

**МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ  
ВСЕУКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ ЧЕРЛІДЕНГУ  
ГРУП ПІДТРИМКИ СПОРТИВНИХ КОМАНД**

# **ЧЕРЛІДЕНГ**

**Навчальна програма  
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл**

Київ 2017

Черліденг:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Програму підготували:

Г.С. Андрієнко - президент Київського міського відділення Всеукраїнської федерації черліденгу груп підтримки спортивних команд, заслужений тренер України, кращий тренер світу з черліденгу 2014 р., суддя міжнародної категорії з черліденгу, член суддівського комітету Європейського черліденгового союзу, член комітету правил Міжнародного черліденгового союзу, головний тренер Національної збірної України з черліденгу;

Ю. Ю. Крикун - президент Всеукраїнської федерації черліденгу груп підтримки спортивних команд, суддя міжнародної категорії з черліденгу, голова комітету з проведення Кубків світу Міжнародного черліденгового союзу, заслужений журналіст України, почесний працівник фізичної культури та спорту, космонавт-дослідник СРСР;

С. В. Синиця - президент Полтавської обласної федерації черліденгу, суддя національної категорії з черліденгу, канд. наук з фіз. виховання та спорту, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ ім. В. Г. Короленка;

Т. О. Синиця - майстер спорту України з черліденгу, суддя I категорії з черліденгу, викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ПолтНТУ ім. Юрія Кондратюка;

Л. Є. Тимошевська - суддя міжнародної категорії з черліденгу, тренер з черліденгу Павлоградської ДЮСШ, почесний працівник фізичної культури та спорту, відмінник освіти України.

Програма обговорена та ухвалена Виконкомом та тренерською радою Всеукраїнської федерації черліденгу груп підтримки спортивних команд, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України й Вченої ради ДНДІФКС.

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова

Редактор О.П. Моргушенко

© Республіканський науково-методичний кабінет  
Міністерства молоді та спорту України

## ВСТУП

Черліденг (англ. cheerleading від cheer - схвальний, призивний вигук і lead - вести, управляти) - вид спорту, який поєднує в собі елементи шоу та видовищних видів спорту (танці, гімнастику, акробатику).

Навчальна програма з черліденгу (далі програма) складена відповідно до Законів України "Про освіту в Україні", "Про фізичну культуру і спорт в Україні", типового плану-проспекту навчальних програм для ДЮСШ, затвердженого наказом Державного комітету України з фізичної культури і спорту, правил змагань з черліденгу Всеукраїнської Федерації черліденгу груп підтримки спортивних команд, розроблених у відповідності до вимог Міжнародного черліденгового союзу (ICU), а також з огляду на досвід роботи провідних тренерів Всеукраїнської Федерації черліденгу груп підтримки спортивних команд.

У програмі представлені модель побудови системи тренування з черліденгу, навчальний план з черліденгу, програмний матеріал для практичних занять із зазначенням етапу підготовки.

Програма включає нормативну і методичну частини та охоплює всі сторони навчально-тренувального процесу.

Навчальний матеріал програми представлений в розділах, що відображають вид підготовки черлідерів - теоретичну, фізичну, технічну, психологічну та змагальну. В них також розкривається зміст відновлювальних заходів, що проводяться в межах того обсягу навчальних годин, який планується на той чи інший рік навчання, та інструкторсько-суддівської практики, надається перелік основних заходів з виховної роботи, психологічної підготовки, а також контрольні нормативи з фізичної підготовки черлідерів по роках навчання.

Програма призначена для педагогів позашкільної освіти, тренерів-викладачів установ фізкультурної спрямованості, інструкторів з фізичного виховання, вчителів фізичної культури.

В основу програми покладені нормативні вимоги з фізичної та спеціально-технічної підготовки, сучасні науково-методичні розробки, практичні рекомендації з теорії та методики фізичного виховання, психології, педагогіки, фізіології та гігієни.

Основна спрямованість програми - фізкультурно-спортивна.

Проблема вдосконалення фізичного виховання у позашкільній освіті, а також в школі є предметом уваги фахівців. Її рішення спрямоване на пошук нових, нетрадиційних засобів проведення занять з урахуванням мотиваційної сфери учнів. Стає очевидною необхідність внесення черліденгу в процес фізичного виховання учнів.

Великою популярністю користуються різні види гімнастики танцювальної спрямованості, що є одним з ефективних засобів залучення дітей та молоді до систематичних занять фізичними вправами. Показові виступи перед початком і в кінці змагань різного рангу, а також в перервах сприяють підвищенню ефективності навчальної роботи, зростанню інтересу до навчання та набуття спортивної майстерності, розвитку морально-вольових і фізичних якостей. Наявність глядачів, суддів, певна мета, що стоїть перед вихованцями, вимагають високої дисципліни, наполегливості, витримки, прояву колективізму та інших цінних особистісних якостей.

Чисельні перемоги Національної збірної України на чемпіонатах світу, Європи, Перших Європейських спортивних іграх, а також відкритих першостях Австралії та Азії свідчать, що цей вид спорту має право нарешті стати однією з найважливіших складових у більшості ДЮСШ в Україні

## **1. ОРГАНІЗАЦІЙНО-НОРМАТИВНА ЧАСТИНА**

### **1.1. Основні завдання**

Програма дозволяє розподілити навчальний матеріал з теоретичної, технічної, спеціальної фізичної та психологічної підготовки відповідно до

етапів і років навчання дотриманням принципів комплексності, наступності та цілісності вимог і підходів у побудові навчально-тренувального процесу.

Відбір бажаючих до навчальних груп здійснюється на підставі медичного висновку про стан фізичного здоров'я, особистої заяви батьків та бажання дитини. Групи формуються з урахуванням віку і рівня підготовленості вихованців за результатами тестування.

Переведення до груп наступного року навчання проводиться за рішенням педагогічної ради на підставі комплексної оцінки підготовленості вихованців (результати перевідних випробувань): теоретичних знань, ЗФП, СФП, виконання обов'язкових елементів черліденгу, регламентованих нормативними вимогами програми. У разі невиконання цих вимог вихованці залишаються в попередній групі, але не беруть участі у виконанні акробатичних і складних вправ під час виступів.

У процесі занять використовуються наступні методи навчання: словесний; наочний; спостереження; ігровий; колове тренування; змагальний; тестування; анкетування; самостійна робота.

Методи частково регламентованого керування навчально-тренувальним процесом: повторний; інтервальний; рівномірний; перемінний.

Форми організації занять - фронтальна, групова та індивідуальна.

## **1.2. Режим роботи та комплектування навчальних груп**

Згідно з етапами багаторічної підготовки комплектуються навчальні групи - початкової, базової, спеціалізованої та підготовки до вищої спортивної майстерності.

Чіткої межі між етапами не існує. Питання про перехід до чергового етапу підготовки вирішується з урахуванням паспортного та біологічного віку спортсмена, рівня його підготовленості та відповідності показників контролю до зростальних тренувальних і змагальних навантажень та кваліфікаційних вимог.

Режим навчально-тренувальної роботи у дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ) ґрунтується на потрібних для досягнення високих результатів обсягах та оптимальних термінах досягнення спортивної майстерності (табл. 1).

Групи початкової підготовки комплектуються з дітей, які бажають займатися черліденгом, мають спеціальні здібності та допущені до занять лікарем.

Таблиця 1

Режим навчально-тренувальної роботи  
та наповнення навчальних груп з черліденгу

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості
Групи початкової підготовки				
1-й	5	14	6	Виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП
Більше 1	6	12	8	Виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП, рухів змагальної комбінації
Групи базової підготовки				
1-й	7	12	12	III юн. розряд
2-й	8	10	14	II юн. розряд
3-й	9	10	18	I юн. розряд
Більше 3	10	8	20	III розряд
Групи спеціалізованої підготовки				
1-й	11	8	24	II розряд
2-й	12	6	26	I розряд
Більше 2	13	6	28	I розряд + 50 % КМСУ
Групи підготовки до вищої спортивної майстерності				
Увесь строк	Старші 13	4	32	КМСУ

До груп базової підготовки зараховуються обдаровані та працелюбні у спортивному відношенні діти та підлітки, що здобули початкову спортивну підготовку, виконали нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Групи спеціалізованої підготовки складаються зі спортсменів, які

пройшли підготовку в групах базової підготовки, виконали відповідні спортивні розряди та контрольні-перевідні нормативні вимоги із спеціальної фізичної та спортивної підготовки.

Групи підготовки до вищої спортивної майстерності комплектуються із спортсменів, які виконали нормативні вимоги та отримали звання кандидата у майстри спорту України.

Вік вихованців визначається роком народження і є мінімальним для зарахування до відповідних навчальних груп. Дозволяється перевищення вказаного віку не більше ніж на 2 роки.

Групу можна поповнювати вихованцями, на рік або два молодшими встановленого віку, в кількості не більше 20% загального складу з урахуванням програми попереднього етапу навчання за рішенням педагогічної ради та дозволом лікаря. Зарахування здійснюється наказом директора ДЮСШ.

Переведення вихованців до наступного етапу навчання відбувається за рішенням тренерської ради та на підставі виконання ними мінімальних вимог для зарахування до відповідної групи.

Спортивний стаж вихованця визначається роком зарахування до групи будь-якого спрямування незалежно від виду програми та за умови регулярного відвідування занять обраного відділення.

У групи базової підготовки можуть бути зараховані вихованці, що завершили навчання на етапі початкової підготовки протягом щонайменше одного року. Кількість вихованців у групах (див. табл. 1) є мінімальною. З урахуванням можливостей школи та в межах техніки безпеки ця кількість може бути збільшена на 5 чол. в групах початкової підготовки, на 3 - в групах базової підготовки, на 1-2 чол. - в групах спеціалізованої підготовки та групах підготовки до вищої спортивної майстерності.

При комплектуванні збірних команд на основі базової групи рішенням тренерської ради затверджується список змінного складу групи, в якій може бути збільшена максимальна кількість вихованців, передбачена програмою. Якщо робота оплачується з розрахунку на одного вихованця, тренер-викладач

базової групи може представити до сплати кількість вихованців меншу за мінімальну, передбачену програмою. Обсяг навчально-тренувальної роботи в базовій групі лишається незмінним.

Тривалість одного заняття в групах початкової підготовки не повинна перевищувати 2 акад. год., в групах базової підготовки - 3. У групах спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності одне навчально-тренувальне заняття триває не більше 4 академ. год. У групах, де навантаження більше 24 академ. год. на тиждень, навчально-тренувальні заняття проводяться двічі або тричі на день.

### **1.3. Класифікаційні норми та вимоги Єдиної спортивної класифікації України з неолімпійських видів спорту (черліденг)**

Чоловіки та жінки

Вікові категорії:

юнаки - 8-12 років;

юніори - 12-14 років;

дорослі - 14 років та старші.

Види програми: чер-данс-фрістайл команда, чер-данс-фрістайл квартет, чер-данс-фрістайл дует, чер-данс-джаз команда, чер-данс-джаз квартет, чер-данс-джаз дует, чер-данс-хіп-хоп команда, чер-данс-хіп-хоп квартет, чер-данс-хіп-хоп дует, чер-команда, чер-мікст-команда, групові станти, групові мікст-станти, парні станти, індивідуальна програма (чер-данс-фрістайл соло, чер-данс-джаз соло, чер-данс-хіп-хоп соло, чер-соло).

Зайняте місце в одному з перерахованих видів програми є однією з умов присвоєння спортивних звань та розрядів.

Майстер спорту України міжнародного класу

1-3-тє - на чемпіонаті світу;

1-2-ге - на чемпіонаті Європи;

1-ше - у Європейських спортивних іграх.



## Майстер спорту України

- 4-те - на чемпіонаті світу;
- 1-2-ге - на чемпіонаті України;
- 1-ше - у Кубку України;
- 1-ше - на чемпіонаті світу серед юніорів;
- 1 – на чемпіонаті Європи серед юніорів.

## Кандидат у майстри спорту України

- 3-4-те - на чемпіонаті України;
- 2-3-тє - у Кубку України;
- 1-ше - на чемпіонаті України серед юніорів.

## I розряд

- 2-3-тє - на чемпіонаті України серед юніорів;
- 1-ше - на чемпіонатах областей, Автономної Республіки Крим, міст Києва, Севастополя та фізкультурно-спортивних товариств серед дорослих та юніорів.

## II розряд

- 2-ге - на чемпіонатах областей, Автономної Республіки Крим, міст Києва, Севастополя та фізкультурно-спортивних товариств серед дорослих та юніорів;
- 1-ше - на чемпіонаті України серед юнаків.

## III розряд

- 3-тє - на чемпіонатах областей, Автономної Республіки Крим, міст Києва, Севастополя та фізкультурно-спортивних товариств серед дорослих та юніорів;
- 2-ге - на чемпіонаті України серед юнаків.

## I юн. розряд

- 3-тє - на чемпіонаті України серед юнаків;
- 1-ше - у змаганнях не нижче міського рівня серед юнаків.

## II юн. розряд

- 2-ге - у змаганнях не нижче міського рівня серед юнаків.

## III юн. розряд

- 3-тє - у змаганнях не нижче міського рівня серед юнаків.

Умови присвоєння спортивних звань і розрядів:

1. Спортивні звання "Майстер спорту України" та "Кандидат у майстри спорту України" присвоюються за умови участі у виді програми спортсменів (команд) не менше ніж з 8 регіонів.

2. Спортивні розряди: перший, другий, третій, перший, другий та третій юнацькі присвоюються за умови участі у виді програми спортсменів (команд) не менше ніж з 5 регіонів.

3. Спортивне звання "Майстер спорту України міжнародного класу" присвоюється за умови участі у виді програми спортсменів (команд) не менше ніж з 10 країн.

4. Спортивне звання "Майстер спорту України" присвоюється за умови участі в офіційних міжнародних змаганнях у виді програми спортсменів (команд) не менше ніж з 10 країн.

## 2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Таблиця 2

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для всіх груп, год.

