

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ С ПОМПОНАМИ В ЧИРЛИДИНГЕ

О. В. Карась, Лу Банцюань

*Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: okkaras69@gmail.com*

В статье рассматриваются основные компоненты соревновательной танцевальной композиции с помпонами в чирлидинге. Определены требования к составу команды, структуре и содержанию соревновательного упражнения, произведена классификация используемых гимнастических элементов. Описаны базовые движения руками, выполняемые спортсменами.

The article discusses the main components of a competitive dance composition with pom-poms in cheerleading. The main requirements for the composition of the team, the structure and content of the competitive exercise are determined, the classification of the gymnastic elements used is made. The basic hand movements performed by athletes are described.

Ключевые слова: чирлидинг, танец с помпонами, базовые движения руками, танцевальная композиция.

Keywords: model cheerleading, pom-pom dance, basic arm movements, dance composition.

Введение. Благоприятной тенденцией в области развития инновационных форм физической активности в современных учреждениях высшего образования является распространение столь привлекательных для молодежи видов и направлений фитнеса, спортивных единоборств, аэробики, чирлидинга [1]. Чирлидинг успешно сочетает в себе танцевальное искусство и элементы зрелищных видов спорта – гимнастики спортивной и художественной, акробатики спортивной [2]. Сам термин «чирлидинг» является англоязычным и происходит от эквивалентов cheer – «бодрый, поощрительный возглас», leading – «первенство» [3].

Основная часть. В студенческом спорте Соединенных Штатов Америки (США), Китайской Народной Республики (КНР), Российской Федерации одним из массовых видов занятий физической культурой является танцевальный чирлидинг с помпонами [4]. Он имеет ряд очевидных преимуществ перед остальными гимнастическими видами спорта: доступность выполняемых двигательных действий; большое количество занимающихся; возможность проведения учебно-тренировочных занятий как в условиях спортивного зала, так и на улице. При этом не требуется сложного гимнастического оборудования и инвентаря. Кроме того, «танец с помпонами» – прекрасное средство для развития координационных способностей студентов, формирующее у них в процессе групповых взаимодействий дисциплинированность и чувство

товарищества. Успешность соревновательной деятельности студенческих команд зависит от динамичности танцевальной композиции, слаженности выполняемых спортсменами движений.

Цель исследования: определить структуру и содержание соревновательного упражнения в номинации «танец с помпонами» в чирлидинге.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности соревновательной программы «танец с помпонами» в чирлидинге.
2. Определить судейские требования к составлению композиции соревновательного упражнения.
3. Описать базовые положения и движения руками, используемые в «танце с помпонами».

Отличительной особенностью соревновательной программы чирлидинга от других массовых гимнастических видов спорта является возможность выступления команд численностью до 24 спортсменов. Их состав может быть смешанный [5]. В категории «танец с помпонами» спортсмены участвуют в двух номинациях: парные (2 человека) и групповые упражнения (от 8 до 24 человек). Состав пар и групп выбирается тренером и может быть, как мужской или женский, так и смешанный. Пары выступают на площадке 12×12 м, а группы – 14×14 м (рисунок 1).

