

Дата:25.01.2023р.

Урок:№53

Клас: 5-А,Б

Тема уроку: “Чирлідінг”.

Базові рухи.

**Мета:сприяти розвитку рухових
якостей,виховувати
в учнів любов до занять фізичними
вправами.**

Чирлідинг



Чирлідінг зародився в США в 1870-і роки і набув найбільш широкого поширення до середини XX століття.

Чирлідінг можна розділити на два основних напрямки:

- 1. змагання команд за програмами, підготовленими за спеціальними правилами; робота зі спортивними командами, клубами, федераціями для виконання наступних завдань:*
- 2. залучення глядачів (вболівальників) на стадіони і в спортивні зали з метою популяризації фізкультури і спорту, здорового способу життя;*
- 3. створення сприятливого морально-психологічного клімату на стадіоні, пом'якшення агресивного настрою вболівальників-фанатів;*
- 4. створення обстановки «позитивного фанатизму» та управління емоціями фанатів; підтримка спортивних команд, що беруть участь у матчі;*
- 5. активізація і різноманітність рекламно-іміджевої роботи на спортивних заходах.*

Всеукраїнська федерація чирлідінгу офіційно зареєстрована в нашій країні 24 листопада 2004. 22 лютого 2005 Наказом Держкомспорту України № 419 чирлідінгу був наданий статус виду спорту, офіційно визнаного в Україні. З 2005 року в Україні щорічно проводяться чемпіонат і Кубок України з чирлідінгу.

Чирлідинг — окремий самостійний вид спорту. З нього проводяться змагання українського масштабу, європейського та світового. Чемпіонати з чирлідингу проводять в кількох номінаціях:

Чир — елементи спортивної гімнастики та акробатики, побудова пірамід та танцювальні перешикування під гучні кричалки;

Данс — спортивні танці з елементами гімнастики, з наявністю пластичності, доброї хореографії та грації, чіткої синхронності;

Чир-мікс — виступи змішаних команд (жінки і чоловіки);

Стант — колективна побудова пірамід;

Індивідуальний чирлідер — сольний номер головного заводія команди;

Чир-данс шоу;

Парні станти.

Характерний атрибут танцівниць чирлідингу — помпони з синтетичного волокна, закріплені на руках. В англійській мові вони називаються просто «помпонами» (pom-poms), але відомі також розмовні варіанти cheerliding dusters (буквально — «чирлідингові мітелки для пилу»), cheerliding pom-pom dusters

Положення кистей при виконанні базових рухів рук чирлідерів

Назва та зображення положення кисті

Buckets (Бакет)



Candle Sticks (Кендл стік)



Blade (Блейд)



Позиції для базових рухів руками

High-V
(Хай Ві)



Low-V
(Лой Ві)



Right Diagonal
(Райт Діагональ)



Left Diagonal
(Лефт Діагональ)



T-Motion
(Ті Моушен)



Broken-T
(Брокет Ті)



Позиції для базових рухів руками

K-motion



Види хлопків у чирлідінгу

Назва та зображення хлопків

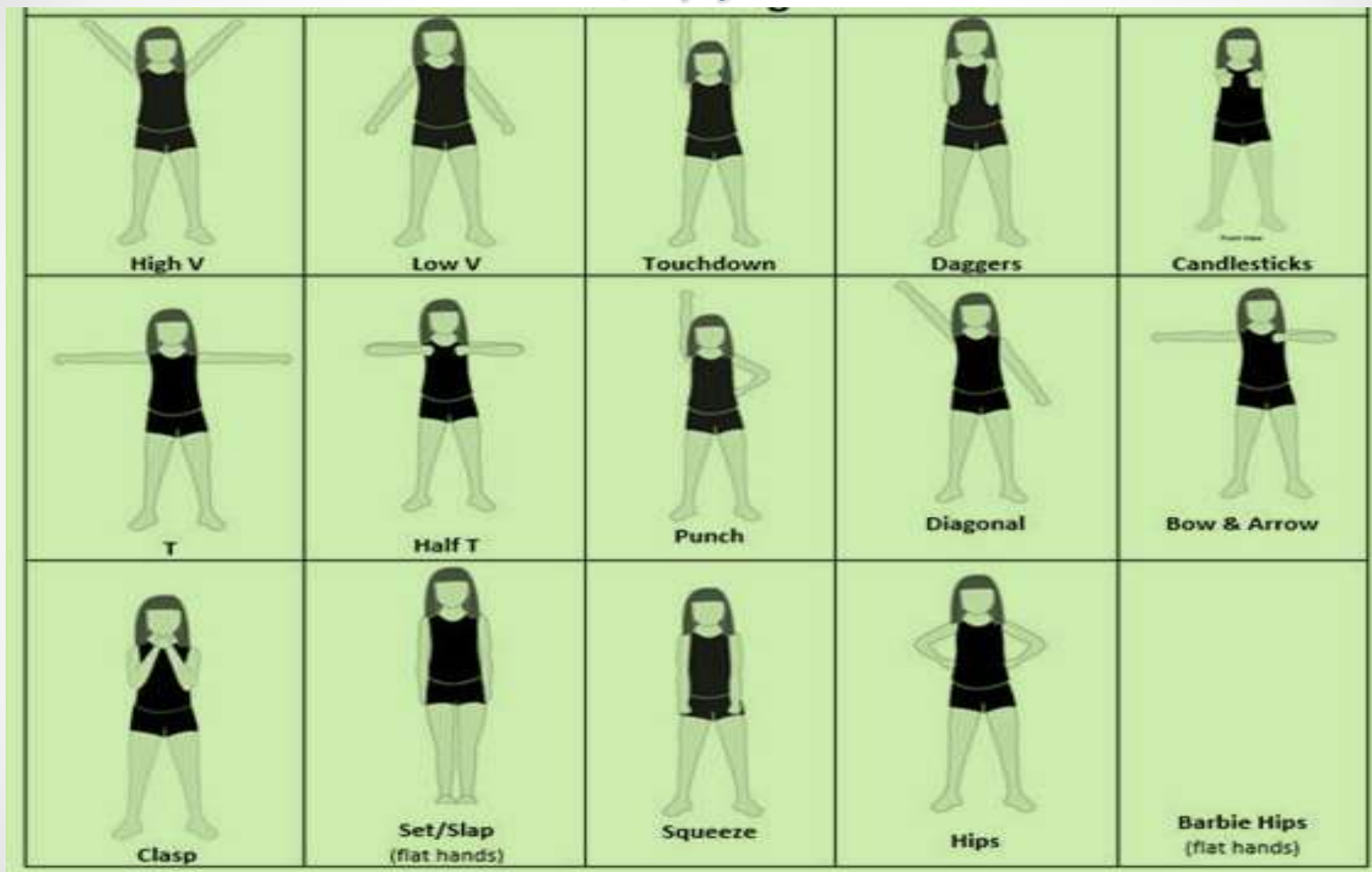
Clasp (Класп)



