

УДК 793.3

СОДЕРЖАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ГРУППОВЫХ ДИСЦИПЛИН В ЧИРЛИДИНГЕ

Михаил Максимович Соловьев, кандидат педагогических наук, доцент, Ростислав Георгиевич Тихонов, старший преподаватель, Марат Валерьевич Купреев, старший преподаватель, Елена Сергеевна Бокулева, старший преподаватель, Балтийский государственный технический университет «Военмех» им. Д.Ф. Устинова, Санкт-Петербург

Аннотация

В 2019 году произошли изменения в международных правилах соревнований по чир спорту. Продолжительность музыкальной части программы в чирлидинге снизилась на пятнадцать секунд, следовательно, содержание композиции тоже должно изменяться. Целью исследования являлось определение содержания соревновательных программ в групповых дисциплинах в чирлидинге при продолжительности музыкальной части композиции в сто тридцать пять секунд. В 2020 году было проведено исследование, которое помогло создать представление о содержании соревновательных программ с учетом времени две минуты тридцать секунд. Были проанализированы композиции победителей и призёров Чемпионата Мира, Европы и России. На основе полученных данных впервые был произведён расчёт содержания музыкальной части программы при хронометраже сто тридцать пять секунд. В соревновательных программах в дисциплинах чирлидинг-группа количественный показатель движений должен снизиться на три элемента и составлять двадцать пять упражнений. Был определён хронометраж каждого параметра в программе и выявлены затраты времени на целостность и связующие артистические переходы между элементами. Полученные результаты исследования будут способствовать оптимизации тренировочного процесса и послужат в качестве ориентира к построению соревновательных программ в чир спорте.

Ключевые слова: чир спорт, чирлидинг, музыкальная часть, программа.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.12.p231-234

CONTENT OF COMPETITIVE PROGRAMS OF GROUP DISCIPLINES IN CHEERLEADING

Mikhail Maksimovich Solovev, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Rostislav Georgievich Tikhonov, the senior teacher, Marat Valeryevich Kupreev, the senior teacher, Elena Sergeevna Bokuleva, the senior teacher, Baltic State Technical University named after D.F. Ustinov, St. Petersburg

Abstract

In 2019, there were changes in the international rules of competitions in cheer sports. The duration of the musical part of the program in cheerleading decreased by fifteen seconds, therefore, the content of the composition should also change. The purpose of the study was to determine the content of competitive programs in group disciplines in cheerleading with a duration of the musical part of the composition of one hundred and thirty-five seconds. In 2020, a study was conducted that helped create an idea of the content of competitive programs, taking into account the time of two minutes thirty seconds. Compositions of winners and prize-winners of the World Cup, Europe and Russia were analyzed. Based on the data obtained, for the first time, the content of the musical part of the program was calculated when one hundred and thirty-five seconds were timed. In competitive programs in the disciplines of the cheerleading group, the quantitative indicator of movements should decrease by three elements and be twenty-five exercises. The timing of each parameter in the program was determined and the time spent on integrity and connecting artistic transitions between elements was revealed. The results of the study will help optimize the training process and serve as a guide to the construction of competitive programs in cheer sports.

Keywords: cheer sports, cheerleading, music part, program.

В 2019 году произошли изменения в международных правилах по чир спорту [5]. Министерство спорта России в ближайшее время обновит правила, где многие параметры в программах чирлидинг-групп претерпят ряд изменений. Например, время, длительность

ность музыкальной части композиции, где в последней версии хронометраж составлял две минуты тридцать секунд, а в обновленной – две минуты пятнадцать секунд. Следовательно, содержание программ тоже должно измениться. Данное изменение может значительно повлиять на экспертную оценку, которая играет важнейшую роль в чир спорте на соревнованиях различного уровня (городских, всероссийских, международных). Основой судейской оценки соревновательных программ чирлидинг-групп являются станты и пирамиды. Также на итоговую оценку влияет использование акробатических, гимнастических упражнений, элементов хореографии и общее восприятие программы.

На основе анализа соотношения времени, и содержания музыкальной части композиции (с учётом критериев сложности судейской оценки) можно дать рекомендации к построению соревновательных программ в групповых дисциплинах чирлидинга.

Цель исследования: определить содержание соревновательных программ в групповых дисциплинах в чирлидинге при продолжительности музыкальной части композиции в сто тридцать пять секунд.

В 2020 году было проведено исследование на основе анализа выполненных упражнений (элементов, движений), соответствующих определённым критериям сложности экспертной оценки (акробатика, станты, пирамиды, тоссы), в соревновательных программах призеров Чемпионата Мира, Европы и России за 2019 год.

