



Материалы

Всероссийской научно-практической конференции

«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ГИМНАСТИКИ, СОВРЕМЕННОГО ФИТНЕСА И ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА»

19 февраля 2019 года
Москва



Literatura

1. Pravila vida sporta «Fitnes-aehrobika». Utverzhdeny prikazom Ministerstva sporta Rossijskoj Federacii ot «29» yanvary» 2018 g. № 69.
2. Rostovceva M.YU. Teoriya i metodika sovremennogo fitnesa/ Rabochaya programma discipliny dlya slushatelej IPK i PPK. Napravlenie podgotovki 43.03.01// RGUFKSMiT, M.-2014.-63 S.
3. Rostovceva M.YU. Sovremennyy fitnes: konceptual'nye osnovy i ponyatijnyj apparat// Fitnes-aehrobika- 2014: Materialy nauchnoj konferencii professorsko-prepodavatel'skogo sostava kafedry T i M gimnastiki.-RGUFKSMiT. - 2014. - S.13

УДК 796.413/.418

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЧИРЛИДЕРОВ ДИСЦИПЛИНЫ ЧИР ПЕРФОМАНС

Топоркова Е.А.

Аннотация. В статье выделены и представлены основные профили подготовленности чирлидеров дисциплины «чир перфоманс» в структуре модельных характеристик, внутри которых выявлены ведущие качества спортсменов. Наряду с этим детализированы модельные характеристики чирлидера дисциплины «чир перфоманс», соответствующие званию кандидата в мастера спорта.

Ключевые слова. Чир спорт, чир перфоманс, модельные характеристики, значимые качества, критерии, параметры.

Введение. Важность вопроса изучения модельных характеристик спортсменов высокого класса все чаще находит свое отражение в специализированной литературе. Разработка и использование рабочих моделей в спортивной науке является необходимым инструментом для дифференцирования и уточнения модельных характеристик успешного атлета, то есть таких ведущих физических качеств, уровня технической подготовленности и психологических особенностей, при которых он способен показать наивысшие результаты [3,6].

За последнее время популярность и массовый интерес к занятиям чир спортом в России приняли масштабный характер. Несмотря на это, современные исследователи отмечают отсутствие комплексных учебных программ, в которых были бы разработаны нормативы и модельные характеристики технической, физической и психологической подготовленности спортсменов с учётом особенностей дисциплин чир спорта, что и определило актуальность данного исследования [7,8].

Чирлидинг относится к сложнокоординационным, технико-эстетическим видам спорта, так как включает в себя элементы таких представленных в данной группе дисциплин, как акробатика, художественная и спортивная гимнастика, а также двигательные основы

различных танцевальных и спортивно-танцевальных направлений [4,7,8]. Исходя из этого, было предположено, что содержательное описание значимых качеств спортсменов, выступающих в смежных видах спорта, может стать ориентиром для разработки подобных личностных характеристик и в дисциплинах чир спорта.

Цель исследования - выявить значимые физические, технические и психологические качества, а также разработать критерии и параметры модельных характеристик спортсменов-чирлидеров дисциплины «чир перфоманс», необходимые для осуществления успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

В ходе исследования были применены следующие **методы**: анализ научно-методической литературы, моделирование, методы психодиагностики (УПФТ-1/30 «Психофизиолог»), социально-педагогическое исследование (анкетирование), математико-статистическая обработка данных.

Результаты исследования.

Проведенный анализ данных научно-методической литературы позволил выделить профили значимых качеств чирлидеров дисциплины «чир перфоманс», необходимые для успешной деятельности в данном виде спорта с учетом его требований.

Таким образом, спортсмену, выступающему в дисциплине «чир перфоманс» необходимо обладать *высоким уровнем физической подготовленности* по показателям координационных, скоростно-силовых способностей, мышечной силы, гибкости и специальной выносливости [2,7]. Важнейшими компонентами *профиля технической подготовленности* были выявлены базовая двигательная, хореографическая, акробатическая, музыкально-ритмическая подготовленность, а также работа с предметом (помпонами) [2,5,8]. В *психологическом профиле личности* успешного чирлидера следует выделять высокий психомоторный статус, уравновешенность нервной системы, сформированность волевых качеств, а также эмоциональность, энергичность и артистическое обаяние [6].

