



Олександр ШОСТАК,

консультант комунальної установи «Центр професійного розвитку педагогічних працівників Вінницької міської ради»

Черлідінг. Від групи підтримки до яскравого спортивного дійства

Важливу роль у розвитку духовної культури людини відіграє здоровий спосіб життя. Тільки дотримуючись здорового способу життя, людина може повністю реалізувати вольові якості та легко переносити труднощі, стресові ситуації, формувати сприятливий психологічний клімат у колективі.

Навколишній світ багатий і різноманітний у своїх проявах. Він надає величезні можливості для гармонійного розвитку особистостей. Сучасні діти ростуть і розвиваються в епоху штучного інтелекту, де комп'ютери, ноутбуки, смартфони і телефони притягують їх увагу, утримуючи перед монітором, знижуючи у підлітків зацікавленість до фізичних вправ, зменшуючи їх рухову активність і як наслідок погіршують здоров'я, фізичну і функціональну підготовленість. Вже давно доведено вченими всього світу, що кожна дитина повинна займатися спортом. А як вибрати для себе те, що буде не тільки корисно, але й цікаво. Адже досягти високих результатів можна тільки тоді, коли є бажання, інтерес. Багато хто навіть не знає, що в даний час існують такі види спорту, де не потрібно певних параметрів росту, ваги, фізичних даних, де практично не існує відбору, а головне немає вікового бар'єру. Таким видом спорту є черлідінг.

Черлідінг – вид спорту, що поєднує елементи спеціально підібраних фізичних вправ (танці, гімнастика, акробатика) і методичних прийомів, що застосовуються для зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку

В основу філософії черлідінгу закладені ідеї здорового способу життя. Вона направлена на досягнення сприятливого зовнішнього вигляду тих, хто займається. Крім цього, черлідер повинен дотримуватися ряд морально-етичних норм. Адже черлідери завжди в центрі уваги, на них спрямовані тисячі очей глядачів, вони є прикладом для наслідування для дітей і однолітків. Все це обумовлює вести здоровий спосіб життя, звичку правильно харчуватися, мати акуратний і спортивний зовнішній вигляд. При цьому черлідінг є інноваційним видом рухової активності. Отже, елементи черлідінгу можна використовувати для залучення студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом, активного способу життя. Також заняття черлідінгом дозволять сформувати основи здорового способу життя у підростаючого покоління.

Черлідінг відомий усім як танці дівчат із помпонами на спортивних аренах під час матчів. Правильним буде назвати такі виступи – групою підтримки. Поштовхом до появи чирлідінгу став розвиток американського футболу. На іграх цього виду спорту з'явилися групи підтримки. Черлідінг завжди був людським видом спорту. В перекладі з англійської слово “cheerleading” можна трактувати як “схвальний вигук, що веде вперед”. В нас ще заведено називати команди черлідерів “групами підтримки”, бо саме з цього все й почалося в середині 19 ст. у США. Вболівальниками, що активно підтримували свої команди були лише молоді чоловіки. Швидко подібні групи підтримки з'явилися в багатьох американських навчальних закладах. Перший клуб груп підтримки було організовано в Нью Джерсі в Принстонському Університеті в 1865 році, там пролунала і перша кричалка. Але роком зародження черлідінгу все ж прийнято вважати 1898 і саме в цьому році офіційне поняття «черлідінг» було зареєстровано.

Все почалося з шалених емоцій вболівальників, які підтримували улюблені команди. Ритмічні рухи, рифмовані вигуки, позитивні враження: все це поступово почало переростати в окремий вид спорту. Сьогодні слово “черлідінг” асоціюється з красивими дівчатами, запальними

танцями, акробатичними трюками. Нерідко групи підтримки виступають цікавіше за самі команди.

В американських коледжах та університетах того часу стрімко розвивалися командні види спорту, особливо американський футбол. Кількість глядачів та розмір стадіонів зростали, тому черлідери своїми вигуками підтримували команду та заохочували глядачів вболівати активно. Згодом це заняття перетворилося на своєрідну форму контролю натовпу та спрямування емоцій в потрібне русло. Офіційною датою заснування черлїдингу вважають 2 листопада 1989 року. Першими черлідерами стали шестеро студентів University of Minnesota. На початку 20 ст. черлїдинг став для студентів однією з позакласних програм. Черлідери грали роль своєрідних представників своїх навчальних закладів. Вони мали такі риси характеру, як лїдерство та дисциплїнованість. Та не поступалися спортивною формою гравцям своїх команд.

