

«занурення» і «вивантаження», а також конструювання, підготовки, проведення, аналізу й оцінки результативності ігрових технологій, використання технік зворотного зв'язку, підбиття підсумків тощо. Крім цього, в межах ігротехнічної компетентності передбачається володіння педагогом креативними технологіями й уміннями створювати творчу атмосферу на «ігровій галявині», техніками зняття напруги, надання психологічної допомоги працівникам, проведення психогігієнічних вправ, здатністю швидко поновлювати сили тощо. Нарешті, важливе місце в діяльності методиста-ігротехніка посідає бенчмаркінг, який застосовується з метою систематичного порівняння власної діяльності з діяльністю кращих фахівців у цій галузі.

З огляду на вищевикладене, методисту необхідно мати престижний вербальний, кінестетичний і візуальний імідж, презентаційні вміння і навички. Поруч із цим, педагог має користуватись довірою у підлеглих не тільки як людина із сучасними знаннями про інтенсивні інтерактивні технології, але й як людина впевнена, оптимістична. Шляхи досягнення цього, на нашу думку, можна окреслити таким чином: зацікавленість, ентузіазм навіть тоді, коли знання педагога мають певні обмеження; наявність усіх визначених вище якостей, базових знань і вмінь, здатність до партнерських стосунків навіть за наявності багаторічного досвіду роботи з технологіями активного навчання; уміння виконувати роль експерта; володіння практичними вміннями щодо проведення занять з використанням ігрових технологій; здатність демонструвати впевнену поведінку і поважне ставлення до підлеглих. Отже, досягти ефективності навчання за допомогою ігрових технологій можна лише в тому випадку, коли методист дошкільного навчального закладу є компетентним ігротехніком, тренінгістом, комунікатором, презентатором. Успішна реалізація цих функцій зумовлена такими його якостями, як-от: уміння слухати інших, ясно і чітко формулювати власні думки, погляди, позицію, бути аналітиком, здатним надавати об'єктивну оцінку результативності впроваджених ігрових технологій, мати високий рівень дискусійної культури тощо. Саме ці характеристики надають фахівцю змогу бути конкурентоспроможним, швидко оволодівати не тільки новітньою теоретичною інформацією, але й інтенсивними інтерактивними технологіями, за допомогою яких можна довести її до підлеглих в межах партнерського паритетного спілкування і досягти ефективного засвоєння.

ВИСНОВКИ. Отже, постійний професійний розвиток є невід'ємною складовою педагогічної діяльності методиста дошкільного навчального закладу. Однією з граней цього процесу є професійна компетентність, що відіграє неабияку роль у підвищенні якості професійного розвитку інструкторів з фізичної культури і вихователів дошкільних навчальних закладів. В межах нашого дослідження особливого значення набуває спеціальна професійна компетентність, наявність якої зумовлює ефективне впровадження методистом інтенсивних ігрових технологій у процес професійного розвитку працівників, зокрема, у сфері освітньо-оздоровлювальної діяльності.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ вбачаємо у вивченні шляхів формування спеціальної професійної компетентності методистів дошкільних навчальних закладів щодо професійного розвитку інструкторів з фізичної культури і вихователів у сфері освітньо-оздоровлювальної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вакулєнко В.М. Акмеологічний підхід у теорії й практиці вищої педагогічної освіти України, Білорусії, Росії (порівняльний аналіз) / В.М. Вакулєнко. - 13.00.01 – загальна педагогіка та історія педагогіки. - Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук. – Луганськ, 2008. – 37 с.
2. Зеєр Э. Ф. Психология личностно-ориентированного профессионального образования / Эвальд Фридрихович Зеєр. – Екатеринбург : Изд-во Урал. гос. проф.-пед. ун-та, 2000. – 258 с.
3. Markova AK Psychology professionalism / A.K.Markova. - M.: International Humanitarian Fund "Knowledge", 1996 - 308 с.
4. Pedagogy vocational education / [ed. VA Slastenina]. - Moscow: Academy, 2004 - 368 p.
5. Staff: Glossary of terms and definitions / PV Zhuravlev, S Kartashov, NK Mouse, G. Odegov.- M.: Examination, 1999 - 396 p.

