

ЧЕРЛИДИНГ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

*Филиппова М. Ю., Лукина С. М., Филиппова Ю. С.
Новосибирский государственный университет, Новосибирск;
Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург;
Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск, Россия*

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы внедрения черлидинга в учебный процесс студентов и влияние его на физическую и умственную работоспособность.

Ключевые слова: соревнование, черлидинг, физическая подготовленность, умственная работоспособность.

CHEERLEADING AS A MEANS OF IMPROVEMENT OF STUDENTS HEALTH

*Filippov M. Y., Lukin S. M., Filippov Yu. S.
Novosibirsk State University, Novosibirsk, Russia;
Saint-Petersburg State University, St. Petersburg, Russia;
Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia*

Annotation. The article deals with the introduction of cheerleading into the educational process of students and its influence on physical and mental capacity to work.

Key words: competition, cheerleading, physical fitness, mental, capacity to work.

ВВЕДЕНИЕ Учебный процесс в высшем образовательном учреждении ставит перед его организаторами две взаимосвязанные задачи: освоение обучающимися на высоком уровне материала, предусмотренного ФГОС и сохранение, приумножение здоровья обучающихся. В период обучения в ВУЗе все функциональные возможности человека находятся на пике, однако, студенты зачастую не ценят свое здоровье и большая часть студенческой молодежи не ориентирована на здоровый образ жизни, что в дальнейшем негативно сказывается на профессиональной, общественной и семейной жизни молодых специалистов. Именно с этими проблемами связана важность обеспечения здоровья студентов во время их обучения в высших учебных заведениях [1].

Черлидинг - (англ, *cheerleading*, от *cheer*- одобрительное, призывное восклицание и *lead*- вести, управлять) - вид спорта, сочетающий элементы шоу, танцев, гимнастики и акробатики [6]. По нему проводятся соревнования российского, европейского и мирового уровня [2]. 12 февраля 2007г. был издан Приказ № 67 Федерального Агентства по Физической культуре и спорту «О признании нового вида спорта «Черлидинг» [5], а в 2009 году «Черлидинг» был внесен в новый Всероссийский реестр видов спорта [7]. Спортсмены - черлидеры получили возможность присвоения спортивных званий до уровня «мастер спорта России» [5]. Сегодня черлидинг - это быстроразвивающийся сегмент спортивной и развлекательной индустрии. Команды по черлидингу создаются на базе школ, колледжей, университетов. Он выступает как самостоятельный вид спорта, и как шоу, успешно сопровождающее многие спортивные соревнования, усиливающее зрелищность других видов спорта.

Соревнования по черлидингу проводятся в форме состязаний групп спортсменов (команд) с оценкой их выступлений по бальной системе. Соревнования проводятся в соответствии с Правилами, утвержденными приказом Минспорта России и Правилами Международного Союза черлидинга (ICU) [2].

Соревнования по черлидингу проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

Чир - в программах этой дисциплины участвуют команды, 100 % участников которых - женского пола. Программы ЧИР включают в себя большое количество акробатических элементов, требуют страховки при выполнении сложных элементов программы.

Чир-микс - в программах этой дисциплины участвуют команды, в составе которых участники и мужского и женского пола, команда относится к дисциплине ЧИР-МИКС, если в ее составе есть один (или более) участник мужского пола. Программы ЧИР-МИКС так же включают акробатические элементов, требующие страховки.

Чир данс (чир данс фристайл)- в этой дисциплины могут принимать участие спортсмены мужского и женского пола. Элементы ЧИР и ЧИР-МИКС программ запрещены. В программе ЧИР ДАНС особое внимание уделяется сложности элементов, хореографии, динамике и сложности переходов от одного элемента к другому, синхронности выполнения всех составных частей программы.

Групповые станты - в этой дисциплине участвуют команды, состоящие из одной стант-группы (4-5 спортсменов). В программах этой дисциплины участвуют команды, 100 % участников которых - женского пола. В программах этой дисциплины выполняются станты (пирамиды) и выбросы верхнего спортсмена (флаера) по выбору команды в соответствии с правилами.

Групповые станты микс - в этой дисциплине участвуют команды, состоящие из одной стант-группы (4-5 спортсменов) если в ее составе есть участник / участники мужского пола. Команды данной дисциплины не могут на 100 % состоять из участников мужского пола. В программах этой дисциплины выполняются станты и выбросы по выбору команды в соответствии с правилами.

Партнерские станты - в программах этой дисциплины участвует пара спортсменов (один мужского и один женского пола), которые выполняют станты с одиночной базой (один нижний спортсмен).

Занятия черлидингом развивают не только физические качества, но и смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде. Т. е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся. Этот вид спорта направлен на всестороннее физическое, интеллектуальное и духовное развитие и способствует совершенствованию двигательных и морально-волевых качеств [5]. Правильная организация обучения, повышение физического здоровья и умственной работоспособности студентов - одна из центральных проблем педагогики [4]. Проблема совершенствования физкультурного образования студентов на основе применения средств такого молодого вида спорта в России, как черлидинг, является на сегодняшний день малоизученной, что и определяет актуальность данного исследования.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. Изучить влияние программы, разработанной авторами программы по черлидингу, на физическую подготовленность студентов.

