

**ЧИРЛИДИНГ В ВУЗЕ**

© 2020 М. В. Шубина, И. В. Андреевская

*Вятский государственный университет (Киров, Россия)*

*В статье рассматривается такой вид спорта, как чирлидинг, история создания команды по чирлидингу в ВятГУ. Представлены качества, необходимые для занятия данным видом спорта и методика их развития.*

*Ключевые слова: чирлидинг, группа поддержки, спорт, физические качества, студенческая жизнь.*

Чирлидинг – это вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных направлений, таких как танцы, гимнастика и акробатика. Название «cheerleading», говорит о том, что спорт берёт свое начало в США. Произошло оно от английских слов «cheer» – одобрительное, призывное восклицание и «lead» – вести. [2]<sup>1</sup>

Из названия можно понять, что перед чирлидерами стоит важная задача на спортивных мероприятиях показать не только свои навыки, но и эмоционально зарядить публику. Выступая вместе со спортивными командами, именно чирлидеры помогают своей команде не падать духом и побеждать. Так же на любом спортивном мероприятии выступления чирлидеров — это захватывающее зрелище для публики, которое создает незабываемую атмосферу праздника.

В настоящее время чирлидинг можно разделить на два направления: это самостоятельные выступления, соревнования, которые имеют свои правила, программы и дисциплины, и выступления с командами, в качестве группы поддержки [2].

В Вятском государственном университете существует своя команда по чирлидингу. Создателями ее являются сёстры Лолита и Маргарита Дмитриенко. Девочки начали заниматься чирлидингом в 2011 году. В то время они еще учились в одной из школ Белой Холуницы. После уроков сёстры шли в местную ДЮСШ, где оттачивали навыки прыжков, поддержки, синхронных танцев, гибкости и грациозности. В то время они с другими школьницами выступали в качестве

группы поддержки спортивных команд и на культурно-массовых мероприятиях районного центра.

Поступив в ВятГУ, девушки – близняшки решили продолжить заниматься любимым делом. Лолита и Маргарита обратились со своей идеей в студенческий совет и получили там одобрение. Так они стали родоначальницами движения чирлидинга в ВУЗе и руководителями местной группы поддержки.

Постепенно в ВятГУ сформировалась сборная университета по чирлидингу «Allure», которая стала развлекать зрителей на баскетбольных матчах «Сов» и принимать участие в соревнованиях по чирспорту, в которых стали занимать призовые места. Также команда часто выступает на фестивалях ВятГУ, например, таких как, фестиваль адаптивного спорта, фестиваль «Будь в форме», фестиваль физической культуры и спорта и другие. Ну а самым масштабным мероприятием, где принимала участие команда «Allure» это Всероссийский фестиваль-конкурс «Студенческая CHEER DANCE SHOW LIGA», проходивший в городе Ярославле в 2018 и 2019 годах.

В начале каждого учебного года команда производит набор студентов, желающих заниматься чирлидингом. В команду принимают не только девушек, но и юношей. В чирлидинге чувствуется нехватка мужских сильных рук. Ведь именно на них держатся многоуровневые пирамиды и поддержки. Благодаря силе юношей уровень сложности элементов и высота акробатики в воздухе возрастает. [4]

Актуальность чирлидинга заключается в том, что он помогает обучающимся развить свои физические навыки, позволяет им приобретать следующие знания:

---

Шубина Марина Владимировна – Вятский государственный университет, старший преподаватель, mv\_fiz@mail.ru.

Андреевская Инга Владимировна – Вятский государственный университет, студентка, ingaan-dreevskaya@mail.ru.

*Личностные:* представление о важности общей и специальной физической подготовки для занятий чирлидингом, о пользе занятий хореографией для улучшения осанки и фигуры, осознает пользу физической активности за счёт получения удовольствия и морального удовлетворения от занятий спортом и участия в данной деятельности.

*Метапредметные:* представление о процессе организации концертных мероприятий, умение выступать перед публикой, применение полученных знаний в образовательной и социальной деятельности.

*Предметные:* знания о технике выполнения танцевальных движений, использование изученных движений в нестандартных условиях при выступлении на сцене перед зрителями. [1]

Физические качества, необходимые при занятии чирлидингом:

- Сила;
- Ловкость;
- Гибкость;
- Выносливость;
- Координация движений.

*Сила* – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений.

Средствами развития мышечной силы являются различные общеразвивающие силовые упражнения, из которых можно выделить три основных вида:

1) упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с утяжелителями, на тренажерах, с сопротивлением партнёра, с сопротивлением внешней среды: бег по песку, в гору, в воде и т. д.);

2) упражнения с преодолением веса собственного тела (гимнастические силовые упражнения: отжимания на брусьях, в упоре лёжа, подтягивание; легкоатлетические прыжковые упражнения и т. д.);

3) изометрические упражнения (упражнения статического характера). [3]

В чирлидинге сила нужна при выполнении стантов (это фигура, в которой подбрасывают или поднимают вверх одного человека.), пирамид (это несколько стантов, соединенных между собой), акробатических элементов, прыжков и махов.

