

И. А. Ножка

Барановичский государственный университет Барановичи,
Беларусь

I. A. Nojka

Baranovichi State University Baranovichi, Belarus

УДК 796

ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕВУШЕК, ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ ЧЕРЛИДИНГА

FORMATION OF PERSONAL PHYSICAL CULTURE IN GIRLS STUDYING IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS BY MEANS OF CHEERLEADING

В статье рассмотрено понятие «Физическая культура личности» и представлены некоторые результаты применения элементов черлидинга для совершенствования личности девушек, обучающихся в учреждении высшего образования. Была сделана попытка найти современное и популярное среди молодежи средство физкультурно-спортивной деятельности, содействующее решению задачи физического воспитания – формировать физическую культуру личности. Данные свидетельствуют о том, что целенаправленные и систематические занятия в группе спортивной специализации по разделу программы черлидинга положительно влияют на личностное развитие, формируя у девушек физическую культуру личности, а также осознанную потребность в физкультурно-спортивной деятельности.

Ключевые слова: девушки, обучающиеся в учреждении высшего образования; компоненты физической культуры личности; потребность в физической культуре; физическая культура личности; черлидинг.

The article considers the concept of «physical culture of the individual» and presents some results of using elements of cheerleading to improve the personality of girls studying in higher education institutions. An attempt was made to find a modern and popular among young people means of physical culture and sports activities that contribute to the solution of the problem of physical education – to form the physical culture of the individual. Data show that purposeful and systematic classes in the training group for the cheerleading program have a positive effect on personal development, forming the girls' physical culture of the individual, as well as a conscious need for physical culture and sports activities.

Keywords: girls studying in higher education institutions; components of physical culture of the individual; the need for physical culture; physical culture of the individual; cheerleading.

Современное социокультурное пространство предлагает молодым людям новые формы для реализации и совершенствования личности. Реализация компетентностной образовательной парадигмы обуславливает необходимость обновления содержания и технологии такого направления

педагогике, как физическое воспитание. В этой связи ведущие специалисты Республики Беларусь ведут активный поиск современных форм, методов и систем физического воспитания молодежи.

Одной из ключевых задач учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждениях высшего образования (УВО) специалисты считают формирование у студентов физической культуры личности (ФКЛ).

В этой работе нами сделана попытка рассмотреть возможность применения в образовательном процессе УВО (включая практические занятия с девушками по физической культуре) элементов черлидинга. Актуальность данного исследования связана с тем, что такой вид физической активности популярен среди молодежи и, на наш взгляд, может стать эффективным средством физического воспитания в контексте формирования у студенток физической культуры личности.

Цель исследования: теоретически обосновать эффективность применения черлидинга в физическом воспитании девушек, обучающихся в УВО, и представить результаты применения данного вида спортивной деятельности в Барановичском государственном университете.

В личностном аспекте физическая культура является специфическим инструментом и способом физического совершенствования личности. Сущность физической культуры как социального явления тождественна с целью физкультурного воспитания, которая, по определению Л. И. Лубышевой, заключается в формировании «физической культуры человека, как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности, характеризующегося деятельностным самоопределением к творческому освоению физкультурных ценностей» [7]. Конечным результатом физического воспитания должна стать способность личности к психологическому, интеллектуальному и волевому саморазвитию, способствующая самореализации личности, ее успешной жизнедеятельности в социальном взаимодействии [3]. Исходя из сказанного, процесс физического воспитания должен быть направлен на формирование физической культуры личности.

В Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь понятие «физическая культура личности» определено как образованность, физический статус и совершенство личности, отраженное в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом образе жизни [1]. Содержание понятия «физическая культура личности» включает представленные на рисунке 1 компоненты [4].

Физическая культура личности определяет способность девушек, обучающихся в УВО, к саморазвитию, самосовершенствованию, т. е. направленность «на себя». В тоже время ФКЛ – это творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной и общественной деятельности, т. е. направленность «на других».

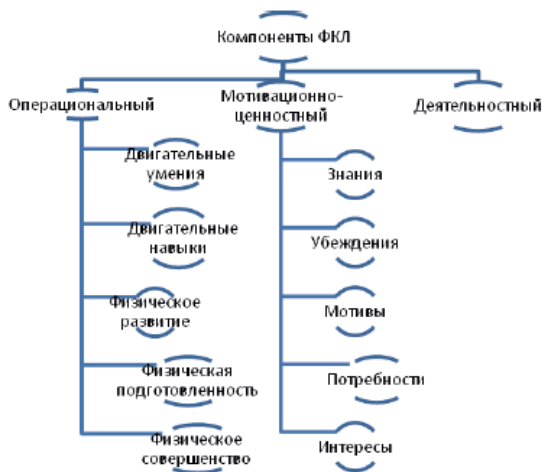


Рис. 1. Компоненты понятия «физическая культура личности»

Вышесказанное свидетельствует о том, что черлидинг в контексте формирования ФКЛ может стать современным видом физкультурно-спортивной деятельности, так как представляет собой синтез спорта и искусства, в основе которого лежит акробатика и танец. В черлидинговых постановках используются не только элементы акробатики, аэробика, но и пантомима, балет, свинг, боевые искусства, мюзикл. Занятия в данном виде спорта позволяют развивать не только физическую сторону, но и развить творческие способности в разных направлениях (спортивном и танцевальном). В обобщенном виде выделяют следующие структурные составляющие программы физического воспитания посредством черлидинга (Н. С. Прозорович):

- элементы современного эстрадного, спортивного танца;
- спортивная подготовка (аэробика + акробатика);
- социальная ориентированность [2].

