжки, акробатические элементы, кричалки, чир-дансы. Все это, особенно чир-дансы, должны строиться на основе базовых положений рук. Все обязательные элементы вводятся в программу в произвольном порядке.

4.1 Обязательные элементы «ЧИР» - программы

Программы «ЧИР» имеют большую спортивную направленность, включают достаточно большое количество акробатических элементов, требуют страховки при выполнении сложных моментов программы.

В «ЧИР» - программах спортсмены сканируют лозунги и девизы, так называемые «кричалки». В программах разрешается использовать средства агитации: плакаты, мегафоны, флаги, помпоны [8].

Обязательные элементы «ЧИР» - программы: прыжки, пирамиды, станты – поддержки, чир-дансы, чир-кричалки, чанд-кричалки, акробатические элементы (кувырок, колесо, рондат и др.)

Прыжки. Выполняются, как минимум, два прыжка по выбору. В выполнение прыжков, участвует весь состав команды.

Станты (поддержки). Выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды. В программе могут использоваться станты различной конфигурации. При построении стантов действуют правила построения пирамид.

Пирамиды. Строятся из стантов, соединенных между собой участниками. Строятся минимально из двух уровней, независимо от высоты и положения первого уровня (положение «в полный рост», положение «с колена» и т.д.). Все пирамиды ограничены высотой 2,5 роста человека. Броски флайеров должны выполняться с нижнего уровня не менее чем четырьмя базами. Ловить флайнера следует в «колыбель» не менее чем 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 выполняются с вращением, с прыжками или с элементами гимнастики должны приниматься в «колыбель». Спуск «кувырком» требует дополнительной страховки и постоянного контакта зоны «голова - плечи» флайнера и рук базы. Спуск «колесом» запрещен.

Флайер – «летающий», самый верхний человек в станте, пирамиде, не имеющий контакта с соревновательной поверхностью (полом).

Маунтер – человек, занимающий средний уровень пирамиды (станта) между базой и флайером, не имеющий контакта с соревновательной зоной.

База – нижний (поднимающий) человек, обеспечивающий основную поддержку в пирамиде (станте).

Акробатика. Используется для повышения зрелищности программы; приветствуется выполнение акробатических элементов всей командой, упражнения выполняются на покрытии.

Кричалки. Используются для привлечения к участию в программе зрителей.

Различают:

- *чант-кричалки*, в которых повторяющееся слово или фраза используются для привлечения зрителей к участию в программе;

- *чир-кричалки*, в содержании которых должна быть задана определенная информация для зрителей (болельщиков): о команде черлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т.п.

Чир-данс. Танцевальный блок с использованием основных элементов черлидинга. В программу может включаться несколько чир-дансов, но, как правило, общая продолжительность этого элемента занимает от двух до шести «восьмерок» [4,9,11] (приложение Б).

4.2 Обязательные элементы «ДАНС» программы

Программы «ДАНС», в отличие от программ «ЧИР», не включают элементы акробатики и кричалки. Они хорошо вписываются в любое шоу, могут выполняться как на спортивных площадках, так и на паркете. В программе обязательно используются помпоны. Программы «ДАНС» строятся по принципу сочетания разнообразных стилей (джаз, фанк, поп, рэп, лирический стиль и т.д.)

Обязательные элементы «Данс-программы»: пируэты, шпагаты, прыжки и махи. Обязательные элементы выполняются всеми участниками команды.

Пируэты – поворот на одной ноге на 360 градусов.

Двойной пируэт – поворот на одной ноге на 720 градусов.

Шпагат – выполнение этого элемента должно быть обязательно зафиксировано в течение нескольких секунд.

Прыжки и махи – выполняются синхронно с максимальной амплитудой.

В «ДАНС» программе запрещено:

- построение программы на базовых элементах аэробики;
- использование кричалок;
- использование элементов акробатики;
- использование поддержек.

4.3 Базовые положения кистей и рук в «ЧИР» - программе

Базовые положения кистей и рук в «ЧИР» - программе имеют свои названия: руки «клинок», класп, клэп, кисти «ведра», кисти «подсвечник», кинжалы, основная стойка, стойка кулаки на бедра, Т(ти), ломанное Т, лук и стрела правая, лук и стрела левая, хай тачдаун, лоу тачдаун, хай V, лоу V, диагональ правая, диагональ левая, К левая, К правая, тейбл топ, панч, форвард панч, индеец, $\frac{1}{2}$ хай V правая, $\frac{1}{2}$ хай V левая, чек мак, $\frac{1}{2}$ лоу V правая, $\frac{1}{2}$ лоу V левая, L правая, L левая, мускулистый мужчина. Положения кистей и рук показаны на рисунках с 4 по 35.



Рисунок 4 - «Клинок»



Рисунок 5 – «Класп»



Рисунок 6 – «Клэп»



Рисунок 7 - Кисти «ведра»



Рисунок 8 –
Кисти «подсвечник»



Рисунок 9 – «Кинжалы»



Рисунок 10 –
Основная стойка



Рисунок 11 – Стойка,
кулаки на бедра



Рисунок 12 –« Т (ти)»



Рисунок 13 –
Ломанное «Т»



Рисунок 14 –« Лук
и стрела правая»



Рисунок 15 – «Лук
и стрела левая»



Рисунок 16 –
«Хай тачдаун»



Рисунок 17 –
«Лоу тачдаун»



Рисунок 18 –« Хай V»



Рисунок 19 – «Лоу V»



Рисунок 20 –
«Диагональ правая»



Рисунок 21 –
«Диагональ левая»



Рисунок 22 – «К левая»



Рисунок 23 – «К правая»



Рисунок 24 –
«Тейбл топ»



Рисунок 25 – «Панч»



Рисунок 26 –
«Форвард панч»



Рисунок 27 – «Индеец»



Рисунок 28 – «1/2 хай
V правая»



Рисунок 29 – «1/2 хай
V левая»



Рисунок 30 – «Чек мак»



Рисунок 31 – «1/2 лоу
V правая»



Рисунок 32 – «1/2 лоу
V левая»



Рисунок 33 – «L правая»



Рисунок 34 – «L левая»

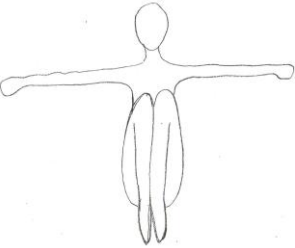
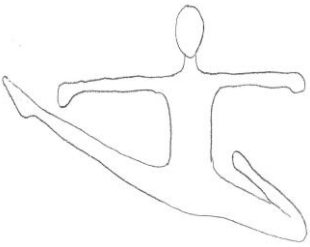


Рисунок 35 -
«Мускулистый
мужчина»

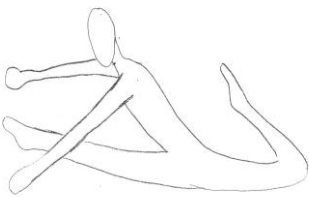
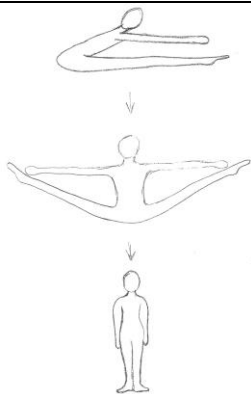
4.4 ЧИР – прыжки

Выполняются, как минимум, два прыжка по выбору. При выполнении прыжков участвует весь состав команды. Уровни прыжков по мере возрастания сложности показаны в таблице 7.

