**Виды подготовки черлидеров в аспекте соревновательной деятельности.**

1. Методические положения многолетней подготовки черлидеров…...2

2. Предварительная подготовка по черлидингу…………………………2

3. Физическая подготовка…………………………………………………4

4. Танцевально - хореографическая подготовка………………………...5

5. Техническая подготовка………………………………………………..6

6. Акробатическая подготовка……………………………………………7

7. Страховка и помощь……………………………………………………8

8. Тактическая подготовка………………………………………………..10

9. Теоретическая подготовка……………………………………………..11

Вывод………………………………………………………………………14

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, доступности, систематичности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми измеряются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

- оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;

- стремление к возрастанию объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов; предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнению;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

многолетняя подготовка спортсмена делится на четыре этапа: этап предварительной подготовки – группы начальной подготовки; этап начальной спортивной специализации – учебно-тренировочные группы; этап углубленной подготовки – группы спортивного совершенствования и этап высшего спортивного мастерства – группы высшего спортивного мастерства. Нас в первую очередь интересуют первые два этапа подготовки.

*I этап - предварительная подготовка (7-8 лет). Задачи:*

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма занимающихся.

2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений.

3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.

4. Специально- двигательная подготовка- развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.

5. Начальная техническая подготовка- освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.

6. Начальная хореографическая подготовка- освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.

7. Начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов.

8. Привитие интереса к регулярным занятиям, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

9. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

*II этап- начальная спортивная специализация (9-13 лет). Задачи:*

1. Углубленное и соразмерное специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости).
2. Совершенствование специально- двигательной подготовки (координации).
3. Начальная функциональная подготовка- освоение средних показателей объема тренировочных нагрузок.
4. Базовая техническая подготовка- освоение базовых элементов.
5. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности.
6. Базовая психологическая подготовка.
7. Начальная теоретическая подготовка.
8. Регулярное участие в соревнованиях.

*Физическая подготовка*

Общая физическая подготовка включает строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами, упражнения на снарядах (гимнастической стенке, гимнастической скамейке), упражнения из других видов спорта (легкая атлетика, плавание и прыжки в воду, подвижные и спортивные игры).

Специальная физическая подготовка направлена на развитие амплитуды и гибкости, на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве, на развитие скоростно-силовых качеств и координации движений.

При проведении упражнений специальной физической подготовки необходимо учитывать следующие методические указания:

- упражнения для увеличения амплитуды движений и подвижности в суставах надо включать в каждое тренировочное занятие. Постепенное их усложнение производить изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, втроем и более, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания;

- включать выполнение некоторых элементов в усложненных условиях (с выключенным зрительным анализатором, на уменьшенной площади опоры и т.п.).

Перед тем, как преступить к тренировочным упражнениям, важно провести «разминку», которая может быть в виде:

1. основного индивидуального растягивания;
2. стретчинга – активного изолированного растягивания;
3. фрагментов из танцевально-аэробной части программ.

Стрейтчинг - значит растягивание. Стретчинг - гимнастическая система- активное изолированное растягивание. Особенность упражнений в том, что они активизируют мышечную группу, противоположную растягиваемой мышце. В результате мышцы автоматически расслабляются, чтобы не мешать движению противоположной группы. Быстро наступающего защитного рефлекса мышц можно избежать, если каждую позицию удерживать лишь в течение 2 секунд. После этого расслабление - 2сек, и вновь можно приступить к растягиванию. Каждое упражнение повторять от 6-12 раз.

Таким образом, средствами и методами чирлидинга можно добиться не только повышения аэробной подготовки спортсменов, наращивания мышечной массы и выносливости, но и развития ловкости, координации движения путем постепенного усложнения двигательного задания.