В 1923 році в тому ж таки University of Minnesota дівчатам дозволили приєднатися до команд з черлїдингу. Але більшості американських навчальних закладів знадобилося ще понад 10 років, щоб призвичаїтися до гендерного нововведення. Ситуація значно змінилася в 40-их роках минулого столїття, коли багато молодих хлопцїв пішли на Другу світову війну. Саме тоді черлїдинг став переважно жіночим видом спорту. Коли ж чоловіки повернулися з фронту, в черлїдинг були додані такі елементи, як повороти і закручування. Гїмнастичні елементи, як правило, виконувалися чоловіками, в той час, як дівчата танцювали, це і поклато початок утворенню танцювальних команд (данс-команди). У 1948 році Лоренс Харкї Харкїмер (засновник індустрїї груп підтримки) організував перший табір для черлїдерів. Це відбулося в Університеті Хантсвіллї Сем Хьюстон, де взяли участь 52 дівчини. Тодї ж була заснована перша черлїдингова організація «Національна Органїзація Черлїдингу». У 1950-х роках черлїдери стали проводити в колледжах спеціальні семінари, на яких викладали всім охочим основи цього виду спорту

Згодом ролї розділилися: хлопцї грали в футбол, а дівчата створювали групи підтримки. Статистика показує, що в наш час 97% черлїдерів США — ученицї шкіл, коледжів та університетів. Ще в 50-их роках минулого

столїття в США почали виникати школи професійної підготовки черлїдерів, де поступово надавали перевагу дівчатам. Поєднання акробатики з танцювальними рухами, яскраві костюми, красиві спортивні фігури та елементи шоу дали змогу руху вболівальників перерости в окремий вид спорту. Популарність черлїдингу розрослася по всьому світу.

Сучасний вініловий помпон винайшов Фред Гастофф в 1965 році, і представив Міжнародній Органїзації Черлїдингу. «Bruin High Step» стиль програми з помпонами був удосконалений черлїдерами з UCLA і Міжнародною Органїзацією Черлїдингу. У 1967 році було вирішено скласти щорічний рейтинг «10 Кращих Коледжських Команд з Черлїдингу», щоб визначити претендентів на участь в конкурсі «Черлїдер Усієї Америки», що проводиться за ініціативою Міжнародної Органїзації Черлїдингу.

На початку 70-х рр. черлїдинг стає все більш популярним. Окрім того, що черлїдери виступають на іграх з футболу і баскетболу, групи підтримки тепер з'являються і на шкільних спортивних змаганнях, іноді вибирають декілька різних команд для участі в змаганнях з боротьби, легкої атлетики і плавання. Перша телетрансляція Чемпіонату з Черлїдингу серед Команд Коледжів, організована за ініціативою Міжнародної Органїзації Черлїдингу, відбулася навесні 1978 року на каналі CBS-TV. У 1980 році були встановлені офіційні стандарти і правила безпеки, які забороняли деякі травмонебезпечні перекиди і піраміди. Нині черлїдинг в США став надзвичайно престижним заняттям.

У 1995 році була заснована Європейська асоціяція черлїдингу (ECA), яка взяла у свої руки керівництво рухом черлїдерів в Європі. На даний момент в Європейську асоціяцію черлїдингу входять 10 країн: Німеччина, Фінляндія, Австрія, Швеція, Словенія, Норвегія, Польща, Великобританія, Росія та Україна. Перший чемпіонат Європи з черлїдингу відбувся у 1995 р. в Німеччині, в місті Штутгарті. Нині в черлїдингу через рік в кожній віковій категорії проводяться чемпіонати Європи і Світу. Спортсмени черлїдери діляться на команди за віковою ознакою: діти, юніори і дорослі. З кожною командою працює тренер з черлїдингу і, в міру необхідності, тренери фахівцї. Заняття черлїдингом неможливі без хорошої

загальнофізичної підготовки, артистичних даних, сили волі і завдатків лідера.

Всеукраїнська Федерація черлідінгу офіційно зареєстрована в нашій країні 24 листопада 2004 року. Вона є повноправним членом Європейської Асоціації Черлідінгу (штаб-квартира – Стокгольм, Швеція) і членом Міжнародного Черлідінгового Союзу (штабквартира – Мемфіс, США). 22 лютого 2005 року Наказом Держкомспорту України № 419 черлідінгу було надано статус виду спорту, офіційно визнаного в Україні. 15 жовтня 2005 року в Харкові відбувся перший чемпіонат країни з черлідінгу. В Україні правила проведення змагань були розроблені в Харківській академії фізкультури, і тільки після їх затвердження, ентузіастам нового руху дозволили влаштувати перший чемпіонат України. У першому чемпіонаті взяли участь більше 14 команд з Києва, Одеси, Полтави, Сум, Дніпропетровська, Харкова, Ужгороду і Луганська. Черлідінг в Україні при належній підтримці стає з кожним роком популярним, доступним і недорогим видом спорту, завдяки видовищності, емоційності і красі здатний захопити хлопців і дівчат, надає можливість кожному учасникові групи продемонструвати свої здібності, акцентувати свої сильні сторони

