

Черлидинг (ЧИРЛИДИНГ), (CHEERLEADING).

Система специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

ЧИРЛИДИНГ (англ. cheerleading, от cheer — одобрительное, призывное восклицание и lead — вести, управлять), организованная поддержка спортивных команд во время соревнований группой специально подготовленных людей (преимущественно, девушек), одетых в униформу (как правило, соответствующих клубных цветов); также самостоятельная спортивная дисциплина. Вид спорта, соревнования женщин, мужчин в выполнении под музыку комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, флаги) и без них. Возник в Америке. Признана Международная федерация. Чемпионаты Мира с 2000г.

Черлидинг - может считаться одним из самых зрелищных видов спорта по праву. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Современная программа международных соревнований включает несколько номинаций: ЧИР, ДАНС, Групповой стант, Партнёрский стант, Индивидуальные.

Черлидинг - учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой, способствует развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств. Богатство, разнообразие и доступность черлидинга, эффективное воздействие на организм, зрелищность привлекают к занятиям различный контингент занимающихся: возрастной, медицинский, на любой стадии физической подготовленности. Средства черлидинга соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям женского и мужского организма. Они доступны при любом возрасте и конституции тела.

Черлидинг подразделяется:

- черлидинг - физкультурно-спортивное массовое движение:

цели:

1. Привлечение молодёжи к здоровому образу жизни и к участию в спортивных соревнованиях. Содействие физическому, культурному и духовному развитию.
2. Расширение возможностей детей в выборе своего жизненного пути, достижение личного успеха.
3. Создание благоприятных предпосылок для раскрытия потенциальных возможностей.

Черлидинг- как физкультурно-спортивное массовое движение применяется в целях всестороннего, гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся. Ее средства : элементы гимнастики, акробатики, танцы, яркие атрибуты - программы, где можно кричать, эмоционально выражать свои чувства используются в детских садах, общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях.

- черлидинг со спортивной направленностью:

цели:

1. соревнования команд по программам, подготовленным по специальным правилам;
2. работа со спортивными командами, клубами, федерациями для выполнения следующих задач: В 2007г. подписан приказ о признании видом спорта. Разработаны классификационная программа и правила соревнований.

Черлидинг, как спортивный вид предъявляет значительные требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам организма занимающихся. Об этом свидетельствуют повышение частоты сердечных сокращений при выполнении упражнений классификационной программы до околопредельной, значительные размеры кислородного долга и кислородного запроса. Тренировочные занятия проходят с высокой интенсивностью (в течение тренировки частота пульса в среднем составляет 148 уд/мин).

В связи с этим высококвалифицированные черлидеры характеризуются высоким функциональным уровнем систем вегетативного обслуживания. Сложность структуры двигательных действий черлидеров обуславливает необходимость запоминать большой объем относительно независимых между собой движений. Это предъявляет требования к *памяти* черлидеров, а также к таким качествам, как *исполнительность, ясность и полнота зрительных представлений, точность воспроизведения движений*. Качество исполнения упражнений (выразительность, артистичность и т. п.) диктует необходимость формирования способности к *самоконтролю и коррекции мышечных усилий, устойчивости внимания, умения концентрировать и распределять внимание, быстроты реагирования, быстроты мышления, сообразительности, самокритичности, настойчивости*.

Перечисленные выше особенности черлидинга характеризуют в основном деятельность спортсменов в условиях тренировочных занятий. Условия, в которых протекают соревнования, значительно отличаются от условий тренировок. Для эффективного преодоления трудностей, создаваемых соревновательной деятельностью (эмоциональная напряженность, стартовая лихорадка и т. п.), черлидеры *должны обладать сообразительностью, смелостью, уравновешенностью, самообладанием, настойчивостью, стремлением к успеху*.

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

Программы ДАНС представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танца(разных стилей и направлений), хореографию, мимики, пантомимики, в формах, допускаемых правилами соревнований. Таким образом, предметом изучения в черлидинге является искусство выразительного движения. Программы черлидинга характеризуются в основном произвольным управлением движением. Действия в минимальной степени ограничиваются какими-либо внешними, искусственно установленными условиями, в отличие, например, от действий представительниц спортивной, художественной гимнастики. Специфика данного вида спорта требует *развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности*.

Одна из существенных отличий ЧИР и ДАНС программ - значение композиционного решения. Тенденция к относительному выравниванию технических и функциональных возможностей команд, претендующих на завоевание призовых мест в соревнованиях высокого ранга, существенно обостряет соревновательную борьбу, победа в которой начинает определяться оригинальностью, новизной композиции (как в индивидуальном,

так и в групповом первенстве). Для подготовки специалистов высокой квалификации открыта специализация « Черлидинг» в Уральском Государственном Университете физической культуры в 2008г. при кафедре гимнастики.

Черлидинг - это хорошая основа при подготовке спортсменов в других видах спорта.

Специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности. Помимо скандирования к основным составляющим чирлидинга относят элементы физической активности: хлопки, прыжки, танцы, гимнастические и акробатические упражнения, поддержки и пирамиды. Команды чирлидеров различаются по своим амплуа, в профессиональном спорте они чаще всего представлены танцевальными группами. Чирлидинг распространен преимущественно в игровых дисциплинах (американский футбол, баскетбол и некоторые др.). Чирлидеры выступают как по ходу соревнований, так и в перерывах (паузах) в состязаниях. Зародившись в США, чирлидинг со временем стал культивироваться и в других странах, включая Россию: как форма поддержки команд и как самостоятельный вид спорта.

В России используется также понятие "группы поддержки (спортивных команд)".

Основные виды программы — cheer и dance. Первый ближе к изначальной сути чирлидинга (включает "кричалки", плакаты и пр. средства, призывающие зрителей поддержать команду), насыщенней и разнообразней с технической точки зрения: акробатические элементы (колеса, кувырки и др.), поддержки, пирамиды, прыжки. Данс представляет собой танцевальную программу с использованием пируэтов, прыжков, шпагатов и прочего (без кричалок и акробатики).