

ЧЕРЛІДИНГ ЯК ОДИН ІЗ ПЕРСПЕКТИВНИХ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Шевченко В.І., ст. викладач
Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

Традиційні підходи до занять фізичною культурою і спортом за всіх їхніх переваг потребують переосмислення їхніх цілей і завдань. Було запропоновано програму, побудовану на синтезі аеробіки, спортивних танців, акробатики, сучасних шоу-програм, що мовою родоначальників цього виду спорту позначається словом cheerleading (черлідінг).

Педагогічні спостереження здійснювалися безпосередньо на уроках фізичної культури студентів з метою суб'єктивної оцінки впливу різноманітних фізичних вправ на розвиток психомоторних здібностей і фізичних умінь спортсменів.

Найбільшою популярністю на сьогоднішній день користується черлідінг (англ. cheerleading, від cheer - схвальний, закличний вигук і lead - вести, управляти) - організована підтримка спортивних команд під час змагань групою спеціально підготовлених людей (переважно, дівчат), одягнених у яскраві костюми.

Традиційні підходи до занять фізичною культурою у ВНЗ за всіх їхніх переваг також потребують переосмислення цілей і завдань. Кафедра фізичного виховання і спорту ХНАДУ в пошуках шляхів підвищення ефективності навчального процесу, формування стійкої потреби в руховій активності вирішила використовувати і цей, нетрадиційний, вид спорту. Це викликало активний інтерес у студенток. Молоді люди самою природою призначені подобатися і самим собі, й іншим, водночас вони прагнуть

наслідувати кумирів. Це природні процеси. Ускладнення виникають разом із вибором прикладів для наслідування. У наші дні саме мода і реклама створюють подібні приклади. Ставка на сучасність, моду, зокрема в спортивному одязі, - важлива складова підготовки команд груп підтримки. У ХХІ столітті мода диктує напрямок на здоровий спосіб життя. Дівчата все більше замислюються про своє здоров'я і зовнішній вигляд. У зв'язку з цим відкривається безліч гуртків, секцій, а також нові напрямки в спорті, такі як: черлідінг, естетична гімнастика та акробатична гімнастика. Ці нові напрямки можуть бути найкращим розв'язанням проблем людей, які закінчили свою кар'єру в спорті, але не хочуть кидати його, а хочуть зайнятися чимось новим і водночас знизити спортивне навантаження поступово. А черлідінг, як синтетичний вид спорту (в основі - гімнастика, танець, фітнес), здатний увібрати в себе рухи не тільки з аеробіки, акробатики, а й з балету, хіп-хопу, свінгу, пантоміми, бойових мистецтв, елементи мюзиклу.

У результаті добре підготовлена програма має вигляд справжнього артистичного шоу. Активізація різноманітних талантів і ступенів підготовленості надає можливість кожному учаснику групи продемонструвати свої здібності, акцентувати свої сильні сторони. Що багатосторонніша, різноманітніша підготовка окремих учасників, то цікавіше виглядає команда як єдиний колектив. Це стає реальним завдяки незрівнянно більш значним, ніж в інших видах спорту, можливостям для задоволення особистих інтересів і нахилів, а також врахуванню індивідуальних особливостей і резервів організму учасників. Зрозуміло, успішна підготовка команди неможлива без належного рівня сформованості ціннісно-мотиваційної сфери, без озброєння учнів знаннями та вміннями методично грамотно проводити тренування.

Тим часом саме такий підхід повною мірою зуміли здійснити на Заході. Виступи зарубіжних команд із черлідінгу - запальне видовище,

спорт і мистецтво водночас. Там проводять змагання між командами аматорів і професіоналів, тобто групи підтримки спортсменів і чирлідерів, які змагаються між собою. Перші, як випливає з назви, надають підтримку і надихають шкільні, вузівські та інші спортивні команди. Головне завдання других - удосконалення майстерності, точності, узгодженості рухів, голосового супроводу, створення якомога ефектнішого виступу, здатного вразити глядачів. Як і в будь-якому іншому виді спорту, у ньому існують правила та вимоги, розроблені фахівцями (Американської асоціації тренерів і спостерігачів - American Association of Cheerleading Coaches and Advisors). Особливістю і неодмінною умовою виступу є наявність немюзичної «увертюри» - представлення своєї команди, клубу, країни (на міжнародних змаганнях) кількома короткими фразами, а також окремими вигуками та плесканням.

Показники хореографічної підготовленості спортсменів у черлідінгу мають тісні кореляційні зв'язки з рівнем розвитку складнокоординаційних стрибків.

Хореографічна підготовка переважно розв'язує завдання технічної підготовки, і насамперед, спрямована на високоякісне освоєння базових елементів черлідінгу. Водночас навички та якості, набуті на заняттях хореографією, потребують постійного підкріплення та вдосконалення.

Таким чином, систематична рухова активність, заняття фізичною культурою і спортом мають позитивний вплив на організм людини. Тому хореографія є ефективним засобом, що впливає на спеціальну фізичну підготовленість - постійний елемент підготовки спортсменів-черлідерів.

Черлідінг у країнах СНД, за належної підтримки, також може стати поширеним. Цей вид спорту завдяки видовищності, емоційності та красі здатний захопити юнаків і дівчат, налаштованих розвивати спортивні якості та підвищувати майстерність. Це буде, своєю чергою, створювати

позитивні рольові моделі (прикладі для наслідування) для решти молоді, що також має величезне значення

Література:

1. Боляк А., Боляк Н. Вплив занять чирлідінгом на формування лідерських якостей студентів вищих навчальних закладів. *Спортивна наука України*. 2016. № 2 (72). С. 61–67.

2. Шиян О. Історичні аспекти становлення та розвитку черліденгу у світі та Україні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 2. С. 196–199

3. Колодницький Г. А. Фізична культура. Ритмічні вправи, хореографія та ігри : методичний посібник. К.: Дрофа, 2004. 96 с.