Таблица 7 – Уровни прыжков

Степень сложности	Графическое изображение	Название и описание прыжков
I степень		«Стредл» – «Straddle» Прыжок ноги врозь (ноги прямые)
		«Абстракт» – «Stag eli double hook» Одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая – отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону
		Группировка – «Tuck» Ноги вместе подняты, колени максимально согнуты и прижаты к груди
II степень		«Херки» – «Herkie» Одна нога прямая, поднята в сторону; вторая – отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону

Продолжение таблицы 7

Степень сложности	Графическое изображение	Название и описание прыжков
		«Хедлер» (Барьерист) – «Hurdler» Одна нога прямая поднята вверх как можно выше; вторая – согнута, колено направлено вниз
III степень		«Двойная девятка» – «Double Nine» Одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая – прямая поднята вперед горизонтально пола. Руки повторяют положение ног, изображая девятку
IV степень		«Той – Тач» – «Toe Touch» Ноги подняты в стороны как можно выше (по диагонали), колени прямые. Руки в позиции Т (как вариант)
V степень		«Пайк» – «Pike» Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед как можно выше. Руки вытянуты вперед
		«Вокруг света» – «Round the World» Сначала выполняется прыжок «Пайк», затем в верхнем положении ноги переводятся в положение «Той – Тач»; приземление – на две ноги. Руки следуют за ногами

4.5 Станты

Станты (поддержки) выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды. В составе программы могут использоваться несколько стантов различной конфигурации. При построении стантов действуют правила построения пирамид. Отсутствие страховки при выполнении стантов считается нарушением правил.

При выполнении стантов используются маты. Черлидерам не разрешается выполнять станты на бетонном, влажном или неровном полу, а также в переполненном, плохо освещенном или замороженном зале. Нельзя делать никаких акробатических элементов над или под пирамидами или стантами. Черлидерам нельзя выполнять станты в момент, когда мяч находится в игре. Нельзя использовать трамплины, так как в прошлом они не раз становились причиной серьезных травм.

При отработке пирамид и стантов особое внимание обращается на спуск спортсменов: если кто-нибудь находится на уровне плеча базы или выше, то при спуске должен участвовать споттер. Одним из способов помощи при спуске может быть положение, когда рука базы держит руку верхнего до тех пор, пока последний не приземлится.

Споттер – самый важный человек в команде. В его обязанности входит следить за стабильностью станта (например, за правильностью распределения веса тела, устойчивостью положения базы или верхнего). Споттер должен находиться в таком положении, чтобы предотвратить травмы, особенно травмы головы, шеи, спины. Именно споттер позволяет команде с относительной безопасностью разучивать новые станты.

Обучение страховке и обучение новому станту должно происходить одновременно. Хороший споттер знает, какое положение и место должны занимать базы и верхние, даже если он непосредственно не принимает участия в построении данного станта. Знание последовательности выполнения станта позволяет споттеру помогать черлидерам разучивать и

отрабатывать его, а так же страховать верхнего. Тренеру необходимо знать обязанности споттера, так как он должен обучать, демонстрировать, помогать и придерживаться четырем правилам споттеров.

1 Правило – «Стой рядом».

Страхуй руками (держи руками черлидеров, выполняющих стант) во время обучения новому станту. Место споттера зависит от процесса построения станта и от того, может ли споттер своей позиции видеть шею и голову верхнего. Самые важные зоны страховки – шея, голова и спина верхнего. Нельзя отходить от станта до полного его завершения.

2 Правило – «Будь внимательным».

Во время выполнения станта поддерживай визуальный контакт с верхним. Не разговаривай, не отвлекайся и не пропусти момент, когда верхний скажет: «Вниз!» (спад). Сосредоточься на страховке станта.

3 Правило – «Будь готов».

Позиция споттера зависит от построения станта. Исходное положение споттера: ноги расставлены, руки подняты вверх, все внимание зоне «голова, шея, плечи» верхнего. Будь готов быстро поменять позицию, следуя за движением верхнего. Следи за движением его бедер.

4 Правило – «Быстро реагируй».

Будь готов предотвратить падение верхнего, схватив его за талию, плечи или обхватив тело под руками. Всегда страхуй голову и плечи. Не пытайся восстановить стант.

Следи за тем, чтобы Ваши черлидеры при разучивании станта работали со споттерами. Каждый член команды должен периодически выполнять обязанности споттера. Страховка – очень серьезная работа и должна выполняться со всей ответственностью.

4.6 Подъемы

Прежде чем начать отрабатывать станты, надо понять основные принципы подъема в стант (один или несколько верхних при одной или нескольких базах). При этом необходимо знать исходное положение базы и верхнего, процесс построения и, при необходимости, перестроения станта.

Прежде чем черлидеры начнут строить станты, следует убедиться, что все члены команды понимают основополагающие моменты этого построения. Перечисленные ниже положения помогут построить прочную систему безопасного построения стантов.

1 Начиная обучение станту, надо знать, как он выглядит. Прежде всего, обсудить процесс его построения, посмотрите фотографии, напишите последовательность выполнения, разберите отдельно каждый этап.

2 Следите, чтобы при построении станта черлидеры были сосредоточены. Их ничего не должно отвлекать: ни посторонние разговоры, ни смех.

3 Установите доверчивые отношения в команде и добейтесь серьезного отношения к тренировкам. Члены команды должны учиться доверять друг другу и понимать, что стабильность станта зависит от них самих.

4 Во время разучивания станта споттер – самый важный человек в группе. Само собой разумеется, что черлидеры должны быть хорошими споттерами. Чтобы понять динамику подъема в стант, каждому члену команды следует попробовать себя в этой роли.

5 Очень важно понимать, что черлидеры не должны работать над стантами без тренера. Тренер должен принимать активное участие в обучении спортсменов.

6 У базы и верхнего тело должно быть напряженным. Это нужно помнить перед разучиванием каждого нового станта.

7 В разучивании станта споттеры принимают активное участие. База и верхний должны знать, где стоит споттер во время каждого этапа. Черлидер, выполняющий обязанности споттера, намного быстрее выучивает стант.

8 База и верхний должны быть в контакте до тех пор, пока верхний не будет прочно стоять на полу. Во время разучивания станта следите за тем, чтобы база и верхний заботились о безопасности друг друга.

Многие черлидеры выполняют роль базы в одних стантах и роль верхнего в других, поэтому они должны понимать основы построения стантов. Перед отработкой стантов освоите следующие положения.

1 При одиночном выпаде база должна выставить ногу вперед, согнутую под нужным углом к полу, колено при этом не должно наклоняться к полу. При обучении одиночному выпаду следует делать шаг вперед согнутой ногой и проверять угол.

2 Для сохранения равновесия одна нога должна быть немного впереди другой.

3 При двойном выпаде колени должны быть развернуты в стороны, спина прямая. Черлидер должен находиться в положении легкого приседа, руки на коленях. Нельзя давить не на свои колени, ни на колени верхнего. При обучении двойному выпаду нужно следить, чтобы спина черлидера была прямая, а руки обхватывали колени буквой «С» (большие пальцы обеих рук находятся на внутренней стороне бедра и «смотрят» друг на друга, другие пальцы сомкнуты на внешней стороне бедра).

4 Одной из разновидностей двойного выпада является «двойной выпад с плоской спиной», когда верхний может балансировать, стоя на ногах или на коленях на спине базы. Двойной выпад с плоской спиной вводится значительно позже, когда разучивают станты со стойкой на спине.

Верхний участник должен понимать не только процесс построения станта, но и действия, которые выполняет база в каждый определенный момент. До начала построения станта нужно убедиться, что спортсменам все понятно.

Для того, чтобы стант был безопасным, черлидеры должны держать тело напряженным (контролировать голову, бедра, руки, ноги и торс) в течение всего станта. Многие станты разваливаются только из-за того, что верхний повернул голову или бедра и тем самым нарушил устойчивость станта.

Тело верхнего должно быть напряжено и прямым, когда он взбирается на стант. Ему нельзя наклоняться ни вперед, ни назад: голова должна быть поднята, а центр тяжести должен совпадать с центром нижнего уровня.

Во время выполнения станта, прежде чем переходить на другой уровень или менять положение, верхний должен хорошо зафиксировать ногу, стоящую в базе. Перед разучиванием станта нужно отработать последовательность: «шаг», «фиксация».

При спуске верхний должен сказать: «Вниз!» (спад) – и начать опускаться. Он не должен пугаться, кричать или махать руками. Тело верхнего должно быть напряжено, а сам он должен быть спокойным. Руки следует держать прямо над головой или прижимать к бокам, чтобы споттеры смогли подстраховать.

