

ТЕХНОЛОГИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПО ЧЕРЛИДИНГУ ДЛЯ СТУДЕНТОК ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Ольга Вячеславовна Коротаева, соискатель, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Мурманского государственного технического университета

 korotaevaolga@rambler.ru

Рассматривается вопрос о влиянии программы по физическому воспитанию в высших учебных заведениях с использованием средств и методов черлидинга на уровень физической и функциональной подготовленности студенток.

Ключевые слова: **программа физического воспитания, черлидинг, изменение показателей физического развития и функциональной тренированности студенток.**

ВВЕДЕНИЕ. Физическая культура в системе высшего профессионального образования как социальный феномен общества является эффективным средством социального становления, всестороннего и гармоничного развития личности, сохранения и укрепления здоровья студенческой молодёжи. [1]. Специалисты в области физического воспитания и спорта обращают внимание на тот факт, что задачи модернизации российского образования выдвигают новые требования к системе физического воспитания, указывая, что целью образования по предмету «Физическая культура» является обучение формам и методам активного использования ценностей физической культуры, причём традиционный процесс физического воспитания с приоритетом нормативного подхода, т.е. внешние показатели, характеризующиеся контрольными нормативами учебных программ, не претерпел больших организационных и методических изменений, несмотря на современные задачи в области физической культуры. Изменение целевой направленности физической культуры в вузе требует от учебно-воспитательного процесса отказа от «командно-строевых методов» и обращения к личности студента, к его интересам, способностям и потребностям в сфере физического и духовного совершенствования.

Особой социальной группой, для которой наиболее актуален вопрос формирования здорового образа жизни в тех или иных формах физической активности, является студенчество. Постоянное ухудшение здоровья, неспособность адаптироваться к изменившимся условиям внешней среды и трудностям, связанным с изменениями социально-политического и экономического характера. Но именно студенты вузов являются авангардным отрядом молодёжи России. От их физического, психического здоровья, социального благополучия во многом зависит работоспособность будущих специалистов с высшим образованием.

Существующий опыт реализации оздоровительных программ со студентами высших учебных заведений имеет определённую эффективность на учебных занятиях предусмотренных государственной программой для высших учебных заведений по дисциплине «Физическая культура», но при разработке программно-методического обеспечения по физическому воспитанию необходим гендерный подход к активизации двигательной активности и познавательной деятельности студенток[2].

Эффективность занятий черлидингом со студентками высших учебных заведений может быть повышена при обоснованном применении её средств и сочетании в занятиях различных методов тренировки (непрерывного, интервального, кругового), введения соревновательного метода для оценки результатов обучения, что обеспечит повышение интереса девушек к учебно-тренировочным занятиям и реализацию задач программы по дисциплине «Физическая культура»[4]. Комплексное использование всех средств, предложенных в программе, будет способствовать повышению уровня физического развития и физической подготовленности, общему укреплению здоровья занимающихся и положительно скажется на увеличении работоспособности, проявляющейся в успешности их образовательной деятельности[3].

Объект исследования – процесс занятий по физической культуре в высшем учебном заведении.

Предмет исследования – технология реализации программы по физическому воспитанию в высших учебных заведениях с использованием средств черлидинга и методов черлидинга.

Целью данного исследования явилась экспериментальная проверка влияния учебных занятий по черлидингу на уровень физической подготовки и функциональной подготовленности студенток высших учебных заведений.

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ. 1. Обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации технологии подготовки студенток по физической культуре средствами черлидинга, обеспечивающей выполнение теоретического, практического и контрольного компонентов государственной программы для высших учебных заведений.

2. Выявить изменения показателей физического развития и физической подготовленности студенток в процессе педагогического эксперимента.

3. Выявить изменения показателей функциональной тренированности студенток в процессе педагогического эксперимента.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для изучения показателей, характеризующих физическое развитие, функциональную подготовленность занимающихся и их отношение к занятию по физической культуре применялся комплексный подход с использованием ряда традиционных методов исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, антропометрические измерения, тестирование физического развития и функциональной подготовленности, педагогическое наблюдение.

