

УДК 796.01

Л.В. Патрушева

**ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ И УСПЕВАЕМОСТИ
СТУДЕНТОВ ВУЗА СРЕДСТВАМИ ЧЕРЛИДИНГА**

В статье рассмотрены вопросы улучшения учебной успеваемости и здоровья студенток высших учебных заведений посредством занятий черлидингом. Проведен сравнительный анализ состояния здоровья студенток и уровня их успеваемости. Разработана и предложена программа физического воспитания с использованием средств черлидинга. Доказано положительное воздействие программы на здоровье и учебную успеваемость студенток вуза.

Ключевые слова: программа физического воспитания, учебная успеваемость, здоровье, средства черлидинга.

**IMPROVING THE LEVEL OF INDIVIDUAL HEALTH AND ACADEMIC PERFORMANCE
OF UNIVERSITY STUDENTS BY MEANS OF CHEERLEADING**

The current article views the issues of improving academic performance and health of female students of higher educational institutions by means of cheerleading activities. Comparative analysis of health status of female students and their level of achievement is performed. The program of physical training with the use of cheerleading techniques is proposed. The positive impact of the program on female students health and performance is demonstrated.

Key words: program of physical education, educational achievement, health, means of cheerleading.

Важнейшей задачей, поставленной перед вузами, является создание такой системы обучения, которая обеспечит будущим специалистам, наряду с теоретической и практической подготовкой по специальности, оптимальное состояние здоровья и высокую работоспособность [3]. Однако в процессе обучения в вузе происходит снижение функциональных резервов организма, что отражается на общем состоянии учащихся и проявляется ростом заболеваемости.

Специалисты отмечают, что в настоящее время продолжает усиливаться негативная тенденция – отсутствие заинтересованности в занятиях физическими упражнениями, которые выполняются только в рамках учебных часов, причем нерегулярно. Вовлеченность студентов в систематические занятия физической культурой и спортом во внеурочное время очень низкая. Это приводит к снижению двигательной активности, физической подготовленности и отражается на здоровье студенческой молодежи [4, 6].

Двигательная активность – одно из условий формирования и совершенствования механизмов адаптации к умственным нагрузкам. Оптимально подобранный режим двигательной активности, физические упражнения положительно влияют на психические процессы, формирование умственной устойчивости к напряженной интеллектуальной деятельности и учебную успеваемость студенток.

В данное время проблема совершенствования физического воспитания в вузе является предметом внимания специалистов, и ее решение связано с поиском новых, нетрадиционных средств проведения занятий с учетом мотивационной сферы занимающихся [1].

Встает вопрос и о необходимости занятий во внеурочное время, о совершенствовании учебного процесса средствами определенного (избранного) вида двигательной активности [10].

В настоящее время большой популярностью пользуются различные виды гимнастики танцевальной направленности, что является одним из эффективных средств вовлечения студенческой молодежи в систематические занятия физическими упражнениями. Следует отметить, что отношение молодежи к различным танцевальным направлениям характеризуется положительной мотивацией, заметно растет интерес к занятиям, удовлетворенность ими.

Программа, построенная на синтезе аэробики, спортивных танцев, акробатики, современных шоу-программ, называется cheerleading (черлидинг) и вызывает большой интерес у молодежи, в первую очередь у девушек-студенток [5].

Черлидинг как вид спорта приобрел широкое распространение в 70-е гг. прошлого столетия в США. Он органично сочетает в себе элементы шоу и спорта. Кроме того, что черлидинг выступает как самостоятельный вид спорта, он успешно сопровождает многие спортивные соревнования, усиливает зрелищность других видов спорта. В настоящее время существуют два вида черлидинга – группы поддержки и соревновательный черлидинг. Черлидеры вдохновляют публику, заряжают ее положительной энергией, поддерживают спортивные программы спортивного клуба [3].

Этот новый вид двигательной активности сочетает в себе такие виды спорта как художественная гимнастика, акробатика, аэробика и хореография. Главная задача здесь – не только ярко и красиво выступить на соревнованиях, но и «зажечь» публику, болельщиков, подчинить ее, активно поддерживать свою любимую команду. Занятия к подготовке показательных выступлений в этих группах помогают студенткам не только улучшить физическое состояние и подготовленность, но и способствуют воспитанию эстетики и культуры движений. Привлекательность этого вида двигательной активности заключается в естественном желании девушек быть всегда на виду, быть красивыми и грациозными. Участие в показательных выступлениях помогает приобрести уверенность, получить положительный эмоциональный заряд, обрести хорошее настроение и повысить уровень самооценки. А это, в свою очередь, является одним из важных мотивов к занятиям.

Таким образом, актуальны исследования, ориентированные на изучение привлекательных, новых, нетрадиционных для вуза, но достаточно популярных, доступных и эффективных видов двигательной активности, применяемых в практике физического воспитания. В последнее десятилетие стала популярной такая форма двигательной активности как физкультурно-показательные выступления, используемые перед началом и в конце соревнований различного ранга, а также в их перерывах. Они способствуют повышению качества учебной работы, интереса к учебе, росту спортивного мастерства, развитию морально-волевых, психологических и физических качеств. Обстановка, в которой проходят выступления, наличие зрителей, судей, определенная цель, стоящая перед выступающими, требуют высокой дисциплины, настойчивости, выдержки, проявления коллективизма и других ценных личностных качеств [7].

