

УДК 796.4

## ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК В ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТА КОМАНДНИХ ЗМАГАННЯХ З ЧЕРЛІДІНГУ

*Оксана Шинкарук, Наталія Блажко*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

### **Анотації:**

**Актуальність.** Черлідінг органічно поєднує в собі елементи шоу, видовищні надскладні елементи, містить координаційно складні та інтенсивні рухи. Аналіз літературних джерел свідчить, що дослідження черлідінгу як виду спорту, особливостей підготовки, побудови тренувального процесу тільки на початковій стадії розробки.

**Мета:** виявити та схарактеризувати особливості змагальних програм в складно координаційних видах спорту та черлідінгу.

**Методи.** Аналіз літературних джерел та мережі «Інтернет», аналіз практичного досвіду, протоколів змагань, відеозаписів, узагальнення, систематизація.

**Результати.** Для складно координаційних видів спорту при побудові парних і групових програм характерно виконання елементів різної складності під час взаємодії між собою або за допомогою предмета. При виконанні змагальної програми в командних дисциплінах елементи різної складності виконуються спортсменами синхронно. Черлідінг містить в змагальній програмі елементи художньої гімнастики, силової акробатики, хореографії та танцю. Особливістю побудови змагальної програми є різноманітне використання максимальної площини змагального майданчику, що обумовлено кількістю спортсменок. Зберігається групове виконання елементів відмінної складності. Кількість спортсменів

### **Features of training of athletes in individual and team competitions in cheerleading**

**Objective.** Cheerleading organically combines elements of the show, spectacular super complete elements, contains coordinated complex and intense movements. Analysis of literary sources suggests that cheerleading studies as a sport, features of preparation, construction of the training process only at the initial stage of development.

**Aim:** to identify and characterize the features of competitive programs in difficultly coordinated sports and cheerleading.

**Methods.** Analysis of literary and the Internet, of practical experience, protocols of competitions, videos, generalizations, systematization.

**Results.** For complex coordination sports in the construction of dual and group programs characterized by the execution of elements of varying complexity during interaction with each other or with the help of an object. When performing an adventure program in team disciplines, elements of varying complexity are performed by athletes in synchrony. Cheerleading contains elements of rhythmic gymnastics, force acrobatics, choreography and dance in the competition program. The peculiarity of building an adventure program is the diverse use of the maximum plane of the competition ground, which is due to the number of athletes. The group implementation

### **Особенности подготовки спортсменок в индивидуальных и командных соревнованиях по черлидингу**

**Актуальность.** Черлидинг органично сочетает в себе элементы шоу, зрелищные сверхсложные элементы, содержит координационно сложные и интенсивные движения. Анализ литературных источников показывает, что исследования черлидинга как вида спорта, особенностей подготовки, построения тренировочного процесса находится на начальной стадии разработки.

**Цель:** выявить и охарактеризовать особенности соревновательных программ в сложно координационных видах спорта и черлидинге.

**Методы.** Анализ литературных источников и сети «Интернет», анализ практического опыта, протоколов соревнований, видеозаписей, обобщение, систематизация.

**Результаты.** Для сложно координационных видов спорта при построении парных и групповых программ характерно выполнения элементов различной сложности при взаимодействии между собой или с помощью предмета. При выполнении соревновательной программы в командных дисциплинах элементы различной сложности выполняются спортсменами синхронно. Черлидинг содержит в соревновательной программе элементы художественной гимнастики, силовой акробатики, хореографии и танца. Особенностью построения соревновательной программы является разнообразное использование максимального пространства соревновательной площадки, что обусловлено количеством спортсменок. Сохраняется групповое исполнение элементов различной сложности. Количество спортсменов

## II. Науковий напрям

в команді та використання в програмах черлідінгу різного за характером музичного супроводу та різноманіття рухів за координаційною складністю, потребує максимальної узгодженості рухових дій.

