

ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ КОМПОЗИЦИЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В ЧЕРЛИДИНГЕ

Зинченко И. А., Луценко Л. С., Боляк Н. Л. *, Боляк А. А. *
 Национальный университет Юридическая академия Украины им. Я. Мудрого
 *Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. Установлены показатели, определяющие содержание композиций соревновательных программ в черлидинге. Определено, что содержание композиций соревновательных программ имеет многокомпонентную структуру, которая представлена комплексными показателями (элементы сложности, спортивное специфическое содержание, построения и перестроения, средства оформления, музыкальное соответствие). Выявлено, что основное содержание соревновательных композиций в черлидинге составляет чир-данс-хореография.

Ключевые слова: черлидинг, соревновательная программа, хореография, элементы сложности.

Анотація. Зінченко І. А., Луценко Л. С., Боляк Н. Л., Боляк А. А. Особливості змісту композицій змагальних програм у черлідінгу. Встановлені показники, що визначають зміст композицій змагальних програм у черлідінгу. Визначено, що зміст композицій змагальних програм має багатокomпонентну структуру, яка представлена комплексними показниками (елементи складності, спортивний специфічний зміст, побудови та перебудови, засоби оформлення, музична відповідність). Виявлено, що основний зміст змагальних композицій у черлідінгу складає чір-данс-хореографія.

Ключові слова: черлідінг, програма змагання, хореографія, елементи складності.

Abstract. Zinchenko I., Lutsenko L., Bolyak N., Bolyak A. Features of maintenance of compositions of competition programs in cherliding. Indexes, determining maintenance of composition of the competition programs in cherliding, are set. It is certain that maintenance of compositions of the competition programs has a multicomponent quantitative structure which is presented complex indexes (elements of complication, sporting specific maintenance, constructions and perestroeniya, facilities of registration, musical accordance). It is exposed, that basic maintenance of competition compositions in cherliding makes cheer-dance-choreography.

Key words: cheerleading, competition program, choreography, elements of complication.

© Зинченко И. А., Луценко Л. С., Боляк Н. Л., Боляк А. А., 2012



Введение. В настоящее время черлидинг – новое направление в сложно-координационных видах спорта. Быстро развивающийся сегмент мировой спортивной и развлекательной индустрии, самостоятельный международный вид спорта, который активно развивается и совершенствуется в Украине [1].

Черлидинг – (от англ. *Cheer* – приветственное восклицание) вид спорта, который приобрел широкое распространение и органично сочетает в себе элементы шоу и зрелищные сверхсложные элементы. Свое начало этот вид спорта берет из традиционной гимнастики, акробатики, хореографии, балета, спортивных танцев, пантомимы и элементов мюзикла [1].

Среди огромного разнообразия сложнокоординационных гимнастических и танцевальных видов спорта, черлидинг выделяется специфическим содержанием соревновательных программ, включающих: «чир-данс» движения, связки и комбинации сложной координации, элементы сложности различных структурных групп (гибкости, прыжков, вращений), при этом выполняется синхронно-групповая работа в быстром темпе с неоднократным изменением ритма, стиля, уровней и плоскостей работы, артистично и музыкально. Соревновательные программы черлидинга существенно отличаются своими динамическими параметрами, пластикой и изяществом движений, искусством владения предметом. Предметом в черлидинге являются – помпоны.

Составляя соревновательную композицию, необходимо в совершенстве владеть правилами соревнований, иметь представление об истории танца и музыки, знать нравы и обычаи разных народов; использовать оригинальное воображение и восприятие музыки, согласовывать его с веяниями времени и сюжетом музыкального произведения [6]. Следует также отметить, что содержание будущей композиции во многом зависит от возраста, внешнего вида, физической, технической и артистической подготовленности спортсменов.

В составлении командных программ в черлидинге целесообразно выделить три этапа:

- 1 этап – подготовительный;
- 2 этап – составления;
- 3 этап – совершенствования.

В содержание подготовительного этапа входит:

- изучение регламентирующей документации: правил, положений, дополнений к ним и протоколов соревнований;
- выбор и тщательное изучение музыки;
- составление, отбор элементов и соединений.

