

Шавалеева Рамиля Альбертовна

студентка

Шавалеева Камиля Альбертовна

студентка

Жесткова Юлия Константиновна

старший преподаватель, мастер спорта СССР

Елабужский институт (филиал)

ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский)

федеральный университет»

г. Елабуга, Республика Татарстан

ЧИРЛИДИНГ

Аннотация: чирлидинг – современная модель в концепции воспитательской деятельности по сохранению и укреплению самочувствия обучающихся с пользой формирования личности детей, удовлетворение его нужд. Чирлидинг – это современный и глобальный вид спорта, который пользуется огромной известностью среди детей и школьников, доступен абсолютно всем обучающимся, всем группам здоровья, всем уровням физической подготовленности. По мнению авторов статьи, чирлидинг способствует обучению волевых и моральных качеств личности, содействует формированию лидерских качеств и чувств коллективизма.

Ключевые слова: чирлидинг, история чирлидинга, дисциплина, номинации в соревнованиях, физические качества.

История возникновения чирлидинга

Чирлидинг, показывая собой особенный вид спорта, представлен в варианте с соревнованиями людей в исполнении разных плясовых конфигураций и гимнастических трюков, с применением разных атрибутов, к примеру, флагов либо помпонов, так и в отсутствии их.

Поскольку чирлидинг (для новичков данные обстоятельство станет увлекательным) считается в настоящий период один с наиболее внушительных типов

спорта, появляется вопрос о том, как и в каком месте он появился, какими ключевыми дисциплинами обладает, а главное, как им заниматься.

Прародителем данного типа спорта является США, где ранее в 1898 г. в Университете Миннесота выдвинута концепция о том, то что зрительская поддержка спортсменов в соревнованиях дает значительную пользу. Тогда и были сформированы первоначальные группы поддержки.

В истоке двадцатого века чирлидинг становится довольно распространенным, технический арсенал установок со временем обогащается. В 1920 г. группа поддержки применяют барабаны и другие формирующие звуки приборы, позднее – помпоны из бумаги. Данные приборы становятся необходимыми свойствами команд.

До 1939 г. группы были из мужской половины людей, однако в скором времени дети начали уходить в воинство, и в их замену стали прибывать женщины. Общие организации людей разных полов повергли к этому, то что группа начала применять не только лишь акробатические трюки в собственных выступлениях, но и танцевальные компоненты. Таким образом, смешанные группы делали огромное число выразительных трудных элементов.

Постепенно стал увеличиваться перечень игр, где выступали группы поддержки. Представления начали называться «чир-данс-шоу». И ранее в 1967 г. появился годовой показатель «10 лучших команд по чирлидингу учебного заведения Миннесоты», а в скором времени возникли первоначальные фавориты состязаний «Лучший чирлидер Америки». А в 1980 г. существовали определенные эталоны данного типа спорта.

В Российскую Федерацию чирлидинг прибыл в 1996 г. и был отмечен как вид спорта в Москве Российской Федерацией чирлидинга.

Основы дисциплины

Это дисциплина содержит два направления:

Соревнования некоторых компаний согласно ранее составленному сценарию Сотрудничество с спорт клубами:

– для привлечения людей в стадионы с целью пропагандирования спорта; для смягчения враждебности поклонников;

– поддержка спортсменов, принимающих участие в соревнованиях.

Выступление каждой группы не более трёх мин. (в некоторых случаях менее) и предполагает собою беспрепятственное перемещение согласно отведённому у периметру. Оно проходит под музыкальное сопровождение на площадке величиной 12*12 метров. Арбитрами расценивается трудность подготовленного проекта, артистичность и техника исполнения трюков. Победителем становится та команда, которая набрала больший бал. *Соревнования групп поддержки проходят несколько номинаций:*

Чир-шоу, в котором только участвуют лишь девочки. Тут обязаны применяться подобные элементы программы, как акробатика, массовые и партнерские станты, возведения пирамид, хореография, разнообразные и многое другое. Всё данное совместно с синхронностью и артистичностью расценивается арбитрами.

Чир-микс. Отличается от чира только лишь участием смешанных команд. *Чир-данс шоу-шоу*, где допустимо применять всевозможные элементы, принимают участие в нём и девушки, и молодые люди.

Индивидуальный чирлидер. В выступлении принимает участие один человек, где демонстрирует акробатические трюки с свойственными им пластичностью и эмоциональностью.

Коллективный стант. Тут принимает участие 5 человек. Здесь следует продемонстрировать силовую акробатику, отличающуюся сложностью и выбросами.

Партнерский стант-шоу, где принимает участие парень и молодая девушка. Тут за полторы минуты демонстрируется зарядка и силовая акробатика.

Согласно абсолютно всем правилам, в период выступления команд, на площадке обязан находиться страхующий. Нарушениями являются: превышение определенной высоты пирамиды, осуществление опасных для здоровья трюков, а кроме того неправильная страховка. Молодые люди, избравшие чирлидинг, упражняются 3–4 раза в неделю по несколько часов. Группа регулярно

усовершенствует танцевальные возможности, делает физическую форму, обучается контактировать с публикой. Таким образом, каждая группа содержит в собственном резерве вплоть до 30 плясовых и акробатических номеров.

Необходимо отметить, то что обучения подобным спортом неосуществимы без хорошей физической подготовки. Любая значимость в команде, отведённая этому либо другому ее соучастнику, потребует присутствия у него специальных качеств. Занятия протекают с весьма значительной нагрузкой, по этой причине спортсмены обладают хорошей степенью развития вегетативной системы. Точность перемещений формирует воспоминания. Эффектность формирует интерес, самодисциплина, упорство, критичность и многочисленные другие позитивные качества.

В заключении, хочу сказать, что чирлидинг для новичков обучает соблюдать общепризнанных норм поведения, создает ощущение ритма, эстетический вкус, содействует формированию музыкального слуха, координации движений, эмоциональности и прочего.

Список литературы

1. Грецкая В.В. Методический материал «Базовые движения Черлидинга» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/kultura/sotsialno-kulturnaya-deyatelnost/library/2016/12/08/metodicheskiy-material-bazovye>

2. Черлидинг для новичков [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.krasomania.ru/trenirovki/aerobika-dlya-pohudeniya/cherliding-dlya-novichkov.html>

3. Преимущества и недостатки занятий черлидингом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://brjunetka.ru/preimushhestva-i-nedostatki-zanyatiy-cherlidingom/>