

Чир спорт. Направления и дисциплины.

ВО «Заряд Добра»,
г. Юрга,
Кемеровская область

Чирли́динг (распространено написание **черлидинг**, отступающее от правил англо-русской практической транскрипции; англ. *cheerleading*, от *cheer* — одобрительное, призывное восклицание и *lead* — вести, управлять) — вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы гимнастика, акробатика)



Чирлидинг появился в Соединенных штатах Америки в конце девятнадцатого века. Импульсом для появления чирлидинга стало развитие американского футбола. Именно на матчах этого вида спорта первоначально начали появляться группы поддержки. Сначала чирлидинг был исключительно мужским видом спорта. Однако, когда в команду группы поддержки была принята первая девушка, все сразу поняли, что с женским лицом чирлидинг гораздо привлекательнее и зрелищнее. На данный момент 97% чирлидеров – девушки. В 30-ые годы в университетах и колледжах стали активно использовать помпоны – атрибут, который и по сей день является визитной карточкой чирлидинга. Интересно, что чирлидерством занимались такие знаменитости как Мадонна, Рональд Рейган, Франклин Рузвельт, Дуайт Эйзенхауэр, Джордж Буш младший, Мэрил Стрип, Стив



В Россию он пришёл вместе с американским футболом. Оба вида спорта до сих пор не являются массовыми, но поклонников у них немало. Считается, что первая чирлидинговая команда появилась в нашей стране в 1996 году. А уже два года спустя под эгидой Детской Лиги американского футбола стала действовать некоммерческая организация «Ассоль», основной задачей которого была популяризация групп поддержки спортивных команд.

Летом 1999 года официально зарегистрирована Российская общественная организация «Федерация Чирлидерс». Несколькими месяцами позже в Москве состоялись первые крупные соревнования. Однако официальным видом спорта чирлидинг стал только в 2007 году.

Знаковым событием для российской Федерации чирлидинга стал Чемпионат мира по данному виду спорта, который проходил в Корее. В нём приняли участие более семидесяти команд по чирлидингу из 21-ой страны мира. В номинации Cheer Dance 16+ соревновались более 70 команд, но победителем стала команда из России, к победе её привела тренер Надежда Денисова. Видео этого звёздного часа для наших соотечественниц легко найти на просторах интернета.



Чирлидинг можно разделить на два основных направления:

1. Соревнования команд по программам, подготовленным по специальным правилам;
2. Работа со спортивными командами, клубами, федерациями для выполнения следующих задач:
 - привлечение зрителей (болельщиков) на стадионы и в спортивные залы с целью популяризации физкультуры и спорта, здорового образа жизни;
 - создание благоприятного морально-психологического климата на стадионе, уменьшения агрессивного настроения болельщиков-фанатов, создание обстановки «позитивного фанатизма» и управление эмоциями фанатов;
 - поддержка спортивных команд, участвующих в матче;
 - активизация и разнообразие рекламно-имиджевой работы на спортивных мероприятиях.

Чирлидинг — отдельный самостоятельный вид спорта. По нему проводятся соревнования не только российского масштаба, но и европейского, и мирового. Чемпионаты по чирлидингу проводятся в нескольких номинациях.

- **Чир** — элементы спортивной гимнастики и акробатики, построение пирамид и танцевальные перестроения под зычные кричалки.
- **Чир-данс** — спортивные танцы с элементами гимнастики, с присутствием пластичности, хорошей хореографии и грации, потрясающей синхронности.
- **Чир-микс** — выступления смешанных команд (женщины и мужчины).
- **Индивидуальный черлидинг** – выступление одного человека из команды, как правило, лидера. Он может выполнять как гимнастический, так и танцевальный номер.
- **Групповой стант** – коллективное построение гимнастической пирамиды. Групповой стант выполняется несколькими людьми из команды, чаще всего, пятью людьми. Участники, находящиеся на верху пирамиды, называются флайерами.
- **Партнерский стант** – это постановка, при которой мужчина поднимает женщину, а та наверху выполняет акробатические и гимнастические элементы.

Костюмы для чирлидинга

Наряды чирлидерш – один из главных элементов постановки, ведь от него зависит, насколько эмоциональным будет номер спортсменов.

Соответственно, костюмы должны быть яркими и цветными. Ткань можно расшивать блестящими пайетками или бисером.

