

Сергій СИНИЦЯ
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
*Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка*
<https://orcid.org/0000-0001-7965-8355>

Тетяна СИНИЦЯ
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*
<https://orcid.org/0000-0002-6971-0161>

<https://doi.org/10.33989/pnpu.1308.c4249>

РОЗДІЛ XVI

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЧЕРЛІДЕНГУ В ОСВІТНІЙ І НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕСИ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРІВ З ЦЬОГО ВИДУ СПОРТУ

Анотація. У розділі висвітлено теоретико-методичні засади впровадження черліденгу в систему фізичного виховання учнівської молоді та підготовки тренерських кадрів в умовах модернізації сучасної освіти. Обґрунтовано актуальність використання черліденгу як інноваційного виду рухової активності, що поєднує елементи спорту, танцю, акробатики, гімнастики та творчої самореалізації, завдяки чому є ефективним засобом залучення дітей і молоді до систематичних занять фізичною культурою та здорового способу життя. Проаналізовано історичні передумови виникнення і становлення черліденгу у світі та в Україні, охарактеризовано сучасні тенденції його розвитку як самостійного виду спорту.

Розкрито особливості впливу занять черліденгом на фізичний розвиток, функціональний стан організму, психоемоційну сферу та соціальне становлення особистості. Визначено, що систематичні заняття сприяють розвитку сили, гнучкості, витривалості, швидкості, координації рухів, формуванню правильної постави, а також вихованню дисциплінованості, відповідальності, колективізму, лідерських якостей і впевненості у власних силах. Значну увагу приділено змісту професійної компетентності тренера з черліденгу, структурі його фахової підготовки, педагогічній майстерності та методам виховного впливу в роботі зі спортсменами.

Охарактеризовано особливості планування навчально-тренувального процесу, побудову макро-, мезо- та мікроциклів підготовки, систему педагогічного й медико-біологічного контролю, а також роль змагальної діяльності у вдосконаленні спортивної майстерності черлідерів. Наголошено на необхідності підготовки висококваліфікованих фахівців, здатних забезпечити

безпечну, результативну й методично грамотну організацію занять. Доведено, що впровадження черліденгу в систему фізичного виховання є перспективним напрямом підвищення рухової активності молоді, зміцнення здоров'я та гармонійного розвитку особистості.

Ключові слова: черліденг, освіта, навчально-тренувальний процес, професійна підготовка, тренери, учнівська молодь, спортсмени

Вступ. У сучасному світі, де дітей досить складно здивувати та зацікавити новими видами діяльності, особливо тими, що поєднують користь для здоров'я і емоційну привабливість, значну увагу привертає черліденг. Це один із найбільш яскравих і динамічних видів спорту, який здатний захопити дітей та підлітків завдяки своїй видовищності та різноманітності рухової діяльності. Черліденг (від англ. cheerleading: cheer – вигук підтримки, схвальне підбадьорення; lead – вести, керувати) – це сучасний вид спорту, що поєднує елементи танцю, гімнастики, акробатики та шоу-програм. Він вирізняється високою емоційністю, ритмічністю та командною взаємодією, що робить його не лише спортивною дисципліною, а й справжнім видовищним мистецтвом.

Черлідер – це спортсмен (юнак або дівчина), який бере участь у виступах на стадіонах і спортивних аренах із використанням помпонів, танцювальних рухів, акробатичних елементів та синхронних побудов. У своїх виступах вони виконують групові піраміди, стрибки, танцювальні композиції, супроводжуючи їх ритмічними вигуками, скандуванням і кричалками. Основне завдання черлідерів полягає не лише у створенні яскравого шоу, а й у формуванні позитивної емоційної атмосфери під час змагань. Вони активно підтримують спортивні команди, підвищують їхній бойовий дух і водночас забезпечують глядачам більш захопливе та динамічне сприйняття спортивної події [5, 12].

В Україні черліденг стрімко розвивається, набуваючи все більшої популярності серед дітей та молоді. Його привабливість пояснюється поєднанням спорту, творчості та емоційного самовираження. Завдяки своїй видовищності, яскравості та позитивному впливу на фізичний розвиток, цей вид спорту стає ефективним засобом залучення молодого покоління до активного та здорового способу життя.

Фахівці у галузі фізичного виховання та спорту відзначають, що в сучасних умовах спостерігається стійка негативна тенденція до зниження інтересу дітей і молоді до систематичних занять фізичною культурою та спортом. Така ситуація зумовлює зменшення рівня рухової активності, погіршення показників фізичної підготовленості, а також зниження функціональних можливостей організму учнів. У довгостроковій перспективі це може мати негативні наслідки для стану здоров'я підростаючого покоління [1, 3, 19].

У зв'язку з цим питання удосконалення системи фізичного виховання як у загальноосвітніх школах, так і в закладах позашкільної освіти набуває особливої актуальності та залишається одним із пріоритетних напрямів діяльності педагогів, тренерів і методистів. Сучасні фахівці наголошують на необхідності оновлення змісту та форм організації занять, пошуку інноваційних

підходів, які б відповідали інтересам сучасних дітей і сприяли формуванню стійкої мотивації до рухової активності.

Одним із перспективних і ефективних шляхів вирішення цієї проблеми є впровадження елементів черліденгу в систему фізичного виховання. Черліденг, як поєднання спорту, танцю та акробатики, має високий емоційний і мотиваційний потенціал, що робить його особливо привабливим для учнів різних вікових груп. Застосування черліденгу в навчальному процесі дозволяє урізноманітнити зміст уроків фізичної культури, підвищити їхню динамічність та емоційну насиченість, а також сприяти розвитку основних фізичних якостей – сили, гнучкості, координації, витривалості та швидкості. Крім того, цей вид рухової активності формує навички командної роботи, дисциплінованість, артистизм і впевненість у собі, що позитивно впливає на загальний розвиток особистості учнів.

З огляду на стрімку популяризацію та інтеграцію черліденгу в систему фізичного виховання, особливої гостроти набуває питання якісної професійної підготовки фахівців, здатних грамотно та безпечно організовувати тренувальний процес. Оскільки черліденг є синтетичним видом спорту, підготовка майбутнього тренера або педагога має міждисциплінарний характер і вимагає глибоких знань не лише з теорії фізичного виховання, а й з акробатики, гімнастики, хореографії та спортивної психології. Сучасний фахівець повинен досконало володіти методикою навчання специфічних елементів, таких як базові положення рук, стрибки, танцювальні комбінації, а також техніка побудови пірамід і виконання стантов. Важливою складовою фахової компетентності є вміння забезпечувати належну страховку та дотримуватися суворих протоколів безпеки, що мінімізує ризик травматизму під час виконання складних акробатичних вправ. Окрім технічних навичок, професійна підготовка передбачає розвиток творчих здібностей педагога для створення видовищних шоу-програм, постановки хореографічних номерів та підбору відповідного музичного супроводу. Не менш важливою є психолого-педагогічна майстерність тренера, яка полягає у здатності формувати позитивний мікроклімат у команді, розвивати лідерські якості учнів, їхній артистизм та стресостійкість. Удосконалення системи підготовки кадрів передбачає постійне підвищення кваліфікації через участь у спеціалізованих семінарах, майстер-класах та суддівських курсах, що дозволяє фахівцям орієнтуватися в актуальних змінах міжнародних правил та сучасних тенденціях розвитку світового черліденгу. Таким чином, високий рівень професіоналізму викладацького складу є визначальним фактором успішного впровадження черліденгу як ефективного засобу оздоровлення та гармонійного розвитку молодого покоління [14, 22].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та розробити методичні засади впровадження черліденгу в освітній та навчально-тренувальний процеси учнівської молоді, а також визначити організаційно-педагогічні умови підготовки тренерів, здатних забезпечити ефективну реалізацію програм із цього виду спорту.

Для досягнення поставленої мети передбачається вирішення низки наукових завдань, зокрема:

1. Проаналізувати стан проблеми фізичного виховання учнівської молоді та обґрунтувати потенціал черліденгу як інтегративного виду спорту, що поєднує оздоровчий та змагальний аспекти.

2. Дослідити вплив систематичних занять черліденгом на морфофункціональний стан, рівень розвитку спеціальних фізичних якостей та психоемоційну стійкість учнів у процесі їхньої спортивної підготовки.

3. Розробити та обґрунтувати методикау навчання елементів черліденгу, інтегровану в зміст уроків фізичної культури та навчально-тренувальних занять у позакласній і секційній роботі.

4. Визначити організаційно-педагогічні умови підготовки тренерів із черліденгу, акцентуючи увагу на володінні технікою безпеки та методикою побудови тренувальних програм.

1. Генезис та еволюція черліденгу: історико-логічний аналіз закордонного та вітчизняного досвіду

Історія становлення черліденгу бере свій початок у період активного розвитку масових спортивних рухів, коли особливу увагу приділяли не лише самим змаганням, а й їхній видовищності та емоційній атмосфері. У той час великою популярністю користувалися показові виступи спортсменів із виконанням складних акробатичних елементів, побудовою багаторівневих пірамід та синхронних композицій. Такі дійства поєднували фізичну підготовку, артистизм і командну взаємодію, стаючи окрасою спортивних свят і масових заходів. Саме вони стали підґрунтям для виникнення нових форм спортивно-розважальної діяльності [2, 15].

З розвитком суспільства з'явилася потреба у більш динамічних, енергійних і яскравих видах спорту, які б не лише демонстрували фізичні можливості учасників, а й створювали атмосферу захоплення та підтримки. Одним із таких напрямів став черліденг — сучасний вид діяльності, що поєднує спортивну майстерність, танцювальне мистецтво та елементи шоу-програми.

Черліденг (від англійського слова *cheerleading*, що означає підтримку, підбадьорювання, вигуки схвалення) поєднує у собі риси спорту, мистецтва та командної творчості. Його батьківщиною вважають Сполучені Штати Америки, де у 70-х роках ХХ століття культура вболівання за спортивні команди набула організованих форм. На стадіонах і в спортивних залах уболівальники почали синхронно аплодувати, вигукувати речівки, виконувати узгоджені рухи та створювати яскраву атмосферу підтримки своїх фаворитів [18].

Першими черлідерами були не дівчата, як це часто сприймається сьогодні, а юнаки – активні прихильники американського футболу. Вони прагнули морально підтримати свої команди, вигадували ритмічні кричалки, використовували жести, стрибки та рухи, які поступово набували все більшої впорядкованості. З часом такі імпровізовані виступи перетворилися на окремий напрям спортивної діяльності, що отримав назву *cheerleaders*.

Подальший розвиток черліденгу супроводжувався ускладненням техніки виконання, появою танцювальних композицій, акробатичних трюків, спеціального екіпірування та професійної підготовки учасників. Сьогодні черліденг є популярним у багатьох країнах світу як самостійний вид спорту, що поєднує силу, гнучкість, координацію, витривалість і високий рівень командної взаємодії. Він не лише підтримує спортсменів під час змагань, а й виступає яскравим видовищним мистецтвом, яке захоплює глядачів своєю енергією та динамікою.

З часом черліденг перестав бути лише формою підтримки спортивних команд і поступово сформувався як самостійний вид спорту. Сьогодні він гармонійно поєднує елементи танцю, спортивної гімнастики, акробатики та хореографії, вимагаючи від спортсменів високого рівня фізичної підготовки, дисципліни та злагодженої командної роботи. Черліденг не лише супроводжує спортивні заходи, роблячи їх більш емоційними, яскравими та видовищними, а й існує як окрема спортивна дисципліна зі встановленими правилами, системою суддівства та офіційними змаганнями різного рівня.

Заняття черліденгом позитивно впливають на всебічний фізичний розвиток людини. Вони сприяють зміцненню м'язового корсету, розвитку сили, гнучкості, швидкості, витривалості, координації рухів, почуття ритму та просторової орієнтації. Крім того, цей вид спорту формує відповідальність, організованість, уміння працювати в колективі та довіряти партнерам, що є особливо важливим під час виконання складних групових елементів [3].

Як спортивна дисципліна, черліденг поділяється на два основні напрями: Cheer і Dance. Напрямок Cheer характеризується виконанням складних технічних елементів, серед яких акробатичні вправи, стрибки, підтримки (станти), багаторівневі піраміди та синхронні перебудови. Виступи часто супроводжуються використанням спеціальних атрибутів — помпонів, плакатів, мегафонів та речівок, спрямованих на активізацію глядачів і створення атмосфери підтримки.

У межах програми Cheer проводяться змагання у різних категоріях: командні виступи жіночих, чоловічих або змішаних складів (cheer-mix), групові станти, партнерські номери, а також індивідуальні виступи спортсменів. Оцінювання таких програм здійснюється за технікою виконання, синхронністю, складністю елементів, артистизмом та загальним враженням від номера.

Таким чином, сучасний черліденг є не лише видовищним супроводом спортивних подій, а й повноцінним видом спорту, що поєднує фізичну майстерність, творчість і командний дух.

Поширення черліденгу за межами Сполучених Штатів Америки розпочалося наприкінці ХХ століття, коли цей вид діяльності почав активно інтегруватися в спортивну культуру інших країн. Особливо швидко він набув популярності в країнах Європи, де поступово формувалися національні школи черліденгу, створювалися професійні та аматорські команди, а також розроблялися єдині правила та стандарти проведення змагань. Важливу роль у цьому процесі відіграло заснування міжнародних спортивних федерацій, які забезпечили координацію розвитку черліденгу на світовому рівні та сприяли

організації офіційних чемпіонатів і турнірів різного масштабу. Це, у свою чергу, значно підвищило його престиж і зробило популярним серед дітей та молоді в багатьох країнах світу.

В Україні розвиток черліденгу розпочався дещо пізніше, однак відзначається стрімкою динамікою та активним зростанням інтересу до цього виду спорту. Протягом останніх років було створено численні спортивні клуби та секції, які функціонують як у позашкільних закладах, так і в системі спортивної освіти. Регулярно проводяться чемпіонати України, кубкові змагання, фестивалі та показові виступи, що сприяє підвищенню рівня майстерності спортсменів і популяризації черліденгу серед молоді [9].

Українські команди дедалі частіше беруть участь у міжнародних змаганнях, де демонструють високий рівень технічної підготовки, складні акробатичні елементи та оригінальні творчі постановки. Це свідчить про поступову інтеграцію України у світовий черліденговий рух і зростання конкурентоспроможності вітчизняних спортсменів.

Сьогодні черліденг в Україні вже не обмежується лише роллю супроводу спортивних подій. Він сформувався як окрема, самодостатня спортивна дисципліна, що активно розвивається, має офіційну структуру, систему змагань і підготовки спортсменів. Завдяки своїй видовищності, емоційності та різноманітності він набуває все більшої популярності серед дітей, підлітків і молоді, сприяючи їхньому фізичному розвитку та залученню до активного способу життя.

Програма Dance (Денс) у черліденгу базується на синтезі різноманітних танцювальних стилів і напрямів, що дозволяє створювати яскраві, емоційно насичені та технічно складні композиції. У її основі лежать елементи джазу, фанку, хіп-хопу, рок-н-ролу, твісту та інших сучасних і класичних танцювальних стилів. Таке поєднання забезпечує широкий спектр виразних засобів і робить виступи максимально видовищними та різноплановими.

Виступи у напрямі Dance характеризуються високою динамікою, чітким ритмом і виразністю кожного руху. Особлива увага приділяється техніці виконання, координації, пластичності та артистизму спортсменів. У хореографічних постановках широко використовуються піруети, стрибки, шпагати, повороти, ізоляції та складні танцювальні зв'язки, які виконуються синхронно або в індивідуальних комбінаціях. Саме завдяки цьому досягається цілісність і художня завершеність виступу.

На відміну від програми Cheer, у напрямі Dance повністю відсутні кричалки, речівки та акробатичні елементи, зокрема станти й піраміди. Основний акцент тут зроблено на чистій танцювальній техніці, виразності рухів, емоційному поданні та сценічній майстерності спортсменів. Важливу роль відіграє також музичний супровід, який визначає темп, характер і загальну стилістику постановки.

У межах програми Dance виокремлюють кілька основних змагальних категорій, серед яких найпоширенішими є джаз, хіп-хоп та данс-фрістайл. Кожна з них має свої особливості виконання, вимоги до техніки та стилістики

рухів, що дозволяє спортсменам розкривати різні грані танцювального мистецтва [6].

Змагальні формати у Dance також є різноманітними. Спортсмени можуть виступати у вигляді сольних номерів (індивідуальні виступи одного учасника), дуетів (двоє учасників), квартетів (чотири спортсмени) або командних композицій, де кількість учасників зазвичай становить від 5 до 24 осіб. Така варіативність формує широкі можливості для творчої самореалізації та розвитку командної взаємодії в межах хореографічних постановок.

Таким чином, сучасний черліденг уже давно вийшов за межі лише видовищної підтримки спортивних команд і сформувався як повноцінний, самостійний вид спорту. Він має чітко визначену структуру, регламентовані правила виконання елементів, систему оцінювання та класифікацію змагальних програм, що забезпечує його організованість і професійний рівень розвитку.

Змагання з черліденгу проводяться на різних рівнях – від місцевих і регіональних турнірів до національних чемпіонатів, які є важливим етапом відбору найсильніших спортсменів і команд. Найвищим рівнем спортивної майстерності є міжнародні старты, зокрема чемпіонати Європи та світу, де збираються провідні команди різних країн, демонструючи складні технічні елементи, оригінальні постановки та високий рівень виконавської майстерності.

Завдяки розгалуженій системі змагань черліденг постійно розвивається та набуває визнання як у спортивному, так і в культурно-естетичному середовищі, трансформуючись із суто видовищного виду активності у комплексну систему розвитку особистості. Це поєднання фізичного гарту, творчості та командної взаємодії сприяє формуванню у молоді впевненості й цілеспрямованості, що, у свою чергу, вимагає відповідного рівня професійного супроводу. Саме тому розвиток тренерських кадрів з черліденгу в Україні на сучасному етапі постає стратегічно важливим напрямом, що зумовлено офіційним визнанням цієї дисципліни та її активним впровадженням у систему шкільної та позашкільної освіти. Формування професійного корпусу тренерів сьогодні відбувається через багатовекторну систему, яка інтегрує академічну освіту, галузеву сертифікацію та міжнародне співробітництво. Провідну роль у цьому процесі відіграють заклади вищої освіти спортивного та педагогічного профілю, які впроваджують спеціалізовані навчальні дисципліни до програм підготовки бакалаврів та магістрів, забезпечуючи фахівців ґрунтовним фундаментом із теорії та методики фізичного виховання.

