

Мищенко Вероника Алексеевна

студентка

Ростовский филиал

ГКОУ ВО «Российская таможенная академия»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

Айвазова Елена Сергеевна

канд. пед. наук, доцент

Южно-Российский институт управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства

и государственной службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ЧИРЛИДИНГ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** в данной статье рассмотрены проблемы интереса и мотивации к занятиям физической культурой и спортом со стороны молодежи. Выявлена и обоснована значимость повышения уровня физического воспитания студентов. На основе проведенного исследования автором предлагается внедрение курса занятия чирлидингом в рамках предметной области «Физическая культура» в учреждении высшего образования.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание студентов, методика проведения занятий, занятия физической культурой, инновационные формы, физическая активность, чирлидинг.*

Одним из наиболее весомых факторов в ухудшении общего здоровья и физической подготовленности среди молодежи является ощутимый недостаток физической активности. Снижение уровня интереса и мотивации к занятиям физической культурой и спортом [2] связывается с повышением объема учебной нагрузки при переходе к этапу получения высшего образования. Предусмотренных учебными планами часов физической нагрузки объективно недостаточно для сохранения и развития физического здоровья студентов на протяжении всего

периода обучения в вузе. Поэтому актуальной является задача повышения уровня физического воспитания студентов в высшей школе.

В целях решения задач повышения адаптированности к трудовой, учебной и профессиональной деятельности большую значимость имеет организация и выбор таких форм физической активности, которые бы способствовали не только повышению выносливости и других физических качеств, но и совершенствованию бы уровень двигательных навыков, координации, сенситивной сферы, позитивного самовосприятия, творческой активности, чувства ритма, памяти, внимания. Особенную значимость имеет развитие указанных качеств для женского организма в период подготовки к выполнению репродуктивных функций и воспитания детей. Традиционные формы методики проведения занятий физической культурой, первоочередные требования выполнения нормативов в программе высшей школы не способствуют достаточному уровню мотивации, снижают интерес, формируют негативное отношение к занятиям физической культурой в вузе [4].

Благоприятной тенденцией в области развития инновационных форм физической активности в современных высших учебных заведениях является распространение столь привлекательных для молодежи видов и направлений фитнеса, пилатеса, элементов боевых единоборств, аквааэробики, и, наконец, чирлидинга. Чирлидинг, пожалуй, занимает одно из ведущих мест среди наиболее сложнокоординационных видов спорта, требующих высокого уровня физической и технической подготовки, терпения, выдержки, воли, слаженности действий. На черлидеров возлагаются надежды на формирование у молодежи активного, спортивного, позитивного образа жизни.

Чирлидинг успешно сочетает в себе танцевальное искусство и элементы зрелищных видов спорта – гимнастики и акробатики. Сам термин «чирлидинг» является англоязычным, и происходит от эквивалентов *cheer* = «бодрый, поощрительный возглас», *leading* = «первенство». История развития движения чирлидинга берет свое начало со второй половины XIX века. Активные танцевально-

гимнастические движения, яркие наряды, аксессуары и инвентарь девушек создает положительный настрой у зрителей и спортсменов на игру. Начиная с 1999 года, в России зарегистрировано общественное объединение «Федерация Черлидерс – группы поддержки спортивных команд», а начиная с 2007 года чирлидинг получает статус официально признанного вида спорта. В соответствии с правилами и положениями об организации занятий данным видом спорта, занятия могут организовываться по направлениям [5]:

- чир;
- чир-микс;
- чир-дасн (чир-данс фристайл);
- групповые станты;
- групповые станты микс;
- партнерские станты.

В качестве элементов оформления программы выступают кричалки, пирамиды и станты, акробатика с фазами полета, подбросы и приземления, поддержки, стандартные аксессуары (помпоны, плакаты, флаги) [3].

Основными задачами внедрения курса занятия чирлидингом в высшей школе являются следующие [6]:

- развитие пространственных, ритмических, координационных, ориентационных способностей студентов;
- формирование базовых навыков и представлений в области физической и эстетической культуры личности, их значения в жизни каждого человека, физического развития и укрепления здоровья;
- формирование и развитие жизненных умений и навыков, двигательного опыта, упражнений общего танцевального и технического направления;
- формирование навыков спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- развитие психологических качеств и свойств личности: воли, нравственности, устойчивости и пр.;

– воспитание сознательности в ведении здорового образа жизни, осознания важности регулярной физической активности в труде, в активном отдыхе, тренировках;

– обеспечение релаксации, отдыха и расслабления после монотонной умственной работы, укрепление мышечного корсета, развитие творческой деятельности, навыков командной работы и пр.

Для реализации поставленных задач необходимо, чтобы организация занятий чирлидингом в учреждении высшего образования состояла из теоретической и практической частей [3]. Курс чирлидинга включает элементы хореографии, акробатики, гимнастики и танцев. Для организации занятий используется ритмичная музыка, сами занятия проводятся в спортивном зале, соблюдаются нормы и требования правил техники безопасности и гигиены. Организация занятий проводится с учетом уровня физического развития, состояния здоровья, уровня физической подготовки. Таким образом проводятся занятия уже не в одном вузе страны (ЮРИУ РАНХиГС – Ростов-на-Дону, Амурский государственный университет). Студентки, занимающиеся чирлидингом принимают участие во всех спортивно-массовых мероприятиях своего вуза [1].

Результатом организации занятий в рамках предметной области «Физическая культура» в учреждении высшего образования по программе чирлидинга должны выступать развитие качеств организованности, толерантности, целеустремленности, любознательности, коммуникабельности, артистичности, дружелюбия и организаторских способностей, а также устойчивого интереса к здоровому образу жизни. Организованные на высоком эмоциональном уровне занятия значительно повысят уровень мотивации студентов к занятиям физической культурой. Это в последующем положительно отразится на физическом развитии студентов, их двигательной подготовленности и личностных качествах.

Список литературы

1. Айвазова Е.С. Черлидинг – инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в СКАГС // Материалы VIII Международной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт и туризм: сегодня и завтра». – Ростов н/Д, 2005.
2. Кондаков В.Л. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза / В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, Н.В. Балышева, А.Н. Усатов, Д.А. Скруг // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №1–1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=18861> (дата обращения: 03.10.2016).
3. Коротаева О.В. Черлидинг: Методические указания к практическим занятиям для студентов всех специальностей. – Мурманск: Изд-во МГТУ, 2009.
4. Патрушева Л.В. Исследование физического развития и подготовленности студенток, занимающихся в секции черлидинга // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – №3. – С. 45–48.
5. Правила вида спорта «Черлидинг» (Минспорта России) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cheerleading-yug.ru/sorevnovania/pravila/> (дата обращения: 03.10.2016).
6. Тимофеева О.В. Черлидинг как новая форма двигательной активности // ОНВ. – 2008. – №5 (72) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/cherliding-kak-novaya-forma-dvigatelnoy-aktivnosti> (дата обращения: 03.10.2016).