

imeni P.F. Lesgafta, № 11 (213), pp. 452–455.

2. Kirillova E.B., Ivanova E.Yu. (2017), “The influence of new technologies on sports performance (analysis of foreign and domestic literature)”, *Physical education and sports training*, №1 (19), pp. 41–50.

3. Official website of the Ministry of Sports of the Russian Federation, available at: www.min-sport.gov.ru (accessed 12 June.2023).

4. Official website of the Federal State Statistics Service, available at: <https://rosstat.gov.ru> (accessed 12 June.2023).

5. Prigoda, G.S., Sidorenko A.S. and Karpova, S.N. (2021), “Motivation of students to new types of game physical activity on the example of flovoten”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, № 11 (201), pp. 354–357.

6. Ryzhkin, N.V. and Tumasyan T.I. (2018), “The use of information technologies in sports”, *Innovative transformations in the field of physical culture, sports and tourism*, pp. 434–437.

Контактная информация: prigoda123@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.06.2023

УДК 796

ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ И ТРЮКИ В ЧИРЛИДИНГЕ

Павел Дмитриевич Проzorov, студент, Римма Ивановна Ковтун, старший преподаватель, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар.

Аннотация

Данная статья посвящена анализу и описанию технических элементов и трюков в чирлидинге, которые выполняют чирлидеры во время выступлений. В статье рассматриваются наиболее распространенные стойки, прыжки, вращения и балансы, а также трюки и акробатические элементы, которые придадут спектаклю яркость и эффективность выступлениям. Авторы статьи описывают особенности и техники выполнения элементов, а также обсуждают необходимую физическую подготовку и навыки, которые требуются от чирлидеров для успешного выполнения этих элементов. Анализ этих элементов в чирлидинге позволяет лучше понять и оценить сложность и технику выполнения, а также разработать эффективные тренировочные программы для повышения мастерства чирлидеров. Эта статья представляет интерес для тренеров, чирлидинг-команд, спортивных организаций и всех, кто интересуется чирлидингом и его развитием.

Ключевые слова: чирлидинг, чирспорт, технические элементы, трюки, спорт.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p311-314

TECHNICAL ELEMENTS AND TRICKS IN CHEERLEADING

Pavel Dmitrievich Prozorov, student, Rimma Ivanovna Kovtun, senior teacher, Kuban State Technological University, Krasnodar

Abstract

This article is dedicated to the analysis and description of technical elements and tricks in cheerleading, which are performed by cheerleaders during performances. The article discusses the most common stances, jumps, rotations and balances as well as tricks and acrobatic elements that give spectacle and effect to the performances. The authors of the article describe the features and techniques of performing the elements, and discuss the necessary physical preparation and skills required from cheerleaders to successfully perform these elements. An analysis of these elements in cheerleading enables a better understanding and evaluation of the difficulty and technique, and the development of effective training programmes to improve the cheerleading skills. This article is of interest to coaches, cheerleading teams, sports organizations and anyone interested in cheerleading and its development.

Keywords: cheerleading, cheersport, technical elements, tricks, sport.

Чирлидинг – это энергичный вид спорта, сочетающий элементы танца, гимнастики, акробатики и атлетики. Он приобрел широкую популярность во многих странах, особенно

в Соединенных Штатах, где чирлидеры выполняют роль болельщиков, поддерживая команды и создавая атмосферу на спортивных мероприятиях. В России о чирлидинге узнали в 1995 году, когда в Москве была создана первая женская команда по чирлидингу при Детской лиге американского футбола [3].

Одним из ключевых аспектов успешного выступления чирлидера являются технические элементы и трюки, которые придают выступлению динамичность, грацию и эффектность. В настоящей статье авторы исследуют и анализируют разнообразные элементы и трюки, которые выполняют чирлидеры во время выступлений.

Определение технических элементов и трюков является первым шагом к пониманию их значения в чирлидинге. Технический элемент – это базовая единица выступления, обладающая своей уникальной техникой выполнения и характеризующаяся определенными движениями и позициями. Трюк, с другой стороны, представляет собой более сложную комбинацию элементов, которая требует высокой степени координации и силы.

Технические элементы. Одним из ключевых элементов в чирлидинге являются стойки. Стойки представляют собой позиции, в которых чирлидеры могут находиться на протяжении определенного времени.

Одной из самых популярных стоек в чирлидинге является «трипод» (также известная как «кресло»). В этой стойке чирлидер стоит на одной ноге, согнув другую ногу в колене и держа ее рукой за щиколотку. Вторая рука при этом может быть поднята вверх или вытянута в сторону. «Трипод» требует от чирлидера хорошей силы ног, гибкости и баланса.

