

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

УДК: 796.011.3:(378.6:34)

**Барсукова Т.А.,
Антипова Ж.И.**

Национальный университет «Одесская юридическая академия»

[DOI: 10.24412/2520-6990-2021-28115-49-52](https://doi.org/10.24412/2520-6990-2021-28115-49-52)

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ИННОВАЦИИ В ЮРИДИЧЕСКИХ ЗАВЕДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Barsukova T.A.,
Antipova Zh.I.**

National University "Odessa Law Academy"

PHYSICAL EDUCATION AND INNOVATION IN LEGAL HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Аннотация.

Дисциплина «Физическое воспитание» в заведениях высшего образования - это мера комплексного воздействия различных средств и методов общей и профессионально-прикладной физической культуры на личность будущего молодого специалиста. В практике физического воспитания достаточно популярны различные инновационные технологии. В статье показана эффективность внедрения черлидинга в учебный процесс, его влияние на физическую подготовленность и умственную работоспособность студентов. Проанализированы данные физической подготовленности студентов-первокурсников, предложен вариант решения проблемы формирования у них устойчивого интереса к физической культуре и ведению здорового образа жизни. Говорится о необходимости оценки уровня физической подготовленности студентов в конце семестра и за год [1. стр.28].

Изучены работы авторов по данной проблеме, проведено тестирование, оценен уровень физической подготовленности студентов, скорректировано содержание занятий, предложены руководящие принципы для успешной ее реализации.

Abstract.

The discipline "Physical education" at the university is a measure of the complex impact of various means and methods of general and professionally applied physical culture on the personality of a future specialist. Various innovative technologies are quite popular in the practice of physical education. The article shows the effectiveness of introducing cheerleading into the educational process, its effect on physical fitness and mental performance of students. The data of physical fitness of first-year students are analyzed, a variant of solving the problem of the formation of their sustainable interest in physical culture and healthy lifestyle is proposed. To talk about the need to assess the level of physical fitness of students at the end of the semester and for the year, [1. page 28].

The authors' works on this problem were studied, testing was carried out, the level of physical fitness of students was assessed, the content of classes was adjusted, and guidelines for its successful implementation were proposed.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, инновационные технологии, мотивация, здоровый образ жизни, заведения высшего образования.

Keywords: physical education, students, innovative technologies, motivation, healthy lifestyle, institutions of higher education.

Технический прогресс, стремительное развитие науки и постоянно увеличивающееся количество новой информации, необходимой современному молодому специалисту, делают учебную деятельность студента все более интенсивной и насыщенной. Соответственно возрастает значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения. Повышение мотивации к занятиям физическими упражнениями во многом зависит от использования новых, нетрадиционных видов физической активности. Один из таких видов - черлидинг, основан на синтезе аэробики, спортивных танцев, акробатики, современных шоу-программ [2.с.24].

В настоящее время черлидинг - это сегмент мировой индустрии спорта и развлечений, который активно развивается во многих странах, в том числе и в Украине. Черлидинг, как новый, инновационный вид, является прекрасным средством эстетического развития и нравственного воспитания студентов. Внедрение черлидинга в образовательную практику дает возможность для развития творческих способностей занимающихся, моторики, повышения функциональных возможностей организма, формирования различных двигательных навыков.

Возникает проблемная ситуация, в основе которой лежит потребность науки и практики в знаниях об использовании черлидинга в системе физи-

ческого воспитания в заведениях высшего образования и недостаток информации о влиянии этого вида деятельности на организм студентов, поэтому наше исследование имеет особое, необходимо важное значение. Повышение качества учебного процесса на сегодня актуален, а внедрения средств черлидинга в систему занятий по физическому воспитанию – необходимым.

Активность посредством занятий черлидингом способствует скорейшей успешной адаптации студентов к условиям обучения в учебных заведениях, решению главной задачи высшего юридического образования: приобретению студентами профессиональных юридических знаний, которые должны базироваться на достаточном уровне физической подготовки.

Предложенная преподавателями физического воспитания программа черлидинга была одобрена на заседании кафедры как раздел общей программы для студентов 1 курса. Положительное влияние предложенной учебной программы можно увидеть в результате анализа уровня интеллектуального развития занимающихся черлидингом, а также проследив за достигнутым результатом в формировании гармонично развитой личности молодого специалиста.

Анализ исследований. Современные авторы (Шубович М.М., Гринев Е.А., Бибикова Н.Е., Кондрашкина С.В., К. Олсен, С. Даль) обращаются к проблеме здоровья, исследуют здоровьесберегающие технологии, которые рационально применять с целью профилактики вредных привычек у студенческой молодежи.