Розділ підготовки	ГПП		ГБП				ГСП			ГПВСМ
	Рік навчання									
	1-й	Більше 1	1-й	2-й	3-й	Більше 3	1-й	2-й	Більше 2	Увесь строк
Теоретична підготовка	12	14	16	16	24	24	26	28	30	20
Загальна фізична підготовка	66	80	94	98	105	120	140	150	170	200
Спеціальна фізична підготовка	202	290	436	502	610	667	812	892	944	1070
Техніко-тактична підготовка	20	20	50	80	160	190	230	240	270	330
Інструкторська та суддівська практика	-	-	8	8	10	10	10	10	10	10

Продовження табл. 2

Розділ підготовки	ГПП		ГБП				ГСП			ГПВСМ
	Рік навчання									
	1-й	Більше 1	1-й	2-й	3-й	Більше 3	1-й	2-й	Більше 2	Увесь строк
Виконання контрольних нормативів	10	10	18	21	24	26	26	28	28	30
Медичне обстеження	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань									
Усього:	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

Таблиця 3

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки 1-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	1	1	2	2	1	1	1	1	-	-	-	12
Загальна фізична підготовка	10	8	6	5	10	8	5	5	5	4	-	-	66
Спеціальна фізична підготовка	16	19	20	21	14	15	16	19	20	16	26	-	202
Техніко-тактична підготовка	-	-	1	2	2	2	3	2	3	2	3	-	20
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Виконання контрольних нормативів	-	-	-	-	2	-	-	2	2	2	2	-	10
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	29	28	28	30	31	26	25	29	31	24	31	-	312

Таблиця 4

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки  
для груп початкової підготовки більше 1 року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	-	-	14
Загальна фізична підготовка	12	10	8	6	12	10	5	6	6	5	-	-	80
Спеціальна фізична підготовка	24	25	26	28	21	24	27	26	29	30	30	-	290
Техніко-тактична підготовка	-	-	1	2	2	2	3	2	3	2	3	-	20
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Виконання контрольних нормативів	1	1	1	-	1	-	1	1	2	1	1	-	10
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	40	37	37	38	39	38	37	36	41	39	34	-	416

Таблиця 5

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки  
для груп базової підготовки 1-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	4	4	2	4	-	2	-	-	-	-	-	-	16
Загальна фізична підготовка	12	12	12	10	8	8	6	6	6	6	8	-	94
Спеціальна фізична підготовка	40	38	36	38	38	38	36	42	42	44	44	-	436
Техніко-тактична підготовка	2	2	3	3	4	4	5	7	7	8	5	-	50
Інструкторська та суддівська практика	2	-	1	1	-	-	-	2	-	1	1	-	8

Продовження табл. 5

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Виконання контрольних нормативів	2	-	2	-	2	-	2	2	3	2	3	-	18
Медичне обстеження	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	2
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	63	56	56	56	52	52	49	60	58	61	61	-	624

Таблиця 6

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп базової підготовки 2-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	4	4	2	-	-	-	4	-	-	2	-	-	16
Загальна фізична підготовка	10	12	8	10	10	8	8	8	8	8	8	-	98
Спеціальна фізична підготовка	46	42	42	44	44	44	46	48	48	48	50	-	502
Техніко-тактична підготовка	8	8	3	-	6	7	8	10	10	10	10	-	80
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	2	-	2	-	-	4	-	-	-	8
Виконання контрольних нормативів	3	3	2	-	2	-	-	2	3	3	3	-	21
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	3
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	72	69	57	56	63	61	66	69	73	71	71	-	728

Таблиця 7

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки  
для груп базової підготовки 3-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІУ	У	УІ	УІІ	УІІІ	
Теоретична підготовка	4	4	-	2	2	2	2	-	2	2	2	2	24
Загальна фізична підготовка	10	10	8	8	8	6	8	8	9	10	10	10	105
Спеціальна фізична підготовка	46	48	46	48	50	54	52	56	54	54	54	48	610
Техніко-тактична підготовка	12	8	8	8	10	12	14	18	18	18	18	16	160
Інструкторська та суддівська практика	-	1	2	2	-	-	-	-	1	1	1	2	10
Виконання контрольних нормативів	-	1	2	2	2	2	3	2	3	3	3	1	24
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	3
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	73	72	66	70	73	76	79	85	87	88	88	79	936

Таблиця 8

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки  
для груп базової підготовки більше 3 років навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІУ	У	УІ	УІІ	УІІІ	
Теоретична підготовка	2	-	4	2	2	4	2	2	2	2	2	-	24
Загальна фізична підготовка	12	12	10	10	10	6	8	10	10	10	10	12	120
Спеціальна фізична підготовка	55	54	53	53	51	53	54	54	60	58	62	60	667
Техніко-тактична підготовка	14	16	14	12	12	12	14	16	20	20	20	20	190
Інструкторська та суддівська практика	2	1	-	-	2	2	-	1	-	1	1	-	10

Продовження табл. 8

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІУ	У	УІ	УІІ	УІІІ	
Виконання контрольних нормативів	3	3	-	2	-	2	2	2	2	2	4	4	26
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	3
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	89	86	81	79	78	79	80	86	94	93	99	96	1040

Таблиця 9

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки  
для груп спеціалізованої підготовки 1-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІУ	У	УІ	УІІ	УІІІ	
Теоретична підготовка	4	4	-	2	2	2	2	-	2	2	3	3	26
Загальна фізична підготовка	12	12	10	12	14	14	12	12	10	10	10	12	140
Спеціальна фізична підготовка	68	60	54	58	66	70	72	72	72	72	74	74	812
Техніко-тактична підготовка	22	16	14	14	14	14	20	20	22	24	26	24	230
Інструкторська та суддівська практика	-	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	10
Виконання контрольних нормативів	1	1	2	2	-	2	2	2	3	3	4	4	26
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	4
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	108	94	81	89	98	103	108	108	110	112	119	118	1248

Таблиця 10

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки  
для груп спеціалізованої підготовки 2-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІУ	У	УІ	УІІ	УІІІ	
Теоретична підготовка	4	4	2	2	2	2	2	-	2	2	3	3	28
Загальна фізична підготовка	12	12	12	14	16	16	14	12	10	10	10	12	150
Спеціальна фізична підготовка	72	66	72	72	76	82	78	78	72	74	76	74	892
Техніко-тактична підготовка	22	16	14	14	14	14	22	22	24	26	26	26	240
Інструкторська та суддівська практика	-	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	10
Виконання контрольних нормативів	1	1	2	2	-	2	2	2	3	5	4	4	28
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	4
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	112	100	103	105	110	117	118	116	112	118	121	120	1352

Таблиця 11

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки  
для груп спеціалізованої підготовки більше 2 років навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІУ	У	УІ	УІІ	УІІІ	
Теоретична підготовка	4	4	3	3	2	2	2	-	2	2	3	3	30
Загальна фізична підготовка	12	12	14	20	20	20	20	12	10	10	10	10	170
Спеціальна фізична підготовка	72	66	72	78	82	88	84	80	80	82	82	78	944
Техніко-тактична підготовка	24	16	14	14	14	14	28	30	30	30	28	28	270
Інструкторська та суддівська практика	-	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	10



Продовження табл. 11

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІУ	У	УІ	УІІ	УІІІ	
Виконання контрольних нормативів	1	1	2	2	-	2	2	2	3	5	4	4	28
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	4
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	114	100	106	118	120	127	136	126	126	130	129	124	1456

Таблиця 12

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки (на увесь термін навчання) для груп підготовки до вищої спортивної майстерності, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІУ	У	УІ	УІІ	УІІІ	
Теоретична підготовка	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	20
Загальна фізична підготовка	16	16	16	20	22	20	20	16	14	14	14	12	200
Спеціальна фізична підготовка	74	72	78	82	96	96	104	102	100	92	88	86	1070
Техніко-тактична підготовка	32	20	16	14	18	22	28	32	38	38	36	36	330
Інструкторська та суддівська практика	-	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	10
Виконання контрольних нормативів	2	1	2	2	-	2	2	2	3	5	5	4	30
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	4
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	126	112	115	121	140	143	155	155	157	152	147	141	1664

### 3. ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ

#### 3.1. Теоретична підготовка

##### 1. Історія виникнення черліденгу. Розвиток черліденгу в Україні та світі.

Коли бачиш чарівних дівчат, що виконують з помпонами хитромудрі па, зливаються у хороводі танцю, сідають на шпагат, крутять фуєте, злітають, наче зграя птахів, у піднебесся спортивного залу, зажигають вулканічною енергією серця глядачів, усвідомлюєш, що немає меж людської досконалості. І починаєш більш зримо розуміти, чому поряд з матеріальною та духовною культурами людський досвід виділив культуру фізичну.

Черліденг - типово американський вид спорту, прибитий баскетбольною хвилею до Європейських берегів, вже майже десяток років вважається не просто розвагою, яка несе певне естетичне навантаження, але й серйозним видом спорту, який має реальні шанси вже найближчими роками стати олімпійським. 6 грудня 2016 р. Виконком Міжнародного Олімпійського Комітету тимчасово визнав черліденг олімпійським видом спорту, а стати часткою спортивної олімпійської програми черліденг зможе вже через 3 роки.

Як естетична фізкультурна традиція, він йде "корінням" вглиб віків на Балтійський півострів, у Древню Елладу. Саме там під час проведення олімпійських ігор з'явилися перші групи підтримки. Проте до нашої ери Греція, що по праву вважається колыскою цивілізації, у питаннях прав слабкої статі була більш варварською ніж культурною та забороняла жінкам не тільки брати участь у змаганнях, але й підтримувати своїх атлетів. Тому першими черлідерами були чоловіки, а їхнім завданням було тішити спортсменів співами, грою на арфі та читанням віршів.

Примітно, що "супутник спорту" через десятки віків наче птах-фенікс відродився у багатоповерховій Америці. Хоча черліденг й асоціюється виключно з жіночими рухами, початково черлідерами були американські прихильники футболу. Саме вони у 1898 р. відкрили нову віху в світовому

черліденговому русі, підтримуючи команду Міннесотського університету синхронними танцями та декламацією віршів. Тільки у 1906 р. "заводити" стадіони почали дівчата, залучаючи на трибуни глядачів не лише спортивною майстерністю, але й жіночою красою.

В Америці черліденг вважається президентським видом спорту. Черлідерами у свій час були перші особи країни: Франклін Рузвельт, Дуайт Ейзенхауер і Джордж Буш.

У буквальному перекладі на українську мову "черлідер" - це лідер тих, хто кричить на стадіонах ("cheer" - вигук, "leader" - лідер). Українською мовою "групи підтримки" звучить більш звично, але не відображує істинного значення черліденгу. Тому краще не користуватися перекладом. Не називаємо ж ми футбол "ножним м'ячем", бокс - "ударом", не шукаємо синонімів хокею та баскетболу.

Всеукраїнська федерація черліденгу офіційно зареєстрована у нашій країні 24 листопада 2004 р. 22 лютого 2005 р. Наказом Держкомспорту України № 419 черліденгу було надано статус виду спорту, офіційно визнаного в Україні. З 2005 р. в Україні щорічно проводяться чемпіонат і Кубок України з черліденгу.

Всеукраїнська федерація черліденгу - член Міжнародного черліденгового союзу (ICU), до якого входять 110 країн-членів:

Африка - 16 країн;

Америка - 27 країн;

Азія - 21 країна;

Європа - 42 країни;

Австралія та Океанія - 4 країни.

Штаб-квартира ICU знаходиться у м. Мемфісі в США. Президент ICU - Джеф Вебб (США).

На чемпіонатах світу розігруються медалі у 8 номінаціях (4 данс, 4 чер). Україна брала участь у 5 видах програми та завоювала, починаючи з 2009 р., 8 медалей - 5 золотих, 1 срібну та 2 бронзові.

Всеукраїнська федерація черліденгу - член Європейського черліденгового союзу (ECU), членами якого є 34 країни Європи. Штаб-квартира знаходиться в м. Тоні у Швейцарії. Президент ECU - Аляш Бритвік (Словенія).

На чемпіонатах Європи розігруються медалі у 8 видах програми (4 данс, 4 чер). Україна брала участь у 7 видах програми та завоювала 38 медалей (13 золотих).

Всеукраїнська федерація черліденгу груп підтримки спортивних команд щорічно у відповідності до Єдиного календарного плану Мінмолодьспорту та Міносвіти проводить чемпіонати України з черліденгу серед дорослих, юніорів та юнаків, Кубок України серед дорослих та чемпіонат України серед школярів та студентів, в яких у середньому виступає понад 1000 спортсменів з 14 регіонів України.

У жовтні 2015 р. Всеукраїнській федерації черліденгу груп підтримки спортивних команд було надано статус Національної федерації та виключне право розвивати вид спорту "черліденг" в Україні.

З 2005 р. у Федерації підготовлено 2 заслужених тренери України, 2 заслужених майстри спорту, 25 майстрів спорту України міжнародного класу, більш 150 майстрів спорту України, а також 6 суддів міжнародної категорії.

У 2014 р. Ганна Андрієнко була визнана кращим тренером у світі з черліденгу й кращим тренером України з усіх видів спорту; 8 членам Федерації присвоєно звання "Почесний працівник фізичної культури і спорту", 6 членів Федерації нагороджено Почесною грамотою Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

Програма Cheer (Чер) - містить акробатичні елементи, станти, піраміди, стрибки, "кричалки", плакати, помпони та інші засоби, що закликають глядачів підтримувати команди. Включає такі змагальні номінації: чер-команда, чер-мікст-команда, груповий стант, індивідуальний черлідер.

Програма Dance (Данс) - будується переважно на елементах різних танцювальних стилів (джазу, фанку, хіп-хопу, рок-н-ролу, твісту та ін.) з використанням піруетів, стрибків, шпагатів тощо (без "кричалок" та

акробатики). Включає такі змагальні номінації: данс-фрістайл, джаз та хіп-хоп. Спортсмени номінації Данс можуть змагатися у сольних виступах (1 спортсмен), дуетах (2), квартетах (4), командах (6-24).

Черліденг - складнокоординаційний вид спорту. Кращі спортсмени світу щорічно демонструють свої спортивні якості на чемпіонатах світу та першостях континентів (Європи, Азії, Австралії, Південної та Північної Америки). Крім того, черліденг дає унікальну можливість знайти своє місце у "спорті для всіх" дівчатам і хлопцям, які з тих чи інших причин не можуть реалізувати себе у спорті вищих досягнень. Ця категорія дітей та молоді активно займається іншою складовою черліденгу, реалізуючи себе у групах підтримки спортивних команд. Такі групи, які відомі багатьом як групи підтримки, є супутником багатьох видів спорту (баскетбол, гандбол, волейбол, регбі тощо).