Таблица 1 – Количественное соотношение элементов соревновательных групповых программ в чирлидинге во взрослой категории

Команда	Общее кол-во элементов/ движений	Стант	Пирамида	Тосс	Акробатика		Переходы	
					С места	С разбега	С хор.	Без хор.
Чемпионат Мира								
США	32/37	15	8	3	1	5	2	3
Канада	25/34	7	7	4	2	5	3	6
Тайвань	27/35	10	8	3	1	5	5	3
Чемпионат Европы								
Норвегия	30/36	11	10	3	1	5	1	5
Россия	27/35	10	8	3	1	5	5	3
Финляндия	28/36	10	9	2	3	4	5	3
Чемпионат России								
«Легион»	27/33	10	10	3	1	3	3	5
«Штормз»	28/33	10	9	2	2	5	2	3
«Феномен А»	29/36	12	12	2	1	2	3	4
$\bar{x} \pm S_x$	28,1±0,68 /35±0,47	10,6 ±0,71	9 ±0,5	2,8 ±0,22	1,4 ±0,24	4,3 ±0,37	3,1 ±0,49	3,9 ±0,39

Были получены результаты соотношения количества элементов, связок, переходов с учетом времени две минуты тридцать секунд. Это помогло создать представление о содержании соревновательных программ лидирующих команд (таблица 1). Установлено, что в соревновательных программах средний показатель количества движений составляет тридцать пять (35±0,47), а количество элементов двадцать восемь (28,1±0,68), при этом на исполнение музыкальной части программы отводилось сто пятьдесят секунд.

На основе полученных данных можно рассчитать содержание музыкальной части при хронометраже в сто тридцать пять секунд. В соревновательных программах в дисциплинах чирлидинг-группа количественный показатель движений должен снизиться на три элемента и составлять двадцать пять упражнений. Зная средний показатель количества упражнений (элементов, движений) в дисциплинах чирлидинг-групп, можно также определить хронометраж каждого параметра в программе и определить затраты времени на целостность и связующие артистические переходы между элементами (таблица 2). В первой части таблицы видно, сколько процентов от общей судейской оценки занимает каждое отдельное упражнение в музыкальной части программы. Было определено оптималь-

ное количество упражнений по каждому критерию (станты, пирамиды, тоссы, акробатика). Также из таблицы следует, что отведенное время на выполнение в стантах и пирамидах составляет 37-38 секунд, в акробатике 15 секунд, в тоссах 23 секунды.

Таблица 2 – Форма и содержание музыкальной части программы в чирлидинг-группа смешанная (135 с)

Упражнения (элементы, движения)	% от общей Судейской оценки	Количество упражнений	Время на выполнение (с)
Станты (2 блока)	25%	9-10	37,5
Пирамиды (2 блока)	25%	8-9	37,5
Акробатика (1 блок)	10%	4-5	15
Тоссы (2 блока)	15%	2	23
Непрерывность композиции	5%	6-7	23
Общее впечатление	10%	-	-
Чир-блок (презентация команды) (не входит в музыкальную часть)	10%	-	-
Итого	100%	23–26 (элементы) 29–33 (движения)	135

Полученные результаты указывают, что общее время на выполнение элементов должно составлять 111–114 секунд, на элементы хореографии (непрерывность композиции и общее впечатление) остается 21–24 секунды, это соответствует 6-7 музыкальным фразам на 8 счетов в темпе 144 удара в минуту (темп программы чирлидинг-групп).

Если при составлении музыкальной части соревновательной программы специалисты, тренеры будут придерживаться характеристик, которые были получены в результате исследования, то это поможет оптимизировать тренировочный процесс и послужит в качестве ориентира к построению соревновательных программ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Модельные характеристики соревновательных упражнений в чир спорте для студентов-спортсменов высокой квалификации / А.А. Зиновьев, М.В. Купреев, А.А. Ивачев, Р.Г. Тихонов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11 (177). – С. 152–155.
2. Клецов К.Г. Согласованность мнения судей на чемпионате России по чир спорту в групповых дисциплинах / К.Г. Клецов, И.В. Тарханов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 8 (186). – С. 148–150.
3. Петрушенко А.В. Трудность элементов прыжковой акробатики в чирлидинге / А.В. Петрушенко // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 6. – С. 62.
4. Шкретцова Д.А. Комплексный подход к физической подготовке в чир спорте дисциплины чирлидинг / Д.А. Шкретцова, К.З. Нгуен // В сборнике: Физическая культура студентов. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2019. – С. 386–388.
5. 2021 ICU World Cheerleading Championships. ICU Junior World Cheerleading. Championships : General Information. Divisions Rules and Regulations. – Memphis, Ten, 2020. – Digital copy. – 66 p. – URL: https://cheerunion.org.ismmedia.com/ISM3/std-content/repos/Top/Championships/WCC/21/ICU_WC_Rules_2021.pdf (дата обращения: 29.11.2020).