Паралельно з академічною підготовкою активну діяльність здійснює Всеукраїнська федерація черліденгу, яка вибудовує систему постійного професійного вдосконалення через проведення регулярних навчальних семінарів, тренерських курсів та майстер-класів. Особливий акцент у підготовці кадрів робиться на засвоєнні міжнародних стандартів техніки виконання елементів, вивченні правил змагань та, що є критично важливим, опануванні прогресивних методик безпеки і страхівки при виконанні складних акробатичних вправ та пірамід.

Розвиток тренерських кадрів в Україні також характеризується активним використанням цифрових технологій та інноваційних платформ для

дистанційного навчання, що дозволяє фахівцям із різних регіонів отримувати доступ до актуальних знань і методичних розробок. Важливим стимулом для професійного зростання є участь українських тренерів у міжнародних конвенціях та обмін досвідом із закордонними колегами, що сприяє інтеграції українського черліденгу у світовий спортивний простір [11, 20].

Проте, попри позитивну динаміку, існують виклики, пов'язані з необхідністю розширення мережі спеціалізованих центрів підготовки та розробки уніфікованих національних стандартів професійної діяльності тренера з черліденгу. Подальше вдосконалення системи підготовки кадрів передбачає посилення наукового супроводу тренувального процесу та створення дієвих механізмів атестації, які б враховували як спортивні досягнення вихованців, так і рівень педагогічної майстерності самого тренера. Таким чином, розвиток кадрового потенціалу є ключовим фактором, що визначає майбутнє черліденгу в Україні як масового та високодосяжного виду спорту.

2. Особливості підготовки та фізіологічний вплив занять черліденгом на організм

Черліденг спрямований на всебічний і гармонійний розвиток особистості, охоплюючи фізичну, інтелектуальну та духовну сфери. Він сприяє формуванню важливих життєвих якостей, серед яких рухові вміння та навички, сила волі, наполегливість, дисциплінованість, відповідальність і вміння працювати в колективі. Завдяки командному характеру цього виду діяльності учасники навчаються взаємодії, підтримці одне одного та досягненню спільної мети.

Регулярні заняття черліденгом позитивно впливають на стан здоров'я та загальне функціонування організму. Особливо помітний їхній вплив на дихальну систему. Під час активного руху збільшується частота і глибина дихання, відбувається інтенсивна вентиляція легень, що сприяє кращому насиченню крові киснем і покращенню обмінних процесів в організмі. У результаті підвищується працездатність, витривалість і стійкість до фізичних навантажень [10, 21].

Черлідери, як правило, вирізняються високим рівнем фізичної підготовленості. Для них характерні швидка реакція, спритність, гнучкість, пластичність, сила, витривалість та добре розвинена координація рухів. Заняття допомагають удосконалювати поставу, зміцнювати м'язовий корсет і розвивати відчуття ритму.

Однією з найважливіших особливостей черліденгу є виконання складних рухових комбінацій у повній синхронності з іншими учасниками команди. При цьому спортсмени одночасно використовують помпони, виконують танцювальні або акробатичні елементи та виголошують кричалки чи підтримувальні гасла. Така багатокомпонентна діяльність потребує не лише хорошої фізичної форми, а й швидкого мислення, високої концентрації уваги, точності рухів і здатності миттєво реагувати на зміни ситуації.

Отже, черліденг є не лише видовищним видом спорту, а й ефективним засобом розвитку особистості, зміцнення здоров'я та виховання морально-вольових якостей.

Підготовка черлідерів має комплексний характер і поєднує різні напрями фізичного та творчого розвитку. Вона включає елементи спортивної гімнастики, акробатики, аеробіки, а також класичної та сучасної хореографії, різноманітних танцювальних стилів і сценічної майстерності. Такий багатогранний підхід сприяє всебічному розвитку спортсменів, удосконаленню їхніх рухових якостей, пластики, координації та артистизму [7].

Особливе місце в підготовці займає творча складова. Тренер спільно з командою розробляє постановки виступів, створює оригінальні танцювальні композиції, продумує переходи між елементами, добирає музичний супровід, кричалки та речівки. Це допомагає зробити виступи яскравими, емоційними та видовищними. Учасники команди навчаються виражати характер композиції, передавати настрій і створювати позитивну атмосферу для глядачів.

Важливими вимогами до черлідерів є чітка дикція, сильний і виразний голос, швидка реакція, упевненість у собі та здатність працювати в команді. Не менш значущим є вміння відчувати емоційний стан партнерів по команді та глядачів, підтримувати контакт із аудиторією, створювати енергію підтримки й натхнення під час виступу.

Як зазначає Л.О. Немцова [8] – рухова активність є одним із найважливіших чинників збереження здоров'я та високої працездатності людини. Регулярні фізичні навантаження позитивно впливають на обмін речовин, сприяють нормалізації маси тіла, зміцнюють імунітет та підвищують життєвий тонус.

Крім того, рухова активність покращує стан кісткової системи, зміцнює м'язи й зв'язки, розвиває серцево-судинну систему та підвищує витривалість організму. Систематичні заняття допомагають зменшити ризик багатьох захворювань, підтримувати гарну фізичну форму та психоемоційну рівновагу.

Потреба людини в русі є індивідуальною і залежить від багатьох чинників: віку, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, способу життя, професійної діяльності, а також соціальних і культурних умов. Саме тому важливо добирати оптимальний рівень рухової активності відповідно до особистих можливостей і потреб.

Фізичні навантаження під час занять виконують роль важливого стимулу, який активізує адаптаційні можливості організму та сприяє його вдосконаленню. Під впливом систематичних тренувань організм поступово пристосовується до зростаючих вимог, що позитивно позначається на загальному стані здоров'я, працездатності та фізичній підготовленості людини.

Регулярні заняття сприяють покращенню роботи всіх органів і систем. Вони підвищують ефективність м'язової діяльності, зміцнюють серцевий м'яз, покращують кровообіг, активізують дихальні процеси, розвивають силу, гнучкість, координацію рухів та загальну витривалість. Завдяки цьому людина легше переносить фізичні навантаження, швидше відновлюється після роботи та має вищий рівень життєвої енергії [7].

Черліденг комплексно впливає на організм людини. Він позитивно діє на серцево-судинну систему, покращуючи роботу серця і судин; на дихальну систему – завдяки збільшенню життєвої ємності легень та кращому постачанню

організму киснем; на опорно-руховий апарат – через зміцнення м'язів, зв'язок і суглобів. Крім того, заняття стимулюють діяльність нервової системи, розвивають увагу, швидкість реакції, координацію та емоційну стійкість. Також позитивні зміни відбуваються в ендокринній системі, яка регулює обмін речовин і пристосування організму до навантажень [13].

Водночас необхідно враховувати, що реакція організму на фізичні вправи є індивідуальною. Помірні, правильно дозовані та систематичні навантаження мають оздоровчий ефект, тоді як надмірні або неправильно організовані тренування можуть спричинити перевтому, зниження імунітету, погіршення самопочуття та підвищення ризику захворювань або травм.

Оскільки організм людини є єдиною цілісною системою, порушення в роботі одного органа чи функції може негативно позначитися на діяльності інших систем. Саме тому під час занять черліденгом важливо враховувати вік, стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості кожного спортсмена.

Для досягнення найкращих результатів навантаження слід збільшувати поступово, дотримуючись принципів послідовності, доступності та безпеки. Рациональне поєднання тренувань, відпочинку, правильного харчування та самоконтролю забезпечує ефективність занять черліденгом і сприяє гармонійному розвитку особистості.

3. Зміст та структура професійної компетентності фахівця з черліденгу

Професійна підготовка майбутніх тренерів із черліденгу передбачає формування цілісної системи знань із гігієни спорту, фізіології та психології праці, де фахівець має не лише дотримуватися принципів здорового способу життя, а й володіти методикою впровадження раціонального режиму сну, відпочинку та харчування у підготовку спортсменів. Важливою компетентністю тренера є здатність фахово обґрунтовувати та практично демонструвати позитивний вплив черліденгу на морфофункціональний стан організму, зокрема на зміцнення систем дихання, кровообігу та оптимізацію роботи центральної нервової системи через розвиток координації, сили та гнучкості.

У процесі підготовки майбутній тренер має опанувати інструментарій для формування фізичної культури особистості своїх вихованців, що включає розробку стратегій виховання вольових і моральних якостей, таких як дисциплінованість, наполегливість, відповідальність та вміння працювати в колективі на засадах взаємоповаги. Особливе місце в професійному арсеналі фахівця посідає методика навчання самоконтролю, за якою тренер навчає спортсменів об'єктивно оцінювати власне самопочуття, аналізувати динаміку частоти серцевих скорочень та вчасно ідентифікувати ознаки втоми для ефективного відновлення.

Професійна діяльність також тісно пов'язана з лікарським контролем, де тренер здійснює постійний моніторинг стану здоров'я підопічних, корегує рівень навантаження відповідно до індивідуальних можливостей та забезпечує профілактику травматизму. Компетентність тренера визначається бездоганним знанням дидактичних принципів планування тренувань, суворим дотриманням

правил техніки безпеки та майстерністю страхування партнерів під час виконання складних елементів. Разом із цим фахівець має вільно володіти спеціальною термінологією, кодексом спортивної етики та нормативною базою щодо складання змагальних програм у номінаціях «ЧЕР» і «ДАНС». Завершальним етапом підготовки є розвиток організаторських здібностей, що дозволяють тренеру виховувати у спортсменів мотивацію до самостійних занять, готовність до взаємодопомоги та здатність підтримувати атмосферу командної єдності, що є визначальним для досягнення високих спортивних результатів [3, 8, 16].

У процесі професійної підготовки майбутніх тренерів із черліденгу особлива увага приділяється опануванню методик педагогічного моніторингу та навчання вихованців культурі самоконтролю. Важливою компетентністю фахівця є вміння впровадити в тренувальний процес систему ведення щоденників спостережень, які слугують інструментом зворотного зв'язку для фіксації змін фізичного стану спортсменів, аналізу рівня навантажень та індивідуальних реакцій організму на тренування. Майбутній тренер повинен вільно оперувати класифікацією показників самоконтролю, розрізняючи суб'єктивні параметри, як-от самопочуття, якість сну, апетит і психоемоційний стан, та використовувати їх для своєчасної діагностики перевтоми або симптомів перетренованості у підопічних.

Також фахівець має вміти інтерпретувати стан спортсмена після заняття: правильно організований освітньо-тренувальний процес повинен супроводжуватися бадьорістю та позитивним настроєм вихованців, тоді як поява головного болю чи млявості є для тренера сигналом до негайного перегляду інтенсивності вправ. Професійна майстерність тренера також проявляється у здатності аналізувати якість відновлення спортсменів, зокрема за параметрами сну, та корегувати фізичні навантаження відповідно до вікових особливостей і рівня підготовленості групи. Крім того, підготовка тренера передбачає володіння методикою гігієнічного супроводу занять, що включає надання рекомендацій щодо раціонального харчування, дотримання питного режиму та часових інтервалів між фізичною активністю і вживанням їжі. Таким чином, здатність тренера інтегрувати навички самоконтролю в повсякденну діяльність черлідерів є визначальним фактором забезпечення безпеки, збереження здоров'я та досягнення стабільного прогресу в спортивній підготовці.

Професійна компетентність тренера з черліденгу передбачає здатність оперативно корегувати тренувальну програму в разі виявлення симптомів перевтоми, порушення сну або зниження апетиту у вихованців, що вимагає від фахівця вміння диференціювати тимчасову втому від ознак перетренованості та вчасно рекомендувати медичну консультацію.

Важливим інструментом у діяльності тренера є впровадження індивідуальних щоденників самоконтролю, які дозволяють фахівцю здійснювати моніторинг антропометричних змін, функціональних показників та динаміки результатів контрольних випробувань фізичної підготовленості кожного спортсмена. На основі аналізу цих даних тренер отримує об'єктивну

базу для оцінки ефективності обраних засобів і методів підготовки, раціонального планування обсягу та інтенсивності навантажень, а також визначення оптимальних періодів для відпочинку та відновлення. Особлива увага в підготовці фахівця приділяється опануванню методик вимірювання об'єктивних показників, таких як артеріальний тиск, частота дихання та життєва ємність легень, що дає змогу максимально точно оцінити фізіологічну відповідь організму на навантаження.

Ключовою навичкою тренера є вміння інтерпретувати динаміку частоти серцевих скорочень (ЧСС) у стані спокою, безпосередньо під час виконання вправ та в період відновлення. Фахівець повинен чітко керуватися фізіологічними нормами, контролюючи, щоб інтенсивність занять забезпечувала ЧСС на рівні 130–140 уд./хв для запуску адаптаційних процесів, та водночас запобігати перевищенню безпечного порогу у 160–180 уд./хв під час виконання високоінтенсивних стрибкових елементів чи роботи на степ-платформах. Таким чином, аналітичний підхід до ведення щоденників та інтерпретації фізіологічних показників дозволяє тренеру забезпечити науково обґрунтоване управління підготовкою черлідерів, гарантуючи безпеку та стабільний ріст спортивних результатів.

Професійна компетентність тренера з черліденгу базується на вмінні диференціювати показники частоти серцевих скорочень (ЧСС) у стані спокою, розуміючи, що у тренуваних осіб серце працює економніше, забезпечуючи більший ударний об'єм крові при нижчій частоті пульсу. Майбутній фахівець повинен використовувати швидкість відновлення ЧСС після навантаження як ключовий індикатор тренуваності організму: чим швидше пульс повертається до вихідних значень, тим вищою є адаптаційна здатність серцево-судинної системи спортсмена. У процесі підготовки тренер опановує методику регулярного вимірювання артеріального тиску до та після занять, що дозволяє контролювати адекватність реакції організму на фізичну роботу та вчасно виявляти відхилення.

Фахівець має чітко розуміти стадії зміни тиску – від його природного підвищення на початку тренування для забезпечення м'язів киснем до стабілізації під час адаптації та тимчасового зниження в період відновлення – і враховувати ці фази при плануванні інтенсивності вправ. Окрім кардіологічних показників, підготовка тренера передбачає володіння навичками контролю функціонального стану органів дихання, оскільки за глибиною та частотою дихання можна об'єктивно оцінити рівень поточного навантаження та ступінь втоми вихованців. Вміння тренера інтегрувати ці фізіологічні дані в щоденну практику дозволяє не лише підвищити ефективність підготовки в черліденгу, а й гарантувати збереження здоров'я спортсменів через науково обґрунтоване дозування фізичних навантажень [2, 17].

Професійна компетентність фахівця передбачає вільне володіння нормативними показниками зовнішнього дихання: тренер повинен знати, що середня частота дихальних рухів дорослої людини у спокої (16–18 за хв.) є базовим орієнтиром, відхилення від якого після навантаження дозволяє ідентифікувати ознаки перевтоми. Ключовим завданням тренера є навчання

вихованців правильній техніці дихання під час виконання інтенсивних акробатичних та танцювальних зв'язок, що забезпечує оптимальну вентиляцію легень.

Важливим аспектом підготовки фахівця є опанування методики оцінки життєвої ємності легень (ЖЄЛ) як головного показника потужності дихального апарату. Тренер має вміти аналізувати індивідуальні параметри ЖЄЛ з урахуванням статі, віку та антропометричних даних спортсменів (норма 3,5–5 літрів для чоловіків та 2,5–4 літри для жінок), використовуючи ці дані для моніторингу зростання загальної витривалості. Систематичний контроль показників дихання та артеріального тиску в професійній діяльності тренера виступає не лише як засіб самоконтролю спортсмена, а як науково обґрунтований метод оцінки ефективності занять черліденгом, що сприяє гармонійному розвитку дихальної системи та підвищенню працездатності команди.

Професійна майстерність тренера з черліденгу не обмежується лише знаннями у сфері фізіології та методики фізичного виховання. Висока відповідальність фахівця за гармонійний розвиток особистості спортсмена передбачає неухильне дотримання стандартів спортивної етики та деонтології. Розуміння того, що психоемоційний стан вихованця безпосередньо впливає на його фізичну працездатність і здоров'я, робить етичний аспект підготовки фундаментальною складовою фахової діяльності. Саме тому професійна підготовка майбутніх кадрів ґрунтується на засадах, визначених у міжнародних нормативних документах, ключовим серед яких є Кодекс черлідерів, затверджений Європейською асоціацією черліденгу. Згідно з його положеннями, професійна етика тренера базується на принципах поваги до гідності кожного атлета та створенні безпечного психологічного середовища. Зокрема, тренери зобов'язані неухильно дотримуватися правил коректної комунікації, що передбачає категоричну заборону на допущення публічної критики черлідерів у присутності глядачів, колег чи інших учасників змагального процесу. Такий підхід дозволяє зберегти впевненість спортсмена у власних силах, підтримати командний дух та забезпечити високий авторитет тренера як мудрого наставника.

Відповідно до Кодексу черлідерів (затверджений Європейською асоціацією черліденгу) тренери зобов'язані:

1. Не допускати публічної критики черлідерів у присутності глядачів; аналіз виступів проводити пізніше – індивідуально зі спортсменом або в межах команди, якщо це сприятиме навчанню та розвитку.
2. Уникати будь-яких критичних висловлювань або жестів на адресу тренерів інших команд, черлідерів чи глядачів.
3. Категорично не використовувати грубу, образливу або ненормативну лексику.
4. Не підтримувати та не заохочувати прояви неспортивної поведінки.
5. Не допускати зберігання та вживання алкогольних напоїв у присутності глядачів, офіційних осіб, суддів і членів команди.

