

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 мальчика 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 формирует и улучшает прикладные и спортивные навыки и умения путём приобретения и накопления различных знаний.

Конечно, в высших учебных заведениях, не ориентированных на физическую подготовку студента, всё равно присутствует программа по физическому воспитанию, предусматривающая еженедельное проведение занятий на свежем воздухе или же в спортивном зале с использованием спортивного инвентаря. Данная программа призвана удовлетворить дефицит двигательной активности студента, который возникает вследствие нагруженного общеобразовательного процесса; однако, в большинстве случаев, данного комплекса недостаточно, чтобы в полной мере скомпенсировать недостаток физических упражнений. А посему в дело вступает физическое самовоспитание, но оно – желание сугубо самого студента. А желание это, в свою очередь, зависит от уровня мотивации.

И в физическом воспитании, и в физическом самовоспитании мотивация играет большую роль. Специфика физического воспитания основана на том, что собранная и усвоенная на этапах выполнения менторской и образовательной задач информация должна становиться мотивацией, стимулом, который и является основной движущей тягой студента на пути к формированию полноценного физического воспитания; и ни в коем случае не должна вселять в студента страх, неуверенность и банальную лень, приводящие к желанию забросить физическую культуру или образованию идиосинкразии или даже полноценного дефетизма. В формировании мотивации могут помочь такие просвещающие мероприятия, как лекции, семинары и конференции, проходящие в вузе.

Физическая культура играет важную роль в профессиональной деятельности студента-специалиста, поскольку его работа в большинстве своём связана с напряжённой интеллектуальной деятельностью, с нагрузками на внимание и зрение и малоподвижным образом жизни. Формирование физической культуры индивида должно заботить, в первую очередь, самого индивида, особенно если тот обучается в высшем учебном заведении, которое не уделяет должного внимания этому важному аспекту в развитии студента. Естественно, бакалавр должен интересоваться физической культурой, уделять ей хотя бы толику свободного времени и, как дополнение, заниматься активной рекреационной деятельностью, чтобы исключить возникновение стрессов и нагрузок.

ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Крамарев М., Хаирова Т.Н, Слепова Л.Н.

*Волжский политехнический институт, филиал
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, e-mail: cola008@mail.ru*

Физическая культура, являясь частью общей культуры, включает в себя многолетний опыт подготовки к жизни, управления физическим состоянием человека. Физическая культура и спорт связаны с нравственным началом в различных сферах деятельности общества. В настоящее время физическая культура решает задачи физического, психического развития студентов. В связи с изменениями, происходящими в обществе, стали изменяться и задачи физической культуры. В её задачи помимо физической подготовки студентов и их двигательной деятельности, также стали входить и задачи социально-личностного воспитания студентов. Поэтому средства физической культуры должны применяться не только для улучшения физической формы студентов, но и для формирования мировоззрения, системы ценностей, мотивационной сферы личности, их самосознания и самоорганизации. Основные ценности физической культуры и её нормы,

являясь средством воздействия на воспитание студента, регулируют его поведение на столько, на сколько, были освоены ценности физической культуры. Проведённые учеными исследования показывают, что люди проявляющие интерес к занятиям физической культурой, чувствуют повышение психологического комфорта, то есть получают чувство удовольствия. Но это происходит, если занятия физической культурой вызваны личными побуждениями и интересом, а не обязанностью, только тогда можно говорить о воспитании студентов как личностей. Помимо того, что физическая культура имеет положительное воздействие на личностном уровне, также она может влиять на формирование и развитие студенческих групп. На начальном этапе этого процесса роль физической культуры заключается в нейтрализации отрицательных эмоций и отрицательного влияния адаптации студентов к новым условиям, ускорению их межличностного общения, а на втором этапе происходит воспитание целевого единства коллектива. Было проведено множество исследований, которые показали, что если регулярно занимающиеся физической культурой и спортом не представляют в коллективе большинство, то их воздействие на коллектив будет минимальными. Если же студенты, занимающиеся физической культурой, представляют собой большинство коллектива, то их влияние распространяется на все сферы общественно-трудовой деятельности коллектива и межличностных отношений. В этом случае в коллективе формируется определенный тип психологической атмосферы, отличительными чертами которого являются взаимопомощь, здоровый дух соперничества, сознательная дисциплина, добросовестность, честность, взаимоуважение, терпимое отношение к человеческим недостаткам.

Люди, которые не занимаются физической культурой и спортом больше склонны к стрессам, к негативному влиянию от группового давления, а также склонны к самоизоляции при неудачах в общении с более активными представителями группы. Также наблюдается, что студенты, активно занимающиеся физической культурой, обладают большими лидерскими качествами по сравнению с остальными и соответственно своим поведением и стилем общения лучше способствуют разрядке напряженных ситуаций и решению конфликтов возникающих в коллективе.

В связи изменениями в нашем обществе физическая культура стала нуждаться в модернизации. Образование в вузах должно быть ориентировано на то, чтобы студент имел свободу выбора своего образовательного пути, а, следовательно, для него должна появиться возможность саморазвития, в результате чего в нём будет формироваться личность.

Таким образом, физическая культура – это важнейшее средство формирования человека как личности. Физкультурно-спортивная деятельность позволяет многогранно влиять на сознание, волю, моральный облик, черты характера, способствует умственному развитию, воспитывает ценные моральные качества – уверенность, решительность, чувство коллективизма, дружбы. Наконец, это важнейшее условие высокой работоспособности, которое открывает широкие возможности в овладении избранной профессией. Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, которые позволяют укреплять здоровье, целенаправленно воздействовать на весь организм совершенствовать двигательную деятельность, формировать физические качества и личность.

Список литературы

1. Абсатарова Э.Н. Занятия физической культурой как необходимый элемент в подготовке студента инженерной специальности (ин-