



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУРГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Управление процессом подготовки чирлидеров на начальном этапе
тренировки**

Направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями
подготовки)

Направленность программы бакалавриата

«Физическая культура. Дополнительное образование (менеджмент
спортивной индустрии)»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

84,39 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
« 15 » 08 2024 г.

зав. кафедрой ТИМ ФК и С
(название кафедры)

Жабиков В.Е. (к.п.н.) Жабиков В.Е.

Выполнила:

Студентка группы ОФ-514/234-5-1
Лукина Алена Игоревна

Научный руководитель:

Доктор педагогических наук, профессор
Макаренко Виктор Григорьевич

Челябинск
2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА ПОДГОТОВКУ ЧИРЛИДЕРОВ И ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ СРЕДСТВ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ ТРЕНИРОВКИ	6
1.1 Характеристика чирлидинга как вида спорта	6
1.2 Система специальной подготовки в чирлидинге.....	14
1.3 Управление процессом подготовки чирлидеров на начальном этапе тренировки.....	О
шибка! Закладка не определена.	
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ	28
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО УПРАВЛЕНИЮ ПРОЦЕССОМ ПОДГОТОВКИ ЧИРЛИДЕРОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ТРЕНИРОВКИ.....	29
2.1 Цель, задачи, методы и содержание опытно-экспериментальной работы	29
2.2 Реализация методики управления процессом подготовки чирлидеров на начальном этапе тренировки.....	31
2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы	43
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	48
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	50

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время чирлидинг, как вид спорта, активно развивается и популяризируется среди молодежи – увеличивается число команд, появляются новые дисциплины. Чирлидинг-вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта таких как: танцы, гимнастику и акробатику.

Желание человека поддержать своих кумиров возникло ещё несколько веков назад. История развития групп поддержки начинается в 1860 г. в Великобритании. Именно там впервые стало модным подбадривать спортсменов во время соревнований. В 1948 году Лоренс Харки Харкимер явился основателем индустрии групп поддержки. Именно он организовал первый лагерь для чирлидеров. Основателем первого помпона стал Фред Гастофф в 1965 году. В своё время чирлидингом занимались Том Круз, Мадонна. Более того, среди чирлидеров мы найдём и президентов – Франклина Делано Рузвельта и Джорджа Буша младшего.

Сегодня чирлидинг – это быстроразвивающийся сегмент спортивной и развлекательной индустрии. 12 февраля 2007г. был издан Приказ № 67 Федерального Агентства по Физической культуре и спорту «О признании нового вида спорта «Чирлидинг» [27].

Актуальность чирлидинга в том, что он позволяет спортсменам приобретать различные двигательные умения и навыки, формировать этические установки, развивать эмоционально – волевую сферу. Дети формируют правильную осанку и походку, приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство прекрасного, чувство красоты.

Сегодня группы поддержки создаются на базе школ, колледжей, университетов. В наше время сложно представить какие-либо соревнования без группы поддержки, помогающей поднять эмоциональный настрой.

Так как она играет важную роль в организации и проведении соревнований. Она может оказывать поддержку и мотивацию участникам. Благодаря их помощи соревнования получают большую яркость и эмоциональность, что повышает интерес участников и зрителей. Кроме того, что чирлидинг выступает как самостоятельный вид спорта, он усиливает зрелищность других видов спорта и успешно сопровождает многие спортивные соревнования [15].

Группа поддержки является важным и неотъемлемым элементом организации любых соревнований в наше время. Таким образом, выбранная тема является актуальной.

Цель исследования: разработать методику управления процессом подготовки чирлидеров на начальном этапе тренировки.

Объект исследования: процесс управления спортивной подготовкой чирлидеров.

Предмет исследования: методика управления процессом подготовки чирлидеров.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование комплекса специальных упражнений на гибкость, выносливость и координацию в тренировочном процессе будет способствовать повышению функциональных возможностей занимающихся чирлидингом.

Задачи исследования:

1. Проанализировать и обобщить практический опыт по выбранной теме исследования.

2. Разработать комплекс упражнений на гибкость, выносливость и координацию повышающий физическую подготовленность спортсменов–чирлидеров.

3. Экспериментально обосновать эффективность разработанного комплекса упражнений на гибкость, выносливость и координацию, включенного в комплекс хатха-йоги.

База исследования: Спортивно-оздоровительный комплекс г. Усть-Катава.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Этапы исследования:

Первый этап – теоретический: выбор темы исследования, подбор литературы, разработка плана эксперимента (сентябрь-ноябрь 2023).

Второй этап – реализация разработанной методики, проведение исследования на базе Спортивно-оздоровительного комплекса г. Усть-Катава (декабрь 2023-февраль 2024).

Третий этап – подведение итогов и оформление исследования, защита выпускной квалификационной работы (март-май 2024).

Квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников.

ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА ПОДГОТОВКУ ЧИРЛИДЕРОВ И ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ СРЕДСТВ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ ТРЕНИРОВКИ

1.1 Характеристика чирлидинга как вида спорта

Название вида спорта чирлидинг происходит от английского языка, означающая одобрителный, приветственный возглас, и леде – руководить, править. Это вид спорта, сочетающий в себе элементы шоу, танца, гимнастики, парной и прыжковой акробатики.

Зарождение и развитие чирлидинга связано с американским футболом, получившим распространение в конце XIX века, прежде всего в университетах США. В 1870-х годах в Принстоне появилась первая группа студентов, которые оказывали организованную поддержку своей команде: выстроившись вдоль боковой линии поля лицом к трибунам, они специальными песнопениями побуждали зрителей динамично поддерживать своих игроков.

Активное участие женщин в чирлидинге началось в 20-х годах прошлого века. В Университете Миннесоты чирлидерши ввели в свои программы элементы гимнастики и прыжков, а идея специальной секции для чирлидеров принадлежала Л. Ботвеллу из Университета штата Орегон. В 30-е годы 20 века в университетах и колледжах стали активно использовать помпоны — особенность, которая сейчас является визитной карточкой чирлидинга [27].

По мере роста популярности футбола росла и популярность группы поддержки. В начале 70-х гг. чирлидинг становится все более популярным.

Помимо выступлений на футбольных и баскетбольных матчах, чирлидеров теперь можно увидеть на школьных спортивных состязаниях, иногда они выбирают несколько разных команд для соревнований по борьбе, легкой атлетике и плаванию. Первая трансляция Чемпионата колледжей по

чирлидингу, организованного по инициативе Международной организации чирлидинга, состоялась весной 1978 года на канале CBS-TV [27].

В 1980 году были установлены официальные правила и нормы безопасности, запрещавшие ряд некоторых травмоопасных сальто и пирамид. Соревнования по чирлидингу уже проводятся по всей территории США среди юниорских и взрослых команд.

В нашей стране чирлидинг появился совсем недавно. Первая команда поддержки в России была создана в 1996 году при Детской лиге американского футбола (ДЛАФ). Вскоре интерес девушек к столь оригинальному виду спорта возрос настолько, что в январе 1998 года появилась автономная некоммерческая организация Клуб досуга «Ассоль», созданная ДЛАФ, ключевой задачей которой стала разработка программы «Группы поддержки спортивных команд». В августе 1999 года по инициативе клуба «Ассоль» было зарегистрировано Региональная общественная организация «Федерация чирлидеров – групп поддержки спортивных команд».

Популярность чирлидинга продолжала быстро расти; уже в 1999 году во Дворце спорта «Динамо» состоялись первые соревнования по черлидингу на Кубок Федерации. В дальнейшем эти соревнования проводятся ежегодно по определенной программе [16].

Основными характеристиками чирлидинга как вида спорта являются его высокая физическая нагрузка, сложные элементы акробатики и синхронизации движений, а также выразительность и энергичность выступлений. Чирлидеры должны обладать хорошей физической подготовкой, гибкостью, координацией движений и танцевальными навыками.

Чирлидинг включает в себя не только выступления на трибунах во время спортивных мероприятий, но и профессиональные соревнования, на которых команды демонстрируют сложные программы, составленные из акробатических элементов, подтяжек, танцев и хореографии. Судейская

оценка учитывает не только техническое исполнение, но и харизму, эмоциональную отдачу и общую эстетику выступления.

Чирлидинг способствует развитию координации движений, выносливости, силы и гибкости. Этот вид спорта также учит дисциплине, командной работе и стремлению к совершенству. Благодаря чирлидингу спортсмены улучшают свою физическую форму, развивают чувство ритма и выражения, а также учатся работать в команде и поддерживать друг друга.

Таким образом, чирлидинг – это увлекательный и динамичный вид спорта, который требует от участников не только физической подготовки, но и эмоционального вовлечения. Он объединяет в себе элементы спорта и искусства, делая выступления чирлидеров захватывающими и запоминающимися для зрителей.

Основными характеристиками чирлидинга как вида спорта являются его высокая физическая нагрузка, сложные элементы акробатики и синхронизации движений, а также выразительность и энергичность выступлений. Чирлидеры должны обладать хорошей физической подготовкой, гибкостью, координацией движений и танцевальными навыками.

Чирлидинг включает в себя не только выступления на трибунах во время спортивных мероприятий, но и профессиональные соревнования, на которых команды демонстрируют сложные программы, составленные из акробатических элементов, подтяжек, танцев и хореографии. Судейская оценка учитывает не только техническое исполнение, но и харизму, эмоциональную отдачу и общую эстетику выступления.

Чирлидинг способствует развитию координации движений, выносливости, силы и гибкости. Этот вид спорта также учит дисциплине, командной работе и стремлению к совершенству. Благодаря чирлидингу спортсмены улучшают свою физическую форму, развивают чувство ритма и выражения, а также учатся работать в команде и поддерживать друг друга.