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

7. Не використовувати, не рекомендувати та не поширювати заборонені препарати відповідно до «Антидопінгового кодексу олімпійського руху 1999 року» та чинних антидопінгових правил.

8. Спільно з офіційними представниками забезпечувати контроль за поведінкою вболівальників команди та глядачів.

9. Дотримуватися рішень суддів та офіційних осіб змагань, визнаючи їх об'єктивними та ухваленими в інтересах чесного суддівства.

10. Наголошувати, що справжній спортсмен прагне гармонійного фізичного та духовного розвитку.

11. Підкреслювати, що спортивний результат є плодом командної роботи, а не індивідуальних зусиль.

12. Бути взірцем поведінки та професійної етики для спортсменів і оточення.

13. Неухильно дотримуватися всіх правил Європейської черліденгової асоціації (ЕСА).

Черлідери зобов'язані:

1. Уникати зберігання та вживання алкогольних напоїв у присутності глядачів, суддів, офіційних осіб і членів команди, особливо під час перебування у формі команди, коли спортсмен представляє свій клуб або країну.

2. Не мати при собі та не курити тютюнові вироби у присутності глядачів, офіційних представників, суддів і членів команди під час виконання обов'язків представника команди.

3. Повністю відмовлятися від вживання наркотичних речовин.

4. Не використовувати заборонені препарати та методи відповідно до положень «Антидопінгового кодексу олімпійського руху 1999 року» та чинних антидопінгових правил.

5. Не допускати словесної або невербальної критики на адресу тренерів інших команд, спортсменів або глядачів.

6. Завжди дотримуватися культури мовлення, не використовуючи грубу, образливу або ненормативну лексику.

7. Усвідомлювати відповідальність за позитивну поведінку не лише під час змагань, а й у повсякденному житті.

8. Виявляти повагу та ввічливість до суддів, офіційних осіб, тренерів інших команд, спортсменів і вболівальників.

9. Сприяти розвитку духу спортивної спільноти та взаємоповаги між учасниками змагань.

10. Уміти гідно поводитися як у разі перемоги, залишаючись скромними, так і в разі поразки, проявляючи витримку та доброзичливість.

11. Бути прикладом чесної гри та виступати як «посли доброї волі» у спортивному середовищі.

4. Педагогічна майстерність тренера та методи виховного впливу в системі підготовки спортсменів-черлідерів

Існують основні засоби, методи, форми і прийоми виховної роботи, а також підходи до методичної підготовки під час роботи з учнями. Вони спрямовані на формування гармонійно розвиненої особистості, підвищення ефективності навчально-виховного процесу та забезпечення цілісного впливу на учнів у системі фізичного виховання і спорту [8, 15].

Зростання значення фізичної культури як важливого засобу виховання молодого покоління зумовлює підвищення вимог до організації виховної роботи. Сучасні умови потребують не лише розвитку фізичних якостей учнів, а й цілеспрямованого формування їхньої особистості, світогляду та ціннісних орієнтацій. У цьому контексті особливо важливою є узгодженість і єдність усіх виховних впливів – з боку педагогів, тренерів, батьків та соціального середовища, що забезпечує цілісний підхід до виховання.

Основним завданням навчально-тренувального процесу з учнями є формування високих моральних якостей, таких як дисциплінованість, відповідальність, чесність, наполегливість, взаємоповага та почуття колективізму. Саме ці якості є фундаментом для становлення свідомої, соціально активної та морально стійкої особистості.

Важливу роль у моральному та естетичному вихованні відіграє спортивна діяльність, яка створює широкі можливості для розвитку цих якостей. У процесі занять спортом учні не лише вдосконалюють фізичні здібності, а й вчаться взаємодіяти в команді, долати труднощі, контролювати емоції та досягати поставлених цілей. Крім того, спортивна діяльність сприяє формуванню почуття краси рухів, гармонії тіла та естетичного сприйняття власних і командних досягнень, що позитивно впливає на загальний розвиток особистості.

Виховання підростаючого покоління засобами черліденгу має комплексний позитивний вплив на особистісний, фізичний та соціальний розвиток учнів. Заняття цим видом спорту сприяють формуванню важливих життєвих якостей і навичок, необхідних для гармонійного становлення особистості. Зокрема, черліденг допомагає:

- подолати сором'язливість, невпевненість у собі та занижену самооцінку, сприяє формуванню адекватного сприйняття власних можливостей і досягненню емоційної зрілості;
- виховує працелюбність, наполегливість і цілеспрямованість, адже для досягнення результату необхідні систематичні тренування та постійне вдосконалення;
- формує усвідомлене ставлення до власного здоров'я та відповідальність за його збереження протягом усього життя;
- розвиває навички командної взаємодії, згуртованість і відданість спільним ідеям та цілям, що є основою ефективної роботи колективу і важливою умовою особистісного розвитку;
- стимулює творче мислення, оскільки кожен учасник має можливість брати участь у створенні постановок, вигадуванні елементів, пірамід та хореографічних; композицій;

- формує особисту відповідальність за власні дії та результати команди;
- виховує повагу до соціальних норм, правил поведінки та вимог спортивної діяльності;
- сприяє розвитку дисциплінованості, організованості, зібраності та надійності;
- забезпечує розвиток фізичних якостей, підтримання хорошої спортивної форми та формування стійкої звички до здорового способу життя;
- вчить раціонально планувати та ефективно розподіляти власний час між навчанням, тренуваннями та відпочинком.

Таким чином, черліденг виступає не лише як вид спорту, а й як дієвий засіб всебічного виховання молоді, що поєднує фізичний, моральний та соціальний розвиток особистості.

Центральною фігурою у процесі виховання та підготовки спортсменів-черлідерів є тренер, який виконує значно ширші функції, ніж лише організація тренувального процесу та керівництво під час змагань. Він виступає наставником, вихователем і прикладом для наслідування, формуючи не лише спортивні вміння, а й особистісні якості вихованців.

Ефективність виховного процесу значною мірою залежить від уміння тренера поєднувати завдання спортивної підготовки з загальним вихованням особистості. У цьому контексті важливо організовувати тренувальний процес таким чином, щоб спортсмени постійно отримували завдання, спрямовані на розвиток як фізичних якостей, так і інтелектуальних здібностей, вчилися аналізувати свої дії, приймати рішення та вдосконалювати власні навички [2].

Важливе місце у формуванні моральної свідомості спортсменів займають методи переконання. Вони повинні бути логічно обґрунтованими, доказовими та підкріплюватися доречними прикладами, життєвими ситуаціями або аналогіями, що допомагають краще усвідомити правильність поведінки.

Суттєвим методом морального виховання є також заохочення, яке передбачає позитивну оцінку дій, старань і досягнень спортсменів. Воно сприяє підвищенню мотивації, зміцненню впевненості у власних силах та формуванню прагнення до подальшого розвитку.

Разом із тим у виховному процесі застосовується і метод покарання, що полягає у вираженні негативної оцінки небажаних дій або поведінки. Його мета – не пригнічення спортсмена, а корекція поведінки та формування усвідомлення відповідальності. До форм покарання можуть належати зауваження, усна догана, індивідуальна або колективна розмова та розбір ситуації в команді.

Важливу роль у моральному та естетичному вихованні відіграє спортивний колектив, який є потужним фактором формування особистості спортсмена. Саме в команді відбувається розвиток взаємоповаги, підтримки, відповідальності та колективної свідомості.

Заняття черліденгом сприяють формуванню у дітей і підлітків таких важливих якостей, як уважність, точність, наполегливість, хороша пам'ять, логічне мислення, ініціативність, уява, самостійність, а також колективізм,

згуртованість і дисциплінованість. У сукупності це забезпечує всебічний розвиток особистості та її успішну соціалізацію.

5. Професійна діяльність тренера з планування та управління навчально-тренувальним процесом у черліденгу

Планування тренувального процесу є важливою складовою роботи тренера і полягає в науково обґрунтованій розробці, організації та документальному оформленні змісту, структури й послідовності педагогічних і тренувальних дій. Його головна мета – забезпечити ефективне досягнення поставлених завдань спортивної підготовки та виховання спортсменів [4, 22].

У сучасній спортивній практиці планування базується на принципі циклічності, який передбачає поділ тренувального процесу на взаємопов'язані часові періоди різної тривалості. Зокрема, виділяють мікроцикли (зазвичай тижневі), мезоцикли (місячні або кількатижневі) та макроцикли (піврічні або річні), що дозволяє системно керувати навантаженнями, відновленням і розвитком спортивної форми.

У процесі планування занять з черліденгу доцільно виокремлювати два основні макроцикли підготовки:

- осінньо-зимовий;
- весняно-літній.

Кожен макроцикл має власну структуру і поділяється на окремі етапи підготовки, що забезпечують поступовий розвиток фізичних якостей та вдосконалення технічної майстерності спортсменів. Зазвичай у межах макроциклу виділяють такі етапи:

- перехідний (втягуючий) – 1 мезоцикл, спрямований на поступове включення спортсменів у тренувальний процес після відпочинку, відновлення організму та підготовку до основних навантажень;
- етап набуття фізичної форми – 2 мезоцикли, у межах яких відбувається активний розвиток фізичних якостей, вдосконалення техніки та підвищення загального рівня підготовленості;
- етап підтримання фізичної форми – 2 мезоцикли, спрямовані на стабілізацію досягнутого рівня підготовки, удосконалення складних елементів і підготовку до змагань;
- етап активного відпочинку – 1 мезоцикл, який забезпечує відновлення організму, профілактику перевтоми та створення умов для подальшого ефективного тренувального циклу.

Таким чином, чітке і системне планування тренувального процесу в черліденгу дозволяє оптимізувати навантаження, підвищити ефективність підготовки спортсменів і забезпечити їхній гармонійний розвиток.

У межах мезоциклу, який зазвичай охоплює період від одного до кількох місяців, визначається загальна спрямованість навчально-тренувального процесу, а також детально плануються структура і зміст окремих занять та їхніх серій. На цьому етапі тренер конкретизує педагогічні завдання, розподіляє навантаження та визначає послідовність розвитку фізичних якостей і технічних елементів спортсменів.

Структура мезоциклу, як правило, є відносно стабільною і передбачає чергування навантаження та відновлення. Зазвичай вона включає три тижні навантажувальних мікроциклів, у межах яких відбувається поступове нарощування та підтримання тренувальних навантажень, а також один тиждень розвантажувального мікроциклу, спрямованого на активне відновлення організму, зниження втоми та профілактику перевантаження. Така побудова забезпечує оптимальне поєднання розвитку працездатності та відновних процесів [7].

Важливим чинником успішної реалізації програми з черліденгу є грамотне планування навчальної роботи. Воно дозволяє забезпечити системність, послідовність і ефективність навчально-тренувального процесу, а також контроль за його виконанням. Основними документами планування є:

- навчальна програма;
- робочий план, який розробляється на основі навчальної програми;
- конспект тренувального заняття;
- журнал обліку відвідування занять.

Тренер здійснює планування, спираючись на типову навчальну програму з черліденгу, яка є єдиною для всіх дитячо-юнацьких спортивних шкіл України. Водночас він має можливість застосовувати власний творчий підхід до організації занять, добору вправ, методів навчання та побудови тренувального процесу в цілому. Інші планувальні документи тренери розробляють самостійно з урахуванням рівня підготовленості спортсменів, матеріально-технічних умов і специфіки роботи групи.

Робочий план рекомендується складати по заняттях, здійснюючи попередній схематичний розподіл усього навчального матеріалу, передбаченого програмою. Такий підхід дає змогу заздалегідь визначити, скільки разів буде включено до занять ті чи інші вправи, скільки часу доцільно відвести на вивчення нового матеріалу, його повторення та закріплення. Крім того, це дозволяє врахувати багатосторонній вплив вправ на організм учнів і орієнтовно спланувати фізичне навантаження відповідно до їхнього рівня підготовленості.

Робочий план може оформлюватися як у графічній формі, так і у вигляді суцільного тексту. У будь-якому випадку в ньому фіксується лише основний зміст кожного заняття без надмірної деталізації, що забезпечує його зручність у використанні та корекції під час навчального процесу.

Конспекти занять розробляються на основі робочого плану та є більш детальним документом. У них чітко визначаються навчально-виховні завдання конкретного заняття, добираються вправи для їх реалізації, подаються організаційно-методичні вказівки щодо проведення вправ, а також визначається структура заняття з розподілом на частини і дозуванням фізичного навантаження. Це дозволяє тренеру більш ефективно керувати навчальним процесом і забезпечувати досягнення запланованих результатів.

Журнал відвідування занять виконує не лише облікову функцію, але й є важливим інструментом контролю за станом спортсменів. Окрім фіксації відвідуваності, тренер здійснює спостереження за показниками фізичного стану учнів, зокрема частотою серцевих скорочень (ЧСС), особливостями дихання та

загальним самопочуттям. Це дає змогу своєчасно виявляти ознаки перевтоми або погіршення стану здоров'я та коригувати навантаження.

Крім того, у журналі може міститися базова інформація про спортсменів, зокрема дані про батьків і місце проживання, що сприяє налагодженню тісного зв'язку з сім'ями вихованців і підвищує ефективність виховної та організаційної роботи тренера.

Характеристика видів контролю в системі підготовки спортсменів-черлідерів

Уміння якісно проводити навчально-тренувальні заняття є одним із ключових показників професіоналізму тренера. Водночас загальний успіх у педагогічній та спортивній діяльності значною мірою залежить не лише від рівня проведення окремих занять, а й від чіткої організації та продуманого планування всього фізкультурно-оздоровчого процесу. Важливу роль у цьому відіграє систематичний контроль і об'єктивна оцінка результатів роботи, що дозволяє своєчасно виявляти недоліки та коригувати навчально-тренувальний процес [18].

Тренер повинен здійснювати контроль своєї діяльності на різних часових рівнях: у межах одного заняття, серії занять, а також протягом місяця, кварталу, півріччя та року. Такий багаторівневий підхід забезпечує цілісне бачення динаміки розвитку спортсменів і ефективності застосованих методик.

У практиці оздоровчої фізичної культури та спортивної підготовки традиційно виділяють три основні види контролю:

1. Етапний контроль – передбачає оцінювання результатів підготовки на завершальних етапах певного періоду тренування (мезо- або макроциклу) і дозволяє визначити загальну ефективність виконаної роботи. Дозволяє здійснювати оцінювання показників фізичного стану, підготовленості та результативності осіб, які займаються, протягом тривалого періоду тренувального процесу (місяць, півроку, рік). Він дає можливість визначити загальну динаміку розвитку спортсменів та ефективність обраної програми підготовки.

2. Поточний контроль – здійснюється регулярно в процесі навчально-тренувальної діяльності та дає змогу відстежувати динаміку розвитку фізичних якостей, технічних навичок і стану спортсменів. Спрямований на відстеження змін у показниках фізичного стану після виконання серії тренувальних занять, зазвичай у межах тижневого мікроциклу. Він дозволяє своєчасно виявляти тенденції в адаптації організму до навантажень і за потреби коригувати навчально-тренувальний процес.

3. Оперативний контроль – проводиться безпосередньо під час або одразу після виконання вправ і спрямований на швидке реагування на зміни у функціональному стані спортсменів та корекцію навантаження. Забезпечує отримання інформації про безпосередню реакцію організму спортсменів на фізичне навантаження в межах одного тренувального дня, окремого заняття або навіть виконання конкретної фізичної вправи. Він є важливим для швидкого регулювання інтенсивності та обсягу навантаження з метою запобігання перевтомі та підвищення ефективності тренування.

Таким чином, систематичний контроль є невід'ємною складовою ефективного тренувального процесу, що забезпечує його якість, безпеку та результативність.

Залежно від поставлених завдань і обсягу показників, які включаються до програми дослідження, у практиці спортивного контролю виділяють кілька його видів: поглиблений, вибірковий та локальний.

1. Поглиблений контроль передбачає використання комплексу різноманітних методів і досліджень, що дає змогу отримати максимально повну інформацію про стан спортсменів та якість організації тренувального процесу. На основі таких даних здійснюється всебічна оцінка рівня підготовленості та ефективності застосованих засобів і методів навчання.

2. Вибірковий контроль ґрунтується на використанні обмеженої групи показників, які спеціально підібрані таким чином, щоб забезпечити оперативне отримання необхідної інформації про окремі аспекти підготовленості тих, хто займається. Він є більш простим у застосуванні та дозволяє швидко оцінити ключові параметри тренувального процесу.

3. Локальний контроль передбачає застосування одного або кількох показників, за допомогою яких оцінюються вузько спрямовані параметри рухової підготовки. Такий вид контролю використовується для детального аналізу окремих елементів техніки або фізичних якостей спортсменів.

Залежно від засобів і методів, що використовуються в процесі спостереження та оцінювання, контроль у спортивній діяльності поділяють на педагогічний, соціально-психологічний та медико-біологічний (лікарський).

1. Педагогічний контроль спрямований на оцінювання рівня технічної та фізичної підготовленості спортсменів, а також ефективності їхньої тренувальної діяльності. Він дозволяє аналізувати структуру й зміст навчально-тренувального процесу та вчасно вносити необхідні корективи. У межах педагогічного контролю здійснюється перевірка фізичної підготовленості, під час якої визначаються показники розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей.

2. Соціально-психологічний контроль забезпечує вивчення особистісних характеристик спортсменів, їхнього емоційного стану, мотивації, рівня згуртованості команди та психологічного клімату в колективі. Він є важливим для формування сприятливих умов навчання і підвищення ефективності командної взаємодії.

3. Медико-біологічний контроль надає інформацію про фізичний розвиток та функціональний стан організму спортсменів. Він дозволяє оцінити рівень адаптації організму до фізичних навантажень і своєчасно виявити можливі відхилення у стані здоров'я.

4. Лікарський контроль охоплює комплекс заходів, серед яких: визначення впливу фізичних навантажень на організм у процесі тренувань; санітарно-гігієнічний нагляд за місцями та умовами проведення занять; лікарсько-педагогічні спостереження під час тренувального процесу; профілактика травм і захворювань, пов'язаних із нераціональним фізичним

навантаженням; а також оцінка стану шкіри, м'язової системи, форми грудної клітки, хребта, ніг і стопи.