4.7 Действия базовых спортсменов во время исполнения стантов

Действие базовых спортсменов во время стантов имеют свои особенности, которые нуждаются в правильном обучении. Последовательность обучения показано на рисунках 36 - 42.

Обучение стойке на бедре одиночной базы включает: отработку «шага наверх», элементы – «либерти», «флажок», отработка «шага вниз», « угол».

Обучение стойке на бедре одиночной базы показано на рисунках 36 – 42



Рисунок 36 – Отработка «шага наверх»



Рисунок 37 - Отработка «шага наверх»



Рисунок 38 - «Либерти»



Рисунок 39 – «Флажок»



Рисунок 40 - Отработка «шага
вниз»



Рисунок 41 - Отработка «шага
вниз»



Рисунок 42 – «Угол»

Следующее обучение стойке одиночной базы «стредл» на плечах последовательно показано на рисунках 43 - 47



Рисунок 43



Рисунок 44



Рисунок 45



Рисунок 46



Рисунок 47

Стойка на бедре двойной базы.

Последовательность обучения стойке на бедре двойной базы показано на рисунках 48- 53



Рисунок 48



Рисунок 49



Рисунок 50



Рисунок 51



Рисунок 52



Рисунок 53

Стойка на спине двойной базы. Последовательность обучения стойке на спине двойной базы показано на рисунках 54 – 57.



Рисунок 54



Рисунок 55



Рисунок 56



Рисунок 57

Виды страховок. Существует несколько видов страховок, которые изображены на рисунках 58 – 61. Виды страховок: ловля в «кредл», «Медвежий захват», «Решётка».



Рисунок 58 - Ловля в «кредл»



Рисунок 59 – Ловля в «кредл»

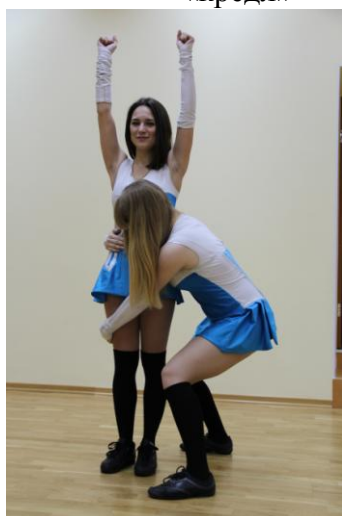


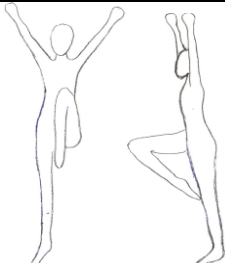
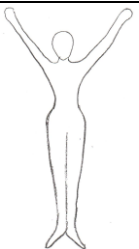
Рисунок 60 – «Медвежий захват»



Рисунок 61 – «Решётка»

4.8 Примеры положения флайера в станте по возрастанию сложности

Таблица 8- Положение флайера в станте по возрастанию сложности

Степень сложности	Графическое изображение	Название элемента
1		Основная стойка (ноги на ширине плеч)
2		«Либерти» – «Liberty»
3		«Стэг» – «Stag»
4		Ноги вместе – «Cupie»
5		«Точ» – «Torch»
6		«Флажок» - «Heel Stretch»

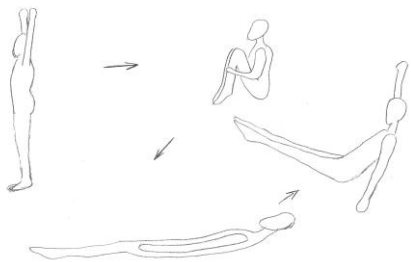
Продолжение таблицы 8

Степень сложности	Графическое изображение	Название элемента
7		«Арабески» – «Arabesque»
8		«Скорпион» – «Scorpion»

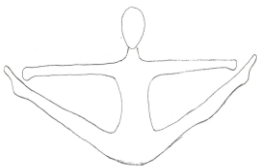
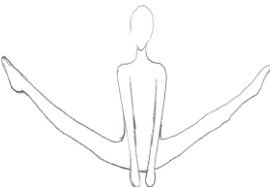
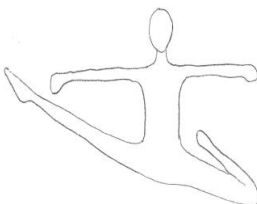
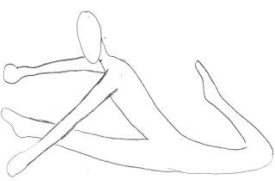
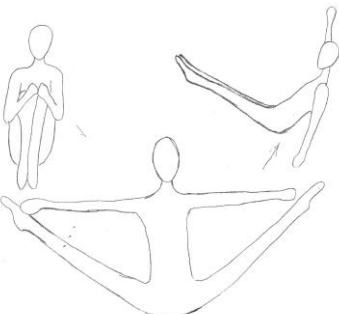
4.9 Примеры спуска флайера со станта по возрастанию сложности

В таблице 9 графически изображены спуски флайеров со станта по возрастанию степени сложности.

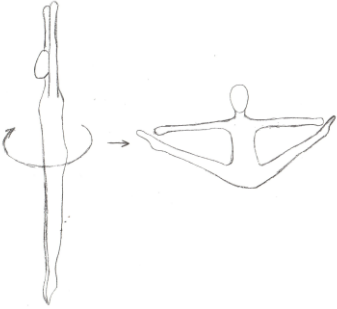
Таблица 9 - Спуски флайера со станта по возрастанию сложности

Степень сложности	Графическое изображение	Название элемента
1		Простой вылет – «Straight up»
2		Так аут (раскрытие группировки) – Toe out

Продолжение таблицы 9

Степень сложности	Графическое изображение	Название элемента
3		«Той тач» – «Toe touch»
4		Универсальный – «Universal»
5		«Херки» – «Herky»
6		«Хедлер» (барьерист) – «Hurdler»
7		«Вокруг света» – «Around the wold»
8		«Винт» – «Twist»

Продолжение таблицы 9

Степень сложности	Графическое изображение	Название элемента
9		«Винт – Той тач» – «Twist to toe touch»
10		Сальто назад в группировке – «Back tuck»

4.10 Пирамиды. Соотношение уровня и роста пирамид

Пирамиды строятся из стантов, соединенными между собой участниками. Пирамида строится минимально из двух уровней, максимально - из трех, независимо от высоты и положения первого уровня (положение «в полный рост», положение «с колена» и т.д.). Все пирамиды ограничены высотой 2,5 роста человека (рисунок 62). Броски флайеров должны выполняться с нижнего уровня не менее чем четырьмя базами. Ловить флайера следует в «кредл», 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 «кредл». Спуск кувырком требует дополнительной страховки и постоянного контроля зоны «голова-плечи» флайера с руками базы. Спуск колесом запрещен. Отсутствие страховки во время выполнения пирамид считается нарушением правил.

