DOI: 10.17117/na.2016.05.02.193

<http://ucom.ru/doc/na.2016.05.02.193.pdf>

Поступила (Received): 24.05.2016

Макушенцева В.С., Чернышева И.В., Егорычева Е.В. Черлидинг как физкультурно-спортивное массовое движение

Makshantseva V.S., Chernysheva I.V., Egorycheva E.V.
Cheerleading both athletic and sports mass movement

В статье показано, что актуальность черлидинга в том, что он создает условия для продвижения обучающихся к физическому совершенству. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества

Ключевые слова: черлидинг, волевые качества, целеустремлённость

Макушенцева Валерия Сергеевна

Студент

Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета

г. Волжский, ул. Энгельса, 42 А

Чернышева Инга Владимировна

Старший преподаватель

Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета

г. Волжский, ул. Энгельса, 42 А

Егорычева Елена Владимировна

Старший преподаватель

Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета

г. Волжский, ул. Энгельса, 42 А

The article shows that cheerleading relevance in that it creates the conditions for the promotion of students to physical perfection. It allows them to acquire various motor skills, develop emotional and volitional, ethical form installation, creates the possibility to select the ideals of spirituality and creative work

Key words: cheerleading, volitional qualities, purposefulness

Makshantseva Valeria Sergeevna

Student

Volzhskiy polytechnical institute (branch) Volgograd
state technical university
Volzhsky, Engels st., 42 A

Chernysheva Inga Vladimirovna

Senior teacher

Volzhskiy polytechnical institute (branch) Volgograd
state technical university
Volzhsky, Engels st., 42 A

Egorycheva Elena Vladimirovna

Senior teacher

Volzhskiy polytechnical institute (branch) Volgograd
state technical university
Volzhsky, Engels st., 42 A

Традиция подбадривания спортсменов издавна была распространена во многих странах мира (например, в Древней Греции зрители возгласами и жестами старались поднять боевой дух состязающихся во время проведения

Олимпиад). Однако родиной черлидинга считается Америка, где в Нью Джерси в 1865 году был создан первый клуб групп поддержки.

Слово «черлидинг» произошло от английских слов cheer возглас, призыв, и leader – лидер. То есть изначально задача черлидеров – зажигать зрителей, побуждая их кричать в такт и организованно поддерживать любимую команду. В группу поддержки принимают только людей с хорошей дикцией, поставленным голосом и чувством ритма.

Официальная дата рождения черлидинга – 1898 год, когда в перерывах между состязаниями на поле выходили специально подготовленные юноши (несколько позже – и девушки), задачей которых было подбодрить команду, поднять боевой дух болельщиков и привлечь внимание общественности к тому или иному виду спорта. Для этого использовались и визуальные эффекты (яркие костюмы и помпоны), и звуковое сопровождение (речевки, агитки, ратующие за здоровый образ жизни, зажигательная музыка). В Японии черлидинг настолько популярен, что его даже изучают в рамках школьной программы. В Америке свою группу поддержки обязана иметь каждая, даже школьная спортивная команда.

В 2001 году была основана Международная федерация черлидинга (International Federation of Cheerleading, IFC), в наши дни в нее входят 23 государства, в числе которых – Япония. Именно в столице этой страны (г. Токио) в 2001 году был проведен первый чемпионат мира по данному виду спорта, с тех пор проходящий регулярно раз в 2 года.

В Японии черлидинг настолько популярен, что его даже изучают в рамках школьной программы. В Америке свою группу поддержки обязана иметь каждая, даже школьная спортивная команда.

Состязания проходят в таких номинациях:

Чир – номинация в которой во время красивого и необычного танца выполняются акробатические номера, различные подъемы, перестроения, прыжки. Главным является и музыкальное сопровождение, которое приостанавливается в момент озвучивания кричалок. Основное правило состоит в том, что к участию в этой номинации допускают только девочек.

Чир – данс – основное направление этой номинации – хореографическое. Здесь оцениваются шпагаты, пируэты, прыжки. Основное требование состоит в том, что третья часть данной программы должна быть выполнена с помпонами.