Таким чином, комплексне застосування різних видів контролю забезпечує ефективне управління тренувальним процесом, збереження здоров'я спортсменів і підвищення результативності їхньої підготовки.

6. Управлінська діяльність тренера з реалізації комплексної системи відновлювальних заходів у черліденгу

Відновлювальні заходи у системі спортивної підготовки є невід'ємною складовою тренувального процесу, оскільки вони забезпечують своєчасне відновлення функціональних можливостей організму спортсменів, попереджають перевтому, знижують ризик травматизму та сприяють підвищенню загальної працездатності. Залежно від характеру впливу та засобів реалізації їх поділяють на чотири основні групи: педагогічні, психологічні, гігієнічні та медико-біологічні [5, 19].

Педагогічні засоби відновлення базуються на науково обґрунтованій організації навчально-тренувального процесу. Їхня ефективність визначається правильним плануванням навантаження, його обсягом та інтенсивністю, а також раціональним чергуванням роботи і відпочинку. Важливе значення має структура заняття, у якій враховується поступове включення організму в роботу, пікові навантаження та заключна частина, спрямована на зниження інтенсивності. Використання різноспрямованих вправ, зміна характеру рухової діяльності, а також застосування активного відпочинку сприяють природному прискоренню відновних процесів без додаткових зовнішніх впливів.

Психологічні засоби спрямовані на регуляцію психоемоційного стану спортсменів, який безпосередньо впливає на їхню працездатність і швидкість відновлення. До них належать методи психорегуляції, аутогенного тренування, релаксації, дихальних вправ, візуалізації та самонавіювання. Такі прийоми можуть застосовуватися як тренером, так і кваліфікованим психологом. Їх використання допомагає знизити рівень стресу, усунути надмірну нервову напругу, підвищити концентрацію уваги та відновити внутрішню емоційну рівновагу спортсменів після інтенсивних навантажень або змагальної діяльності.

Гігієнічні засоби охоплюють широкий комплекс умов, які забезпечують нормальне функціонування організму спортсменів у процесі тренувань і відпочинку. До них належить дотримання чіткого режиму дня, правильне поєднання навчання, тренувань і відпочинку, а також раціональна організація харчування з урахуванням енергетичних витрат організму. Важливим є також дотримання санітарно-гігієнічних вимог до місць проведення занять, температурного режиму, вентиляції, освітлення та стану спортивного інвентарю. Сукупність цих факторів сприяє збереженню здоров'я спортсменів і підтриманню їхньої високої працездатності протягом тривалого часу.

Медико-біологічні засоби включають комплекс заходів, спрямованих на відновлення та підтримку функціональних можливостей організму на фізіологічному рівні. До них належить раціональне, збалансоване харчування,

своєчасна вітамінізація, використання біологічно активних добавок (за рекомендацією спеціалістів), а також різноманітні методи фізіотерапії, масажу та гідропроцедур. Усі ці засоби сприяють прискоренню відновлення після значних фізичних навантажень, нормалізації обміну речовин і підвищенню загальної стійкості організму до втоми.

Загалом система відновлювальних заходів у спорті має плановий і комплексний характер. Вона, як правило, включається до навчально-тренувального процесу заздалегідь відповідно до навчального плану-графіка та виконує профілактичну функцію. У випадках значного зниження працездатності, появи ознак перевтоми або стресових станів відновлювальні заходи можуть застосовуватися додатково і оперативно, що дозволяє швидко нормалізувати функціональний стан спортсменів і забезпечити їхню подальшу ефективну підготовку [10].

7. Методичні засади діяльності тренера з фізичної та техніко-хореографічної підготовки в черліденгу

Загальна фізична підготовка

Загальна фізична підготовка є важливою складовою тренувального процесу та спрямована на всебічний розвиток організму спортсмена, зміцнення здоров'я і підвищення загальної працездатності. Її основним завданням є створення міцної функціональної бази, необхідної для успішного оволодіння спеціальними навичками та подальшого спортивного вдосконалення. У черліденгу загальна фізична підготовка має особливе значення, оскільки цей вид спорту потребує високого рівня сили, витривалості, гнучкості, координації та швидкості.

Розвиток гнучкості здійснюється за допомогою активних і пасивних вправ, спрямованих на збільшення рухливості у плечових і тазостегнових суглобах, а також на покращення гнучкості хребетного стовпа. До таких вправ належать різноманітні махові рухи руками й ногами, нахили тулуба вперед, назад і в сторони, випади, прогини, скручування та повороти. Ефективними є вправи в парах, біля гімнастичної стінки або хореографічного станка, а також колові рухи в різних площинах. Розвинена гнучкість сприяє правильному виконанню технічних елементів, покращує амплітуду рухів і знижує ризик травматизму [13].

Розвиток витривалості передбачає підвищення здатності організму тривалий час виконувати фізичну роботу без значного зниження ефективності. Для цього використовують стрибки зі скакалкою, біг різної інтенсивності та тривалості, інтервальні вправи, а також багаторазове виконання серій чер-стрибків без попередньої підготовки чи пауз між ними. Важливим чинником розвитку витривалості є поступове збільшення щільності та інтенсивності тренувальних занять. Добре розвинена витривалість дозволяє спортсменам підтримувати високу активність протягом усього виступу чи тренування.

Розвиток сили забезпечується виконанням статичних і динамічних вправ із власною масою тіла, а також із застосуванням додаткового опору. Для цього використовують набивні м'ячі, гантелі, еспандери, амортизатори або опір

партнера. Комплекс вправ спрямовується на зміцнення м'язів рук, кистей, плечового пояса, спини, черевного преса та нижніх кінцівок. Силова підготовка є особливо важливою для виконання підтримок, підйомів, пірамід, стрибків та стабільного утримання положення тіла.

Розвиток координації рухів включає вправи, що вимагають високої точності, узгодженості та швидкого переключення рухових дій. До них належать акробатичні вправи, вправи на рівновагу, рухливі та спортивні ігри, а також завдання з елементом несподіванки, коли необхідно швидко змінити напрям або характер руху за сигналом. Доцільними є човниковий біг, танцювальні комбінації та вправи на синхронність. Розвинена координація забезпечує точність виконання складних елементів і гармонійність командної роботи.

Розвиток швидкості спрямований на вдосконалення здатності спортсмена швидко реагувати на зовнішні сигнали та виконувати рухові дії за мінімальний проміжок часу. Для цього застосовують біг на короткі дистанції, човниковий біг, стрибки зі скакалкою, рухливі і спортивні ігри, а також вправи на миттєву зміну положення тіла чи напрямку руху. Високий рівень швидкості є необхідним для чітких перебудов, оперативної взаємодії в команді та ефективного виконання технічних елементів.

Таким чином, загальна фізична підготовка створює основу для успішного спортивного вдосконалення в черліденгу, забезпечує гармонійний розвиток фізичних якостей та сприяє досягненню високих результатів у тренувальній і змагальній діяльності.

Спеціальна підготовка

Спеціальна фізична підготовка у черліденгу спрямована на розвиток фізичних якостей і рухових навичок, які безпосередньо необхідні для успішного виконання специфічних елементів цього виду спорту. Її основним завданням є вдосконалення сили, швидкості, координації, гнучкості, вибухової потужності та функціональних можливостей організму відповідно до вимог змагальної діяльності. Саме спеціальна підготовка забезпечує високий рівень технічної майстерності спортсменів та ефективність виконання складних командних композицій [8, 9].

Функціональна підготовка є важливим компонентом спеціальної фізичної підготовки та спрямована на підвищення працездатності спортсмена, його здатності переносити більший обсяг і вищу інтенсивність тренувального навантаження. Вона сприяє розвитку серцево-судинної та дихальної систем, підвищує витривалість, прискорює відновлення після навантажень і створює основу для стабільного спортивного прогресу.

Стройові вправи використовуються для розвитку організованості, синхронності та просторової орієнтації спортсменів. До них належать різноманітні перешикуння в колоні та шерензі, пересування по діагоналі, рух протиходом, «змійкою», по колу, схрещенням та інші форми побудов. Такі вправи є важливими для чіткої взаємодії учасників команди під час виступів і швидкого виконання перебудов.

Силові вправи спрямовані на зміцнення м'язового апарату та розвиток здатності утримувати власну вагу або вагу партнера. До них належать акробатичні стійки (стійка на лопатках, стійка на руках), а також спеціальні позиції, характерні для черліденгу: стійка на стегні, стійка на плечах, сидячи на плечах партнера. Важливим елементом силової підготовки є виконання підтримок, констант-побудов різного рівня складності та пірамід, що потребують значної сили, стійкості й взаємодії в команді.

Швидкісно-силові вправи сприяють розвитку вибухової сили, стрибучості та швидкості виконання рухів. До них належать різноманітні стрибки, підскоки, вистрибування, а також спеціальні чер-стрибки та ліп-стрибки, які широко використовуються у змагальних програмах. Ці вправи допомагають виконувати елементи з високою амплітудою, динамікою та технічною виразністю.

Координаційні вправи мають велике значення у черліденгу, оскільки цей вид спорту потребує високої точності рухів та синхронності дій. До таких вправ належать вивчення основних положень рук і кистей, характерних для черліденгу, базових положень ніг, а також акробатичних елементів – перекидів, коліс, переворотів. Також використовуються оберти: піруети, подвійні піруети та інші координаційно складні рухи.

Розвиток гнучкості забезпечує можливість виконання широких амплітуд рухів, красивих ліній тіла та складних технічних елементів. Для цього застосовують шпагати, махи ногами, випади, прогини тулуба, мости та інші вправи на розтягування. Добре розвинена гнучкість не лише покращує естетику виступу, а й знижує ризик травми.

Танцювальні вправи є невід'ємною частиною спеціальної підготовки, адже саме вони формують артистизм, ритмічність і сценічну виразність спортсменів. До них належать «вісімки», танцювальні блоки, постановочні комбінації та вивчення різних танцювальних стилів і напрямів: джаз, фанк, брейк, рок, поп, реп, ліричний і народний танець, а також змішані стилі. Окреме місце займає чер-данс – спеціальний танцювальний блок із використанням базових елементів черліденгу [9].

Таким чином, спеціальна фізична підготовка у черліденгу є багатокомпонентним процесом, що поєднує розвиток фізичних якостей, технічної майстерності, функціональної готовності та творчої виразності спортсменів, забезпечуючи успішну участь у тренувальній і змагальній діяльності.

Акробатична підготовка

Акробатичні вправи є одним із провідних засобів фізичної підготовки у черліденгу та займають важливе місце в системі навчально-тренувального процесу. Вони сприяють всебічному розвитку основних фізичних якостей спортсменів, зокрема сили, швидкості, гнучкості, спритності та координаційних здібностей. Особливе значення акробатика має для вдосконалення роботи вестибулярного апарату, який забезпечує орієнтацію тіла в просторі, збереження рівноваги та контроль рухів під час виконання складних технічних елементів черліденгу [17].

У сучасному черліденгу акробатична підготовка є невід'ємною складовою спортивного вдосконалення, оскільки більшість змагальних програм містить стрибки, перевороти, підтримки, піраміди та інші елементи, що вимагають високого рівня акробатичної майстерності. Регулярне виконання акробатичних вправ сприяє зміцненню опорно-рухового апарату, розвитку м'язового корсету, покращенню пластичності та підвищенню функціональних можливостей організму спортсменів.

Крім фізичного аспекту, акробатична підготовка позитивно впливає на морально-вольову та психологічну сферу учнів. У процесі навчання складним елементам у спортсменів формуються сміливість, рішучість, наполегливість, самодисципліна, здатність долати страх і невпевненість. Водночас систематичні тренування розвивають концентрацію уваги, витримку та впевненість у власних силах, що є важливими якостями не лише у спорті, а й у повсякденному житті.

Акробатична підготовка черлідерів охоплює широкий спектр вправ різного рівня складності. До початкових елементів належать переكاتи вперед і назад, перекиди, випади, міст із положення лежачи та стоячи, вправи на рівновагу, напівшпагати та шпагати. Ці вправи створюють базу для подальшого освоєння складніших технічних дій, розвивають гнучкість, координацію та силу.

До більш складних елементів належать стійка на руках, переворот убік (колесо), рондат, фляки, сальто вперед і назад, сальто прогнувшись, а також сальто з поворотами на 180°, 360° і більше градусів. Виконання таких вправ потребує високого рівня спеціальної підготовленості, точної техніки та дотримання правил безпеки.

Особливе місце в акробатичній підготовці займають довжинні акробатичні зв'язки – послідовне виконання кількох елементів без зупинки. Наприклад: рондат – фляк – темпове сальто – фляк – сальто; сальто вперед – рондат – фляк – фляк – «той-тач»; рондат – фляк – темповий; сальто – фляк – сальто прогнувшись із поворотами. Такі комбінації вирізняються високою динамічністю, складністю та видовищністю, тому часто використовуються у змагальних програмах.

Таким чином, акробатичні вправи є не лише важливим засобом фізичної підготовки, а й основою технічної майстерності черлідерів. Вони забезпечують розвиток необхідних фізичних якостей, удосконалюють рухову культуру спортсменів та сприяють досягненню високих спортивних результатів.

Хореографічна підготовка

Хореографічна підготовка є важливою складовою навчально-тренувального процесу в черліденгу та являє собою цілеспрямований процес навчання техніці танцювальних рухів, пластики тіла, ритмічності та сценічної виразності. Вона спрямована на засвоєння основ класичного, історико-побутового, народно-сценічного та сучасного танцю, що створює необхідну базу для формування високої культури рухів спортсменів. Саме завдяки хореографічній підготовці виступи черлідерів набувають естетичності, гармонійності та артистизму [6, 19].

Хореографія давно посідає важливе місце у спортивній практиці як ефективний засіб спеціалізованої підготовки спортсменів високого рівня. Вона

широко використовується у видах спорту, де велике значення мають краса рухів, композиційна цілісність і сценічне враження. У черліденгу хореографічна підготовка допомагає зробити змагальні програми більш яскравими, оригінальними, технічно завершеними та емоційно насиченими.

Під хореографічною підготовкою в черліденгу розуміють систему спеціально підібраних вправ, методичних прийомів і засобів впливу, спрямованих на виховання рухової культури спортсменів, розвиток пластичності, координації, почуття ритму та музикальності. Вона також сприяє розширенню арсеналу рухових дій черлідерів, що забезпечує красу, граціозність і видовищність виконання танцювальних та акробатичних комбінацій [14].

Одним із важливих завдань хореографічної підготовки є формування правильної постави. За допомогою спеціальних вправ зміцнюються м'язи живота, спини та сідничної області, розправляються плечі, вирівнюється хребет, удосконалюється положення голови та корпусу. Гарна постава не лише покращує зовнішній вигляд спортсмена, а й створює умови для правильного виконання технічних елементів та профілактики порушень опорно-рухового апарату.

У процесі занять широко застосовуються вправи класичного екзерсису, які виконуються біля хореографічного станка та на середині зали. Такі вправи сприяють розвитку сили ніг, гнучкості, стійкості, точності рухів і координації. Вони є фундаментом для формування технічно грамотного виконання танцювальних елементів та удосконалення рухової культури спортсменів.

Хореографічна підготовка включає вивчення таких основних компонентів:

- позицій рук і ніг класичного танцю;
- основних елементів екзерсису;
- рухів на розвиток пластики та координації;
- вправ на ритмічність і музикальність;
- танцювальних зв'язок та композиційних перебудов.

Важливе місце посідають танцювальні вправи, серед яких «вісімки», різноманітні танцювальні блоки, зв'язки та постановочні комбінації. Також спортсмени опановують різні сучасні стилі та напрями танцю: джаз, фанк, брейк, хіп-хоп, поєднання кількох стилів, елементи шоу-танцю та сценічної пластики. Це дозволяє урізноманітнити виступи та зробити їх сучасними й динамічними.

Окреме місце займає чер-данс – спеціальний танцювальний блок, у якому поєднуються базові елементи черліденгу з танцювальними рухами. Він характеризується чіткістю, синхронністю, енергійністю та видовищністю виконання. Саме чер-данс часто стає центральною частиною змагальної програми.

Таким чином, хореографічна підготовка у черліденгу є не лише засобом естетичного вдосконалення спортсменів, а й важливим чинником технічної майстерності, координаційного розвитку та сценічної виразності. Вона допомагає спортсменам розкрити творчий потенціал, сформувати високу культуру рухів і досягати високих результатів у змагальній діяльності.

8. Технологічна карта змагальної діяльності в номінаціях «Чер» та «Данс»: професійний аспект

Чер-програма

Програма змагань у номінації Чер включає підготовку за такими складовими: кричалки, чер-данс рухи, чер-стрибки, станти, піраміди, баскет тосси [1, 12, 15].

Кричалки – використовуються для залучення до участі глядачів.

Чант (скандування) – повторюване слово або фраза, що використовується для залучення глядачів до участі в програмі;

Чер (двовірш і т.п., що інформують глядачів і уболівальників про команду черлідерів, про команду, яка грає на полі, про події, що відбуваються і т.п.) – в змісті повинна бути задана визначена інформація для глядачів (уболівальників): про команду черлідерів, про команду, що грає на полі, про події, що відбуваються і т.п.

Постановка голосу.

Модуляція, гучність, висота звуку, виразність, розучування і виконання гімнів, командних пісень. Дихальні вправи (вправи на вдиху і видиху). Вправи для тренування голосу і сили звуку.