**Висновки.** Змагальна програма в черлідінгу відрізняється координаційною точністю, інтенсивністю і складністю. Відмінною особливістю змагальних програм черлідінгу є чисельність команди від 8 до 20 спортсменів у кожній. Технічна підготовка в складно координаційних видах спорту та черлідінгу повинна будуватися на поєднанні координаційної і музично-ритмічної підготовленості з музичним супроводженням.

**Ключові слова:**

*складно координаційні види спорту, черлідінг, змагальна програма, побудова.*

of elements of excellent complexity is preserved. The number of athletes in the team and the use of cheerleading programs varying in the nature of musical support and the diversity of movements in coordination complexity require maximum coherence of motor activity.

**Conclusions.** Competitive cheerleading program is characterized by coordination precision, intensity and complexity. A distinctive feature of competitive cheerleading programs is the number of teams from 8 to 20 athletes in each. Technical training in difficulty coordinating sports and cheerleading should be based on a combination of coordination and musical-rhythmic fitness with musical accompaniment.

*complex coordination sports, cheerleading, competitive program, construction.*

в команде и использование в программах черлидинга разного по характеру музыкального сопровождения и разнообразия движений с координационной сложностью, требует максимальной согласованности двигательных действий.

**Выводы.** Соревновательная программа в черлидинге отличается координационной точностью, интенсивностью и сложностью. Отличительной особенностью соревновательных программ по черлидингу является численность команды от 8 до 20 человек. Техническая подготовка в сложно координационных видах спорта и черлидинге должна строиться на сочетании координационной и музыкально-ритмической подготовленности с музыкальным сопровождением.

*сложно координационные виды спорта, черлидинг, соревновательная программа, построение.*

**Постановка проблеми.** Стрімке зростання популярності неолімпійських видів спорту, їх видовищність та масовість, комерційна привабливість обумовлюють зацікавленість дітей та молоді до занять спортом та руховою активністю. Одним з видів спорту, що швидко розвивається у світі та в Україні виступає черлідінг. Черлідінг вважають новим напрямом у складнокоординаційних видах спорту, який є сегментом світової спортивної і розважальної індустрії.

6 грудня 2016 року Виконком Міжнародного Олімпійського Комітету надав черлідінгу своє визнання як виду спорту та тимчасовий статус.

За інформацією спортивного директора МОК Кіта Макконелла, на сьогодні черлідінг налічує понад 100 національних федерацій та 4,5 мільйони зареєстрованих спортсменів. Україна активно розвиває цей вид спорту та гідно представляє команду на міжнародних стартах. Так, на дев'яти чемпіонатах світу українські спортсмени вибороли 9 нагород.

В процесі тренування спортсменів з черлідінгу формується широкий арсенал рухових навичок, які відрізняються координаційною точністю і складністю. Іншою відмінною рисою цього виду спорту є розвиток силових можливостей у всіх їх найважливіших проявах: динамічна, статична і вибухова сила, швидкісно-силова витривалість.

Розвиток черлідінгу у всьому світі та в Україні здійснюється за двома напрямками: «чер» і «данс». Обидва напрями популярні та швидко розвиваються, рівноправно використовується групова підтримка залежно від умов виступу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз літературних джерел свідчить, що дослідження черлідінгу як виду спорту, особливостей підготовки, побудови тренувального процесу тільки на початковій стадії розробки. Так, проведено окремі дослідження щодо загальних основ черлідінгу, становлення та розвитку черлідінгу в різних країнах [1, 7, 16, 17, 23, 25]; впливу вправ з черлідінгу на розвиток координаційних здібностей, сили, гнучкості тощо [2, 6]; побудови тренувального процесу спортсменів у черлідінгу, організації тренувального процесу [4]; підготовка команд в черлідінгу [15, 20]. Практично відсутні публікації щодо побудови і змісту підготовки спортсменів різної кваліфікації.