REFERENCES

1. Zinoviev, A.A., Kupreev, M.V., Ivachev, A.A., Tikhonov, R.G. (2019), “Model characteristics of competitive exercises in cheer sports for students-athletes of high qualification”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft*, Vol. 177, No. 11, pp. 152–155.
2. Kletsov, K.G. and Tarkhanov, I.V. (2020), “Consistency of opinion of judges at the Russian championship in cheer sports in group disciplines”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft*, Vol. 186, No. 8, pp. 148–150.
3. Petrusenko, A.V. (2020), “Difficulty of elements of jump acrobatics in cheerleading”, *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 62.
4. Shkretsova, D.A. and Nguyen, K.Z. (2019), “«An integrated approach to physical training in cheer sports of the cheerleading discipline”, *Physical culture of students, materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference*, St. Petersburg, pp. 386–388.

5. “2021. ICU World Cheerleading Championships. ICU Junior World Cheerleading. Championships. General Information. Divisions Rules and Regulations”, available at: https://cheerunion.org.ismmedia.com/ISM3/std-content/repos/Top/Championships/WCC/21/ICU_WC_Rules_2021.pdf (accessed 29.11.2020).

Контактная информация: speedy-@mail.ru

Статья поступила в редакцию 12.12.2020

УДК 796.57

АНАЛИЗ ТРАВМАТИЗМА В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ НА ВОДНЫХ ДИСТАНЦИЯХ

Михаил Максимович Соловьев, кандидат педагогических наук, доцент, Владимир Владимирович Феофанов, старший преподаватель, Максим Васильевич Давыдов, старший преподаватель, Антон Олегович Филатов, старший преподаватель, Балтийский государственный технический университет «Военмех» им. Д.Ф. Устинова, Санкт-Петербург

Аннотация

На сегодняшний день водный туризм набирает всё большую популярность. Данный вид спорта входит в программу чемпионатов вузов в Санкт-Петербурге, результаты соревнований влияют на абсолютный общекомандный зачёт. Соревнования среди студентов проводятся и на всероссийском уровне. Водный туризм по своей специфике является травмоопасным видом спорта, но в тоже время проблема травматизма в научной литературе представлена слабо. В данной статье рассматриваются наиболее распространенные травмы, возникающие при гребле у студентов, которые занимаются спортивным туризмом на водных дистанциях. Целью исследования являлось определение наиболее подверженных травматизму звеньев опорно-двигательного аппарата у студентов, которые выступают на соревнованиях по спортивному туризму на водных дистанциях. В период с 2016 по 2020 год в Санкт-Петербурге и Ленинградской области в ходе исследования впервые был изучен характер травматизма в спортивном туризме на водных дистанциях у гребцов, представляющих студенческие команды, а также разработана классификация травм по локализации. При этом с использованием анкетирования было проанализировано 120 травматических случаев у мужчин и женщин. В исследовании приняли участие 60 спортсменов в возрасте от 18 до 28 лет. Полученные результаты исследования будут использованы в дальнейшем для проведения эффективной профилактики травматизма у гребцов в спортивном туризме на водных дистанциях.

Ключевые слова: травма, локализация травм, спортивный туризм, водные дистанции.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.12.p234-237

ANALYSIS OF INJURIES IN SPORTS TOURISM AT WATER DISTANCES

Mikhail Maksimovich Solovev, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Vladimir Vladimirovich Feofanov, the senior teacher, Maxim Vasilyevich Davydov, the teacher, Anton Olegovich Filatov, the senior teacher, Baltic State Technical University named after D.F. Ustinov, St. Petersburg

Abstract

Today, water tourism is gaining more and more popularity. This sport is included in the program of the championships of universities in St. Petersburg and the results of the competition affect the absolute team event. Competitions among students are held at the all-Russian level. Water tourism is a traumatic sport in its specifics, but at the same time the problem of injuries is poorly represented in the scientific literature. This article examines the most common rowing injuries for students who are engaged in water tourism. The purpose of the study was to determine the most traumatic links of the musculoskeletal system in students who perform at competitions in sports tourism at water distances. In the period from 2016 to 2020 in St. Petersburg and the Leningrad Region, the research for the first time studied the nature of inju-