## 2. Вплив черліденгу на організм.

Черліденг спрямований на всебічний фізичний, інтелектуальний та духовний розвиток і сприяє вдосконаленню багатьох необхідних в житті рухових і морально-вольових якостей. Заняття черліденгом благотворно впливають на багато систем організму, зокрема розвивають дихальну систему. Завдяки дихальним рухам відбувається постійна вентиляція легень.

Черлідерів відрізняють блискавична реакція, спритність, пластичність, синхронність рухів, стійкість, швидке мислення, вміння точно виконувати вправу з помпонами та водночас виголошувати "кричалки", висока працездатність, витривалість і багато інших корисних якостей.

Черлідерів навчають вправам гімнастики, акробатики, аеробіки, класичної та сучасної хореографії, різним стилям танців. Тренер-викладач разом з вихованцями створюють та виконують постановку танцювальних програм, складають "кричалки" до кожного виступу. Гучний дзвінкий голос і чітка дикція - одна з основних вимог до черлідерів. Також потрібно мати хорошу реакцію та вміння відчувати настрій спортсменів і глядачів.

Рухова активність - важливий чинник здоров'я, що забезпечує високу працездатність, тому його вплив на організм є надзвичайно актуальним. Рухова

активність визначає рівень обмінних процесів в організмі та стан його кісткової, м'язової та серцево-судинної систем. Потреба організму в руховій активності є індивідуальною й залежить від багатьох фізіологічних, соціально-економічних і культурних складників.

Навантаження під час фізичної підготовки виконують функції подразника, який збуджує пристосувальні зміни в організмі. Заняття фізичними вправами активізують діяльність усіх органів і систем, підвищують здатність організму до мобілізації функціональних можливостей та більш економної м'язової діяльності. Заняття черліденгом впливають на всі системи організму людини – кровообігу, респіраторну, опорно-руховий апарат (систему м'язів, кісток, суглобів, зв'язок і сухожилків), травну, нервову, ендокринну, імунну, лімфатичну, репродуктивну, покривну тощо.

Кожна з систем організму реагує на фізичні навантаження по-різному. Ця реакція може бути як позитивною, так і негативною. Потрібно пам'ятати: організм людини є злагодженим механізмом і при порушенні роботи однієї із систем виникає дисфункція інших. При перенавантаженні фізичними вправами організм людини втрачає міцність імунітету, стає більш сприятливим до інфекційних захворювань. Тому дуже важливо під час занять черліденгом враховувати рівень фізичного стану та підготовленості того, хто займається.

3. Система знань у сфері фізичної культури та спорту. Тренування, самоконтроль.

Особиста гігієна, режим сну та відпочинку. Вплив занять фізичними вправами (черліденгу) на системи дихання, кровообігу, ЦНС та ін. Провідні компоненти фізичної культури особистості; розвиток вольових і моральних якостей. Прийоми самоконтролю. Здоровий спосіб життя - одна з основних ціннісних орієнтацій. Лікарський контроль під час занять черліденгом. Правила самостійного тренування рухових здібностей. Техніка безпеки під час тренування, правила страхування. Основні правила з черліденгу та термінології; кодекс черлідерів. Складання змагальних програм за номінаціями "Чер" і "Данс".

Заняття черліденгом сприяють виробленню звички до самостійних занять фізичними вправами, оволодінню організаторськими навичками проведення занять.

При регулярних заняттях черліденгом дуже важливо ознайомитися зі своїм самопочуттям та загальним станом здоров'я. Найбільш зручна форма самоконтролю - ведення спеціального щоденника. Показники самоконтролю умовно можна поділити на дві групи - суб'єктивні та об'єктивні.

До суб'єктивних показників відносяться самопочуття, сон, апетит, розумова та фізична працездатність, позитивні й негативні емоції. Самопочуття після занять має бути бадьорим, настрій гарним - вихованці не повинні відчувати головного болю, розбитості, перевтоми. Навантаження повинне відповідати фізичній підготовленості й віку. Споживати їжу одразу після занять не рекомендується, краще зачекати 30-60 хв. (мінімум). Для втамування спраги слід пити воду або чай невеликими ковтками. При погіршенні самопочуття, сну, апетиту необхідно знизити навантаження, а при повторних порушеннях - звернутися до лікаря.

Для реєстрації антропометричних змін, функціональних спроб і контрольних випробувань фізичної підготовленості, контролю виконання тижневого рухового режиму найкраще завести власний щоденник самоконтролю. Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять, оптимальне планування розміру та інтенсивності фізичного навантаження та відпочинку в окремому занятті. У щоденнику слід відзначати випадки порушення режиму і те, як вони діють на загальну працездатність.

До об'єктивних показників самоконтролю відносяться: частота серцевих скорочень (ЧСС); артеріальний тиск; дихання; життєва ємність легенів (ЖЕЛ); вага; м'язова сила. Достовірним показником тренуваності є пульс. Доцільніше вимірювати ЧСС у спокої (до навантаження), одразу після навантаження та через кілька хвилин після навантаження з метою з'ясування вихідного стану пульсу, його зростання і відновлення. Середній показник ЧСС одразу після

навантаження, при якому відбуваються позитивні фізіологічні зрушення в організмі, дорівнює 130-140 уд./хв. При максимально інтенсивних вправах (на степ-платформі, під час бігу, в підскоках та ін.) ЧСС не повинна перевищувати 160-180 уд./хв.

Доцільно вимірювати артеріальний тиск до і після навантаження. На початку заняття він підвищується, потім стабілізується. Після роботи (перші 10-15 хв.) артеріальний тиск знижується нижче вихідного рівня, а потім підіймається до початкового стану. При легкому чи помірному навантаженні тиск не змінюється, а при напруженій важкій роботі дещо підвищується.

Також важливо оцінювати функції органів дихання. Слід пам'ятати, що під час виконання фізичних вправ різко підвищується споживання кисню, тому зростає функція органів дихання. За частотою дихання можна дійти висновків щодо величини фізичного навантаження. Норма частоти дихання дорослої людини - 16-18 разів на 1 хв. Важливими показниками функції дихання є життєва ємність легенів - обсяг повітря, отриманий за максимального видиху. Залежить від статі, віку, розміру тіла і фізичної підготовленості: у середньому в чоловіків становить 3,5-5, у жінок - 2,5-4 л.

4. Кодекс черлідерів (затверджений Європейським черліденговим союзом).

Тренери зобов'язані:

1. Не критикувати черлідерів в присутності глядачів, а провести конструктивний розбір виступів пізніше - віч-на-віч зі спортсменом або в присутності інших членів команди;

2. Не критикувати тренерів інших команд, черлідерів або глядачів словом або жестом;

3. Не використовувати грубу або ненормативну лексику;

4. Не заохочувати неспортивну поведінку;

5. Утримуватися від зберігання та розпивання алкогольних напоїв у присутності глядачів, офіційних представників, суддів і членів команди;



6. Утримуватися від зберігання тютюнових виробів та куріння у присутності глядачів, офіційних представників, суддів і членів команди;

7. Утримуватися від використання та рекомендацій щодо вживання незаконних препаратів (додат. 1: заборонені види препаратів і методи, прийняті 1 квітня 2000 р.);

8. Разом з офіційними представниками контролювати та відповідати за поведінку вболівальників команди та глядачів;

9. Виконувати рішення офіційних представників і суддів змагань, вважаючи їх справедливими та продиктованими кращими намірами;

10. Підкреслювати, що хороший спортсмен завжди прагне до духовного і фізичного здоров'я;

11. Підкреслювати, що перемога - це результат роботи всієї команди;

12. Бути прикладом для наслідування;

13. Виконувати всі правила ECU.

Черлідери зобов'язані:

1. Утримуватися від зберігання та розпивання алкогольних напоїв у присутності глядачів, офіційних представників, суддів і членів команди в той час, коли на ній/ньому одягнена форма команди (тобто коли він/вона представляє команду/країну);

2. Утримуватися від зберігання тютюнових виробів та куріння в присутності глядачів, офіційних представників, суддів і членів команди в той час, коли на ній/ньому одягнена форма команди (тобто коли він/вона представляє команду/країну);

3. Утримуватися від прийняття наркотиків;

4. Утримуватися від застосування незаконних препаратів (див. додат.1: заборонені види препаратів і методи, прийняті 1 квітня 2000 р.);

5. Не критикувати тренерів інших команд, черлідерів або глядачів словом або жестом;

6. Не використовувати грубу або ненормативну лексику;

7. Пам'ятати про відповідальність за позитивне керівництво не тільки під час, але й поза змаганнями;
8. Завжди проявляти повагу і ввічливість до офіційних представників, тренерів інших команд, черлідерів та вболівальників;
9. Розвивати дух спортивного співтовариства;
10. Бути скромними при перемозі та добрими за поразки;
11. Бути послами доброї волі.

## **3.2. Практична підготовка**

### **Загальна фізична підготовка**

Загальна фізична підготовка спрямована на підвищення загальної працездатності - розвиток:

гнучкості - активні та пасивні вправи в плечових, тазостегнових суглобах і хребетному стовбурі: різноманітні махи, нахили, випадки, скручування, повороти, вправи в парах, біля гімнастичної стінки та хореографічного станка, колові рухи в різних площинах;

витривалості - стрибки зі скакалкою, біг з різною швидкістю і тривалістю, виконання серії чер-стрибків без настрибування та підготовки між стрибками, а також за рахунок збільшення щільності та інтенсивності занять;

сили - статичні й динамічні вправи з власною вагою, з обтяжувачами (набивні м'ячі, гантелі, амортизатори, опір партнера), спрямовані на розвиток сили м'язів рук, кистей, плечового поясу, черевного преса, спини, ніг;

координації рухів - вправи, які ставлять високі вимоги до точності рухів (акробатичні, вправи в рівновазі); вправи з елементом раптовості (рухливі ігри, спортивні ігри); вправи, що залежать від ситуації або сигналу, за яким потрібно міняти напрям руху (човниковий біг, танцювальні вправи);

швидкості - вправи з необхідністю миттєвого реагування на різні сигнали, за мінімальний час долати короткі відстані (біг на короткі дистанції, човниковий біг, стрибки зі скакалкою, рухливі та спортивні ігри).

## Спеціальна підготовка

Спеціальна фізична підготовка скерована на розвиток спеціальних фізичних якостей:

стройові вправи - перешикуння в колоні, в шерензі; рух в колоні по діагоналі, протихід, "змійкою", кругом, схрещенням;

силові вправи - акробатичні стійки (на лопатках, на руках); спеціальні стійки, що використовуються в черліденгу (на стегні, на плечах тощо), константи-побудови (1,5 росту і 2 рівня, 2 росту і 2 рівня), піраміди;

швидкісно-силові вправи - різні стрибки, підскоки, вистрибування, спеціальні стрибки (чер-стрибки, ліп-стрибки);

координаційні вправи - основні положення рук і кистей в черліденгу; основні положення ніг у черліденгу; акробатичні вправи (перекиди, колеса, перевороти), піруети; подвійний пірует;

гнучкості - шпагати, махи, випади, прогини, містки;

танцювальні вправи - "вісімки", танцювальні блоки, танцювальні стилі та напрямки (джаз, фанк, брейк, рок, поп, реп, ліричний, народний танець, поєднання стилів); чер-данс - танцювальний блок з використанням основних елементів черліденгу.

## Акробатична підготовка

Акробатичні вправи є одним з основних засобів розвитку таких фізичних якостей, як сила, координаційні здібності, гнучкість, швидкість, та ефективним засобом для тренування вестибулярного апарату, який має велике дійове значення при виконанні елементів черліденгу.

Акробатична підготовка є невід'ємною частиною навчально-тренувального процесу черлідерів, оскільки сприяє їхньому фізичному вдосконаленню та підвищенню спортивної майстерності, морально-вольовій та психологічній підготовці вихованців.

Акробатична підготовка включає: переكاتи, перекиди, випади, містки з положення лежачи та стоячи, стійки на руках, перевороти убік (колеса), шпагати (напівшпагати), рівновагу, рондат, фляки, сальто, сальто прогнувшись

з поворотами, акробатичні зв'язки (рондат-фляк-темпове сальто-фляк-сальто; сальто вперед-рондат-фляк-фляк-"той-тач"; рондат-фляк темповий; сальто-фляк-сальто прогнувшись з поворотами на 180°, 360° і більше).

### Хореографічна підготовка

Це процес навчання техніки хореографічних рухів та елементів. Спрямована на навчання елементів класичного, історико-побутового, народно-хореографічного та сучасного танців.

Хореографія в спорті давно утвердилася як засіб спеціалізованої підготовки спортсменів високого класу, що допомагає зробити композиції яскравішими, оригінальнішими та виразнішими. Під хореографічною підготовкою в черліденгу розуміється система вправ і методів впливу, спрямованих на виховання рухової культури, розширення арсеналу рухових дій, що забезпечують красу, граціозність і видовищність виконання комбінацій.

Засобами хореографічної підготовки забезпечується виправлення постави (підтягування м'язів живота, сідничної області, розправлення плечей, випрямлення хребта), а також виконуються спеціальні вправи класичного екзерсису (класичного танцю) біля хореографічного станка.

Хореографічна підготовка включає вивчення позицій рук і ніг класичного танцю, елементів екзерсису.

Танцювальні вправи: "вісімки"; танцювальні блоки; танцювальні стилі та напрямки (джаз, фанк, брейк, хіп-хоп, поєднання стилів); чер-данс - танцювальний блок з використанням основних елементів черліденгу.