Объектом исследования стали здоровье и учебная успеваемость студенток АмГУ. Предмет исследования – средства черлидинга. Цель исследования – улучшение учебной успеваемости и повышение уровня здоровья студенток вуза. Проводя исследования, мы исходили из того, что занятия по программе, основанной на использовании средств черлидинга, обеспечат повышение уровня здоровья и учебной успеваемости студенток.

Задачи исследования были следующие:

1. Изучить интересы и мотивы студенток к занятиям физической культурой и спортом.

2. Провести анализ пропусков на основании медицинских справок, освобождающих от занятий по болезни, отмеченных в журналах учета посещаемости.
3. Провести анализ уровня учебной успеваемости студенток.
4. Провести сравнительный анализ полученных результатов.

Методы исследования: анализ и обобщение литературы и документальных материалов; опрос (анкетирование); педагогические наблюдения; методы математической статистики.

Исследование проводилось в период с сентября 2013 г. по январь 2016 г. на базе АмГУ в три этапа.

На первом этапе, с сентября 2013 г. по июнь 2014 г., нами был осуществлен теоретический анализ научно-методической литературы, выявлены интересы и мотивы занятий физической культурой студенток 1-3-го курсов АмГУ, изучены показатели их здоровья и учебной успеваемости. Была разработана программа физического воспитания, основанная на использовании средств черлидинга с индивидуально подобранными силовыми упражнениями, направленными на коррекцию фигуры.

Второй этап (с сентября 2014 г. по июнь 2015 г.) предполагал внедрение программы физического воспитания, основанной на использовании средств черлидинга с индивидуально подобранными силовыми упражнениями, направленными на коррекцию фигуры. Нами были взяты сведения о посещаемости и успеваемости студенток и сформированы две группы, по 8 человек в каждой. В экспериментальную группу вошли студентки, которые с 3-го семестра начали заниматься по предложенной программе. Основными средствами физического воспитания служили базовые элементы черлидинга, на основе которых составлялись танцевальные композиции длительностью две-три минуты и в дальнейшем использовались для показательных выступлений на соревнованиях по различным видам спорта как внутри вуза, так и за его пределами. Дополнительно нами применялись индивидуально подобранные силовые упражнения, направленные на коррекцию фигуры, в конце каждого занятия использовался блок упражнений на развитие гибкости.

В контрольной группе занятия проводились с применением средств аэробики, где использовались базовые шаги классической аэробики и степ-аэробики. На основе этих шагов составлялись танцевальные аэробные связки, в конце каждого занятия выполнялся блок упражнений, направленный на развитие силовых качеств. Во всех группах занятия проводились во внеурочное время, трижды в неделю.

На третьем этапе исследования (сентябрь 2015 г. – январь 2016 г.) проводились анализ и обобщение полученных данных.

Среди девушек 1-3 курсов разных факультетов АмГУ более 46% заинтересовались новым в нашем вузе видом спорта – черлидингом.

В АмГУ с 2011 г. существует группа поддержки спортивных команд. Девушки активно участвуют с выступлениями в спортивных соревнованиях по различным игровым видам спорта, а также в показательных выступлениях. Из основного состава 83% занимаются три года, остальные – два.

С целью определить мотивацию студенток к занятиям спортом было проведено анкетирование. В результате установлено, что у 90% респондентов под воздействием занятий черлидингом произошли следующие изменения: они научились получать удовольствие от спортивной деятельности, радоваться победе команды, которую поддерживают. 81% респондентов научились работать в едином спортивном коллективе и ведут здоровый образ жизни, 72% отметили, что занятия данным видом двигательной активности помогают им общаться, контактировать и сотрудничать с людьми. Согласно анкетным данным, у 78% за время занятий произошло улучшение физического состояния и фигуры, 63% девушек благодаря тренировкам нашли новых друзей и стали чувствовать себя более здоровыми. Почувствовали себя лидерами 54% опрошенных, такому же количеству студенток стало легче учиться.

Проведенное анкетирование позволяет заключить, что занятия таким видом спорта как черлидинг интересны для студенток АмГУ.

Для определения степени воздействия программы на уровень заболеваемости студенток 2-го курса до и после эксперимента был проведен анализ посещаемости учебных занятий, пропусков, отмеченных в журналах учета посещаемости на основании медицинских справок, освобождающих от занятий. Результаты исследования свидетельствуют о положительном влиянии новой программы на здоровье студенток. Общая заболеваемость в экспериментальной группе снизилась с 7 до 4,2 дня. В контрольной группе после эксперимента этот показатель снизился незначительно.

По нашему мнению, снижение заболеваемости в экспериментальной группе – результат перекрестной адаптации [9], поскольку физические упражнения обладают эффектом стимулирования иммунной системы, что повышает устойчивость организма к болезнетворным факторам, воздействующим на организм.