Микитенко Н.М. Павлова Т.В.

*Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка
Національний університет фізичного виховання і спорту України*

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНІСТІ СТУДЕНТОК І КУРСУ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

У статті наведено результати дослідження фізичної підготовленості студенток - першокурсниць Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка до початку експерименту. Для визначення рівня фізичної підготовленості студенток використовувались педагогічні тести за С. Присяжнюк. У даних тестах для жінок відсутня дистанція бігу на 300 м. А нормативні показники розвитку аеробної витривалості в чоловіків вищі, а в жінок – нижчі. До того ж у комплексі пропонується тест для визначення анаеробної витривалості (стрибки через скакалку за 2хв). У тестах С. Присяжнюк для визначення ступеня розвитку силових здібностей відсутні вправи за вибором. У даному дослідженні було використано такі вправи за С. Присяжнюк: біг 2000 м, згинання розгинання рук в упорі лежачи, біг 100 м, «човниковий» біг (4х9 м), стрибок у довжину з місця, нахил тулуба вперед з положення сидячи, піднімання тулуба у сід за 1 хв. Під час оцінювання результатів за отримані показники виконання тестів нараховувались бали (від 1 до 5) згідно стандартних таблиць. Отримані результати були внесені в протокол і опрацьовані статистично. У тестуванні брало участь 156 першокурсниць. Встановлено, що найбільший відсоток піддослідних склали контрольні тести на низькому рівні. Найкращі показники студентки показали під час виконання тесту на гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи) 25,64% отримали 5 балів і лише 1,28 % даний тест не склали. теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури показав, що Інтенсифікація навчального процесу та малорухомий спосіб життя призводять до гіподинамії, що негативно позначається на рівні фізичної підготовленості студенток і потребує негайної корекції.

Ключові слова: фізична підготовленість, студентки, тестування, фізичні якості.

Микитенко Н.М., Павлова Т. В. Уровень физической подготовленности студенток I курса технических специальностей. Цель: Определить уровень физической подготовленности студенток первого курса Полтавского национального технического университета имени Юрия Кондратюка. **Материалы исследования.** Исследования проводились со студентками I курса Полтавского национального технического университета имени Юрия Кондратюка, в исследовании участвовало 156 студенток. Для достижения поставленных задач использовали следующие **методы исследования:** теоретический анализ и обобщение научной литературы, педагогическое наблюдение, методы математической статистики. **Результаты** исследования показали, что большой процент испытуемых показали результаты тестов на низком уровне. Наилучшие показатели студентки показали во время исполнения теста на гибкость (наклон туловища вперед из положения сидя) 25,64% получили 5 баллов и только 1,28 % тест не сдали. **Выводы.** Теоретический анализ и обобщение научной литературы показал, что интенсификация учебного процесса и малоподвижный образ жизни приводят к гиподинамии, что негативно сказывается на уровне физической подготовленности студенток и требует коррекции.

Ключевые слова: физическая подготовленность, студентки, тестирование, физические качества.

Mikitenko N., Pavlova T. The level of physical fitness of students of I course of technical specialties. Objective: To determine the level of physical fitness of students of the first course of Poltava National Technical University named after Yuri Kondratyuk. The research materials. The studies were conducted with students of I course of Poltava National Technical University named after Yuri Kondratyuk, the study involved 156 students. To achieve these goals using the following methods: theoretical analysis and synthesis of scientific literature, pedagogical supervision, methods of mathematical statistics. The results showed that a large percentage of subjects test results at a low level. The best indicators of students showed during the test execution flexibility (bending forward of the trunk from a seated position) 25.64 % received 5 balls and only 1.28 % did not pass the test. Conclusions. Theoretical analysis and synthesis of scientific literature has shown that the intensification of the educational processes or sedentary make to inactivity, which adversely affects the level of physical fitness of students and requires correction.

Key words: physical training, student testing, physical qualities.

