

УДК 796.4+78.085.3

ЧИРЛИДИНГ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Т. С. Демчук, В. Г. Ярошевич, А. В. Шиндина
(БрГУ имени А. С. Пушкина, Брест, Беларусь)

В статье представлен опыт совершенствования физического воспитания студенческой молодежи на основе открытия спортивных секций по различным видам спорта, в частности основного учебного отделения «Чирлидинг», а также представлены результаты мониторинга физической подготовленности студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, спортивное учебное отделение, чирлидинг, развитие физических качеств.

Актуальность. Проблемы и пути повышения эффективности физического воспитания студентов за последние годы не утратили своей актуальности, о чем свидетельствует значительное количество публикаций. Уровень физической подготовленности, мотивация студентов и состояние их здоровья имеет тенденцию к снижению, что актуализирует поиск и внедрение новых подходов, методов и средств в области физической культуры и спорта. В практике физического воспитания

студенческой молодежи используется большое количество разнообразных технологий: спортивные, оздоровительные, прикладные, фитнес-технологии и др.

Многие авторы высказывают мнение, что чирлидинг является одним из эффективных средств массового вовлечения широких масс студентов в систематические занятия физическими упражнениями [1, 2], что решает одну из приоритетных задач физического воспитания студенческой молодежи. Чирлидинг – один из самых зрелищных видов спорта, который гармонично сочетает в себе элементы акробатики, гимнастики, современной хореографии и шоу. Разнообразие номинаций и возрастных категорий дает возможность заниматься чирлидингом всем желающим.

На современном этапе чирлидинг является активно развивающимся в Республике Беларусь массовым видом гимнастики, сочетающим в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта. Первые профессиональные команды по чирлидингу появились в Беларуси в 2004-м году, а первый Чемпионат Беларуси по чирлидингу прошел в 2009 году. Отличительной особенностью соревновательных программ по чирлидингу от других массовых гимнастических видов спорта является выступление команд численностью от 8 до 20 спортсменов в каждой. Командные упражнения в чирлидинге построены на синхронном групповом исполнении элементов различной сложности.

Так, многие авторы отмечают, что использование танцевальных композиций, которые являются основными составными компонентами чирлидинга, дает студенткам возможность научиться легко и непринужденно двигаться под музыку, выполняя при этом сложные в координационном отношении задания, что способствует улучшению гибкости, координации движений, развивает специальную выносливость [1, 2]. Анализ научно-методической литературы позволяет констатировать недостаточное внимание использованию чирлидинга в педагогической практике высшей школы, что подтверждает актуальность данного исследования.

В БрГУ имени А.С. Пушкина создаются условия для спортивного совершенствования студенческой молодежи по различным видам спорта. На кафедре физической культуры функционируют спортивные учебные отделения из числа студентов основной медицинской группы, имеющих спортивный разряд или звание по культивируемым видам спорта. Так, с 2017/18 учебного года было открыто отделение «Чирли-

динг», в 2018/19 учебном году – «Многоборье» (легкая атлетика, плавание, стрельба из пневматической винтовки), в 2019/20 – «Плавание», а в 2020/21 учебном году – «Футбол».

Так, образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура» для студентов спортивного учебного отделения «Чирлидинг» направлен на формирование у студентов теоретико-методических знаний о средствах и методах физической культуры, содействовать развитию физических способностей для практического использования в чирлидинге; создание условий для формирования базовых движений, технико-тактических действий в чирлидинге и их практического применения; совершенствование техники выполнения базовых шагов, прыжков и элементов в чирлидинге для участия в соревнованиях по чир-дэнсу; обучение синхронному выполнению танцевальных восьмерок под музыку в команде; воспитание у студентов устойчивых психологических качеств, обеспечивающих достижения высоких результатов в условиях напряженной борьбы.

Цель исследования. Несмотря на уже имеющиеся попытки внедрения чирлидинга в физическое воспитание обучающихся, остаются невыясненными закономерности влияния чирлидинга на разные стороны физической подготовленности студенток, что и позволило определить цель нашего исследования.

Методы исследования. В работе использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое тестирование уровня физической подготовленности студенток спортивного учебного отделения «Чирлидинг», методы математической статистики.

В соответствии с целью исследования нами было проведено анкетирование студенток основного учебного отделения по виду спорта «Чирлидинг», позволяющие определить их отношение к данному виду спорта. Общее количество респондентов составило 15 человек. Результаты анкетирования студентов данного учебного отделения характеризуются положительной мотивацией студенток, ростом интереса к учебно-тренировочным занятиям и повышением уровня физической подготовленности. Студенты отмечают, что участие в физкультурно-показательных выступлениях по чирлидингу помогает им приобрести уверенность, улучшить настроение, повысить уровень самооценки, что является одним из важных мотивов к последующим занятиям.

Педагогическое тестирование студенток основного учебного отделения «Чирлидинг» включает в себя комплекс контрольных упражнений в соответствии с учебной программой по дисциплине «Физическая культура», позволяющий выявить уровень общей физической подготовленности (бег 30 м, с; подъем туловища за 1 мин., раз; прыжок в длину с места, см; наклон туловища вперед, см; бег на 1 500 м, с; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз) и специальной физической подготовленности (прыжки через скакалку за 30 с; «мост»; три кувырка вперед, с).