Черлідінг органічно поєднує в собі елементи шоу, видовищні надскладні елементи, містить координаційно складні та інтенсивні рухи, що включають елементи акробатики, спортивної та художньої гімнастики, спортивних танців [4, 7].

Спортсменам в черлідінгу при виконанні змагальних програм доводиться застосовувати значну кількість рухових дій: махи, присідання, стрибки, падіння, повороти, обертання тощо. При цьому, перебуваючи в постійному русі, спортсмен повинен вміти з найрізноманітніших положень тіла виконати цілеспрямовані рухові дії, основними з яких є: перешикування та взає-

модії в команді, точні кидки і своєчасна ловля помпонів, обов'язкові елементи складності і базові рухи черлідінгу.

Це потребує вивчення особливостей та побудови раціональної підготовки спортсменів протягом року та безпосередньо до виступів на міжнародних змаганнях [24].

Це обумовлює актуальність наших дослідницьких пропозицій.

Дослідження виконуються у відповідності до плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр.

**Мета досліджень** – виявити та схарактеризувати особливості змагальних програм в складнокоординаційних видах спорту та черлідінгу.

**Матеріал і методи досліджень** – аналіз літературних джерел та мережі «Інтернет», аналіз практичного досвіду, протоколів змагань, відеозаписів, узагальнення, систематизація.

**Результати дослідження.** Черлідінг як вид спорту, який містить в змагальній програмі елементи художньої гімнастики, силової акробатики, хореографії та танцю, має певні відмінності та особливості. О. В. Тимофеева відзначає, що відмінною особливістю змагальних програм черлідінгу від інших масових гімнастичних видів спорту є чисельність команди від 8 до 20 спортсменів у кожній [16]. Як складно координаційний технічний вид в черлідінгу змагальні вправи будуються з урахуванням специфіки командної роботи, яка пов'язана в першу чергу з узгодженістю та точністю рухових дій спортсменок в команді. Відповідно до вимог змагань особливістю побудови змагальної програми є різноманітне використання максимальної площини змагального майданчику, що обумовлено кількістю спортсменок, зберігається групове виконання елементів відмінної складності [15].

У сучасній науково-методичній літературі не виявлено даних щодо інформативних показників індивідуальної та командної технічної підготовленості спортсменок в черлідінгу. У той час, Т. П. Епп відзначає, що виконавська майстерність в цьому гімнастичному напрямку оцінюється за кількома критеріями, одним з яких є музично-ритмічна та координаційна узгодженість різних рухових дій спортсменів при виконанні змагальної програми [21].

Результати практичного досвіду та даних отриманих, іншими науковцями, підтверджують думку про комплексний підхід розвитку технічної підготовки, який ґрунтується на поєднанні координаційної і музично-ритмічної підготовленості в складно координаційних видах спорту з музичним супроводженням. У своїх статтях Т. П. Епп доводить, що рівень музично-ритмічної і координаційної підготовленості спортсменів в командних виступах з черлідінгу відповідає змагальному результату [20, 21].

Необхідно звернути увагу, що кількість спортсменів в команді та використання в програмах черлідінгу різного за характером музичного супроводу та різноманіття рухів за координаційною складністю, потребує від команди максимальної узгодженості рухових дій.

Якщо розглянути змагальні програми в складно координаційних видах спорту, то їх умовно можна поділити на індивідуальні, парні, групові та командні (враховується кількість спортсменів, які одночасно виступають на спортивному майданчику). Парні дисципліни притаманні таким видам як спортивна акробатика та спортивна аеробіка, синхронне плавання (дуетів) та спортивні танці, групові дисципліни входять до змагальних програм з художньої гімнастики, спортивної аеробіки. Змагальні програми, в яких одночасно беруть участь понад шість спортсменів можна умовно віднести до командних дисциплін у синхронному плаванні, естетичній гімнастиці, черлідінгу.