## **3.3. Змагальна програма черліденгу**

### Чер-програма

Програма змагань у номінації Чер включає підготовку за такими складовими: "кричалки", чер-данс-рухи, чер-стрибки, станти, піраміди, баскет-тосси (додат. 2):

"кричалки" - використовуються для залучення до участі в програмі глядачів;

чант (скандування) - повторюване слово або фраза для залучення глядачів до участі в програмі;

чир (двовірш і т.п.) - що інформують глядачів та уболівальників про команду черлідерів, про команду, яка грає на полі, про події, що відбуваються тощо;

постановка голосу - модуляція, гучність, висота звуку, виразність, розучування та виконання гімнів, командних пісень; дихальні вправи (вправи на вдих-видих); вправи для тренування голосу і сили звуку;

чер-данс - танцювальний блок, побудований на основі базових елементів черліденгу. В програму може включатися кілька чер-данс-рухів, загальна тривалість яких від 2 до 6 "вісімок".

Чер-данс-рухи (додат. 3):

руки на стегнах - стійка ноги нарізно, руки на стегнах, лікті в боки, кисті в кулак;

класп - стійка ноги нарізно, руки перед грудьми в замок, лікті вниз-в боки;

клеп - стійка ноги нарізно, руки перед грудьми, долоні разом, оплеск, лікті вниз-в боки;

кинджали - стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях, лікті вниз вздовж тіла, кисті в кулак;

лоу ві - стійка ноги нарізно, руки вниз-в боки, кисті в кулак;

хай ві - стійка ноги нарізно, руки вгору-в боки, кисті в кулак;

хай тачдаун - стійка ноги нарізно, руки вгору, кисті в кулак;

К - стійка ноги нарізно, корпус розгорнутий на чверть обороту (45°) вліво/вправо, права/ліва рука вгору-вбік "в діагональ", ліва/права рука вперед, кисті в кулак;

панч - стійка ноги нарізно, права/ліва рука на поясі, кисть в кулак;

L - стійка ноги нарізно, права/ліва рука вбік, кисті в кулак;

лоу тачдаун - стійка ноги нарізно, руки вниз, кисті в кулак;  
випад вперед - випад правою/лівою вперед, руки на пояс, кисті в кулак;  
ламане Т - стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях в боки, кисті в кулак;  
діагональ - стійка ноги нарізно, права/ліва рука вниз-вбік, ліва/права рука  
вгору-вбік.

Чер-стрибки.

Рівні складності:

I рівень:

стредл - стрибок ноги нарізно ("зірочка");

абстракт - одна нога зігнута і піднята перед тулубом, одне коліно  
спрямоване назовні, друге відведене назад, максимально зігнуте і спрямоване  
назовні;

групування - ноги разом, підняті вгору, коліна максимально зігнуті та  
притиснуті до грудей.

II рівень:

хоркі - одна нога пряма, піднята вбік, друга відведена назад, коліно  
зігнуте і спрямоване в середину;

хедлер ("бар'єрний стрибок") - одна нога пряма, піднята вгору, друга  
зігнута, коліно спрямоване вниз.

III рівень:

подвійна дев'ятка - одна нога піднята, коліно зігнуте і спрямоване  
назовні, друга пряма, піднята вперед паралельно підлозі, руки повторюють  
рухи ніг.

IV рівень:

той-тач - ноги підняті в боки, коліна прямі; руки в позиції Т (можуть бути  
інші варіанти руху рук).

V рівень:

пайк - ноги прямі, з'єднані разом, підняті вперед паралельно підлозі; руки  
прямі вперед.

## VI рівень:

"навколо світу" - стрибок "пайк", потім у верхньому положенні ноги переводяться в положення "той-тач"; приземлення на дві ноги, руки повторюють рухи ніг.

### Станти.

Станти - підтримки, які виконуються двома, максимум п'ятьма учасниками команди. У програмі може використовуватися кілька стантив різної конфігурації. При побудові стантив діють правила побудови пірамід. Відсутність страховки при виконанні стантив вважається порушенням Правил. Обов'язково повинен бути страхувальний "споттер", який відповідає за безпеку зони "голова-плечі" флаера (верхнього в піраміді, станти). Він контролює, але не бере участі в побудові пірамід (стантів), підтримує візуальний контакт з флаером і відповідає за його безпечний спуск. Споттер повинен стояти якомога ближче до бази і бути в змозі зловити флаера, незалежно від того, в який бік той полетить. Він ніколи не відводить очей від флаера.

### Рівні складності:

I - навички підйому: підйом в стійку на плечах однієї бази; стійка на зовнішньому боці стегна; бокова стійка на стегні (з ліберті та прапорцем); стредл на плечах бази;

II - перехід із зупинкою при опорі на руки: підйом в елеватор; підйом в стійку на плечах; шпагат від стегна (кидок руками); подвійний кидок руками бази в стійку на плечах;

III рівень - елеватор;

IV рівень - підйом в екстеншен зі стійки на плечах; підйом в екстеншен з елеватора;

V - жим екстеншен з елеватора; підхід, поштовх - елеватор-екстеншен (без зупинки, з опорою на передню базу);

VI - екстеншен знизу; кидок в екстеншен (обходячи чикен позішен); підхід, поштовхом елеватор-екстеншен (без зупинки та опори на передню базу); елеватор-чикен позішен та елеватор; елеватор-релод-чикен позішен-елеватор;

VII - підхід на екстеншен без опори на передню базу; екстеншен з підлоги;

VIII - той тач; одна база екстеншен на одній руці.

Рівні складності положення флаера:

I - основна стійка (ноги нарізно);

II - ліберті;

III - стег;

IV - ноги разом;

V - той-тач;

VI - прапорець;

VII - арабеск;

VIII - скорпіон.

Способи спуску флаера: простий виліт; той-тач; хоркі; хедер; "навколо світу"; гвинт-той-тач; сальто назад у групуванні; сальто назад зігнувшись; бланш; фліп; відкритий пайк; пайк кік аут; бланш з поворотом на 360-720°.

Піраміди.

Піраміди будуються зі стантів, з'єднаних між собою - мінімум з двох, максимум з трьох рівнів, не залежно від висоти та положення першого рівня (в повний зріст, з коліна тощо). Усі піраміди обмежені висотою 2,5 росту людини. Кидки флаєрів повинні виконуватися з нижнього рівня не менше, ніж чотирима базами. Ловити флаєра слід в "кредл" (колиска), щонайменше трьома базами з додатковим страхувальним в зоні "голова-плечі". Кидок повинен мати вертикальний напрямок; кидки над, під або через піраміду заборонені. Всі спуски з пірамід з обертаннями, зі стрибками або з елементами акробатики повинні прийматися в "кредл". Спуски шкереберть вимагають додаткової страховки та постійного контакту зони "голова-плечі" флаєра з руками бази. Спуск колесом заборонений. Відсутність страховки під час виконання пірамід вважається порушенням Правил.

Висота - висота піраміди або стант:

1 висота = ріст однієї людини, що стоїть прямо;



0,5 висоти = половина росту однієї людини, що стоїть прямо.

У міру зростання висоти елемент вважається 1,5-2-2,5.

Рівень складності - кількість рівнів у станті або піраміді:

I - людина стоїть принаймні однією ногою на поверхні;

II - стант зі спортсменами, які мають більш  $\frac{1}{2}$  своєї ваги на першому рівні;

III - стант зі спортсменами, які мають більш  $\frac{1}{2}$  своєї ваги на другому рівні.

Приземлення - при приземленні першими землі повинні торкнутися ноги.

Заборонено приземлятися будь-якою іншою частиною тіла.

Баскет-тосс.

Баскет-тосс - викид флаєра вгору. Тільки базі першого рівня дозволено виконувати баскет-тосси. Максимальна кількість спортсменів, що виконують один баскет-тосс, - 4, включаючи базу та споттера. Баскет-тосси повинні ловитися в "кредл" щонайменше 3 базами. Баскет-тосси не можна викидати через, під або над стантом чи пірамідою.

### Данс-програма

Підготовка спортсменів у номінації Данс включає відпрацювання обов'язкових елементів комбінації: піруетів, шпагатів, махів, чер-стрибків, ліп-стрибків, а також виконання чер-данс-рухів.

Піруети.

Пірует - обертання на одній нозі навколо вертикальної осі щонайменше на  $360^\circ$ . У програмі повинен виконуватися, як мінімум, один пірует. Піруети виконуються всіма учасниками команди одночасно або в певній послідовності.

Оцінюються: стійкість піруету; дотримання рівноваги; кількість обертань (одинарний/подвійний/потрійний тощо); технічність виконання; чітке завершення елемента.

Рівні складності:

I - простий пірует, під час виконання якого вільна нога відведена вбік;

II - джаз-пірует: вільна нога знаходиться у положенні "пасе";

III - тур-піке. Серія піруетів з просуванням кроком на опорну ногу;

IV - атитюд. Пірует, під час виконання якого вільна нога піднята назад паралельно підлозі та зігнута в коліні;

V - фуєте. Пірует з відведенням вільної ноги вбік з положення "пасе". Виконується декілька разів;

VI - "сонечко". Поворот з нахилом тулуба вперед, вільна нога при цьому піднімається вгору;

VII - гранд пірует. Пірует, при виконанні якого вільна нога пряма і відведена вбік на 90°. Виконується декілька разів;

VIII - пірует-прапорець. При його виконанні пряма вільна нога піднята вбік-вгору.

Шпагати.

Виконання будь-якого шпагату повинно бути зафіксоване не менше ніж на 2 с.

Рівні складності:

I - поздовжній правий шпагат;

II - поздовжній лівий шпагат;

III - поперечний шпагат.

Махи.

Махи повинні виконуватися з максимально можливою амплітудою. У програмі - як мінімум, два махи лівою і два правою ногою (залежно від віку спортсменів). Виконуються всіма учасниками команди синхронно або в певній послідовності. Можуть виконуватися вперед, назад і вбік.

Оцінюються гнучкість, складність, техніка виконання та комбінації махів.

Рівні складності:

I - мах вбік;

II - мах вперед;

III - мах назад з нахилом тулуба вперед (вертикальний шпагат).

Чер-стрибки.

У змагальній вправі учасники повинні виконувати не менше двох стрибків на вибір. Рівні складності та перелік чер-стрибків наведені у розділі "Змагальна програма черліденгу" (Чер-програма).

Ліп-стрибки.

Ліп-стрибки - танцювальні та гімнастичні стрибки з відштовхуванням однією ногою. У змагальній вправі повинно бути не менше двох ліп-стрибків на вибір.

Рівні складності:

I - високий ліп вперед. Виконується високий мах однією ногою вперед, другою - назад до положення шпагату в повітрі;

II - високий ліп вбік. Виконується мах однією ногою високо вбік, друга піднімається у протилежний бік до положення поперечного шпагату. Приземлення на одну ногу;

III - поперемінний ліп (сізорс): стрибок, мах ногою вперед, зміна ніг у повітрі з переходом у шпагат;

IV - поперемінний ліп з переходом у той-тач: стрибок, мах ногою вперед, зміна ніг у положення шпагату, поворот тулуба на 45° і стрибок той-тач.

Чер-данс-рухи будуються на основі базових рухів черліденгу, повинні включати в себе різноманітні рухи, бути енергійними та жвавими. Виконуються всією командою, мінімум на 8 рахунків.

Оцінюються синхронність, акуратність виконання елемента, енергійність, координація рухів.

### **3.4. Психологічна підготовка**

**Психологічна підготовка** черлідерів перед змаганнями спрямована на формування властивостей особистості, що дозволяють успішно виступити за рахунок адаптації до конкретних умов взагалі та специфічних екстремальних умов змагань зокрема, - виступає як виховний та самовиховний процес. Успішність виховання багато в чому визначається здатністю тренера-викладача

повсякденно поєднувати завдання спортивної підготовки та загального виховання.

Психологічна підготовка передбачає формування особистості спортсменів і міжособистісних відносин, розвиток спортивного інтелекту, психічних функцій та психомоторних якостей. Слід використовувати всі наявні засоби психологічного впливу на вихованців для формування психічно зрівноваженої особистості. Черліденг загартовує підлітків як морально-психологічно, так і фізично, водночас розвиває відчуття лідерства і колективізму.

До головних методів психологічної підготовки відносяться бесіди, переконання, педагогічне навіювання, методи моделювання, змагальні ситуації; до методів словесного переконання - роз'яснення, критика, схвалення, навіювання, осуд, приклади авторитетних людей.

У перший рік навчання використовуються методи розвитку уваги, сенсомоторики, вольових якостей, у другий - удосконалюються спеціалізовані психічні функції та психомоторні якості, емоційна стійкість. Протягом третього року навчання формується здатність до саморегуляції та нервово-психічного відновлення.

Засоби та методи психологічної підготовки поділяються на наступні групи:

психолого-педагогічні - переконання, що спрямовують, рухові, поведінково-організовуючі, соціально-організовуючі;

психологічні - сугестивні, ментальні, соціально-ігрові;

психофізіологічні - апаратурні, психофармакологічні, дихальні.

За спрямованістю впливу їх можна поділити на засоби, спрямовані на корекцію рецептивно-психомоторної сфери, та засоби впливу на інтелектуальну, емоційну, вольову та моральну сфери.

У роботі з черлідерами встановлюється певна тенденція з перевагою тих чи інших засобів і методів впливу. До таких методів відноситься метод словесної взаємодії - вербальний, образний, вербально-образний.

До основних засобів вербального впливу на психічний стан черлідерів відносяться:

1. Створення внутрішньої психічної опори. Найбільш ефективний метод для формування впевненості у власних силах за умови поєднання таких індивідуальних властивостей, як сенситивність, невірноваженість, емоційна реактивність, тривожність.

Цей метод ґрунтується на створенні впевненості в тому, що у черлідера є виразні сильні елементи підготовленості (сила, швидкість, витривалість, тактична грамотність). Переконавання підкріплюються штучним створенням відповідних ситуацій на навчальних заняттях;

2. Раціоналізація - найбільш універсальний метод, застосований практично на всіх етапах підготовки. Найбільш ефективний у мікроциклах з контрольними випробуваннями (прийом контрольних нормативів);

3. Сублімація - штучне витіснення одного настрою іншим, в більшій мірі - під час зміни завдання заняття (змінити цільову настанову, наприклад, від проходження технічного етапу - "транзитне" до виконання техніки й тактики "лідера");

4. Дезактуалізація - штучне зниження сили суперника, з яким вирішуються навчальні завдання або зустрічаються в змаганнях. Розрізняють пряму дезактуалізацію, коли показують слабкі сторони підготовленості суперника, і непряму, коли виділяються сильні сторони черлідера, які підтверджують відносну "слабкість" суперника. Для застосування такого вербального впливу потрібний певний педагогічний такт, щоб не створювати підвищений рівень самовпевненості. Найбільш ефективний цей метод по відношенню до вихованців зі слабкою та рухомою нервовою системою.