В 2015 году Международная федерация студенческого спорта (FISU) приняла черлидинг в программу Универсиады, а в 2018 году в Польше (г. Лодзь) прошел первый Чемпионат мира среди учащихся высших учебных заведений. Такая ситуация в мире студенческого спорта привела к тому, что в нашей стране среди студентов проводятся внутренние чемпионаты по черлидингу. В январе 2015 года в г. Горки Могилевской области в рамках студенческого форума «Молодежь – надежда и будущее Беларуси» состоялся первый республиканский чемпионат по черлидингу среди УВО. В 2016 году в г. Минске прошли вторые соревнования Республиканской Студенческой Лиги.

В настоящее время организация деятельности команд поддержки спортивных и зрелищных мероприятий является динамично развивающимся сегментом спортивной и развлекательной индустрии Беларуси [5, 6] и оставить такое явление без внимания специалистов в области физического воспитания было бы не профессионально.

Преимущество и отличительная особенность черлидинга заключается в том, что данный вид спорта позволяет:

- популяризируя физкультурно-спортивную деятельность и здоровый образ жизни, привлечь студентов на физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;
- усилить зрелищность соревнований по различным видам спорта;
- поддержать сборные команды (факультета, университета);
- создать на спортивных мероприятиях обстановку «позитивного фанатизма» и благоприятную психологическую атмосферу.

Всё это свидетельствует о социальной значимости черлидинга.

В 2017 году в Барановичском государственном университете в программу группы спортивной специализации спортивного учебного отделения по аэробике были включены элементы черлидинга, что вызвало большой интерес девушек различных специальностей (педагогических и технических). Программа была дополнена разделом «Техническая подготовка черлидинга», который включал сложнокоординационные упражнения, акробатические и прыжковые элементы, станты, пирамиды и др.

Тренировочные занятия по дисциплине «Физическая культура» проводились в группе спортивного учебного отделения три раза в неделю по 2 академических часа. Набор (кастинг) был проведен среди девушек-первокурсниц основной медицинской группы, имеющих желание, интерес и определенный уровень физической подготовки. Состав группы – 24 девушки. На начальном этапе занятий в сентябре 2017 года были определены показатели уровня функционального состояния и физической подготовленности занимающихся.

Тренировочные занятия были построены следующим образом: каждое занятие включало три части (разминку, основную часть и заминку).

Разминка включала преимущественно выполнение ритмических и сложнокоординационных упражнений (на месте и в движении) под музыкальное сопровождение, прыжковые и беговые упражнения. Продолжительность – 15–20 минут.

Основная часть состояла из двух половин. В первой половине проводилось обучение двигательным действиям, т. е. техническим элементам черлидинга (акробатическим элементам, элементам аэробики, чир-прыжкам, стантам, пирамидам); освоение танцевальных движений; разучивание связок и комбинаций. Продолжительность – 30–40 минут.

Вторая половина основной части, как правило, партерная гимнастика, направленная на развитие силовой выносливости постуральных мышц. Продолжительность – 15–20 минут.

Заминка продолжительностью около 10–15 минут включала упражнения на растяжение, индивидуальные задания или упражнения в парах.

Упражнения в парах и тройках являются обязательным средством в подготовке черлидерш. Девушки учатся партнерству, коммуникации, что способствует их социальному взаимодействию. Общаясь друг с другом, они учатся совместно выполнять тренировочные задания, чувствовать партнера, подстраиваться под его физические способности.

На наш взгляд, занятия черлидингом позволили девушкам совершенствовать двигательную сферу (выработать чувство ритма, выразительность движений, ориентацию в пространстве и др.), а также социально-личностные качества (лидерские качества, уверенность в себе и доверие к другим, умение работать в команде, творческое мышление и креативность, коммуникативность, волевые качества и др.).

О результативности реализации программы, применяемой на протяжении двух лет, свидетельствуют показатели, которые мы рассмотрели через компоненты ФКЛ.

Операциональный компонент.

1. За два года занятий девушки освоили новые двигательные умения и навыки (овладели элементами техники черлидинга, все освоили амплуа спотрера и выполняли роль базы и флайера в стантах).

2. Физическое развитие девушек стало более презентабельно, так как они, откорректировав фигуру, сбросили лишний вес (средний показатель индекса массы тела на начальном этапе занятий составил 19,4, на заключительном – 18,5).

