

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»

КЛУБ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА «РОДНИК»



Мастер-класс
«Базовые движения Черлидинга»
(категория Чир-Данс)

Екатеринбург, 2016

Черлидинг – инновационная форма в системе воспитательной работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, с пользой развития личности ребенка, удовлетворения его потребностей. Черлидинг – это современный и массовый вид спорта, который пользуется большой популярностью среди детей и подростков, доступен всем обучающимся, всем группам здоровья, всем уровням физической подготовленности. Черлидинг содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувств коллективизма. Черлидинг – это украшение всех спортивных состязаний, физкультурно-массовых мероприятий и праздников. Черлидинг распространяется во многих учреждениях, где есть свои команды. Он так же направлен и на не подготовленных детей, для их развития. Мероприятия по черлидингу могут проводится не только в спортивных залах, но и на улицах как флешмоб. Это вызывает интерес у многих детей и подростков, потому что выступление могут проводиться на площадках волейбола, баскетбола, мини-футбола, т.е. как группа поддержки. Кроме того, некоторые вузы включили черлидинг в программу обучения как спецкурс. Теперь студенты могут, пройдя соответствующую подготовку, получить еще одну квалификацию - педагог-инструктор по аэробике и черлидингу (по учебному плану дополнительного образования). Именно поэтому черлидинг является перспективным направлением, в настоящее время все чаще используемый в образовательной практике.

Занятия физической культурой, в частности черлидингом – это, прежде всего профилактика различных заболеваний. Занятия черлидингом развивают физические способности, а также смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде. Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. У подростков развивается координация, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный

аппарат. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты. Таким образом, в такой спортивно-досуговой деятельности обучающихся устанавливается гармоничная связь между обучением и здоровьем, развиваются физические качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления.

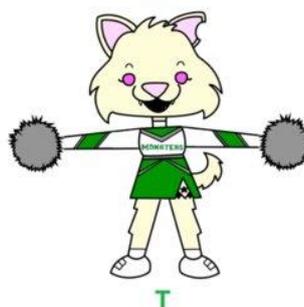
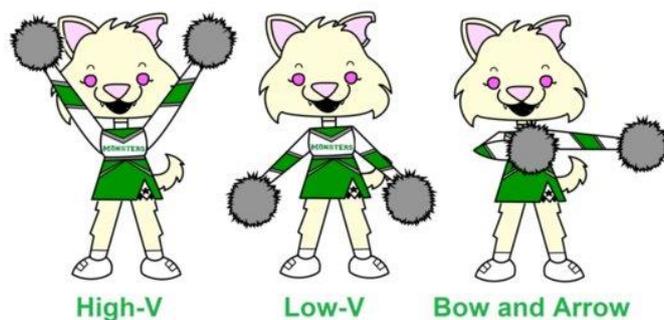
Основными видами программ по черлидингу являются: категория чир, чир-микс, групповые станты, станты-микс, партнерские станты и чир-данс фристайл.

В отличие от остальных категорий, в категории чир-данс большое внимание уделяется хореографии и гимнастике, динамике и сложности переходов от одного элемента к другому, синхронности выполнения всех составных частей композиции. В номерах обязательно используются помпоны.

Предлагаю вниманию методическую разработку «Базовые движения черлидинга (программа «Чир-Данс»)».

Базовые движения рук

1. Clean – руки вниз
2. Ready – руки на пояс, локти в стороны
3. High touchdown (хай тачдаун) – это руки полностью выпрямлены, плечи опущены
4. Low touchdown (лоу тачдаун) – это руки внизу и не должны быть прижаты к телу, из этого положения переносим руки на пояс
5. High V (хай ви) – это в воздухе рисуем букву V (ви), а high (хай), что означает высоко;
6. Low L (лоу ли) – это переход с верху в низ через крест;
7. Bow and Arrow (Лук и стрела) – это одна рука полностью выпрямлена, а вторая согнута в локте
8. Checkmate – Одна рука вытянута над головой, вторая прижата к груди, локоть вниз
9. Punch (панч) – это руки переносим через сторону на верх или через перед и просто выпрямляем
10. Tabletop – руки скрещены на груди, локти вниз
11. Broken T (брокен ти) – это руки перед грудью, локти и плечи прямые;
12. Diagonal – руки вытянуты в диагональ
13. K – это с разворотом корпуса, как в лево, так и в право
14. L – это передвижение рук, как в левую, так и в правую сторону, представляя, что между руками находится нить
15. T – руки вытянуты, кисти рук находятся на уровне плеч