Постановка проблеми. Сучасний стан здоров'я молоді відноситься до важливих медико-соціальних проблем, тому що від нього залежить майбутнє держави, її трудовий та інтелектуальний потенціал (Т.Ю. Круцевич, 2014; Г.Є. Іванова, 2000; М.М. Булатова, 2004). Процес навчання у ВНЗ технічного профілю пред'являє високі вимоги як до навчальної діяльності, так і до здоров'я студентської молоді. Фізична підготовленість – важливий результат фізичного виховання студентів. Тестовий контроль фізичного розвитку й фізичної підготовленості студентів є методологічною основою управління системою фізичного виховання у ВНЗ. На думку Т.Ю. Круцевич [3], підвищити якість навчально-виховного процесу у фізичному вихованні може якісна оцінювальна діяльність, яка викликає потребу студента або викладача отримувати інформацію про те, відповідає чи ні якість знань і вмінь студента із предмета вимогам програми. Метою такої діяльності є контроль успішності студентів і формування в них адекватного само- оцінювання. Предмет оцінювальної діяльності - система знань і вмінь студента. Наслідком процесу оцінювання викладачем результатів навчальної діяльності є оцінка [4]. Нині питання оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів та прогнозування їх функціональних можливостей – одні з найбільш актуальних у теорії і методиці фізичного виховання [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Пошуки шляхів підвищення рівня фізичного розвитку й фізичної підготовленості студентів розглянуто в роботах Г.П. Грибана, (2013); А.В. Магльованого, (2011); Т.О. Лози, (2012); О.Т. Кузнецової, (2013); С.І. Присяжнюка (2008) та ін. науковців. У доступній науковій літературі наводяться дані про фізичний розвиток і рівень фізичної підготовленості випускників загальноосвітніх шкіл. Так, А. Драчук, В. Романенко досліджували першокурсників Вінницького державного педагогічного університету [8, с. 202-213], О.Кузнецова – студентів приватного ВНЗ «Європейський університет» [4, с. 37-42]. Оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів I курсів ЛДУФК та ЛНУ ім. І. Франка встановлював колектив авторів [8, с. 158-165]. Результати вивчення даних фізичної підготовленості студентів I курсу Львівського національного аграрного університету показано у роботі В. Тищенко [8, с. 136-142]. Проведені дослідження вказують, в абітурієнтів, що вступили на перший курс ВНЗ, спостерігається низький рівень фізичної підготовленості. Проведені впродовж 2009/2010 року дослідження фізичної підготовленості 20 абітурієнтів та 80 студенток перших курсів Волинського національного університету імені Лесі Українки підтверджують цю тенденцію [5, с. 39-42]. Н. Семенова, А. Магльований стверджують, що фізична підготовленість студентської молоді 15-17 років із різним рівнем здоров'я перебуває в прямому зв'язку з обсягом рухів, які реалізуються в повсякденній діяльності [7, с. 136-142]. Г.П. Грибан, оцінивши здоров'я студентів у навчальному процесі з фізичного виховання [1, с. 25] та провівши аналіз динаміки показників фізичної підготовленості студентів різних років навчання зазначив, що кількісний склад студентів, зарахованих до того чи іншого рівня фізичної підготовленості у різних авторів є різним, а в цілому він характеризує низький стан фізичної підготовленості студентської молоді України, особливо жінок [2, с. 108]. Кількість жінок із поганим і дуже поганим рівнем фізичної підготовленості, на першому курсі в 9,3 рази перебільшує кількість чоловіків з аналогічним рівнем фізичної підготовленості. Різниця показників у різних авторів може залежати від загальної вибірки студентів, спеціальності, регіону, методики проведення навчальних занять, рівня фізичної підготовленості студентів до вступу до ВНЗ, періоду тестування тощо [2, с. 109]. У власному дослідженні автор проаналізував результати тестів, які було проведено ще в радянські часи, порівняв із сучасними результатами аналогічних тестів і стверджує, що рівень фізичної підготовленості батьків не був ліпшим, ніж його мають сучасні студенти, їх діти [2, с. 110]. Вчені Т.Ю. Круцевич, Г.Є., В.М. Колос, А.А. Зайцев дійшли висновку, що людина, яка має високий рівень фізичної підготовленості, характеризується відносно великим обсягом опанованих рухових умінь та навичок, високими функціональними можливостями серцево-судинної, дихальної та терморегуляційної систем, правильною тілобудовою, а також ознаками здорового способу життя [3].

