

Краевое государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Алтайский краевой дворец творчества детей и молодёжи»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РАССКАЗЫ

ЧИРЛИДИНГ В РАДОСТЬ

◆
О ТОМ, КАК ВСЁ УСПЕВАТЬ



Автор идеи Зинаида Дубова

Автор идеи Зинаида Дубова

Текст Елена Волкова

Дизайн и вёрстка Евгений Кизилев

Видео Андрей Ишутинов, Татьяна Царёва

Методист Галина Щукина

В издании использованы фотографии

Андрея Кочкина, Катерины Задорожной, Бакытжана Джебешева
и личные архивы участников школы «FLY»

Отпечатано в ООО «Колибри»

г. Барнаул, 2021 г.

Тираж: 60 экз.

СОДЕРЖАНИЕ

Инструкция: как «читать» рассказы	3
О чирлидинге	4
Наши педагоги	8
Невидимый труд	10
Вижу цель, не вижу преград	16
Каждый день по распорядку	18
Когда чирлидинг в удовольствие	20
О технике безопасности	22
Одежда для тренировки	24
Пару слов об обуви	28
Венец творенья	30
Расписание тренировок	32
Афоризмы Олега Викторовича	128

ИНСТРУКЦИЯ

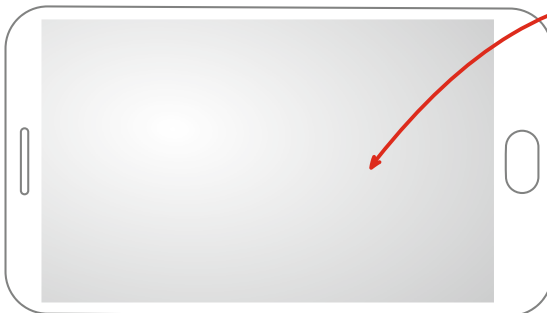
КАК «ЧИТАТЬ» РАССКАЗЫ

Дорогой читатель! У тебя в руках не просто блокнот, это настоящий труд, в котором мы собрали самые важные, на наш взгляд, рассуждения о спорте, который любим всей душой. Мы хотим, чтобы вы получили удовольствие, держа в руках это издание, чтобы вы вместе с нами погрузились в удивительный и прекрасный мир чирлидинга, восхитились его красотой. Мы делали эти рассказы с любовью и трепетом, и искренне желаем, чтобы они помогли советами и подсказками своему обладателю.

Школа спортивного чирлидинга «FLY» является опорной площадкой развития чир спорта в Алтайском крае, и мы используем современные разработки не только в наших спортивных программах, но и здесь, в методических рассказах. Познакомиться с ними можно не только читая статьи и рассматривая иллюстрации, но и погружаясь в дополненную реальность. Для этого из магазина приложений для вашего смартфона необходимо скачать приложение Stories Album. Введите название в поиске Google Play или AppStore, также можно установить приложение, отсканировав QR-код на этой странице.



После установки приложения откройте его, разрешите приложению использовать камеру и отсканируйте QR-код камерой приложения. Дождитесь окончания загрузки, после чего наведите камеру приложения на фотографии, рядом с которыми нарисован смартфон. Вуаля, картинка ожила!



О ЧИРЛИДИНГЕ

С 2007 по 2017 год чирлидинг в России существовал как самостоятельный вид спорта. В 2017 году произошло объединение чир спорта и чирлидинга, в этом же году чирлидингом начинают называть акробатическое направление чир спорта, танцевальное направление называют артистическим или перфомансом.



Подразумевают выступления в двойках (дуэтах) или группах 16 -24 человека.

1 ЧИР ХИП-ХОП

Программы данной дисциплины строятся не только на элементах хип-хоп танца, как может показаться из названия, но включают в себя всё многообра-



зие «уличных» стилей, таких как: локинг, верхний и нижний брейк-данс, данс-холл, хаус, вог, крамп, фанк и другие. Также в программе могут использоваться элементы акробатики. Оценивается амплитуда и техничное исполнение элементов, соответствие стилю, использование музыкального сопровождения, командное взаимодействие. Особое внимание уделяется некоторым акробатическим элементам, включаемым в хореографию уличных танцев.

2 ЧИР-ДЖАЗ

Современный джаз-танец сильно отличается от первоначальной своей формы. Сейчас он имеет множество стилей и школ, выделяют такие направления, как степ, бродвей-джаз, класси-

ческий джаз, афро-джаз, флэш, стрит, слоу, фанк, джаз-модерн, контемпорари. Ассоциативность – это особенность данного направления, каждый зритель понимает увиденное по-своему.

Акробатика приветствуется, командное взаимодействие обязательно. Также оценивают соответствие стилю, амплитуда и техничное выполнение элементов, мышечный контроль, многообразие рисунков, размещение и перемещение по площадке, использование музыкального сопровождения.