У складно координаційних видах спорту залежно від правил змагань та кваліфікаційних вимог змагальна діяльність містить спеціальні вправи з елементами: технічна складність, хореографія і композиція [13, 19].

Аналіз літературних джерел свідчить, що питання побудови і підготовки композицій парних, групових і командних програм у вище зазначених видах спорту вивчала ціла низка фахівців: в художній гімнастиці – Т. С. Лисицька [8], Т. Н. Мірошниченко [9], Т. В. Нестерова [10],

І. С. Сиваш [13] та ін.; в спортивній акробатиці – В. М. Болобан [3]; В.М. Смолевский [14], в естетичній гімнастиці та спортивній аеробіці – Г. Н. Пшеничникова [12], в черлідінгу – Т. И. Эпп, Г. Н. Пшеничникова [20, 21].

Аналіз виконання змагальної програми в складно координаційних видах спорту показав наявність спільних та відмінних рис, притаманних конкретному виду спорту та безпосередньо дисципліні.

Так, групові вправи в художній гімнастиці побудовані на синхронному і асинхронному виконанні, взаємодіях гімнасток за допомогою предмета і між собою [13, 18]. На майданчику одночасно виступають п'ять гімнасток.

Для групових вправ в даний час характерно збільшення обсягу роботи з предметом і тілом, що пов'язано зі значною кількістю часу, на їх вдосконалення, відпрацювання елементів обміну, взаємодії та співпраці. Зазначені вище рухові дії є складним координаційним поєднанням рухів окремими ланками тіла з різними предметами. Виконання їх у єдності з музичним супроводом вимагає від спортсменок не тільки значних фізичних можливостей, але і достатнього рівня розвитку спеціальних рухових якостей, вміння виразно й артистично подати елементи, необхідні для виконання композиції [19].

Кожне рухове завдання в груповій вправі вирішується всією командою колективно [5]. Тривалість групових вправ в два рази більше, ніж індивідуальні, а елементи набагато складніше за характером рухових дій. Складність структури рухових дій вимагає від гімнасток точності відтворення просторових і силових параметрів рухів, швидкості реакції на рухомий предмет, уваги та мислення [14].

Побудова парних композицій в синхронному плаванні засноване на виконанні взаємодій і індивідуальному синхронному виконанні елементів складності спортсменками в дуеті. Кількість учасників командних програм в синхронному плаванні (8-10 спортсменок) визначає відмінність їх побудови від парних виступів. Відповідно до правил змагань такі програми включають в себе індивідуальне синхронне виконання елементів складності, різноманітні побудови і перестроювання, ефектні підтримки і взаємодії [20].

В спортивній аеробіці змагальні парно-групові програми підгрунтям побудови є синхронне та асинхронне виконання з елементами взаємодії і підтримок, виконання малюнків і перестроювання. Змагання проводяться серед пар, трійок і груп з шести спортсменів [12]. Про те дані літератури свідчать про переважну кількість досліджень індивідуальної підготовки спортсменів [11, 12].

Для змагальних вправ парно-групових видів спортивної акробатики, характерно як індивідуальне виконання елементів, так і виконання стійок, пірамід, кидкових елементів [3, 14]. В змагальних дисциплінах спортивної акробатики спортсмени виступають в парах, трійках, четвірках.

Парні виступи в спортивних танцях – це майже постійна взаємодія партнерів в різноспрямованих і синхронних рухах, переміщення по майданчику і виконання підтримок [20].

Для змагальних програм в естетичній гімнастиці характерний специфічний зміст і побудова відповідно до правил змагань. Технічно складні елементи необхідно виконати усім учасникам команди одночасно, послідовно або протягом короткого проміжку часу. Основні рухові дії повинні бути узгоджені, синхронні, в програмі обов'язковими є різноманітні побудови і перестроювання, можливі підтримки і взаємодії [12].

