

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО СОЗДАНИЮ ОТДЕЛЕНИЯ ЧЕРЛИДИНГА В ВУЗЕ

**Цыба Ирина Анатольевна, Рыжикова Марина Юрьевна
Российский государственный университет нефти и газа
им. И.М.Губкина, г. Москва Россия**

Аннотация. Проанализирована работа по организации массового направления черлидинга в РГУ нефти и газа имени И.М.Губкина. Описана учебно-методическая работа по созданию программы черлидинга для учебного отделения и работы по развитию черлидинга как массового направления студенческого спорта.

Черлидинг (англ. cheerleading, от cheer – одобрительное, призывное восклицание и lead – вести, управлять) – организованная поддержка спортивных команд во время соревнований группой специально подготовленных людей (преимущественно, девушек), одетых в униформу (как правило, соответствующих клубных цветов), а также самостоятельная спортивная дисциплина.

Черлидинг органично сочетает в себе элементы шоу и спорта. Кроме того, что он выступает как самостоятельный вид спорта, успешно сопровождает многие спортивные соревнования, усиливает зрелищность других видов спорта. В настоящее время существуют два вида черлидинга: группы поддержки и соревновательный черлидинг. Разработка специальных программ для собственных соревнований позволила черлидингу получить статус самостоятельного вида спорта.

Соревнования по черлидингу проводятся по двум направлениям: Cheer (Чир) и Dance (Данс).

Программы Чир имеют большую спортивную направленность, включают достаточно большое количество акробатических элементов, требуют страховки при выполнении сложных моментов программы. В них используются кричалки для усиления зрелищного эффекта. Здесь разрешается использование средств агитации: плакаты, мегафоны, флаги, знамена, помпоны и др.

Обязательные элементы Чир-программ: прыжки, пирамиды, станты, чир-данс, чир-кричалки, чант-кричалки, акробатические элементы – кувырки, колеса, рандаты, фляки, сальто и др.

В отличие от программ Чир, программы Данс не включают элементы акробатики, стантов, пирамид и кричалок. Обязательные элементы Данс-программ: пируэты – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360°, шпагаты и махи, прыжки.

История развития черлидинга в России такова:

1996 год – первая черлидинговая команда в России.

1998 год – в Москве был зарегистрирован первый черлидинговый клуб «Ассоль».

1999 год – основана Московская Федерация черлидинга.

2007 год – черлидинг признан официальным видом спорта.

2008 год – создана Российская Межрегиональная Федерация черлидинга, и проведен первый Чемпионат России.

Российский государственный университет нефти и газа имени И.М.Губкина стал одним из первых вузов, где активно начал развиваться черлидинг. Распределение студентов по курсу физическая культура в РГУ нефти и газа происходит по видам спорта – волейбол, баскетбол, оздоровительная гимнастика, борьба и другие. В 1990 году в университете открылось отделение фитнес-аэробики.

В 2010 году был разработан проект по созданию отделения черлидинга. Были разработаны основные направления учебно-методической работы для развития как массового, так и спортивного направления:

1. Создание отделения черлидинга на базе отделения фитнес-аэробики.
2. Включение в учебную программу отделения обучения элементам черлидинга (1-2 курсы, в дальнейшем 3-4 курсы).
3. Создание на базе учебного отделения сборных команд факультетов.
4. Формирование сборной команды Университета на базе сборных команд факультетов по 2-м номинациям – чир (20-25 человек) и чир-данс (12-16 человек).
5. Плановый набор в сборные команды по черлидингу спортсменов-разрядников.
6. Подготовка программы учебного отделения и спортивной секции по черлидингу.

Основная цель курса черлидинга, включенного в программу отделения – формирование и развитие навыков физической культуры для полноценного образования молодежи. Достигается это через обязательные занятия, включающие в себя как теоретические, так и практические занятия. Учебный процесс курса представляет собой поэтапное освоение разных видов черлидинга. Для каждого этапа характерны свои задачи, комплексы упражнений.

При построении учебной программы мы исходили из следующих фундаментальных положений:

При планировании учебных занятий нужно учитывать низкий уровень физической подготовленности первокурсниц.