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

Чер-данс рухи:

- руки на стегнах – стійка ноги нарізно, руки на стегнах, лікті в сторони, кисті в кулак;
- класп – стійка ноги нарізно, руки перед грудьми в замок, лікті вниз-в сторони;
- клеп – стійка ноги нарізно, руки перед грудьми долоні разом «оплеск», лікті вниз-в сторони;
- кинджали – стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях, лікті вниз вздовж тіла, кисті в кулак;
- лоу ві – стійка ноги нарізно, руки вниз-в сторони, кисті в кулак;
- хай ві – стійка ноги нарізно, руки вгору-в сторони, кисті в кулак;
- хай тачдаун – стійка ноги нарізно, руки вгору, кисті в кулак;
- К – стійка ноги нарізно, корпус розгорнуто на чверть обороту (45°) вліво/вправо, права/ліва рука вгору-в сторону «в діагональ», ліва/права рука вперед, кисті в кулак;
- панч – стійка ноги нарізно, права/ліва рука на поясі, кисть в кулак;
- L – стійка ноги нарізно, права/ліва рука в сторону, кисті в кулак;
- лоу тачдаун – стійка ноги нарізно, руки вниз, кисті в кулак;
- випад вперед – випад правою/лівою вперед, руки на пояс, кисті в кулак;
- ламане T – стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях в сторони, кисті в кулак;
- діагональ – стійка ноги нарізно, права/ліва рука вниз-в сторону, ліва/права рука в вгору-в сторону.

Чер-стрибки.

I рівень складності:

- стредл – стрибок ноги нарізно («зірочка»);
- абстракт – одна нога зігнута і піднята перед тулубом, коліно направлено в зовнішню сторону, інше коліно відведено назад, коліно максимально зігнуте і направлено в зовнішню сторону;
- групування – ноги разом підняті вгору, коліна максимально зігнуті і притиснуті до грудей.

II рівень:

- хоркі – одна нога пряма, піднята в бік, друга відведена назад, коліно зігнуте і направлено в середину;
- хедлер («бар'єрний стрибок») – одна нога пряма, піднята вгору, інша зігнута, коліно направлено вниз.

III рівень:

- подвійна дев'ятка – одна нога піднята, коліно зігнуте і направлено в зовнішню сторону, інша пряма, піднята вперед паралельно підлозі, руки повторюють рухи ніг.

IV рівень:

- той-тач: ноги підняті в сторони, коліна прямі. Руки в позиції «Т» (можуть бути інші варіанти руху рук).

V рівень:

- пайк – прямі, з'єднані разом ноги, підняті вперед паралельно підлозі. Руки прямі вперед.

VI рівень:

- навколо світу – на початку виконується стрибок «пайк», потім у верхньому положенні ноги переводяться в положення «той-тач», приземлення на дві ноги, руки повторюють рухи ніг.

Станти.

Станти – підтримки, виконувані двома, максимально п'ятьма учасниками команд. У складі програми може використовуватися кілька стантив різної конфігурації. При побудові стантив діють правила побудови пірамід. Відсутність страховки при виконанні стантив вважається порушенням правил. Обов'язково повинен бути страхуючий «споттер», який відповідає за безпеку зони «голова-плечі» флаєра (верхнього в піраміді, станти). Він контролює, але не бере участі в побудові пірамід (стантів), підтримує візуальний контакт з флаєром і відповідає за їх безпечний спуск. Споттер повинен стояти якомога ближче до бази і бути в змозі зловити флаєра, незалежно від того, в який бік він полетить. Він ніколи не відводить очей від флаєра.

I рівень складності – навички підйому: підйом в стійку на плечах однієї бази; стійка на зовнішній стороні стегна; бокова стійка на стегні (з Ліберті прапорцем); стредл на плечах бази.

II рівень – перехід з зупинкою при опорі на руки: підйом в елеватор; підйом в стійку на плечах; шпагат від стегна (кидок руками); подвійний кидок руками бази в стійку на плечах.

III рівень – елеватор.

IV рівень – підйом в екстеншн зі стійки на плечах; підйом в екстеншен з елеватора.

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

VI рівень – екстеншен знизу; кидок в екстеншен (обходячи чикен позішен); підхід, поштовхом елеватор – екстеншен (без зупинки і опори на передню базу; елеватор – чикен позішен і елеватор; елеватор релод – чикн позішен – елеватор.

VII рівень – підхід на екстеншен без опори на передню базу; екстеншен з підлоги.

VIII рівень – тік так; одна база екстеншен на одній руці.

Рівні складності положення флаера:

I рівень складності – основна стійка (ноги нарізно).

II рівень – ліберті.

III рівень – стег.

IV рівень – ноги разом.

V рівень – точ.

VI рівень – прапорець.

VII рівень – арабеск.

VIII рівень – скорпіон.

Способи спуску флаера: простий виліт, той-тач, хоркі, хендлер, «навколо світу», гвинт-той-тач, сальто назад в групуванні, сальто назад зігнувшись, бланш, фліп, відкритий пайк, пайк кік аут, бланш з поворотом на 360–720°

Піраміди.

Піраміди – будуються зі стантів, з'єднаних між собою. Піраміда будується мінімально з двох рівнів, максимально з трьох, не залежно від висоти і положення першого рівня (положення «в повний зріст», положення «з коліна») і т.д. Всі піраміди обмежені висотою 2,5 зросту людини. Кидки флаєрів повинні виконуватися з нижнього рівня не менше, ніж чотирма базами. Ловити флаєра слід в «кредл» (колиска), щонайменше трьома базами з додатковим страхуючим в зоні «голова-плечі». Кидок повинен мати вертикальний напрямок; кидки над, під або через піраміду заборонені. Всі спуски з пірамід з обертаннями, зі стрибками або з елементами акробатики повинні прийматися в «кредл». Спуски шкереберть вимагають додаткової страховки і постійного контакту зони «голова-плечі» флаєра з руками бази. Спуск колесом заборонений. Відсутність страховки під час виконання пірамід вважається порушенням правил.

Висота – висота піраміди або стант.

1 висота = зросту однієї людини, що стоїть прямо.

0,5 висота = половині зросту однієї людини, що стоїть прямо.

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

Рівень – кількість рівнів в стант або піраміді:

1 рівень – людина, стоїть, принаймні, однією ногою на поверхні;

2 рівень – стант зі спортсменами, які мають більш ½ своєї ваги на першому рівні;

3 рівень – стант зі спортсменами, які мають більш $\frac{1}{2}$ свого ваги на другому рівні.

Приземлення – при приземленні першими землі повинні торкнутися ноги. Заборонено приземлятися будь-якою іншою частиною тіла.

Баскет тосс.

Баскет тосс – це викид флаєра вгору. Тільки базі першого рівня дозволено виконувати баскет тосси. Максимальна кількість людей, що виконують один баскет тосс – 4 людини, включаючи базу і спотера. Баскет тосси повинні ловитися кредл щонайменше трьома базами. Баскет тосси не можна викидати через, під або над стантом або пірамідою.

Данс-програма

Підготовка спортсменів у номінації данс включає відпрацювання обов'язкових елементів комбінації: піруетів, шпагатів, махів, чер-стрибків, ліп-стрибків, а також виконання чер-данс рухів [2, 9, 21].

Піруети.

Піруети – це обертання на одній нозі навколо вертикальної осі щонайменше на 360 градусів. У програмі повинен виконатися як мінімум один пірует. Піруети виконуються всіма учасниками команди одночасно або в певній послідовності.

Оцінюється стійкість піруету, дотримання рівноваги, кількість обертань (одинарний/подвійний), технічність виконання, чітке завершення елемента.

I рівень складності – простий пірует. Пірует, під час виконання якого вільна нога відведена в сторону.

II рівень – джаз-пірует. Пірует, під час виконання якого вільна нога знаходиться у положенні «пасе».

III рівень – тер-піке. Серія піруетів з просуванням кроком на опорну ногу.

IV рівень – аттитюд. Пірует, під час виконання якого вільна нога піднята назад паралельно підлозі і зігнута у коліні.

V рівень – фуєте. Пірует з відкриванням вільної ноги в сторону з положення «пасе». Виконується декілька разів.

VI рівень – «Сонечко». Поворот з нахилом тулуба вперед, а вільна нога при цьому піднімається вгору.

VII рівень – гранд пірует. Пірует, при виконанні якого вільна нога пряма і відкрита в сторону на 90 градусів. Виконується декілька разів.

VIII рівень – пірует-прапорець. Пірует, при виконанні якого пряма вільна нога піднята в сторону-вгору.

Шпагати.

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

I рівень складності – поздовжній правий шпагат.

II рівень – поздовжній лівий шпагат.

III рівень – поперечний шпагат.

Махи.

Махи повинні виконуватися на максимально можливу амплітуду. У програмі повинні виконувати як мінімум два махи лівою і два махи правою ногою (залежно від віку спортсменів). Махи виконуються всіма учасниками команди синхронно або в певній послідовності з максимальною амплітудою. Махи можуть виконуватися вперед і в сторону.

Оцінюється гнучкість, складність, техніка виконання і комбінації махів.

I рівень складності – мах в сторону.

II рівень – мах вперед.

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

Чер-стрибки.

У змагальній вправі учасники повинні виконувати не менше двох стрибків на вибір. Рівні складності та перелік чер-стрибків наведено у розділі «Чер-програми» (ст. 21–22).

Ліп-стрибки.

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

I рівень складності – високий ліп вперед. Виконується високий мах ногою вперед, іншою ногою мах назад до положення шпагату у повітрі.

II рівень – високий ліп в сторону. Виконується мах однією ногою високо в сторону, інша нога піднімається у протилежну сторону до положення поперечного шпагату. Приземлення на одну ногу.

III рівень – поперемінний ліп (сізорс). Виконується стрибок, мах ногою вперед, зміна ніг у повітрі з переходом у шпагат.

IV рівень – поперемінний ліп з переходом у той-тач. Виконується стрибок, мах ногою вперед, зміна ніг у положення шпагату, поворот корпусу на 45 градусів і виконання стрибка той-тач.

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

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

9. Педагогічне проєктування багаторічної підготовки в черліденгу з урахуванням вікової періодизації

Під час побудови навчально-тренувального процесу в черліденгу необхідно орієнтуватися на оптимальні вікові періоди розвитку спортсменів, у межах яких найефективніше формуються рухові навички, фізичні якості та передумови для досягнення високих спортивних результатів. Урахування вікових особливостей дітей і підлітків дає змогу правильно дозувати навантаження, добирати зміст занять та забезпечувати гармонійний розвиток особистості спортсмена [4, 18].

Організація багаторічної підготовки повинна будуватися поетапно, з поступовим ускладненням завдань і збільшенням тренувальних вимог. Як правило, здібні та наполегливі учні досягають перших помітних успіхів через

2–3 роки систематичних занять. Саме в цей період закладається фундамент майбутньої спортивної майстерності, оскільки найвищі темпи приросту результатів спостерігаються в перші роки попередньої базової підготовки.

Разом із тим навчально-тренувальні заняття не повинні бути спрямовані на форсоване досягнення високих результатів у перші роки занять. Надмірне прагнення до швидких спортивних успіхів може негативно вплинути на здоров'я дітей, знизити інтерес до занять та призвести до перевтоми або травматизму. Основна увага на початкових етапах має приділятися формуванню правильної техніки, розвитку загальної фізичної підготовленості, координації, гнучкості, дисципліни та любові до спорту.

Навчальні та змагальні навантаження повинні повністю відповідати функціональним можливостям організму, що росте і розвивається. При плануванні занять необхідно враховувати вік спортсменів, рівень їхньої підготовленості, стан здоров'я, індивідуальні особливості та темпи фізичного розвитку. Поступове збільшення навантаження є важливою умовою безпечного й ефективного вдосконалення спортивної майстерності.

Протягом усього періоду багаторічної підготовки необхідно дотримуватися раціонального режиму праці та відпочинку, забезпечувати повноцінне харчування, достатній сон і відновлення після навантажень. Важливу роль відіграє якісна організація медико-педагогічного контролю за станом здоров'я спортсменів, рівнем їхньої фізичної підготовленості, функціональним станом організму та динамікою фізичного розвитку. Такий контроль дозволяє своєчасно коригувати тренувальний процес і запобігати перевантаженням [14, 18].

Успішність підготовки черлідерів визначається не лише спортивними результатами, а насамперед набутими вміннями та навичками, всебічним розвитком фізичних якостей, удосконаленням функціональних можливостей організму та формуванням морально-вольових рис характеру. Саме комплексний підхід до багаторічного тренування створює передумови для стабільного прогресу спортсменів і досягнення високих результатів у майбутньому.

З віком спортсменів і підвищенням рівня їхньої підготовленості поступово змінюється співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. На початкових етапах багаторічного тренування переважає загальна фізична підготовка, яка створює міцну основу для гармонійного розвитку організму, зміцнення здоров'я та формування необхідних рухових умінь. У подальшому, зі зростанням майстерності спортсменів, частка загальної підготовки поступово зменшується, а питома вага спеціальної фізичної підготовки, спрямованої безпосередньо на вимоги черліденгу, навпаки збільшується.

Разом із цим із року в рік закономірно зростає загальний обсяг тренувального навантаження. Таке збільшення повинно відбуватися поступово, систематично та відповідно до вікових, функціональних і психологічних можливостей спортсменів. Послідовне підвищення навантаження забезпечує

стійкий розвиток фізичних якостей, технічної майстерності та витривалості без ризику перевтоми чи травмування.

Під час планування занять необхідно обов'язково враховувати особливості організації шкільного навчального процесу. Режим навчання, обсяг домашніх завдань, періоди підвищеного розумового навантаження, канікули та екзаменаційні періоди можуть суттєво впливати на працездатність дітей і підлітків. Тому тренувальний процес слід організувати таким чином, щоб він гармонійно поєднувався з навчальною діяльністю, не створював надмірного перевантаження та сприяв збереженню інтересу до занять спортом [5].

Система спортивної підготовки у черліденгу являє собою цілеспрямовану організацію регулярних навчально-тренувальних занять і змагальної діяльності. Упродовж багатьох років систематичних тренувань спортсмени повинні оволодіти технікою виконання основних і складних елементів, засвоїти тактичні особливості командних виступів, набутти практичного змагального досвіду та спеціальних теоретичних знань. Водночас важливим завданням є формування морально-вольових якостей: дисциплінованості, наполегливості, відповідальності, рішучості, уміння працювати в колективі та долати труднощі.

Для суттєвого підвищення фізичної та розумової працездатності, а також створення надійних передумов для зміцнення здоров'я, рекомендується приділяти руховій активності не менше шести годин на тиждень. Такий обсяг занять сприяє розвитку серцево-судинної та дихальної систем, покращенню координації, сили, гнучкості та витривалості. Разом із тим необхідно враховувати фактори, що можуть обмежувати фізичне навантаження, зокрема недостатню сформованість специфічних рухових навичок, низький рівень адаптації до тренувальної роботи або індивідуальні особливості організму.

Отже, ефективна багаторічна підготовка черлідерів базується на поступовому збільшенні навантаження, раціональному поєднанні загальної та спеціальної підготовки, урахуванні навчального режиму школярів і створенні умов для гармонійного фізичного, інтелектуального та особистісного розвитку спортсменів.

Початкова підготовка

Основною метою етапу початкової підготовки черлідерів є створення міцного фундаменту для подальшого спортивного вдосконалення. На цьому етапі особлива увага приділяється відбору дітей за інтересами, здібностями та фізичними даними, а також формуванню базової фізичної, координаційної та функціональної готовності до виконання найпростіших загальнорозвивальних і спеціальних вправ черліденгу. Саме початковий період навчання є вирішальним для формування позитивного ставлення до занять спортом, дисципліни, працелюбності та мотивації до подальших тренувань [3].

Упродовж перших двох років занять юні спортсмени повинні ознайомитися з технікою різних видів рухової діяльності, які створюють основу для майбутньої спеціалізації в черліденгу. До таких належать біг на короткі та довгі дистанції, що сприяє розвитку швидкості та витривалості; комплекс стрибкових вправ для формування вибухової сили та координації; елементи спортивної гімнастики для розвитку гнучкості, сили та правильної постави;

акробатичні вправи для вдосконалення спритності, орієнтації в просторі та сміливості. Також важливим є засвоєння основ хореографії та різних танцювальних напрямків, що формує пластичність, музикальність і виразність рухів.

Для значного підвищення фізичної та розумової працездатності, а також створення надійних передумов для зміцнення здоров'я, рекомендується систематично займатися не менше шести годин на тиждень. Такий обсяг рухової активності дозволяє поступово адаптувати організм дітей до фізичних навантажень, покращує роботу серцево-судинної та дихальної систем, сприяє гармонійному фізичному розвитку. При цьому тренувальні навантаження повинні добиратися з урахуванням віку дітей, рівня їхньої підготовленості, відсутності специфічних рухових навичок та індивідуальних особливостей організму.

На етапі початкової підготовки використовуються різноманітні засоби тренувального впливу, які забезпечують всебічний розвиток юних спортсменів:

- загальнорозвивальні вправи з предметами та без них – вправи з помпонами, м'ячами, стрічками або без інвентарю, що сприяють розвитку координації, рухливості та ритмічності;
- комплекси стрибкових вправ – підскоки, вистрибування, стрибки в довжину й висоту, що розвивають силу ніг, швидкість та спритність;
- силові вправи – вправи з власною вагою тіла або з невеликими обтяженнями, спрямовані на зміцнення м'язів рук, спини, живота та ніг;
- елементи акробатики – перекиди вперед і назад, повороти, переكاتи, групування, вправи на рівновагу, які формують координаційні здібності та впевненість у рухах;
- елементи гімнастики – міст, махи ногами, шпагати, прогини, що розвивають гнучкість, силу та пластичність;
- елементи хореографії – позиції рук і ніг, танцювальні кроки, вправи на поставу й музикальність;
- музичний супровід – використовується для розвитку ритму, синхронності та емоційного сприйняття рухів;
- вивчення вигуків і скандувань – один із характерних компонентів черліденгу, що формує командний дух, артистизм та вміння працювати з аудиторією.

Таким чином, етап початкової підготовки є базовим у системі багаторічного спортивного вдосконалення черлідерів. Саме в цей період закладаються основи технічної майстерності, розвиваються фізичні якості, формується любов до спорту та створюються передумови для досягнення високих результатів у майбутньому.

Основними методами виконання фізичних вправ у процесі підготовки черлідерів є повторний, ігровий, круговий, рівномірний та змагальний методи. Їх застосування залежить від віку спортсменів, рівня підготовленості, поставлених завдань і змісту конкретного заняття. Раціональне поєднання цих методів забезпечує ефективне засвоєння рухових навичок, розвиток фізичних якостей та підтримання інтересу дітей до тренувального процесу [4, 16].