Для складно координаційних видів спорту зазначених вище характерним є при побудові парних і групових програм виконання елементів різної складності в основному під час взаємодії між собою або за допомогою предмета (в художній гімнастиці). Тоді як при виконанні змагальної програми в командних дисциплінах елементи різної складності виконуються спортсменами в основному синхронно. Кількість учасників на спортивному майданчику передбачає різноманітність малюнків і перебудовань.

Відмінною особливістю черлідінгу від інших командних видів гімнастики є виступи команд від 8 до 20 спортсменів кожна. На сьогоднішній день в спортивному напрямку черлідінгу існує кілька варіантів правил змагань, що мають як загальні положення, так і відмінності в кількості номінацій, у вимогах до змагальної програми і критеріям оцінювання її параметрів.

Відповідно до сучасних правил змагань з черлідінгу ЕСА і ICU [15] загальним положенням є наявність в програмі змагань основних видів, таких як: «чер» (вправи, що включають елементи акробатики, підтримки і піраміди) і «чер-данс» (вправи, що включають елементи складності, полуакробатики, танцювальні та сюжетні комбінації). Як і інші гімнастичні напрямки, черлідінг має специфічні особливості побудови програм.

До змагальної програми «чер» входить обов'язкове виконання командою елементів: стрибків, базових положень рук, акробатичних елементів, підтримки і піраміди, а також заклички і використання атрибутки (засобів агітації), дозволені правилами змагань. Підґрунтям побудови таких програм є виконання взаємодій спортсменів та індивідуальне синхронне виконання.

Змагальна програма «чер-данс» містить такі елементи складності, як: «базові» положення рук, стрибки, піруети, махи і шпагати. Акробатичні елементи, піраміди, а також заклички і використання атрибутки (засобів агітації) заборонені правилами змагань. Елементи складності спортивної програми, відповідно до правил змагань [15], виконуються всіма спортсменами одночасно, по черзі або послідовно.

**Дискусія.** Отримані дані в ході власних спостережень та практичного досвіду та аналіз досліджень, проведених іншими фахівцями, дозволяють стверджувати про збільшення популярності складно координаційних видів спорту, в основі яких технічність, складність та естетичність. Черлідінг посідає щільне місце як перспективний вид спорту з широкими можливостями для занять цим видом спорту. Незважаючи на невелику кількість досліджень в черлідінгу, звертають на себе увагу дослідження, проведені фахівцями в спортивній акробатиці, художній гімнастиці, синхронному плаванні, естетичній гімнастиці, спортивних танцях. Можна погодитися з науковцями, що для даних видів спорту характерна технічна складність, хореографія, композиція, музикальна ритмічність.

Черлідінг має певні відмінності від даних видів спорту, які пов'язані з кількісним складом команди – від 8 до 20 спортсменів. Це ускладнює побудову змагальної композиції, в основі якої повинні бути присутні стрибки, акробатичні елементи, підтримки і піраміди тощо.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Таким чином можна зробити такі висновки.

1. Популярність черлідінгу в світі та в Україні обумовлена видовищністю та масовістю виду спорту.

2. Змагальна програма в черлідінгу відрізняється координаційною точністю, інтенсивністю і складністю, містить елементи акробатики, спортивної та художньої гімнастики, спортивних танців. Силові можливості розвиваються у всіх її проявах: динамічна, статична і вибухова сила, швидко-силово витривалість.

3. Розвиток черлідінгу у всьому світі та в Україні здійснюється за двома напрямками: «чер» і «данс».

4. Відмінною особливістю змагальних програм черлідінгу є чисельність команди від 8 до 20 спортсменів у кожній.

5. Технічна підготовка в складно координаційних видах спорту та черлідінгу повинна будуватися на поєднанні координаційної і музично-ритмічної підготовленості з музичним супроводженням. Кількість спортсменів в команді та використання в програмах черлідінгу різного за характером музичного супроводу та різномаяття рухів за координаційною складністю, потребує від команди максимальної узгодженості рухових дій.