Исследование проходило на базе ТРОО «Федерация Черлидинга Тюменской области» среди участников сборной команды области по чир перфоманс «Альфа» в составе 10 человек, выступающей на Всероссийских соревнованиях в старшей возрастной категории (от 14 лет и старше). В рамках выделенных профилей были проведены контрольные тесты, по итогам которых изучался уровень подготовленности спортсменов для определения параметров указанных качеств.

Полученные данные помогли детализировано изучить спортивно и личностно значимые качества двух условно наиболее «успешных» чирлидеров команды, занявших 2 место на соревнованиях. Результаты были представлены с учетом сравнения со средним показателем в группе, что и позволило графически отобразить модельные характеристики спортсменов

дисциплины «чир перформанс», соответствующие званию кандидата в мастера спорта.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что модельные характеристики атлетов в данной спортивной дисциплине должны быть составлены по ведущим качествам *профиля физической подготовленности* с учетом таких критериев и параметров, как: координационные способности («челночный бег 4×9 м», 11,3 с; «равновесие на стопе одной ноги с закрытыми глазами», 10 с); гибкость («наклон туловища вперед с гимнастической скамьи», 30 см; «шпагат на правую/левую ногу», 5 баллов); скоростно-силовые способности («выпрыгивание вверх из глубокого приседа», 29 раз за 30 с) (рис. 1).

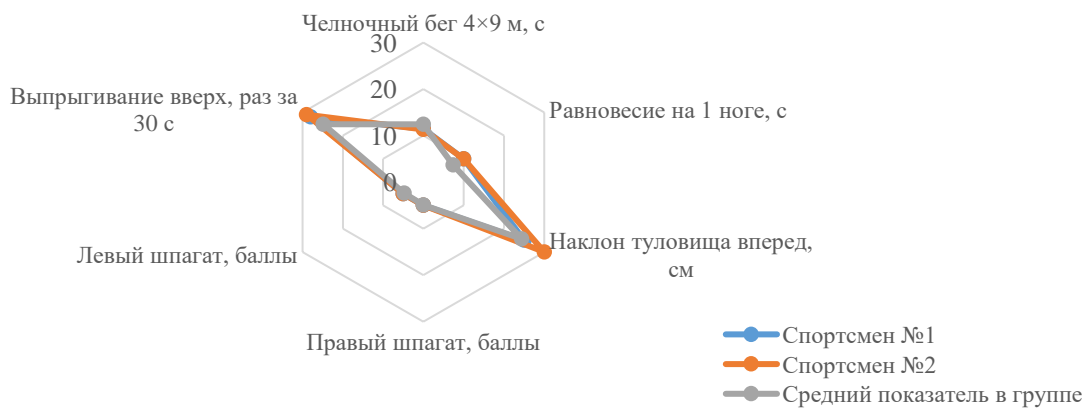


Рисунок 1 – Результаты физической подготовленности «успешных» девушек-чирлидеров

Анализ результатов тестирования уровня спортсменок по профилю технической подготовленности позволил заключить, что данные модельные характеристики должны быть составлены в соответствии с выполнением спортсменками элементов базовой двигательной («блок чир - и лип-прыжков»), хореографической («каскад из 4 гранд-пируэтов») и акробатической подготовленности («маховое сальто боковое») (рис. 2) с максимальной оценкой в 5 баллов.