*Танцевально - хореографическая подготовка*

В практику подготовки «ЧЕРЛИДЕРС», естественным образом вписываются оздоровительные системы массовой аэробики: шейпинг (ритмическая гимнастика + индивидуальная работа по атлетизму), танцевальная аэробика (джаз, фанк, брейк, рок), стрейтчинг – растяжение (методика для включения в комплексы аэробики)

В танцевальной подготовке используют следующие виды: джаз-аэробика, фанк-аэробика, рок-аэробика, брейк-аэробика.

Джаз-аэробика - её характерной особенностью является то, что в ней используются элементы джазового танца. Цель джаз–аэробики – устранить недостатки телосложения, осанки, улучшить способность к восприятию музыки и двигательному её движению.

Фанк-аэробика – особенности техники заключаются в пружинящих движениях стопой и коленом. Большая нагрузка на икроножную мышцу, поэтому рекомендуется заниматься в кроссовках или в обуви с супинаторами.

Рок-аэробика – в ней широко используются элементы танца рок-н-ролл с включением акробатики и совершенствованием танцевальной техники.

Брейк-аэробика – в основе лежат элементы, характерные для брейк-данса - сплав танца, пантомимы, гимнастики, аэробики и даже элементов борьбы. Очень популярен стиль «фараон», в котором широко используются элементы пантомимы, позы и движения восточных народных танцев.

В разминку рекомендуется включать элементы классического танца (деми плие, гран плие, батман тандю, батман тандю жете, батман фондю, релеве и др.).

*Техническая подготовка*

*Прыжки* играют важную роль в мире Cheerleaders, требуют усиленных тренировок для достижения мастерства. Хорошие прыжки приковывают внимание: действие, которое происходит в воздухе, всегда очаровывает людей. Прыжки обеспечивают заряд энергии, волнение в рядах болельщиков. Прыжки укрепляют Cheerleaders как атлетов, так как для их выполнения требуется большое мастерство. Для выполнения хорошего прыжка большое значение имеет отличная растяжка и упругость мышц. Специальная программа, включающая упражнения, как по аэробике, так и по анаэробике способствуют развитию выносливости и умения контролировать свое тело, что очень существенно при выполнении прыжков. В свою очередь силовые упражнения обеспечивают выполнение специфических прыжков. Все эти три момента - растяжка, упругость и контроль, обеспечивают достижение красивых прыжков.

*Построения* - это взаимное расположение участников на площадке. Различные построения команды отличаются по характеру строя и содержанию рисунка. По характеру строя построения могут быть разомкнутые и сомкнутые. Первые применяются, главным образом, в массовых упражнениях типа зарядки, пирамидковых упражнениях, а вторые - преимущественно в поточных упражнениях в финале на выходах и уходах.

По содержанию рисунка построения делятся на: тематические, нетематические (простые). К тематическим относятся такие, рисунок которых несет определенный смысл - «звезда», «солнце», эмблемы спортивного общества, а также различные цифры, лозунги. К нетематическим относятся построения в виде различных геометрических фигур - квадрата, прямоугольника или сочетаний (квадрат, вписанный в круг; круг, вписанный в ромб и др.). Построения сами по себе не могут выразить ничего, кроме того, что они непосредственно изображают своим рисунком. Однако без них невозможно выстроить массовые представления. Поэтому как выразительное средство, построения рассматриваются в связи с перестроениями .

*Перестроения* - это передвижения участников из одного построения в другие.

*Акробатическая подготовка*

*Пирамида* может быть построена из стойки на плечах в середине двух сидящих на плечах, по бокам. Все фигуры можно разделить на два основных направления:

- для тех, кто в основании пирамиды;

- для тех, кто на верху пирамиды.

Основание пирамиды должно контролировать бедра (следить за правильной стойкой); помогать тем, кто наверху, придерживать их при подъеме. Если «верхушка» в позиции стойки на плечах отталкивается вниз, «основание» должно подталкивать её вверх, чтобы сохранить руки прямыми.

Верхушка пирамиды должна контролировать бедра путем сжимания бедер и пояса и выпрямления ног, а также взбираться легко, перенося вес с ноги на подъеме.

