

## МОТИВАЦИОННАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЧЕРЛИДИНГУ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

*Баранова Е.А.*

*Белорусский государственный медицинский университет,  
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.

*Ключевые слова:* чирлидинг, уровень функционального состояния, физическая нагрузка.

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 связывается с повышением объема учебной нагрузки при переходе к этапу получения высшего образования. [1] 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.

Для решения поставленной задачи по повышению адаптированности к трудовой, учебной и профессиональной деятельности, большое значение имеет повышение интереса к занятиям физической активностью у студенток. Это способствует не только повышению выносливости и других физических качеств и двигательных навыков, но и совершенствованию сенситивной сферы: позитивного самовосприятия, творческой активности, чувства ритма, памяти, внимания. Особую значимость имеет развитие указанных качеств для студенток-девушек, находящихся в возрастной группе, для которой свойственно оптимальное состояния репродуктивной функции.

Регламентированные формы, используемые традиционные методики проведения занятий физической культурой, требование обязательного выполнения контрольных нормативов Программы по физической культуре высшей школы не способствуют формированию достаточного уровня мотивации, снижают интерес, формируют негативное отношение к предмету [3].

Благоприятной тенденцией в области развития инновационных форм физической активности в учреждениях высшего образования в настоящее время, является распространение столь привлекательных для молодежи видов и направлений фитнеса, как: пилатес, элементы боевых единоборств,

акваэробика и чирлидинг. Чирлидинг является сложнокоординационным видом спорта, требующий от занимающихся высокого уровня физической и технической подготовки, терпения, выдержки, воли. Кроме того, с чирлидерством связывают 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 в 2017 году [4]. Первый Чемпионат Беларуси прошел в 2009 году. С того момента команды Беларуси не раз представляли страну на официальных Чемпионатах Европы ECU. В 2017 году чирлидинг был признан как вид спорта 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 используются и применяются: пирамиды и станты, акробатика с фазами полета, подбросы и приземления, поддержки; стандартные аксессуары (помпоны, плакаты, флаги); кричалки [2].

Чирлидинг 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 подготовленности. Так, как вид спортивной специализации, чирлидинг культивируется во многих университетах страны: БГУ, БГМУ, МИТСЦО, АУ п П РБ, ГрГМУ. Студентки, занимающиеся чирлидингом, принимают участие в соревнованиях различного ранга, а также во всех спортивно-массовых мероприятиях своего вуза.

Основными задачами занятий чирлидингом в университете являются:

- развитие пространственных, ритмических, координационных, ориентационных способностей студентов;
- формирование базовых навыков и представлений в области физической и эстетической культуры личности, их значении 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 [6].

Таким образом, черлидинг является эффективным средством повышения интереса и формирования мотивации к занятиям физической активностью у студенток учреждений высшего образования, о чем свидетельствует распространение этого вида спорта в Республике Беларусь и увеличение числа занимающихся данным видом спорта. Этому способствует работа, проводимая международной федерацией чирлидинга в более 50 странах на 6 континентах.

#### Литература

1. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза [Электронный ресурс] / В. Л. Кондаков [и др.] // Современные проблемы науки и образования: электрон. науч. журнал. – 2015. – №1, Ч.1. – Режим доступа: <http://www.science-education.ru>. - Дата доступа: 03.10.2016.
2. Коротаева, О. В. Черлидинг: Методические указания к практическим занятиям для студентов всех специальностей / О. В. Коротаева. – Мурманск: МГТУ, 2009.
3. Патрушева, Л. В. Исследование физического развития и подготовленности студенток, занимающихся в секции черлидинга / Л. В. Патрушева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – №3. – С. 45–48.
4. Белорусская федерация черлидинга и команд поддержки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.cheerleader.by>. - Дата обращения: 25.02.2018.
5. Тимофеева, О. В. Черлидинг как новая форма двигательной активности [Электронный ресурс] / О. В. Тимофеева // Физкультура и спорт: Омский

научный вестник. – 2008. – №5 (72). – Режим доступа:  
<http://cyberleninka.ru/article/n/cherliding-kak-novaya-forma-dvigatelnoy-aktivnosti>. -  
Дата обращения: 03.10.2016.

Репозиторий БГМУ