Так как чирлидинг – это командный вид спорта, все танцоры одеты в одинаковую одежду. Костюмы шьются из эластичной ткани, которая плотно прилегает к телу и не сковывает движения. Стоит заметить, что наряд чирлидерш не должен открывать интимные части тела или показывать нижнее белье (даже несмотря на то что обычно костюмы достаточно короткие и открытые). Что касается обуви, то она так же, как и одежда, должна быть одинаковой. Для удобства танцовщиц следует выбирать



Плюсы занятий чирлидингом

- Это красиво. Во многих странах девушка-чирлидерша является символом молодости, юности, красоты и энергии. И члены команд действительно привлекательны: они стройные, одетые в максимально открытую форму, задорные.
 - Это относительно новый для многих стран и поэтому интересный, престижный вид спорта.
- Можно не только заниматься в своё удовольствие, но и принимать участие в соревнованиях.
- Это отличный вариант для девушки, так как регулярные тренировки помогают поддерживать стройность, выглядеть привлекательно.
- Чирлидинг укрепляет мышцы, тренирует дыхательную и сердечно-сосудистую системы.
- Профессиональные занятия учат работать в команде, развивают лидерские качества.
 - Развиваются координация, выносливость, гибкость, ловкость.
- Занятия в раннем возрасте укрепляют командный дух, способствуют социализации.

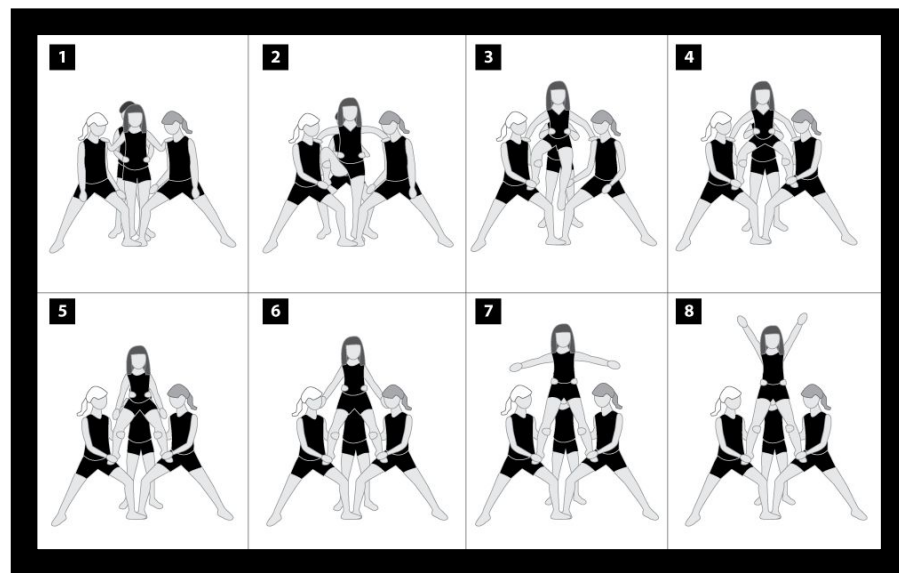
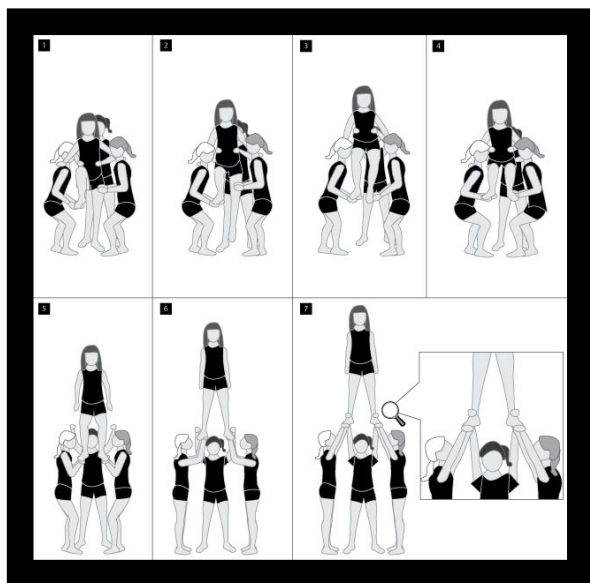
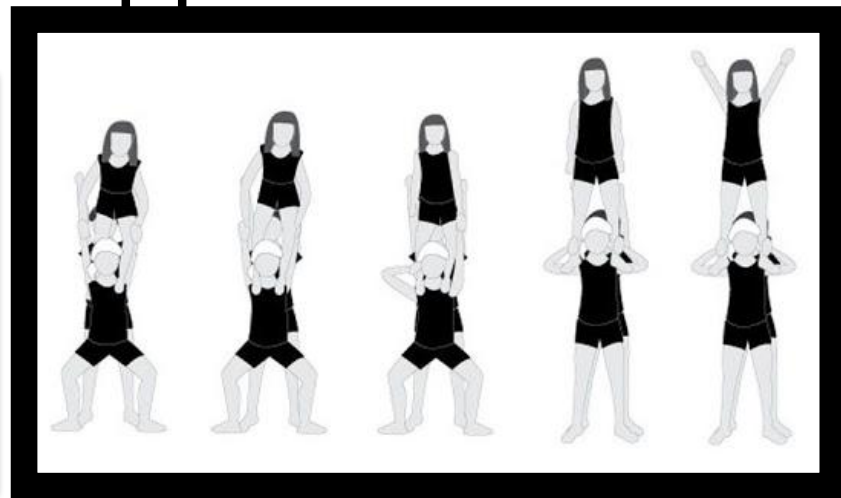
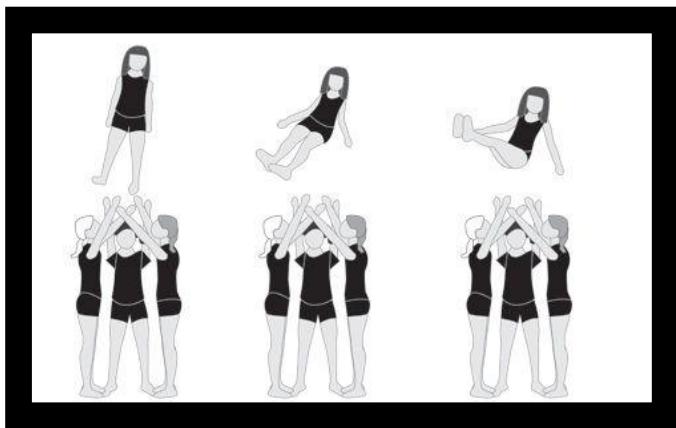
Минусы занятия чирлидингом