Таким образом, чирлидинг – это увлекательный и динамичный вид спорта, который требует от участников не только физической подготовки, но и эмоционального вовлечения. Он объединяет в себе элементы спорта и искусства, делая выступления чирлидеров захватывающими и запоминающимися для зрителей.

В чирлидинге существуют различные дисциплины. Они представлены на Рисунке 1. чир, чир-дэнс, чир-микс, групповые трюки, групповые трюковые миксы, партнерские трюки [51].



Рисунок 1 – Дисциплины в чирлидинге

Номинация ЧИР. В программах этой номинации участвуют команды, 100% участников которых – женского пола. Программа ЧИР включает в себя большое количество акробатических элементов, требующих страховки при выполнении программы в ЧИР – программах используются «кричалки», разрешаются плакаты, мегафоны, помпоны и др. Соревнования в номинации ЧИР проводятся в трех возрастных категориях.

Обязательные элементы: прыжки, пирамиды, станты-поддержки, чир-дансы, чер-кричалки, чант-кричалки, акробатические элементы (кувырки, колеса и др.).

Программы «ЧИР» имеют большую спортивную направленность, включают достаточно большое количество акробатических элементов, требуют страховки при выполнении сложных моментов программы. В «ЧИР» - программах спортсмены сканируют лозунги и девизы, так называемые «кричалки». В программах разрешается использовать средства агитации: плакаты, мегафоны, флаги, помпоны [8].

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

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

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

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

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

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

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

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

Кричалки. Используются для привлечения к участию в программе зрителей.

Различают:

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

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

Чир-данс.

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

Номинация ЧИР-МИКС. Команда относится к ЧИР-МИКС если в ее составе есть один (или более) участников мужского пола. Программа ЧИР-МИКС включает в себя достаточно большое количество акробатических элементов, требуют страховки при выполнении сложных элементов программы.

Соревнования в номинации ЧИР-МИКС проводятся в двух возрастных категориях: юниоры и взрослые.

Обязательные элементы такие же как в номинации ЧИР.

Номинация ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ. В программах этой номинации выполняются станты по выбору команды. Участвует одна стант-группа (5

спортсменов) в состав которой входят только девушки. Соревнования в номинации ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ проводятся в двух возрастных категориях: юниоры и взрослые.

Номинация ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ-МИКС. Команда относится к номинации ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ-МИКС, если в ее составе есть один (или более) участников мужского пола. В программе участвует одна стант- групп (5 спортсменов). Соревнования в номинации ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ-МИКС проводятся в двух возрастных категориях: юниоры и взрослые.

Номинация ПАРТНЕРСКИЕ СТАНТЫ. В программах этой номинации участвуют пара спортсменов (юноша и девушка), которые выполняют станты с одиночной базой по выбору, но в соответствии с правилами. Соревнования в номинации ПАРТНЕРСКИЕ СТАНТЫ проводятся только в одной возрастной категории – ВЗРОСЛЫЕ.

Номинация ЧИР-ДАНС. При постановке программы ЧИР-ДАНС важна динамика и сложность переходов от одного элемента к другому, синхронность исполнения всех компонентов программы. В этой номинации могут участвовать как девочки, так и мальчики. Программа требует использования помпонов.

Программа построена на принципе сочетания разных стилей (джаз, фанк, поп, рэп, лирический стиль и т. д.). Обязательно построение программ ЧИР-ДАНС на основе базовых движений чирлидинга.

Особое внимание при постановке программы следует уделить хореографии, динамике и сложности переходов от одного элемента к другому, синхронности выполнения всех составных частей программы. Обязательные элементы ЧИР-ДАНС-программы: пируэты, шпагаты, чир-прыжки, лип-прыжки и махи. Все обязательные элементы выполняются всеми участниками команды одновременно или в определенной последовательности.

Пируэты – это вращения одной ноги вокруг своей оси не менее чем на 360 градусов. Для «взрослой» возрастной категории обязательно выполнение

двойного пируэта. Критерии оценки: устойчивость пируэта, соблюдение равновесия, количество вращений, техничность исполнения, четкое завершение элемента.

Шпагаты – выполнение этого элемента должно быть обязательно зафиксировано минимум на два счета. Критерии оценки: растяжка, гибкость спортсменов, техника исполнения, натянутость ног чирлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты), разнообразие шпагатов.

Чир-прыжки – выполняются, как минимум, два прыжка по выбору. В выполнении прыжков, участвует 100% состава команды. Оценивается гибкость, высота, сила, скорость и правильная техника.

Лип-прыжки – это прыжки в шпагат с приходом на одну ногу. Критерии оценки: растяжка, гибкость, техника исполнения, натянутость ног спортсменов во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты), разнообразие лип-прыжков, скорость исполнения.

Махи – выполняются синхронно с максимальной амплитудой. Могут выполняться вперед и в сторону. Баллы даются за гибкость, сложность, технику выполнения и комбинации махов.

Критерии оценки: растяжка, гибкость, техника исполнения, натянутость ног во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты), разнообразие комбинаций махов.

Как отмечает ряд авторов (Карнавская Н.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В.) при постановке программ в номинации ЧИР-ДАНС особое внимание следует уделять хореографии. Это связано с тем, что обязательными элементами данс-программы являются: пируэты, шпагаты, прыжки и махи. При этом особенностью является то, что все эти обязательные элементы должны выполняться всеми участниками команды без исключения [27].

Чирлидинг – это сложный и эмоциональный вид спорта, в котором спортсмены выполняют под музыку комплекс упражнений со сложной

координацией, соединенных без неоправданных пауз плавным, динамичным путем, с уверенностью и энергией, содержащий элементы гимнастики, акробатики, хореографии и спортивных танцев.

Этот вид спорта, как и сам термин, синоним успеха, красоты и здоровья.

Так как чирлидинг является сложнокоординационным видом спорта, он требует от спортсмена высокого уровня физической и технической подготовки, организованности и дисциплинированности, выдержки и терпения, проявлений чувства товарищества и т. д. чирлидеры должны своим примером пропагандировать здоровый образ жизни.

Совершенствования всех сторон подготовки чирлидеров на основе глубоких научных знаний является важнейшим условием достижения высоких спортивных результатов. В настоящее время достигнуть успехов в чирлидинге, не имея высокого уровня развития выносливости, гибкости, координационных способностей, невозможно.

Чирлидинг – средство эстетического развития и нравственного воспитания, совершенствования мастерства, точности, согласованности движений, голосового сопровождения, создание эффектного выступления, способного поразить зрителя. Успешная подготовка чирлидеров невозможна без должного уровня физической подготовленности и сформированности ценностно-мотивационной сферы.

1.2 Система специальной подготовки в чирлидинге

Современный этап развития чирлидинга характеризуется динамичностью и постоянным увеличением сложности координации. Это достигается не только за счет создания новых видов соревновательных элементов, но и заимствования существующих из смежных видов спорта. Интеграция и проникновение типов, с одной стороны, обогащает арсенал средств реализации двигательного потенциала спортсмена и создания яркого

художественного образа, но с другой стороны, предъявляет повышенные требования к уровню владения техникой профилирования элементов.

Методики физической подготовки постоянно совершенствуются и обновляются, и это связано со следующими факторами:

- Повышение требований к уровню физической подготовки.
- ищем более совершенные способы выполнения движений
- повысить роль науки в спорте и спорте
- совершенствование методов обучения
- появление новых светильников и оборудования.

Прием на обучение и срок освоения Программы осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих области физической культуры и спорта. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно. Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации) и этап совершенствования спортивного мастерства. Занимающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному плану подготовки спортсмена.

На 1 этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте от 7 лет желающие заниматься чирлидингом, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей. При приеме на обучение по Программе, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Положением «О порядке приема на обучение по программам спортивной подготовки», утвержденным приказом Учреждения. По мере обучения и при переходе с этапа начальной подготовки на тренировочный этап, и далее на этап спортивного совершенствования приобретенные знания,

умения и навыки у занимающихся по предметным областям Программы углубляются и расширяются.

Система специальной подготовки в чирлидинге играет ключевую роль в формировании высококвалифицированных спортсменов, способных выполнять сложные акробатические элементы, синхронные движения и энергичные танцевальные выступления. Рассмотрим основные аспекты этой системы.

Общие принципы системы специальной подготовки в чирлидинге:

1. Физическая подготовка:

- Силовые тренировки: для выполнения акробатических элементов и поддержания стабильности при поднятии пирамид.

- Кардио-тренировки: для улучшения выносливости и физической подготовленности для энергичных выступлений.

- Гибкостные упражнения: для улучшения пластичности и предотвращения травм.

2. Техническая подготовка:

- Акробатические элементы: тренировки для освоения различных групп акробатических движений, таких как сальто, флип, вращения и т.д.

- Синхронизация движений: работа над точностью и согласованностью действий всей команды для выполнения сложных композиций.

- Танцевальные навыки: тренировки по развитию ритма, музыкальности, пластики и выразительности в танцевальных выступлениях.

3. Психологическая подготовка:

- Поддержка командного духа: работа над объединением и взаимодействием членов команды для достижения общей цели.

- Управление стрессом: развитие у спортсменов навыков справляться с давлением на соревнованиях и во время выступлений.

- Мотивация и целеустремленность: формирование у спортсменов целеустремленности, желания преуспеть и стать лучше.

Индивидуализация подхода:

Система специальной подготовки в чирлидинге должна учитывать индивидуальные способности и особенности каждого участника команды. Тренеры и инструкторы должны проводить анализ уровня каждого спортсмена и разрабатывать персонализированные программы тренировок.

Этапы подготовки:

1. Подготовительный период: работа над физической формой, техническими навыками и создание базы для будущих тренировок.

