

МОТИВАЦИОННАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЧИРЛИДИНГУ У СТУДЕНТОВ МЕДИКОВ.

Баранова Е.А. *ст. преподаватель. Учреждение образования «Белорусский государственный медицинский университет г. Минск, Республика Беларусь»*

Аннотация: В данной статье рассмотрены проблемы интереса и мотивации к занятиям физической культурой и спортом со стороны студентов медиков. 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.

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 [1] 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 повышение интереса у студенток к занятиям физической активностью, которые бы способствовали не только повышению выносливости и других физических качеств, но и совершенствовали 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[3].

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 чирлидеров 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.

В Беларуси чирлидинг является относительно молодым, но успешно развивающимся видом спорта. Первые профессиональные команды по чирлидингу появились в Беларуси в 2004-м году. А в 2007 году в Министерстве юстиции было зарегистрировано общественное объединение «Белорусская федерация чирлидинга и команд поддержки» с дальнейшей перерегистрацией 28 февраля 2017 года в общественное объединение «Белорусская федерация чирлидинга и команд поддержки».[4] Первый Чемпионат Беларуси прошел в 2009 году. С того момента команды Беларуси не раз представляли страну на официальном Чемпионате Европы ECU. В 2017 году чирлидинг был признан Национальным Олимпийским комитетом и был включен в реестр видов спорта Республики Беларусь. Открытое первенство и чемпионат Беларуси, ежегодно проходящий в Минске, является самым важным и ярким событием в сфере чирлидинга в Беларуси, ведь именно здесь определяются лучшие команды страны. Кроме белорусских спортсменов в мероприятия всегда принимают участие команды России, Украины и Латвии. [5]

В качестве элементов оформления программы выступают кричалки, пирамиды и станты, акробатика с фазами полета, подбросы и приземления, поддержки, стандартные аксессуары (помпоны, плакаты, флаги) [2].

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 (БГУ, МИЦО, Академия управления при Президенте РБ, Мед. Гродно). Студентки, занимающиеся чирлидингом принимают участие во всех спортивно-массовых мероприятиях своего вуза.

Основными задачами занятий чирлидингом в университете 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.

Выводы: Чирлидинг является эффективным средством повышения интереса и создания устойчивой мотивации к занятиям физической активностью у студенток ВУЗов РБ. О чем свидетельствует активное распространение этого вида спорта на территории РБ, увеличение числа занимающихся данным видом спорта. Также практика внедрения чирлидинга в систему физического воспитания студентов активно распространена и за пределами РБ и на данный момент международная федерация чирлидинга насчитывает более 50 стран с 6 континентов.

Список литературы

1. 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).
2. 3. Коротаева О.В. Черлидинг: Методические указания к практическим занятиям для студентов всех специальностей. – Мурманск: Изд-во МГТУ, 2009.
3. 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.
4. <http://www.cheerleader.by/news-43.html> [5] (дата обращения: (25.02.2018)).
5. 6. <http://www.x-game.org/cheerleading.html> (дата обращения: (25.02.2018)).
6. 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).