3 ЧИР-ФРИСТАЙЛ

Главное отличие от предыдущих дисциплин – это использование помпонов. Всю программу они должны находиться при спортсмене. Композиция строится из элементов и движений разнообразных

хореографических стилей. Оценивается техничное выполнение элементов, визуальные эффекты, хореография, партнерской взаимодействие. Преимущество отдаётся рисункам, создаваемым руками с помпонами, их разнообразию, четкости движений и силе рук.



ДИСЦИПЛИНЫ ЧИРЛИДИНГА

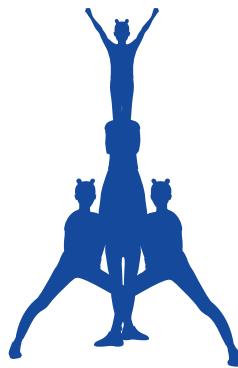


1 СТАНТ-ГРУППА

Стант-группа (только девушки) и стант-группа смешанная (девушки и юноши) подразумевают от 3 до 5 человек (1 стант).

Соревновательные программы в данных спортивных дисциплинах состоят из равновесной и полетной акробатики различного уровня сложности. Оценивается техническое исполнение элементов, непрерывность композиции, переходы, сложность.

Партнёрский стант - поддержка с подъемом или выбросом одного флаера с одиночной базой, всего 2 человека. Данная дисциплина возможна только в возрастной категории «Мужчины и женщины»



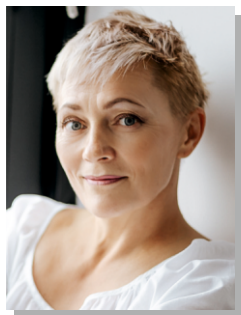
**2****ЧИРЛИДИНГ
ГРУППА**

Чирлидинг группа (только девушки) и чирлидинг группа, смешанная (девушки и юноши) подразумевает численность от 16 до 24 человек.

Чирлидинг группа смешанная – это апогей всего перечисленного выше, самая яркая и зрелищная дисциплина. Основой соревновательных программ являются станты и пирамиды. При построении программы используются акробатические и гимнастические элементы различного уровня сложности. Обязательной частью программы является «чир-блок». В программе используются средства агитации. Оценивается техническое исполнение стантов, пирамид, элементов, визуальные эффекты, хореография, исполнение «чир-блока», а также воздействие на зрителей.



НАШИ ПЕДАГОГИ



Дубова Зинаида Николаевна

руководитель школы спортивного чирлидинга «FLY»

Мы искали... должен же быть вид спорта,
объединяющий силу тяжелой атлетики,
грацию пантеры и тогзность акробатики!
Мы его создали ... **ЧИРЛИДИНГ!**

Найдётся место
всем!



Савушкина Виктория Дмитриевна

хореограф-постановщик, тренер по чир-джазу
и классической хореографии

Развить невероятные танцевальные
возможности человеческого тела поможет
классическая хореография.
Чир добавит жёсткости, мощности
и эффектности акробатики.
Джаз раскроет чувства и эмоции.
Объединив всё это, можно создать
настоящий перформанс.



Конушкина Александра Александровна

тренер по чир-фристайлу

Фристайл - это про драйв
и бесконечную энергию,
это палитра эмоций,
это красота в движении с помпонами в руках.
А движение - это жизнь.



Пучкова Жанна Андреевна

тренер по чир хип-хопу

Я просто влюблена в уличные стили танца.
За дерзкие движения, за крутые образы,
за музыку, которая пульсирует под кожей.
Я хочу делиться этой любовью.
Мне нравится как дети умеют чувствовать,
искренне и открыто.
И танцевать с ними одно удовольствие!



Царёва Татьяна Викторовна

тренер по развитию обще-физической
подготовленности

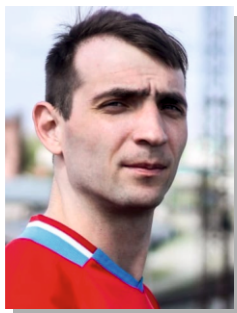
Иди только вперед!
Если делаешь шаг назад,
то используй его для разбега!



Малыгин Сергей Сергеевич

тренер по развитию обще-физической
подготовленности

Устал - сделай ещё раз.
Устал, но не умер же - можно ещё раз.
И когда совсем невозможно -
уговори себя ещё на разок)

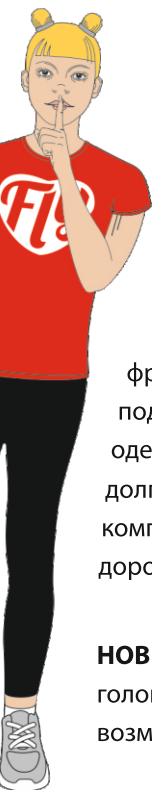


Уколов Олег Викторович

тренер по акробатике

Если жизнь идёт кубырком -
надо делать пируэт!