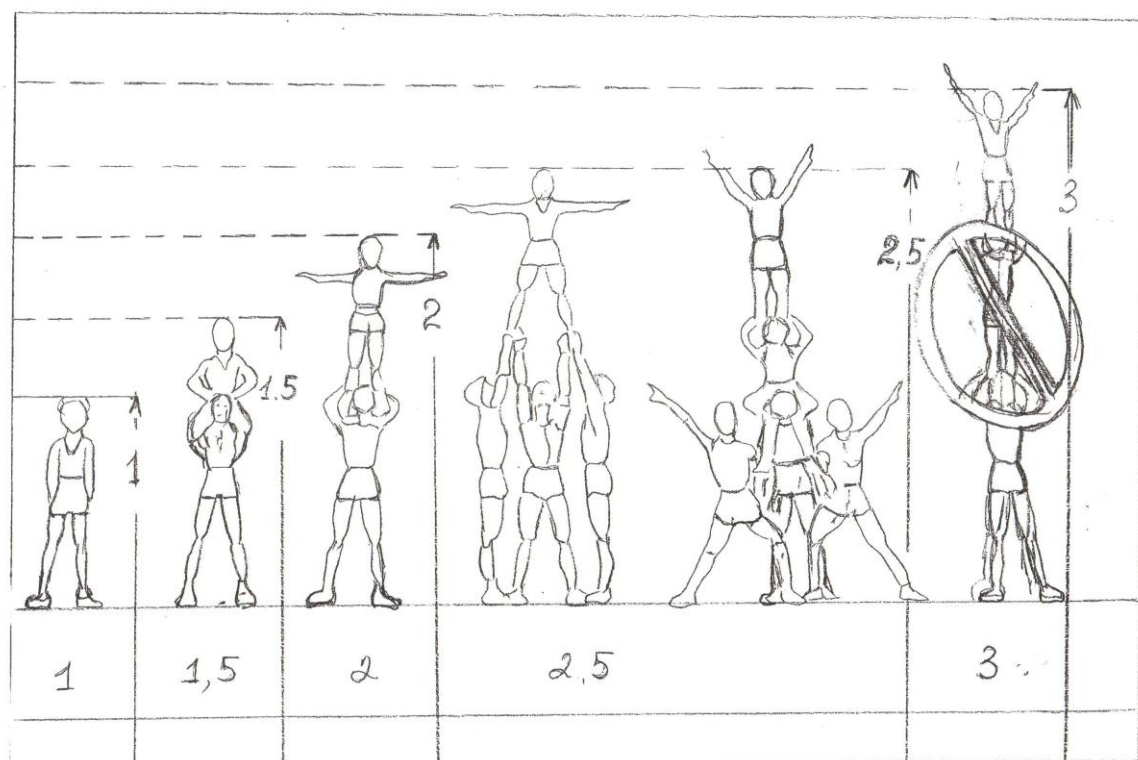


Рисунок 62 - Примеры пирамид (по мере возрастания сложности)

4.11 Акробатика

Элементы акробатики могут выполняться не всем составом команды, а несколькими, наиболее подготовленными спортсменами. Уровень оценки за выполнение акробатики зависит от сложности выполняемых элементов и числа спортсменов их выполняющих.

Примеры техники выполнения элементов акробатики по мере возрастания сложности, показанные на рисунках 63 – 79.

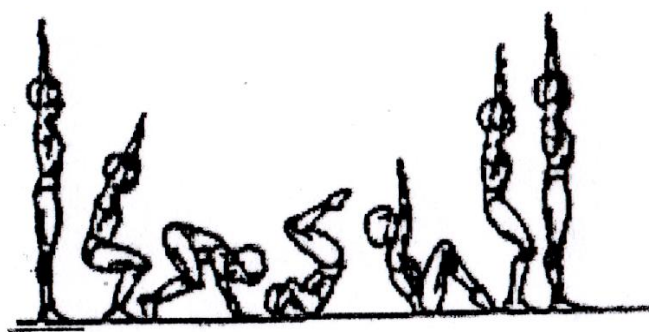


Рисунок 63 – Кувырок вперед

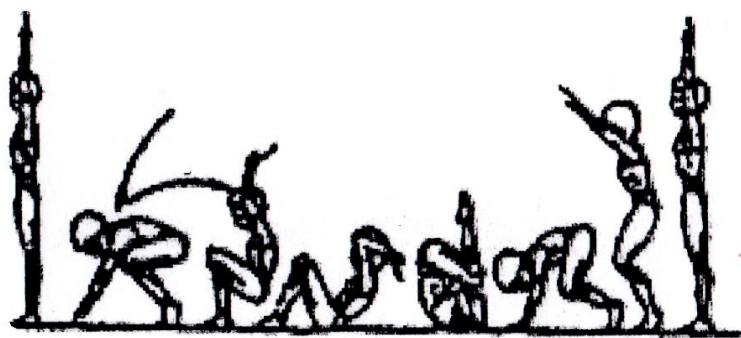


Рисунок 64 - Кувырок назад

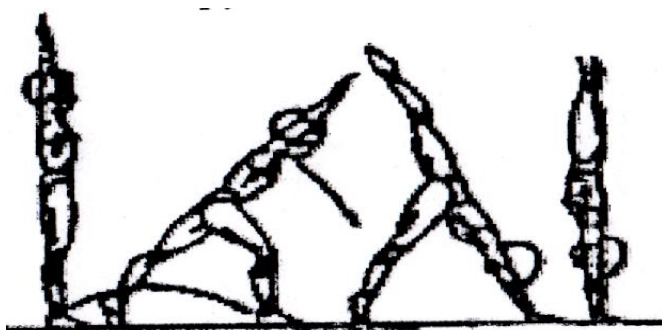


Рисунок 65 - Стойка на руках

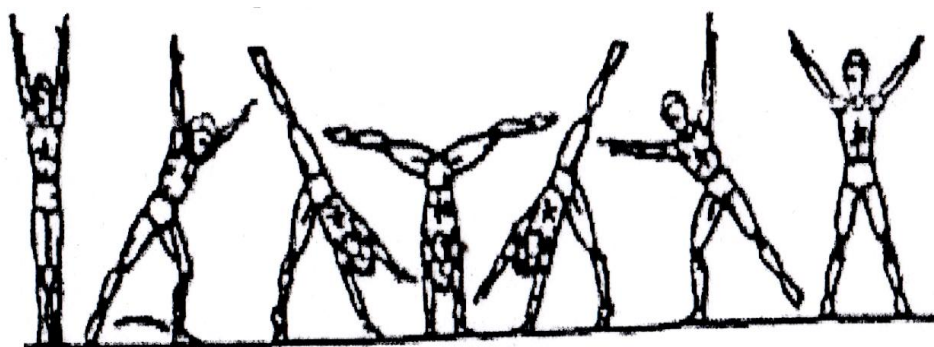


Рисунок 66 - Переворот в сторону («Колесо»)

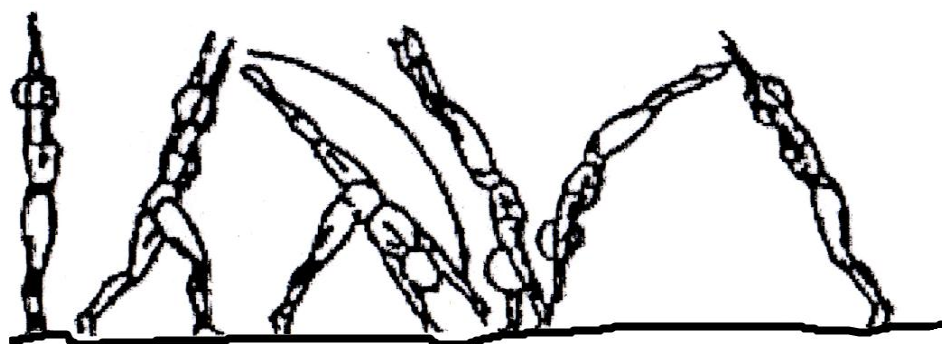


Рисунок 67 - Переворот с поворотом («Рандат»)

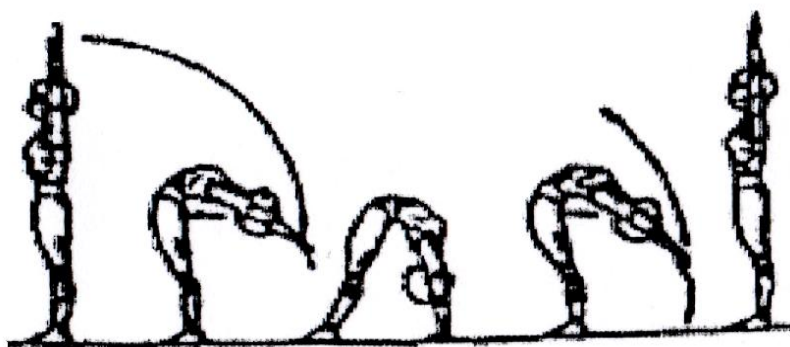


Рисунок 68 - «Мост»

