

АНТИПОВА ЖАННА ИГОРЕВНА

*Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
старший преподаватель кафедры физического воспитания*

БАРСУКОВА ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА

*Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
старший преподаватель кафедры физического воспитания*

ЧЕРЛИДИНГ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК

Физическое воспитание в высшем учебном юридическом заведении имеет целевую педагогическую направленность формирования физической культуры личности. Повышение мотивации к занятиям физической культурой во многом зависит от применения новых нетрадиционных видов двигательной активности. Современный этап развития сферы рекреации и оздоровительной физической культуры характеризуется тенденцией активного расширения средств инновационных фитнес-технологий.

Современные фитнес-программы обеспечивают гармоничное сочетание целого ряда благоприятных показателей здоровья и физической подготовленности. Особый приоритет и перспективу имеет черлидинг – это молодой вид двигательной активности, который сочетает в себе гимнастику, акробатику, аэробику, современный танец, элементы балета, пантомимы, боевых искусств, элементы мюзикла [1, с. 50].

Черлидинг – прекрасное средство эстетического развития и нравственного воспитания, успешного совершенствования мастерства, точности и согласованности движений, громкого голосового сопровождения, повышающего эффект выступления, способного покорить зрителя любого возраста. Успешная подготовка участников группы невозможна без должного уровня физической подготовленности и формирования ценностной мотивационной сферы. Поэтому, в настоящее время, для повышения качества в организации учебного процесса в учебном заведении высшего образования, становится актуальным вопрос внедрения средств черлидинга в систему занятий физическим воспитанием девушек-студенток с целью улучшения их здоровья, повышения состояния их физической подготовленности и возрастания интереса к занятиям физической культурой и спортом. Задачей учреждения высшего образования является создание такой системы обучения, которая наряду с теоретической и практической подготовкой по специальности, сохранит оптимальное состояние здоровья будущим специалистам, их высокую работоспособность [2, с. 223].

Повышение качества учебного процесса становится значимым, а вопрос внедрения средств черлидинга в систему занятий физического воспитания – необходимым.

Введение черлидинга, как новую фитнес-технологию, в работу со студентами даёт возможность для развития творчества занимающихся,

функциональных возможностей организма, двигательных способностей и формирование разнообразных двигательных навыков. Черлидинг прекрасно подходит для развития координации, силы, гибкости, быстроты и выносливости. Растущую популярность в мире этого вида физкультурной деятельности можно объяснить его доступностью, зрелищностью, эмоциональностью, позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества молодого организма студентки. Активные занятия черлидингом способствуют повышению общей работоспособности студенток, улучшению состояния их здоровья, адаптации к условиям обучения в высшем учебном заведении, формированию навыков общения в коллективной спортивной деятельности [3, с. 5].

Для определения интереса студентов к занятиям черлидингом мы провели анонимное анкетирование, в котором приняло участие 830 студенток, обучающихся на разных факультетах Национального университета «Одесская юридическая академия». Это позволило нам понять, что 81%, из числа опрошенных студентов, имеют представление о черлидинге и способны дать ему правильное определение. Основными для них источниками информации являются популярные в среде молодёжи кинофильмы и другие телеинформационные источники. 68% студенток отметили, что им интересна информация о черлидинге, а 53% из них хотели бы регулярно и целенаправленно заниматься черлидингом в рамках учебных академических занятий по физической культуре и спортивных секциях. В течении октября, ноября 2019–2020 учебного года в учебных группах основного отделения различных факультетов НУ ОЮА на занятиях по физическому воспитанию проводилось обучение элементам черлидинга: базовым движениям руками, ногами, чир-прыжкам, стантам, пирамидам и т.д. Обучающие занятия завершились разучиванием зачетной композиционной программы. Критерием оценки умений и результатом усвоения программы стало проведение спортивного праздника с выступлением команд всех факультетов. Такая форма проведения зачетных занятий получила 100% одобрение у всех студенток. В связи с возникшим у студенток интереса к занятиям черлидингом появилась необходимость в организации дополнительных занятий и создании сборной команды академии, которая не только успешно выступает на всех спортивных мероприятиях академии, но и пропагандирует занятия черлидингом среди старших школьников и молодежи.

Таким образом, проведенное исследование позволяют утверждать о высокой эффективности использования средств черлидинга в системе физического воспитания студенток юридической академии. Разучивание специальных движений черлидинга, показательные выступления на организационно-массовых мероприятиях академии по различным видам спорта способствуют осознанной активности на занятиях физическим воспитанием. Повышение уровня физической подготовленности, улучшение их физического здоровья и общего функционального состояния подтверждает необходимость проведения занятий такой направленности. Это доказывает, что занятия черлидингом не только

інтересні для студенток, но і оказують позитивне вплив на їх психофізичне стан, рівень підготовленості до майбутньої професійної діяльності.

Список использованной литературы:

1. Носикова С.А. Черлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе / С.А. Носикова // Теория и практика физ.культуры. – 2002. – № 6. – С. 49-51.
2. Колосов В.П. Физическая активность и здоровье студенческой молодежи: монография / В.П. Колосов [и др.]. Владивосток: Дальнаука, 2007. 223 с.
3. Булатова, М. М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения / М. М. Булатова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 3-7.

Ключові слова: черлідінг, студенти, фізичне виховання, здоров'я, юристи.

Ключевые слова: черлидинг, студенты, физическое воспитание, здоровье, юристы.

Key words: cheerleading, students, physical education, health, lawyers.

ГОГОЛЄВА ОЛЕНА МИКОЛАЇВНА

*Національний університет «Одеська юридична академія»,
старший викладач кафедри фізичного виховання*

НІКІТЧЕНКО МАРГАРИТА БОРИСІВНА

*Одеський регіональний інститут державного управління
при Президентові України,
старший викладач кафедри електронного упорядкування
та інформаційних систем*

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ОСНОВІ ТРАДИЦІЙ І КУЛЬТУРНОЇ СПАДЩИНИ

Стрижнем усієї системи виховання в Україні є національна ідея, яка відіграє роль об'єднуючого, консолідуючого фактора у суспільному розвитку, спрямованого на вироблення життєвої позиції людини, становлення її як особистості, як громадянина своєї держави. Національний характер виховання полягає у формуванні молоді людини – громадянина України незалежно від її етнічної приналежності.

Національне виховання в Українській державі має бути спрямоване на формування у молоді світоглядної свідомості, ідей, поглядів, переконань, ідеалів, традицій, звичаїв, інших соціально значущих надбань вітчизняної і світової духовної культури [1, с. 288; 2, с. 310]. В основу національного виховання мають бути покладені принципи гуманізму, демократизму, єдності сім'ї та досвітянської школи, наступності та спадкоємності поколінь.