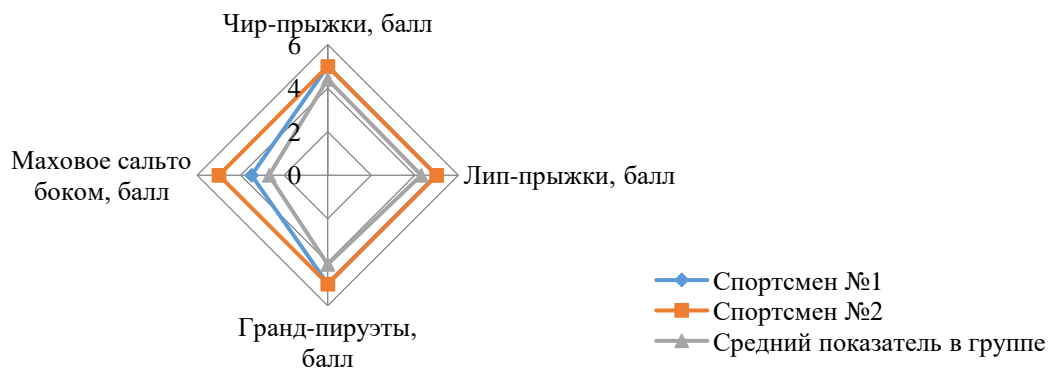


Рисунок 2 – Результаты технической подготовленности «успешных» девушек-чирлидеров

Проведенные исследования психомоторного статуса атлетов, а также их психологических особенностей и личностных свойств позволили сделать вывод о том, что модельные характеристики в данном профиле должны учитывать: высокий уровень сформированности волевых качеств (целеустремленность, самообладание и выдержка по параметрам генерализованности и выраженности) (рис. 3); умеренно высокий и высокий уровень личностной мотивации к достижению успеха (рис. 3); высокий уровень развития психомоторных реакций по параметру простой слухомоторной, а также простой и сложной зрительной моторной реакций (рис. 4); развитие личностных свойств, отражающие коммуникабельность (экстравертированность), артистичность (пластичность) и интернальность (высокий уровень субъективного контроля).

Рисунок 3

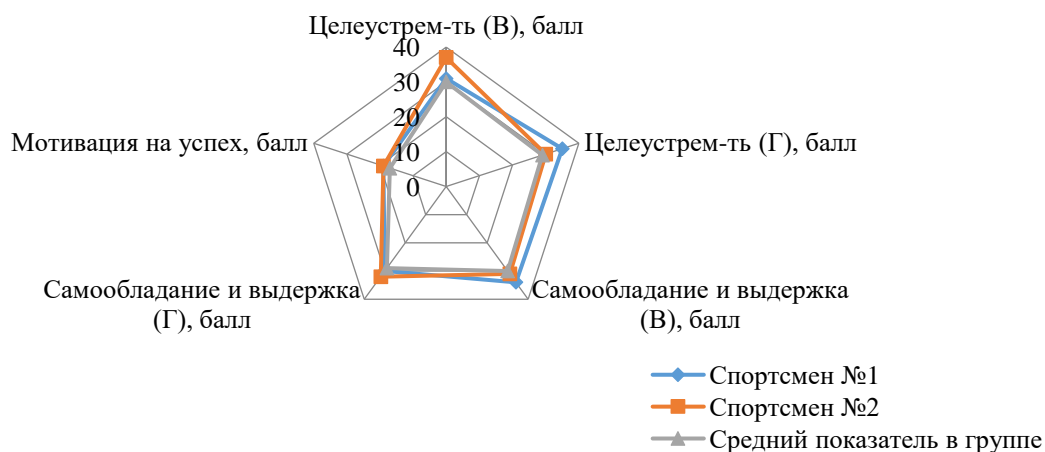


Рисунок 3 – Результаты изучения психологических особенностей «успешных» девушек-чирлидеров

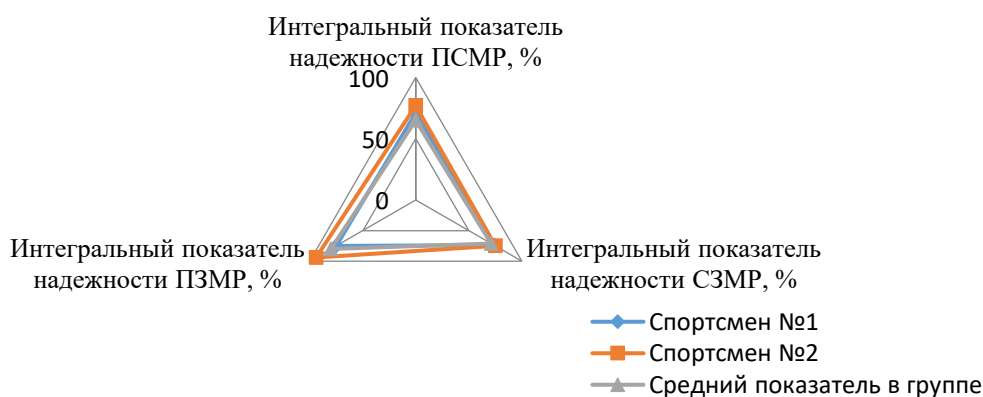


Рисунок 4 – Результаты тестирования психофизиологического статуса «успешных» девушек-чирлидеров