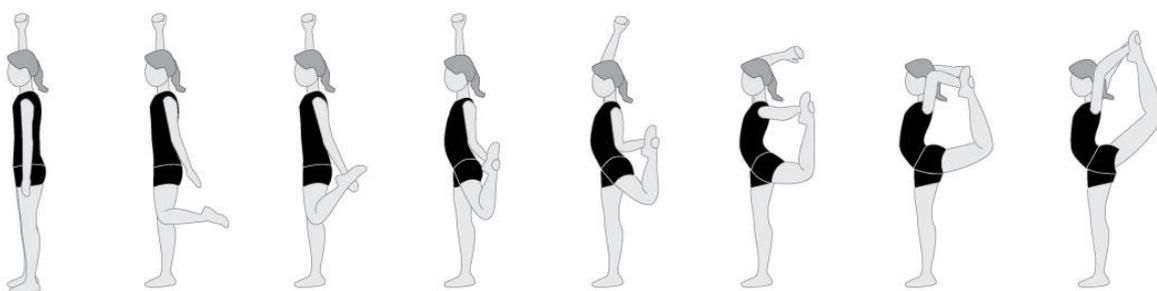


Базовые движения ног

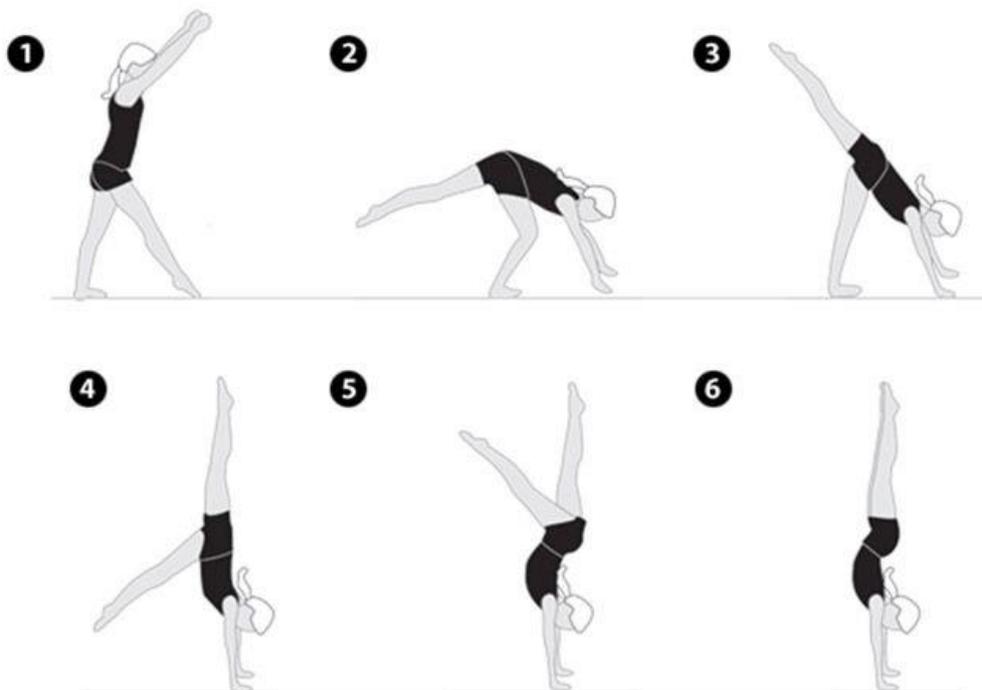
В программах Черлидинга используются самые разнообразные движения ног: шаги, повороты, прыжки и т.д. В программу Чир-Данс включаются элементы хореографии и гимнастики: пируэты, захваты, скольжения и батманы и т.п.