НЕВИДИМЫЙ ТРУД



пс, парень

Хочешь немного закулисья чирлидинга ?

Наши спортсмены порхают по площадке, как мотыльки, трепещут нежные воланы на их костюмчиках – мечта, сказка, поэзия!

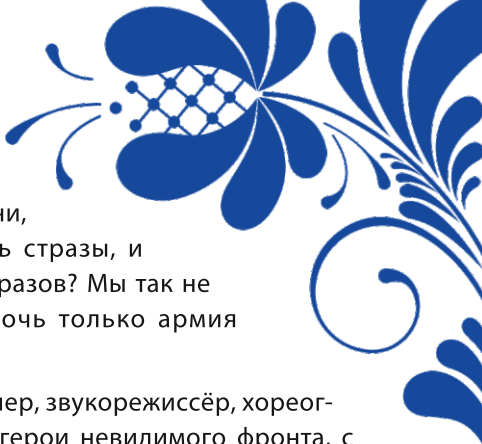
А мы расскажем немного о прозе: из чего же, из чего же, из чего же сделаны спортивные программы? И заодно посчитаем, сколько специалистов участвует в ее создании.

Допустим, мы решили делать постановку для двух человек (чир-фристайл дуэт). **ТРЕНЕР**, учитывая характер и темперамент спортсменов, подбирает для них музыку, возможно, он уже представляет, в какие цвета оденется будущий номер, так как эти вещи взаимосвязаны. Начинается долгая и кропотливая работа по монтажу трека, в деле **ЗВУКОРЕЖИССЁР**: из композиций нужно выбрать временные отрезки и соединить в звуковую дорожку, при желании наложить сэмплы.

Ваши аплодисменты, в работу включается **ХОРЕОГРАФ-ПОСТАНОВЩИК!** Он придумывает программу, и хорошо бы, чтобы десять фуэте в его голове не только ложилось на музыку, но и каким-то образом стыковались с возможностями спортсменов.

«Это ничего, - говорит ТРЕНЕР, - что они после десятого пируэта в обморок падают и дыхания не хватает. Научим!» ТРЕНЕР деликатно умалчивает, сколько времени понадобится для этого (спойлер: много).

Прошёл год (а мы говорили!), проведено несметное количество тренировок и сборов. Пролита примерно тонна пота и слез, пальцы в кровь - ничего, зато результат на лицо! Теперь нам нужен костюм. Зовём **ДИЗАЙНЕРА** и **ПОРТНОГО**, чтобы нарисовать и воплотить идею. Где-то между ними есть этап подбора ткани, чтобы шить не из драпа, не прогадать в соотношении цены и качества и фурнитуру подобрать (это ещё что за зверь!) Здесь не помешает консультация **КОНСТРУКТОРА** или **МАТЕРИАЛОВЕДА**.



Остановись мгновение! Воздушный эскиз на бумаге превратился в настоящий костюм из плоти и крови, то есть из ткани, конечно же. Осталось только приклеить стразы, и можно выступать. Подождите, сколько стразов? Мы так не договаривались, здесь нам может помочь только армия волшебных эльфов!

И вот они перед вами, слева направо (тренер, звукорежиссёр, хореограф, дизайнер, портной, материаловед), герои невидимого фронта, с помощью которых на свет явилась она, спортивная программа (звуки магии). Я напому, что мы задумали номер на двух человек! Теперь умножьте эти труды и затраты для программы на 10 или 20 участников.

Получается весьма затратно, и это касается и финансовых, и физических, и эмоциональных ресурсов. Хорошо, когда работает слаженная команда, и каждый готов подставить друг другу плечо. Ну и неплохо, если кто-то может совместить в себе несколько амплуа, ещё и без снижения качества. Но тем не менее эта работа требует времени, а в сутках, к сожалению, всё ещё 24 часа.

Вот такой невидимый (колоссальный, кропотливый) труд.

Зато какие номера получаются, одно загляденье, правда же?



Чтобы поставить красивую спортивную программу, уровень подготовки спортсменов должен быть примерно одинаковым. А выступления на соревнованиях требуют чёткого подчинения возрастным категориям. Чир спорт еще очень молод, и поэтому в его правилах постоянно происходят изменения. Вот такие изменения грядут и в новом сезоне:

ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ

СЕЗОН 20/21

младшие дети 6-8 лет

мальчики и девочки 8-11 лет

юниоры и юниорки 12-16 лет

мужчины и женщины 16 лет +

СЕЗОН 21/22

младшие дети 5-7 лет

мальчики и девочки 8-11 лет

юноши и девушки 12-14 лет

юниоры и юниорки 15-18 лет

мужчины и женщины 16 лет +

Чтобы тренировки проходили интересно и были по силам каждому из спортсменов, группы формируются, исходя из уровня физической подготовленности каждого занимающегося. Итак, выбери: ты новичок или уже продвинутый чирлидер, готовый трудиться в потелица?