Съёмова, С. Г., Корбин К.Б., Линдси Р. представляют концепции формирования целостной личности в процессе её воспитания средствами физической культуры. В своих работах они раскрывают законы успешного развития физических способностей и двигательных качеств студентов, формирование у них осознанной мотивации к занятиям.

По мнению исследователей А. Рибковского, В. Шигалевского, Н. Фальковой и др. уровень физической подготовленности студентов является важнейшим интегральным показателем готовности молодежи к профессиональному обучению и дальнейшему совершенствованию в выбранной ими профессии. Они подчеркивают, что необходимо менять целевые установки физического воспитания, уделяя больше внимания использованию инновационных приемов и методов обучения, а также применению специальных педагогических технологий.

По мнению авторов Бизе Р., Джонсон Дж. А., Плотникофф Р. С., Бауман А. Э. только целевое физическое воспитание позволит решать задачи подготовки физически крепкого поколения, растить его закаленным, здоровым и готовым к выполнению профессиональных задач. Это подтверждает актуальность нашей темы и необходимость исследования с целью выбора более эффективных путей решения задачи физического воспитания студентов.

Цель статьи. Целью нашей статьи является определение влияния занятий черлидингом на уровень физической подготовленности студентов, оценивая подготовленность как компонент здоровья и успешности в обучении.

Изложение основного материала. Прежде всего, необходимо рассмотреть содержание программы, участников и определить влияние черлидинга на уровень физической подготовленности студентов.

Исследования проводились на базе Национального университета «Одесская юридическая академия» на Судебно-административном факультете, на факультете Международно-правовых отношений и на Факультете подготовки прокуроров и следователей. Участвовало 305 человек 17-18 лет, обучающихся на 1 курсе.

На протяжении 1 семестра на занятиях по физическому воспитанию, которые проводились по расписанию, уделялось особое внимание развитию физических качеств, необходимых для повышения уровня физической подготовленности студентов. Занятия проводились по программе, специально разработанной с учетом возможностей наших студентов, которая способствовала их скорейшей и успешной адаптации к новым, сложным условиям обучения.

Особенность организации занятий по обучению основам черлидинга (по разработанной нами методики) предполагает применение небольших нагрузок для достижения необходимого уровня физической подготовленности. Такая методика дает возможность выполнять синхронные элементы в медленном, среднем, а затем и в быстром темпе с неоднократным изменением ритма, стиля, уровней и плоскостей, добиваясь артистичности, музыкальности и слаженности.

При подведении итогов практического применения программы по черлидингу студенты должны успешно сдать контрольные тесты, исполнить изученные движения и танцевальные связки. При контроле учитывалось освоение студентами всех разделов программы, а при итоговой оценке, обязательно бралось во внимание участие в показательных выступлениях за факультет или в составе сборной команды академии в течение учебного года.

Новизна представленной программы состоит в том, что, на основе дифференцированного подхода к каждой студентке, предложен не стандартный подход при обучении, в разделе базовой подготовки черлидеров, который включает обучение основным, необходимым навыкам. Применяемая программа охватывает всестороннее развитие личности студентов; направлена на обучение, воспитание и развитие физических качеств, повышение уровня физической подготовленности; на формирование у них устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни, на осознанное отношение к своему здоровью как к ценности.

Результаты тестирования оценивались по таблице в качественной, балльной оценке и в процентах. Сравнительная характеристика опиралась на исходные, возрастные нормы согласно статистике, принимая исходный уровень за 100% (таблица 1).

Таблица 1.

Оценочная шкала физической подготовленности студентов

Возраст	Уровень подготовленности	Оценка физической подготовленности		
		Процентная	Бальная	Качественная
17-19 лет	Высокий	100% - 92%	5	Отлично
	Достаточный	91% - 80%	4	Хорошо
	Средний	79% - 38%	3	Удовлетворительно
	Низкий	37% и ниже	2	Не сдано

Показатели физической подготовленности студентов показали, что из 305 студентов, принимавших участие в исследованиях, нормативы на начало экспериментальных занятий были сданы следующим образом:

- на высокий уровень сдало 11 человек, что составило - 3,4%,
- на достаточный уровень - 66 человек, что составило - 21,7%,
- на средний уровень - 148 студентов, что составило - 48,5%,
- на низкий уровень - 80 человек, что составило 26,4%.

Анализируя показатели индивидуального тестирования, мы отметили, что самыми низкими были результаты в нормативах на выносливость. Для улучшения этого показателя были дополнительно введены упражнения на развитие выносливости. И как результат, по окончании эксперимента показатели выносливости изменились в лучшую сторону на 30,2%.

Сравнительная характеристика результатов тестирования в конце экспериментального периода показала положительные изменения в физической подготовленности студентов:

- на высокий уровень сдало 28 человек, что составило - 8.1% (было 3.4%),
- на достаточный уровень - 136 человек, что составило - 44.5% (было 21,7%),
- на средний уровень - 100 студентов, что составило - 32.7% (было 48,5%),
- на низкий уровень - 42 человек, что составило - 13.7% (было 26,4%).