Команда повинна бути одягнена в єдину форму, відповідну стандартам черлідінгу. Для костюмів повинна використовуватися м'яка еластична тканина, що не заважає активних рухів. Не дозволяється використання знімних частин костюмів і не допускається зняття одягу під час виступу. Нижня білизна не повинно бути видно. Нижньою частиною уніформи можуть бути спідниці, шорти або штани. Верхня частина – топ, легка куртка, жилет тощо. Костюми команд вікової категорії «юніори» повинні повністю закривати живіт в положенні «стоячи, руки витягнуті уздовж тіла і притиснуті до боків» і не повинні бути зухвалими. Тільки один логотип спонсора розміром з кредитну карту може бути розміщений на костюмі учасників. Всі члени команди, як під час змагань, так і під час переглядів повинні використовувати спортивне взуття на міцній підшві, переважно – щільно зашнуровані кросівки. У номінації Чир-ДАНС дозволяється взуття для джазу, танців або взуття з текстилю, а так само гімнастичні полутапочки. Спортсмени повинні використовувати тільки дозволені види взуття, як під час змагань, так і під час переглядів. Забороняється

використовувати взуття на високих підборах або платформі. З метою дотримання техніки безпеки під час виступу забороняється носити ніякі ювелірні прикраси (кільця, сережки, ланцюжки та ін.). Будь-які аксесуари, наприклад використовувані для закріплення зачіски, повинні бути тугими, м'якими і плоскими, щільно закріплюють волосся. Зачіски повинні бути акуратними; довге волосся (нижче лінії плечей) повинні бути прибрані з лиця і зібрані в хвіст або «пучок». Для всіх номінацій, окрім номінації Чир-ДАНС заборонені шпильки і невидимки. Окуляри, слухові апарати та інші медичні предмети не можна використовувати під час виступів.

Як спорт високих досягнень, черлідінг за короткий час досяг значних успіхів. Такий успіх пояснюється тим, що цей вид спорту немає вікових обмежень, у спортивних командах можна зустріти учасників від шести років до сорока, а в збірній Японії беруть участь шістдесятирічні жінки. Історія розвитку черлідінгу в Україні займає виключно короткий проміжок часу, але це не перешкодило досягти істотних успіхів у світових змаганнях. Друга складова – масовість черлідінгу – залишається ще недостатньою. Це пояснюється цілим рядом об'єктивних причин, які, поза сумнівом, найближчим часом будуть усунені. Структуру дій змагань черлідерів складають такі основні компоненти, як складність і техніка виконання програми, хореографія (композиційна побудова, виразність, оригінальність, динамічність), синхронногрупова діяльність (взаємодія, переміщення), робота з помпонами (номінація чер-данс). Результат складних взаємодій усіх цих компонентів і визначає оцінку змагання.

Черлідінг – один з різновидів гімнастично-акробатичних видів спорту. Окрім змагань між групами підтримки, черлідінг може бути частиною розважальної програми спортивного шоу, наприклад, виступ у перерві матчу. Також у номерах черлідерів використовуються різні вигуки та викрики, які мають бути логічні вплетені в постановку. Змагання з цього виду проходять дуже динамічно та яскраво. Черлідінг довго йшов до своєї популярності. Зародившись у США в другій половині XIX століття, цей вид набув широкого поширення лише в середині XX століття. Хоча й після цього групи підтримки дуже довго сприймалися як частина футбольної чи баскетбольної команди, яка має 35 прикрасити матч, розважаючи глядачів.

В Україні черлідінг на офіційному рівні визнаний нещодавно, входить до складу неолімпійської родини.

Висновки та перспективи подальших розробок в даному напрямку.

1. Черлідінг має широку варіативність в організації командних дій і досить великий арсенал фізичних вправ, які включаються в програму підготовки тих, що займаються черлідінгом, і їх наступні виступи.
2. Цей вид спорту є одним з найбільш популярних серед молоді і забезпечує індивідуалізацію фізичного розвитку в системі масового фізичного виховання.
3. Особливий розвиток в цьому виді отримала психологічна складова черлідінгу, яка полягає в речитативній підтримці спортивних команд, спортивних виступів і інших масових заходів. Цей компонент лежить в основі формування корпоративності стосунків, формування згуртованості інтересів в досягненні кінцевого результату.
4. Черлідінг в Україні при належній підтримці також може стати поширеним. Цей вид спорту надає можливість кожному учасникові групи продемонструвати свої здібності, акцентувати свої сильні сторони.

На мій погляд, черлідінг може істотно вплинути на розвиток молодих людей і у фізичному, і в психологічному, і в соціальному аспектах. Подальше дослідження планується проводити у напрямі вивчення навантажень змагань в усіх номінаціях черлідінгу.

Список використаної літератури:

1. <https://naurok.com.ua/prezentaciya-scho-zh-take-cherliding-311082.html>
2. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B8%D1%80%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B3>
3. <https://nancydolls.com.ua/cherliding-u-lvovi/osnovn-pravila-v-cherl-dingu/>
4. <https://nancydolls.com.ua/cherliding-u-lvovi/osnovn-pravila-v-cherl-dingu/>
5. <https://wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B8%D1%80%D0%BB%D0%B8%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B3>
6. https://scu.org.ua/type_sport/cherliding/
7. <https://nlu.edu.ua/studentam/dozvillya/navchalno-sportyvnyj-kompleks/sportyvni-sekcziyi/sekcziya-z-cherlidyngu/>