Чир – данс шоу – номинация, к которой, как правило, не предъявлено никаких строгих требований. Здесь можно все. Главное – яркость, эмоциональность и зрелищность выступления и наличие пируэтов – вращение на одной ноге вокруг своей оси. Здесь также присутствуют чир – прыжки и лип – прыжки – прыжки с переходом на одну ногу.

Чир – микс – номинация, по всем требованиям идентичная номинации чир. Основное отличие в том, что здесь к участию привлечены смешанные группы, состоящие и из мальчиков, и из девочек.

Групповой стант – вид поддержки, участие в котором принимают от двух до пяти человек. При выполнении данной номинации участники команд поднимают вверх, или подбрасывают одного из черлидеров. Человека, занимающего

верхнюю часть пирамиды принято называть флайером. Пирамида – несколько стантов, связанный между собой. В данной номинации участники стараются сделать пирамиду как можно выше для того, чтобы привлечь внимание болельщиков, занимающих дальние места.

Индивидуальный черлидер – выступление одного, как правило самого подготовленного члена команды, чаще всего таким является лидер участников.

Партнерский стант – парное выступление мальчика и девочки.

По регламенту, время выступления обычно составляет не более 2,5-3 мин (в индивидуальных и парных видах – меньше). Размеры площадки – 12×12 м. Выступление проходит под подобранное самими участниками музыкальное сопровождение. Судьи оценивают сложность программы, технику и артистизм исполнения (в cheer оценивается также скандирование и реакция зрителей). За использование запрещенных технических элементов, несоблюдение правил страховки, превышение времени выступления и прочие нарушения команде начисляются штрафные баллы – вплоть до дисквалификации. Победители определяются по общему количеству набранных очков.

Важным средством повышения общей и технической подготовленности, улучшения спортивных результатов в самых различных видах спорта является акробатическая подготовка. Занятия акробатикой способствуют развитию множества важных двигательных и морально-волевых качеств. Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм занимающихся: способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, развивают способность ориентироваться в пространстве, оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуют функцию равновесия.

Актуальность черлидинга в том, что он создает условия для продвижения обучающихся к физическому совершенству. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевою сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Занятия черлидингом развивают смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся.

Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. У подростков развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты. Происходит развитие паралингвистической системы (качество голоса, его диапазон, тональность).

В спортивно-досуговой деятельности обучающихся устанавливается гармоничная связь между обучением и здоровьем, развиваются физические качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления.

Тренировки чирлидеров иногда занимают больше времени, чем тренировки поддерживаемых ими спортсменов, а во время состязаний у групп поддержки может быть меньше пауз, чем у самих соревнующихся. Занятия чирлидингом невозможны без хорошей общефизической подготовки, артистических

данных, силы воли и задатков лидера. Каждое конкретное амплуа (например, *флайер* – самый верхний и *база* – самый нижний человек в пирамиде) требует также наличия специальных качеств. В 1980 были приняты универсальные стандарты чирлидинга, включая технику безопасности. Согласно правилам, во время исполнения поддержек и пирамид обязательно присутствие на площадке страхующего, а к числу нарушений среди прочих относятся: неправильная страховка, превышение максимально допустимой высоты пирамиды и исполнение трюков, связанных с особым риском для спортсменов.

В настоящее время черлидинг обретает все большую популярность и привлекает все большее количество участников в группы поддержки. Яркие, эмоциональные выступления ребят разных возрастных групп демонстрируют пользу от регулярных занятий спортом, ведения здорового образа жизни.

Список используемых источников:

1. URL: <http://pochit.ru/kultura/29027/index.html>
2. URL: <http://d.120-bal.ru/psihologiya/24233/index.html?page=10>

© 2016, Макушенцева В.С., Чернышева И.В.,
Егорычева Е.В.
Черлидинг как физкультурно-спортивное массовое
движение

© 2016, Makshantseva V.S., Chernysheva I.V.,
Egorycheva E.V.
Cheerleading both athletic and sports mass
movement