Процесс составления соревновательных композиций начинается с выбора музыкального произведения. Это ответственный этап работы. Музыка должна соответствовать возрасту, темпераменту, внешности и другим индивидуальным особенностям черлидеров. Большая длительность соревновательной программы (2 мин 15 с – 2 мин 30 с) позволяет использовать сложные музыкальные композиции, состоящие из нескольких различных по характеру и частям одного или нескольких музыкальных произведений. Также музыкальное произведение может быть дополнено звуковыми эффектами. В настоящее время тренеры все чаще обращаются к современной музыке или современной обработке классической и народной

музыки, музыке из фильмов и мюзиклов. Такой выбор музыки позволяет разнообразить и обогатить соревновательные композиции новыми выразительными хореографическими средствами [5; 6].

Второй этап – этап составления комбинаций, сочетается с разучиванием отдельных фрагментов и частей.

При составлении командных программ в черлидинге можно использовать два варианта:

1. Составление вначале схемы, затем ее детализация;
2. Составление целостных фрагментов, а затем их соединение.

При составлении соревновательных композиций в черлидинге следует учесть, что спортсмены выступают на площадке 12х12 м, окруженной с четырех сторон ограничительными линиями. Выбранные движения должны просматриваться эстетично с каждой стороны площадки. Однако понятие основного направления остается важным, поскольку выступление черлидеров, прежде всего, оценивают судьи, находящиеся со стороны передней линии площадки [1]. Поэтому необходимо правильно разместить элементы, связки и соединения относительно основного направления.

Так как в командных выступлениях черлидеры должны выполнять движения с единой амплитудой, скоростью, силой, высотой, дальностью и темпом, большое значение имеет рациональное распределение элементов в соревновательной программе с учетом индивидуальных возможностей спортсменов. Подбирая и распределяя элементы и соединения в композиции, следует учитывать уровень специальной выносливости, технической подготовленности, физические данные, наличие элементов, выполняемых безупречно.

Большое значение в соревновательных программах имеют построения и перестроения. Их определяют как до выбора элементов, так и после или одновременно с ними. В композиции можно использовать как перестроения всех спортсменов, так и различные варианты разделения на подгруппы. Выделяют: геометрически правильные и сложные построения. Виды построений во многом определяют характер движений: статичные или динамичные; синхронные или асинхронные, во взаимодействии или без. Очень важно, чтобы построения были четкими, с понятным рисунком. Перестроения должны быть быстрыми, логичными, незаметными, без излишней суеты.

В подборе элементов для командных программ в черлидинге в первую очередь определяются элементы взаимодействия, которые обогащают композицию, делают ее более выразительной, эффектной и зрелищной. Выделяют 2 типа взаимодействий:

- взаимодействия посредством помпонов;
- взаимодействия без использования помпонов.

Взаимодействие посредством помпонов может осуществляться в виде передачи и переброски. Взаимодействие черлидеров без использования помпонов может быть контактным и бесконтактным. Очень важно, чтобы элементы взаимодействия были представлены во всех частях комбинации, так как без этого не будет эффекта целостности команды и ее единого действия.

Также следует отметить, что при одновременном выступлении спортсменок можно по-разному организовать движения. Первый способ – синхронное исполнение движений, когда все черлидеры выполняют одинаковые движения одновременно. Второй способ – асинхронное исполнение движений, который, в свою очередь, делится: на поточное, поочередное, контрастное, «хоровое» исполнение и движения во взаимодействии. Чем разнообразнее способы организации движений черлидеров в командной программе, тем богаче и разнообразнее выглядит композиция.

Большое значение для создания общего впечатления имеет финал упражнения. Это последний аккорд, восклицательный знак композиции. Финал может быть сильным и внезапным, спокойным, затухающим или подчеркнуто-театральным, манерным, но независимо от стиля – обязательно эффектным.

На третьем этапе ведется углубленное изучение и совершенствование исполнения элементов, фрагментов и частей комбинации в сочетании с улучшением самой композиции.