Повторний метод передбачає багаторазове виконання вправ або окремих елементів з необхідними паузами для відпочинку. Він використовується для формування техніки рухів, закріплення навичок та поступового вдосконалення координації, сили чи витривалості. У черліденгу цей метод є особливо важливим під час вивчення базових стрибків, танцювальних зв'язок, положень рук та акробатичних елементів.

Ігровий метод широко застосовується в роботі з дітьми молодшого та середнього шкільного віку. Він сприяє розвитку спритності, швидкості реакції, уваги та емоційної активності. Завдяки ігровій формі заняття стають більш цікавими, а навчальний матеріал засвоюється легше й природніше.

Круговий метод полягає у виконанні комплексу вправ на декількох станціях або в певній послідовності. Він дозволяє одночасно розвивати різні фізичні якості: силу, витривалість, координацію, гнучкість. Такий метод є ефективним для організації групових занять і раціонального використання часу тренування.

Рівномірний метод характеризується виконанням вправ у стабільному темпі протягом певного часу. Найчастіше він застосовується для розвитку загальної витривалості, підвищення працездатності та функціональної підготовленості спортсменів.

Змагальний метод використовується під час контрольних випробувань, естафет, внутрішніх конкурсів або навчальних стартів. Він стимулює мотивацію спортсменів, виховує наполегливість, відповідальність, прагнення до перемоги та вміння діяти в умовах емоційного напруження.

Основним напрямом занять черліденгом на першому році підготовки є створення передумов для подальшого оволодіння складнішими елементами програми Cheer. Саме на цьому етапі закладається фундамент загальної фізичної підготовленості, формується координаційна база, розвивається гнучкість, сила та почуття ритму. Одночасно здійснюється відбір дітей, які мають здібності та мотивацію до подальших систематичних занять черліденгом.

На початковому етапі існує підвищений ризик перевантаження ще не повністю сформованого дитячого організму, тому дозування фізичних навантажень повинно бути особливо обережним і науково обґрунтованим. Тренеру необхідно враховувати вік дітей, рівень їхнього фізичного розвитку, стан здоров'я та індивідуальні особливості. Особливо це стосується вправ з додатковим обтяженням. Для дітей віком 12–13 років допустимими є вправи з вагою, що становить приблизно до 20% маси власного тіла, за умови правильного технічного виконання та контролю з боку тренера [17].

Вправи швидко-силового характеру доцільно виконувати невеликими дозами – орієнтовно по 5–8 хвилин із чергуванням періодів активного відпочинку. Такий підхід дозволяє уникнути перевтоми та забезпечує високу якість виконання рухових дій.

Особливості перших двох років навчання полягають у тому, що освітній процес будується на загальних педагогічних і методичних принципах доступності, поступовості, систематичності та наочності. Найбільшого значення набувають методи демонстрації та пояснення. Показ вправи повинен

бути цілісним, технічно правильним і зразковим, щоб дитина могла сформулювати правильне уявлення про рухову дію. Пояснення мають бути простими, короткими та зрозумілими відповідно до віку дітей.

Під час навчання загальнорозвивальних вправ і базових елементів Sheer дітям необхідно ставити чіткі рухові завдання у конкретній і доступній формі. Бажано супроводжувати словесні пояснення наочним показом, використанням дзеркал, схем, відеоматеріалів або допоміжного інвентарю. Це значно прискорює засвоєння техніки, формує інтерес до занять і сприяє успішному розвитку юних спортсменів.

Методика контролю на етапі початкової підготовки є важливою складовою навчально-тренувального процесу, оскільки забезпечує своєчасне отримання об'єктивної інформації про стан спортсменів, ефективність занять та відповідність навантажень віковим і функціональним можливостям дітей. Систематичний контроль дозволяє своєчасно виявляти позитивні зміни, можливі недоліки у підготовці та запобігати перевтомі чи погіршенню стану здоров'я.

На цьому етапі педагог застосовує комплекс взаємопов'язаних методів контролю, серед яких провідне місце займають педагогічний та медико-біологічний контроль. Їх поєднання дає змогу всебічно оцінити процес підготовки юних черлідерів і створити оптимальні умови для подальшого розвитку.

Педагогічний контроль спрямований на визначення рівня фізичної, технічної та координаційної підготовленості спортсменів. За його допомогою оцінюється якість виконання вправ, ступінь засвоєння навчального матеріалу, розвиток сили, гнучкості, швидкості, витривалості та координаційних здібностей. Також педагогічний контроль дозволяє аналізувати дисциплінованість, працездатність, активність і ставлення дітей до занять.

Медико-біологічний контроль дає можливість оцінити стан здоров'я спортсменів, особливості фізичного розвитку та функціональні можливості організму. Він включає спостереження за самопочуттям дітей, частотою серцевих скорочень, реакцією на фізичне навантаження, показниками росту, маси тіла, постави та загального фізичного стану. Такий контроль особливо важливий у дитячому віці, коли організм активно росте й розвивається.

У процесі контролю визначаються такі основні показники:

- стан здоров'я – загальне самопочуття, відсутність перевтоми, перенапруження чи ознак захворювань;
- показники статури – зріст, маса тіла, пропорційність розвитку, стан постави та опорно-рухового апарату;
- рівень підготовленості – розвиток фізичних якостей, технічних умінь, координації та функціональної витривалості;
- величина виконаного тренувального навантаження – обсяг, інтенсивність, щільність занять і відповідність навантаження можливостям організму дітей.

На основі отриманої інформації педагог повинен своєчасно вносити необхідні корективи у тренувальний процес. Це може стосуватися зміни обсягу

чи інтенсивності навантажень, добору вправ, темпу засвоєння нового матеріалу, тривалості відпочинку, а також індивідуалізації занять відповідно до можливостей кожної дитини.

Таким чином, грамотно організована система контролю на етапі початкової підготовки забезпечує безпечність, ефективність і результативність занять черліденгом, сприяє зміцненню здоров'я дітей та створює міцну основу для їхнього подальшого спортивного вдосконалення.

Попередня базова підготовка

Основна мета другого етапу навчання черлідерів полягає у закріпленні свідомого вибору занять черліденгом, формуванні стійкої мотивації до систематичних тренувань та оволодінні основами техніки програми Cheer. Саме на цьому етапі юні спортсмени переходять від загальної початкової підготовки до більш цілеспрямованого вдосконалення спеціальних умінь і навичок, необхідних для подальшого спортивного зростання [4, 12, 21].

Другий етап підготовки є важливим періодом становлення спортсмена, оскільки саме в цей час закладаються основи технічної майстерності, підвищується рівень фізичної працездатності та формується відповідальне ставлення до тренувального процесу.

Основні завдання другого етапу підготовки:

- зміцнення здоров'я та всебічний фізичний розвиток підлітків – удосконалення роботи серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем, гармонійний розвиток організму;
- поступовий перехід до цілеспрямованої спеціальної підготовки – підготовка спортсменів до більш серйозних тренувальних навантажень і спортивного вдосконалення;
- навчання технічним прийомам черліденгу – засвоєння базових стрибків, положень рук, синхронних рухів, підтримок, елементів пірамід та танцювальних зв'язок;
- підвищення рівня фізичної підготовленості – розвиток сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації та спритності;
- відбір перспективних черлідерів для подальших занять – визначення спортсменів, які мають здібності, працелюбність і потенціал для досягнення високих результатів у майбутньому.

Фактори, що можуть обмежувати тренувальне навантаження:

Під час організації занять тренеру необхідно враховувати низку факторів, які впливають на можливості спортсменів:

- недостатня адаптація до фізичних навантажень – організм підлітків ще перебуває в процесі пристосування до систематичних тренувань;
- вікові особливості фізичного розвитку – періоди інтенсивного росту можуть супроводжуватися тимчасовим зниженням координації чи працездатності;
- недостатній загальний обсяг рухових умінь і навичок – потреба в подальшому розширенні рухового досвіду та вдосконаленні базової підготовки.

Основні засоби підготовки:

Для ефективного розвитку спортсменів на другому етапі використовуються різноманітні тренувальні засоби:

- загальнорозвивальні вправи – вправи для всебічного зміцнення організму та підвищення працездатності;
- елементи акробатики та самострахування – перекиди, перекати, групування, стійки, вправи на рівновагу, що розвивають координацію та впевненість у русі;
- різні стрибки та стрибкові вправи – спрямовані на розвиток вибухової сили ніг, швидкості й спритності;
- метання легкоатлетичних снарядів, набивних і тенісних м'ячів – вправи для розвитку сили рук, плечового пояса та координації;
- швидко-силові вправи – виконуються окремо або у вигляді спеціальних комплексів для розвитку сили та швидкості рухів;
- гімнастичні вправи – сприяють розвитку силової та швидко-силової підготовленості, гнучкості та правильної постави;
- комплекси танцювальних вправ для самостійного тренування – вправи, які виконуються вдома або індивідуально з метою вдосконалення ритму, пластики, артистизму та координації.

Основні методи виконання вправ

У навчально-тренувальному процесі використовуються такі методи:

- ігровий метод – сприяє підвищенню емоційності занять, розвитку спритності та інтересу до тренувань;
- повторний метод – багаторазове виконання вправ для закріплення техніки та розвитку фізичних якостей;
- рівномірний метод – виконання роботи у стабільному темпі для розвитку витривалості;
- круговий метод – послідовне виконання вправ на різних станціях, що дозволяє комплексно розвивати фізичні якості;
- контрольний метод – використовується для перевірки рівня підготовленості спортсменів;
- змагальний метод – застосовується у внутрішніх змаганнях, конкурсах та контрольних виступах для розвитку психологічної стійкості й мотивації до перемоги.

Загальна характеристика етапу:

Другий етап навчання є періодом активного переходу від загальної підготовки до спеціалізованої спортивної діяльності. У цей час юні черлідери вдосконалюють технічні навички, підвищують фізичну підготовленість, набувають досвіду командної взаємодії та готуються до подальшого спортивного вдосконалення. Раціонально організований тренувальний процес на цьому етапі створює міцну основу для майбутніх досягнень у черліденгу [2].

Основні напрямки тренування

Одним із важливих шляхів досягнення високих спортивних результатів у черліденгу вважається своєчасне визначення індивідуальних здібностей спортсмена та раціональна організація його подальшої підготовки. У спортивній практиці часто розглядається рання спеціалізація, тобто орієнтація

спортсмена з перших років занять на певний напрям діяльності. Проте в дитячому та підлітковому віці надмірно вузька спеціалізація не завжди є доцільною, оскільки може обмежувати гармонійний фізичний розвиток і зменшувати різноманітність рухового досвіду.

Саме тому на початкових і проміжних етапах багаторічної підготовки перевагу слід надавати всебічній різнобічній підготовці черлідерів. Вона передбачає розвиток широкого спектра фізичних якостей, рухових умінь та координаційних здібностей, що створює надійну основу для подальшого вдосконалення у спеціалізованих видах діяльності. Такий підхід сприяє зміцненню здоров'я спортсменів, зниженню ризику травматизму та формуванню стійкого інтересу до занять спортом.

Другий етап навчання є одним із найважливіших у системі підготовки черлідерів, оскільки саме в цей період закладається фундамент майбутньої спортивної майстерності. На цьому етапі спортсмени активно вдосконалюють базову техніку, засвоюють складніші елементи програми Cheer, формують навички командної взаємодії та підвищують рівень фізичної працездатності. Саме якість підготовки на цьому етапі значною мірою визначає подальші перспективи спортсмена.

Особливу увагу на другому етапі необхідно приділяти різнобічній фізичній підготовці, яка повинна займати провідне місце в структурі тренувального процесу. У цей період доцільно цілеспрямовано розвивати основні фізичні якості:

- силу;
- швидкість;
- витривалість;
- гнучкість;
- координацію рухів;
- спритність;
- швидкісно-силові здібності.

Для цього використовуються спеціально підібрані комплекси вправ, рухливі та спортивні ігри, акробатичні елементи, танцювальні комбінації, вправи на рівновагу та координацію. Такі засоби можуть застосовуватися як у формі окремих тренувальних занять, так і в межах комплексної підготовки.

Важливим завданням другого етапу є досягнення єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки. Це означає гармонійне поєднання вправ, спрямованих на загальний розвиток організму, із засобами, що безпосередньо формують якості, необхідні для успішного виконання елементів черліденгу. Наприклад, загальна силова підготовка поєднується з вправами для підтримок і станів, розвиток гнучкості – з підготовкою до шпагатів і махів, а координаційні вправи – з вивченням піруетів, стрибків та акробатичних зв'язок [16, 17].

Таким чином, основними напрямками тренування на другому етапі є всебічний фізичний розвиток спортсменів, поступове ускладнення спеціальної підготовки, удосконалення технічної майстерності та формування міцної функціональної бази. Саме комплексний підхід забезпечує поступовий прогрес

і створює передумови для досягнення високих спортивних результатів у майбутньому.

Особливості навчання

Процес навчання черлідерів на другому етапі підготовки має будуватися з урахуванням вікових, фізіологічних і психологічних особливостей дітей та підлітків. Однією з головних умов ефективної підготовки є паралельне формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей, необхідних для успішного виконання елементів черліденгу. Технічне вдосконалення не може бути повноцінним без належного рівня сили, гнучкості, координації, швидкості та витривалості, так само як і розвиток фізичних якостей повинен супроводжуватися засвоєнням техніки рухів.

Із самого початку занять доцільно навчати спортсменів основам техніки цілісної вправи, а не лише окремим її елементам. Це дозволяє сформувати правильне загальне уявлення про рухову дію, її ритм, просторову структуру та координацію. Після ознайомлення з вправою в цілому окремі складні частини можуть уточнюватися та вдосконалюватися поступово. Такий підхід сприяє швидшому засвоєнню технічних дій і зменшує ймовірність формування неправильних рухових стереотипів.

Навчання основам техніки рекомендується проводити в полегшених умовах, особливо на початкових етапах опанування нових елементів. Це може включати використання допоміжного обладнання, підтримки партнера або тренера, зменшення амплітуди рухів, спрощення координаційної структури вправи чи зниження швидкості виконання. Такий методичний підхід забезпечує безпечність занять, підвищує впевненість спортсменів та створює умови для поступового переходу до повноцінного виконання вправи.

Одним із ключових завдань другого етапу підготовки є оволодіння базовою технікою обраного виду спорту та створення фундаменту для подальшого вдосконалення майстерності. У черліденгу це стосується засвоєння основних положень рук і ніг, стрибків, підтримок, елементів акробатики, танцювальних зв'язок, синхронності рухів та командної взаємодії.

Процес навчання повинен бути концентрованим і систематичним, без тривалих перерв між заняттями. Великі паузи негативно впливають на закріплення рухових навичок, знижують рівень фізичної підготовленості та уповільнюють прогрес спортсменів. Орієнтовно на засвоєння однієї технічної дії або комплексу взаємопов'язаних елементів доцільно відводити 15–25 занять, присвячуючи цьому приблизно 30–35 хвилин у структурі кожного тренування. Така повторюваність дозволяє досягти стійкого засвоєння рухових дій.

Ефективність навчання технічним вправам безпосередньо залежить від рівня розвитку фізичних якостей дітей та підлітків. Чим вищий рівень сили, швидкості, гнучкості та координації, тим легше спортсмен опановує складні рухові дії та швидше закріплює нові навички. Саме тому фізична підготовка повинна бути невід'ємною частиною навчального процесу [7].

На початкових етапах спортивної підготовки доцільно широко використовувати вправи швидко-силового характеру, спрямовані на розвиток швидкості рухів, вибухової сили та спритності. Це можуть бути

стрибкові вправи, прискорення, вправи з власною вагою, короткі силові комплекси та рухливі завдання з високою інтенсивністю. Такі засоби значно сприяють більш успішному формуванню та закріпленню рухових навичок, необхідних у черліденгу.

Особливе значення у роботі з дітьми має ігрова форма навчання, яка відповідає їхнім віковим потребам і психологічним особливостям. Використання рухливих ігор, естафет, командних конкурсів та спеціалізованих ігрових методів дозволяє підтримувати високий інтерес до занять, створює позитивний емоційний фон і полегшує засвоєння навчального матеріалу. Через гру діти легше сприймають нові рухові завдання, активніше взаємодіють у колективі та краще адаптуються до тренувального процесу.

Таким чином, особливості навчання черлідерів на другому етапі підготовки полягають у поєднанні технічного навчання з розвитком фізичних якостей, систематичності занять, використанні полегшених умов виконання вправ, широкому застосуванні швидко-силових засобів та ігрових методів. Саме такий комплексний підхід забезпечує ефективне формування рухових навичок і створює основу для подальшого спортивного вдосконалення.

Методика контролю

Контроль у системі підготовки черлідерів є важливою складовою навчально-тренувального процесу, оскільки дозволяє оцінити ступінь досягнення поставленої мети, визначити ефективність застосованих засобів і методів тренування та своєчасно коригувати подальшу роботу. Завдяки систематичному контролю тренер отримує об'єктивну інформацію про рівень підготовленості спортсменів, динаміку їхнього розвитку та відповідність навантажень функціональним можливостям організму [9].

Контроль повинен мати комплексний характер, проводитися регулярно, своєчасно та ґрунтуватися на об'єктивних і кількісних критеріях оцінювання. Це означає, що аналізу підлягають не лише результати виконання вправ, а й фізичний стан спортсменів, технічна майстерність, функціональні показники, психологічна готовність та загальне самопочуття.

Контроль технічної підготовленості

Оцінювання рівня технічної підготовленості здійснюється тренером або викладачем у процесі навчально-тренувальних занять, контрольних виступів і змагань. При цьому враховується:

- правильність виконання технічних елементів;
- точність рухів і координація;
- синхронність роботи в команді;
- стабільність виконання вправ;
- артистизм і виразність рухів;
- здатність застосовувати технічні навички у змагальних умовах.

Такий контроль дозволяє визначити рівень засвоєння навчального матеріалу та своєчасно усунути технічні помилки.