2. Соревновательный сезон: интенсивные тренировки с учетом предстоящих соревнований, исправление ошибок и совершенствование навыков.

3. Оффсезон: поддержание базовой физической формы, развитие навыков и работа над новыми элементами и выступлениями.

Система специальной подготовки в чирлидинге является фундаментальной частью успеха каждой команды. Она требует тщательного планирования, профессионального подхода и индивидуализации для достижения высоких результатов в соревнованиях и создания незабываемых выступлений.

Учитывая, что процесс освоения и обновления техники двигательных действий реализуется в технической подготовке, последняя должна отражать и предполагать происходящие изменения в ее содержании. Все существующие и вновь возникающие элементы базируются на двигательных навыках, определяющих надежность и устойчивость техники их выполнения – основах. «Базовым элементом является тот элемент заданной структурной группы движений, который обеспечивает наибольший методический эффект и обеспечивает положительный перенос имеющегося исходного навыка на максимально возможное количество родственных упражнений».

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

Следующая ступень обучения чирлидинга – базовые движения, на основе которых строятся программы выступлений. Выучить базовые движения для чирлидера также необходимо, как научиться стоять на коньках для того, кто хочет играть в хоккей. В следующей части обучения учат делать простые пирамиды и станты, разучивают движения на чир – данс и кричалки. По правилам чирлидинга в программу должны входить обязательные элементы: станты, пирамиды, прыжки, акробатические элементы, кричалки, чир-дансы. Все это, особенно чир-дансы, должны строиться на основе базовых положений рук. Все обязательные элементы вводятся в программу в произвольном порядке.

Основные навыки приобретаются в процессе специальной технической подготовки, содержание которой выходит за пределы соревновательных упражнений и определяется законами формирования сложных двигательных навыков. Физиологической основой базового навыка является двигательно-динамический стереотип – система возбудительно-тормозных процессов в центральной нервной системе, обеспечивающая естественное и последовательное включение двигательных действий, составляющих двигательный навык.

К базовым навыкам относятся: начальная школа движений и универсальные базовые навыки, входящие в состав движений многих сложных видов спорта. Существует практически несколько базовых навыков, которые необходимо развивать для технически безупречного выполнения навыка более высокого порядка. Однако без их освоения невозможно освоить большую группу качественных упражнений в любом виде спорта. Этот факт указывает на то, что неотъемлемой частью и основой всей технической подготовки в чирлидинге является фундаментальная подготовка.

На Рисунке 2 представлены задачи специальной физической подготовки.



Рисунок 2 – Задачи специальной физической подготовки

К специальной физической подготовки относится: прыжковые элементы, станты, акробатические элементы.

На этапе базовой подготовки решаются следующие задачи:

- Отбор способных детей к занятием данным видом спорта (начальный отбор).
- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.
- Всестороннее развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

Развитие специальных способностей для успешного овладения навыками: координации, быстроты, ловкости, гибкости.

- Создание необходимого фонда двигательных умений и навыков.
- Обучение основным приемам техники, приобретение «школы» техники движений.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в пределах организации.
- быстроты и скоростно-силовых качеств: подвижные и спортивные игры, бег, эстафеты, акробатические упражнения;
- силы: акробатические упражнения, упражнения на снарядах, прыжки,

подвижные игры;

- ловкости: подвижные игры, спортивные игры, акробатические, гимнастические упражнения;

- гибкости: упражнения на растягивание и подвижные игры;

- выносливость: подвижные игры, спортивные игры.

Средства направленные на обучение двигательным навыкам: основные технические приемы избранного вида спорта и других видов спорта, подвижные игры.

Методы: игровой, повторный, равномерный, соревновательный.

1.3 Управление процессом подготовки чирлидеров на начальном этапе тренировки

При разработке тренировочных программ по чирлидингу прежде всего нужно определить цели, продумать направленность и подобрать содержание занятий, на различные по длительности циклы (год, полугодие, квартал, месяц, ежедневные занятия). Как и в любом виде двигательной активности, в занятиях аэробикой решаются три основных типа педагогических задач (воспитательные, оздоровительные и образовательные).

Объем средств (содержание и виды движений), используемых в конкретных уроках для решения этих задач, зависит от основной цели занятий и контингента занимающихся. Для деятельности тренера характерны два типа конструирования программ и проведения уроков аэробики: свободный (фристайл) и структурный (хореографический).

В свободном методе конструирование программ происходит во время проведения урока, при этом подбор упражнений происходит спонтанно, широко используется импровизация в движениях и комбинациях простейших шагов, повторяющихся во время определенного танцевального фрагмента.

При применении фристайла музыкальное сопровождение, содержание упражнений и частей урока, а также методов обучения и проведения

упражнений, используемых в каждом последующем уроке, могут различаться.

В структурном методе конструирование программ осуществляется заранее, при этом используются специально подготовленные музыкальные фонограммы и разработанные хореографические комбинации, состоящие из сочетаний различных аэробных шагов, повторяющиеся в соединении упражнений в определенном порядке, с заданной частотой, количеством движений и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

Такие стандартизированные программы повторяются в течение определенного цикла занятий, достаточного для решения конкретных задач. При определении преимуществ одного метода составления программ перед другим специалисты расходятся во мнении. Некоторые тренеры считают, что спонтанность фристайла, предопределяет выбор для урока наиболее простых движений, что приводит к его однообразию, монотонии. Кроме того, занимающиеся находятся в постоянном ожидании следующего незнакомого упражнения и выполняют задаваемые тренером варианты движений, а не уже известную их последовательность, что снижает эффективность такого действия.

Как считает Лорна Френсис, данный вариант урока не требует специальной подготовки инструктора и более характерен для начинающих специалистов. Но также существует и другое мнение о целесообразности использования свободного метода конструирования оздоровительных программ и проведения урока аэробики. Элемент неожиданности, характерный для фристайла, является привлекательным для хорошо физически подготовленных занимающихся с высоким уровнем координации. А введение творческого компонента в урок с применением импровизации на заданную двигательную тему требует высокого уровня квалификации, музыкальной и двигательной подготовки инструктора. И все же занятия, проводимые на основе структурной программы, могут быть более сложными и эффективными для занимающихся разных целевых групп.

Преимуществом этого подхода является то, что после разучивания упражнений, занимающиеся более уверенно выполняют танцевальные комбинации в различных сочетаниях. Этот вариант проведения занятий привлекателен для многих занимающихся, т. к. они получают возможность оценить свои достижения и повысить уровень тренированности.



Разработка и проведение структурной программы требует более углубленной предварительной подготовки инструктора, который должен подобрать музыку с определенным числом ритмических ударов в минуту, записать фонограмму для всей программы без перерывов в звучании музыки, подобрать и распределить в уроке различные упражнения и соединения, разучить программу и уметь обучать занимающихся, управлять нагрузкой в последующих занятиях и т. д. Несмотря на разные подходы оздоровительных программ, все специалисты признают необходимость учета физиологических изменений в организме людей, происходящих во время занятия. Общеизвестной является урочная форма, в которой выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную [9].

Основу любого занятия составляют различные упражнения, выполняемые в ходьбе, беге, скачках, а также упражнения на силу и гибкость, выполняемые из различных исходных положений. В подготовительной части занятия необходимо провести разминку. Цели разминки: 1) постепенно повысить частоту сердечных сокращений; 2) увеличить температуру тела; 3) подготовить опорно-двигательный аппарат к последующей нагрузке и усилить приток крови к мышцам; 4) увеличить подвижность в суставах.

В качестве средств разминки наиболее пригодны хорошо разученные ранее, сравнительно простые упражнения. Чаще всего это повороты и наклоны головы, круговые движения плечами, наклоны, прыжки, движения стопой. Постепенно добавлять совмещения, т. е. варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками – полуприседания, выпады, движения туловищем и т. д. После этого следует выполнить

упражнения на растягивание мышц: голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.

Для ознакомления с выбранной нами темой и создания представления о базовых движениях в чирлидинге нами представлен Рисунок 3.

<p>Руки на бедрах Кисти рук находятся в положении «кулак» и упираются в тазовые кости, тыльные стороны кистей направлены вперед</p> 	<p>Хай ви Прямые руки расположены в стороны-вверх под углом примерно 30° к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх</p> 	<p>Лоу ви Прямые руки расположены в стороны-вниз под углом примерно 30° к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх</p> 
<p>Т Прямые руки расположены в стороны. Тыльные стороны кистей направлены вверх</p> 	<p>Ломанное Т Согнуть руки в локтях из положения «Т», при этом кисть находится на одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены вверх</p> 	<p>Верхний панч (левый) Комбинированное движение: левая рука в положении «Верхний тачдаун», правая рука в положении «Руки на бедрах»</p> 

Продолжение Рисунка 3.



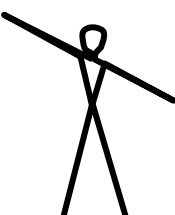
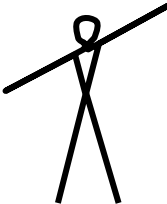


<p>Кинжалы Руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу, кисть расположена над локтем и в одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)</p> 	<p>Рамка Руки согнуты в локтях под углом 90°, кисть расположена над локтем, локоть напротив плеча. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)</p> 	<p>Правая диагональ Комбинированное движение: правая рука в положении «Хай ви», левая рука – в положении «Лоу ви»</p> 
--	--	---

Рисунок 3 – базовые движения в чирлидинге

После освоения базовых движений, нагрузка спортсменов растёт, как и увеличивается сложность движения. Однако, для выполнения трюков и хореографии наивысшей сложности, они всё же считаются базовыми.