Основной задачей начального этапа подготовки должно быть обучение студенток основам техники выполнения упражнений черлидинга.

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.

На втором году обучения сохраняется та же последовательность в преимущественной направленности подготовки, но больше внимания уделяется увеличению интенсивности нагрузки, усложнению упражнений в соответствии с техническим уровнем спортсменов и уровнем физического состояния.

В каждом семестре перед спортсменами и тренером стоят задачи по овладению определенными навыками черлидинга.

Методико-практические занятия были распределены по годам обучения

1-2 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:

- 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»).

• 3-4 курсы

Последовательное обучение усложненным комбинациям черлидинга.

Разучивание более сложных вариантов акробатических элементов.

Построение сложных вариантов стантов и пирамид.

Перечень разучиваемых элементов:

- Равновесия вертикальные.
- Большие пируэты на одной ноге.
- Элементы на гибкость (шпагаты с провисанием, круговые махи ногами).

На базе учебного отделения были созданы команды факультетов. Среди команд факультетов каждый год проводится первенство РГУ нефти и газа. Выступлениям на соревнованиях предшествуют официальные тренировки всех заявленных программ, которые проводятся до соревнований тренером-консультантом. На официальной тренировке каждая команда должна показать свою соревновательную программу в полном объеме, и продемонстрировать костюмы, в которых будет выступать (все члены команды). Порядок официальных тренировок и выступления команд опреде-

ляется жеребьевкой, которая проводится накануне соревнований на совещании представителей команд.

Каждая команда должна представить две программы: короткая программа-презентация; произвольная программа.

Команда состоит из 6-18 участников, в течение всех соревнований и во всех турах число участников команды должно оставаться неизменным.

Обязательным является условие построения программ на основе базовых движений черлидинга. Особое внимание при постановке программы следует уделить хореографии, динамике и сложности переходов от одного элемента к другому, синхронности выполнения всех составных частей программы. Запрещено построение программы лишь на базовых элементах аэробики. Обязательными элементами в программе являются: станты, пирамиды, пируэты, махи, чирсы или чанты (речевки).

Чир - в содержании должна быть задана определенная информация для зрителей (болельщиков): о команде черлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т.п.

Чант - повторяющееся слово или фраза, которую используют для привлечения зрителей к участию в программе.

Кроме обязательных элементов, в программе приветствуются средства агитации с символикой своего факультета: баннеры, таблички, флаги. Особое внимание на соревнованиях уделено безопасности. Запрещены сложные элементы, присутствующие в программах спортсменов номинации чир.

Из лучших студентов сборных факультетов по черлидингу, а также спортсменов, имеющих разряды по черлидингу, акробатике, гимнастике были созданы три команды, выступающие на спортивных соревнованиях в номинациях чир, чир-микс и чир-данс. Результатами работы тренеров спортивного отделения стали первые места на чемпионатах г.Москвы и студенческих играх.

Одним из направлений работы преподавателей отделения черлидинга стало создание студенческого направления развития этого вида спорта.

РГУ нефти и газа под патронажем ректора – Мартынова Виктора Георгиевича стал флагманом студенческого черлидинга.

В 2010 году были написаны и опубликованы методические пособия и статьи по черлидингу в вузах.

В 2010 году в РГУ нефти и газа был впервые проведен открытый Кубок вузов г.Москвы, в котором приняло участие 13 вузов. Соревнования проводились по правилам разработанным Федерацией черлидинга г. Москвы совместно с преподавателями РГУ нефти и газа. С 2013 года соревнования по черлидингу включены в сетку Российского Студенческого Союза и проводятся по трем номинациям черлидинга. На базе РГУ нефти и газа также проводятся судейские семинары. Преподаватели вуза принимают участие в международных семинарах по черлидингу.

С позиции зрелищности – это самый популярный вид спорта в университете, на соревнованиях присутствуют сотни зрителей. Кроме того, выступая на соревнованиях по черлидингу за команду своего факультета и вуза, используя символику своих факультетов, придумывая речевки, лозунги, студенты воспитывают в себе корпоративный дух, патриотизм и приверженность идеалам родного вуза.