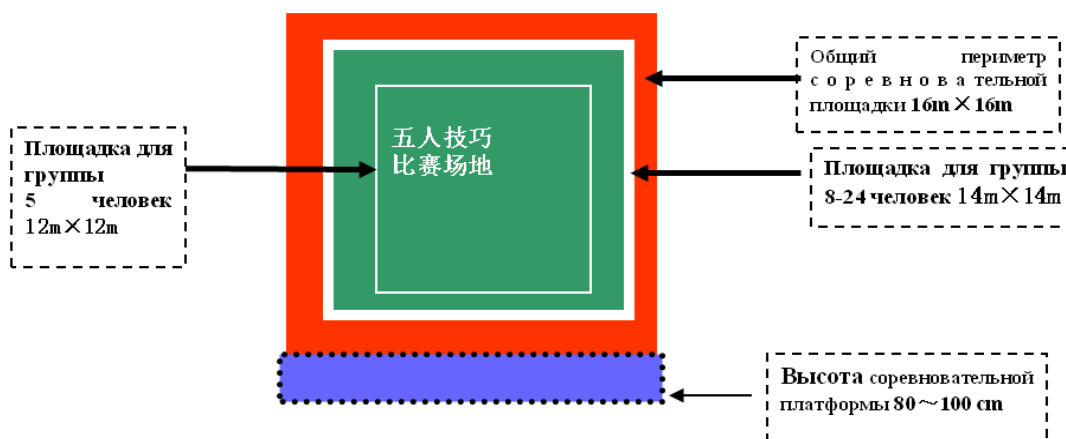


Рисунок 1. – Размеры соревновательной площадки

Как и любой другой гимнастический вид спорта, танцевальный чирлидинг предполагает свою специфику построения соревновательных упражнений и согласованности двигательных действий спортсменов в команде. Композиции построены по принципам разнообразного использования пространства соревновательной площадки, обязательного выполнения рисунков и перестроений, группового взаимодействия спортсменов при исполнении элементов различной сложности. На протяжении всего соревновательного упражнения (продолжительностью от 2 мин 15 с до 2 мин 30 с) спортсмены выполняют движения с помпонами в руках. Это устройство из нанизанных с

двух сторон на ручку (длинной в ладонь) мягких ворсистых (так называемых «цветочных») мячей [5].

Судейство соревнований осуществляется методом экспертных оценок по аналогии с другими гимнастическими видами спорта. В состав судейской бригады входят 8 человек. Каждый судья оценивает постановку композиции, внешний вид спортсменов, технически грамотное и синхронное исполнение двигательных действий всеми участниками команды. Судья производит подсчет сбавок (в баллах) от максимальной оценки в 50 баллов. Оценки судей суммируются, и производится подсчет командного результата [5].

В ходе решения второй задачи в результате анализа видеоматериалов национальных универсиад 2022 года (США, КНР, России) определены структура и содержание танцевальной композиции с помпонами (рисунок 2).