6. Визначено відмінності при побудові змагальних вправ в парних, групових та командних дисциплінах у складно координаційних видах спорту.

7. До змагальної програми з черлідінгу входять види «чер» (вправи, що включають елементи акробатики, підтримки і піраміди) і «чер-данс» (вправи, що включають елементи складності, полуакробатики, танцювальні та сюжетні комбінації).

**Перспективами подальших досліджень** буде побудова підготовки спортсменок у черлідінгу до головних змагань річного циклу.

### Список літературних джерел

1. Алехнович О. В. Сравнительный анализ становления черлидинга в США, России и Беларуси / О. В. Алехнович // Сравнительная педагогика в условиях международного сотрудничества и европейской интеграции : сборник материалов IV международной научной конференции, Брест, 12–13 ноября 2009 года : в 2 ч. / под общ. ред. А. Н. Сендер. – Брест, 2009. – Ч. 1. – С. 77–81.
2. Бала Т. М. Чирлідінг у фізичному вихованні школярів / Т. М. Бала, І. П. Масляк. – Харків : ФОП Бровін О. В., 2014. – 144 с.
3. Болобан В. Н. Спортивная акробатика / В. Н. Болобан. – К.: Вища шк. Головне изд-во, 1988 – 168 с
4. Зінченко І. А. Побудова тренувального процесу спортсменів у черлідінгу на етапі спеціалізованої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / І. А. Зінченко. – Харків, 2013. – 22 с. [26].
5. Карпенко Л. А. Особенности композиции и тренировки групповых упражнений : учебник / Л. А. Карпенко, И. В. Быстрова. – М. : Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. – С. 257–265.
6. Криворучко Н. В. Влияние чирлидинга на проявление силовых показателей студентов вузов I–II уровня аккредитации / Н. В. Криворучко, И. П. Масляк, И. Н. Жувравлёва // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. – № 9. – С. 38–42.
7. Крикун Ю.Ю. Особенности развития черлидинга как вида спорта в Украине / Ю. Ю. Крикун // Фізичне виховання різних верств населення. – 2007, № 7. – С. 39–41.
8. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
9. Мирошниченко Т. М. Совершенствование методики построения композиций групповых упражнений в художественной гимнастике / Т. М. Мирошниченко // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей : сб. науч. тр. / ред. С. С. Ермаков ; ХХПИ. – Харьков, 2005. – № 3. – С. 90–93.
10. Нестерова Т. В. Сучасний стан та перспективи вдосконалення техніки рухових взаємодій у групових вправах художньої гімнастики шляхом застосування мультимедійних технологій / Т. В. Нестерова, І. С. Сиваш // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей : сб. науч. тр. / ред. С. С. Ермаков ; ХХПИ. – Харьков, 2009. – № 3. – С. 79–83.
11. Поздеева Е. В. Оценка и коррекция индивидуальных соревновательных программ гимнастов старших разрядов в спортивной аэробике : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. В. Поздеева. – Омск, 2006. – 24 с.
12. Пшеничникова Г. Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике / Г. Н. Пшеничникова, Н. Г. Печенева, Г. П. Безматерных. – 2-е изд., перераб. и доп. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2010. – 140 с.