ГРУППЫ ПО УРОВНЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

«ГРУППЫ СПОРТИВНОГО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ»

«ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ»
ИЛИ «ЧИРЛИДИНГ – ФИТНЕС»



«ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ»

«Группы спортивного совершенствования» подходят для спортсменов со стажем тренировок от трех лет, желательно в чир спорте.



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ

занятий таких групп – оптимизация физического и духовного развития спортсмена для достижения высокого спортивного результата. Возраст занимающихся – 12-20 лет.

Ежедневные тренировочные занятия длительностью от полутора до трех часов.

Оптимальное развитие специальных физических качеств

Укрепление и сохранение здоровья

Повышение уровня технической и тактической подготовок



Развитие интеллектуальных качеств

Совершенствование морально-волевых качеств

Повышение базовых знаний научно-практического характера





Спортивные достижения каждого спортсмена накладывают определённый психологический отпечаток на его поведение. Рассмотрим вопросы и проблемы, возникшие в этом году:

- Возможная завышенная самооценка уровня подготовки спортсмена;
- Постоянный возврат к технической подготовке, с целью совершенствования соревновательной техники;
- Профилактика травматизма и негативных последствий занятий спортом;
- Соблюдений режима дня;
- Организационная и административная поддержка каждого спортсмена разрядника со стороны образовательного учреждения;
- Недостаточный объём выполнения общей физической и специальной физической подготовки;
- Контроль над полным восстановлением организма спортсмена после нагрузок и соревнований;
- Регулярный медицинский контроль над состоянием организма спортсмена;
- Выработка устойчивой внутренней мотивации к спортивной специализации;
- Закрепление психологических качеств чемпиона. Участие в соревнованиях с целью победить;
- Умение достойно проигрывать;
- Разнообразие средств и методов спортивной тренировки;
- Выполнение требований тренера-преподавателя в ходе выполнения текущего учебно-тренировочного плана;

Спортсмены-разрядники должны постоянно выступать и принимать участие в соревнованиях. Переход из юниоров в разряд взрослых спортсменов – это вечное соревнование: кто сильнее, упорнее, изобретательнее. И в этом конкурсе должны участвовать не только спортсмены, но и их наставники. Если же принцип конкуренции перестает действовать – команда сразу же замедляет свое движение вперед.

**«ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ»
ИЛИ «ЧИРЛИДИНГ – ФИТНЕС»**

Для этих групп запланировано три тренировочных занятия в неделю длительностью 1 час 30 минут.

ЗАДАЧИ

- ➔ Вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки чирлидингом , направленную на гармоничное развитие физических качеств и изучение базовой техники различных дисциплин чир спорта, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни;
- ➔ Улучшение состояния здоровья;
- ➔ Дальнейшее развитие физических качеств;
- ➔ Функциональна подготовленность;
- ➔ Приобретение первичного соревновательного опыта;
- ➔ Воспитание специальных психологических качеств;
- ➔ Осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннего физического развития;
- ➔ Работа по привлечению учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- ➔ Выявление в процессе систематических занятий способных детей и подростков для привлечения их к специализированным занятиям спортом;
- ➔ Обеспечение приобретения учащимися знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами и элементарными приемами оценки своего состояния;
- ➔ Формирование гармонично развитого, здорового поколения;

ВИЖУ ЦЕЛЬ, НЕ ВИЖУ ПРЕГРАД

С одной стороны, ну что там сложного в работе тренера? Здесь руками помахали, тут ногами подрыгали, молодцы, теперь качаем пресс. **НО!** За этой простотой, стоит огромный труд, о котором знает каждый, хоть раз оказавшийся по ту сторону урока. И если помахать руками и подрыгать ногами могут почти все, то преобразовать это в систему, где одно логично следует из другого – уже умение. Но и собранные в единое элементы не будут работать без одного, самого важного – **ЦЕЛИ**.

Ну честно, тренировка без цели, как всадник без головы: прекрасно и совершенно непонятно куда несётся и к чему это приведёт.



Метафор может быть сколько угодно, но очевидно, что цель - маяк на нашем большом спортивном пути, без этого света плутать нам без конца и так и не стать чемпионами. Точно! Так вот же к чему мы идём и стремимся! Стать чемпионами чирлидинга (быть спортивными и бодрыми) лучше всех крутить сальто\ побывать в разных городах и странах на соревнованиях - нужное подчеркнуть! И сразу стало ясно и понятно, куда идти, не зря же здесь метафора маяка. Цель даёт спортсмену главное - **ПОНИМАНИЕ**, зачем он трудится и на конкретном уроке, и в этом спорте вообще. Поэтому опаздывая на занятие.... Но про это, мы поговорим отдельно.



КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПО РАСПОРЯДКУ

УТРОМ ДЕЛАЕМ ЗАРЯДКУ!

Есть ощущение, что чирлидером может стать только суперчеловек – столько всего от него требуется, ещё и тренировки по три часа почти каждый день, где же всё успеть? Ведь ещё нужно учиться, работать и даже умудриться среди всего этого отдохнуть.



Однако, и знающие люди с нами согласятся, чем больше делаешь, тем больше часов в сутках появляется. Вернее, чем больше занятий, тем больше у ребенка получается планировать и, соответственно, успевать. То есть дисциплина на тренировках в первую очередь обращена на воспитание дисциплины внутренней, а там уже и пунктуальность, и ответственность появляется.

Хорошее настроение и хорошая физическая форма спортсмена – залог успешной тренировки. Поговорим об этом?





РЕЖИМ ДНЯ

Во многом бодрое состояние к концу дня - результат хорошо выстроенного режима. Чтобы проснуться легко и с удовольствием, нужно вовремя лечь спать (зарядка, кстати, тоже не помешает, а даже поспособствует пробуждению). Сон должен принести удовольствие и отдых организму, для этого нужно помнить про гигиену сна, возможно, завести привычку делать контрастный душ, проветривать помещение и на час перед сном отложить смартфон, у вас получится, мы верим!

ПИТАНИЕ

К режиму, конечно, относиться и питание. Здесь каждый решает, что и когда ему есть, выбрать на завтрак творог или овсянку. Не забывайте, что рацион должен быть сбалансированным, с достаточным количеством белков, жиров и углеводов, старайтесь не переесть и не наедаться на ночь.

ПЛАНИРОВАНИЕ

Ну что ж, мы в хорошем настроении, выспавшись и пообедав, пришли на тренировку. Но вот беда, такая красивая, выстиранная с вечера тренировочная форма так и осталась сушиться дома... Избежать таких досадных промахов поможет планирование на день и на неделю. Подумав с вечера о завтрашнем дне, собрав сумку с вещами и оставив себе напоминания в смартфоне, вы сделаете себе завтрашнему большую услугу, сэкономив время и энергию.

КОГДА ЧИРЛИДИНГ

В УДОВОЛЬСТВИЕ

Да пребудет с вами сила и хорошее настроение!

Пару слов о пунктуальности.

Кажется, нечего страшного не случится, если я немного опоздаю на тренировку, она и так идёт три часа. Однако стоит помнить, что тренировка – это целостное явление, это занятие, которое придумал, спланировал и воспроизвёл тренер. И даже если не говорить об уважении к его труду и ко всем остальным участникам процесса, пришедшим вовремя, то мы назовем ещё одну важную причину быть пунктуальными. В начале тренировки происходит важнейший момент: постановка цели и задач на занятие. Не зная цели, куда мы придём? Важно помнить, что тренировочный процесс, это не просто физические упражнения, а **ПОНИМАНИЕ** того, что делаешь.

К тому же начало тренировки – это разминка. Многие пренебрегают этим этапом, а после это ведёт к травматизму, не надо так.



Ок, не опаздываем, это всё? Не всё. Назовём ещё несколько факторов, чтобы занятие было в удовольствие, а мы верим, что разнообразная физическая нагрузка и другая разносторонняя деятельность должны приносить удовольствие. Итак, чирлидинг в удовольствие, когда спортсмен пришёл на занятие в хорошем настроении и хорошей физической форме, имеем в виду отсутствие болезненности, слабости. Ну и конечно, добавим желание достигать всё новые и новые цели под чутким руководством наших прекрасных педагогов.

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

**ХОРОШАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА**

ЧИРЛИДИНГ В УДОВОЛЬСТВИЕ!

**ЖЕЛАНИЕ ДОСТИГАТЬ
НОВЫЕ ЦЕЛИ**



О ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Счастливым спортсмен – здоровый спортсмен! Пару слов о технике безопасности на занятиях.

Говорят, что техника безопасности написана кровью. Представлять такое страшно, но вспоминая нашу десятилетнюю практику, за время которой случилось многое, убеждаемся в том, что лучше представлять, а не испытывать на себе. Чирлидинг – сложнокоординированный спорт, поэтому будьте внимательны, соблюдайте правила поведения на занятии.

Мы попросили учеников нашей школы написать самые важные правила на занятиях и вне их, потому что наша деятельность и жизнь выходит далеко за пределы спортивного зала. Результаты нас по большей части порадовали – приятно, что многие помнят, как правильно вести себя, некоторые положения удивили, ну а что-то мы вспоминали вместе с ребятами. Получилось продуктивное и полезное занятие. Спешим поделиться и с вами основными положениями.

ВНЕШНИЙ ВИД

Придерживаться подходящего для тренировки внешнего вида (подробно об этом писали в текстах о форме, причёске и обуви).