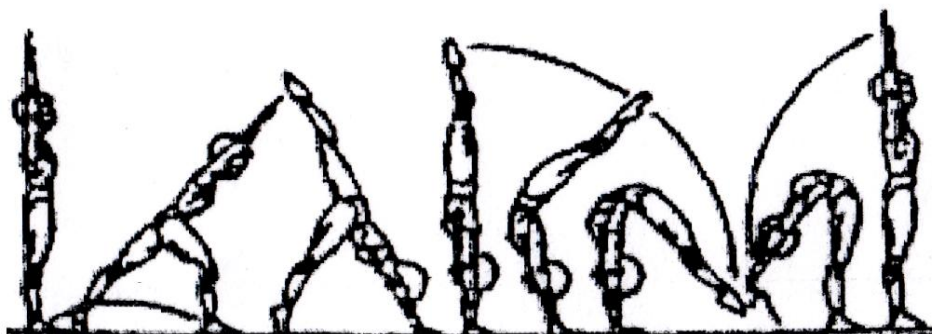


Рисунок 69 - Переворот вперед через мост

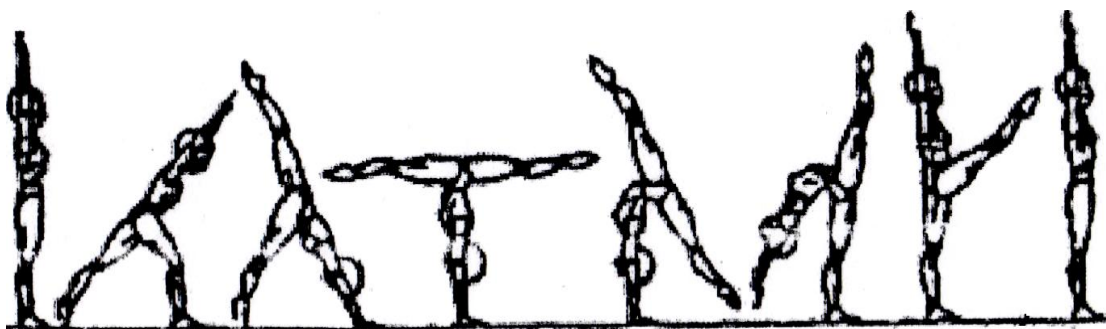


Рисунок 70 - Переворот вперед на одну ногу (перекидка)

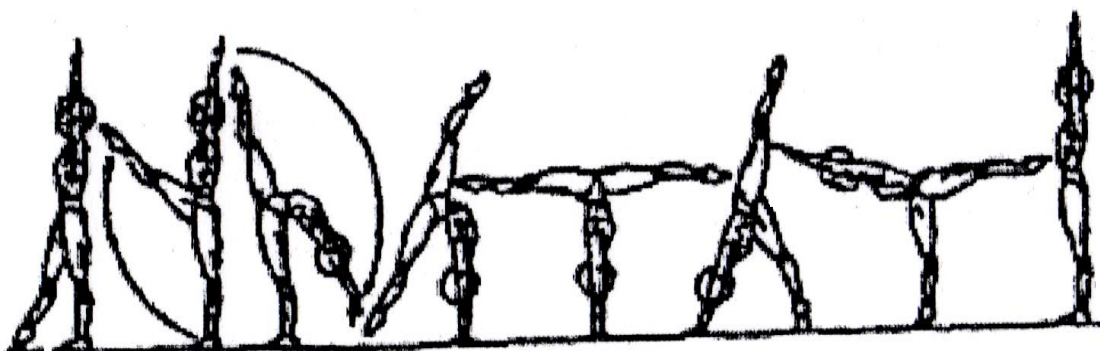


Рисунок 71 - Переворот назад на одну ногу (перекидка)

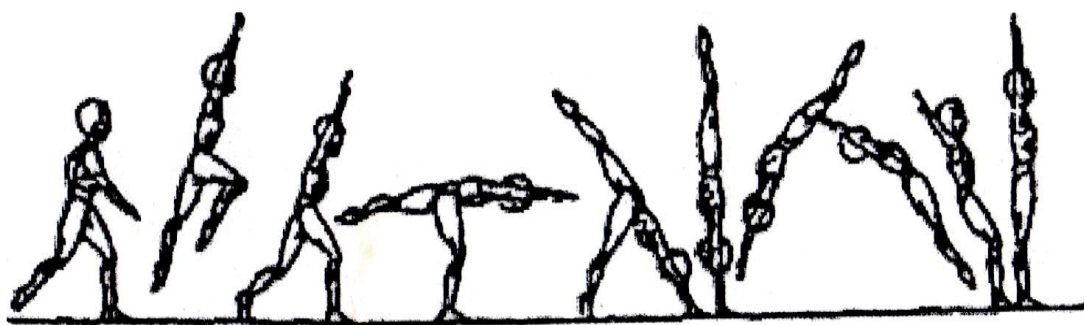


Рисунок 72 - Переворот вперед из стойки на руках

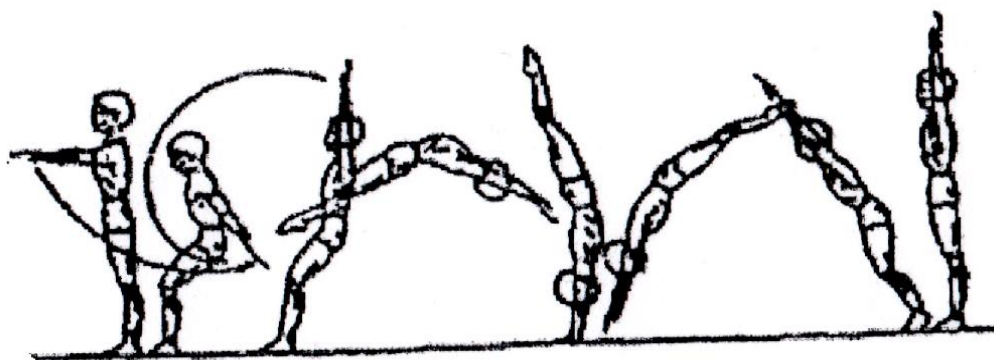


Рисунок 73 – «Фляк»

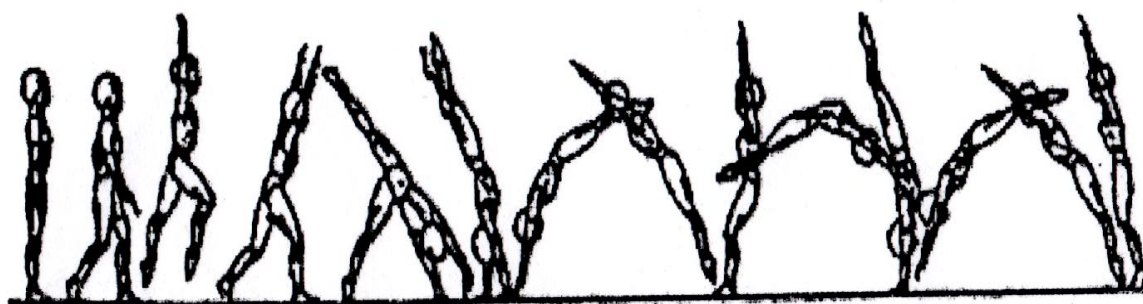


Рисунок 74 - Последовательное выполнение элементов «Рандат» – «Фляк»

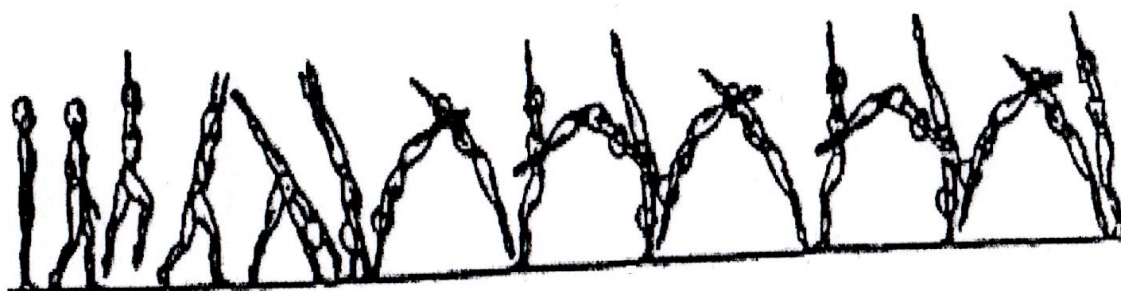


Рисунок 75 - Серия повторов «Рандат» – «Фляк» – «Фляк»