Выделяют три способа легко взбираться: 1) отталкивание от земли, повышающейся раз от раза тренировки; 2) проталкивание через руки при взбирании на пирамиду, как в плечевой стойке; 3) подъем с помощью пояса или плеч в синхронных трюках, как в подъемнике [35, с. 306].

*Страховка и помощь*

Общая страховка - это метод, которым страхуются определенные станты и пирамиды даже после их выполнения. Споттер должен стоять как можно ближе к страхуемым и быть в состоянии поймать его, независимо от того, в какую сторону он полетит. Он никогда не отводит глаз от страхуемого.

Захват - при помощи этого метода следует помогать спортсменам спускаться со стантов. Есть две основные техники выполнения этого приема. При отработке этого метода чирлидеры должны ловить друг друга с приподнятой платформы на мат. При отработке безопасности следует ставить дополнительного опытного споттера на другую сторону спуска до тех пор, пока все члены команда не научатся профессионально страховать.

База должна контролировать бедра для поддержания стабильности и сохранения равновесия (это возможно при принятии правильной позы) и помогать верхнему преодолевать силу их восхождения.

Верх (верхний) должен знать когда, где и как поставить ноги или другие части тела на базу и при этом сохранять равновесие. Он контролирует бедра для обеспечения равновесия и стабильности.

При страховании стантов и пирамид следует соблюдать следующие правила:

- необходимо всегда помнить, что самое важное - страховать голову, шею и спину страхуемого. Наибольший риск при движениях, включающих сальто;

- надо быть в постоянном контакте со страхуемым. При помощи повторяемых удерживаний и стабилизации станта, когда верхний спортсмен начинает терять равновесие и готов упасть, споттер учится инстинктивно стабилизировать или ловить верхнего участника;

- необходимо находится в непосредственной близости со страхуемым. Легче и естественнее дотянуться и поймать верхнего участника, когда споттер находится в нужном месте и ему не надо никуда переходить. Неестественно бежать под падающего человека;

- «руки вверх». Если выполняемый элемент не позволяет споттеру касаться исполнителя, то споттер должен стоять как можно ближе к базе, стараясь при этом тянуться как можно ближе к исполнителю. При этом должен сохраняться постоянный визуальный контакт;

- ловить страхуемого надо как можно быстрее. Когда страхуемого ловят высоко над матом, споттер может уменьшить удар и помочь безопасному приземлению;

- надо энергично помогать исполнителю, не бояться крепко держать его;

- использовать свои ноги для страховки: согнуть ноги в лодыжках, коленях и бедрах для того, чтобы смягчить силу удара падающего на вас исполнителя;

- не опаздывать страховать. Надо сделать все необходимое, чтобы предчувствовать необходимость страховки и быть в состоянии передвигаться очень быстро;

- вначале отработать страховку основных стантов и пирамид, научиться страховать большинство базовых стантов и пирамид;

- постепенно увеличивать сложность страховки. Прежде чем переходить к более сложным построениям, надо обеспечить постоянную эффективную страховку.

Существует два метода страховки черлидеров при выполнении акробатических элементов: а) страховка при помощи рук; б) страховка при помощи страховочного пояса. Метод страховки при помощи рук очень важен для эффективного обучения черлидеров новым элементам. Страхующий должен обладать соответствующими методическими навыками и опытом страховки. Страховать выполнение элементов, содержащих сальто, могут только тренеры по акробатике.

*Тактическая подготовка*

В тактической подготовке команд важное место занимает подготовка и выполнение кричалок. Модуляция голоса, громкость, высота звука и выразительность являются сильными инструментами при работе с болельщиками.

Модуляция - это акцентирование специфических слов, такт при скандировании или приветствиях. Соответствующие модуляции дают возможность болельщикам узнать, что кричать в поддержку своей команды. Для поддержания ритма во время паузы должен быть сделан хлопок в ладоши. Используя модуляцию и хлопки, черлидеры могут эффективнее работать с болельщиками.

*Громкость.* Уровень громкости - это то, как громко звучит голос. Дыхание должно идти из диафрагмы. Чем больше использовать диафрагму, тем громче будут звучать слова.