Контроль фізичної підготовленості

Ефективність фізичної підготовки перевіряється за допомогою спеціальних контрольних нормативів і тестів, які відповідають року навчання

та віковим особливостям спортсменів. Ці випробування характеризують рівень розвитку основних фізичних якостей:

- швидкості;
- сили;
- витривалості;
- гнучкості;
- координаційних здібностей;
- швидкісно-силових можливостей.

До таких тестів можуть належати біг на короткі дистанції, стрибки в довжину з місця, підтягування або згинання-розгинання рук, нахили вперед, човниковий біг, утримання рівноваги та інші вправи.

Порядок проведення контрольних випробувань

Для отримання достовірних результатів рекомендується дотримуватися певної послідовності проведення тестування:

- перший день – випробування на швидкість, координацію та спритність;
- другий день – тести на силу, швидкісно-силові якості та витривалість.

Такий розподіл дозволяє уникнути впливу втоми на результати тестування та забезпечує більш точну оцінку фізичних можливостей спортсменів.

Єдність умов контролю

Особливу увагу слід приділяти однаковості умов проведення контрольних випробувань. Для об'єктивності результатів необхідно враховувати:

- час доби проведення тестування;
- режим харчування перед випробуванням;
- рівень попереднього фізичного навантаження;
- погодні умови (за потреби);
- якість і тривалість розминки;
- однаковий спортивний інвентар та місце проведення.

Найкраще контрольні випробування проводити в умовах, максимально наближених до змагальних, оскільки це дозволяє оцінити реальні можливості спортсменів у стані підвищеної мобілізації.

Лікарський контроль

Важливою складовою системи підготовки є лікарський контроль, який спрямований на збереження здоров'я спортсменів і профілактику перевантажень та травм. Він передбачає:

- планові медичні обстеження двічі на рік;
- обов'язковий медичний огляд перед змаганнями;
- медико-педагогічні спостереження у процесі занять;
- санітарно-гігієнічний контроль місць проведення занять, одягу та взуття спортсменів;
- контроль за виконанням рекомендацій щодо стану здоров'я, режиму тренувань і відпочинку.

Основним і принциповим положенням лікарського контролю є допуск до занять і змагань лише здорових дітей, які не мають медичних протипоказань до фізичних навантажень.

Загальне значення контролю

Таким чином, грамотно організована система контролю є необхідною умовою ефективної підготовки черлідерів. Вона забезпечує об'єктивну оцінку технічної та фізичної готовності спортсменів, сприяє зміцненню здоров'я, дозволяє своєчасно коригувати тренувальний процес і створює передумови для досягнення високих спортивних результатів.

Участь у змаганнях

На етапі попередньої базової підготовки участь у змаганнях набуває важливого значення як один із засобів спортивного вдосконалення черлідерів. Саме в цей період поступово збільшується кількість змагальних вправ, контрольних виступів і видових змагань, що сприяє перевірці рівня підготовленості спортсменів, формуванню змагального досвіду та підвищенню мотивації до занять.

Змагання на цьому етапі мають насамперед навчально-виховний характер. Вони використовуються не лише для визначення результатів, а й для вдосконалення технічної майстерності, розвитку психологічної стійкості, виховання дисциплінованості та вміння працювати в команді.

У цей період доцільно застосовувати кваліфікаційні змагання за класами складності, які будуються за принципом поступового переходу від простого до складного. Такий підхід дозволяє спортсменам виступати відповідно до свого рівня підготовленості, поступово ускладнювати програму виступів і впевнено засвоювати нові елементи без надмірного психологічного чи фізичного навантаження [8].

Оскільки на даному етапі учні зазвичай ще не беруть участі в офіційних всеукраїнських чи міжнародних стартах, перший досвід змагальної практики формується під час:

- першостей дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ);
- внутрішніх клубних турнірів;
- міських та районних змагань;
- обласних першостей;
- фестивалів і показових виступів.

Такі старты створюють сприятливі умови для поступової адаптації дітей до атмосфери змагань, присутності глядачів, суддівства та відповідальності за командний результат.

Програма змагань, їх періодичність, кількість виступів і вік учасників повинні чітко відповідати чинним правилам проведення змагань, а також доступним нормам фізичного та психоемоційного навантаження. Недопустимим є надмірне змагальне навантаження, яке може призвести до перевтоми, втрати інтересу до спорту або травматизму. Саме тому тренер повинен ретельно планувати календар виступів і враховувати рівень готовності спортсменів.

Участь у змаганнях є також важливим засобом виховання особистості юного спортсмена. Черлідерів необхідно орієнтувати не лише на досягнення результату, а й на демонстрацію високих моральних і соціально значущих якостей, зокрема:

- ініціативності;
- колективізму;
- дружелюбності;
- сміливості;
- відповідальності;
- дисциплінованості;
- поваги до суперників, суддів і глядачів;
- підтримки товаришів по команді;
- уміння гідно перемагати та достойно сприймати поразку.

Особливого значення в черліденгу набуває командна взаємодія, адже успіх виступу залежить від злагоджених дій усіх учасників колективу. Саме тому змагальна діяльність формує вміння діяти спільно, довіряти партнерам, допомагати один одному та працювати заради спільної мети.

Таким чином, участь у змаганнях на етапі попередньої базової підготовки є необхідною складовою спортивного становлення черлідерів. Вона сприяє набуттю практичного досвіду, удосконаленню технічної майстерності, розвитку морально-вольових якостей та формуванню готовності до подальших більш відповідальних стартів.

Спеціалізована базова підготовка

Основна мета тренування

Основною метою даного етапу підготовки є поглиблене оволодіння спеціальною фізичною та техніко-тактичною підготовкою черлідерів, удосконалення раніше засвоєних навичок і формування готовності до виконання складніших змагальних програм. На цьому етапі тренувальний процес набуває більш цілеспрямованого характеру, а рівень вимог до спортсменів поступово зростає. Особлива увага приділяється розвитку спеціальних фізичних якостей, технічної стабільності та командної взаємодії [9].

Основні завдання підготовки

На цьому етапі перед тренером і спортсменами ставляться такі основні завдання:

- зміцнення здоров'я та підтримання високого рівня працездатності;
- всебічний фізичний розвиток підлітків, гармонійне вдосконалення основних систем організму;
- поліпшення швидкісно-силової підготовленості з урахуванням формування базових і спеціальних навичок черліденгу;
- створення стійкого інтересу до занять черліденгом, виховання внутрішньої мотивації до тренувань;
- розвиток швидкості рухів у вправах, що не потребують значних силових зусиль;
- навчання та вдосконалення техніки і тактики виконання окремих технічних етапів, зв'язок та командних дій;

- поступове підведення спортсменів до вищого рівня тренувальних навантажень;

- виховання морально-вольових якостей – дисциплінованості, рішучості, відповідальності, наполегливості та вміння долати труднощі.

Фактори, що обмежують навантаження

Під час планування тренувального процесу необхідно враховувати фізіологічні особливості підліткового віку, які можуть тимчасово обмежувати обсяг та інтенсивність навантажень:

- функціональні особливості організму, пов'язані з періодом статевого дозрівання;

- тимчасові диспропорції у розвитку тіла та серцево-судинної системи;

- нерівномірність росту та розвитку м'язової системи;

- зміни координації рухів у період інтенсивного росту;

- підвищена втомлюваність унаслідок гормональної перебудови організму.

У зв'язку з цим навантаження повинні бути строго індивідуалізованими, поступовими та безпечними.

Основні засоби тренування

Для вирішення поставлених завдань використовуються різноманітні засоби підготовки:

- загальнорозвивальні вправи для всебічного зміцнення організму;

- комплекси спеціальних підготовчих вправ, спрямованих на розвиток якостей, необхідних у черліденгу;

- різні стрибки та стрибкові вправи для вдосконалення вибухової сили, швидкості та координації;

- комплекси вправ на розвиток загальної витривалості;

- рухливі та спортивні ігри, що підвищують емоційність занять і розвивають спритність;

- вправи з обтяженням (орієнтовно 20–30% від маси власного тіла) для розвитку сили та швидко-силових якостей;

- акробатичні та гімнастичні вправи;

- танцювальні зв'язки та композиційні елементи.

Методи виконання вправ

У тренувальному процесі доцільно використовувати такі методи:

- повторний метод – багаторазове виконання вправ для вдосконалення техніки та розвитку фізичних якостей;

- змінний метод – чергування різної інтенсивності та темпу роботи;

- повторно-змінний метод – поєднання повторного і змінного способів навантаження;

- круговий метод – виконання вправ по станціях для комплексного розвитку якостей;

- ігровий метод – використання ігор та естафет для розвитку рухових здібностей;

- контрольний метод – перевірка рівня підготовленості спортсменів;

- змагальний метод – використання контрольних стартів і виступів для формування психологічної готовності.

Загальна характеристика етапу

Цей етап підготовки є перехідним до більш високого рівня спортивної майстерності. У спортсменів формується здатність витримувати значні тренувальні навантаження, стабільно виконувати складні технічні елементи та діяти в умовах змагань. Саме в цей період створюються передумови для майбутнього досягнення високих результатів у черліденгу.

Раціональне поєднання спеціальної фізичної підготовки, технічного вдосконалення та виховної роботи забезпечує гармонійний розвиток спортсмена й успішне просування до наступного етапу спортивного вдосконалення [19].

Основні напрямки занять

Етап спеціалізованої базової підготовки є одним із найважливіших періодів багаторічного спортивного вдосконалення черлідерів, оскільки саме в цей час відбувається остаточне визначення майбутньої спортивної спеціалізації спортсмена. На даному етапі виявляються індивідуальні здібності, технічні можливості, рівень фізичної підготовленості та психологічна готовність до подальшого поглибленого тренування. Саме тому підготовка стає більш цілеспрямованою, системною та спеціалізованою.

Перед тренером постає важливе завдання – правильно підібрати засоби і методи тренування, які найбільше відповідають віковим, фізичним та індивідуальним особливостям спортсменів. Навчально-тренувальний процес повинен забезпечувати не лише зростання спортивних результатів, а й гармонійний розвиток організму, збереження здоров'я та стійку мотивацію до занять спортом.

Особливості тренувального процесу

Цей етап характеризується:

- поступовим, але неухильним збільшенням обсягу тренувальної роботи;
- підвищенням інтенсивності фізичних навантажень;
- більш спеціалізованою підготовкою відповідно до вимог черліденгу;
- удосконаленням техніки виконання складних елементів;
- розвитком командної взаємодії та синхронності;
- підвищенням рівня спеціальної фізичної працездатності;
- активною підготовкою до участі у змаганнях різного рівня.

На цьому етапі тренувальні засоби все більше наближаються за формою, структурою та характером виконання до змагальних вправ. Це дозволяє ефективніше готувати спортсменів до реальних умов виступу та формувати стабільність техніки в умовах навантаження.

Зростання ролі спеціальної підготовки

У структурі занять значно збільшується питома вага:

- спеціальної фізичної підготовки;
- технічної підготовки;
- тактичної підготовки;
- психологічної стійкості;
- змагальної практики.

Навчальний процес набуває рис поглибленої спеціалізації, а тренування стають більш конкретними та спрямованими на досягнення високого результату у вибраному напрямі черліденгу (Cheer або Dance).

Вік початку спеціальної підготовки

До спеціалізованої підготовки доцільно переходити приблизно у віці 13–15 років, коли організм спортсмена вже достатньо підготовлений до підвищених навантажень, а раніше сформована база загальної фізичної підготовки дозволяє ефективно опановувати складні спеціальні елементи.

Однак спеціалізація повинна здійснюватися поступово, без надмірного форсування результатів. На цьому етапі важливо зберігати баланс між спеціальною та загальною фізичною підготовкою, щоб уникнути перевтоми, одноманітності занять і травматизму.

Змагальна діяльність

У цьому віці спортсменам рекомендується частіше брати участь у змаганнях як в особистих, так і в командних дисциплінах. Змагальна практика сприяє:

- удосконаленню технічної майстерності;
- формуванню психологічної стійкості;
- розвитку відповідальності за результат;
- вихованню командного духу;
- адаптації до стресових умов виступу;
- зростанню впевненості у власних силах.

Розвиток швидкісно-силових якостей і витривалості

На даному етапі значно збільшується обсяг вправ, спрямованих на розвиток:

- швидкісно-силових якостей;
- спеціальної витривалості;
- вибухової сили;
- координації рухів;
- стійкості до повторних навантажень.

Розвиток швидкісно-силових якостей окремих м'язових груп доцільно здійснювати шляхом локального впливу, тобто через спеціально підібрані комплекси вправ, роботу з партнером, використання тренажерів і допоміжного обладнання.

Використання тренажерних пристроїв

Сучасні тренажери та спеціальні пристрої дають можливість:

- моделювати необхідні режими роботи м'язів;

- поєднувати розвиток фізичних якостей із технічним удосконаленням;

- цілеспрямовано впливати на окремі м'язові групи;
- контролювати рівень навантаження;
- підвищувати ефективність тренувального процесу.

Під час використання тренажерів необхідно враховувати:

- величину обтяження;
- інтенсивність виконання вправ;

- кількість повторень у кожному підході;
- тривалість відпочинку між підходами;
- техніку безпечного виконання вправ;
- індивідуальні можливості спортсмена.

Таким чином, етап спеціалізованої базової підготовки є фундаментом майбутньої спортивної майстерності черлідера. Саме в цей період формується високий рівень спеціальної працездатності, удосконалюється техніка, розвиваються провідні фізичні якості та закладаються передумови для успішного переходу до етапу спортивного вдосконалення і досягнення високих результатів у черліденгу.

Забезпечення і вдосконалення техніки черліденгу

Одним із головних завдань навчально-тренувального процесу є забезпечення стабільного оволодіння технікою черліденгу та її подальше вдосконалення. Високий рівень технічної підготовленості є основою успішного виступу спортсменів, оскільки саме від точності, синхронності, виразності та безпечності виконання елементів залежить якість змагальної програми. Технічна майстерність формується поступово, шляхом систематичних занять, багаторазового повторення вправ та постійного коригування рухових дій [1, 8].

Планування навчальних занять

Під час планування навчально-тренувального процесу необхідно дотримуватися принципу концентрованого розподілу навчального матеріалу. Це означає, що вивчення нових елементів, зв'язок і комбінацій повинно проводитися послідовно, систематично та без тривалих перерв. Значні паузи у тренуваннях негативно впливають на формування рухових навичок, знижують рівень координації та уповільнюють процес удосконалення техніки.

Регулярність занять забезпечує:

- закріплення правильних рухових навичок;
- розвиток м'язової пам'яті;
- підвищення точності виконання вправ;
- збереження фізичної форми;
- поступове ускладнення технічного арсеналу спортсменів.

Особливості навчання техніці

У процесі підготовки слід враховувати, що темпи засвоєння різних елементів рухових дій є неоднаковими. Одні вправи можуть опановуватися швидко, тоді як складні координаційні, акробатичні чи силові елементи потребують значно більшого часу та повторень.

Тому тренеру необхідно:

- більше часу відводити на вивчення складних елементів;
- розподіляти вправу на окремі частини у разі потреби;
- поступово переходити від простого до складного;
- враховувати індивідуальні можливості спортсменів;
- використовувати страхування та допоміжні засоби навчання;
- поєднувати технічну підготовку з розвитком необхідних фізичних якостей.

Пристаюючи до вивчення нового матеріалу, тренер повинен заздалегідь передбачати типові помилки, які можуть виникнути у спортсменів, а також володіти ефективними способами їх своєчасного виправлення. Це дозволяє уникнути закріплення неправильних рухових навичок та підвищує якість навчання.

Методика контролю

Як і на всіх етапах спортивної підготовки, контроль повинен мати комплексний, систематичний і об'єктивний характер. Він є важливою складовою управління тренувальним процесом і дає можливість оцінити ефективність занять, своєчасно виявити недоліки та внести необхідні корективи.

Система контролю на навчальному етапі повинна бути тісно пов'язана із системою планування підготовки. На основі результатів контролю тренер визначає подальший зміст занять, рівень навантажень та напрями вдосконалення спортсменів.

Основні види контролю

У тренувальному процесі застосовуються такі види контролю:

- поточний контроль – проводиться регулярно під час занять для оцінки поточного стану спортсменів;
- етапний контроль – здійснюється після завершення певного періоду підготовки для визначення досягнутого рівня;
- змагальний контроль – проводиться в умовах виступів і дозволяє оцінити готовність спортсменів до реальної змагальної діяльності.

Педагогічний контроль

Педагогічний контроль використовується для поточного, етапного та змагального оцінювання. Він спрямований на визначення ефективності:

- технічної підготовленості;
- фізичної підготовки;
- тактичної майстерності;
- інтегральної готовності до виступів.

Основними формами педагогічного контролю є:

- педагогічні спостереження;
- контрольні нормативи;
- тестування фізичних якостей;
- перевірка обов'язкових програм;
- аналіз техніки виконання вправ;
- оцінювання синхронності та командної взаємодії.

Самоконтроль спортсменів

Важливе місце займає самоконтроль спортсменів, який формує відповідальне ставлення до власного здоров'я та підготовки. Черлідери повинні стежити за такими показниками:

- частота пульсу в стані спокою;
- якість і тривалість сну;
- апетит;
- маса тіла;
- рівень втоми;

- загальне самопочуття;
- емоційний стан.

Такі спостереження допомагають своєчасно виявити перевтому або зниження працездатності.

Медичний контроль

Медичний контроль є обов'язковою складовою підготовки спортсменів. Його основними завданнями є:

- профілактика захворювань;
- контроль за станом здоров'я спортсменів;
- допуск до занять і змагань;
- оцінка реакції організму на фізичні навантаження;
- попередження перевтоми та травматизму;
- організація лікувально-відновлювальних заходів.

Технічна підготовка в черліденгу повинна здійснюватися безперервно, послідовно та науково обґрунтовано. Раціональне планування занять, урахування індивідуальних особливостей спортсменів і систематичний контроль забезпечують успішне вдосконалення техніки, підвищення спортивної майстерності та досягнення високих результатів у змагальній діяльності.