#### Розвиток вольових якостей черлідерів

Вольові якості черлідерів - наполегливість, витримка, ініціативність, цілеспрямованість, впевненість в своїх силах, сміливість, рішучість - розвиваються безпосередньо в навчальному процесі.

Одна з важливих якостей, що забезпечують досягнення поставленої мети, - це наполегливість. Чітке уявлення мети та бажання її досягти допомагають долати труднощі навчальних занять і змагань. Для розвитку цієї якості потрібно застосовувати вправи з великою інтенсивністю, використовувати додаткові вправи зі зняттям і технічними засобами, спрямовані на статичне утримання тіла, роботу з власною вагою.

Для розвитку ініціативності в умовах заняття потрібно вимагати від вихованців побудови алгоритму техніки виконання складних технічних елементів. У роботі зі зміни лідера в двійках, трійках, під час виконання програми черлідери повинні бути активними, застосовувати різні дії щодо раціонального виконання групових елементів. Треба створювати умови для розвитку креативності мислення, коли кожен член команди бере участь у постановці номера, вигадуванні пірамід.

Цілеспрямованість можна виховати за умови, що вихованці проявляють глибокий інтерес до черліденгу як виду спорту та особисту зацікавленість у досягненнях.

Тренер-викладач має обговорювати всі позитивні та негативні сторони підготовленості спортсменів, намічати етапи роботи над виправленням помилок і шляхи вдосконалення техніки й тактики.

Треба домагатися, щоб вихованці ставилися до навчальних занять не як до обов'язку, а розглядали їх як джерело творчих дій. Вони повинні самостійно займатися підготовкою, підбираючи для цього найбільш відповідні вправи.

Для розвитку вольових якостей та витримки треба постійно виховувати у тих, хто займається, стійкість до перенесення неприємних больових відчуттів, здібність долати неприємні почуття, що з'являються при максимальних навантаженнях і втомі. Під час заняття доцільно наводити приклади витримки людей, що потрапили в нестандартні ситуації техногенного або природного характеру.

Впевненість в силах з'являється в результаті формування раціональної техніки, тактики та високого рівня фізичної підготовленості: наприклад,

безпомилкове виконання складного елемента страховки при виконанні акробатичних вправ. Поразка в змаганнях не повинна викликати у черлідера великого розчарування; його потрібно переконати в тому, що якби він не допустив деяких помилок, то, безумовно, переміг би.

Самовладання - здатність не губитися в складних ситуаціях і несподіваних обставинах, керувати своєю поведінкою, контролювати ситуацію в умовах змагань, високе напруження психіки. Прояву таких властивостей допомагає наявність плану дій, врахування можливих варіантів розвитку подій, знання закономірностей поведінки членів команди, спортивного заходу.

Стійкість проявляється в тому, на скільки черлідер може витримати труднощі в ході змагальних виступів (негативний емоційний стан, біль, сильне стомлення) не здавшись - продовжує рухатися наміченим шляхом.

Спеціальна психологічна підготовка в черліденгу спрямована на вирішення наступних особистих завдань:

орієнтація на соціальні цінності, які є провідними для змагальної діяльності; формування психічної стійкості, "внутрішньої опори";

подолання психологічних бар'єрів, що виникають під час відповідальних змагань, вміння виходити з емоційного стопора, брати себе в руки;

моделювання умов виходу із ситуаційних завдань, створення психологічної програми дій безпосередньо перед змаганнями.

Спеціальна психологічна підготовка переважно спрямована на регулювання стану тривожності перед відповідальними змаганнями.

Програми впливу на когнітивну (розумову) сферу:

поставлення мети з орієнтацією на подолання прогнозованих психологічних бар'єрів (наприклад, сильний в тактиці суперник, незручне розміщення етапу, маленький контрольний час);

організація спрямованості думок в потрібному напрямку, відволікання свідомості від стрес-факторів; уявне повторення технічних прийомів бажано варіювати класичними схемами, що не відносяться до даних змагань;

аутотренінг - як регулювання, яке пов'язане з формуванням готовності до протидії несприятливим чинникам.

Програми впливу на фізіолого-соматичний компонент спортсмена, коли не тільки регулюється соматична напруженість, але й створюється стан готовності до змагальної діяльності:

варіанти психом'язового тренування, релаксація;  
самоконтроль за станом мимічних м'язів;  
самоконтроль дихання.

Вихідним пунктом психіко-регулювальної роботи є чітке уявлення спортсмена про себе і своє тіло. Знаючи в подробицях власне тіло, чітко відчуючи функції кожної його частини, спортсмен краще розуміє своє "Я" і краще управляє своєю поведінкою.

Активному використанню миміки, як засобу психічної релаксації, допомагає дзеркало. Дивлячись на себе, можна оцінити всі варіанти миміки, відповідної тому чи іншому настрою (в чому найбільш виразно проявляється тривога, невпевненість у своїх силах, нетерплячість), і регулювати його.

Ефект релаксації набагато сильніший, якщо паралельно з формулами психічно-м'язового тренування використовується самоконтроль дихання: чим спокійнішим і більш розміреним є дихання (спочатку за цим треба спеціально стежити, пізніше такий самоконтроль приходить несвідомо), тим глибшою є релаксація.

Одним з універсальних засобів психологічного впливу є так звана пауза психорегуляції. Її потрібно використовувати при роботі підвищеної напруженості, великої тривалості або при тривалому впливі монотонних подразників (наприклад, тренування технічної спрямованості). За допомогою пауз психорегуляції можна швидко відновитися після навантажень, сформуванати оптимальний стан для виконання тренувальних завдань, налаштуватися на їхнє цілеспрямоване виконання, удосконалювати навички саморегуляції.



### 3.5. Планування навчально-тренувального процесу

Планування полягає в розробці та документальному оформленні змісту та послідовності дій тренера-викладача для вирішення окреслених завдань. Планувати тренувальний процес можна на основі широко використовуваного в спорті принципу циклічності з виділенням тижневих мікроциклів, місячних мезоциклів та піврічних макроциклів.

У заняттях черліденгом слід виділяти 2 макроцикли - осінньо-зимовий та весняно-літній.

У макроциклі, як правило, виділяють 4 етапи:

перехідний (утягувальний) - 1 мезоцикл;

набуття фізичної форми - 2 мезоцикли;

підтримка фізичної форми - 2 мезоцикли;

активний відпочинок - 1 мезоцикл.

У період мезоциклу (місяць, кілька місяців) планують спрямованість занять, розробляють структуру та зміст окремих занять та їхніх серій. Структура мезоциклу стабільна: 3 тижні - навантажувальні мікроцикли (нарощування та утримання навантаження); 1 тиждень - розвантажувальний мікроцикл (активний відпочинок).

Важливе значення для успішного та вчасного виконання програми з черліденгу має планування навчальної роботи. Основними документами планування мають бути:

навчальна програма;

робочий план, який складається на основі програми;

конспект занять;

журнал відвідування занять.

Тренер-викладач планує заняття спираючись на навчальну програму з черліденгу, яка є єдиною для всіх ДЮСШ України, але при цьому враховує свій особистий творчий підхід як до занять, так і до всієї програми в цілому. Інші документи розробляються самостійно.

Робочий план рекомендується складати по заняттях, схематично розподіляючи увесь запланований навчальний матеріал. Це дає можливість намітити, скільки разів буде включено до заняття ту або іншу вправу, скільки годин можна виділити вивченню нового матеріалу, повторенню та закріпленню вже вивченого, взяти до уваги можливість різнобічного впливу вправ і припустити приблизне навантаження на організм тих, хто займається.

Докладний запис робочого плану можна виконувати графічно або суцільним текстом, причому фіксувати тільки основний зміст заняття.

Конспекти занять складають на основі робочої програми. В конспекті: викладаються завдання, які вирішуються на занятті; наводяться вправи, які вживаються для вирішення завдань; надаються організаційно-методичні вказівки; визначаються тривалість частин заняття та дозування вправ.

У журналі відвідування занять, крім відвідування, тренер-викладач повинен стежити за частотою серцевих скорочень (ЧСС), диханням, тобто вести контроль за станом здоров'я та самопочуттям вихованців, а також мати базу даних про батьків і місце проживання для тісного зв'язку з ними.

### **3.6. Контроль навчально-тренувального процесу**

Уміння проводити заняття на достойному рівні - один з важливих показників професіоналізму, але в цілому успіх у роботі тренера-викладача найчастіше залежить від чітко організованого та добре спланованого навчально-тренувального процесу. Ефективність останнього зумовлена систематичним контролем та оцінкою результатів роботи.

Тренер-викладач з черліденгу повинен контролювати свою роботу протягом різного проміжку часу (одного заняття, серії занять, місяця, кварталу, півроку, року). У практиці фізичної культури та спорту виділяють 3 види контролю - етапний, поточний та оперативний.

Етапний контроль дає змогу оцінити показники вихованців протягом тривалого періоду занять (місяць, півроку, рік), поточний спрямований на

визначення змін у показниках фізичного стану після серії занять (тиждень), оперативний контроль інформує про реакцію організму на навантаження тренувального дня, заняття чи однієї фізичної вправи.

Залежно від завдань та обсягу показників, включених до програми досліджень, вирізняють поглиблений, вибірковий та локальний контроль.

Поглиблений контроль включає в себе комплекс методів, досліджень, які дозволяють отримати інформацію для оцінки якості тренувального процесу. Вибірковий контроль здійснюється за допомогою низки показників, підібраних таким чином, щоб було легко отримати будь-яку інформацію щодо підготовленості вихованців. У локальному контролі використовують один чи кілька показників, що оцінюють порівняно вузькі параметри рухової підготовленості.

Залежно від засобів і методів, які застосовуються під час занять черліденгом, контроль може бути педагогічним, соціально-психологічним, медико-біологічним і лікарським.

Педагогічний контроль оцінює технічну та фізичну підготовленість вихованців, ефективність їхньої тренувальної діяльності, структуру та зміст тренувального процесу. Стосовно фізичної підготовленості визначають показники розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей.

Соціально-психологічний контроль забезпечує вивчення особистісних якостей вихованців та їхнього психічного стану.

Медико-біологічний контроль дає інформацію про фізичний розвиток і функціональний стан організму.

Лікарський контроль включає в себе: визначення впливу фізичного навантаження на організм у процесі занять; санітарно-гігієнічний контроль за місцями та умовами проведення занять; лікарсько-педагогічні спостереження у процесі занять; профілактику травм і захворювань, які пов'язані з нераціональними заняттями фізкультурою; оцінку стану шкіри, мускулатури, форми грудної клітки та хребта, ніг і стопи.

### **3.7. Складання контрольних нормативів**

Контрольні нормативи (додат. 4) складаються 2 рази на рік: наприкінці першого півріччя - із ЗФП; в кінці навчального року - із ЗФП і СФП. Мінімальний прохідний бал - 70% максимально можливих. Вихованці, які не набрали потрібних балів, допускаються до повторного складання нормативів у вересні, а ті, хто не склав, - залишаються на повторний курс.

### **3.8. Участь у змаганнях і показових виступах**

Вихованці, що виконали нормативи, допускаються до участі в змаганнях: групи початкової підготовки - в міських і внутрішньошкільних; групи базової підготовки - в обласних і всеукраїнських. Спортсмени відділення черліденгу залучаються до участі в показових виступах, тим самим пропагандуючи черліденг серед дітей та юнацтва.

### **3.9. Виховна робота**

Зростання ролі фізичної культури як засобу виховання обумовлює підвищення вимог до виховної роботи. Важливою умовою її успішності є єдність виховних впливів, спрямованих на формування особистості вихованців.

Головним завданням занять черліденгом є виховання високих моральних якостей. Важливу роль в цьому відіграє спортивна діяльність, що надає великі можливості для виховання таких якостей.

Виховання молодого покоління через заняття черліденгом дозволяє:

подолати сором'язливість і низьку самооцінку, сформувати правильну самооцінку і досягти емоційної зрілості;

навчитися багато працювати для досягнення поставленої мети;

усвідомити відповідальність за своє здоров'я протягом усього життя;

розвивати згуртованість і відданість спільним ідеям і цілям (згуртована команда є необхідною умовою для розвитку особистості);

розвивати креативність мислення (кожен член команди бере участь у постановці номера, вигадуванні пірамід);

виховувати особисту відповідальність, повагу до соціальних норм і вимог, дисциплінованість, зібраність та надійність;

формувати фізичні уміння, підтримувати спортивну форму, розвивати звички здорового способу життя, доцільно розподіляти час.

Центральною фігурою в цій роботі є тренер-викладач, який не обмежує свої функції лише керівництвом під час занять і змагань.

Успішність виховання спортсменів багато в чому визначається здатністю тренера-викладача поєднувати завдання спортивної підготовки та загального виховання. З метою ефективного виховання необхідно організувати тренувальний процес таким чином, щоб постійно ставити перед спортсменами завдання відчутного рухового та інтелектуального вдосконалення.

Провідне місце у формуванні моральної свідомості належить методам переконання (у всіх випадках повинно бути доказовим, для чого потрібні ретельно підібрані аналогії, приклади). Методом морального виховання є заохочення черлідерів - позитивна оцінка їхніх дій та вчинків. Методом виховання є також покарання, виражене в засудженні негативної оцінки вчинків і дій черлідерів. Види покарання різноманітні: зауваження, усна догана, розбір вчинків в колективі.

Колектив є важливим чинником морального та естетичного формування особистості спортсмена. Заняття черліденгом сприяють розвитку таких важливих якостей особистості, як: уважність, точність, наполегливість, пам'ять, логічне мислення, ініціативність, уявлення, самостійність, колективізм, згуртованість, дисциплінованість.

### **3.10. Відновлювальні засоби**

Відновлювальні засоби поділяються на чотири групи: педагогічні, психологічні, гігієнічні та медико-біологічні.

Педагогічні засоби передбачають побудову одного тренувального заняття, що призводить до стимуляції відновлювальних процесів.