СНЯТЬ УКРАШЕНИЯ

Снять перед занятием все украшения и пирсинг.

ДИСТАНЦИЯ

Соблюдать дистанцию, выполняя упражнения!

Представляйте примерную амплитуду размаха рук и ног.



ЕДИНЫЙ ПОТОК

Выполнять упражнения следует в одном потоке со всеми, желательно с одной скоростью. Так меньше вероятность столкновения. Если ваша скорость сильно выше или сильно ниже, лучше отойти на «обочину» и выполнять там самостоятельно.

Не выполнять упражнения в движении навстречу потоку! Если же это требуется по задумке тренера, выполнять только в его присутствии и по его команде.

ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ И АККУРАТНОСТЬ

Быть внимательным и аккуратным на тренировке, баловству здесь не место. Это, конечно, не значит, что мы как роботы с серьёзными лицами сами себе в зеркало не улыбаемся, нет. Всему должна быть мера и в веселье, и в серьёзности.

КОМУ ТРЕНЕР, А КОМУ МАТЬ РОДНАЯ

Отдельно опишем положение, в котором есть главное действующее лицо, ответственное за жизнь и здоровье подопечных на тренировке.

Наши ученики были единодушны, указывая в своих анкетах следующие пункты:



ПОМНИ! ЭТО ВАЖНО!

ПОД КОНТРОЛЕМ ТРЕНЕРА

Не делать упражнения, которых не знаешь, без команды и контроля тренера.

«Слушать тренера, не делать того, что он не разрешал!» (Это прямая цитата из анкеты нашей ученицы. Кто знает, может в этой фразе звучит горький опыт, но в ней вся правда, несмотря на кажущуюся очевидность.)

ПОД АБСОЛЮТНЫМ КОНТРОЛЕМ ТРЕНЕРА

Если произошло столкновение, травма, ушиб, даже незначительный – сообщить тренеру. Если вы уходите раньше времени, вас забирают родители – обо всех внештатных случаях должен знать тренер.

Был еще в одной анкете пункт: «не забыть одеться». Что ж, учитывая, какими насыщенными бывают наши тренировки, это вполне уместное замечание. Можем добавить только «не забыть поесть и поспать».

Повторение - мать учения, потому отметим ещё раз: **главное правило безопасности на занятиях - быть внимательным!**



**ДАННЫЙ ТРЮК
ВЫПОЛНЯТЬ
ТОЛЬКО
ПОД РУКОВОДСТВОМ
ТРЕНЕРА**

ОДЕЖДА ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ



- 1** Первое правило клуба: приходить на тренировку в форме.
- 2** Второе правило клуба: **ВСЕГДА** приходить на тренировку в форме.

Казалось бы, о чем разговор! Тренировка подразумевает некий определенный вид одежды: не пойдешь же в спортзал в джинсах! Однако представления о спортивной форме у всех разные, чего только не встретишь под логотипом спортивных брендов, тем более за годы длительных тренировок мы опытным путём вычислили, какой должна и какой не должна быть тренировочная форма чирлидера.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Внешний вид на тренировке необычайно важен. Начнем с того, что от этого зачастую зависит безопасность спортсменов. Поэтому в обязательном порядке снимаем все украшения и кольца: часы, например, могут просто доставлять неудобство при выполнении некоторых элементов, а даже самая безобидная сережка в ухе может в определённых обстоятельствах привести к травме.

УДОБСТВО

Рассмотрим ещё важные аспекты при выборе одежды для тренировки. Удобство. Конечно, чтобы быстро бегать и высоко прыгать на тренировке, чтобы оттачивать синхронность элементов, повторяя раз за разом одно и то же, чирлидер не должен отвлекаться на внешние факторы, ему не должно быть узко или скользко, ничто не должно отвлекать его мыслей от цели (цель тут одна - дожить до конца занятия). Пафосно получилось, но это так! Три часа тренировки - серьёзная нагрузка.

ДИСЦИПЛИНА

Ну и последнее, самое важное, форма дисциплинирует. Когда каждый ответственен за себя, в том числе за свой внешний вид, беспорядка вокруг становится намного меньше. Мы – большая, разновозрастная команда, и без строгой дисциплины сложно добиться хоть чего-нибудь. Как лебедь, рак и щука, все помнят, почему у них так ничего и не вышло. А вот пришли бы на встречу в одинаковой форме, может быть, и договорились бы сразу! Это, конечно, юмор, но есть и еще один приятный бонус: одетые одинаково, спортсмены чувствуют себя частью целого, частью единой команды, а это прекрасно укрепляет боевой дух и настраивает на победу.

Итак, разберемся, какая одежда подходит для тренировок.

