

сухими во избежание потёртостей, а при низкой температуре воздуха – обморожения.

Заключение. Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия: производственно-трудовом, социально-экономическом, политическом, семейно-бытовом, духовном, оздоровительном, учебном – в конечном счете определяются уровнем здоровья.

Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью самостоятельной организованной двигательной активности помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

Литература.

1. Акопянц, М. Б. *Атлетическая гимнастика для всех* / М.Б. Акопянц, Б.А. Подпиваев. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 160 с.

2. Артанова, Л. Л. *Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие для студ. высш. заведений, обуч. спец. «Физическая культура»* / Л. Л. Артамонова, О. П. Панцилов, В. В. Борисова – Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. – 389 с.

3. Барков, В. А. *Атлетизм для всех* / В. А. Барков, В. Н. Старченко. – Мн: Польша, 1993. -151 с.

4. Бутин, И. М. *Лыжный спорт* / И. М. Бутин. – М.: Просвещение, 1983. – 336 с.

5. Макадун, М. В. *Атлетическая гимнастика для женщин* / М. В. Макадун, С. А. Мазуренко. – М.: Знание, 1990. -112 с.

6. Платонов, В. Н. *Сильнейшие плацы мира* / В. Н. Платонов, С. П. Фесенко. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 303 с.

УДК 796.4:373.2

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОПУЛЯРНОСТИ ЧИРЛИДИНГА СРЕДИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Колесникова Ю.Н.

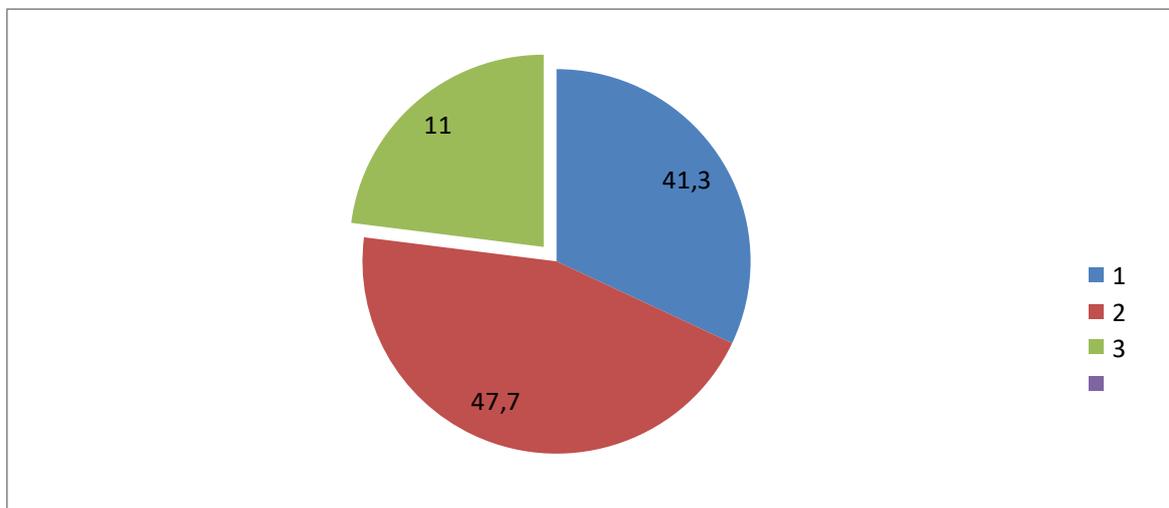
ГБДОУ детский сад №25 Калининского района Санкт-Петербурга,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

Чирлидинг в наши дни является одним из популярных видов физических упражнений. Его уникальность состоит в том, что, при отсутствии медицинских противопоказаний, им может заниматься практически любой ребенок, в том числе дошкольник. Чирлидинг во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, а также укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни. Двигательная активность координационного характера, музыкальное сопровождение, публичность и эмоциональность показательных композиций создают благоприятные предпосылки для физического и психического развития дошкольников и предполагает его использование и в практике работы с детьми, имеющими задержку психического развития [1].

Этот вид физических упражнений идеально подходит как для гиперактивных, излишне эмоциональных детей, так и для детей, ведущих малоподвижный образ жизни, часто болеющих, испытывающих сложности при общении со сверстниками. Чирлидинг – это не только атрибут соревнований, но и отдельное направление, сочетающее в себе выполнение танцевальных, гимнастических элементов и акробатических трюков, популярность которого с каждым годом растет [2,3].

С целью выявления отношения и мотивационных установок детей дошкольного возраста к занятиям чирлидингом нами был проведен опрос.