Мета дослідження – визначити рівень фізичної підготовленості студенток першого курсу Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка.

Організація дослідження. Дослідження проводилися з студентками першого курсу Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка. У дослідженні взяло участь 156 дівчат першого курсу.

В ході дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилося на базі Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка. Всього у дослідженні взяли участь 156 студентів першого курсу технічного університету. Для визначення рівня фізичної підготовленості студенток використовувалися педагогічні тести за С. Присяжнюк [5]. У даних тестах для жінок відсутня дистанція бігу на 300 м. А нормативні показники розвитку аеробної витривалості в чоловіків вищі, а в жінок – нижчі. До того ж у комплексі пропонується тест для визначення анаеробної витривалості (стрибки через скакалку за 2хв). У тестах С. Присяжнюк для визначення ступеня розвитку силових здібностей відсутні вправи за вибором. Виконання підтягування на поперечені передбачені лише для чоловіків. У цілому ж силових контрольних вправ виконувати потрібно більше (табл.1).

Таблиця 1

Результати педагогічного тестування студенток першого року навчання на початку дослідження, % (n=156)

Тести	Кількість студенток у %					
	0	1	2	3	4	5
Бали						
Біг на 100 м, с	1,28	14,10	18,58	28,20	24	12,17
Стрибок у довжину з місця	6,41	22,43	32,05	14,10	15,28	9,61
Човниковий біг 4×9	7,05	20,15	27,56	19,87	14,10	10,89
Нахил тулуба вперед з положення сидячи	1,28	16,02	14,74	21,15	21,15	25,64
Біг на 2000 м	19,23	25,64	21,15	10,89	12,84	10,26
Згинання розгинання рук в упорі лежачи	9,61	14,10	16,66	21,79	27,56	10,25
Піднімання тулуба у сід за 1хв	10,89	10,25	17,94	27,56	25	8,33

У даному дослідженні було використано такі вправи з тестів за С. Присяжнюк: біг 2000 м, згинання розгинання рук в упорі лежачи, біг 100 м, «човниковий» біг (4х9 м), стрибок у довжину з місця, нахил тулуба вперед з положення сидячи, піднімання тулуба у сід за 1 хв. Під час оцінювання результатів за отримані показники виконання тестів нараховувались бали (від 1 до 5) згідно стандартних таблиць. Отримані результати були внесені в протокол і опрацьовані статистично.

Результати досліджень показали, що при здачі тесту на витривалість (біг 2000 м), 40 осіб, що становить 25,64%, мають - 1 бал; 33 студентки, що становить 21,15%, мають - 2 бали; склали тест на 3 бали 17 осіб (10,89%); на 4 бали показали результат 20 осіб, що становить 12,8% і на 5 балів пробігло 15 дівчат (10,26%). Хочемо зазначити, що 30 осіб (19,23%) даний тест не склали, так як не вклалися у відведений їм для цього час і показали нульовий результат.

Для складання тесту на силу було використано три нормативи (згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба у сід за 1 хв та стрибок в довжину з місця). Результати тесту згинання і розгинання рук в упорі лежачи розподілились наступним чином: 22 особи (14,10%) мають 1 бал; 26 осіб (16,66%) отримали 2 бали; на 3 бали виконали дану контрольну вправу 34 студентки (21,15%); 4 бали отримало 43 студентки (27,56%) найкращого результату досягло 16 осіб (10,25%), при складанні цього нормативу також виявилось 15 першокурсниць (9,61%), які не змогли скласти тест взагалі (табл. 1). При складанні тесту піднімання тулуба у сід за 1 хвилину було отримано такі результати: 17 (10,89%) студенток не вклалися у час і не отримали жодного балу, 16 осіб (10,25%) отримали 1 бал, з результатом 2 бали 28 студенток (17,94%), задовільний результат, а саме 3 бали отримало 43 першокурсниці (27,56%), на 4 бали склало 39 дівчат (25%) і лише 13 осіб (8,33%) змогли досягти 5 балів. Проаналізувавши дані тесту стрибок у довжину з місця, ми виявили наступні результати: 15 першокурсниць (9,61%) отримали найбільшу кількість 5 балів, на 4 бали склало 24 особи (15,38%), 22 студентки (14,10%) отримали 3 бали, найбільша кількість дівчат, а саме 50 осіб (32,05%) отримали 2 бали на 1 бал склало 35 дівчат (22,43%) не склали тест 10 студенток (6,41%).