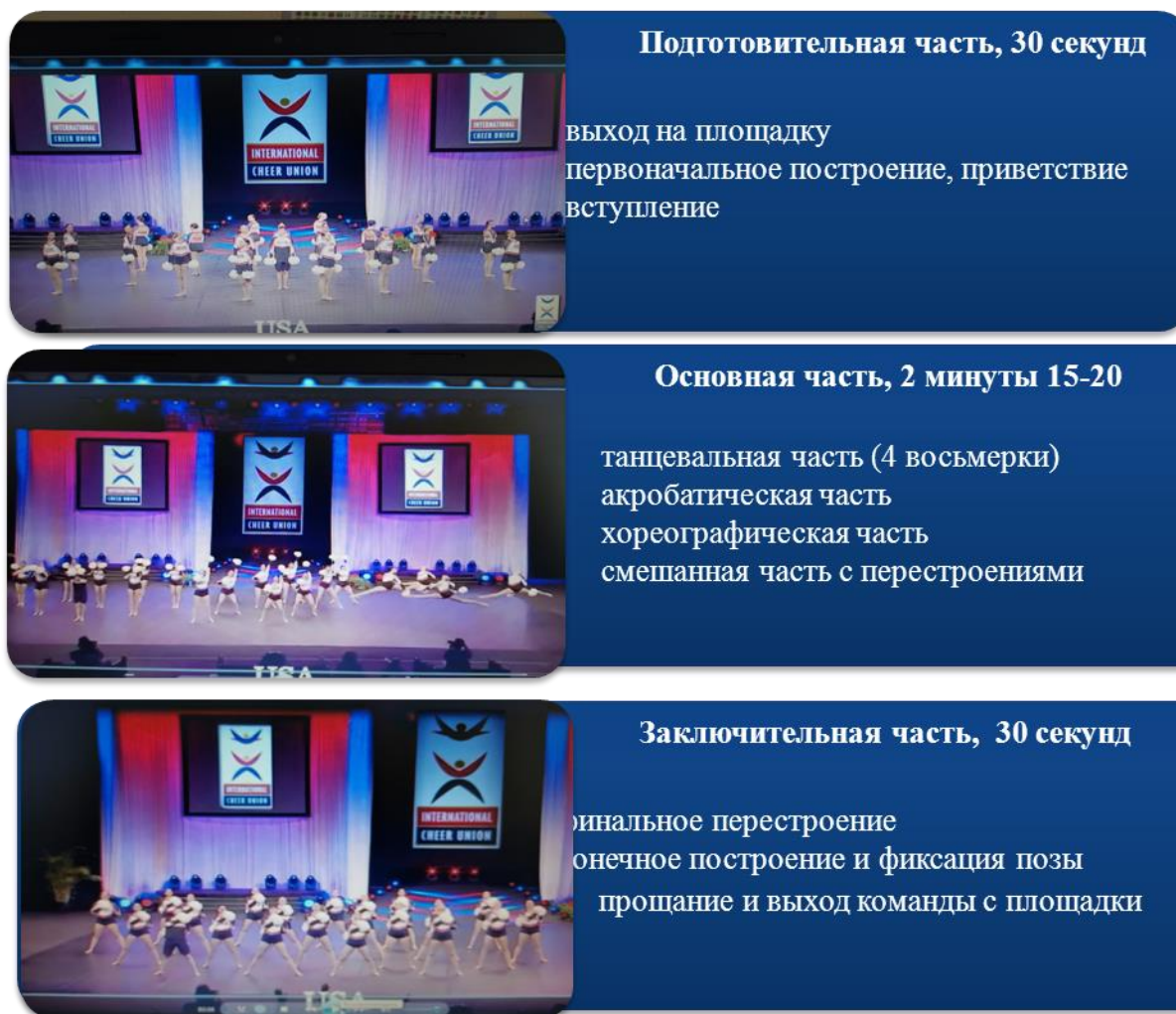


Рисунок 2. – Структура и содержание танцевальной композиции с помпонами

Время присутствия команды на площадке составляет 3–4 мин. На выход и подготовку (подготовительная часть) к выступлению дается 30 с. После вызова команды спортсмены организованно выходят на площадку, располагаются на ней в определенном рисунке (первоначальное построение), несколькими возгласами представляют команду и приветствуют присутствующих. Звучит вступление музыкального сопровождения, после которого спортсмены начинают выполнять движения (основная часть).

Средняя продолжительность основной части выступления – 2 мин 15 с. Она состоит из обязательной танцевальной части, во время которой все участники команды синхронно выполняют танцевальные шаги и основные базовые движения руками (4 восьмерки). Во время акробатической части применяются индивидуальные, балансовые и вольтижные элементы спортивной акробатики. В хореографической части композиции используются малые подскоки, широкие прыжки, вращения в динамических равновесиях (элементы гимнастики спортивной и художественной). Смешанная часть композиции представляет собой сочетание ранее описанных элементов, выполняемых во время различных перестроений.

В заключительной части в течение 30 с спортсмены перестраиваются для фиксации финальной позы, прощаются со зрителями и судьями, организованно покидают площадку.

В «танце с помпонами» применяются общепринятые в гимнастике положения рук (рисунок 3).



Рисунок 3. – Положения рук в танцевальной композиции с помпонами

Танцевальные движения выполняются с изменением положений прямых и согнутых рук с захватом помпонов кистями. Положения прямых рук подразделяются на основные (вниз, в стороны, вверх, назад) и промежуточные (скрестно вперед, скрестно вверх, вверх в стороны, вниз в стороны, вперед-кверху, вперед-книзу, вверх-влево, вправо-книзу). Базовыми являются следующие положения согнутых рук: на пояс, к плечам, перед грудью, перед собой, за спину, за голову, предплечьями вперед [6, с. 44–46]. При этом положения рук могут быть смешанными. Например, одна рука поднимает помпон вверх, а вторая ставится на пояс (рисунок 4).



II



III



IV



Рисунок 4. – Базовые положения рук в «танце с помпонами»



Рисунок 5. – Базовые положения рук с помпонами во время «приветствия»

Всего выделяются 36 наиболее часто используемых базовых положений рук с помпонами. Их можно условно подразделить на четыре танцевальные восьмерки и движения «приветствия» (рисунки 4, 5).

Во время основной части танцевальной композиции спортсмены также выполняют вращательные движения руками (одновременно двумя или поочередно) во фронтальной (лицевой) и сагиттальной (боковой) плоскости (рисунок 6).