*Высота звука* в зависимости от голоса может быть высокая или низкая. Высокий голос не слышен вдали, черлидеры рискуют сорвать голосовые связки при поверхностном горловом дыхании, а также при высоком голосе. Низкий голос звучит лучше, его проще слушать, он разносится дальше, он более сильный и командный.

*Выразительность.* Это эмоциональность голоса, сочетание высоты звука, громкости и модуляции, выраженные индивидуально. Необходимо, чтобы голоса звучали выразительно, с волнением.

*Теоретическая подготовка*

Теоретическая подготовка ***–*** это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно. Помимо специальных знаний занимающиеся должны получить теоретические знания по следующим вопросам.

*Развитие новых видов спорта* и физкультурно-оздоровительной деятельности в России на современном этапе развития общества. Черлидинг – развитие за рубежом и первые этапы становления в России.

*Строение и функции организма человека*. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строении и функциях внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

*Понятие об общей и специальной физической подготовке.* Методика развития двигательных качеств: гибкости, ловкости, выносливости, прыгучести, силы, быстроты и равновесия. Правила построения и проведение комплексов по общей и специальной физической подготовке.

*Основы музыкальной грамоты*.Значение музыки в черлидинге. Понятие о содержании и характере музыки. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка. Методика выбора музыкального сопровождения.

*Классификация упражнений в черлидинге*. Основы техники и методика обучения упражнениям, заимствованным из спортивной акробатики, спортивной и художественной гимнастики, танцевальной аэробики.Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление.

*Основы композиции и методика составления комбинации*. Этапы и методика составления комбинаций. Требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов.

*Правила судейства, организация и проведение соревнований.* Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований.

*Режим питания и гигиена*. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

*Меры профилактики и первая помощь при травмах, заболеваниях*. Понятие о травмах и наиболее часто встречающихся заболеваниях у спортсменов. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок.

*Самоконтроль на занятиях черлидингом*. Значение самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля.

*Интегральная* *подготовка* направлена на приобретение соревновательного опыта, повышения устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

При организации тренировочного процесса целесообразно учитывать следующее:

1) оптимальный численный состав черлидинговой команды – 12-20 человек;

2) в стандартном режиме тренировки проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа;

3) для отработки акробатических элементов программы желательно привлекать тренера-специалиста по акробатике;

4) от тренера требуется ведение следующей документации: а) учебный журнал, в котором помещается список команды с адресами и контактными телефонами, отмечается посещаемость тренировок, расписываются темы и назначение тренировок. В журнале размещаются правила по технике безопасности и таблица ознакомления с ними; б) личные дела членов команды на специальных бланках с фотографиями;

5) для обеспечения непрерывности тренировочного процесса и организации отдыха членов команд организовываются спортивно-оздоровительные лагеря и учебно-тренировочные сборы;

6) для контроля над состоянием здоровья ежегодно проводится диспансеризация членов команды;

7) в целях популяризации черлидинга как вида спорта и развития интереса к занятиям необходимо проводить массовые зрелищные мероприятия с участием всех команд (фестивали, показательные выступления и т.п.).

*Вывод*

Одна из ведущих функций тренера – планирование учебно-тренировочного процесса, которое начинается со знакомства с программой по виду спорта. Отсутствие изданных государственных программ по новым видам физкультурно-спортивной деятельности требует создания, систематизации имеющихся материалов в соответствии с требованиями теории и методики физического воспитания и спорта. Поэтому при организации тренировочного процесса в черлидинге тренерам приходится руководствоваться личным опытом и интуицией.

Учебно-тренировочный процесс не может проводиться без регулярного контроля физической и технической подготовленности черлидеров, поэтому необходимы обоснованные тестовые контрольные упражнения. Также для осуществления оценки выбранной методики тренировки не только по результатам соревновательной деятельности, которые не всегда являются ведущими показателями, тренеру необходимы контрольные нормативы двигательной подготовленности спортсменов.