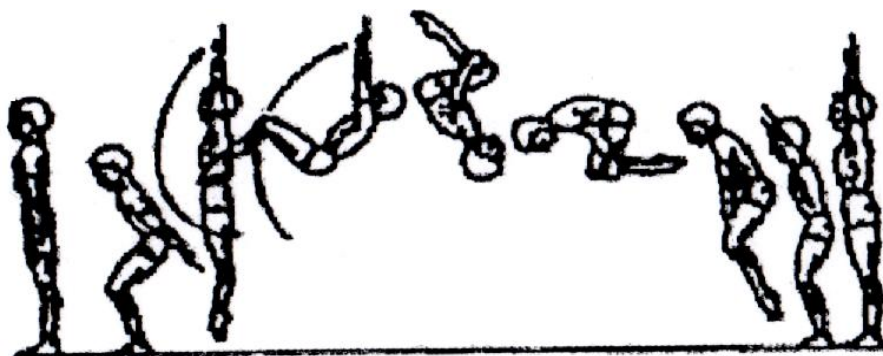


Рисунок 76 - Сальто назад из положения стоя



Рисунок 77 - Серия переворотов «Рандат» – «Фляк» – «Сальто»

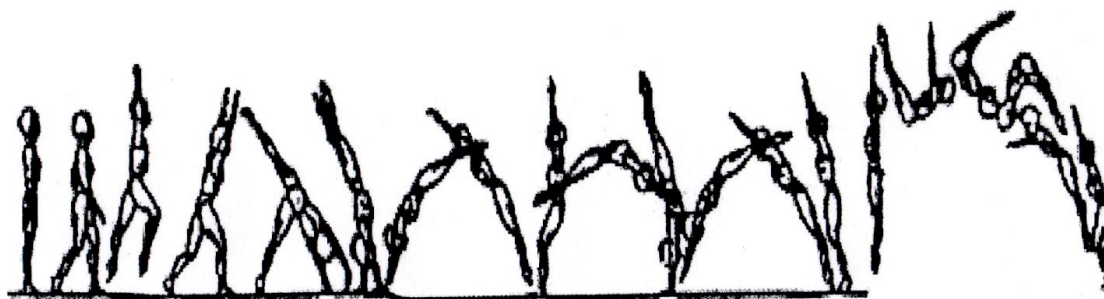


Рисунок 78 - Серия переворотов «Рандат» - «Фляк» – «Сальто» согнувшись»

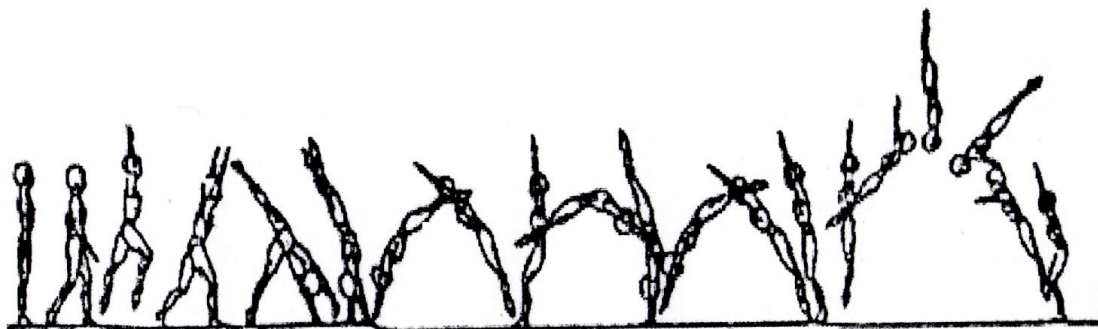


Рисунок 79 - Серия переворотов «Рандат» – «Фляк» – «Бланш»

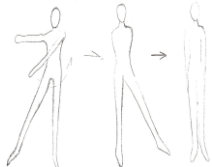
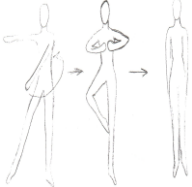
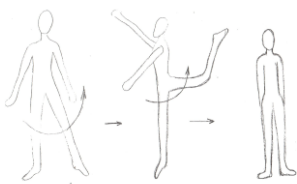
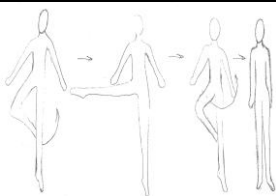
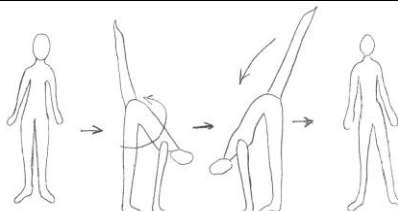
4.12 Обязательные элементы «ДАНС» - программы

Обязательные элементы «Данс» - программы: пируэты, шпагаты и махи, чир - прыжки, лип - прыжки. Все обязательные элементы выполняются всеми участниками команды одновременно или в определенной последовательности [8].

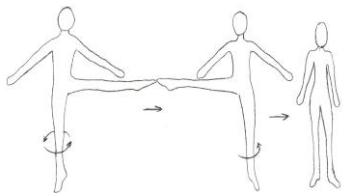
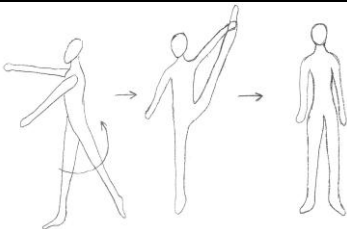
Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов.

Варианты пируэтов по возрастанию сложности представлены в таблице 10.

Таблица 10 - Варианты пируэтов по возрастанию сложности

Степень сложности	Графическое изображение	Название и описание элемента
1		Простой пируэт (карандаш) Пируэт, при котором свободная нога отведена в сторону
2		Джаз - пируэт Пируэт, при котором свободная нога находится в положение «пассе»
3		Аттитюд Пируэт, при котором свободная нога поднята параллельно полу и согнута в колене (положение свободной ноги называется «аттитюд»)
4		Фуэте Пируэт с открыванием свободной ноги в сторону из положения «пассе». Как правило, выполняется несколько раз
5		«Солнышко» Пируэт с переворотом корпуса

Продолжение таблицы 10

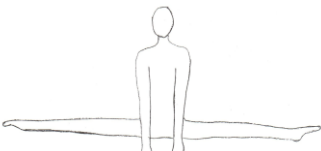
Степень сложности	Графическое изображение	Название и описание элемента
6		Гранд пируэт Пируэт, при котором свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 градусов. Как правило, выполняется несколько раз
7		Пируэт – флажок Пируэт, при котором прямая свободная нога поднята в сторону как можно выше

Шпагаты и махи. Выполнение любого из шпагатов должно быть обязательно зафиксировано в течение нескольких секунд. Шпагаты и махи графически изображены в таблице 11.

Таблица 11 – Шпагаты и махи

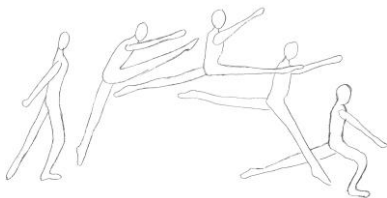
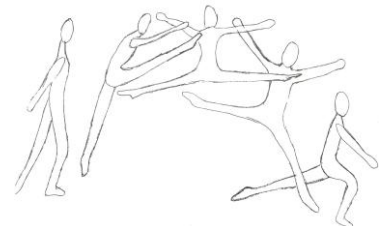
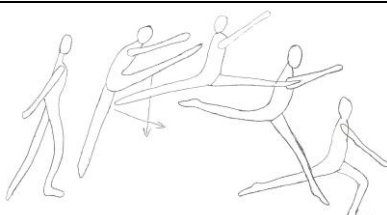
Графическое изображение	Название и элемента
	Мах вперед
	Вертикальный мах
	Мах в сторону

Продолжение таблицы 11

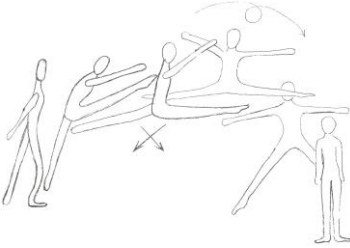
Графическое изображение	Название и элемента
	Поперечный левый шпагат
	Поперечный правый шпагат
	Прямой шпагат

Лип – прыжки (танцевальные прыжки с одной ноги) представлены графически в таблице 12.