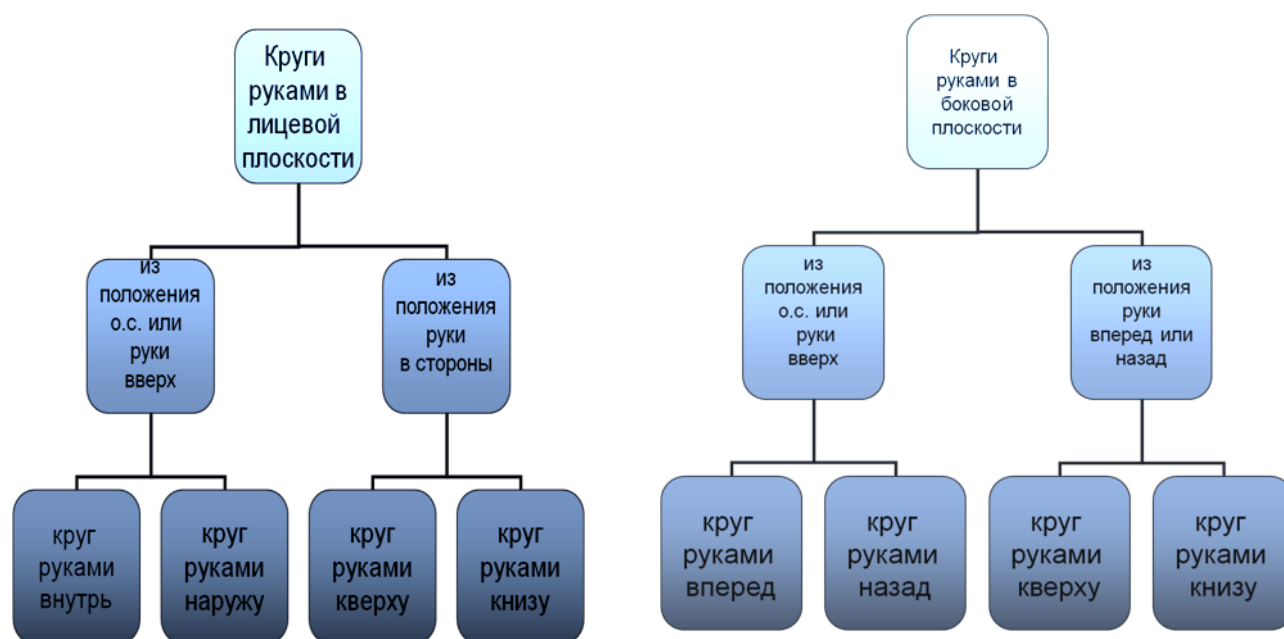


Рисунок 6. – Круговые движения руками в «танце с помпонами»

Из различных исходных положений в лицевой плоскости спортсмены выполняют круги руками внутрь, наружу, кверху, книзу, а в боковой плоскости – вперед, назад, книзу, кверху [6, с. 47].

Заключение. В результате исследования установлено, что наиболее значимой отличительной особенностью танцевального чирлидинга (например, с помпонами) от других гимнастических видов спорта является общедоступность занятий и массовость состава команд (до 24 человек).

В условиях университетского спорта фактически каждая учебная группа может выступать на спортивных соревнованиях. Подготовка к ним вызывает повышенный интерес у студентов, так как состав команд смешанный (юноши и девушки). Главным критерием оценки является синхронность исполнения движений всеми участниками команды, а не техническая сложность выполняемых ими элементов, что позволяет подбирать в соревновательную композицию гимнастические упражнения в соответствии с уровнем подготовленности спортсменов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Мищенко, В. А. Чирлидинг в системе физического воспитания студентов: сборник трудов конференции. / В. А. Мищенко, Е. С. Айвазова // Воспитание и обучение: теория, методика и практика : материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 6 нояб. 2016 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.] – Чебоксары : ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – С. 342–345.
2. Янович, Ю. А. Анализ программного обеспечения учебной дисциплины «Физическая культура» средствами чирлидинга / Ю. А. Янович, В. А. Коледа // Педагогика й

сучасні аспекти фізичного виховання: збірник наукових праць VI Міжнародної науково-практичної конференції (13–14 травня 2020 року) / за заг. ред. Ю. О. Долинного. – Краматорськ : ДДМА, 2020. – С. 70–76.

3. Кулешова, З. С. Тенденции развития чирлидинга в России / З. С. Кулешова // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 1. – С. 51–54.

4. Тимофеева, О. В. Чирлидинг как новая форма двигательной активности / О. В. Тимофеева // Омский научный вестник. – 2008. – № 5. – С. 196–198.

5. Правила соревнований по чирлидингу 2021–2022 // Федерация чирлидинга России [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.cheerleading.ru/archive/index.php?id=190>. – Дата доступа: 07.12.2022.

6. Гимнастика. Методика преподавания : учеб. для студентов вузов по специальности физ. культуры, спорта и туризма / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2013. – 334 с.