Белый верх и чёрный низ - нестареющая классика даже в спортивной одежде. Если вы собираетесь посетить наши тренировки и попробовать свои силы в чирлидинге – этот вариант для вас. Белая футболка + чёрные шорты или лосины + белые носки. Помните, что размер одежды тоже важен: он не должен быть ни мал, ни чрезмерно велик для ребёнка. Белую футболку на следующей тренировке можно заменить чёрной.

Базовый комплект тренировочной одежды

№1

белая футболка

чёрные шорты
или лосины

белые носки

чередуем
белую футболку
с чёрной



Базовый комплект тренировочной одежды

№2

розовая футболка
или майка

чёрные шорты
или лосины

в нашей команде комплекты
этого бренда,
они удобные и красивые



Те, кто принимают решение остаться в команде и тренироваться дальше, со временем приобретают командные футболки, таких у нас два вида.

Чёрные - для тренировок, репетиций и рабочих прогонов перед выступлениями.

Красные - мы называем их «парадными». Они такие яркие и классные, что в них можно и в пир, и в мир. Эти футболки есть даже у наших прекрасных родителей, потому что мы – одна команда!

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ФОРМА ПАРАДНАЯ



НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ

Есть вариант и для прохладного времени года: **комплект «Новое поколение»**, состоящий из футболки и спортивных тренировочных брюк и толстовки.

оранжевая футболка
или толстовка
с символикой
команды



тёмно-синие
спортивные
брюки



УТЕПЛЯЕМСЯ

чёрные лосины
и водолазка с хэштэгом



Одним словом, тренировочная форма – это круто! Не забывайте первое и второе правило нашего клуба, помните, что это первый шаг на пути больших достижений!

ПАРУ СЛОВ ОБ ОБУВИ

Скажем так, наша поддержка и опора. Речь идёт о ножках юных спортсменов – они получают большую нагрузку, поэтому их надо беречь и не мучать плохой обувью. Первое правило здесь, как и с одеждой, – удобная обувь в размер, желательно дышащая, чтобы нога за длительное занятие не прела.

Дальше небольшие нюансы уже относительно специфики тренировок.

Для занятий по направлению «чирлидинг» спортсмены преимущественно используют белые кроссовки. Во-первых, белая подошва не оставляет черных полос на покрытии (возможно, вы видели такие следы на баскетбольных или волейбольных площадках). Во-вторых, белая обувь будет выглядеть идентично на всех участниках команды вне зависимости от модели кроссовок. Обувь должна быть на шнурках и плотно привязана к ноге: у «базы» в руках здоровье и жизнь «флаера», потому что ничего постороннего не должно отвлекать спортсмена, особенно развязанные шнурки. Ну и, конечно, помним, что чётко зафиксированная на ноге обувь бережёт хрупкий голеностопный сустав (привычный вывих – одна из самых распространенных травм в нашем спорте).



Кстати, об обуви «флаера». Его кроссовки должны быть подобраны чётко по размеру ноги, и подошва быть в меру ровной и жёсткой, чтобы нога была удобной для захвата. «Флаеру» часто приходится вставать на плечи и оголённые кисти спортсменов базы, а если подошва будет излишне рельефной, то плюсом к физической нагрузке добавится дискомфорт, который может привести к травматизму. Своеобразное взаимоуважение: думать о комфорте ближнего своего, особенно, если периодически стоишь у него на плечах.



*База – спортсмен, находящийся в прямом контакте с поверхностью, который оказывает поддержку для другого спортсмена; держит, поднимает и выбрасывает флаера.

*Флаер – спортсмен, который совершает «полёт», опираясь на базу.





Теперь о занятиях направле-
ния «перформанс». Уроки класси-
ческой хореографии в нашей школе –
обязательная часть учебного плана.
Дело не в том, что мы хотим сделать
из детей балет маленьких лебедей, а
в том, что занятия у станка это
грандиозный вклад в осанку, коорди-
нацию и физическое развитие
ребенка. Занимаемся мы в «полу-
пальцах», ещё их называют «полу-
чешки». Тут нужно быть очень
внимательным, потому что для
человека, не связанного с чирлидин-
гом или балетом, вся эта «красота» на
одно лицо. Ну подумаешь, тренер
сказал купить обувь кремового
цвета, назвал конкретную модель. А

я сама нашла, да ещё в три раза дешевле! Такие покупки могут быть чреваты штрафами на соревнованиях, ведь зачастую такая обувь и не обувь вовсе, а «носочки с резиночками».

У правильных «полупальцев» кожаная подошва, а верхняя часть изготовлена из современных текстильных материалов, которые меньше изнашиваются и позволяют ноге дышать. Рекомендуем приобрести сразу две пары: для того чтобы выйти на соревнования не в новой, но не в истрёпанной обуви. Для этого имеет смысл чередовать пары, постоянно тренируясь в одной и периодически надевая вторую, чтобы нога привыкла.

В заключение темы хочется ещё сказать о правилах хорошего тона.