<p>Левая диагональ Комбинированное движение: правая рука в положении «Лоу ви», левая рука – в положении «Хай ви»</p> 	<p>Правое К Комбинированное движение: правая рука в положении «Хай ви», левая рука направлена вправо и находится в положении «Лоу ви»</p> 	<p>Левое К Комбинированное движение: левая рука в положении «Хай ви», правая рука направлена влево и находится в положении «Лоу ви»</p> 
--	---	---

Продолжение Рисунка 4







<p>Верхний тачдаун Руки вытянуты вверх в одну линию с корпусом, локоть находится над плечом, кисть над локтем. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)</p> 	<p>Нижний тачдаун Прямые руки вытянуты вертикально вниз и прижаты к корпусу. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)</p> 	<p>Лук и стрела Комбинированное движение: правая рука в положении «Т», левая рука – в положении «Ломанное Т»</p> 
<p>Левое Л Комбинированное движение: левая рука в положении «Т», правая рука – в положении «Верхний тачдаун»</p> 	<p>Правое Л Комбинированное движение: правая рука в положении «Т», левая рука – в положении «Верхний тачдаун»</p> 	<p>Индеец Руки согнуты в локтях и расположены на уровне плеч друг над другом: локоть над кистью, кисть над локтем (лежат одна на другой). Тыльные стороны кистей направлены вверх</p> 

Рисунок 4 – продолжение базовых движений в чирлиденге по мере возрастания нагрузки

Освоив базовые движения, спортсмены на начальном этапе подготовки, переходят к прыжкам. Для наглядности, мы собрали все чир-прыжки и объединили их в таблицу, расположив по возрастанию сложности. Прыжки представлены в Рисунке 5.

Уровень сложности	Прыжок	Название, описание
1	2	3

Продолжение Рисунка 5

1		Стредл Прыжок – ноги врозь (ноги прямые, колено направлено вперед)
		Абстракт Одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая – отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону
		Так Прыжок в группировку. Колени прижаты к груди
2		Стэг сит Одна нога прямая, поднята в сторону как можно выше, колено направлено вверх, вторая – перед корпусом, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону
		Херки Одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону
		Хедлер Одна нога прямая поднята вверх как можно выше, вторая – согнута, колено направлено вниз
1	2	3
3		Двойная девятка Одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая – прямая, поднята вперед горизонтально пола. Руки повторяют движение ног, изображая девятку

Продолжение Рисунка 5


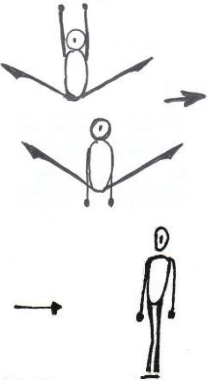


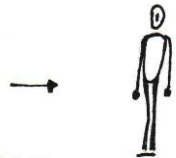
4		<p>Той тач Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх</p>
5		<p>Универсальный Сначала выполняется прыжок той тач, руки при этом выводятся вверх, далее для продления прыжка в воздухе прямые руки резко переводятся в нижнее положение. Приземление на две ноги</p>
6	 <p>вид сбоку</p>	<p>Пайк Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу</p>
7	 <p>вид сбоку</p> 	<p>Вокруг света Сначала выполняется прыжок пайк, затем в верхнем положении ноги переводятся в положение той тач. Приземление на две ноги. Движение рук повторяет движение ног</p>

Рисунок 5 – Примеры чир-прыжков по мере возрастания сложности

Таким образом, управление процессом подготовки чирлидеров на начальном этапе состоит, в основном, из аэробики – структурной или свободной. Однако, современная методика не подразумевает включение в тренировочный процесс физических упражнений, что говорит о слабом уровне спортсменов и сложности для них в тренировочном процессе.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

1. Исходя из поставленных задач в теоретико-методологической части работы, нами были рассмотрены следующие вопросы: В нашей стране чирлидинг появился совсем недавно. Первая команда поддержки в России была создана в 1996 году при Детской лиге американского футбола (ДЛАФ). Вскоре интерес девушек к столь оригинальному виду спорта возрос. В августе 1999 года по инициативе клуба «Ассоль» было зарегистрировано РОО «Федерация черлидеров – групп поддержки спортивных команд».

2. Современный этап развития чирлидинга характеризуется динамичностью и постоянным увеличением сложности координации. Это достигается не только за счет создания новых видов соревновательных элементов, но и заимствования существующих из смежных видов спорта.

3. К базовым навыкам относятся: начальная школа движений и универсальные базовые навыки, входящие в состав движений многих сложных видов спорта. Существует практически несколько базовых навыков, которые необходимо развивать для технически безупречного выполнения навыка более высокого порядка. Однако без их освоения невозможно освоить большую группу качественных упражнений в любом виде спорта. Этот факт указывает на то, что неотъемлемой частью и основой всей технической подготовки в чирлидинге является фундаментальная подготовка, которую составляют упражнения на гибкость, координацию и выносливость. Таким образом, в соответствии с нашей гипотезой, теоретическая часть подтверждает, что развитие координации, гибкости и выносливости поможет повысить функциональные возможности занимающихся чирлидингом.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО УПРАВЛЕНИЮ ПРОЦЕССОМ ПОДГОТОВКИ ЧИРЛИДЕРОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ТРЕНИРОВКИ

2.1 Цель, задачи, методы и содержание опытно-экспериментальной работы

Исследование проводилось на базе **Спортивно-оздоровительного комплекса г.Усть-Катав**.

В исследовании приняли участие девочки 6-7 лет: контрольная группа и экспериментальная группа по 7 человек в каждой группе. Общее количество исследуемых составило 14 человек.

В организации исследования, на основе поставленных задач, были определены 3 последовательных этапа.

На первом этапе (сентябрь – ноябрь 2023г.) проведён теоретический анализ научной литературы по проблеме управления процессом подготовки чирлидеров на начальном этапе тренировки, определены цель и задачи исследования, изучена характеристика развития тренировочного процесса чирлидеров, а также определены менее эффективные процессы построения тренировочного процесса. На основании анализа научной и методической литературы и педагогического наблюдения определялось содержание разрабатываемой методики управления процессом подготовки чирлидеров на начальном этапе тренировки.

На втором этапе (декабрь 2023г. – февраль 2024 г.) проводился педагогический эксперимент на базе **Спортивно-оздоровительного комплекса г.Усть-Катав**. Работа с контрольной и экспериментальной группами, создание методики управления процессом подготовки чирлидеров на начальном этапе подготовки.

На третьем этапе (март – май 2024г.) проводился анализ педагогического эксперимента, подсчет результатов эксперимента,

оформление выпускной квалификационной работы, создание и репетиция доклада.

Для решения поставленных нами задач использовались педагогические и математические методы исследования:

1. Наблюдение за занятиями ребят 6-7 лет.
2. Анализ научно-методической литературы;
3. Педагогический эксперимент;
4. Методы математической статистики.

Анализ и обобщение научно-методической литературы осуществлялся на основе изучения работ авторов в области теории и методики спорта и педагогики, авторов, работы которых посвящены проблеме развития скоростно-силовых качеств дошкольников, в особенности посредством подвижных игр.

Изучены понятия тренировочный процесс чирлидеров, выявлены типы конструирования программ, определена система подготовки в чирлидинге. Рассмотрено шестьдесят источников научно-методической литературы по теме исследования.

Педагогическое наблюдение проводилось с целью обоснования содержания управления процессом подготовки на начальном этапе тренировки, для определения наиболее результативных программ.

Нами были проведены тренировки. Методика, положительно влиявшая на управление процессом подготовки, определялась с помощью контрольных тестов.

Педагогический эксперимент проводился для определения эффективности методики управления процессом подготовки чирлидеров на начальном этапе тренировки.

Все результаты экспериментальных исследований были обработаны с помощью методов **математической статистики**. Достоверность различий определялось по t-критерию Стьюдента, при этом высчитывалось среднее арифметическое значение (M), ошибка среднего арифметического значения

(m). Кроме того с помощью методов математической статистики определялось: М – среднее арифметическое значение; % – процентное соотношение.

2.2 Реализация методики управления процессом подготовки чирлидеров на начальном этапе тренировки

Для внедрения методики управления процессом подготовки чирлидеров на начальном этапе тренировки, необходимо определить начальный уровень занимающихся. Для этого нами были определены тесты, показывающие уровень спортсменов в таких физических качествах, как гибкость, выносливость и координация.

Наклон вперед из положения стоя. Тест, позволяющий оценить начальный уровень гибкости у чирлидерш. Для его проведения необходимы: устойчивая скамья, сантиметровая лента или линейка, прикрепленная к скамье, бланк, фиксирующий результат. Участник принимает исходное положение: встает на скамью, ноги расположены на расстоянии 5-7 см друг от друга, колени прямые. По команде принимающего, участник делает наклон вниз и на счет «1-2-3» делает 2 раскачивающих движения, а на 3 – замирает. Третье положение самое низкое, его и фиксирует принимающий педагог. Нормативы для девочек 6-7 лет является – коснуться пола пальцами или полностью коснуться ладонями пола (стопы).

«Пистолет». Необходимо выполнить приседание на одной ноге, при этом вторая нога должна быть вытянута вперед и не касаться пола. Руки могут быть скрещены на груди или вытянуты перед собой. Такое расположение рук обеспечивает дополнительную устойчивость. Глубина приседа — до параллели бедра с полом или ещё ниже. Выполнять упражнение до потери равновесия.

Бег на 30м. Самое простое, но позволяющее определить выносливость, упражнение. Проводить тест можно по несколько человек, организовав забег. Заранее необходимо подготовить площадку (отмерить 30 м, обозначить старт

и финиш, проверить площадку на пригодность). Упражнение начинается по команде и заканчивается при пересечении линии финиша. Примерный средний результат для мальчиков и девочек 6-7 лет - 5,9 сек приблизительно.