При здачі тесту на швидкість (біг на 100 м), першокурсниці показали наступні результати, а саме: лише 2 студентки (1,28%) не вклалися у відведений для здачі нормативу час, 1 бал отримали 22 особи (14,10%), з оцінкою 2 бали 29 студенток (18,58%), 44 студентки (28,20%) отримали 3 бали, показника 4 бали досягло 38 дівчат (24,35%) і лиш 19 першокурсниць (12,17%) змогли отримати 5 балів. При визначенні координаційних здібностей (човниковий біг 4×9 м) 11 особам (7,05%) скласти тест не вдалося, 32 студентки (20,15%) отримали 2 бали, задовільно, а саме отримали 3 бали, аж 43 першокурсниці (27,56%), 4 бали змогли отримати лише 22 особи (14,10%) і лише 17 студенток (10,89%) змогли отримати 5 балів. Найкращі результати отримав тест на визначення гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячи). Результати розподілились наступним чином 40 дівчат отримало 5 балів (25,64%), 4 та 3 бали отримали по 33 особи (21,15%), 23 студентки (14,74%) отримали 2 бали, 25 першокурсниць (16,02%) отримали 1 бал і лише 2 (1,28%) не склали норматив

ВИСНОВКИ ТА ПРОПОЗИЦІЇ

1. Встановлено, що найбільший відсоток піддослідних склали контрольні тести на низькому рівні. Найгірші дані було отримано під час складання тесту на силу (піднімання тулуба у сід за 1 хв), лише 8,33 % піддослідних отримали 5 балів. Найкращі показники студентки показали під час виконання тесту на гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи) 25,64% отримали 5 балів і лише 1,28 % даний тест не склали.

2. Узагальнюючи отримані дані педагогічного дослідження та проаналізувавши науково - методичну літературу можна стверджувати, що інтенсифікація навчального процесу та малорухомих способів життя призводять до гіподинамії, що негативно позначається на рівні фізичної підготовленості студенток і потребує негайної корекції.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ полягають у дослідженні динаміки рівня фізичної підготовленості студенток Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка після впроваджених елементів спортивних ігор на заняттях з фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грибан Г. Оцінка стану здоров'я студентів в навчальному процесі з фізичного виховання / Григорій Грибан // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. - Л., 2011. - Вип. 15, т. 4. - С. 25-29.
2. Грибан Г. П. Динаміка фізичної підготовленості студентів в історичному аспекті / Г. П. Грибан // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету : [зб. наук. пр.] Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. - Чернігів, 2013. - Вип. № 112, т. 1. - С. 106-111.
3. Круцевич Т. Ю. Научные подходы к определению нормативов физической подготовленности школьников и студентов / Т. Ю. Круцевич, Д. Даджани, Т. И. Лошицкая // Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех : тез. докл. XII Междунар. науч. конгр. - М., 2008. - Т. 3. - С. 129-130.
4. Кузнєцова О. Т. Оздоровче тренування студентів : навч. посіб. / О. Т. Кузнєцова. - К. : Вид-во Європейського ун-ту, 2010. - 310 с
5. Николаев Ю. Визначення рівня фізичної підготовленості й рухової активності студенток 1-х курсів навчання та дівчат випускного 11-го класу (абітурієнток) / Юрій Николаев, Сергій Николаев // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. - Вінниця, 2010. - № 3(1). - С. 39-42.
6. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія і практичні аспекти : підручник. -К : КИТ. 2010. - 776 с.
7. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів всіх напрямів підготовки [За вимогами Європейської кредитно-трансферної системи]. - Рівне : НУВГП, 2013. - 28 с.
8. Семенова Н. Характеристика рівня добової рухової активності студенток I-II курсів медичного коледжу / Наталія Семенова, Анатолій Магльований // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. - Л., 2012. - Вип. 16, т. 4. - С. 136-142.
9. Academy Women // US News and World Report. - 1980. - Vol. 88. - No 22. - P. 5.
10. Agassis Y.B. Women on the Job. The Attitudes of Women on Their Work. - Toronto : Leexington Books, 1979. - 110 p.
11. Athletic Businesi. - 1995. - No 9. - P. 34-76.
12. Battke W. Frauen in der Marine // Truppenpraxis. - 1984. - No 4. - P. 287-293.
13. Brewer M. Military Women : Recognizing Realities // Marine Corps Gazettes. - 1985. Vol. 63. - No 3.- P.60-64.
14. Equal Opportunities and Equal Treatment for Women and Men in Employment. - Geneva, 1985. - P. 2028.
15. Williams E. Soviet Military Women // Armed Forces. - 1987. - Vol. 6. - No 8. - 380 p.
16. Farquhar J. W. The Stanford Health and Exercise Handbook Leisure Press, homoaign, Illinois, 1997. - 198 p.
17. Franken R. E. Human Motivation, Fith Edition, Thomson, Wadsw Orth, 2003.