Еще одной распространенной стойкой является «экстеншн». В этой стойке чирлидер стоит на одной ноге, выпрямляет другую ногу вперед и поднимает ее вместе с вытянутыми руками вверх. «Экстеншн» требует от чирлидера силы в корпусе и ногах, а также хорошей гибкости.

Другой известной стойкой является «либерти». В этой стойке чирлидер стоит на одной ноге, а другую ногу сгибает и прижимает к телу, держа ее рукой за лодыжку. Руки при этом выпрямлены вверх. «Либерти» требует от чирлидера хорошей силы в ногах, гибкости и баланса.

В чирлидинге существует множество различных прыжков, которые добавляют динамизм и воздушность в выступление. Один из наиболее популярных прыжков – «так-ту». В этом прыжке чирлидер сгибает ноги в коленях и прыгает вверх, одновременно выбрасывая руки в стороны и выпрямляя ноги, чтобы создать форму буквы «Т». «Так-ту» требует от чирлидера хорошей силы ног и точности в технике прыжка.

Еще одним популярным прыжком является «пайк». В этом прыжке чирлидер сгибает талию вперед и прыгает вверх, одновременно протягивая руки и ноги вперед, чтобы создать форму буквы «V». «Пайк» требует от чирлидера гибкости, силы и точности в координации движений.

Также в чирлидинге распространены прыжки, в которых чирлидеры выполняют вращения в воздухе. Например, в прыжке «херки» чирлидер сгибает ноги в коленях и выполняет пол-оборота в воздухе вокруг продольной оси. Этот прыжок требует от чирлидера силы ног, гибкости и хорошей контролируемости движений.

Вращения добавляют грацию и эффектность в выступление чирлидера. Один из наиболее распространенных видов вращений в чирлидинге – «пируэт». В «пируэте» чирлидер поворачивается вокруг своей вертикальной оси, стоя на одной ноге. Это требует от чирлидера хорошей координации движений, гибкости и силы.

Другим вращением является «винт». В этом вращении чирлидер поворачивается на 360 градусов вокруг вертикальной оси. «Винт» требует от чирлидера точности в технике вращения, силы и хорошей корпоральной осведомленности. [2]

Балансы в чирлидинге представляют собой элементы, при которых чирлидеры находятся в определенной позиции, требующей силы и стабильности. Например, в «хэнд-стэнде» чирлидер стоит на руках, а его ноги находятся в вертикальном положении в

воздухе. Это требует от чирлидера силы в руках, корпусе и хорошей балансировки.

Другим распространенным балансом является «планк». В «планке» чирлидер находится в горизонтальном положении, поддерживая свое тело на прямых руках и ногах. Этот баланс требует от чирлидера силы в руках, корпусе и стабильности.

Трюки и акробатические элементы. Трюки и акробатические элементы играют важную роль в выступлениях чирлидинга, придают им динамизм, spektakyлярность и вызывают восторг у зрителей.

Одним из популярных трюков в чирлидинге является «баскет». В этом трюке один или несколько чирлидеров подбрасывают и ловят другого чирлидера, который выполняет различные акробатические движения в воздухе. «Баскет» требует высокой координации, силы и точности от всех участников, чтобы обеспечить безопасность и эффектность трюка.

Еще одним популярным трюком является «крэдл». В этом трюке один чирлидер подбрасывает и ловит другого чирлидера, который находится в позе «крэдл» – сидя на одном бедре и поддерживая ноги в воздухе. «Крэдл» требует от чирлидеров хорошей силы и гибкости, а также отличной синхронизации движений.

Акробатические элементы в чирлидинге представляют собой сложные и выразительные движения, которые выполняются совместными усилиями группы чирлидеров. Один из таких элементов – «пирамида». В пирамиде несколько чирлидеров образуют конструкцию, где один или несколько чирлидеров поднимаются над остальными, создавая уникальные фигуры [1]. Пирамида требует от чирлидеров сильного взаимодействия, стабильности и точности в позиционировании.

Другим акробатическим элементом является «стант». В станте один чирлидер (база) держит на руках или плечах другого чирлидера (флайер), который выполняет различные позы или вращения в воздухе [4]. «Стант» требует от базы силы и стабильности, а от флайера гибкости, баланса и контроля движений.

Трюки и акробатические элементы в чирлидинге представляют собой сложные комбинации движений и взаимодействия между участниками. Они требуют от чирлидеров высокой физической подготовки, силы, гибкости, координации и доверия друг к другу. Тщательное изучение и анализ этих трюков и элементов способствуют разработке безопасных и эффективных тренировочных программ, а также повышению качества выступлений чирлидинг-команд.