Для чистоты эксперимента участники были разделены на две группы: контрольная и экспериментальная. Экспериментальная группа занималась по разработанной методике, с использованием комплекса упражнений на гибкость, выносливость и координацию. Занятия проводились два раза в неделю. Всего было проведено 20 занятий. В контрольной группе занятия не видоизменялись.

Каждому ребенку был присвоен код, который будет использоваться нами в работе.

Таблица 1 – Результаты тестов экспериментальной группы

Вид/Результат	Наклон вперед из положения стоя	«Пистолет», кол-во раз	Бег 30 м, сек
Код ученика			
10001	Не достает до пола пальцами	1	6,5
10002	Не достает до пола пальцами	1	7
10003	Достает до пола пальцами	1	6,3
10004	Не достает до пола пальцами	2	6,4
10005	Достает до пола пальцами	2	5,9
10006	Достает до пола пальцами	3	6,7
10007	Не достает до пола пальцами	1	6,8

Таблица 2 – Результаты тестов контрольной группы

Вид/Результат	Наклон вперед из положения стоя	«Пистолет», кол-во раз	Бег 30 м, сек
Код ученика			
20001	Достает до пола пальцами	1	6,5
20002	Не достает до пола пальцами	1	6,3

Продолжение Таблицы 2

20003	Достает до пола пальцами	2	6,7
20004	Не достает до пола пальцами	2	7,2
20005	Не достает до пола пальцами	1	6,9
20006	Не достает до пола пальцами	1	7,1
20007	Не достает до пола пальцами	1	6,2

Основываясь на первое тестирование участников эксперимента, можно сделать вывод, что контрольная и экспериментальная группы не показывают результат, равный нормативам. Однако, результаты первого тестирования показывают, что КГ и ЭГ примерно равны по показателям.

Нами были подобраны упражнения, направленные на развитие гибкости, выносливости и координации. Представлены в Таблице 3.

Таблица 3 – Упражнения на развитие гибкости, выносливости и координации.

№	Название и тип упражнения	Правила выполнения	Методические рекомендации
1	Прыжки вбок На общую выносливость	Из положения стоя прыгайте из стороны в сторону обеими ногами одновременно. Можно усложнить задачу, положив рядом предмет, через который нужно перепрыгивать, например мяч или стопку книг	Для начального этапа достаточно прыгать с одной ноги на другую, подтягивая ее
2	Бёрпи На общую выносливость	Из положения стоя подпрыгните вверх и поднимите руки, сделав хлопок над головой. Когда ступни коснутся пола, опустите руки на пол под плечи. Сделайте прыжок или шагните ногами поочередно назад, чтобы оказаться в положении планки. Прыжком или подшагом вернитесь на предыдущий этап, подтянув ноги к рукам. Из этого положения сделайте прыжок вверх и повторите весь комплекс с начала	Напоминаем про дыхание, следим, чтобы спортсмены выполняли упражнение полностью

Продолжение Таблицы 3

3	Выпады На силовую выносливость	Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Сделайте широкий шаг вперед, опустите корпус так, чтобы колено задней ноги коснулось пола. Вернитесь в вертикальное положение и повторите на вторую ногу	Во время выполнения упражнения втягивайте живот и держите спину ровно, проверять, чтобы дети не «заваливались»
4	Джеки На выносливость	Встаньте, ноги вместе, руки по бокам вдоль тела. Подпрыгните, поставьте ноги на ширину плеч и поднимите руки над головой. Вернитесь в исходное положение и продолжайте движение. На начальном этапе тренировок можно выполнять упражнение не в прыжке, а отшагивая в стороны.	
5	Стойка На координацию	Встаньте прямо, поднимитесь на носки, руки вытяните вверх над головой. Закрыв глаза, попытайтесь удержать равновесие	
6	Маятник На координацию	Встаньте, ноги вместе. Правую ногу оторвите от пола и отведите назад до параллели с полом. Туловище наклоняется вперед. Задержите положение на 10-15 секунд. Из этого положения, не касаясь пола, переведите ногу вперед, а корпус наклоните назад. Также задержите положение. Вернитесь в исходное положение. Выполняйте упражнение от одной до трёх минут по 3-4 круга.	
7	Вентиль На координацию	Встаньте прямо, ноги вместе, По команде необходимо в прыжке развернуться на 360 градусов, вернувшись в И.П. Каждый новый прыжок делаем в противоположную сторону, чередуя: «право-лево».	Важно следить за самочувствием детей, обращать внимание, не кружится ли голова. Постепенно увеличиваем количество раз
8	Прыжки через скакалку со скрещенными ногами На координацию	На первом прыжке впереди левая нога, на следующем — правая. Во время занятий важно следить за техникой и приземляться аккуратно на носки	

Продолжение Таблицы 3

9	Растяжка наклоном сторону На гибкость	с в	Расставьте ноги на ширину 1,5 м. Наклонитесь в правую сторону, согните правое колено и положите на него правый локоть. Вытяните левую руку к потолку, создав прямую линию с левой ногой. Если можете, опустите правую руку на пол за правой ногой. Задержитесь на 30 секунд. Повторите в другую сторону	Не торопим детей, упражнения выполняются медленно, спокойно
10	Растяжка подколенных сухожилий дополнительной нагрузкой На гибкость	с	Сядьте на пол, вытянув одну ногу прямо. Согните другую ногу в колене и упритесь ее ступней во внутреннюю часть противоположного бедра. Вытяните руки вперед, наклонитесь вперед над выпрямленной ногой и потянитесь к ступне. Задержитесь на 30 секунд. Повторите на другую ногу	Не торопим детей, упражнения выполняются медленно, спокойно
11	Скручивания сидя На гибкость		Сядьте на пол и держите ноги прямо. Согните правое колено и заведите правую ногу за левую. Левым локтем упритесь в правое колено и осторожно потянитесь. Задержитесь на 30 секунд и вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону.	Не торопим детей, упражнения выполняются медленно, спокойно
12	Растяжка подколенных сухожилий сидя На гибкость	сидя	Сядьте на пол, расположив обе ноги прямо перед собой. Вытяните руки и наклонитесь вперед, стараясь дотянуться как можно дальше. Ноги остаются прямыми. Задержитесь на 30 секунд. Повторите 3 раза	Не торопим детей, упражнения выполняются медленно, спокойно

В нашей методике, подобранные упражнения были направлены на совершенствование гибкости, выносливости и координации.

Содержание методики основано на данных результатах предварительных исследований.

Особенностью методики являлось включение в занятие специально-подобранных упражнения, являющихся составляющей частью такого

направления хатха-йоги. Особенно хочется отметить, что ранее в тренировочном процессе дополнительный уклон на этом не производился.




Таблица 4 – Упражнения хатха-йоги, внедренные в методику

№	Название упражнения	Правила выполнения	Методические рекомендации
1	<p>Баласана (поза «ребенка»)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • сядьте на пятки, раздвиньте колени на ширину коврика, носки вместе; • Наклонитесь вперед, вытяните руки (средний палец смотрит четко вперед, пальцы рук широко расставлены), голову опустите на коврик (если голова болит или ее сложно опустить, можно подложить свернутый плед). 	<p>Сохраняйте руки вытянутыми, не проваливайте плечи вниз и не кладите локти на пол</p>
2	<p>Марджариасана («кошка-корова»)</p>  	<ul style="list-style-type: none"> • встаньте на коврик на четвереньки — кисти под плечами на ширине плеч, колени на ширине таза; • со вдохом сделайте мягкий прогиб, направьте грудную клетку вперед, плечи вниз, тяните нос вверх; • с выдохом наклоните голову вниз и прижмите подбородок к груди, округлите спину, оттолкнитесь от ладоней и потяните грудной отдел позвоночника вверх, взгляд в сторону пупка 	<p>Противопоказания к этому упражнению — травмы запястий или позвоночника Выполняйте упражнение медленно. Повторите в ритме своего дыхания десять раз</p>



Продолжение Таблицы 4

<p>3</p>	<p>Уттанасана (интенсивное растяжение вперед)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • встаньте прямо, вес тела распределите равномерно на обеих ногах, ноги полностью прямые; • поднимите руки вверх, тыльными сторонами ладоней вперед, вытяните все тело; • сделайте пять вдохов и выдохов; • на выдохе наклонитесь вперед и поставьте ладони на пол (если нужно — согните колени или обопритесь на кончики пальцев), шею не напрягайте; • для выхода из позы — выдохните, поднимите голову, следом туловище, спину держите прямо 	<p>Противопоказания — травмы поясничного отдела и колен, а также высокое внутричерепное давление</p>
<p>4</p>	<p>Тадасана («гора»)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • поставьте стопы на одну линию, большие пальцы касаются друг друга, внешние края стоп параллельны друг другу, вес по центру сводов стоп, пальцы ног вытянуты; • прижмите плотно ступни к полу, подтяните коленные чашечки вверх, подверните таз вниз и подтяните живот внутрь и вверх; • держите голову на одной линии с позвоночником — вытяните шею, не напрягая мышцы; • руки вытянуты вдоль тела вниз, сохраняйте тонус 	