Спеціальний психологічний вплив - навчання прийомів психорегулювального тренування - здійснює педагог або психолог.

Гігієнічні засоби - обов'язкове дотримання вимог до режиму дня, праці, занять, відпочинку, харчування, гігієнічних вимог до місць занять, інвентарю.

Медико-біологічна група відновлювальних засобів - раціональне харчування, вітамінізація.

Відновлювальні заходи проводяться з метою профілактики згідно з навчальним планом-графіком. У разі різкого зниження працездатності можуть проводитися за потребою.

### **3.11. Інструкторська та суддівська практика**

Оволодіння знаннями та навичками суддівства змагань з черліденгу відбувається протягом усього терміну навчання в спортивних школах.

У групах базової підготовки вихованці повинні одержати певні знання з правил проведення змагань з черліденгу, вивчити основні суддівські терміни, вміти проводити змагання в якості помічника судді з виду програми.

Вихованці груп спеціалізованої підготовки повинні вміти провести змагання в якості юного судді на дитячих змаганнях.

Інструкторська практика передбачає постійне вивчення та удосконалення знань і навичок щодо проведення практичних занять з черліденгу.

Інструкторська практика починається у 1-й рік навчання у групах базової підготовки. Вихованці цих груп мають опанувати команди для побудови групи та проведення стройових вправ, вміти провести тренування із загальнофізичної

підготовки, виявити помилки під час виконання технічних елементів і знати найпростіші методи їх виправлення, вміти правильно показати технічний елемент і пояснити техніку його виконання.

У групах спеціалізованої підготовки спортсмени повинні вміти провести тренування із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Вихованці груп підготовки до вищої спортивної майстерності повинні вміти провести заняття в групах початкової підготовки, індивідуальне заняття з техніки й тактики черліденгу, а також опанувати знання з методики спортивного тренування і вміти передати їх іншим.

#### **4. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

При побудові навчально-тренувального процесу потрібно орієнтуватися на оптимальні вікові цензи (групи), в межах яких вихованці домагаються найвищих досягнень.

Як правило, здібні спортсмени досягають перших успіхів через 2-3 роки навчання. Найбільш високі темпи приросту результатів спостерігаються перші 2-3 роки базової підготовки.

Навчання черліденгу не повинно бути орієнтоване на досягнення в перші роки занять вищого результату. Навчальні та змагальні навантаження мають відповідати функціональним можливостям організму, що зростає. Потрібно дотримуватися раціонального режиму, слухної організації медично-педагогічного контролю за станом здоров'я, підготовленістю тих, хто займається, їхнім фізичним розвитком.

Успішність підготовки черлідерів - це набуті вміння та навички, всебічний розвиток фізичних якостей, розвиток функціональних можливостей організму. З віком і підготовленістю поступово зменшується питома вага загальної фізичної підготовки та зростає вага спеціальної фізичної підготовки. З року в рік неухильно збільшується загальний обсяг тренувального

навантаження. Необхідно також враховувати особливості побудови шкільного навчального процесу при плануванні занять.

Система спортивної підготовки є організацією регулярних навчальних занять і змагань. Протягом багатьох років черлідери повинні оволодіти технікою й тактикою, придбати досвід і спеціальні знання, поліпшити моральні та вольові якості.

Для того, щоб значно підвищити працездатність (фізичну та розумову), створити надійні передумови для зміцнення здоров'я, необхідно займатися не менше 6 год. на тиждень з урахуванням чинників, що обмежують фізичне навантаження, - відсутність специфічних рухових навичок та адаптації до фізичних навантажень.

#### **4.1. Етап початкової підготовки (групи початкової підготовки)**

Основна мета етапу початкової підготовки черлідерів - відбір за видами спорту, фізичною та координаційною готовністю до виконання найпростіших вправ (загальнорозвивальних і спеціальних вправ черліденгу). Протягом перших двох років навчання черлідер повинен ознайомитися з технікою декількох видів спортивної діяльності: біг на короткі та довгі дистанції; комплекс стрибкових вправ; елементи гімнастики, акробатики, хореографії; елементи різних танцювальних напрямків.

Основні засоби тренувального впливу:

загальнорозвивальні вправи з предметами (помпони) та без;

стрибкові вправи;

силові вправи (з обтяженнями та без), елементи акробатики (перекиди, повороти, групування, перекати тощо);

елементи гімнастики (місток, махи, шпагати тощо), хореографії;

вивчення вигуків і скандувань.

Основні методи виконання вправ - повторний, ігровий, коловий, рівномірний, змагальний (в контрольних випробуваннях).



У перший рік підготовки створюються передумови для подальшого виконання більш складних елементів "Cheer". Відбувається відбір дітей для подальших занять черліденгом, оскільки саме в цей час закладається підґрунтя фізичної підготовки для подальшого вдосконалення майстерності.

На даному етапі підготовки існує небезпека перевантаження ще не зміцнілого дитячого організму. Тому дозувати навантаження слід дуже обережно. Особливо це стосується вправ з обтяженнями, бо дітям доступні вправи з вагою, рівною приблизно 20% їхньої власної ваги.

Вправи швидко-силового характеру слід надавати невеликими дозами (по 5-8 хв.) з чергуванням проміжків активного відпочинку.

Перші 2 роки навчання здійснюється на основі загальних методичних принципів. Більшою мірою використовуються методи забезпечення наочності (показ вправи, демонстрація наочного посібника), методи ігровий та змагальний. При навчанні загальнорозвивальних вправ, основних елементів черліденгу показ повинен бути цілісним і зразковим, а пояснення - простим.

Вихованцям потрібно ставити рухове завдання в конкретній, доступній формі з наочним поясненням.

#### Методика контролю

На цьому етапі передбачається використання комплексу методів контролю - педагогічного, медико-біологічного, які дозволяють визначити: стан здоров'я; показники статури; рівень підготовленості; величину виконаного тренувального навантаження.

На підставі отриманої інформації тренер-викладач вносить відповідні корективи в тренувальний процес.

## **4.2. Етап попередньої базової підготовки (групи базової підготовки)**

Основна мета другого етапу навчання - утвердження у вірності вибору секційних занять та оволодіння засадами техніки черліденгу.

Основні завдання:

зміцнення здоров'я та всебічний фізичний розвиток вихованців;  
поступовий перехід до цілеспрямованої підготовки;  
навчання технічних прийомів;  
підвищення рівня фізичної підготовленості;  
відбір перспективних черлідерів для подальших занять.

Чинники, що обмежують навантаження:

недостатня адаптація до фізичних навантажень;  
вікові особливості фізичного розвитку;  
недостатній загальний обсяг рухових умінь.

Основні навчально-тренувальні засоби:

загальнорозвивальні вправи;  
елементи акробатики та самострахування (перекиди, вправи для розвитку рівноваги, стійки, перекати, групування);  
різні стрибки та стрибкові вправи;  
метання (легкоатлетичних снарядів, набивних та тенісних м'ячів);  
швидкісно-силові вправи (окремі та спеціальні комплекси);  
гімнастичні вправи для розвитку силової та швидкісно-силової підготовленості;  
комплекси танцювальних вправ (заняття вдома і самостійно).

Основні методи виконання вправ: ігровий; повторний; рівномірний; коловий; контрольний; змагальний.

#### Основні напрямки тренування

Одним з реальних шляхів досягнення високих спортивних результатів вважається рання спеціалізація, тобто спроба з перших кроків визначити спеціалізацію черлідера та вірно організувати підготовку до неї. Тому доцільним є віддати перевагу різнобічній підготовці черлідерів.

Другий етап навчання - один з найбільш важливих, оскільки закладається підґрунтя для подальшого оволодіння майстерністю черлідера.

На другому етапі підготовки потрібно також висувати на перший план різнобічну фізичну підготовку, цілеспрямовано розвивати фізичні якості

шляхом спеціально-підготовчих комплексів вправ та ігор (навчальних занять) з урахуванням підготовленості черлідерів, тим самим досягаючи єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки.

#### Особливості навчання

Рухові навички у черлідерів повинні формуватися паралельно з розвитком фізичних якостей, потрібних для досягнення успіхів у черліденгу. З самого початку занять необхідно опанувати засади техніки цілісної вправи, а не окремих її частин. Навчання проводиться в полегшених умовах - сконцентровано, без великих пауз. Для навчання кожної технічної дії або їхнього комплексу потрібно відводити 15-25 занять (30-35 хв. в кожному).

Ефективність навчання вправ залежить від рівня розвитку фізичних якостей вихованців. Застосування на початковому етапі занять спортом в значному обсязі вправ швидкісно-силового характеру, спрямованих на розвиток швидкості та сили, сприяє більш успішному формуванню та закріпленню рухових навичок. Ігрова форма виконання вправ відповідає віковим особливостям дітей, дозволяє успішно здійснювати їхню підготовку (спеціалізовані ігрові методи навчання).

#### Методика контролю

Контроль використовується для оцінки ступеня досягнення мети та вирішення поставлених завдань. Він повинен бути комплексним, проводитися регулярно і вчасно, базуватися на об'єктивних і кількісних критеріях. Контроль ефективності технічної підготовленості вихованців здійснюється тренером-викладачем. Ефективність фізичної підготовки перевіряється за допомогою спеціальних контрольно-прикладних нормативів по роках навчання, які представлені тестами, що характеризують рівень розвитку фізичних якостей.

При плануванні контрольних випробувань із загальної та спеціальної фізичної підготовки рекомендується наступний порядок: перший день - випробування на швидкість, другий - на силу і витривалість.

Особливу увагу приділяють однаковості умов під час в контролю: час дня; споживання їжі; інтенсивність навантаження; погодні умови; розминка. Контрольні випробування краще проводити в змагальних умовах.

Лікарський контроль передбачає:  
медичне обстеження двічі на рік;  
медичне обстеження перед змаганнями;  
медично-педагогічні спостереження в процесі занять;  
санітарно-гігієнічний контроль за місцем занять, одягом і взуттям;  
контроль за виконанням рекомендацій щодо стану здоров'я, режиму занять і відпочинку.

Головне та принципове його положення - допуск до занять і змагань здорових вихованців.

#### Участь у змаганнях

На етапі попередньої базової підготовки значно збільшується кількість змагальних вправ і видовищних змагань. У цей період рекомендується використовувати кваліфікаційні змагання за рівнями складності (за принципом від простого до складного). Перший досвід змагальної практики формується на першостях ДЮСШ та області.

Програми змагань, їхня періодичність, вік учасників повинні чітко відповідати діючим правилам змагань і доступним нормам навантажень.

Черлідерів потрібно націлювати на демонстрацію соціально-ціннісних якостей особистості, ініціативи, колективізму, дружелюбності, сміливості, поваги до інших учасників змагань і до товаришів по команді.

### **4.3. Етап спеціалізованої базової підготовки (групи спеціалізованої підготовки)**

Основна мета тренування - поглиблене оволодіння спеціальною та техніко-тактичною підготовкою черлідерів.

Основні завдання:

зміцнення здоров'я;  
всесторонній фізичний розвиток;  
поліпшення швидко-силової підготовленості черлідерів з урахуванням формування основних навичок;  
створення стійкого інтересу до занять черліденгом;  
виховання швидкості рухів у вправах, що не вимагають великої сили;  
навчання та удосконалення техніки й тактики в проходженні окремих технічних етапів;  
поступове підведення черлідерів до більш високого рівня тренувальних навантажень;  
виховання морально-вольових якостей.

Чинники, що обмежують навантаження:

функціональні особливості організму, пов'язані зі статевим дозріванням;  
диспропорції в розвитку тіла та серцево-судинної системи;  
нерівномірність у зростанні та розвитку м'язів.

Основні засоби тренування:

загальнорозвивальні вправи;  
комплекси спеціальних підготовчих вправ;  
різні стрибки та стрибкові вправи;  
комплекси спеціальних вправ на розвиток загальної витривалості;  
рухливі ігри;  
вправи з обтяженням (20-30% власної ваги).

Методи виконання вправ - повторний, змінний, повторно-змінний, коловий, ігровий, контрольний, змагальний.

#### Основні напрямки занять

Етап спеціалізованої базової підготовки є вирішальним для остаточного вибору майбутньої спеціалізації, тому фізична підготовка стає більш цілеспрямованою. Перед тренером-викладачем постає завдання правильного підбору відповідних тренувальних засобів. Навчальний процес характеризується неухильним підвищенням обсягу та інтенсивності

тренувальних навантажень, більш спеціалізованою роботою з черліденгу. Навчальні засоби мають деяку схожість за формою і характером з виконанням основних вправ. Значно збільшується питома вага спеціальної фізичної, технічної й тактичної підготовки. Навчальний процес набуває рис більш поглибленої спеціалізації.

До спеціалізованої базової підготовки доцільно приступати з 11-13 років. Вона повинна проводитися поступово. У цьому віці вихованцям потрібно частіше виступати в особистих і командних змаганнях.

На даному етапі підготовки збільшується обсяг засобів швидкісно-силової підготовки та розвитку спеціальної витривалості. Розвивати швидкісно-силові якості різних м'язових груп шляхом локального впливу означає застосовувати в навчальному процесі спеціально підібрані комплекси або тренажерні пристрої. Останні дозволяють моделювати потрібні поєднання режимів роботи м'язів в умовах сполученого розвитку фізичних якостей та удосконалення техніки. Крім того, вправи на тренажерах і спеціальних пристроях дають можливість спрямовано впливати на окремі групи м'язів.

Застосовуючи тренажерні пристрої, слід враховувати величину обтяження, інтенсивність виконання вправ, кількість повторень в кожному підході, інтервали відпочинку між вправами.

#### Удосконалення техніки черліденгу

При плануванні навчальних занять потрібно дотримуватися принципу концентрованого розподілу матеріалу - тривалі перерви в тренуваннях небажані.

Слід враховувати, що темпи оволодіння окремими елементами рухових дій неоднакові. Більше часу треба відводити для розучування тих елементів цілісної дії, які виконуються важче. Приступаючи до засвоєння нового матеріалу, потрібно визначити, які основні помилки можуть з'явитися і як їх виправити.

#### Методика контролю

Як і на всіх етапах підготовки, контроль повинен бути комплексним.