Участь у змаганнях

Участь у змаганнях є важливою складовою підготовки спортсменів-черлідерів і значною мірою залежить від рівня їхньої фізичної, технічної та психологічної готовності, а також від календарного плану проведення змагань. Змагальна діяльність дає змогу оцінити ефективність тренувального процесу, визначити сильні сторони команди та виявити аспекти, які потребують подальшого вдосконалення. Основним завданням змагальної практики є формування здатності спортсменів реалізовувати набуті рухові навички, координаційні здібності та функціональні можливості в умовах підвищеного емоційного напруження й конкуренції.

На етапі початкової підготовки головним завданням є залучення дітей і молоді до регулярних занять оздоровчими фізичними вправами. Особлива увага приділяється зміцненню здоров'я, гармонійному фізичному розвитку, формуванню інтересу до рухової активності та компенсації дефіциту рухів, що часто виникає в сучасних умовах малорухливого способу життя [18].

На етапі попередньої базової підготовки основною метою є залучення максимально можливої кількості дітей і підлітків до систематичних занять спортом. Важливими завданнями цього періоду є утвердження принципів здорового способу життя, розвиток загальної фізичної підготовленості, дисципліни, наполегливості та формування базових технічних умінь, необхідних для подальшого спортивного вдосконалення в черліденгу.

На етапі спеціалізованої базової підготовки основна увага спрямовується на подальше зміцнення здоров'я спортсменів, удосконалення фізичного розвитку та підвищення рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості. Тренувальний процес будується з урахуванням індивідуальних особливостей черлідерів, їхнього функціонального стану та ролей у команді (база, маунтер, флаер). Також важливим завданням є відбір і залучення найбільш

перспективних спортсменів до спеціалізованої підготовки з метою досягнення високих і стабільних спортивних результатів на змаганнях різного рівня.

Підготовка до вищих досягнень

Основна мета тренувального процесу полягає у системному вдосконаленні спеціальної фізичної, технічної та тактико-стратегічної підготовленості спортсменів-черлідерів, що забезпечує їхню здатність демонструвати високі результати в умовах змагальної діяльності [9, 15].

Групи підготовки до досягнення вищих спортивних результатів формуються зі спортсменів, які успішно пройшли попередні етапи навчально-тренувальної підготовки та виконали встановлені нормативні вимоги зі спеціальної фізичної і спортивної підготовленості. Для підвищення ефективності тренувального процесу доцільним є залучення до роботи в одній групі другого фахівця — тренера-хореографа або тренера-викладача з акробатики, що дозволяє комплексно вдосконалювати як технічну, так і артистичну складову виступів.

Основні завдання підготовки на даному етапі включають:

- удосконалення спеціальної фізичної підготовки, з особливим акцентом на розвиток силових і швидкісно-силових якостей, необхідних для виконання складних елементів черліденгу;
- досягнення високого рівня функціональної підготовленості, що передбачає поступове й планомірне засвоєння значних тренувальних навантажень, які можуть перевищувати змагальні в два і більше разів;
- удосконалення базової технічної підготовки, зокрема підвищення якості та стабільності виконання обов'язкових елементів програми;
- опанування складних технічних елементів різних рівнів складності, включаючи ризикові та висококоординаційні акробатичні елементи;
- розвиток хореографічної майстерності, що передбачає гармонійне поєднання танцювальних рухів із складними акробатичними компонентами змагальної композиції;
- вдосконалення музично-рухової підготовки, формування індивідуального стилю виконання та розвиток творчого потенціалу спортсменів;
- поглиблення психологічної підготовки, спрямованої на формування стійкого стану готовності до змагань, розвиток навичок саморегуляції, самоналаштування та психологічної мобілізації;
- розширення теоретичної та тактичної підготовки, що забезпечує усвідомлене виконання змагальних програм і правильне тактичне використання елементів;
- активізація змагальної практики, яка включає участь у модельних тренуваннях, контрольних стартах та офіційних змаганнях для набуття стабільного досвіду виступів.

Такий комплексний підхід забезпечує всебічний розвиток спортсменів і створює передумови для досягнення ними високих та стабільних спортивних результатів на національному й міжнародному рівнях.

Методика контролю в черліденгу

Спортивна діяльність, спрямована на досягнення високих результатів, пов'язана з інтенсивним навантаженням на всі функціональні системи організму спортсмена. У процесі тренувань і змагань черлідери зазнають значних фізичних, психічних та емоційних навантажень, що особливо актуально в умовах ранньої спортивної спеціалізації, коли організм ще перебуває у стадії розвитку [13].

У зв'язку з цим важливого значення набуває системний медико-педагогічний контроль, який є невід'ємною частиною підготовки спортсменів. Його головною метою є забезпечення безпеки тренувального процесу, своєчасне виявлення відхилень у стані здоров'я та оптимізація навантажень відповідно до функціональних можливостей спортсменів.

Основні завдання медичного забезпечення в черліденгу:

- медико-санітарне забезпечення тренувальних занять і змагань, створення безпечних умов для спортивної діяльності;
- регулярний лікарський контроль, що передбачає систематичне обстеження стану здоров'я спортсменів;
- лікарсько-педагогічні спостереження, які здійснюються у співпраці тренера та лікаря з метою оцінки рівня тренуваності та реакції організму на навантаження;
- поетапна оцінка функціонального стану спортсменів у процесі багаторічної підготовки та безпосередньо перед змаганнями;
- розробка та впровадження комплексу відновлювальних заходів, спрямованих на оптимізацію відновлення після навантажень;
- участь у лікуванні та реабілітації спортсменів після травм і захворювань;
- участь у первинному відборі новачків для занять черліденгом, а також у відборі спортсменів до змагальних складів.

Важливо підкреслити, що тренер, перебуваючи у постійній взаємодії з лікарем, повинен консультиватися з ним щодо планування тренувального процесу та обсягів навантажень, однак не має права виконувати функції медичного працівника або займатися лікуванням спортсменів.

Лікарські обстеження є основною формою медичного контролю в черліденгу. Вони поділяються на первинні, повторні та додаткові.

Первинні обстеження проводяться на етапі відбору спортсменів і мають на меті визначення стану здоров'я та придатності до занять.

Повторні обстеження носять диспансерний характер і здійснюються для спортсменів на етапі спортивного вдосконалення. Вони також можуть проводитися у вигляді поточних оглядів у різні періоди річного тренувального циклу.

Додаткові обстеження проводяться перед змаганнями для отримання медичного допуску, а також після перенесених травм або захворювань для вирішення питання про повернення до тренувань.

Результатом будь-якого виду обстеження є медичний висновок, у якому зазначаються оцінка фізичного розвитку, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості спортсмена. Також у висновку надаються рекомендації щодо

режиму тренувань, можливі обмеження або протипоказання, дозвіл на тренування і змагання, а також призначення лікувально-профілактичного характеру та, за потреби, направлення до вузьких медичних спеціалістів [13].

Ефективна система контролю в черліденгу забезпечує не лише спортивний результат, але й збереження здоров'я спортсменів та їхній довгостроковий спортивний розвиток.

Участь у змаганнях

Участь спортсменів у змаганнях є важливим елементом спортивної підготовки, який суттєво впливає на розвиток фізичних якостей, технічної майстерності та психологічної стійкості тих, хто займається черліденгом. Регулярні виступи дозволяють спортсменам набувати змагального досвіду, удосконалювати навички управління власним емоційним станом та адаптуватися до умов підвищеного стресу. Кількість стартів протягом року визначається специфікою програми виступів, рівнем підготовленості команди та індивідуальними можливостями кожного спортсмена.

Ціль, рівень та ступінь психологічного навантаження під час змагань можуть суттєво відрізнятись, тому кожна участь у змаганнях має власну спрямованість і мотиваційне значення. Важливо враховувати, що змагальна діяльність повинна бути раціонально спланованою та збалансованою, щоб забезпечити поступовий розвиток спортсмена без перевантаження.

Плануючи кількість змагань протягом року, необхідно враховувати їхній рівень і значущість, розрізняючи основні (відповідальні) та другорядні старты. Такий підхід дає змогу спортсменам поступово формувати змагальну стабільність, чергуючи виступи різного рівня складності та значення [1, 22].

Спортсмени повинні брати участь у змаганнях на регулярній основі, поєднуючи виступи на відповідальних стартах із контрольними та підготовчими змаганнями. Це сприяє підвищенню впевненості у власних силах і закріпленню отриманих на тренуваннях навичок у реальних умовах змагань.

При відборі спортсменів до участі у змаганнях враховується комплекс важливих критеріїв, зокрема:

- стан здоров'я спортсмена, включаючи наявність або відсутність хронічних захворювань та поточних травм;
- результати виступів на останніх двох–трьох змаганнях, що дозволяють оцінити стабільність спортивної форми;
- дані останніх контрольних тестувань і медико-педагогічних обстежень;
- виконання індивідуального тренувального плану, зокрема обсяг і інтенсивність навантажень;
- стабільність виконання змагальних комбінацій у тренувальних умовах, максимально наближених до змагальних;
- відповідність композицій сучасним вимогам щодо складності, оригінальності та технічної віртуозності;
- індивідуальні особливості спортсмена, такі як змагальний досвід, здатність до командної взаємодії, емоційна стійкість і вміння діяти в екстремальних ситуаціях (невдалий початок виступу, незначні травми, суб'єктивне суддівство тощо).

Додатково на формування складу команди можуть впливати тактичні міркування тренерського штабу, специфічні умови регламенту змагань та інші організаційні фактори. У сукупності це забезпечує оптимальний відбір спортсменів і підвищує ефективність виступів команди на змаганнях різного рівня.

Висновки

Проведений теоретичний аналіз дозволив встановити, що черліденг у сучасних умовах є одним із найбільш перспективних напрямів розвитку фізичного виховання учнівської молоді. Поєднання елементів спорту, танцю, акробатики, гімнастики та творчої самореалізації робить його привабливим для дітей і підлітків, сприяє підвищенню мотивації до занять фізичною культурою та формуванню стійкого інтересу до здорового способу життя.

З'ясовано, що впровадження черліденгу в освітній простір має вагомий оздоровчий і виховний потенціал. Регулярні заняття позитивно впливають на розвиток сили, гнучкості, швидкості, витривалості, координації рухів, постави та загальної працездатності. Одночасно черліденг формує важливі особистісні якості: дисциплінованість, відповідальність, цілеспрямованість, упевненість у собі, комунікабельність і здатність працювати в команді.

Доведено, що черліденг є ефективним засобом соціалізації молоді, оскільки командний характер діяльності сприяє розвитку взаємопідтримки, колективізму, поваги до партнерів та готовності до спільного досягнення результату. Крім того, творчий компонент цього виду спорту стимулює розвиток артистизму, естетичного смаку, креативності та емоційної виразності.

У ході дослідження встановлено, що якісне впровадження черліденгу неможливе без належного кадрового забезпечення. Професійна підготовка тренера повинна мати комплексний характер і охоплювати знання з теорії та методики фізичного виховання, спортивної педагогіки, психології, фізіології, акробатики, хореографії, безпеки життєдіяльності та спортивної медицини. Сучасний тренер має володіти навичками планування тренувального процесу, організації змагань, контролю функціонального стану спортсменів і формування позитивного психологічного клімату в колективі.

Визначено, що важливою складовою професійної компетентності фахівця є педагогічна майстерність, яка проявляється у здатності ефективно поєднувати навчальні, виховні та спортивні завдання. Тренер повинен використовувати сучасні методи мотивації, переконання, заохочення, індивідуального підходу та морального впливу, спрямовані на гармонійний розвиток вихованців.

Дослідження підтвердило доцільність науково обґрунтованого планування навчально-тренувального процесу на основі циклічної системи підготовки, що включає макроцикли, мезоцикли та мікроцикли. Такий підхід забезпечує раціональний розподіл навантажень, поєднання тренувальної роботи з відновленням і поступове досягнення спортивної форми.

Встановлено, що обов'язковою умовою ефективної підготовки спортсменів-черлідерів є систематичний контроль за рівнем фізичної, технічної та функціональної підготовленості. Етапний, поточний і оперативний контроль

дозволяють своєчасно коригувати тренувальний процес, попереджати перевтому та підвищувати результативність занять. Особливе значення має медико-педагогічний супровід, спрямований на збереження здоров'я спортсменів і профілактику травматизму.

Участь у змаганнях визначено як важливий засіб перевірки ефективності підготовки, набуття практичного досвіду та формування психологічної стійкості спортсменів. Раціональне поєднання відповідальних і підготовчих стартів сприяє стабільному спортивному зростанню та вдосконаленню майстерності.

Отже, черліденг доцільно розглядати як сучасний інноваційний напрям фізичного виховання та спортивної підготовки, що поєднує оздоровчу, освітню, виховну та змагальну функції. Його системне впровадження в освітній простір, діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл і секційну роботу, а також розбудова системи підготовки кваліфікованих тренерів є ключовими чинниками зміцнення здоров'я молоді, підвищення її рухової активності та гармонійного розвитку особистості

Список використаних джерел

1. Андрієнко Г. С. Черліденг : [Навч. прогн для ДЮСШ] / Г.С. Андрієнко, Ю.Ю. Крикун, С.В. Синиця, Т. О. Синиця, Л. Є. Тимошевська – Київ, 2016. – 68 с.

2. Бала Т. М. Чирлідінг у фізичному вихованні школярів : методичний посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів / Т. М. Бала, І. П. Масляк. – Х. : ФОП Бровін О. В., 2014. – 144 с.

3. Коломєйцева О. М. Визначення мотивацій дітей та молоді, які займаються в спортивних секціях, до занять черліденгом / О. М. Коломєйцева, С. В. Синиця, Т. О. Синиця // *Фізична культура : теорія і практика : Часопис кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури* – Полтава, 2016 – № 3 – С. 119–123.

4. Кравченко В. Особливості тренувального процесу черлідерів // Новітні теоретико-методичні й методологічні засади розвитку фізичного виховання і спорту : матеріали регіональної науково-практичної онлайн-конференції. Полтава : Сімон, 2022. С. 49–51.

5. Косоног А. Методичні основи планування процесу фізичної підготовки черлідерів-кадетів у спортивних секціях / А. Косоног, С. Синиця // Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. «Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації», 2021. – С. 83–85.

6. Методичні рекомендації та завдання до практичних занять із навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (правила змагань з черліденгу) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О.М. Бекетова; уклад. Н. В. Борисенко. ХНУМГ ім. О.М. Бекетова, 2020. – 37 с.

7. Москаленко Н. В., Кожедуб Т. Г. Інноваційні підходи до теоретичної підготовки у фізичному вихованні : навч. посіб. Дніпропетровськ : Інновація, 2015. 108 с.

8. Немцова Л. О. Форми та методи організації позакласної музично-виховної роботи. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Вип. 7 (138). 2021. С. 87–91.

9. Піщенко І. В. Характеристика рівня розвитку фізичних якостей черлідерів під впливом занять з оздоровчої аеробіки / І. В. Піщенко, С.В. Синиця, М. І. Вовк, Т. О. Синиця // Актуальні проблеми сучасного фізичного виховання і спорту : матеріали регіон. наук.-практ. конф., (м. Полтава, 12.11.2015 р.). – ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2015. – С. 97–102.

10. Синиця С. В. Алгоритмізація процесу організації змагань з черліденгу із застосуванням CASE-засобу / С.В. Синиця, Т.О. Синиця, О.К. Корносенко // *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 10 (166) / голов. ред. М.О. Носко. Чернігів : НУЧК, 2020. С. 182-191.

11. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова, Т. О. Синиця. – Львів : Новий Світ-2000, 2018. – 236 с.

12. Синиця С. Арканова А. Синиця Т. Шестерова Л. Даниско О. Музично-ритмічне виховання школярів молодшого шкільного віку засобами черліденгу. *Педагогічні науки*. 2023. №81. С. 8-12.

13. Синиця С. Синиця Т. Шестерова Л. Зміна рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості черлідерів у передзмагальному періоді. *Педагогічні науки*. 2022. №79. С.44–47.

14. Синиця Т.О., Синиця С.В. Особливості підготовки черлідерів до участі у змаганнях. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання: збірник матеріалів III Всеукр. науково-практ. конференції з міжнар участю, 01.12.2022 р. [гол. ред. Л. М. Рибалко]. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2022. С. 79–81.

15. Синиця Т. О. Характеристика та класифікація черліденгу як виду спорту в Україні / Т. О. Синиця, С. В. Синиця // Зб. наук. матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення» (30-31 травня 2022 року). – Харків: ХДАФК. – 2022. – С. 167–171.

16. Синиця Т. О., Синиця, С. В. Характеристика та класифікація черліденгу як виду спорту в Україні. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : зб. наук. матеріалів VIII Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. (30-31 травня 2022 року). Харків : ХДАФК, 2022. С. 167–171.

17. Синиця Т., Синиця С. Сучасні підходи щодо використання аеробіки як засобу здоров'язбереження жінок. Колективна монографія. Технології здоров'язбереження: теорія і практика: колективна монографія / за заг. ред. професора Л.М. Рибалко. Полтава : НУПП, 2022. С. 117–130.

18. Coaching Youth Cheerleading (Coaching Youth Sports Series) by ASEP : Human Kinetics, 2009. – 152 p.

19. Deng, C., Yu, Q., Luo, G., & Lu, S. (2022). Effects of 16 Weeks of Cheerleading on Physical Self-Esteem and Mental Health of Female College Students. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-7.

20. Cherepov, E., Kalugina, G., Sevostianov, D., & Smirnova, L. (2020). Development of coordination abilities in cheerleaders at the stage of initial preparation. *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES)*, 20 (2), 97, 666-671.
21. Kim, N.G., Kim, J.K., & Shin, S.Y. (2020). The direction of development based on the current status of school cheerleading. *Korean Journal of Sports Science*, 29 (6), 123-143.
22. Zhang, X. (2022). Design of Smart Cheerleading Competition Assistant Evaluation System with Big Data and Information Retrieval Sorting Algorithm. In *International Conference on Sustainable Computing and Data Communication Systems, ICSCDS 2022*. 584-588.