*Ловкость* —это способность быстро, точно, экономно и находчиво решать различные двигательные задачи.

Широко распространенными способами развития ловкости являются акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Для развития ловкости используются разнообразные методические приемы:

- 1) выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений;
- 2) зеркальное выполнение упражнений;
- 3) усложнение условий выполнения обычных упражнений;
- 4) изменение скорости и темпа движений;
- 5) изменение пространственных границ выполнения различных упражнений (уменьшение размеров поля) [3].

Ловкость чирлидерам необходима для выполнения стантов, пирамид и акробатических элементов.

*Гибкость* – это морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее пределы движений звеньев тела.

Методы развития гибкости:

1) Метод многократного растягивания: Основан на свойстве мышц растягиваться намного больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением амплитуды движений. Вначале упражнение выполняется с небольшой амплитудой, увеличивая ее к 8-12 повторениям до максимума;

2) Метод статического растягивания: Этот метод основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Вначале необходимо расслабиться, а далее выполнить упражнение, удерживая конечное положение от 10 сек до нескольких минут [3].

Гибкость в чирлидинге требуется при выполнении акробатических элементов, махов и шпагатов, а флаеру (спортсмен, который находится на вершине пирамиды и выполняет наиболее яркие элементы выступления.) она так же нужна в стантах и пирамидах.

*Выносливость* – это способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки ее интенсивности или способность организма противостоять усталости.

Чтобы развить выносливость можно использовать следующие методы.

1) равномерный непрерывный метод (применяются упражнения циклического характера, такие как бег и ходьба, которые выполняются с равномерной скоростью малой и средней интенсивности);

2) переменный непрерывный метод, который заключается в непрерывном движе-

нии, но с изменением скорости на отдельных участках движения;

3) интервальный метод, суть которого заключается в дозированном повторном выполнении упражнений небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным периодом отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба [3].

Такое физическое качество, как выносливость, в чирлидинге пригодится при выполнении танцевальных связок и акробатических элементов.

*Координация движений* – это способность координировать движения целесообразно, то есть организовывать их в одно целое при построении и воспроизведении совершенно новых двигательных действий.

Рекомендуется выполнять следующие методические приемы, способствующие повышению двигательной координации:

1) Применение быстрой смены положений (сесть, лечь, встать), необычных исходных положений (бег из положения упор присев, бег из положения упор лежа и др.);

2) Изменение темпа движений, введение различной последовательности элементов, разнообразных ритмических комбинаций;

3) Смена способов выполнения упражнений, например, прыжки на одной или двух ногах, с поворотом, метание сверху, снизу, сбоку;

4) Использование в упражнениях предметов различной массы, объема, фактуры, формы способствует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, комбинировать с движениями тела, которые требуют разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

5) Выполнение согласованных действий несколькими участниками.

Координация движений в чирлидинге необходима при выполнении акробатических элементов.

Чирлидинг – является самым популярным видом спорта с позиции зрелищности в вузе, на соревнованиях присутствуют сотни зрителей. Кроме того, выступая на соревнованиях по чирлидингу за команду своего вуза, студенты воспитывают в себе корпоративный дух и патриотизм.

Также он является эффективным средством увеличения интереса к занятиям физической культурой, формированию здорового образа жизни, способствует развитию физических качеств и повышению функциональных возможностей студентов.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Неверкович С. Д. Интерактивные технологии подготовки кадров в сфере физической культуры. / С. Д. Неверкович, Е. В. Быстрицкая, Р. У. Ариффулина. – М.: Спорт, 2018. – 288 с.

2. О чирлидинге [Электронный ресурс] // URL: <https://cheervlg.ru/o-cherlidinge/>

3. Физическая культура [Электронный ресурс] // URL: <https://studfile.net/preview/1492425/>.

4. Чупова Е. Помпон тебе в руки: петербургские чирлидеры о насмешках, тренировках и нехватке мужчин / Е. Чупова – Текст: электронный // сайт. – URL: <https://topdialog.ru/2019/10/29/pompon-tebe-v-ruki-peterburgskie-chirlidery-o-nasmeshkah-trenirovkah-i-nehvatke-muzhchin>.

## CHEERLEADING IN HIGHER EDUCATION INSTITUT

© 2020 M. V. Shubina, I. V. Andreevskaya

Vyatka State University (Kirov, Russia)

*This article discusses such a sport as cheerleading, the history of the creation of a cheerleading team in Vyatka State University. The qualities necessary for practicing this sport and the methodology of their development are presented.*

*Keywords: cheerleading, support group, sports, physical qualities, student life.*