Физические нагрузки вызывают перестройки различных функций организма, воздействуют на умственную работоспособность, внимание, оперативное мышление, объем переработанной информации [8]. Всякая двигательная активность приводит к повышению обменных процессов в организме. Известно, что оптимально подобранные нагрузки увеличивают умственную и физическую работоспособность [2].

Для определения степени влияния предложенной нами программы на учебную успеваемость были изучены показатели среднего балла в течение учебного года. Для выявления общей успеваемости в КГ и ЭГ суммировались данные по всем предметам в один усредненный показатель (табл. 1).

Таблица 1

Уровень успеваемости студенток АмГУ до эксперимента

Группы	Уровень успеваемости								Средний балл
	Отлично		Хорошо		Удов.		Неудов.		
	к-во	%	к-во	%	к-во	%	к-во	%	M±m
КГ	2	14,3	5	35,7	6	42,8	1	7,1	3,57±0,26
ЭГ	3	21,4	4	28,5	6	42,8	1	7,1	3,64±0,28

Внутри групп баланс положительных и неудовлетворительных оценок выглядит таким образом, что удовлетворительных оценок больше, чем остальных по отдельности.

В начале исследования было выявлено, что успеваемость студенток экспериментальной группы составила 3,57 балла. Из них оценку «отлично» – имеют 21,4% студенток, «хорошо» – 28,5%, «удовлетворительно» – 42,8%, «неудовлетворительно» – 7,1%. В контрольной группе оценку «удовлетворительно» имели – 42,8% студенток, «хорошо» – 28,5%, «отлично» – 21,4%, «неудовлетворительно» – 7,1%. В контрольной группе средний балл равен 3,64.

В конце эксперимента в группах соотношение положительных и неудовлетворительных оценок изменилось (табл. 2, 3).

Таблица 2

Уровень успеваемости студенток АмГУ после эксперимента

Группы	Уровень успеваемости								Средний балл
	Отлично		Хорошо		Удов.		Неудов.		
	к-во	%	к-во	%	к-во	%	к-во	%	M±m
КГ	2	14,3	5	35,7	7	50,0	-	-	3,64±0,28
ЭГ	5	35,7	6	42,8	3	21,4	-	-	4,14±0,22

Таблица 3

Уровень учебной успеваемости студенток АмГУ до и после эксперимента

Группы	КГ M±m	ЭГ M±m	Разница		P
			В ед	%	
Средний балл до эк-та	3,57±0,16	3,64±0,13	0,07	2	>0,05
Средний балл после эк-та	3,64±0,12	4,14±0,12	0,50	13,7	<0,05

В контрольной группе общая успеваемость составила 3,64 балла, что на 2% лучше начальных данных. В экспериментальной группе оценки улучшились на 13,7% ($P<0,05$). Средний балл в экспериментальной группе равен 4,14 ($P<0,05$). Здесь увеличилось количество отличных и хороших оценок, тогда как в контрольной группе оно осталось примерно на прежнем уровне. Неудовлетворительных оценок в обеих группах не было.

Таким образом, можно заключить, что занятия по программе, основанной на использовании средств черлидинга и индивидуально подобранных силовых упражнений, направленных на коррекцию фигуры, оказали положительное воздействие на здоровье и учебную успеваемость студенток. Об этом свидетельствует тот факт, что в экспериментальной группе произошли положительные изменения: снизилось количество пропущенных занятий по болезни и успеваемость стала достоверно выше, чем в контрольной группе. Так, в экспериментальной группе средний балл успеваемости равен 4,14, это на 13,7% (3,64) выше, чем в контрольной группе.

Положительные результаты исследования указывают на эффективность разработанной программы.

1. Бальсевич, В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 2-4.

2. Булич, Е.В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов // Ученые записки СГУ, 2011. – 320 с.

3. Виленский, М.Я. Комплексный педагогический контроль за физическим воспитанием студентов вузов / М.Я. Виленский, Н.Е. Манаков // Проблемы повышения физической подготовки студенческой молодежи. Сб. науч. трудов / под ред. В.В. Васильевой, В.И. Жолдак. – Воронеж: Изд-во ВГУ, 1988. – С. 45-54.

4. Гендин, А.М. Студенты о здоровом образе жизни: желаемая ситуация и реальная действительность / М.А. Гендин, М.И. Сергеев // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 7. – С. 15-124.

5. Коваленко, Т.Г. Биоинформационные технологии при проблемно-модульном обучении в системе физического воспитания и реабилитации студентов с ослабленным здоровьем]: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. – Волгоград, 1999. – 54 с.

6. Козина, Г.Ю. Физкультурно-оздоровительная деятельность как социальный фактор формирования здоровья современной студенческой молодежи : Автореф. дис. ...канд. пед. наук. – Пенза, 2007. – С. 23.

7. Климова, М.В. Факторы, влияющие на результативность соревновательной деятельности в танцевальном шоу // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 9. – С. 38.

8. Любаев, А.В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь // Молодой ученый. – 2015. – № 18. – С. 423-425.

9. Платонов, В.Н. Адаптация в спорте. – Киев: Здоровье, 1988. – 216 с.

10. Постол, О.Л. Методика оздоровления студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. – Хабаровск, 2004. – 200 с.