Система контролю повинна бути тісно пов'язана з плануванням навчально-тренувального процесу. Вона включає основні види контролю - поточний, етапний та в умовах змагань.

У процесі занять педагогічний контроль застосовується для поточного, етапного та змагального контролю. Визначається ефективність технічної, фізичної, тактичної та інтегральної підготовленості черлідерів. Проводяться педагогічні спостереження, контрольні-педагогічні випробування на основі контрольних нормативів та обов'язкових програм. Обов'язковим є самоконтроль спортсмена за частотою пульсу в спокої, якістю сну, апетитом, вагою, самопочуттям.

Медичний контроль застосовується для профілактики захворювань і лікування спортсменів.

#### Участь у змаганнях

Участь у змаганнях залежить від підготовленості черлідерів і календаря змагань. Основним завданням змагальної практики слід вважати виховання вміння реалізувати власні рухові навички та функціональні можливості в змагальних умовах.

На етапі спеціалізованої базової підготовки ставляться завдання: поліпшення стану здоров'я, підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості з урахуванням індивідуальних особливостей черлідерів і займаних ними позицій (база, маунтер, флаєр); залучення до спеціалізованої спортивної підготовки оптимальної кількості перспективних спортсменів для досягнення ними стабільних високих результатів.

#### **4.4. Етап підготовки до вищих досягнень (групи підготовки до вищої спортивної майстерності)**

Основна мета тренування - удосконалення спеціальної та техніко-тактичної підготовленості черлідерів.

Групи підготовки до вищої спортивної майстерності комплектуються зі спортсменів, які пройшли підготовку в попередніх навчальних групах, виконали перевідні нормативні вимоги із спеціальної фізичної та спортивної підготовки. Потрібно залучення до роботи тренера-хореографа або тренера-викладача з акробатики.

Основні завдання:

удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, особливо сили та швидкісно-силових якостей;

досягнення високого рівня функціональної підготовленості - планомірне засвоєння тренувальних навантажень, які в 2 рази більші ніж змагальні;

удосконалення базової технічної підготовленості - підвищення рівня виконання обов'язкових елементів;

засвоєння складних елементів різної важкості та ризикових елементів високої складності;

удосконалення хореографічної підготовленості - виконання танцювальних елементів у поєднанні зі складними елементами змагальної програми;

удосконалення музично-рухової підготовленості, формування індивідуального стилю, розвиток творчих здібностей;

удосконалення базової психологічної підготовленості - формування стану готовності до змагань, саморегуляція, самоналаштування та мобілізація;

поглиблена теоретична та тактична підготовка;

активна змагальна практика з включенням модельних тренувань та контрольних змагань.

#### Методика контролю

Спортивна діяльність, орієнтована на високі досягнення, пов'язана зі значним напруженням усіх функціональних систем організму спортсмена, великими фізичними, психічними, емоційними навантаженнями. Це особливо актуально у випадку ранньої спортивної спеціалізації.

Основні завдання медичного забезпечення черліденгу:



медико-санітарне забезпечення занять та змагань;  
лікарський контроль (систематичне обстеження стану здоров'я вихованців);  
лікарсько-педагогічні (разом з тренером-викладачем) спостереження за тренуваністю спортсменів;  
поетапна оцінка функціонального стану спортсменів у процесі підготовки та при підготовці до змагань;  
розробка та здійснення комплексу відновлювальних заходів в процесі підготовки до змагань;  
участь у лікуванні та реабілітації спортсменів після травм і захворювань;  
участь у первинному відборі новачків для занять черліденгом та відборі спортсменів для участі у змаганнях.

Лікарські обстеження - основна форма лікарського контролю в черліденгу. Розподіляються на первинні, повторні та додаткові. Первинні медичні обстеження проводяться під час відбору. Повторні носять поглиблений диспансерний характер і потрібні в черліденгу на етапі спортивного вдосконалення. Інша форма повторних обстежень - поточне обстеження - проводиться на різних етапах річного циклу підготовки. Додаткові обстеження потрібні перед змаганнями (для одержання від лікаря допуску до участі в них), після захворювань, травм (для допуску до занять).

Підсумком усіх обстежень є медичний висновок: оцінка фізичного розвитку, стану здоров'я та фізичної підготовленості; рекомендації щодо режиму тренувань, показання та протипоказання, допуск до занять, змагань; лікарські та профілактичні призначення, направлення (за показаннями) до лікарів-спеціалістів.

#### Участь у змаганнях

Участь у змаганнях впливає на фізичні та психологічні якості спортсменів. Кількість стартів протягом року залежить від особливостей виду програми та індивідуальних можливостей спортсмена. Ціль, рівень та ступінь психічного напруження в змаганнях можуть бути різними, тому участь у

кожному конкретному змаганні має свій мотив і спрямованість. Визначаючи щорічну кількість змагань, потрібно враховувати їхній рівень - важливі та другорядні. Спортсмени повинні регулярно брати участь у змаганнях, чергуючи відповідальні змагання з другорядними.

При відборі спортсменів до участі у змаганнях враховуються наступні показники:

стан здоров'я (відсутність або наявність хронічних та поточних травм, захворювань);

досягнення останніх двох-трьох змагань;

результати останнього оцінювання та контрольних оглядів;

виконання індивідуального плану за структурою, обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень;

стабільність виконання змагальних комбінацій у контрольних підходах на тренуваннях (в умовах стандартних змагань);

відповідність композицій до сучасних вимог щодо труднощів, оригінальності та віртуозності;

персональні особливості - досвід змагань, почуття колективізму, емоційна стійкість (здібність зберігати витримку в екстремальних умовах: невдалий початок виступів, легка травма, необ'єктивне суддівство тощо).

На відбір учасників змагань можуть впливати тактичні розуміння, спеціальні умови заліку та деякі інші чинники.

#### **4.5. Критерії оцінки діяльності навчальних груп**

Для оцінки діяльності дитячо-юнацьких спортивних шкіл на етапах багаторічної спортивної підготовки використовуються наступні показники:

групи початкової підготовки:

стабільність складу вихованців, відвідування ними тренувальних занять;

динаміка індивідуальних показників розвитку фізичних якостей;

рівень засвоєння засад гігієни та самоконтролю;

групи базової підготовки:

стабільність складу;

динаміка приросту індивідуальних показників фізичної підготовленості;

рівень засвоєння техніки черліденгу, навичок гігієни та самоконтролю;

групи спеціалізованої підготовки:

стан здоров'я, рівень фізичного розвитку;

динаміка рівня підготовленості відповідно до індивідуальних особливостей вихованців з урахуванням займаних ними позицій (база, маунтер, флаєр);

засвоєння тренувальних навантажень, передбачених програмою;

теоретична підготовка;

рівень фізичного розвитку та функціонального стану спортсменів;

виконання спортсменами обсягів тренувальних і змагальних навантажень, передбачених планом підготовки;

динаміка спортивно-технічних показників;

результати виступів у змаганнях, на фестивалях, показових виступах.

ДЮСШ організовує роботу з вихованцями протягом календарного року. У канікулярний час можуть бути відкриті в установленому порядку спортивні, спортивно-оздоровчі табори з цілодобовим або денним перебуванням.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бала Т. М. Вплив вправ черліденгу на рівень фізичного здоров'я школярів 5-9-х класів //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Зб. наук. праць /Під ред. С.С. Єрмакова. - Харків, 2012. № 4. - С.12-16.
2. Бала Т. М., Масляк І. П. Черліденг у фізичному вихованні школярів: Метод. посібник для вчителів фіз. культури загальноосвітніх навч. закладів. - Х.: ФОП Бровін О. В., 2014. - 144 с.
3. Бачинская Н. В., Шляхов Ю. В. Методика педагогической коррекции психического состояния спортсменов, занимающихся черлиденгом, в условиях предсоревновательной подготовки (на примере сборной команды ДНУ им. О. Гончара) //Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах: Матеріали регіональної науково-практичної конференції. - Дніпропетровськ, 2011. - С.30-33.
4. Бондаренкова И. А. Совершенствование техники работы с предметом в черлиденге на этапе специализированой базовой подготовки. //Слобожанський науково-спортивний вісник. - Харків: ХДАФК, 2014. № 2 - С. 33-37.
5. Венглярський Г. Б. Рухова активність як стимулятор розвитку організму //Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України : Зб. наук. статей галузі фіз. культ. і спорту. - Суми : СумДПУ, 2004. - С. 178-183.
6. Земцова І.І. Спортивна фізіологія. - К.: Олімпійська література, 2008. - 206 с.
7. Классификация акробатических упражнений в черлиденге /Сост. Ю. А. Янович, Т. В. Корнелюк. - Минск: ГУ "РУМЦ ФВН", 2009. - 44 с.
8. Корх А. Я. Тренер: деятельность и личность: Учеб. пособ. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 120 с.
9. Крикун Ю. Ю. Особенности развития черлиденга как вида спорта в Украине //Фізичне виховання різних верств населення. Педагогіка: теорія і методика фізичного виховання. - Наука і освіта, 2007. № 7. - С. 39-41.
10. Крикун Ю. Ю., Андрієнко Г. С. Черліденг: правила змагань. - К.: Вид-во ДУС, 2008. - 84с.
11. Крикун Ю. Ю. Характеристика змагальної діяльності спортсменів черліденгу //Слобожанський науково-спортивний вісник. - Х.: ХДАФК, 2009. № 2. - С. 72-75.
12. Курдюков Б. Ф., Шестаков М. М. Профессиональное воспитание в системе подготовки специалистов по физической культуре //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2009. № 4. - С. 25-28.
13. Лисянская Е. В. Стиль тренерского руководства спортивной командой //Слобожанський науково-спортивний вісник. - Х., 2004. Вип. 7. - С. 295-301.
14. Навчальні програми для загальноосвітніх навчальних закладів: Фізична культура. 5-9 класи. - К. : Освіта, 2013. - 240 с.
15. Начинская С. В. Спортивная метрология: Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Академия, 2005. - 240 с.

16. Носкова С. А. Черлиденг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе (на примере спецкурса в Московской гуманитарно-социальной академии) //Теория и практика физической культуры, 2002. № 6. - С. 49-51.

17. Педагогічна майстерність: Підручник /І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос та ін. [За ред. І. А. Зязюна]. 3-тє вид., доп. і переробл. - К.: СПД Богданова А. М., 2008. - 376 с.

18. Пурахин Н. Ф. Классификация основных типов тренеров //Спортивный психолог, 2009. № 2. - С. 16-18.

19. Свищев И. Д., Ерегина С. В. Профессиональная подготовка и повышение квалификации специалистов сферы физической культуры и спорта //Теория и практика физической культуры, 2001. №12. - С. 9-14.

20. Сергієнко Л. П. Тестування фізичних здібностей школярів. - К.: Олімпійська література, 2001. - 439 с.

21. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: Навч. посіб. - Полтава: ПНПУ, 2011. - 236 с.

22. Синиця С. В., Синиця Т. О. Характеристика рівня розвитку фізичних якостей черлідерів під впливом занять з оздоровчої аеробіки //Актуальні проблеми сучасного фізичного виховання і спорту: Матеріали регіон. наук.-практ. конф., (Полтава, 12 листопада 2015 р.). - Полтава: ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2015. - С. 97-102.

23. Тимошевская Л. Е. Черлиденг: Экспериментальная учебная программа. - Павлоград, 2013. - 32 с.

24. Эпп Т. И. Средства совершенствования согласованности двигательных действий в командных соревновательных программах черлиденга: Спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры". - Омск, 2015. - 24 с.

## ДОДАТКИ

Додаток 1

### ВСЕСВІТНІЙ АНТИДОПІНГОВИЙ КОДЕКС\*

Уперше був прийнятий в 2003 р., почав діяти в 2004 р. Змінений Всесвітній антидопінговий кодекс був затверджений Радою засновників Всесвітнього антидопінгового агентства 17 листопада 2007 р. Переглянутий Всесвітній антидопінговий кодекс набув чинності з 1 січня 2009 р.

Український переклад Всесвітнього антидопінгового кодексу є робочим правовим документом, який може застосовуватися в практиці спортивних організацій.

#### ЧАСТИНА I: ДОПІНГ-КОНТРОЛЬ

Вступ.

Стаття 1. Визначення допінгу.

Стаття 2. Порушення антидопінгових правил.

2.1. Наявність забороненої субстанції чи її метаболітів або маркерів у пробі, взятій у спортсмена.

2.2. Використання або спроба використання спортсменом забороненої субстанції або забороненого методу.

2.3. Відмова або не надання проб без поважної причини після отримання офіційного повідомлення відповідно до чинних антидопінгових правил або будь-яке інше ухилення від здачі проб.

2.4. Порушення діючих вимог щодо доступності спортсмена для взяття у нього проб під час позазмагального періоду.

2.5. Фальсифікація або спроба фальсифікації в будь-якій складовій допінг-контролю.

2.6. Володіння забороненими субстанціями та методами.

2.7. Розповсюдження або спроба розповсюдження забороненої субстанції чи забороненого методу.

2.8. Призначення або спроба призначення спортсменові під час змагального періоду забороненого методу чи забороненої субстанції.

Стаття 3. Докази застосування допінгу.

3.1. Критерії доказу.

3.2. Способи встановлення фактів і презумпції.

Стаття 4. Заборонений список.

4.1. Публікація та перегляд Забороненого списку.

4.2. Заборонені субстанції та методи, перелічені в Забороненому списку.

4.3. Критерії включення субстанцій та методів до Забороненого списку.