Clap (Клеп)



Позиції рук



Позиції ніг



Стрибки

Cheerleading Jumps volume 1

Cheerleading Jump Examples



Straight



Tuck



Spread Eagle



Double Hook



Herkey



Front Hurdler



Side Hurdler



Toe Touch



Pike

Піраміди



Заклички

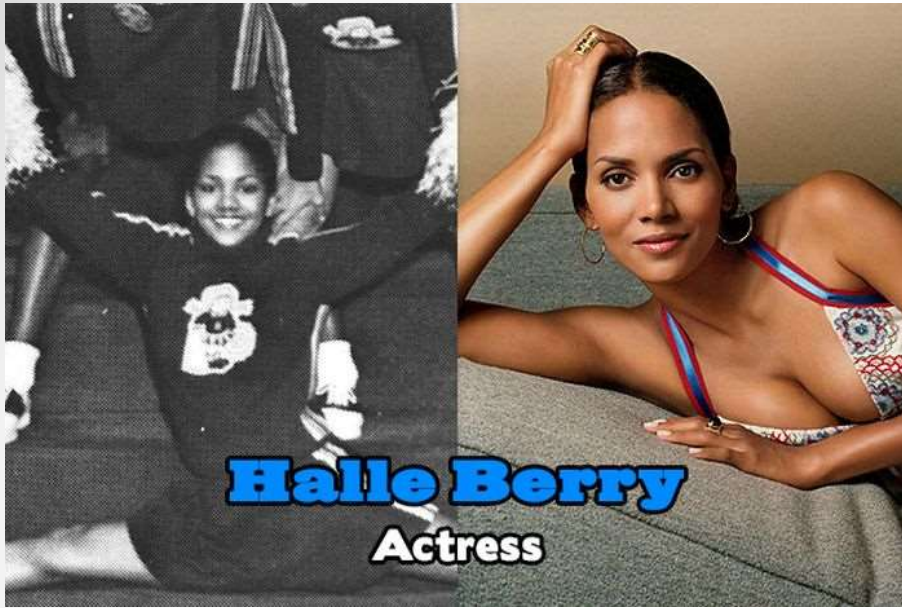
- ◆ **Чіп** (Cheer) – заклика, що передає інформацію, яка спрямована на досягнення голосового контакту з глядачами.
- ◆ **Чант** (Chant) – слово або фраза, які повторюються та використовують для залучення глядачів до участі у програмі.

Спритні, влучні та кмітливі
Наша команда просто клас !
Ми підтримуємо вас!
Наша команда краща за всіх
Сьогодні на неї чекає успіх!
Якщо хочеш бути клас,
То приєднуйтесь до нас!

*Команда наша просто клас,
вболівайте всі за нас!*

Знаменитості чирлідери





Поєднання ритмічної музики, акробатичних трюків та гімнастичних вправ дає поштовх до всестороннього розвитку . Проявляється творчий потенціал, виявляються танцювальні здібності, активний рух сприяє здоровому фізичному розвитку.

Ще одним позитивним аспектом чирлідінгу є соціалізація у групах, що поєднані спільними інтересами. Здоровий інтерес до спорту стає на заваді негативним поведінковим факторам. Чирлідери цікавляться досягненнями, змаганнями, тренуваннями, та весело проводять шкідливі звички.



Домашнє завдання:
Ознайомитись чирлідінгом,
спробувати виконати рухи або
написати конспект і відправити на ел.пошту
asgriva95@gmail.com.