

Секция «Педагогическое образование и образовательные технологии»

**Чирлидинг как форма досуговой деятельности влияющая на физическое развитие молодёжи.**

***Федоров Александр Иванович***

*Студент (бакалавр)*

Алтайский государственный педагогический университет, Институт психологии и педагогики, Дошкольного и дополнительного образования, Барнаул, Россия

*E-mail: 1sasafedorov@gmail.com*

**Чирлидинг как форма досуговой деятельности влияющая на физическое развитие молодёжи.**

***Федоров А.И.***

*Студент*

*E-mail: 1sasafedorov@gmail.com*

*Алтайский государственный педагогический университет,*

*Институт психологии и педагогики, Барнаул, Россия*

Проблема ухудшения физического развития молодёжи приобретает особую актуальность в современных социальноэкономических условиях. Подтверждением значимости данного вопроса выступает Стратегия развития молодёжи Российской Федерации, в рамках которой обозначена необходимость решения задач, связанных с повышением уровня физической подготовленности молодого поколения.

По словам Оксаны Сергеевны Даниленко: «Чирлидинг – сложнокоординационный вид спорта. Данный вид спорта, органично сочетает в себе элементы акробатики, гимнастики, современной хореографии и шоу. Физические упражнения, выполняемые под музыкальное сопровождение, чередуются со сложными пирамидами, вставленными в программу по определённым правилам. Обязательная программа включает элементы акробатики и гимнастики, перестроения с танцевальными движениями.» [2]

Но мы же рассмотрим чирлидинг, как форму досуговой деятельности, которая реализуется в системе ДО посредством ДООП. Исходя из работ Ольги Вячеславовны Коротяевой, ключевыми целями внедрения чирлидинга в образовательный процесс выступают:

Комплексное совершенствование физических качеств обучающихся (развитие силы, гибкости, координационных способностей, скоростносиловых показателей и общей выносливости);

Формирование и развитие социальных навыков (командное взаимодействие, коммуникативные способности, ответственность, лидерские качества);

Мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом посредством участия в концертных выступлениях и спортивных соревнованиях. [3]

Занятия в рамках ДООП обеспечивают оптимальные условия для реализации образовательного и воспитательного потенциала чирлидинга, а именно доступность, безопасность и психологически комфортную среду способствуют эффективному физическому и социальному развитию обучающихся.

Стоит обратить внимание, что чирлидинг представляет собой специфический вид спортивной деятельности, интегрирующий элементы хореографии, акробатики, коллективных построений (в т. [U+200A] ч. пирамид) и сложнокоординированных трюков. Такая комплексная структура двигательной активности обеспечивает всестороннее физическое развитие спортсмена.

Особенностью чирлидинга так же является прогрессирующее физическое развитие, которое наглядно проявляется в возможности освоения новых технических элементов — в

отличие от изолированных показателей на тренажёрах. Это служит важным мотивирующим фактором для обучающихся и способствует поддержанию долгосрочной вовлеченности в тренировочный процесс.

Программа обучения чирлидингу предусматривает комплексное развитие физических качеств, включая: гибкость, общую и специальную выносливость, силовую подготовленность, координационные способности, вестибулярную устойчивость.

Но помимо физического развития, занятия чирлидингом стимулируют развитие ряда когнитивных и творческих навыков: пространственное мышление, критическое мышление, творческие способности, оперативное принятие решений.

Чтобы узнать, как чирлидинг влияет на физическое развитие молодежи нами был проведено исследование на базе Школы спортивного чирлидинга ФЛАЙ. Всего в исследование приняло участие 85 респондентов. Было проведено входное тестирование и повторное тестирование спустя 6 месяцев регулярных занятий три раза в неделю по 2 академических часа. По результатам повторного тестирования физических способностей обучающихся был выявлен прирост в силовых показателях на 55%, гибкости на 34,5%, выносливости на 100%.

С точки зрения современной педагогики, чирлидинг как форма досуговой деятельности представляет собой эффективный инструмент физического развития молодёжи. Систематические занятия способствуют объективному улучшению ряда показателей физической подготовленности, включая развитие силы, гибкости, координации, общей и специальной выносливости. Таким образом, многофункциональность чирлидинга позволяет рассматривать его как многоаспектную форму досуговой активности, сочетающую физическое воспитание с социальноличностным и творческим развитием. Универсальность содержания и методики занятий делает данный вид деятельности перспективным для внедрения в работу не только с молодежью, но и другими возрастными категориями.

### Источники и литература

- 1) Бала, Т. М. Влияние упражнений чирлидинга на уровень физического здоровья девочек 10–14 лет / Т. М. Бала // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2020. — № 3. — С. 45–48.
- 2) Даниленко, О. С. Чирлидинг и его влияние на физическое развитие и физическую подготовленность школьниц 14–15 лет / О. С. Даниленко, О. В. Тозик // Теория и практика физической культуры. — 2019. — № 5. — С. 72–74.
- 3) Коротаева, О. В. Чирлидинг : учебник для вузов / О. В. Коротаева. — Москва : Спорт, 2021. — 240 с. — ISBN 978-5-907225-88-1.
- 4) Полетаева, А. А. Мотивация студентов высших учебных заведений к занятиям чирлидингом / А. А. Полетаева, О. А. Горбачёва // Вестник спортивной науки. — 2022. — № 2. — С. 58–61.