

начало, мы будем двигаться и с каждым днём ставить отметку всё дальше и дальше от начальной точки отчёта. В спорте высокие результаты достигаются только в течение многолетней тренировки. В настоящее время значительный процент ухода из спорта вызван несоответствием физических и нервно-психических данных молодых спортсменов требованиям избранного вида спорта. Но, если ты не будешь отступать, не будешь сворачивать с данного пути, то непременно достигнешь большего. Главное не переставать развиваться. Ведь кто знает, может, именно ты поставишь точку и превратишь тот луч в отрезок?

ЧЕРЛИДИНГ КАК ВИД СПОРТА

Карнавская Н.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В.

Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, Волжский, e-mail: bonj.64@mail.ru

Традиция подбадривания спортсменов издавна была распространена во многих странах мира (например, в Древней Греции зрители возгласами и жестами старались поднять боевой дух состязающихся во время проведения Олимпиад). Однако родиной черлидинга считается Америка, где в Нью Джерси в 1865 году был создан первый клуб групп поддержки.

Официальная дата рождения черлидинга – 1898 год, когда в перерывах между состязаниями на поле выходили специально подготовленные юноши (несколько позже – и девушки), задачей которых было подбодрить команду, поднять боевой дух болельщиков и привлечь внимание общественности к тому или иному виду спорта. Для этого использовались и визуальные эффекты (яркие костюмы и помпоны), и звуковое сопровождение (речевки, агитки, ратующие за здоровый образ жизни, зажигательная музыка).

В 2001 году была основана Международная федерация черлидинга (International Federation of Cheerleading, IFC), в наши дни в нее входят 23 государства, в числе которых – Япония. Именно в столице этой страны (г. Токио) в 2001 году был проведен первый чемпионат мира по данному виду спорта, с тех пор проходящий регулярно раз в 2 года. Состязания проходят в таких номинациях:

Чир – номинация в которой во время красивого и необычного танца выполняются акробатические номера, различные подъемы, перестроения, прыжки. Главным является и музыкальное сопровождение, которое приостанавливается в момент озвучивания кричалок. Основное правило состоит в том, что к участию в этой номинации допускают только девочек.

Чир – данс – основное направление этой номинации – хореографическое. Здесь оцениваются шпагаты, пируэты, прыжки. Основное требование состоит в том, что третья часть данной программы должна быть выполнена с помпонами.

Чир – данс шоу – номинация, к которой, как правило, не предъявлено никаких строгих требований. Здесь можно все. Главное – яркость, эмоциональность и зрелищность выступления и наличие пируэтов – вращение на одной ноге вокруг своей оси. Здесь также присутствуют чир – прыжки и лип – прыжки – прыжки с переходом на одну ногу.

Чир – микс – номинация, по всем требованиям идентичная номинации чир. Основное отличие в том, что здесь к участию привлечены смешанные группы, состоящие и из мальчиков, и из девочек.

Групповой стант – вид поддержки, участие в котором принимают от двух до пяти человек. При выполнении данной номинации участники команд поднима-

ют наверх, или подбрасывают одного из черлидеров. Человека, занимающего верхнюю часть пирамиды принято называть флайером. Пирамида – несколько стантов, связанный между собой. В данной номинации участники стараются сделать пирамиду как можно выше для того, чтобы привлечь внимание болельщиков, занимающих дальние места.

Индивидуальный черлидер – выступление одного, как правило самого подготовленного члена команды, чаще всего таким является лидер участников.

Партнерский стант – парное выступление мальчиков и девочки.

Тренировки чирлидеров иногда занимают больше времени, чем тренировки поддерживаемых ими спортсменов, а во время состязаний у групп поддержки может быть меньше пауз, чем у самих соревнующихся. Занятия чирлидингом невозможны без хорошей общефизической подготовки, артистических данных, силы воли и задатков лидера. Каждое конкретное амплуа (например, флайер – самый верхний и база – самый нижний человек в пирамиде) требует также наличия специальных качеств. В 1980 были приняты универсальные стандарты чирлидинга, включая технику безопасности. Согласно правилам, во время исполнения поддержек и пирамид обязательно присутствие на площадке страхующего, а к числу нарушений среди прочих относятся: неправильная страховка, превышение максимально допустимой высоты пирамиды и исполнение трюков, связанных с особым риском для спортсменов.

Список литературы

1. Зеркова Е.В. Характеристика черлидинга, 2011.
2. Суханова В. Черлидинг: спорт или танец?, 2013.

РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА НЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

Кочанов А.А., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В.

Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, Волжский, e-mail: fateenkov94@mail.ru

Будущий специалист в той или иной области ранее должен знать, насколько его будущая профессия будет зависеть от уровня психофизической подготовки кадров. Несмотря на то, что каждая профессия имеет свою специфику трудовых обязанностей, исполняемые специалистом трудовые функции часто могут быть сопряжены с физическими и психическими нагрузками (грузоподъемные работы, высокая мобильность, стрессы или загруженность) и ориентированы, в первую очередь, на малоподвижный образ жизни, приводящий к различным недугам вроде кифоза или остеохондроза. И в первом, и во втором случае бакалавр и будущий выпускник обязан заниматься физическим (само)воспитанием, дабы сбалансировать уровень физической нагрузки.

Физическое воспитание – в большинстве своём педагогический процесс, который ставит перед собой выполнение следующих задач:

- оздоровительная, которая ориентирована на укрепление студенческого здоровья, эстетическое совершенствование телосложения, а также, что немаловажно, сохранение повышенной работоспособности;
- менторская, которая путём образования моральных и волевых качеств обязана внушить студенту необходимость в занятиях физкультурой;
- образовательная, которая сформировывает и улучшает прикладные и спортивные навыки и умения путём приобретения и накопления различных знаний.