ние и педагогический эксперимент. Полученные данные были подвергнуты статистической обработке

В исследовании приняли участие студентки Мурманского государственного технического университета МГТУ (факультетов естественно-технического и биологического). Поступившие на первый курс ($n=400$), из которых по результатам анкетирования и контрольных испытаний были зачислены: в группу черлидинга (ЭГ) 25 девушек. Эксперимент проводился на базе МГТУ в течение двух учебных лет. В ЭГ основными средствами физического воспитания служили базовые элементы черлидинга. На основе, которых составляли танцевальные композиции для физкультурно-показательных выступлений на соревнованиях по различным видам спорта как внутри вуза, так и за пределами.

Использование на занятиях нового вида двигательной активности – черлидинга дало возможность индивидуально дозировать объём и интенсивность физических нагрузок. Схема практического занятия по программе черлидинг состояла из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Длительность тренировки регламентировалась учебным временем. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре во всех группах проводились два раза в неделю по сетке учебного расписания; и не реже одного раза в неделю для студенток старших курсов по кафедральному расписанию на занятиях продолжительностью 90 мин. Подготовительная часть урока (10-15 минут) была направлена на разогревание и вработывание организма. Работа выполнялась на пульсе, не превышающем 110-120 уд/мин. Основная часть занятия была разделена на два блока. Первый направлен на развитие функциональных систем организма используя танцевальные композиции черлидинга (чир-данс, прыжки, упражнения с помпонами), с которыми в дальнейшем студентки вышли на показательные выступления. Продолжительность первого блока 25-30 мин. Далее использовался комплекс упражнений на растягивание продолжительностью 5 минут, направленный на плавный переход от высокоинтенсивной работы к работе силового характера с низким темпом. Второй блок был посвящён индивидуальному комплексу упражнений, направленному на развитие силовой выносливости и изучение акробатических элементов черлидинга. При этом использовались упражнения по одному, в парах, тройках и впоследствии всей командой (разучивание стантов). Продолжительность второго блока основной части также составляла от 25 до 30 мин. Заключительная часть продолжительностью от 10 до 15 мин была направлена на восстановление, развитие гибкости, расслабление и подготовку к последующей деятельности и состояла из 8-12 упражнений на растягивание и расслабление. В зависимости от адаптации студенток к предложенным нагрузкам повышали интенсивность занятий.

В начале педагогического эксперимента и после его завершения проводилось антропометрическое тестирование студенток, определялось физическое развитие и их функциональная подготовленность.

Для определения физического развития измеряли: длину тела (ростомер); массу тела; вычисляли весоростовой индекс (по формуле Кетле).

Показатели физической подготовленности были получены в результате выполнения тестов: подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 (с); прыжок в длину с места (см); сгибание и разгибание рук до прямого угла в упоре лёжа (кол-во раз); бег 100м (с); бег 2000м (мин.).

Показатели функциональной подготовленности девушек в УТГ включали определения: частота сердечных сокращений в покое (пальпаторно); время восстановления после нагрузки (20 приседаний); артериальное давление (АД) тонометр OMRON; АП (адаптационный потенциал) по Баевскому; КВ (коэффициент выносливости) по формуле Кваса; ВИ (вегетативный индекс) кардио; жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ) проводилась с помощью спирометра; ОФВ1 полный объём форсированного выдоха за первую секунду; кистевая динамометрия с помощью ручного силомера (BS – D 706); времени задержки дыхания на вдохе проба Штанге. После педагогического эксперимента выявлены достоверные изменения, представленные в таблице 1 и таблице 2.

Полученные данные свидетельствуют о том, что после экспериментальных занятий у девушек УТГ по черлидингу статистически достоверно ($p < 0,05$) улучшаются все изучаемые параметры физической подготовленности, однако наибольший прирост демонстрируют показатели скоростно-силовых, силовых качеств. По тесту «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» прирост составил 55%; « прыжок в длину с места» оказался на 17,5 %, « поднимание туловища за 30с» на 15,5%; « бег 2000м» на 11,2%; «бег на 100м» прирост 10 %.