3. Физическая подготовленность и физическое совершенство: повысился уровень общей физической подготовленности (УОФП), так на начальном этапе средний балл УОФП оцененный по четырем тестовым заданиям (челночный бег 4×9 м; наклоны вперед из положения сидя; прыжок в длину с места; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища из положения лежа на спине) составлял 6,4 балла, через 2 года – 8,6.

Мотивационно-ценностный компонент.

Данный компонент оценивался по результатам тестирования уровня знаний, анкетирования и результатам педагогических наблюдений и позволил сделать следующие выводы:

1. В результате занятий девушки, занимающиеся в группе спортивной специализации (ГСС), овладели широким спектром физкультурно-спортивных и специальных знаний (основы биомеханики, правила соревнований по черлидингу, меры безопасности при занятиях физическими

упражнениями, гигиенические сведения, правила страховки, современные оздоровительные методики и др.).

2. Все девушки имеют твердую убежденность, что учебно-тренировочные занятия содействуют их физическому совершенствованию, а также являются прекрасным средством для самовыражения и самореализации.

3. Уже после первого года занятий по разделу программы «Техническая подготовка черлидирш» у девушек сформировалась устойчивая мотивация к ведению здорового образа жизни, улучшились показатели функциональных возможностей организма занимающихся (проба Штанге – показатели выросли от средней величины 37 с до 52 с). Как положительный момент следует отметить, что в данной социокультурной группе сформировано негативное отношение к вредным привычкам, так как девушки считают себя элитой студенческой молодежи и являются примером для подражания, они не считают возможным позволять себе курение и употребление спиртных напитков.

4. Девушки отмечают у себя осознанную потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, освоению новых технических элементов, новых комбинаций и композиций, а также потребность к саморазвитию и самосовершенствованию.

5. В процессе занятий у девушек усилился интерес к черлидингу как виду творческой физкультурно-спортивной деятельности. За два года занятий состав учебно-тренировочной группы изменился незначительно (только 2 девушки прекратили занятия, так как не справились с физическими нагрузками).

Деятельностный компонент.

Девушки, объединенные общими интересами и деятельностью, отмечают свою заинтересованность в результате, которым является участие в составе группы поддержки в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. Им необходима оценка и одобрение сверстников. В своем жизненном пространстве занятия черлидингом девушки считают обязательной частью.

Таким образом, представленные результаты применения раздела программы «Техническая подготовка черлидирш» позволили нам сделать следующие выводы:

1. Задача формирования физической культуры личности студентов, обучающихся в УВО, может быть решена путем применения популярных в студенческой среде форм физкультурно-спортивной деятельности.

2. Учебно-тренировочные занятия с включением элементов черлидинга содействуют формированию у студентов осознанной потребности в занятиях физкультурно-спортивной деятельностью, навыков ведения здорового образа жизни.

3. Два года занятий по программе «черлидинг» способствуют совершенствованию двигательной сферы студенток, а также развитию свойств и качеств личности.

4. Как средство формирования физической культуры личности студенток, обучающихся в УВО черлидинг может быть включен в учебную программу дисциплины «Физическая культура», а также использован во внеучебной культурно-досуговой деятельности.

Таким образом, применение в образовательном пространстве системы высшего образования черлидинга как вида физкультурно-спортивной деятельности может стать перспективным направлением физического воспитания девушек в контексте формирования физической культуры личности, а так же в контексте подготовки компетентных специалистов способных к социальному взаимодействию, имеющих необходимый арсенал социально-личностных качеств и достаточный потенциал физической готовности.

Список использованных источников

1. Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь [Электронный ресурс]: утв. Постановлением М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь 24.06.2008 № 17 // Национальный реестр правовых актов Респ. Беларусь. – 2008. – 8/19140.

2. *Бахур, Н.* Спортсмен, не трусь – за тобой Беларусь! / Н. Бахур // Минская школа сегодня. – № 3. – 2009. – С. 56–60.

3. *Зеер, Э. Ф.* Социально-ценностные компетенции как фактор профессионального развития субъектов образования / Э. Ф. Зеер // Психология в вузе 2012. – № 2. – 2012. – С. 68–72.

4. *Ножка, И. А.* Педагогическая модель формирования у учащихся колледжей осознанной потребности в здоровом образе жизни и физической культуре посредством черлидинга / И.А.Ножка // Сборник научных статей «Теория и методика профессионального образования». – Вып. 5. – Минск: РИПО, 2018. – С. 94–101.

5. *Ножка, И. А.* Педагогическая модель формирования социально-личностных компетенций студенток посредством черлидинга / И. А. Ножка, О. В. Шило // Сборник научных статей «Научные труды РИВШ. Исторические и психолого-педагогические науки». – Выпуск 17. – В трех частях. – Часть 2. – редкол.: В. А. Гайсенко (пред. редкол.) [и др.]. – Минск: РИВШ, 2017. – С. 230–238.

6. Физическая культура: курс лекций / В. А. Коляда [и др.]. – Минск: БГУ, 2007. – 195 с.

7. *Чермит, К. Д.* Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.

(Дата подачи: 19.02.2020 г.)