Таблица 12 - Варианты лип – прыжков по мере возрастания сложности

Степень сложности и	Графическое изображение	Название и описание элемента
1		Высокий лип вперед Выброс одной ноги высоко вперед, вторая нога остается сзади, стремясь к положению шпагата в воздухе. Приземление на одну ногу
2		Высокий лип в сторону Выброс одной ноги высоко в сторону, вторая нога поднимается в противоположную сторону, стремясь к положению прямого шпагата в воздухе. Приземление на одну ногу
3		Переменный лип Выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат, приземление на другую ногу

Продолжение таблицы 12

Степень сложности	Графическое изображение	Название и описание элемента
4		Переменный шаг с переходом в «Той – Тач» Выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат, поворот корпуса на 45 градусов и выполнение прыжка «Той – Тач»

5 Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу

5.1 Материально - техническая база

Занятия или тренировки по черлидингу проходят в спортивном зале [12]. Площадка для постановки стандартной черлидинговой программы должна быть размером 12х12 метров. Во время соревнований площадка маркируется. Нарушения размеров площадки ведут к начислению штрафных баллов.

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;
- лоджия для отработки акробатических элементов;
- мелкий спортивный инвентарь (скакалки, амортизаторы, гантели и т.п);
- музыкальная аппаратура;
- медицинская аптечка для оказания первой медицинской помощи.

По возможности, использовать дополнительное оснащение: настенные зеркала, батуты, видеоаппаратура и т.д.

5.2 Тренерско-преподавательские кадры

Главная задача тренера-преподавателя, организация учебно-тренировочного процесса, постановка и отработка программ, подготовка команды к соревнованиям и к работе по сопровождению других видов спорта [11].

Для создания полноценной и дружной команды, для поддержания хорошего уровня физического состояния черлидеров и их положительного, оптимистического настроения, тренер-преподаватель должен:

- в письменном виде готовить план проведения каждого занятия, используя методику для соответствующей возрастной категории, в соответствие 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 всего занятия, уметь, в случае травмы, оказать первую медицинскую помощь;
- следить за соблюдением техники безопасности членами группы на учебных занятиях, тренировке и во время выступлений;
- создавать условия для спортивного роста членов команды, поощрять лучших. Создавать условия для демонстрации достигнутого мастерства;
- передавать свой личный опыт стажерам;
- поддерживать свои физические показатели в спортивной норме и быть для воспитанников примером во всем.

В целях повышения квалификации преподавателей и тренеров «Федерация Черлидинга» организует стажировки, методические семинары, ежегодные аттестации преподавателей и тренеров с выдачей свидетельств [12].

5.3 Правила техники безопасности на занятиях по черлидингу

По статистике, травматизм среди черлидеров довольно высок. В США на группы поддержки приходится почти половина всех тяжелых спортивных травм. В целях обеспечения личной безопасности спортсменам запрещается выполнять без страховки элементы акробатики, построение пирамид и

стантов. Во время исполнения поддержек и пирамид обязательно присутствие страхующего на площадке.

К числу нарушений относится: неправильная страховка, превышение максимально допустимой высоты пирамиды и исполнение трюков, связанных с особым риском для спортсменов [7,8,12].

Согласно правилам техники безопасности на занятиях по черлидингу педагог «тренер» обязан:

- проверять готовность учащихся к занятиям и перед выступлениями, в том числе: состояние здоровья занимающихся и их экипировку;
- обеспечивать строгую дисциплину на занятиях;
- не оставлять без контроля учащихся во время выполнения элементов акробатики, пирамид и стантов;
- обеспечить надежную страховку во время отработки и выполнения сложных элементов программы;
- под роспись ознакомить всех занимающихся с правилами техники безопасности и требовать их неукоснительное выполнение;
- обеспечивать рациональный порядок проведения занятий;
- проверять наличие и комплектность медицинской аптечки;
- проверять исправность спортивного инвентаря и оборудования;
- выработать план действий при возникновении в чрезвычайной ситуации и отработать его с командой.

Учащиеся обязаны:

- являться на занятие строго в определенное время (согласно расписанию);
- иметь необходимую спортивную обувь (кроссовки) и соответствующую одежду (исключить длинные широкие брюки, колготки и т.п.);
- шнуровать спортивную обувь туго, но удобно;
- беспрекословно соблюдать установленный тренером-преподавателем порядок и дисциплину на занятиях;

- аккуратно и бережно использовать спортивное оборудование и инвентарь;

- соблюдать личную гигиену, в том числе иметь аккуратную прическу (длинные волосы обязательно собирать в «пучок»).

Учащимся запрещается:

- пользоваться оборудованием и инвентарем без разрешения тренера-преподавателя;

- пользоваться неисправным оборудованием и инвентарем;

- покидать спортивный зал без разрешения преподавателя;

- самостоятельно (в отсутствии или без разрешения преподавателя) выполнять сложные элементы акробатики, пирамид или стантов;

- носить часы, цепочки, кольца, сережки, браслеты и др. украшения на занятие и во время выступления.

6 Универсальные стандарты черлидинга

6.1 Требования к внешнему виду

Костюм (униформа). Нижней частью униформы черлидеров могут быть юбки, шорты или брюки, а верхней частью – топ, футболка, легкая куртка жилет. Не разрешается использование съемных частей. Снимать элементы одежды во время выступления не допускается. Нательное белье спортсменов не должно быть видимым. При изготовлении костюмов для черлидеров должна использоваться мягкая эластичная ткань, не мешающая активным движениям. Лучше всего подходят материалы из натуральных волокон. Ткань должна быть нескользкой и непрозрачной, хорошо впитывать влагу, легко поддаваться стирке и глажению. Запрещается под юбки надевать шорты белого цвета, ассоциирующиеся с нижним бельем.

Обувь. Все члены команды черлидеров должны использовать спортивную обувь на прочной подошве, желательно кроссовки с плотной шнуровкой. В номинации «ДАНС» разрешается обувь для танцев или обувь из текстиля. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках или платформе. В номинации «ЧИР», согласно Правилам техники безопасности, во время тренировок и выступлений не разрешается одевать колготки.

Прически. Спортсменки должны быть аккуратными: длинные волосы следует причесывать гладко и убирать с лица. Допускается высокий конский хвост, банты, косички «колосок». Любые приспособления, используемые для закрепления прически, должны быть тугими и, по возможности, мягкими и плоскими.

Украшения. Согласно правилам техники безопасности во время выступлений не разрешается носить любые ювелирные украшения (кольца, серьги, цепочки и др.), а так же предметы медицинского назначения (очки, слуховые аппараты и др.).

Помпоны. Одним из атрибутов черлидинга, являются яркие пушистые помпоны. Мода на помпоны постоянно меняется. В начале использовались

аксессуары с длинным волокном, потом - с коротким и кудрявым. В последнее время применяются помпоны, изготовленные из широких лепестков блестящей фольги.

Заключение

Годы обучения студентов в вузе – важный этап становления будущих специалистов. Именно в этот период в значительной мере раскрываются их способности, совершенствуется интеллект, расширяется круг познаний.