В процессе опроса мы установили (рисунок 1), что 41% детей положительно относятся к данному виду физических упражнений. 47,7% дошкольникам чирлидинг не только нравится, но они хотели бы им заниматься.



1. Положительное 2. Хотят заниматься чирлидингом 3. Отрицательное
Рисунок 1 – Отношение детей дошкольного возраста к чирлидингу

Только 11% респондентов этот вид физических упражнений не нравится. При этом количество мальчиков, интересующихся чирлидингом относительно невелико, так как считается, что этот вид спорта больше подходит для девочек. Именно они высказали к нему отрицательное отношение.

Наиболее значимым фактором, формирующим у них положительное отношение к чирлидингу и побуждающим к занятиям этим видом физических упражнений, является желание быть сильным и красивым (его отметили 33% опрошенных) (таблица 1).

Таблица 1 - Мотивационные установки детей дошкольного возраста к занятиям чирлидингом

Мотивационный фактор	%
Этим занимаются друзья	7
Нравится преподаватель	30
Хочу быть красивым, сильным	33
Получаю удовольствие от занятий	30

Тридцать процентов детей наиболее значимым фактором считают влияние преподавателя, столько же дошкольников – удовольствие от занятий. Примеру друзей следуют соответственно 7% респондентов.

Занятия чирлидингом играют значительную роль в приобщении дошкольников к занятиям физической культурой. Специальный подбор упражнений и специфика их выполнения позволяет почувствовать мышечное удовольствие, радость от выполнения двигательных действий и пробуждают желание продолжить систематические занятия данным видом физических упражнений. Мотивация может лежать в основе стремления начать заниматься конкретным видом физических упражнений, а в дальнейшем продолжить их, определив конкретную цель.

Литература.

1. Агеева, М. С. Результаты мониторинга физической подготовленности дошкольников с задержкой психического развития как ориентир использования чирлидинга в их адаптивном физическом воспитании [Электронный ресурс] / М. С. Агеева, С. Ю. Максимова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 2019. – № 4. – С. 3-6.

2. Житько, А.Н. Чирлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения/А.Н. Житько // Мир спорта. 2008. – №11. – С. 36-38.

3. Янович, Ю.А. Организация учебно-тренировочного процесса по чирлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР-программы команд поддержки и методика их обучения /Ю.А. Янович, Т.В. Корнелюк, И.М. Дюмин. – Мн.: ГУ «РУМЦ ФВН», 2008. – 60 с.

УДК 796.011.3

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Крещук Е.П., Загной Т.В.

ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет»,
г. Луганск, Луганская Народная Республика

Каждый студент высшего профессионального образования, готовясь к трудовой деятельности, службе в армии должен иметь отменное здоровье и хорошее физическое развитие. Для организации и проведения учебного процесса по физическому воспитанию на высоком уровне и подготовке студента к сдаче государственных тестов нужно иметь доступные всем высокоэффективные средства для развития основных физических качеств.

Основной задачей работы является выбор средств доступных каждому занимающемуся независимо от уровня его развития. Эти физические упражнения должны укреплять, всесторонне развивать организм, исправлять физические недостатки. Чтобы реализовать идею «антропоцентричного» подхода в физической подготовке нагрузка планируется персонально каждому студенту с учетом его возможностей. Однако самостоятельные занятия на начальной стадии могут вызвать потерю интереса к физической работе. Поэтому будет целесообразно объединить занимающихся с одинаковой подготовленностью, такой подход сохранит интерес к достижению конечной цели. Степень воздействия нагрузки будет зависеть от объема и интенсивности выполненной работы.

Физическое качество выносливость является базовым, без которого сложно развивать физические навыки, ее наличие способствует длительному сохранению работоспособности. Выносливость повышает устойчивость к действию неблагоприятных условий внешней среды [1, 3, 4].

Проанализировав средства, применяемые для развития физических качеств, мы пришли к выводу, что наиболее доступными и эффективными для развития выносливости на занятиях студентов будут упражнения, которые можно использовать как на стадионе, так и в парке, сквере:

1. Медленный бег, чередуя его с ходьбой, продолжительностью 30–40 мин; ЧСС 130–150 уд/мин.

2. Бег в равномерном темпе, продолжительностью 30–60 мин; ЧСС 130–150 уд/мин.

3. Бег в равномерном темпе, чередуя с выполнением различных упражнений, длительностью 30-60 мин; ЧСС 130–150 уд/мин.

4. Бег на отрезках 200-400 м с интенсивностью 50%, время отдыха между пробежками 2-3 мин.