Продолжение Таблицы 4

5	<p>Уткатасана (поза «стула»)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • встаньте прямо, стопы вместе; • согните ноги в коленях, перенесите вес на пятки и опустите ягодицы, как будто садитесь на стул; • направьте копчик вниз, а лобковую кость — вверх, чтобы полностью выпрямить нижний отдел спины; • руки вытяните над головой параллельно друг другу ладонями внутрь; • оставайтесь в максимально низком положении, дышите ровно 	<p>Противопоказания — головные боли, низкое давление и бессонница</p>
6	<p>Адхо Мукха шванасана («собака мордой вниз»)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Прижмите ступни к полу, ладони опустить на пол, плотно прижать; • На вдохе поднимать корпус, максимально высоко зафиксировать ягодицы; • Голова смотрит вниз. 	<p>Не рекомендуется выполнять упражнение при высоком кровяном давлении, мигрени, травмах плеч, локтей, запястий или позвоночника</p>
7	<p>Кумбхакасана (планка на прямых руках)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • встаньте в упор лежа — ладони строго под плечевыми суставами, стопы на ширине плеч; • напрягите пресс, чтобы почувствовать работу мышц живота; • не поднимайте таз вверх и не опускайте поясницу (шея, спина, таз и ноги — одна линия), дышите глубоко; • с выдохом опустите колени на коврик и выйдите из асаны 	<p>Противопоказания — травмы рук, плечевого отдела и спины</p>



Продолжение Таблицы 4

<p>8</p>	<p>Бхуджангасана («кобра»)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • лягте на коврик лицом вниз, вытяните тело и стопы, напрягите мышцы бедер и ягодиц; • расположите ладони под плечами, пальцы направьте вперед; • на вдохе оттолкнитесь от пола и мягко поднимите корпус вверх, вытягиваясь макушкой и шеей, одновременно отведите плечи назад и вниз, потяните коврик на себя, стараясь толкнуть область сердца вверх, лобковая косточка при этом на коврике; • плавно опуститесь 	<p>Противопоказания язвенная болезнь, позвоночная грыжа, гипертиреоз или зашемление межпозвоночных дисков</p>
<p>9</p>	<p>Виравхадрасана-1 (поза «воина»-1)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • разведите руки в стороны параллельно полу на уровне плеч; • ступни поставьте на расстоянии примерно 1,1-1,2 м так, чтобы пальцы ног были направлены вперед; • выпрямите спину; • поверните ладони к потолку и поднимите руки параллельно друг другу, плечи опустите; • на выдохе отведите правую ногу на 90°, левую ногу, а затем и туловище поверните вправо; • на выдохе согните правое колено до 90°; • дышите ровно, после чего опустите руки, выпрямите колено и соедините стопы; • повторите на другую сторону 	<p>Выполнять это упражнение нельзя при сердечных заболеваниях и высоком кровяном давлении</p>



Продолжение Таблицы 4

<p>10</p>	<p>Виравхадрасана-2 (поза «воина»-2)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • поднимите руки в стороны на высоту плеч; • ступни поставьте на расстоянии примерно 1,1-1,2 м так, чтобы пальцы ног были направлены вперед; • выпрямите спину; • поверните правую ногу влево примерно на 45°, левую — тоже влево, но на 90°; • согните левое колено (голень перпендикулярна полу и на одной линии с пяткой) и поверните голову влево; • растяните пальцы обеих ног, дышите ровно; • выпрямите левую ногу, поверните стопы вперед, повторите на другую сторону 	<p>При заболеваниях сердца выполнять не стоит</p>
<p>11</p>	<p>Уттхита триконасана (вытянутый треугольник)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • поднимите руки в стороны, ладони параллельны полу; • ступни поставьте на расстоянии примерно 1,1-1,2 м так, чтобы пальцы ног были направлены вперед; • выпрямите спину; • поверните правую ногу влево примерно на 45°, правую — на 90°; • на выдохе согните торс влево, левую ладонь положите на голень и поднимите правую руку вверх; • переведите взгляд на большой палец правой руки, дышите ровно; • на выдохе поднимите левую руку, выпрямите туловище, опустите руки и поверните стопы вперед; • повторите на другую сторону 	<p>Не стоит выполнять это упражнение при низком кровяном давлении или травмах шеи, потому что придется смотреть вверх</p>

Продолжение Таблицы 4

<p>12</p>	<p>Маласана (поза «гирлянды»)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • поставьте ноги на ширину коврика, развернув стопы под углом 45°; • опустите таз, упритесь локтями в бедра и сложите ладони перед грудью; • разведите локтями бедра в сторону, вытяните позвоночник и шею, не переносите вес на внешние края стоп (прижимайте внутренние края стоп к полу); • дышите ровно; • опустите руки и сядьте на пол 	<p>С осторожностью это упражнение стоит выполнять при травмах коленей и тазобедренных суставов</p> <p>Если тяжело удерживать положение, можно под таз положить несколько йоговских блоков</p>
<p>13</p>	<p>Сету бадхасана («полумост»)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • лягте на пол (руки вдоль тела, ладонями вниз); • согните ноги (стопы на ширине таза рядом с ягодицами, плотно прижаты к коврику); • на вдохе оттолкнитесь стопами от коврика, поднимите корпус и таз как можно выше, колени при этом не расходятся; • прогнитесь в грудном отделе и направьте нижние ребра вверх, сдвигая при этом лопатки; • оттолкнитесь руками, плечами и стопами от коврика, удерживайте эту позу 30 секунд, дышите ровно; • плавно вернитесь в исходное положение 	<p>Противопоказания — высокое кровяное давление, пупочная грыжа, травмы позвоночника и коленей</p>

Продолжение Таблицы 4

<p>14</p>	<p>Супта матсияндрасана (скрутка на спине)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • лягте на спину; • на выдохе подтяните правое колено к груди и обхватите его руками, левую ногу сохраняйте прямой; • правую руку вытяните вправо ладонью вниз; • на выдохе поверните корпус влево, правое колено стремится к полу, голова повернута вправо, оба плеча на полу; • дышите ровно; • верните корпус в центр; • повторите на другую сторону 	
<p>15</p>	<p>Шавасана (поза мертвеца)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • лягте на спину, укройте пледом, раскиньте ноги в стороны, руки в стороны (так, чтобы подмышечные впадины были открыты, ладони вверх), глаза закройте; • сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьте все тело до самых кончиков пальцев ног и рук, мысленно пройдите вниманием по телу, расслабляя его (лицо, плечи, спина, мышцы ягодиц и т. д.), наблюдайте за ровным и спокойным дыханием; • мягко пошевелите пальцами ног, рук, согните ноги и перевернитесь на правый бок, оттолкнитесь руками от пола и медленно перейдите в положение сидя с прямой спиной, ладони положите на колени. 	<p>понаблюдайте за теми изменениями, которые произошли в теле и сознании во время практики, мягко приоткройте глаза Противопоказаний по здоровью нет</p>

Упражнения включались в занятие постепенно, одно за другим. Всего было проведено 20 занятий.

2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы

В процессе исследования контрольная группа занималась по утверждённому в спортивном комплексе плану. В процесс подготовки чирлидеров на начальном этапе тренировки экспериментальной группы была внедрена методика управления процессом подготовки чирлидеров на начальном этапе тренировки с использованием комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости, выносливости и координации.

Для определения эффективности методики управления процессом подготовки чирлидеров на начальном этапе тренировки был проведён сравнительный анализ показателей нормативов контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента.

В Таблице 5 представлены сравнения показателей тестов.

Таблица 5 – Сравнение показателей тестов экспериментальной и контрольной групп

№	Экспериментальная группа – дата сдачи 26.10.2023 г.			Контрольная группа 26.10.2023 г.		
	Наклон вперед из положения стоя	«Пистолет», кол-во раз	Бег 30 м, сек	Наклон вперед из положения стоя	«Пистолет», кол-во раз	Бег 30 м, сек
1	Не достаёт до пола пальцами	1	6,5	Достаёт до пола пальцами	1	6,5
2	Не достаёт до пола пальцами	1	7	Не достаёт до пола пальцами	1	6,3
3	Достаёт до пола пальцами	1	6,3	Достаёт до пола пальцами	2	6,7
4	Не достаёт до пола пальцами	2	6,4	Не достаёт до пола пальцами	2	7,2

Продолжение Таблицы 5

5	Достает до пола пальцами	2	5,9	Не достает до пола пальцами	1	6,9
6	Достает до пола пальцами	3	6,7	Не достает до пола пальцами	1	7,1
7	Не достает до пола пальцами	1	6,8	Не достает до пола пальцами	1	6,2

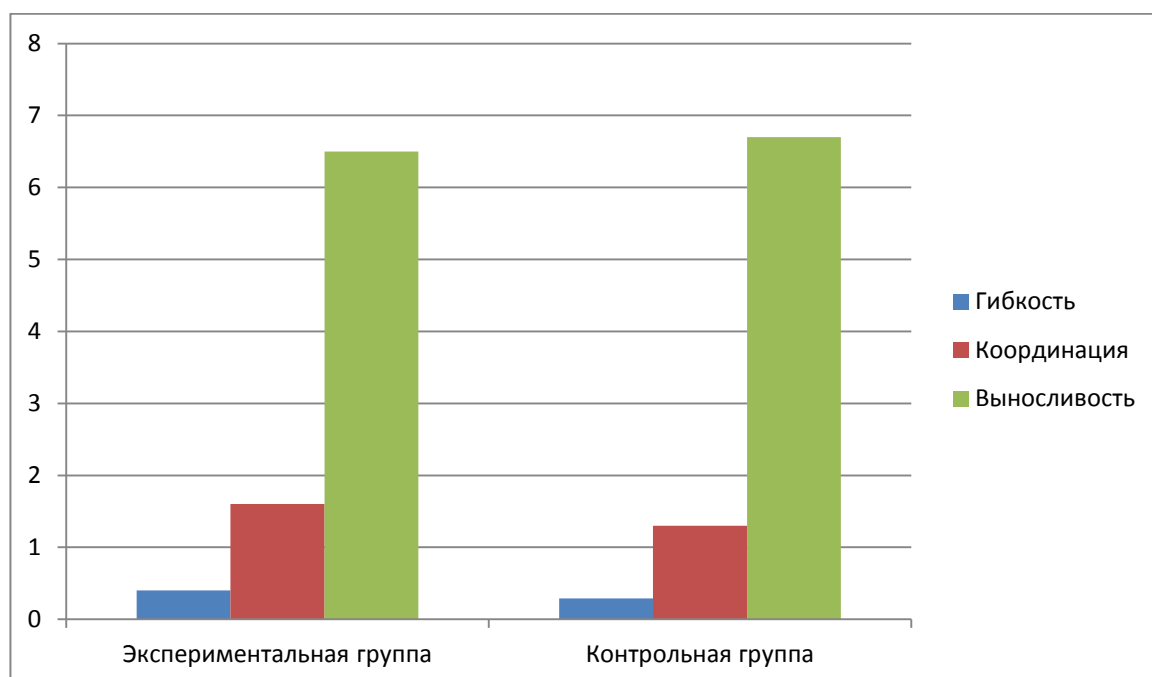


Рисунок 5 – Среднее значение результатов тестов исследуемых групп до педагогического эксперимента