Модернизация российского образования выдвигает новые требования к системе физического воспитания студентов. Воспитательная роль физической культуры, особенно в отношении молодого поколения, неизмеримо велика. Поэтому одна из задач преподавательской деятельности в вузах – поиск и внедрение в работу специфических форм организации учебного процесса и досуга студентов, способствующих психологическому и социально-культурному становлению студенческой молодежи, путем создания условий для формирования у неё осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями и повышения уровня неспециального физкультурного образования. Одна из тенденций, характеризующих современное отечественное студенческое физкультурно-спортивное движение – появление новых нетрадиционных видов спорта, которые становятся популярными. Этот факт определяет актуальность внедрения на учебных и вне учебных (самостоятельных) занятиях по физической культуре нетрадиционных видов физических упражнений и видов спорта, пользующихся большой популярностью в студенческой среде.

Предлагаемая работа посвящена вопросам подготовки специалиста в условиях учебного заведения. Основная цель методических указаний – познакомить и увлечь студенческую молодёжь занятиями нетрадиционными видами спорта, формирование в студенческие годы потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, и здоровом образе жизни.

Список использованных источников

- 1 Архипова, Ю.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметом: метод. рекомендации / А.Ю. Архипова, Л.А. Карпенко. - СПбГАФК. - СПб.: 2001. - 24 с.
- 2 Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - Изд. 6-е, доп. и испр. - Ростов н/Дону: Феникс, 2010 - 44 с.
- 3 Зациорский, В.М. Физическое качество спортсмена / В.М. Зациорский. – М.: [б.и.]; 1978. – 200 с.
- 4 Колодницкий, Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: методическое пособие. / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов – М.: Дрофа, 2004. – 96 с.
- 5 Мальчиков, А.В. Социально - психологические основы управления спортивной командой / А.В. Мальчиков. - Смоленск: СГИФК, 1987 - 81 с.
- 6 Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания / под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 397с.
- 7 Носкова, С.А. Методические рекомендации по формированию индивидуальных специфических качеств Черлидерс – групп поддержки спортивных команд / С.А. Носкова. – М.: ИМ, 2000. – 71с.
- 8 Основные правила и положения по черлидингу. – М.: РОО «Федерация черлидерс группы поддержки спортивных команд» , 2002. – 25 с.
- 9 Петров, Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления / Б.Н. Петров. – М.: ФОН, 1998. - 78с.
- 10 Роттерс, Т.Т. Музыкально - ритмическое воспитание и художественная гимнастика / Т.Т. Роттерс. – М.: Просвещение, 1989. 175 с.
- 11 Чеппел Р. Успешное тренерство по черлидингу. – Нью-Йорк: Хьюмон Кинетикс. 1999. - 364с.

12 Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки: сборник зачетных рефератов слушателей курсов факультета повышения квалификации. – М.: МГАФК, 2007. – 155

Приложение А

(рекомендуемое)

Кодекс черлидеров

Тренеры обязаны:

1 Не критиковать черлидеров в присутствии зрителей, а провести серьезный конструктивный разбор выступления после его завершения (либо один на один со спортсменом, либо в присутствии остальных членов команды, если им это пойдет на пользу).

2 Не критиковать тренеров других команд, черлидеров 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 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, незаконных препаратов, как гласит «Антидопинговый кодекс олимпийского движения 2009».

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 из лучших побуждений.

10 Напоминать, что хороший спортсмен всегда стремится к духовному и физическому здоровью.

11 Внушать спортсменам, что победа – это результат работы всей команды.

12 Быть примером для подражания.

13 Выполнять все правила ECA и IFC.

Черлидеры обязаны:

1 Воздерживаться от хранения и распития алкогольных напитков в присутствии зрителей, официальных представителей, судей 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 2009».

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

6 Не использовать грубую или ненормативную лексику.

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

8 Стремиться развивать дух спортивного сообщества.

9 Стремиться быть скромными при победе и добрыми при поражении.

10 Быть послами доброй воли.

Приложение Б

(рекомендуемое)

Глоссарий

Название номинаций:

Групповой стант (Group Stunt) – название номинации

Групповые смешанные станты (Group Stunt-Mixed) – название номинации

Индивидуальный черлидер (Individual Cheerleader) – название номинации

Партнерские станты (Partner Stunt) – название номинации

Чир (Cheer All Female) – название номинации

Чир-Данс (Cheer Dance) – название номинации

Чир-Микст (Cheer Mixed) – название номинации

Обязательные элементы программы в номинации «ЧИР»:

Пирамида (Pyramid) – обязательный элемент программы в номинации «ЧИР», группа стантов, стоящих достаточно близко, чтобы коснуться друг друга

Стант (Stunt) – обязательный элемент программы в номинации «ЧИР», в которой участвуют от 2 до 5 человек

Чир-прыжок (Cheer jump) – обязательный элемент программы в номинации «ЧИР»

Той-тач, Тоэ-тач (Toe touch) – название прыжка, при котором спортсмен поднимает прямые ноги под углом 90 градусов

в номинации «ДАНС»:

Лип-прыжок – прыжок в шпагат, обязательный элемент программы в номинации «ДАНС»

Пируэт – вращение на одной ноге, обязательный элемент программы в номинации «ДАНС»

Хай-кик – высокий мах, обязательный элемент программы в номинации «ДАНС»

Шпагат - обязательный элемент программы в номинации «ДАНС», «ЧИР», «ЧИР-ДАНС», «ЧИР-МИКСТ»:

Тамблинг (Tumbling) – акробатическая часть программы в номинациях «ЧИР», «ЧИР-МИКСТ»

Тос (Toss) – выброс одного из членов команды вертикально вверх, обязательный элемент программы в номинациях «ЧИР», «ЧИР-МИКСТ»

Чир-данс (Cheer dance) – короткий хореографический блок, обязательный элемент программы в номинациях «ЧИР», «ЧИР-ДАНС» и «ЧИР-МИКСТ»

Бэйс мошен (Base motion) – базовые движения

Базовые движения рук:

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

Хлопки:

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

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

Лаер (Layer) – уровень

Позиции спортсменов в команде:

Основная база (Main Base) – позиция спортсменов в команде

Фронт-спот / Бэк-спот (Front spot / Back spot) – передняя база / задняя база, позиция страхующих в команде

Рандат (Round off) – акробатический элемент

Спортсмены:

База (Base) – нижний (поднимающий) спортсмен, обеспечивающий основную поддержку в пирамиде (станте)

Кетчер – спортсмен, отвечающий за прием спускающегося флайера

Маунтер (Mounter) – спортсмен, находящийся на втором уровне пирамиды (станта)

Споттер (Spotter) - страхующий спортсмен, отвечающий за безопасность зоны «голова - плечи» маунтера или флайера, контролирующий, но не участвующий в построении пирамиды (станта); поддерживает визуальный контакт с маунтером и флайером и отвечает за их безопасный спуск

Флайер (Flyer/Top/) – «летающий», самый верхний спортсмен в пирамиде (станте), не имеющий контакта с соревновательной поверхностью (полом)

Средства агитации:

Кричалки:

Чант-кричалки (Chunts) – девиз (гимн) команды, выполняется нараспев

Чир-кричалки (Cheers) – направлены на достижение голосового контакта со зрителями, цель которых – передать информацию зрителям

Сайд-лайны-кричалки (Side lines) – повторяющееся слово или короткая фраза

Помпоны (Pom-poms) – атрибутика

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

Формации – построения

Чант (Chunts) – слово или фраза, повторяющаяся много раз с целью активизации действий и привлечения внимания зрителей

Станты (виды):

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

Либерти (Liberty) – стант, в котором флайер стоит на одной ноге

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

Экстеншин (Extentio) – стант, в котором базы держат флайера на вытянутых руках

Элеватор (Elevator) – стант, в котором базы держат флайера на уровне плеч

Станты (приемы спуска):

Бир хуг (Bear Hug) – медвежий захват, вид страховки в станте (пирамиде)

Крэdl (Cradle) – способ приема флайера при спуске со станта (пирамиды)

Поп-ап (Pop-up) – метод спуска со станта (пирамиды) одного из членов команды

Спуск (Dismount) – процесс спуска со станта (пирамиды) одного из членов команды

Тосс – бросок