- Высокие риски травмирования. Если верить статистике, то в Америке около половины всех травм в спорте приходится именно на чирлидинг. И во время выполнения сложных элементов девушки действительно нередко падают.
- Профессиональные занятия требуют постоянных поездок: на спортивные состязания с командой, за которой закреплена группа поддержки, на соревнования по чирлидингу и прочие выступления.
 - Требуется специальная экипировка.
 - В команду могут попасть не все, есть ограничения.
 - Интенсивные нагрузки во время тренировок.

Понятия

- **Чирлидинг** – это вид спорта, который включает в себя элементы гимнастики, акробатики, хореографии и базовые движения черлидинга.
- На оригинальном языке – **CHEERLEADING** - cheer – это возглас, крик, призыв, leader – лидер.
 - **Чирлидеры** – спортсмены - девчонки и мальчишки, которые занимаются чирлидингом.
- **Стант** – фигура, в которой поднимают или подбрасывают вверх одного человека.
 - **Пирамида** – несколько стантов, соединенных между собой.
- **Спотеры** – очень важные люди при выполнении стантов и пирамид, отвечают за безопасность при выполнении сложных элементов - страхуют флайеров
- **Флайер** – спортсмены, составляющие верхние части пирамид и стантов.
- **База** – спортсмены, выступающие основой пирамид и стантов, они поддерживают, выбрасывают и ловят флайеров.
 - **Чир** – заводные кричалки, обращенные к команде и зрителям.
- **Чант** – кричалки-скандирования, их, вместе с чирлидерами, повторяют зрители несколько раз.
- **Чир-данс** – короткий танцевальный блок чирлидинговой программы, составленный на основе базовых чирлидинговых движений

Некоторые элементы чирлидинга



Наименование возрастной категории	Спортивная дисциплина	Возраст	
		Минимум	Максимум
Мальчики, девочки	ЧИР ЧИР ДАНС	8 лет	11 лет
Юниоры, юниорки	ЧИР ЧИР-МИКС ЧИР ДАНС ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ МИКС	12 лет	16 лет
Мужчины, женщины	ЧИР ЧИР-МИКС ЧИР ДАНС ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ МИКС ПАРТНЕРСКИЕ СТАНТЫ	16 лет	Не ограничен

Спортсменам ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Критиковать тренеров/официальных представителей других команд, чирлидеров, зрителей, судей словом или жестом.
- Использовать грубую или ненормативную лексику.
- Поощрять неспортивное поведение.
- Находиться под воздействием алкоголя или наркотических средств.
- Курить табачные изделия в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или других членов команды в то время, когда на ней/нем одета форма команды (то есть, когда он/она представляет команду).

Спортсмены ОБЯЗАНЫ:

- Выполнять решения официальных представителей Общероссийской федерации и судей соревнований, не противоречащие данным Правилам.
- Проявлять уважение и вежливость по отношению к тренерам/официальным представителям других команд, чирлидерам, болельщикам, персоналу, обслуживающему соревнования, судьям.
- Стремиться развивать дух спортивного сообщества.
- Соблюдать «Антидопинговый кодекс олимпийского движения 2011».

Дисквалификация команды применяется за следующие нарушения:

- * использование той же программы в другом календарном году
 - * копирование программы полностью или большей части
 - * нарушение количественного состава команды
 - * нарушение требований к возрастным категориям
 - * преждевременное прекращение выступления при сбое музыкального сопровождения по вине команды
 - * костюмы, состоящие из вызывающей одежды, не соответствующей спортивному стилю
- * нарушение Правил поведения тренеров и спортсменов на соревнованиях
- * неспортивные действия команд и спортсменов, целенаправленно помешавшие другим командам показать максимальный результат.

Спасибо за внимание!