Организация и методики исследования. Изучение влияния занятий черлидингом на студентов проводилось на базе Новосибирского государственного исследовательского университета в г. Новосибирске с сентября 2014 по май 2015. В нем приняло участие 30 студентов (20 девушек, и 10 юношей), занимающихся в группе поддержки спортивных команд университета. Возраст участников составил $20 \pm 0,5$ лет. Всего было проведено 102 занятия за 8 месяцев (51 занятие в первом семестре с сентября по декабрь 2014 года и 51 занятие во втором семестре с января по апрель 2015 года). Продолжительность одного занятия составляла два астрономических часа. Занятия проходили три раза в неделю на базе спорткомплекса НГУ в зале гимнастики. Оценка физической подготовленности студентов проводилась в начале учебного года перед началом занятий черлидингом, а также в конце года по окончании эксперимента. Кроме этого проводилось тестирование мотивации студентов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.

В процессе эксперимента наблюдалась положительная динамика результатов тестирования ОФП (см. табл. 1). Одной из причин столь заметных изменений, возможно, является высокая мотивация девушек к тренировкам. В качестве цели занятий черлидингом все они указали улучшение физической формы.

Динамика показателей физической подготовленности девушек

Таблица 1

Исследуемые тесты	До эксперимента ($M \pm m$)	После эксперимента ($M \pm m$)	Значение p
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	$10,5 \pm 1,7$	$26,3 \pm 2,62$	$p < 0,001$
Наклон вперед сидя (см)	$11,9 \pm 0,94$	$19,4 \pm 1,27$	$p < 0,001$
Пресс за одну минуту (кол-во раз)	$32,2 \pm 1,1$	$39,8 \pm 1,3$	$p < 0,001$
Бурпи 4 серии по 20 сек (кол-во раз)	$32,3 \pm 0,9$	$39,8 \pm 0,8$	$p < 0,001$

У юношей также произошли достоверные изменения по исследуемым показателям (таблица 2). Заметней всего возросли показатели динамической силы. Это объясняется с большей нагрузкой у юношей на мышцы рук и груди (например, при выполнении таких упражнений, как «жим к экстеншен»), В отличие от девушек, юноши не ставили в качестве целей занятий улучшение физической подготовленности. 90 % опрошенных указали в качестве причин занятий поиск новых друзей, а также приятное время препровождение (80 %).

Динамика показателей физической подготовленности юношей

Таблица 2

Исследуемые тесты	До эксперимента ($M \pm m$)	После эксперимента ($M \pm m$)	Значение p
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	$24,9 \pm 4,9$	$43,7 \pm 7,9$	$p < 0,001$
Наклон вперед сидя (см)	$2,1 \pm 0,8$	$5,6 \pm 1,5$	$p < 0,01$
Пресс за одну минуту (кол-во раз)	$41,3 \pm 1,6$	$46,4 \pm 1,2$	$p < 0,05$
Бурпи 4 серии по 20 сек (кол-во раз)	$37,7 \pm 1,4$	$41,1 \pm 1,5$	$p < 0,05$

Черлидинг относится к сложно-координационным видам спорта, для двигательной деятельности которых характерны чрезвычайно высокие требования к технике движений и качеству ловкости. Без серьезной подготовки возможны травмы на выступлениях и на тренировочных занятиях [8]. Для сохранения здоровья очень важно иметь хороший уровень общей физической подготовки [3].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Исходный уровень физической подготовленности студентов достаточно низкий и его необходимо повышать, разрабатывая современные и эффективные педагогические подходы. Черлидинг может стать для студентов одной из привлекательных систем физических упражнений оздоровительной направленности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Петунова А. Н, Рогачева Г. И.* К вопросу сохранения и укрепления здоровья студентов. Вестник Бурятского госуниверситета, 2009.
2. Правила вида спорта «Черлидинг». Минспорт России, 2014.
3. *Сивас Н. В.* Двигательная активность - основа повышения качества жизни студентов. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 8(78), 2011.
4. *Соловьев В. Н.* Умственная и физическая работоспособность студентов как фактор адаптации к учебному процессу. Успехи современного естествознания № 8, 2004.
5. Сайт федерации черлидинга России, <http://www.cheerleading.ru/>
6. Сайт федерации черлидинга СПб. <http://cheerleading.spb.ru/>
7. Сайт Министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>
8. *Brenda J. Shields, Gary A. Smith.* Cheerleading-Related Injuries in the United States. Prospective Surveillance Study J Athl Train. 2009 Nov-Dec; 44(6): 567-577. doi: 10.4085/1062-6050-44.6.567