### References

1. Alekhovich, O. V. (2009). Comparative analysis of the development of cheerleading in the USA, Russia and Belarus. *Comparative pedagogy in the context of international cooperation and European integration: a collection of materials of the IV International Scientific Conference, Brest, Part 1*. 77–81
2. Bala, T. M., Maslyak, I. P. (2014). *Chirliding in a physical school of public schools*. Kharkiv: FOP Brovin O. V.
3. Boloban, V.N. (1988). *Sports acrobatics*. Kiev, Vishcha shkola.
4. Zinchenko I. A. (2013) *Pobudova trenuvalnogo protsessu athletes in the woodworking at the stage specialization of the base preparation: authoref. dis. ... Cand. Sciences of fiz. training and sports: [spec.] 24.00.01 «Olympic and Professional Sport»*. Kharkiv.
5. Karpenko L. A., Bystrova I. V. (2003). *Features of composition and training of group exercises: a textbook*. Moskov. All-Russian Federation of Rhythmic Gymnastics. 257–265.
6. Krivoruchko N. V., Maslyak, I. P., Zhuravleva, I. N. (2013). The influence of cheerleading on the manifestation of power indicators of students of universities I–II level of accreditation. *Pedagogy, psychology and biomedical problems of physical education and sports*. 9. 38–42.
7. Krikun, Yu. Yu. (2007). Features of the development of cheerleading as a sport in Ukraine. *Fizichne vikhovannya riznykh verstv naseleण्या*. 7. 39–41.
8. Lisitskaya. T. S. (1984). *Choreography in gymnastics*. Moskov. Physical Culture and Sport.
9. Miroshnichenko, T. M. (2005). Improving the methodology for constructing compositions of group exercises in rhythmic gymnastics. *Fizichne vikhovannya studentiv tvorchikh spetsial'nostey*. HHPI. Kharkov, 3. 90–93.
10. Nesterova, T.V., Sivash, I. S. (2009). Modern conditions and prospects for integrated engineering of rudimentary interconnections among groups have the right to use artistic masterpieces using multimedia technologies *Fizichne vikhovannya studentiv tvorchikh spetsial'nostey*. HHPI. Kharkov, 3. 79–83.
11. Pozdeeva, E. V. (2006). *Evaluation and correction of individual competitive programs of senior gymnasts in sports aerobics: author. dis. ... Cand. ped. Sciences*. Omsk
12. Pshenichnikova, G. N., Pechenevskaya, N. G., Bezmaternyh, G. P. (2010). *Primary motor training in sports aerobics*. 2nd ed. Omsk. Publishing house SibGUFK.