Данные, характеризующие показатели физической подготовленности студенток по учебным годам обучения, представлены в таблице.

Показатели физической подготовленности студенток

Двигательные качества	Тесты	Результаты					
		2021/2022			2022/2023		
		\bar{x}	$\pm m$	σ	\bar{x}	$\pm m$	σ
Скоростные	Бег 30 м, с	5,19	0,12	0,45	5,06	0,08	0,30
Скоростно-силовые	Подъем туловища за 1 мин., раз	48,00	1,29	5,03	51,20	1,51	5,80
	Прыжки в длину с места, см	186,53	2,97	11,50	189,40	2,79	10,80
Гибкость	Наклон туловища вперед, см	16,67	1,05	4,08	20,33	1,01	3,90
	«Мост»	53,13	3,19	12,40	45,93	4,05	15,70
Выносливость	Бег на 1 500 м, с	7,00	0,15	0,57	6,94	0,13	0,51
Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	7,80	0,52	2,01	9,40	0,58	2,06
Координационные	Прыжки через скакалку за 30 с	69,93	2,24	8,69	77,40	2,13	8,24
	Три кувырка вперед	6,51	0,09	0,38	5,65	0,08	0,32

Результаты исследований и их обсуждение.

Данные таблицы позволяют констатировать положительную динамику изменения всех исследуемых качеств. Наименьшее значение изменения в физической подготовленности студенток наблюдалось в таких тестовых заданиях, как «бег на 1 500 м», «бег на 30 м» и «прыжок в длину с места», определяющих скоростные качества и выносливость. Существенные изменения наблюдались в скоростно-силовых качествах и гибкости, в частности, в таких тестах, как «подъем туловища за 1 мин», «мост», «сгибание и разгибание рук в упоре лежа».

Однако значимые изменения зафиксированы в таких контрольных упражнениях, как «прыжки через скакалку» и «наклон туловища вперед», характеризующих координационные способности и гибкость как наиболее значимые физические качества в данном виде спорта. Существенное изменение данных показателей позволяет нам сделать вывод о том, что основное время на учебно-тренировочных занятиях по чирлидингу было посвящено развитию именно этих качеств как ведущих.

Результаты показателей физических качеств у студенток спортивного учебного отделения «Чирлидинг» позволил выявить темпы прироста по всем тестируемым заданиям. Наибольший темп прироста выявлен по следующим тестам: наклон вперед из положения сидя (19,8 %), отжимание (18,6 %) и «мост» (14,5 %). Именно увеличение подвижности плечевых суставов за счет таких упражнений, как прокручивание сложенной вчетверо гимнастической скакалки и прогибаний назад с колен и из положения стоя, способствовали увеличению гибкости для тестового упражнения «мост». Упражнения в парах (наклоны вниз из положения стоя с помощью партнера, «складки») значительно улучшили тестовый показатель «наклон вперед из положения сидя». Темп прироста этих показателей оказался выше 15 % процентов, что соответствует оценке «отлично». Следовательно, использование выбранных нами упражнений и разнообразных хореографических связок, комплексов, танцевальных дорожек, экзерсиса у станка оказали эффективное воздействие на развитие гибкости и силовых качеств.

Также наибольшего эффекта в приросте силовых показателей можно добиться благодаря комплексам специальных физических упражнений атлетической гимнастики, упражнений на тренажерах в сочетании с широким арсеналом двигательных действий, в зависимости от темпа выполнения и числа повторений упражнений, от режима работы мышц и количества подходов. По результатам показателей физической подготовленности студентов (координационные способности и гибкость) темп прироста на 10–15 % соответствует оценке «хорошо» и был выявлен при выполнении контрольного теста «прыжки на скакалке за 30 с» и «три кувырка вперед». Упражнения со скакалкой в виде эстафетного бега, прыжки на максимальное количество до снижения скорости, а также прыжки на скакалке с двойным прокручиванием и подвижные игры дали положительные результаты в динамике развития координационных способностей.

Наименьший прирост показателей был определен при выполнении таких контрольных тестов, как «бег на 1 500 м», «прыжок в длину с места» и «30 м». Это объясняется тем, что такие физические качества, как выносливость и скорость, в данном виде спорта не являются ведущими качествами и развились по мере функциональных возможностей студенток и их физической подготовленности.

Заключение. В ходе мониторинга физической подготовленности студенток выявлена положительная динамика общих физических качеств (скоростных, выносливости, скоростно-силовых), а также выявлены значимые изменения в динамике ведущих физических качеств (гибкость, координационные способности) в данном виде спорта.

Таким образом, учебно-тренировочные занятия по чирлидингу предоставляют прекрасные возможности девушкам для гармоничного развития физических качеств и укрепления здоровья. В процессе учебно-тренировочных занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Список использованной литературы.

1. Носкова, С. А. Чирлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе (на примере спецкурса в Московской гуманитарно-социальной академии) / С. А. Носкова // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 6. – С. 49–51.
2. Тимофеева, О. В. Повышение эффективности физического воспитания студенток на основе использования подготовки физкультурно-показательных выступлений : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О. В. Тимофеева ; Омск. гос. техн. ун-т. – Омск, 2010. – 24 с.