ВЫВОДЫ

Анализ различных элементов, трюков и акробатических элементов в чирлидинге позволяет сделать следующие выводы.

Стойки, прыжки, вращения, балансы, трюки и акробатические элементы в чирлидинге играют важную роль, придают выступлениям spektakyлярность и динамизм, требуют высокой физической подготовки и координации у чирлидеров.

Наиболее распространенные стойки, прыжки, вращения и балансы требуют от чирлидеров силы, гибкости и точности в выполнении. Трюки и акробатические элементы, такие как «баскет», «крэдл», «пирамида» и «стант», требуют от чирлидеров сильного взаимодействия, стабильности и синхронизации движений.

Изучение и понимание этих элементов и трюков важно для разработки эффективных тренировочных программ и повышения уровня мастерства чирлидеров. Они также способствуют развитию и инновациям в чирлидинге, позволяя создавать новые и сложные комбинации и выразительные движения.

Чирлидинг представляет собой выразительное и энергичное спортивное мероприятие, которое требует высокой физической подготовки, координации и взаимодействия команды. Развитие технических элементов и трюков в чирлидинге играет важную роль в эволюции этого спорта и приносит радость и впечатления как участникам, так и зрителям.

ЛИТЕРАТУРА

1. Структура пирамид в групповых дисциплинах чирлидинга / К.О. Борисова, М.М. Соловьев, Р.Г. Тихонов, А.А. Зиновьев // *Ученые записки университета Лесгафта.* – 2021. – №7 (197). – С. 37–39.
2. Правила вида спорта «Чир спорт» с изменениями : Приказ Минспорта от 23.07.2021 №579 // Федерация чирлидинга и чир спорта России : [сайт]. – URL: <http://cheerleading.ru/doc-20210723/> (дата обращения: 20.05.2023).
3. Прозоров П.Д. Чирлидинг: начало профессиональной деятельности студентов / П.Д. Прозоров, Р.И. Ковтун // Профнавигация молодежи : сборник материалов IV Международной научно-практической конференции (Краснодар, 21 апреля 2021 г.). – Краснодар : Кубанский государственный технологический университет, 2021. – С. 809–813.
4. Шмидт В.В. Возможные пути объективизации системы судейства в чир спорте на примере дисциплины чирлидинг – стант-смешанный / В.В. Шмидт // *Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции.* – Казань, 2018. – С. 579–582.

REFERENCES

1. Borisova, K.O. (2021), "Structure of pyramids in group disciplines of cheerleading", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 7 (197), pp. 37–39.
2. Ministry of Sport (2021), "Rules of the sport "Cheer Sport" with changes", *Order No. 579 dated 23 July 2021*, available at: <http://cheerleading.ru/doc-20210723/> (accessed 20 May 2023).
3. Prozorov, P.D. and Kovtun, R.I. (2021), "Cheerleading: the beginning of students' professional activities", *Youth Profnavigations*, collection of materials from the IV International Scientific and Practical Conference, Krasnodar, 21 April 2021, pp. 809–813.
4. Schmidt, V.V. (2018), "Possible ways to objectify the judging system in cheerleading, using the discipline of cheerleading – stunt-mixed", *Actual problems of theory and practice of physical culture, sports and tourism*, materials of VI All-Russian Scientific-Practical Conference, pp. 579–582.

Контактная информация: pav.prozorov@gmail.com

Статья поступила в редакцию 31.05.2023

УДК 796.88

**ИЗУЧЕНИЕ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК
В СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА**

Евгений Анатольевич Пронин, кандидат педагогических наук, Александр Сергеевич Фадеев, кандидат педагогических наук, Михайловская военная артиллерийская академия, Санкт-Петербург; Антон Владимирович Ворожейкин, кандидат педагогических наук, доцент, старший научный сотрудник, Калининградский институт управления, Калининград; Владимир Михайлович Петров, доцент, Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, Санкт-Петербург; Станислав Владимирович Пунич, кандидат педагогических наук, Военно-космическая академия имени А.Ф. Можайского, Санкт-Петербург; Денис Владимирович Руденко, старший преподаватель, Санкт-Петербургский государственный политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург

Аннотация

Цель научной статьи заключается в исследовании факторов, оказывающих влияние на эффективность тренировок в силовых видах спорта. В ходе исследования были получены следующие основные результаты: выявлены ключевые факторы, влияющие на эффективность тренировок, определена их область применения и разработаны практические рекомендации. В ходе педагогического эксперимента были применены различные методы исследования, такие как анкетирование, наблюдение и анализ данных. Результаты исследования позволили сделать выводы о значимости учета данных факторов при планировании и проведении тренировок в силовых видах спорта.