Михайличенко А.Г.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЧЕРЛІДЕРІВ У НОМІНАЦІЇ «ЧЕР»

У статті проаналізовано та узагальнено особливості технічної підготовки спортсменів - черлідерів у номінації «Чер», так як черліденг є складнокоординаційним видом спорту, він висуває високі вимоги до техніки виконання рухових дій. Визначено, основні складові технічної підготовки черлідерів в номінації «Чер» на основі протоколів суддівства, особливостей номінації «Чер» і обов'язкових елементів Чер - програми. Розглянуто основні елементи Чер – програми та їх рівні складності. Перераховані вимоги та критерії оцінки основних елементів черліденгу, номінації «Чер».

Ключові слова: Черліденг, номінація «Чер», технічна підготовка

Михайличенко А.Г. Особенности технической подготовки черлидеров в номинации «Чер». В статье проанализированы и обобщены особенности технической подготовки спортсменов - черлидеров в номинации «Чер», так как черлиденг является сложнокоординационным видом спорта, он предъявляет высокие требования к технике выполнения двигательных действий. Спортсменам по черлидингу при выполнении соревновательных программ приходится применять значительное количество двигательных действий: махи, приседания, прыжки, падения, повороты, вращения и т.д. Техническая подготовка является одним из основных разделов в системе спортивной тренировки и реализуется через комплекс задач в соответствии с целевыми установками этапов многолетней спортивной подготовки. Черлиденг, как сложнокоординационный вид спорта, реализует все компоненты технической подготовки. Поэтому в статье определены основные составляющие технической подготовки черлидеров в номинации «Чер» на основе протоколов судейства, особенностей номинации «Чер» и обязательных элементов Чер - программы. В состав которых входят: Чер - прыжки, пирамиды, константы, акробатические элементы, выполнение Чер-Данс хореографии, Чир и Чант кричалки. Рассмотрены основные элементы Чер - программы и их уровни сложности. Перечисленные требования и критерии оценки основных элементов черлиденга, номинации «Чер».

Ключевые слова: Черлидинг, номинация «Чер», техническая подготовка

Mykhailichenko A.G. Features technical training cheerleaders in the nomination "Cheer". The article analyzes and summarizes features technical training sportsmen of cheerleading in the nomination "Cheer", as is cherlideng coordinating difficult sport, he puts high demands on the technique of execution of motor actions. Athletes of competitive cheerleading in the performance of programs have to use a significant amount of motor actions: squats, jumping, falling, turning, rotation, etc. Technical training is one of the main sections of the system of sports training and realized through complex tasks in accordance with the targets have multi-stage sports training. Cheerleading how difficult coordinating sport implements all components of technical training. Therefore, in the article the basic