Результаты исследования личностных свойств девушек по методике К. Леонгарда показали, что среди «успешных» спортсменок - чирлидеров преобладает *гипертимный и эмотивный тип*. Обе выделенные акцентуации характера являются желательными для спортсменов технико-эстетических видов спорта, где важным является не только высокая физическая и техническая подготовленность, но и артистизм, умение передать характер соревновательной программы и ее музыкального сопровождения.

Выводы. При подготовке чирлидеров дисциплины «чир перфоманс» модельные характеристики, соответствующие квалификационному уровню кандидата в мастера спорта, должны быть представлены по выделенным критериям и параметрам в каждом профиле подготовленности.

Спортсмены дисциплины «чир перфоманс» в категории «двойка», взаимодополняют друг друга во время тренировочной и соревновательной деятельности. Чирлидеры, выступающие в паре, компенсируют недостатки по разным профилям подготовленности одного достоинствами другого.

Комплексная методическая работа в направлении изучения модельных характеристик чирлидеров будет способствовать составлению спортивных ориентиров и составлению эффективных моделей программ подготовки для усовершенствования тренировочного и соревновательного процессов.

Особая благодарность:

Манжелей Ирина Владимировна,
 профессор, д-р пед. наук, профессор кафедры спортивных дисциплин Института физической культуры ТюмГУ, i.v.manzhelej@utmn.ru, ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет» (Россия, Тюмень);
 Manzhelej Irina Vladimirovna, Full Professor, Doctor of Pedagogic Sciences, Professor at the Department of sports disciplines Institute of physical education, i.v.manzhelej@utmn.ru, University of Tyumen (Russia, Tyumen).

Литература

1. Загвязинский, В.И. Общая панорама педагогического исследования по проблемам физической культуры и спорта / В.И. Загвязинский, И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 3. – С. 3-5.
2. Зинченко, И.А. Факторная структура физической и технической подготовленности спортсменов в черлидинге на этапе специализированной базовой подготовки / И.А. Зинченко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 6. С. 22-25.
3. Клецов, К.Г. Модельные характеристики содержания соревновательных упражнений у спортсменов высокой квалификации в дисциплине чир – фристайл – двойка чир спорта (модель чемпиона) // Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции 6 марта 2018 г. / под ред. В.А. Александровой. – М.: РГУФКСМиТ, 2018. – С. 32-36.

4. Кузьмин, М.А. Особенности, характеристика, компоненты черлидинга как спортивной дисциплины / М.А. Кузьмин, Р.Г. Тихонов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – №1. – С. 50-52.

5. Плеханова, М.Э. Особенности исполнительского мастерства в технико-эстетических видах спорта: учебное пособие / М.Э. Плеханова. – М.: 2006. – 31 с.

6. Подгорная, Ю.Н. Психологический профиль личности спортсмена по художественной гимнастике / Ю.Н. Подгорная, В.М. Карлышев, О.В. Параскевич // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11. – С. 288-294.

7. Тихонов, Р.Г. Комплексный подход к физической подготовке в чир спорте дисциплины чирлидинг / Р.Г. Тихонов // Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции 6 марта 2018 г. – М.: РГУФКСМиТ, 2018. – С. 68-71.

8. Эпп, Т.И. Индивидуальная и командная техническая подготовленность спортсменов в черлидинге / Т.И. Эпп, О.В. Тимофеева // Наука о человеке: гуманитарные исследования. – 2016. – № 3. – С. 143-147.

Топоркова Евгения Андреевна, магистр, лаборант кафедры спортивных дисциплин Института физической культуры ТюмГУ, e.toporkova.077@gmail.com, ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет» (Россия, Тюмень).