Не совсем корректно, нам кажется, оценивать студента только по сдаче контрольных нормативов. Оценка должна объективно отражать степень его успеваемости: меру усилий занимающегося относительно себя, а не в сравнении со средней статистикой; оценка должна быть дифференцированной и зависеть от исходного уровня физической подготовки индивидуально каждого; результаты качества физической подготовки должны учитывать естественный процесс возрастного развития и степень его прогресса при систематических занятиях.

Для изучения потребностно-мотивационной сферы двигательной активности, удовлетворённости организацией физического воспитания в академии, отношения к здоровому образу жизни проводилось специальное анкетирование студентов. Анкетирование позволило сделать выводы, что применение черлидинга как средства физического воспитания способствовало повышению активно-

сти студентов на занятиях: 93% занимающихся удовлетворены полностью, а 7% ходили на занятия только для получения зачёта.

Следует отметить, что сохраняется, к сожалению, небольшое число студентов, которые недостаточно осознают социальную ценность здоровья, особенно в структуре собственной жизнедеятельности: 75% опрошенных отнесло себя к спортсменам и физкультурникам; 48% студентов считают свой двигательный режим для сохранения здоровья достаточным, при этом, лишь 25% студентов занимаются дополнительно по четыре часа в неделю; 47% студентов считают занятия физическими упражнениями любой направленности необходимыми для успеха в будущей профессиональной юридической деятельности.

Но на вопрос: «Занимаетесь ли вы самостоятельно физическими упражнениями или спортом? (если не занимаетесь, то почему?)» студенты ответили: активно занимаюсь - 15%, устаю на занятиях в академии - 8,2%, не занимаюсь по состоянию здоровья - 7,3%, не хватает денег - 23,5%, не могу побороть себя - 27%, не знаю, где можно заняться - 29%.

На вопрос: «Что вы бы хотели изменить в организации занятий по физическому воспитанию?». Студенты высказали своё мнение: необходимо снизить требования при выполнении контрольных нормативов - 62,3%; проводить занятия по определённому виду спорта, с учетом пожеланий студентов - 28%; проводить факультативно - 25,7%; чтоб обязательных занятий вообще не было, но в расписание ввели занятия по интересам и в спортивных секциях - 37,7%.

По итогам наших экспериментальных занятий можно сделать вывод, что применения программы по черлидингу дало положительный результат при решении задач общей и специальной физической подготовленности студентов. Регламентирование содержания занятий, различные режимы физической активности, снижение обязательных нормативных требований способствует повышению мотивации и активности студентов.

Выводы. Достижению успеха в профессиональной юридической деятельности способствует сформированная с помощью физической культуры общая и профессиональная культура молодого специалиста, высокий уровень физической подготовленности, крепкое здоровье и выносливость. Такого уровня можно достичь путем реорганизации учебного процесса, применения новых программ и технологий, обучения студента самоконтролю, проведению самостоятельных занятий, показав ему путь к здоровому образу жизни.

Для еще более глубокого изучения данного вопроса необходимо и в дальнейшем проводить исследования, опираясь на наш опыт работы, опыт работы других преподавателей заведений высшего образования в нашей стране и за рубежом. Следует еще более детально изучить эффект использования на занятиях предложенной учебной программы. Предлагаемый подход в обучении будет способствовать не только достижению высокого уровня показателей физической подготовленности студентов, повышению его работоспособности и устойчивости к стрессовым ситуациям, но и развитию гармоничной культуры личности, что положительно отразится на результатах обучения выпускников, на овладении ими профессиональными знаниями в будущей юридической деятельности.

Список литературы

1.Съёмова, С. Г. Особенности физической подготовленности студентов в вузе / С. Г. Съёмова //

Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. —2018. — Т. 3, № 3. — С. 28–32.

2. Галкина Т.Н. Черлидинг - современное направление занятий по физической культуре в вузе / Т.Н. Галкина, Н.Ю. Борисова, Е.Л. Румянцева // Педагогика высшей школы. - 2017. - № 1 (7). С. 23-25.

3.Антипова Ж.И., Фидирко М.А. Значение физического воспитания в развитии и укреплении здоровья студентов /Ж.И.Антипова, М.А.Фидирко/ Науковий простір: Актуальні питання, досягнення та інновації, між.наук.-практ.конф., 02.10.2020р.,т.2, с.20-23.

4.Антипова Ж.И., Фидирко М.О. Сохранение и укрепление здоровья студентов /Всеукраинская научно-практическая конференция «Состояние и жизненная практика в структуре профессионального образования: теория и практика», г. Запорожье, 17.05. 2018 г., - с. 239-241.