На Рисунке 5 представлено среднее значение результатов тестов исследуемых групп до педагогического эксперимента. Сумма всех показателей была сложена и поделена на количество участников. Именно по среднему показателю мы произведем сравнение результатов до педагогического эксперимента и после. Стоит отметить, что в экспериментальной группе среднее значение по нормативу

Однако, разработанная в ходе работы, методика повлияла на результаты спортсменов-чирлидеров в тестах на гибкость, координацию и выносливость.

На всех занятиях присутствовали 100% участников эксперимента (контрольной и экспериментальной группы).

Результаты тестов экспериментальной группы после педагогического эксперимента представлены в Таблице 6.

Таблица 6 – Результаты тестов экспериментальной группы после педагогического эксперимента

Вид/Результат	Наклон вперед из положения стоя	«Пистолет», кол-во раз	Бег 30 м, сек
Код ученика			
10001	Достает до пола пальцами	4	6,0
10002	Достает до пола пальцами	3	6,4
10003	Достает до пола ладонями	5	6,3
10004	Достает до пола пальцами	5	6,0
10005	Достает до пола ладонями	6	5,5
10006	Достает до пола ладонями	7	6,2
10007	Достает до пола пальцами	3	6,0

Результаты нормативов контрольной группы после педагогического эксперимента представлены в Таблице 7.

Таблица 7 – Результаты нормативов контрольной группы после педагогического эксперимента

Вид/Результат	Наклон вперед из положения стоя	«Пистолет», кол-во раз	Бег 30 м, сек
Код ученика			
20001	Достает до пола ладонями	3	6,3
20002	Достает до пола пальцами	3	6,0
20003	Достает до пола ладонями	5	6,4
20004	Достает до пола пальцами	3	6,9
20005	Достает до пола пальцами	3	6,6

20006	Достает до пола пальцами	2	6,8
20007	Достает до пола пальцами	2	5,9

Результаты нормативов были проанализированы и собраны в диаграмму для удобства оценки данных. Результаты представлены на Рисунке 6.

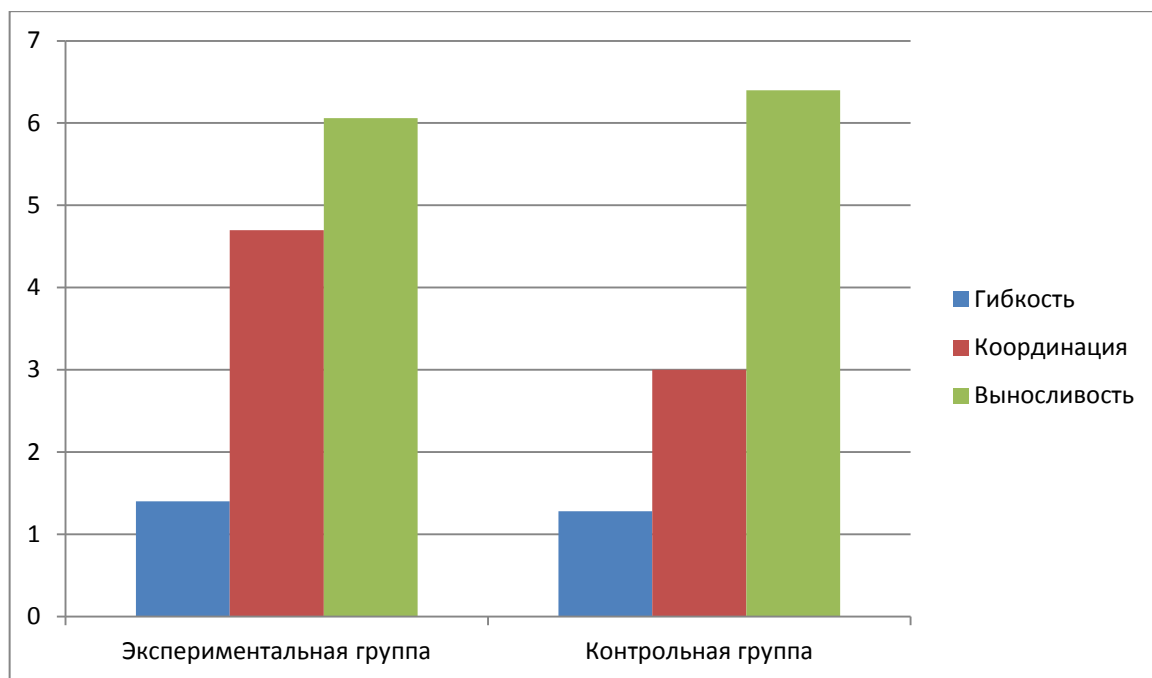


Рисунок 6 – Среднее значение результатов тестов исследуемых групп после педагогического эксперимента

На Рисунке 6 мы можем наблюдать, как изменились показатели экспериментальной группы в сравнении с контрольной. Несмотря на то, что результаты нормативов контрольной группы выросли, в сравнении с первой сдачей, они отстают от показателей экспериментальной.

Таким образом, мы наглядно видим, что экспериментальная группа показала наилучший результат. Что подтверждает нашу гипотезу.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

1. Было проведено экспериментальное исследование на базе Спортивно-оздоровительного комплекса г. Усть-Катав. В исследовании были задействованы две группы (контрольная и экспериментальная), по 7 человек в каждой группе. Общее количество испытуемых составило 14 человек 6-7 лет.

2. В процессе исследования контрольная группа занималась по утверждённому в спортивном комплексе плану. В процесс подготовки чирлидеров на начальном этапе тренировки экспериментальной группы была внедрена методика управления процессом подготовки чирлидеров на начальном этапе тренировки с использованием комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости, выносливости и координации.

3. Особенностью методики являлось включение в занятие специально-подобранных упражнения, направленных на развитие физических качеств и позволяющих сделать тренировочный и образовательный процесс интереснее и продуктивнее. Особенно хочется отметить, что ранее в тренировочном процессе дополнительный уклон на этом не производился.

4. Упражнения включались в занятие постепенно, одно за другим. Всего было проведено 20 занятий.

5. Разработанная в ходе работы, методика повлияла на результаты спортсменов-чирлидеров в тестах на гибкость, координацию и выносливость. На всех занятиях присутствовали 100% участников эксперимента (контрольной и экспериментальной группы).

6. Не смотря на то, что результаты нормативов контрольной группы выросли, в сравнении с первой сдачей, они отстают от показателей экспериментальной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучение управления процессом подготовки чирлидеров на начальном этапе тренировки, с использованием комплекса специальных упражнений на гибкость, выносливость и координацию в тренировочном процессе будет способствовать повышению функциональных возможностей занимающихся чирлиденгом.

Программа ЧИР включает в себя большое количество акробатических элементов, требующих страховки при выполнении программы в ЧИР – программах используются «кричалки», разрешаются плакаты, мегафоны, помпоны и прочее. Соревнования в номинации ЧИР проводятся в трех возрастных категориях. Обязательные элементы: прыжки, пирамиды, станты-поддержки, чир-дансы, чер-кричалки, чант-кричалки, акробатические элементы (кувырки, колеса и др.).

Современный этап развития чирлидинга характеризуется динамичностью и постоянным увеличением сложности координации. Это достигается не только за счет создания новых видов соревновательных элементов, но и заимствования существующих из смежных видов спорта. Интеграция и проникновение типов, с одной стороны, обогащает арсенал средств реализации двигательного потенциала спортсмена и создания яркого художественного образа, но с другой стороны, предъявляет повышенные требования к уровню владения техникой профилирования элементов.

При разработке тренировочных программ по чирлидингу прежде всего нужно определить цели, продумать направленность и подобрать содержание занятий, на различные по длительности циклы (год, полугодие, квартал, месяц, ежедневные занятия). Как и в любом виде двигательной активности, в занятиях аэробикой решаются три основных типа педагогических задач (воспитательные, оздоровительные и образовательные).

Объем средств (содержание и виды движений), используемых в конкретных уроках для решения этих задач, зависит от основной цели

занятий и контингента занимающихся. Для деятельности тренера характерны два типа конструирования программ и проведения уроков аэробики: свободный (фристайл) и структурный (хореографический).

Таким образом, управление процессом подготовки чирлидеров на начальном этапе состоит, в основном, из аэробики – структурной или свободной. Однако, современная методика не подразумевает включение в тренировочный процесс физических упражнений, что говорит о слабом уровне спортсменов и сложности для них в тренировочном процессе.

Для внедрения методики управления процессом подготовки чирлидеров на начальном этапе тренировки, был определен начальный уровень занимающихся. Для этого нами были выбраны тесты, показывающие уровень спортсменов в таких физических качествах, как гибкость, выносливость и координация.