---

\*Перекл. з англ. /Національний антидопінговий центр України. - К.: АВІАЗ, 2008. -

- 4.4. Терапевтичне використання.
- 4.5. Програма моніторингу.
- Стаття 5. Тестування.
  - 5.1. Планування тестування.
  - 5.2. Стандарти для тестування.
  - 5.3. Повернення спортсменів до змагань після залишення спорту.
- Стаття 6. Аналіз проб.
  - 6.1. Використання акредитованих лабораторій.
  - 6.2. Цілі збору та аналізу проб.
  - 6.3. Наукові дослідження, що проводяться на пробах.
  - 6.4. Стандарти для аналізу проб і звітів.
  - 6.5. Повторна перевірка проб.
- Стаття 7. Обробка результатів.
  - 7.1. Первинний розгляд несприятливого результату аналізу.
  - 7.2. Повідомлення спортсмена після первинного розгляду несприятливого результату аналізу.
  - 7.3. Розгляд атипових результатів.
  - 7.4. Розгляд інших порушень антидопінгових правил, не зазначених у статтях 7.1.-7.3.
  - 7.5. Принципи призначення тимчасового відсторонення.
  - 7.6. Залишення спорту.
- Стаття 8. Право на неупереджене слухання.
  - 8.1. Неупереджене слухання.
  - 8.2. Слухання у зв'язку з конкретною спортивною подією.
  - 8.3. Відмова від слухань.
- Стаття 9. Автоматичне анулювання індивідуальних результатів.
- Стаття 10. Санкції до спортсменів в індивідуальних видах спорту.
  - 10.1. Анулювання результатів під час спортивної події, в ході якої сталося порушення антидопінгових правил.
  - 10.2. Дискваліфікація за наявність, використання чи спробу використання або володіння забороненими субстанціями та методами.
  - 10.3. Дискваліфікація за інші порушення антидопінгових правил.
  - 10.4. Відміна або скорочення терміну дискваліфікації у разі виявлення особливих субстанцій за певних обставин.
  - 10.5. Відміна або скорочення дискваліфікації, зважаючи на виняткові обставини.
  - 10.6. Обтяжливі обставини, які можуть спричинити збільшення терміну дискваліфікації.
  - 10.7. Неодноразові порушення.
  - 10.8. Анулювання результатів змагань, наступних за збором проб або ухвалою про порушення антидопінгових правил.
  - 10.9. Початок терміну дискваліфікації.
  - 10.10. Статус у період дискваліфікації.
  - 10.11. Тестування перед зняттям заборони.
  - 10.12. Накладення фінансових санкцій.

Стаття 11. Наслідки для команд.  
11.1. Тестування в командних видах спорту.  
11.2. Наслідки для командних видів спорту.  
11.3. Організатор спортивної події може зробити наслідки суворішими для командних видів спорту.

Стаття 12. Санкції до спортивних організацій.

Стаття 13. Апеляції.

13.1. Рішення, які можуть подаватися для апеляції.

13.2. Апеляції з приводу рішень щодо порушень антидопінгових правил, наслідків і тимчасових усунень.

13.3. Не винесення вчасної ухвали антидопінговою організацією.

13.4. Апеляція з приводу ухвал про надання або відмову в наданні права на терапевтичне використання.

13.5. Апеляції на ухвали по частинах III і IV Кодексу.

13.6. Апеляції на ухвали про припинення дії або позбавлення акредитації лабораторій.

Стаття 14. Конфіденційність і надання інформації.

14.1. Повідомлення про несприятливі результати аналізу, атипові результати та інші можливі порушення антидопінгових правил.

14.2. Публічне обнародування.

14.3. Інформація про місцезнаходження спортсмена.

14.4. Статистичні звіти.

14.5. Інформаційний центр з допінг-контролю.

14.6. Конфіденційність даних.

Стаття 15. Роз'яснення щодо відповідальності при проведенні допінг-контролю.

15.1. Тестування під час спортивних подій.

15.2. Тестування в позазмагальний період.

15.3. Обробка результатів, слухання та санкції.

15.4. Взаємне визнання.

Стаття 16. Допінг-контроль тварин, що беруть участь у спортивних змаганнях.

Стаття 17. Термін давності.

## ЧАСТИНА II: ОСВІТНІ ПРОГРАМИ ТА НАУКОВІ ДОСЛІДЖЕННЯ

Стаття 18. Освітні програми.

18.1. Основний принцип і головна мета.

18.2. Програми та напрямок діяльності.

18.3. Кодекси професійної поведінки.

18.4. Координація та співпраця.

Стаття 19. Наукові дослідження

19.1. Мета і завдання наукових антидопінгових досліджень.

19.2. Типи наукових досліджень.

19.3. Координація наукових досліджень і використання їхніх результатів.

19.4. Порядок проведення наукових досліджень.

19.5. Дослідження з використанням заборонених субстанцій та методів.



19.6. Зловживання результатами.

### ЧАСТИНА III: РОЛІ ТА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ СТОРІН

Стаття 20. Додаткові ролі та відповідальність сторін, що підписалися.

20.1. Роль і відповідальність Міжнародного олімпійського комітету

20.2. Роль і відповідальність Міжнародного параолімпійського комітету.

20.3. Роль і відповідальність міжнародних федерацій.

20.4. Роль і відповідальність національних олімпійських і національних параолімпійських комітетів.

20.5. Роль і відповідальність національних антидопінгових організацій.

20.6. Роль і відповідальність оргкомітетів великих спортивних подій.

20.7. Роль і відповідальність ВАДА.

Стаття 21. Додаткові ролі та відповідальність спортсменів та інших осіб.

21.1. Роль і відповідальність спортсменів.

21.2. Роль і відповідальність персоналу.

Стаття 22. Участь уряду.

22.1. Кожен уряд здійснюватиме всі дії та вживатиме всіх заходів, необхідних для виконання правил Конвенції ЮНЕСКО.

22.2. Кожен уряд стимулюватиме свої служби та агентства для передачі інформації антидопінговим організаціям.

22.3. Кожен уряд поважатиме арбітраж як переважний засіб вирішення суперечок, пов'язаних із застосуванням допінгу.

22.4. Інші способи участі урядів в антидопінговій діяльності відповідатимуть Кодексу.

22.5. Уряди мають прийняти цю статтю до 1 січня 2010 р.

22.6. Відмова уряду від ратифікації ухвалення, затвердження або приєднання до Конвенції ЮНЕСКО до 1 січня 2010 р.

### ЧАСТИНА IV: ПРИЙНЯТТЯ, ВІДПОВІДНІСТЬ, ЗМІНИ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЇ

Стаття 23. Прийняття, відповідність та зміни.

23.1. Ухвалення Кодексу.

23.2. Забезпечення виконання Кодексу.

23.3. Відповідність Кодексу.

23.4. Моніторинг відповідності Кодексу та Конвенції ЮНЕСКО.

23.5. Додаткові наслідки невідповідності Кодексу для сторони, що підписалася.

23.6. Зміна Кодексу.

23.7. Відгук згоди прийняти Кодекс.

Стаття 24. Інтерпретація Кодексу.

Стаття 25. Перехідні положення.

25.1. Загальне застосування Кодексу 2009 р.

25.2. Відсутність зворотної сили, якщо тільки не застосовується принцип *Lex Mitior*.

25.3. Застосування положень Кодексу до рішень, ухвалених до набуття чинності Кодексу 2009 р.

25.4. Особливі порушення, зроблені до прийняття Кодексу.

25.5. Додаткові поправки до Кодексу.

## ТЕРМІНИ ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ МІЖНАРОДНИМ ЧЕРЛІДЕНГОВИМ СОЮЗОМ

Стант- підтримка, в якій беруть участь 2-5 чол.

Піраміда - група стантів, що стоять досить близько, щоб торкнутися один одного.

Флайер - найвища людина в станті, піраміді, що не має контакту зі змагальною поверхнею (підлогою).

Маунтер - людина, що займає середній рівень піраміди (станту) між базою і флаєром, який не має контакту зі змагальною зоною.

База - нижня (піднімає) людина, що забезпечує основну підтримку в піраміді (станті).

Кредл - прийом флаєра в "колиску".

Екстеншен - стант, в якому бази тримають флаєра на витягнутих руках.

Елеватор (ліфт) - стант, в якому бази приймають флаєра через екстеншен на рівні плечей.

Баскет-тосс - стант-кидок з 4-5 чол., в якому руки бічних баз зчеплені та обов'язкова присутність задньої бази.

Хай V - рух рук у вигляді англійської літери V.

Той-тач - стрибок, при якому спортсмен піднімає прямі ноги під кутом 90°.

Тосс - кидок.

Споттер - страхувальний, який відповідає за безпеку зони "голова-плечі" маунтера або флаєра, контролює, але не бере участі в побудові піраміди (станту); підтримує візуальний контакт з маунтером і флаєром і відповідає за їхній безпечний спуск.

Кетчер - відповідає за прийом флаєра, який спускається.

Клеп - оплеск на рівні нижче підборіддя: долоні випрямлені, повністю торкаються одна одної.

Класп - оплеск на рівні нижче підборіддя: пальці зігнуті, тримають долоню протилежної руки, а великі пальці перехрещені.

Чир - "кричалка", мета якої - передати інформацію глядачам.

Чант - слово або фраза, що повторюється багато разів з метою активізації глядача (вважається виконаним при досягненні контакту з глядачами).

Пробс - засіб агітації (плакати, розтяжки, мегафони тощо).

Оверлеп - приховування моменту переходу від станту до станту за допомогою танцювальних елементів, чирів, чантів та інших елементів програми.

Формації - побудови.

БАЗОВІ РУХИ ЧЕРЛІДЕНГУ



Ready Position  
Руки на бедрах



Clasp  
Класп



Clap  
Клэп



Daggers  
Кинжалы



Low V  
Лоу Ви



High V  
Хай Ви



High Touchdown  
Хай тачдаун



K  
К



Punch  
Панч



L  
Эл



Low Touchdown  
Лоу тачдаун



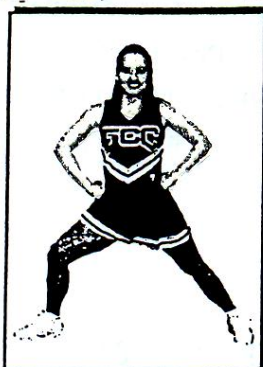
Back Lunge  
Выпад назад



Broken T  
Ломанное Т



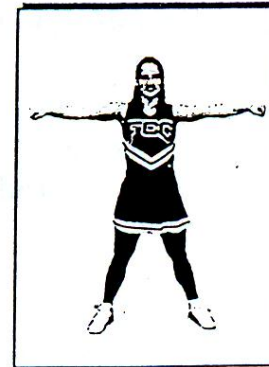
Diagonal  
Диагональ



Side Lunge  
Выпад в сторону



Bow & Arrow  
Лук и стрела



T  
Т

Контрольно-перевідні нормативи  
відділення черліденгу

На етапі початкової підготовки

Контрольна вправа	Оцінка, бал.:		
	5	4	3
Піднімання тулуба з положення лежачи в сід 60 с, к-сть разів	30	26	21
Нахил вперед з положення сидячи, см	12	9	5
Стрибок у довжину з місця, см	128	117	106
Стрибок вгору з місця, см	27	23	20
Човниковий біг 9 м х 4, с	12,5	13,2	14,0
Рівновага "Фламінго", к-сть спроб	0-1	2-3	4-12

На етапі попередньої базової підготовки

Контрольна вправа	Оцінка, бал.:		
	5	4	3
Піднімання тулуба з положення лежачи в сід 60 с, к-сть разів	38	34	30
Шпагат, см	0	1-4	5-8
Стрибок у довжину з місця, см	150	138	127
Стрибок вгору з місця, см	35	33	30
Човниковий біг 9 м х 4, с	12,2	12,8	13,6
Рівновага "Фламінго", к-сть спроб	1-2	3-6	7-14
Чер-стрибок "подвійна дев'ятка"	Високий стрибок, натягнутість рук та ніг		Наявність помилок у виконанні
Ліп-стрибок на правий шпагат	Високий стрибок, натягнутість ніг, стоп	Часткова відповідність	Низький стрибок
Пірует	Чисте виконання	Часткова натягнутість рук, ніг	Можлива втрата рівноваги

На етапі спеціалізованої базової підготовки

Контрольна вправа	Оцінка, бал.:		
	5	4	3
Піднімання тулуба з положення лежачи в сід 60 с, к-сть разів	43	40	38
Шпагат, см	0	1-4	5-8
Стрибок у довжину з місця, см	187	173	161
Стрибок вгору з місця, см	45	43	39
Човниковий біг 9 м х 4, с	10,8	11,3	11,8
Рівновага "Фламінго", к-сть спроб	1-2	3-6	7-14
Чер-стрибок пайк/той-тач на вибір	2 високих стрибка, натягнутість рук та ніг		Наявність помилок у виконанні
Ліп-стрибок сізоре (зі зміною положення ніг)	Високий стрибок, натягнутість ніг, стоп	Часткова відповідність	Низький стрибок
Фуєте	Чисте виконання 3 більше	Втрата рівноваги після 1-го	Можлива втрата рівноваги
Поєднання одного з елементів з хореографічними рухами на 8 рахунків	Чіткі положення рук, ніг	Мінімальні помилки у виконанні елементу або рухів	Порушення техніки виконання елементу, рухи нечіткі

## ЗМІСТ

	Стор.
Вступ .....	3
1. Організаційно-нормативна частина .....	4
1.1. Основні завдання .....	4
1.2. Режим роботи та комплектування навчальних груп .....	5
1.3. Класифікаційні норми та вимоги Єдиної спортивної класифікації України з неолімпійських видів спорту (черліденг) .....	8
2. Навчально-тематичний план .....	10
3. Програмний матеріал .....	18
3.1. Теоретична підготовка .....	18
3.2. Практична підготовка .....	26
3.3. Змагальна програма черліденгу .....	28
3.4. Психологічна підготовка .....	35
3.5. Планування навчально-тренувального процесу .....	41
3.6. Контроль навчально-тренувального процесу .....	42
3.7. Складання контрольних нормативів .....	44
3.8. Участь у змаганнях і показових виступах .....	44
3.9. Виховна робота .....	44
3.10. Відновлювальні засоби .....	46
3.11. Інструкторська та суддівська практика .....	46
4. Організаційно-методичні рекомендації .....	47
4.1. Етап початкової підготовки (групи початкової підготовки) .....	48
4.2. Етап попередньої базової підготовки (групи базової підготовки) .....	49
4.3. Етап спеціалізованої базової підготовки (групи спеціалізованої підготовки) .....	52
4.4. Етап підготовки до вищих досягнень (групи підготовки до вищої спортивної майстерності) .....	55
4.5. Критерії оцінки діяльності навчальних груп .....	58
Література .....	60
Додатки .....	62

# ЧЕРЛІДЕНГ

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Відповідальний за випуск

В.Г.Свинцова

Редактор

О.П.Моргушенко

Підписано до друку

Тираж