13. Сиваш І. Підготовка до групових вправ художньої гімнастики на початковому етапі багаторічного вдосконалення / І. С. Сиваш // *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту* : зб. наук. пр. – К. : ДНДІФКС, 2012. – № 23 (1). – С. 30–35.
14. Смоленский В. М. Спортивная гимнастика: (Учебник для вузов физ. воспитания и спорта). / В.М. Смоленский, Ю. К. Гавердовский. – К.: Олимп. лит., 1999. – 463с.
15. Соколова Э. Ю. Основные элементы черлидинга: Комментарии к правилам соревнований по черлидингу / Э. Ю. Соколова. – М.: Федерация черлидерс-группы поддержки спортивных команд, 2009. – 44 с.
16. Тимофеева О. В. Черлидинг как новая форма двигательной активности / О. В. Тимофеева // *Омский научный вестник*. – 2008. – № 5. – С. 196–198
17. Чепел Р. Успешное тренерство по черлидингу / Р. Чепел. – Нью-Йорк: Хьюмон Кинетикс. 1999. – 364с.
18. Шинкарук О. Узагальнення досвіду організації відбору в олімпійському спорті / О. Шинкарук // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. – 2001. – № 2–3. – С. 35–39
19. Шишковская М. Оценка компонентов исполнительского мастерства в художественной гимнастике : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Мария Шишковская ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2011. – 26 с.
20. Эпп Т. И. Методика совершенствования согласованности групповых двигательных действий квалифицированных спортсменок в черлидинге / Т. И. Эпп, Г. Н. Пшеничникова // *Омский научный вестник. Серия «Общество. История. Современность»*. – 2014. – № 2 (126). – С. 204–208
21. Эпп Т. И. Согласованность двигательных действий как комплексный показатель соревновательной подготовленности командных программ в черлидинге / Т. И. Эпп, Г. Н. Пшеничникова // *Перспективы науки*. – 2014. – № 9. – С. 30–33.
22. Carrier J. Complete cheerleading / Justin Carrier, Donna McKay. – Human Kinetics : USA, 2006. – 240 p.
23. Chappell Linda Rae. Coaching cheerleading successfully (second edition) / Linda Rae Chappell. – Human Kinetics : In Canada, 2005. – 206 p.
24. Kostiukevych V., Borisova O., Shynkaruk O., Shlonska O., Stasiuk I. Modeling of training process of athletes in sports games in annual macrocycle // *Journal of Physical Education and Sport, University of Pitesti, Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 18 Supplement issue 1, Art 44, pp. 327–334, 2018 online ISSN: 2247 – 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN – L = 2247 – 8051. DOI: 10.7752/jpes.2018.s144.
25. Wilson Lesli. The Ultimate Guide to Cheerleading: For Cheerleaders and Coaches. 2003, Three Rivers Press (CA). 288 p.
13. Sivash, I. (2012). Preparation for group exercises of rhythmic gymnastics at the initial stage of many years of perfection. *Aktual'ni problemi fizichnoi kul'turi i sportu*. Kiev. DNDIFKS. 23 (1). 30–35.
14. Smolevsky, V. M., Gaverdovsky, Yu. K. (1999) *Gymnastics: (Textbook for high schools physical education and sport)*. Kiev. Olympus. lit.
15. Sokolova, E. Yu. (2009) *The main elements of cheerleading: Comments on the rules of competition for cheerleading*. Moskov. Federation of cheerleaders support groups for sports teams. – 44 p.
16. Timofeeva, O. V. (2008). Cherliding as a new form of motor activity. *Omskiy nauchnyy vestnik*. 5. 196–198.
17. Cheppel, R. (1999). *Successful coaching for cheerleading*. New York. Human Kinetics.
18. Shynkaruk, O. (2001). Generalization of the experience of organizing selection in the Olympic sport. *Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya i sportu*. 2–3. 35–39.
19. Shishkovskaya, M. (2011). *Assessment of the components of the performing arts in rhythmic gymnastics*: author. dis. ... Cand. ped. Sciences: 13.00.04. NGUFK PF Lesgaft. SPb.
20. Epp, T. I., Pshenichnikova, G. N. (2014). Method of improving the consistency of group motor actions of qualified athletes in cheerleading. *Omskiy nauchnyy vestnik. Series «Society. Story. Modernity»*. 2 (126). 204–208
21. Epp, T. I., Pshenichnikova, G. N. (2014). Consistency of motor actions as a comprehensive indicator of the competitive readiness of team programs in cheerleading. *Prospects for Science*. 9. 30–33.
22. Carrier, J. (2006). *Complete cheerleading*. Human Kinetics : USA
23. Chappell, Linda Rae (2005). *Coaching cheerleading successfully* (second edition) Human Kinetics. Canada
24. Kostiukevych, V., Borisova, O., Shynkaruk, O., Shlonska, O., Stasiuk, I. (2018). Modeling of training process of athletes in sports games in annual macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport, University of Pitesti, Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 18 Supplement issue 1, Art 44, pp. 327–334, online ISSN: 2247 – 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN – L = 2247 – 8051. DOI: 10.7752/jpes.2018.s144
25. Wilson, Lesli (2003). *The Ultimate Guide to Cheerleading: For Cheerleaders and Coaches*. Three Rivers Press (CA).

**DOI: <http://doi.org/>**

**Відомості про авторів:**

Шинкарук О. А.; [orcid.org/0000-0002-1164-9054](https://orcid.org/0000-0002-1164-9054); [shi-oksana@ukr.net](mailto:shi-oksana@ukr.net); Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, Київ, 03150, Україна.

Блажко Н. А.; [orcid.org/0000-0002-4783-0648](https://orcid.org/0000-0002-4783-0648); [nataliablazhko@gmail.com](mailto:nataliablazhko@gmail.com); Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, Київ, 03150, Україна.