Для чистоты эксперимента участники были разделены на две группы: контрольная и экспериментальная. Экспериментальная группа занималась по разработанной методике, с использованием комплекса упражнений на гибкость, выносливость и координацию. Занятия проводились два раза в неделю. Всего было проведено 20 занятий. В контрольной группе занятия не видоизменялись.

Разработанная в ходе работы, методика повлияла на результаты спортсменов-чирлидеров в тестах на гибкость, координацию и выносливость. На всех занятиях присутствовали 100% участников эксперимента (контрольной и экспериментальной группы).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аверьянова А. И. Особенности возрастной динамики основных соматометрических характеристик физического развития / И. В. Аверьянова // Экология человека.– 2020.– № 7.– С. 21-26.
2. Аникеева Е. А. Основные факторы, влияющие на безопасное проведение спортивных соревнований по чирлидингу / Буркова А.М. / XII Международная студенческая научная конференция «Студенческий научный форум – 2020» Раздел «Педагогические науки» // Секция «Актуальные вопросы подготовки кадров для сферы обслуживания». – 6 с.
3. Аркаев Л. Я. Как готовить чемпионов: теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. – М.: ФИС, 2004 – 328 с.
4. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
5. Барчуков И. С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций: Учебное пособие / И. С. Барчуков, Г. В. Барчукова. – М. : Юнити, 2016. – 295 с.
6. Банк О. П. Черлидинг – как развивающийся вид спорта в сборнике: перспективы развития науки и образования сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции / О. П. Банк, Е. С. Конова, Д. М. Бегалиева, И. Д. Мухамбеталиева под общей редакцией А. В. Туголукова. 2017. – С. 94-96.
7. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
8. Бутин И. М. Развитие физических способностей детей / И. М. Бутин. – Москва : ВЛАДОС- ПРЕСС, 2002. – 80 с.

9. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – Москва : Советский спорт, 2013. – 215 с.
10. Галкина Т. Н. Черлидинг – современное направление занятий по физической культуре в вузе Педагогика высшей школы / Т. Н. Галкина, Н. Ю. Борисова, Е.Л. Румянцева 2017. – 23-25 с.
11. Глазырина Л. Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкол. учреждений / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин. – М. : Гуманит. изд. центр Владос, 1999. – 176 с.
12. Гришина Ю. И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю. И. Гришина. – Рн / Д: Феникс, 2019. – 480 с.
13. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры: учебник для техникумов физической культуры / А. А. Гужаловский, В. М. Выдрин, В. Н. Кряж и др. ; под общей редакцией А. А. Гужаловского. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 351 с.
14. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения. – М., 2001
15. Жован Г. Ф. Черлидинг как средство повышения двигательной активности студентов / Г. Ф. Жован // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. науч. статей всерос. с междунар. / ред. Г. В. Бугаев, О. Н. Савинкова. Воронеж, 2012. – С. 251-253.
16. Задворнов К. Ю. Исследование процесса становления новых (нетрадиционных) видов спорта / К. Ю. Задворнов // Теор. и практ. физ. культ., 1999, № 12 – С. 17-22.
17. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека : учебник / М. Ф. Иваницкий. – Москва : Спорт, 2022. – 624 с.
18. История развития черлидинга: сайт Федерации черлидинга России. [Электронный ресурс]. 2008. Дата обновления: 05.02.2009. URL: <http://cheerleading.ru/archive/index.php?id=20>

19. Калинина Т. В. Детский черлидинг как средство формирования двигательной активности и координационных способностей детей 6-7 лет / Т. В. Калинина. Самара – 2015. – С. 96-102.
20. Карнавская Н. В. Черлидинг как вид спорта / Н. В. Карнавская, И. В. Чернышева, Е. В. Егорычева, М. В. Шлемова – 2016. № 5-2. – С. 301 - 301.
21. Келлер В. С. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов / В. С.Келлер, В. Н. Платонов – Львов, 1993. – 270 с.
22. Корниенко В. В. Дигательная активность человека как механизм становления личности / В. В. Корниенко, Т. Н. Курицына //Иновационная наука. – 2018. – №. 1. – С. 451-452.
23. Копылов Ю. А. Черлидинг в общеобразовательной школе / Ю. А. Копылов // Физическая культура в школе. 2015. – № 2. – С. 50-58.
24. Коростелева Т. С. Популяризация вида спорта «черлидинг» в г. Томске. / Т. С. Копылов // Национальный исследовательский томский политехнический университет. – 2015. – С. 34-36.
25. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – Москва : Советский спорт, 2010. – 464 с.
26. Лисицкая Т. С. Аэробика: Теория и методика. / Т. С. Лисицкая / – Т. I. – М. : ФАР, 2002. – 221с.
27. Линда Рэ Чеппел. Как стать первоклассным тренером по черлидингу / Чеппел Рэ Линда. – М. : Патриот, 2004. – 94с.
28. Луценко Л. С. Акробатическая подготовка в тренировочном процессе спортсменов-черлидеров на этапе специализированной базовой подготовки / Луценко Л. С., Зинченко И // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 2. – С. 105-110.
29. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. – Москва : АСТ, 1998. – 272 с.
30. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания / Л. П. Матвеев – М., 1991. – 543 с.

31. Мякинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : Дивизион, 2006. – 80 с.
32. Никитушкин В. Г. Современная подготовка юных спортсменов: учебное пособие / В. Г. Никитушкин. – М., 2009. – 112 с.
33. Макушенцева В. С. Черлидинг как физкультурно-спортивное массовое движение / В. С. Макушенцева, И. В. Чернышева, Е. В. Егорычева. Научный альманах. 2016. – № 5-2 (19) – С. 193-196.
34. Назаренко Л. Д. Пластичность как двигательно-координационное качество / Л. Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №8. – С. 48-53.
35. Носкова С. А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств «cheerleaders» – групп поддержки спортивных команд: методическое пособие для педагогов-инструкторов и тренеров. / С. А. Носкова – М. : МГСА, 2001. – 72 с.
36. Носкова С. А. Чирлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе / С. А. Носкова / Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 6.– С. 49-51.
37. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.04.2015) / КонсультантПлюс: [сайт]. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 10.02.2024)
38. Официальный сайт Уральской школы спортивного чирлидинга: [электронный ресурс]. [2017]/ URL: <http://cheer-school.ru/> (дата обращения 15.10.2023).
39. Патрушева Л. В. Черлидинг. Учебно-методическое пособие / Л. В. Патрушева. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2017 – С. 81-86.
40. Пенькова И. В. Особенности физического воспитания детей / И. В. Пенькова, Н. В. Карпова, С. В. Шмелева // Редакционная коллегия. – 2017. – 281 с.

41. Петров Б. Н. Массовые спортивно-художественные представления / Б.Н. Петров. – М.,1998. –108 с.
42. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе. / П. К. Петров. – М., 2000. – 97 с.
43. Платонов В. С. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. С. Платонов // Москва : Физкультура и спорт, 1986 – 286 с.
44. Пономарев Н. И. Функции спорта и его место в системе общественных отношений / Н. И.Пономарев // Теория спорта. – К. : Вища шк., 1987 – 565 с.
45. Соревнования [Электронный ресурс] // Соревнования в системе подготовки спортсменов./ URL: <http://mybiblioteka.su/4-48653.html> (дата обращения 15.01.2024).
46. Спорт [Электронный ресурс] // Роль соревнований в спортивной подготовке./ URL: <https://studopedia.su/> (дата обращения 10.01.2024)
47. Твердовская С. В. Черлидинг для обучающихся. / С. В. Твердовская – Омск : 2008 – С. 79-84.
48. Твердовская С. В. Чирлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮОЦ и ДЮСШ / С. В. Твердовская, Г. В. Краснова. – Омск, 2005 – С. 42-46.
49. Тянюгина М. В. Черлидинг – вариативный компонент 3 урока физической культуры в школе. Черлидинг в системе дополнительного образования / М. В. Тянюгина, Е. В. Быков, А. В. Тянюгина. УРАЛГУФК. 2015 – С. 561-564.
50. Серикова Ю. Н. Черлидинг как средство физического воспитания учащихся средних и старших классов / Ю. Н. Серикова, Н. Ф. Сингина. РГУФКСМИТ. 2015 – С. 33-36.
51. Сингина Н. Ф. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта., /Н. Ф. Сингина – 2007. – 186 с.

52. Симонов С. Н. Закономерности возрастной динамики двигательных способностей школьников / С. Н. Симонов, Н. А. Колесниченко, И. М. Демец // Медицина и физическая культура : наука и практика. – Тамбов, 2020. Т. 2. № 1 (5). – С. 62-75.
53. Твердовская С. В. Чирлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ. / С. В. Твердовская –Омск.,2005. – 251с.
54. Терехова М. А. Методика физической подготовки танцоров 10–11 лет на этапе начальной спортивной специализации / М. А. Терехова. – Малаховка, 2008. – 168с.
55. Филиппова Ю. С. Методическое пособие по спортивной аэробике /Ю. С. Филиппова. – Новосибирск, 1994 – 22 с.
56. Фролова А. М. Черлидинг в детском саду, как одна из здоровьесформирующих фитнес-технологий/ А. М. Фролова. 2016 – С. 120-122.
57. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта.: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений (2-е издание) / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов.–М. : Академия, 2001. – 103 с.
58. Цыба И. А. Черлидинг в высших учебных заведениях: учебное пособие / И. А. Цыба. – М. : Академия, 2010. – 80 с.
59. Шипилнна И. А. Хореография в спорте /И. А.Шипилина – Ростов н/Д.: Феникс, 2004 – 224 с.
60. Эльконин Д. Б. «...Избранные психологические труды. / Д. Б. Эльконин – М. : Педагогика, 1989 – 560с.