

## **YOGA IS ONE OF THE OLDEST SYSTEMS THE RECOVERY OF MIND AND BODY**

*Zlodeev Xenia, student,*

*Polina Bogdanova, student,*

*Guriev Sergey,*

*the candidate of pedagogical Sciences, associate Professor*

*Russian state vocational pedagogical University*

*Ekaterinburg*

УДК 378.4

## **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ ЧЕРЛИДИНГА В ВУЗЕ**

*Мельникова Анастасия Валерьевна, студентка,*

*Чуб Яна Владимировна,*

*кандидат педагогических наук*

*Уральский государственный университет путей сообщения*

*г. Екатеринбург*

*Аннотация.* Статья содержит теоретические и методические материалы, основные направления по организации работы отделения черлидинга в вузе.

*Ключевые слова:* черлидинг, спорт, студент.

*Abstract.* The paper contains theoretical and methodological materials, main areas, organization of works on creation of a branch of Cheerleading in high school.

*Index terms:* Cheerleading, sport, student.

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязано дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов. Помимо традиционной организации учебного процесса по физической культуре в форме практических занятий в сетке расписания, студентам предоставляется возможность самовыражения и самореализации в любимых и популярных видах спорта в свободное от учебы время. Увлечения современной молодежи тем или иным видом спорта определяются мотивами в соответствии с половой принадлежностью, индивидуальными способностями и материально-техническими возможностями.

Целью нашего исследования стало определение организационно-методических условий занятий девушек черлидингом в вузе.

Черлидинг это своеобразный вид спорта, главная функция которого заключается в привлечении внимания зрителей к спортивным мероприятиям и популяризации спортивного образа жизни. За счет выступления групп черлидеров на стадионах создается веселая, приятная атмосфера, отвлекающая от агрессивного настроения в спортивной борьбе, и поддержка болельщиками соревнующихся команд. Черлидинг объединяет в себе гимнастические и танцевальные приемы, акробатику с элементами шоу, что обеспечивает развлекательную составляющую проведения спортивного мероприятия.

На современном этапе черлидинг имеет несколько основных видов, или же направлений. Первый вид предполагает специальные программы, по которым соревнуются команды, при этом существует ряд правил, которых нужно придерживаться. Второй вид черлидинга занимается сотрудничеством со всевозможными клубами, командами и различными федерациями, где они выполняют ряд всевозможных функций. Черлидинг, как вид занятий физическими упражнениями, идеально подходит для широкого числа студентов, поскольку допускает участие в соревнованиях не только спортсменов-разрядников, но и новичков, которых среди студентов большинство. Не случайна популярность черлидинга, поскольку это один из студенческих видов спорта, поддерживающий и поощряющий в подрастающем поколении энтузиазм. У занимающихся черлидингом развивается гибкость, ловкость, выносливость, позитивное отношение к окружающему миру, формируется командный дух.

Актуальность занятий черлидингом в студенческой среде требует изучения возможных форм их реализации, разработки педагогических и организационно-методических условий подготовки спортсменов и участия их в соревнованиях.

Основные направления учебно-методической работы для развития как массового, так и спортивного направления включают [1]:

1. Создание отделения черлидинга на базе отделения фитнес-аэробики.
2. Включение в учебную программу отделения обучения элементам черлидинга разделенную на младшие (первый, второй) и старшие (третий, четвертый) курсы.
3. Создание на базе учебного отделения сборных команд факультетов.
4. Формирование сборной команды университета на базе сборных команд факультетов.
5. Плановый набор в сборные команды по черлидингу спортсменов-разрядников.
6. Подготовка программы учебного отделения и спортивной секции по черлидингу.

Учебный процесс курса представляет собой поэтапное освоение разных видов черлидинга. Для каждого этапа характерны свои задачи, комплексы упражнений. В первом семестре целесообразно применение упражнений, повышающих выносливость с одновременным развитием силы основных мышечных групп и координационных способностей. Во втором семестре направленность занятий меняется от преимущественного развития выносливости к избирательному развитию скоростно-силовой выносливости.

Методико-практические занятия распределяются по годам обучения [2].

Первый и второй курсы:

- обучение технике базовых движений, танцевальных элементов, разучивание и тренировка простейших комбинаций по черлидингу;
- обучение и тренировка упражнениям на гибкость, разучивание простейших акробатических элементов.

Перечень разучиваемых элементов на первом и втором курсах:

- базовые движения черлидинга, равновесия (передние, боковые);

- пируэты на двух ногах, малые пируэты на одной ноге;
- элементы на активную и пассивную гибкость;
- акробатические элементы (стойки, кувырки, колеса);
- разучивание приветствий (речевок).

Третий и четвертый курсы:

- последовательное обучение усложненным комбинациям черлидинга;
- разучивание более сложных вариантов акробатических элементов;
- построение сложных вариантов стантов и пирамид;

Перечень разучиваемых элементов на третьем и четвертом курсах:

- равновесия вертикальные;
- большие пируэты на одной ноге;
- элементы на гибкость (шпагаты с провисанием, круговые махи ногами).

В Уральском государственном университете путей сообщения группа черлидинга формируется на базе сборной команды университета по аэробике. Во время занятий студентами осваиваются универсальные элементы гимнастических и акробатических приемов, на основе которых создаются программы для выступлений в том или ином мероприятии. Помимо вспомогательной роли в проведении соревнований по различным видам спорта, студенты-черлидеры сами выступают на соревнованиях по своему виду спорта, завоевывая призовые места. Занятия черлидингом большая и кропотливая работа, которая требует значительного времени в режиме дня студента. Неслучайно такие занятия проводятся в свободное от учебы время и могут занимать не лимитированное количество времени. Чаще всего для этого выбирается период с 16.00 до 20.00 часов. Для достижения высоких спортивных результатов и повышения класса группы черлидинга занятия должны проводиться не менее пяти раз в недельном цикле с одним-двумя днями на отдых.

В заключение хотелось бы сказать, что для студентов это такой вид спорта, который является одним из самых интересных, увлекательных и невероятных. Черлидинг формирует профессионально важный опыт выступлений на публике, позволяет научиться хореографии, акробатике и гимнастике. На занятиях черлидингом хорошо развивается фантазия и вырабатывается командный дух.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Тимофеева, О.В. Черлидинг в системе физического воспитания студенток / О.В. Тимофеева // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 11. – С. 36-38.
2. Фроловская М.Н. Гуманитарное основание профессиональной культуры педагога: монография. – Барнаул: Изд-во Алт. гос. ун-та, 2011. – 256 с.

## **MAIN AREAS AND ORGANIZATION OF WORK FOR CHEERLEADING IN HIGH SCHOOL**

*Anastasia Melnikova V., student,  
Jana V. Chub, ph.d.*

*Ural state university of railway transport  
Yekaterinburg city*