В сложнокоординационных видах спорта, связанных с искусством движений, ведущими тенденциями развития являются рост сложности соревновательных программ, поиск новых оригинальных элементов, доведение технического мастерства до уровня виртуозности [3; 4].

Процесс совершенствования соревновательных композиций длительный и трудоемкий. Совершенствуя технику выполнения отдельных элементов, связок и комбинаций, спортсмены часто утрачивают выразительность и одухотворенность движений. Поэтому время от времени тренеру рекомендуется возобновлять работу над артистическими компонентами композиции. Залог успеха композиции зависит от умелого слияния всех составляющих частей в единое целое.

В черлидинге отсутствуют рекомендации по критериям выразительности исполнения соревновательных упражнений. В правилах соревнований по черлидингу приводятся общие краткие требования по составлению и оценке содержания соревновательных программ спортсменок. Поэтому работа в этой области исследования является актуальной.

Исследование выполнено согласно Сводному плану НИР в сфере физической культуры и спорта Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта на 2006–2010 гг. в рамках темы 2.2.4 «Усовершенствование механизмов управления двигательной деятельностью спортсменок».

Цель исследования: установить показатели, определяющие содержание композиций соревновательных программ в черлидинге.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, анализ документальных материалов, педагогические наблюдения, опрос и анкетирование, хронометрирование, экспертные оценки, математическая статистика.

Результаты исследования. Для определения содержания композиций соревновательных программ в черлидинге были проведены педагогические наблюдения и видеосъемка официальных соревнований (чемпионатов и кубков Украины, спартакиады

вузов Харьковской области). Анализ программ выполнялся по выделенным нами показателям. В основу этого положены требования по построению программ, которые описаны в правилах соревнований по черлидингу и специальной литературе по составлению произвольных упражнений в технико-эстетических видах спорта (табл. 1) [1; 2].

Полученные результаты свидетельствуют о разнообразном содержании соревновательных программ, как по составу элементов, так и по времени выполнения программы. Например, в старшей возрастной категории продолжительность соревновательной программы составляет 2,15–2,30 мин, что соответствует требованиям международных правил. Из них в среднем 80,7 с (59,5 %) приходится на спортивное специфическое содержание, что составляет «чир-данс» (базовые движения, их разновидности, связки и комбинации) и танцевальный блок. «Прыжки-дополнения», элементы акробатики, акцентные остановки и движения помпонами имеют эффектный, зрелищный, дополнительный характер и выполняются в среднем за 18,2 с (13,5 %). Элементы сложности – от 27 до 40,5 с (20–30 %). Построения и перестроения выполняются на протяжении всей соревновательной программы (135–150 с), соответствуя такту музыки.

Рассчитывая процентное соотношение времени выполнения разных движений в соревновательном упражнении, мы определили, что в среднем на элементы сложности приходится 25 %, остальное время (75 %) занимают базовые «чир-данс» движения, прыжки оформления, элементы акробатики, переходы и соединения, движения помпонами, акцентные точки, танцевальные и сюжетные движения (рис. 1). Таким образом, основное содержание соревновательных комбинаций в черлидинге составляет чир-данс-хореография.

Выводы:

1. Анализ содержания соревновательных программ в черлидинге, позволил определить их составляющие – количественные и качественные, и время их выполнения у спортсменок старшей возрастной категории.

2. При построении, анализе и коррекции соревновательных программ в черлидинге рекомендуется использовать выделенные структурные группы показателей: элементы сложности, спортивное специфическое содержание, построения и перестроения, средства оформления, музыкальное соответствие. В каждой группе возможно применение различных вариантов выполнения элементов соревновательных упражнений в зависимости от подготовленности и индивидуальности спортсменок. Ориентация на эту структуру дает возможность целенаправленно анализировать и корректировать соревновательные программы.

3. Выявлено, что основное содержание соревновательных композиций в черлидинге составляет чир-данс-хореография.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшее исследование планируется проводить в направлении изучения построения оригинальных соревновательных программ со сложной чир-данс-хореографией у спортсменок, специализирующихся в черлидинге.