Примеры упражнений:

Упражнение 1 «Захват»



Упражнение 2 «Стойка»



Упражнение 3 «Мах ногой»



Упражнение 4 «Пируэт»



Чир-прыжки



Основные термины черлидинга

База - спортсмен, обеспечивающий основную поддержку маунтера или флаера.

Высота - количество человеческих ростов в пирамиде (станте):

Кетчер - спортсмен отвечающий за прием спускающегося флаера.

Кредл - способ приема флаера в открытой V- позиции одной или несколькими базами (база + споттер в партнерских стантах) в соответствии с правилами.

Либерти - положение флаера в станте (флаер стоит на одной ноге).

Лип - прыжок в шпагат (обязательный элемент программы в номинации Чир-Данс).

Маунтер - спортсмен, занимающий второй уровень пирамиды между базой и флаером, не имеющий контакта с соревновательной поверхностью.

Медвежий захват - способ приема флаера прямым(вертикальным) спуском.

Партнерский стант - поддержка с подъемом или выбросом одного флаера с одиночной базой.

Переходный стант - движение, направление на переход от одного станта к другому. Высота\уровень переходного станта могут на очень короткое время превышать допустимые правилами нормы.

Пирамида - соединенные станты;

Пируэт - вращение на одной ноге (обязательный элемент программы в категории Чир-Данс).

Помпоны - атрибут \аксессуар в черлидинге.

Поп ап - способ спуска, при котором база с силой выталкивают флаера руками.

Поп даун - способ спуска, при котором флаер освобождается от контакта с базами и опускается прямо на пол.

Споттер -страхующий, отвечающий за безопасность зоны "голова-плечи" флаера. Внутренний споттер может помогать контролировать стант\пирамиду, но не должен обеспечивать основную поддержку станта или

пирамиды. Споттеры должны поддерживать постоянный визуальный контакт с флайером и отвечать за его безопасный спуск.

Спуск - сход со стационарного станта\пирамиды на пол или на пол через кредл.

Стант - поддержка, максимально в два уровня с подъемом одного флайер, или баскет-тосс.

Станты в номинации Чир-Данс - любое движение, при котором вес тела спортсмена поддерживается другим спортсменом, при этом нога\ноги первого спортсмена не касаются земли.

Той флип - способ подъема на стант или пирамиду, при котором одна или несколько баз подхватывают флайера под переднюю часть стопы и используют руки как плотформу для выброса флайера в воздух, при этом флайер делает сальтовое движение.

Той питч - способ подъема, при котором одна или несколько баз подхватывают флайера под переднюю часть стопы и используют руки как платформу для захода или выброса флайера вверх; используются в партнерских стантах или пирамидах.

Тосс - выброс одного из членов команды вертикально вверх; термин не означает спусков типа поп ап.

Флайер - спортсмен, не имеющий контакта с соревновательной поверхностью.

Чант - повторяющееся слово или фраза, которую используют для привлечения зрителей к участию в программе.

Чир - название номинации, 100% состава которой - женского пола.

Список литературы:

1. Петров Б.Н. Массовые спортивно-художественные выступления, - Москва, 2008г.
2. Сайт Федерации Черлидинга России (электронный ресурс)//Режим доступа // www.cheerleading.ru
3. Онлайн-уроки, семинары, мастер-классы (электронный ресурс)// Режим доступа // www.horeograf.com
4. Цыба И.А. Черлидинг в учебных заведениях, - Москва, 2010г.

Рекомендовано Методическим объединением
педагогов культурологической направленности
МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

В настоящем методическом пособии к мастер-классу предлагается комплекс базовых элементов черлидинга.

Для работников системы дополнительного образования, педагогов по хореографии и тренеров по общей физической подготовке.

Составители:

Грецкая Валерия Викторовна, художественный руководитель КМЖ «Родник».

Козлова Олеся Анатольевна, педагог дополнительного образования КМЖ «Родник».