MODEL CHARACTERISTICS OF CHEERLEADERS IN PERFORMANCE CHEER DIVISION

Toporkova Evgenia Andreevna, Master, Assistant at the Department of sports disciplines Institute of physical education, e.toporkova.077@gmail.com, University of Tyumen (Russia, Tyumen)

***Abstract.** The article highlights and presents the main profiles of the cheerleaders` fitness in the Performance Cheer Division. The given profiles are considered in terms of model characteristics structure, within which the leading qualities of athletes have been identified. Along with this, the model characteristics of a Performance Cheer Division athlete in the Sport of Cheer are detailed that are suitable to the title of the Candidate Master of Sports.*

***Key words.** Cheer sport, performance cheer, model characteristics, leading qualities, criteria, parameters.*

Literatura

1. Zagvyazinskij, V.I. Obshchaya panorama pedagogicheskogo issledovaniya po problemam fizicheskoj kul'tury i sporta / V.I. Zagvyazinskij, I.V. Manzhelej // Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury. – 2016. – № 3. – S. 3-5.

2. Zinchenko, I.A. Faktornaya struktura fizicheskoj i tekhnicheskoy podgotovlennosti sportsmenov v cherlidinge na etape specializirovannoj bazovoj podgotovki / I.A. Zinchenko // Fizicheskoe vospitanie studentov. – 2010. – № 6. S. 22-25.

3. Kletsov, K.G. Model'nye harakteristiki sodержaniya sorevnovatel'nyh uprazhnenij u sportsmenov vysokoj kvalifikacii v discipline chir – fristajl – dvojka

chir sporta (model' chempiona) // Sovershenstvovanie sistemy podgotovki v tanceval'nom sporte: materialy XVII Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii 6 marta 2018 g. / pod red. V.A. Aleksandrovoj. – M.: RGUFKSMiT, 2018. – S. 32-36.

4. Kuz'min, M.A. Osobennosti, harakteristika, komponenty cherlidinga kak sportivnoj discipliny / M.A. Kuz'min, R.G. Tihonov // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2015. – №1. – S. 50-52

5. Plekhanova, M.E. Osobennosti ispolnitel'skogo masterstva v tekhniko-esteticheskikh vidah sporta: uchebnoe posobie / M.E. Plekhanova. – M.: 2006. – 31 s.

6. Podgornaya, YU.N. Psihologicheskij profil' lichnosti sportsmena po hudozhestvennoj gimnastike / YU.N. Podgornaya, V.M. Karlyshev, O.V. Paraskevich // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2016. – № 11. – S. 288-294.

7. Tihonov, R.G. Kompleksnyj podhod k fizicheskoj podgotovke v chir sporte discipliny chirliding / R.G. Tihonov // Sovershenstvovanie sistemy podgotovki v tanceval'nom sporte: materialy XVII Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii 6 marta 2018 g. – M.: RGUFKSMiT, 2018. – S. 68-71.

8. Ehpp, T.I. Individual'naya i komandnaya tekhnicheskaya podgotovlennost' sportsmenov v cherlidinge / T.I. Ehpp, O.V. Timofeeva // Nauka o cheloveke: gumanitarnye issledovaniya. – 2016. – № 3. – S. 143-147.

УДК 796.413/418

ВОЗДЕЙСТВИЕ УПРАЖНЕНИЙ НА БАЛАНСИРОВОЧНОМ ДИСКЕ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ СПОРТМЕНОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Хэ Дзиндзин

Аннотация. В статье рассматриваются эффективность занятий по комплексной программе, включающую классическую хореографию, упражнения системы Пилатеса, акробатические элементы на балансировочном диске с юными гимнастками на спортивно-оздоровительном этапе в художественной гимнастике.

Ключевые слова. Художественная гимнастика, балансировочный диск, хореография, физические качества, координация движений, проприоцептивная чувствительность.

Введение. На современном уровне развития художественной гимнастики особое внимание уделяется спортивно-оздоровительному этапу, позволяющими проводить массовый набор практически всех желающих детей 4,5-6 лет с последующим отбором [1, 2]. На этом этапе можно выделить два основных направлений: оздоровительное и спортивное. Они отличаются