Таблиця 1

Показатели, определяющие содержание композиций соревновательных программ в черлидинге

Группа показателей	Показатели		Подробное описание
Элементы сложности, связки и комбинации	Группа «гибкость»		Махи, шпагаты
	Группа «прыжки»		«Чир» и «лип» прыжки
	Группа «повороты»		Повороты разной формы и сложности
Спортивное специфическое содержание	«Чир-данс»		17 базовых «чир-данс» движений, их разновидности, связки и комбинации
	Танцевальный блок		Движения заимствованы из народных, латиноамериканских, современных и других танцев, их связки и комбинации. Сюжетные элементы – движения, имитирующие что-либо (явление, предмет) или кого-либо, соответствующие музыкальному стилю, звуковому эффекту
Построения и перестроения	Перемещение (горизонтальная плоскость)	Геометрически правильные	Перемещения по площадке (по диагонали, по кругу, вперед, назад, вправо, влево). Четкое и точное изображение построения (рисунка)
		Сложные построения	Смена позиций и положений между спортсменами внутри группы (парная работа, работа по тройкам, группам во взаимодействии и без)
	Пространство (вертикальная плоскость)		В положениях стоя на полу или в воздухе
	Взаимодействия	Посредством помпонов	Взаимодействия осуществляются в виде передачи и переброски
		Взаимодействия без использования помпонов	Взаимодействие черлидеров без участия помпонов может быть контактным и бесконтактным
	Средства оформления	Выразительные движения	
Движения помпонами		Оригинальные движения помпонами, создающие визуальный эффект: броски, перебрасывания, передачи, «шуршания», «мельницы»	
Элементы акробатики		Элементы, выполненные на полу (разновидности кувырков, мосты), на предплечьях, исключая элементы с фазой полета, стойки и перевороты	
Прыжки дополнения		Прыжки, которые носят характер оформления и не относятся к элементам сложности	
Музыкальное соответствие	Музыкальное соответствие		Суммарный результат количества акцентных точек, танцевальных и сюжетных элементов и количества изменения ритма

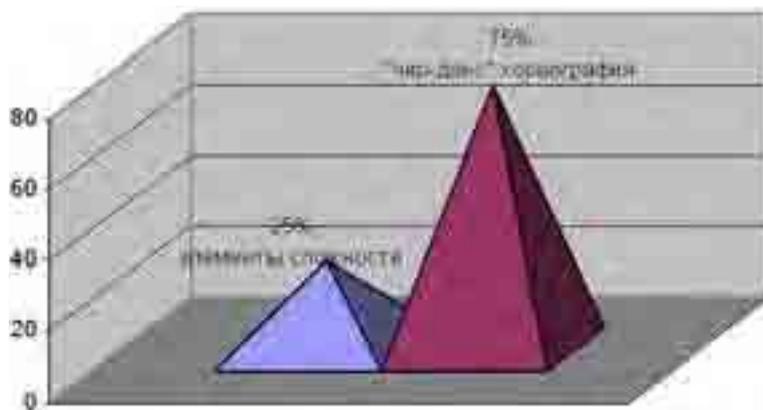


Рис. 1. Время выполнения движений в соревновательном упражнении в черлидинге, %

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Литература:

1. Боляк А. А. Черліденг. Правила змагань / А. А. Боляк, Ю. Ю. Крикун, Е. И. Аукштікальніс. – Київ, 2005. – 82 с.
2. Крикун Ю. Ю. Моделювання параметрів підготовленості кваліфікованих спортсменок у черлідінгу на різних етапах підготовки / Ю. Ю. Крикун // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 3. – С. 70–74
3. Крикун Ю. Ю. Характеристика змагальної діяльності спортсменів черлідінгу / Ю. Ю. Крикун // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2009. – № 2. – С. 72–75
4. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера / Н. Г. Озолин // Наука побеждает. – М. : Астрель : АСТ, 2006. – 863 с., с ил.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические положения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике : [учеб. пособие для студентов вузов] / В. Ю. Сосина. – К. : Олимпийская литература, 2009. – 135 с., с ил.