Таблица 1. Физическое развитие студентов экспериментальной группы до и после эксперимента, (n = 25)

Тест	До эксперимента	После эксперимента	P
Поднимание туловища за 30 с (кол-во)	26,72±0,72	30,88±0,55	p < 0,05
Прыжок в длину с места (см)	162,64±2,61	191,16±4,95	p < 0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во)	15,24±1,26	23,56±1,27	p < 0,05
Бег 100м (с)	16,38±0,31	14,79±0,25	p < 0,05
Бег 2000м (м)	13,44±0,23	11,93±0,14	p < 0,05

Процессы перестройки физиологических систем организма под влиянием физических нагрузок в начале учебного года совпадают с формированием адаптивных реакций к учебной нагрузке (феномен перекрёстной адаптации и предъявляют дополнительные требования к контролю студенток (Е.Н.Арсентьев, 1993) в течение педагогического эксперимента под влиянием экспериментальной методики занимающиеся черлидингом не только проявили способность к повышению уровня физической работо-

способности, но и вышли на более качественный уровень адаптационных возможностей благодаря своим функциональным резервам.

Таблица 2. Функциональное состояние студентов экспериментальной группы до и после эксперимента, (n = 25)

Показатели	До эксперимента	После эксперимента	P
Частота сердечных сокращений, уд/мин	74,72±0,90	69,16±0,72	(p<0,05).
Артериальное систолическое давление, мм рт.ст.	106,44±1,86	111,2±1,2	(p>0,05).
Артериальное диастолическое давление, мм рт.ст	71,68±1,56	68,88±1,003	(p>0,05).
АП (адаптационный потенциал)	2,615±0,03	2,598±0,01	(p>0,05).
КВ (коэффициент выносливости)	22,24±1,06	16,72±0,86	(p<0,05).
ВИ (вегетативный индекс)	3,656±2,52	0,052±1,95	(p<0,05).
ФЖЕЛ (полный объём форсированного выдоха), л	3,116±0,07	3,808±0,08	(p<0,05).
ОФВ1	2,768±0,07	3,252±0,08	(p<0,05).
Проба Штанге, с	51,24±1,26	54,84±0,66	(p>0,05).
Частота сердечных сокращений после 20 приседаний, уд/мин	78,96±1,01	74,04±0,75	(p>0,05).
Абсолютная кистевая динамометрия левая рука,	17,84±0,56	20,72±0,51	(p<0,05).
Относительная кистевая динамометрия л. р, %	30,564±1,58	33,584±1,29	(p<0,05).
Абсолютная кистевая динамометрия правая рука,	20,08±0,64	23,08±0,55	(p<0,05).
Относительная кистевая динамометрия п. р, %	34,308±1,57	38,24±1,30	(p<0,05).
Масса тела, кг	56,96±1,38	54,56±1,18	(p>0,05).
Длина тела, см	165,52±1,29	165,56±1,28	(p>0,05).
Индекс массы тела, %	20,65±0,48	18,96±0,36	(p>0,05).

Наблюдаемое нами значительное увеличение практически всех контролируемых показателей обусловлено, на наш взгляд, заинтересованностью девушек в занятиях черлидингом. Занятия по черлидингу на учебных занятиях позволили придать новую смысловую окраску мотивации к избранной двигательной деятельности. До начала эксперимента ведущим мотивом была аттестация по предмету «Физическая культура», но к концу

педагогического эксперимента произошло перераспределение мотивационно-ценностной ориентации. Доминирующим мотивом стало развитие личностных волевых и нравственных, лидерских качеств.

ВЫВОДЫ. Результаты исследования показателей развития физических качеств, функциональной подготовленности студенток за два года их обучения в вузе на учебных системно-организованных занятиях по черлидингу позволяют достичь устойчивого позитивного прироста показателей в конце педагогического эксперимента.



БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Материалы X симпозиума «Квалиметрия в образовании: методология и практика» / Под науч.ред. д-ра техн. Наук, проф. Н.А.Селезневой и д-ра филос. И эконом. Наук А.И. Субетто. – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2002
2. Андриющенко Л.Б. Физическое воспитание студентов на основе интеграции спортивных оздоровительных технологий. – Волгоград: ВГСХА, 2001. -164с.
3. Луценко Л.С. Тестовые задания по специально-двигательной и физической подготовленности спортсменов в черлидинге на этапе специализированной базовой подготовки / Л.С. Луценко, И.А. Зинченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. Тр. Под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ, 2009.- №4.- С. 45-50
4. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств «cheerleaders» - групп поддержки спортивных команд. Метод. Пос. для педагогов-инструкторов и тренеров – М.:МГСА, 2001. – 28с.