**Мы обязательно переобуваемся в фойе,
когда приходим на занятие.**

Не хочется, чтобы дорожная грязь и пыль проникала в хореографичес-
кие и спортивные залы, ведь нам потом этим дышать, какое уж тут здоровье и
гигиена. Можно брать с собой специальные тапочки для переобувания, ведь
в чистом спортзале и заниматься приятнее.

ВЕНЕЦ ТВОРЕНЬЯ

Завершающий штрих в образе чирлидера –причёска. «Собранность» – вот что главное для спортсмена на площадке. То же самое можно сказать о его причёске: гладкая, аккуратная голова - залог успеха и безопасности при выполнении различных элементов программы.

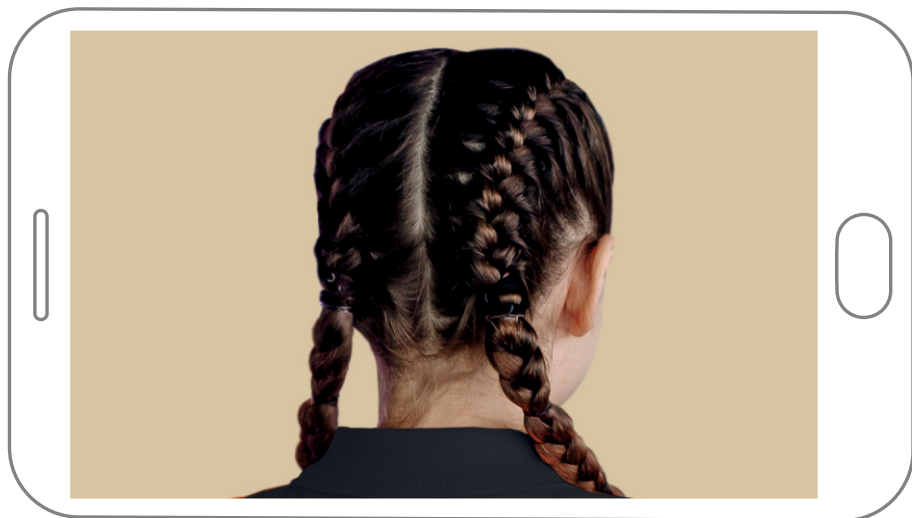
С парнями всё просто: короткая, аккуратная стрижка, длинные волосы собирают в хвост или дреды.

С девушками сложнее. Обратите внимание на гимнасток или танцовщиц: у них длинные волосы без чёлки неслучайно, ведь это самый простой способ сделать голову аккуратной. Почему важно прибирать волосы: на занятии мы стоим на руках, делаем перевороты и кувырки, летаем из станта в стант, ходим в мостике вниз головой, и только представьте, что за нами летает копна волос, подметает пол и цепляется за выступающие части тела. Негигиенично и очень опасно.

Классическая шишка со шпильками – вариант для занятий по классической хореографии, которые тоже включены в наш тренировочный план, однако такая причёска запрещена в чирлидинговых дисциплинах, потому как шпильки могут выпасть и поранить спортсменов. Да и жёсткая шишка мешает при выполнении некоторых элементов.



Как показывает практика, косички - самый оптимальный вариант прически для тренировок и выступлений. В два «колоска» при определенной сноровке можно заплести даже достаточно короткие волосы. Длинные же косы могут больно бить с размаху, потому в целях безопасности и удобства подвязываем их в «корзинку».



В мире «дулек» и «хвостиков», сделанных на бегу, косички имеют ещё одно важное достоинство. Плетение кос – момент, когда мама может побыть рядом со своим ребенком, остановиться, замедлиться, поговорить, да и просто заглянуть в голову – что там нового (а бывает всякое, детский педикулёз весьма распространённое заболевание). Это может по-настоящему сблизить и стать настоящим ритуалом в вашей семье, ведь время и внимание – это самое ценное, что мы можем дать своим детям.

...как говорит Олег Викторович...

В акробатике руки
всегда помогают ногам.

В прыжках все фазы — основные!

Гимнастки!
«Показывать страсти» в движениях
надо тактично и лаконично.

В шпагатах долго сидеть и лежать
не рекомендуется.

Каждый сам отвечает за свой толчок.

Если жизнь
идёт кувырком
—
надо делать
пируэт!

Девиз гимнаста:
прыгать,
прыгать
и прыгать!

Кувыркайся, но знай меру:
до чего и додуматься трудно,
можно до кувыркаться.

Кувырок —
это зародыш сальто! Люби его!

Рондат — это прелюдия
прыжковой комбинации.

Шаг в сторону, вперед или назад
за границу ковра карается судьями
как попытка бегства с помоста.

Чем выше флак,
тем хуже все остальное.

Рондат-флак — всем свояк.

Не выполняй кувырки с гордо поднятой головой!

Сальто
—
всему голова

Чем меньше лишних движений,
тем больше достижений
в акробатике