

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Департамент спортивных единоборств
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

АЛЕКСАНДРОВ АРТЕМ СЕРГЕЕВИЧ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема «Комплекс упражнений как средство повышения уровня физической подготовленности занимающихся черлидингом (12-14 лет)»

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)
образовательной программы Спортивная тренировка

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
академик РАО, д.п.н., профессор Миндиашвили Д.Г.

14.05.18

(дата, подпись)

Руководитель
к.п.н., доцент Завьялова О.Б.

11.05.18

(дата, подпись)

Дата защиты

26.06.18

Обучающийся Александров А.С.

(фамилия, инициалы)

11.05.18

(дата, подпись)

Оценка

Красноярск 2018

Оглавление

	стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ЛИТЕРАТУРНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПРОБЛЕМАМ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ЧЕРЛИДИНГЕ.....	5
1.1 Черлидинг – новый вид спорта в России и Мире.....	5
1.2 Влияние черлидинга на физическое развитие детей...	8
1.3 Черлидинг в общеобразовательных школах.....	11
1.4 Соблюдение техники безопасности на занятиях по черлидингу.....	13
1.5 Черлидинг как вид спорта.....	19
1.6 Теория физического воспитания.....	22
1.7 Адаптация организма к физическим нагрузкам.....	30
1.8 Психологическая подготовка.....	32
ГЛАВА2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ	40
2.1 Организация исследований.....	40
2.2 Методы исследований.....	41
ГЛАВА3 ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЧЕРЛИДИНГЕ.....	43
3.1 Анализ особенностей тренировочного процесса в черлидинге методом анкетирования.....	43
3.2 Выявление основных аспектов тренировочного процесса в черлидинге и недостатков в его организации методом наблюдения.....	45
3.3 Повышение физической подготовленности спортсменов-черлидеров.....	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	59
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	62

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования: в современном спорте, постоянно возрастающие требования к тренировочной и соревновательной деятельности, а это значит, что и система подготовки спортсменов должна меняться. Поэтому актуальными являются вопросы своевременного использования мероприятий, стимулирующих и повышающих подготовленность спортсменов.

Объект исследования: процесс повышения функциональных возможностей детей школьного возраста, занимающихся черлидингом.

Предмет исследования: физическое развитие функциональных возможностей детей школьного возраста занимающихся черлидингом.

Цель исследования: внедрение комплекса упражнений по черлидингу для повышения уровня функциональных возможностей детей школьного возраста и оценка его эффективности.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу по вопросам: «основные методы подготовки спортсменов», «Физическая подготовка спортсменов», «Индивидуально-психологическая подготовка», «Проблемы в тренировочном процессе черлидинга». Определить необходимость поиска средств и методов подготовки спортсменов

2. Подобрать комплекс упражнений по черлидингу повышающий физическую подготовленность спортсменов - черлидеров.

3. Оценить эффективность комплекса упражнений в педагогическом эксперименте, с помощью оценки уровня физической подготовленности, по результатам, показанным в специальных контрольных упражнениях (тестах) на силу, выносливость.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование нашего комплекса упражнений в тренировочном процессе будет способствовать повышению функциональных возможностей занимающихся.

Научная новизна: впервые в тренировочный процесс девочек, занимающихся черлидингом 12-14 лет, в центре экстремальных видов спорта «Спортекс» мы внедрили комплекс упражнений. Подобранный, специально на развитие силовых качеств и общей выносливости.

ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПРОБЛЕМАМ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ЧЕРЛИДИНГЕ

1.1 Черлидинг – новый вид спорта в России и мире

Черлидинг, или чирлидинг, (в Росси допускается написание обоих вариантов) от английских слов cheer и leading - давно ставшая в США традицией форма поддержки любимой спортивной команды [4].

Исторические корни черлидинга относят нас к самому началу появления самого командного спорта в США, в частности, американского футбола.

Датой рождения черлидинга считается 2 ноября 1898 года; все началось со случая поддержки своей футбольной команды группой болельщиков из Университета Миннесоты во время матча по американскому футболу с командой Северо-Западного Университета; в тот день Миннесота победила. Конечно, случаи поддержки команды со стороны болельщиков были и раньше, однако - этот случай был первым заметным и организованным, оказавшим решающее значение в становлении черлидинга [1; 5].

Вскоре была организована первая группа поддержки, состоящая из шести молодых людей. Это сегодня большая часть черлидеров - девушки, однако сто лет назад, на заре становления черлидинга, ситуация была совсем иной [4].

Первые группы "черлидерш" появились в 1923 году, однако они оставались "на вторых ролях" до начала Второй Мировой, когда большая часть молодых американцев отправилась на фронт. С появлением в этом виде спорта девушек стал более разнообразным арсенал действий черлидеров – стали появляться новые движения, формы [4; 5].

В 1948 году была образована Национальная Ассоциация черлидеров (National Cheerleaders Association, или NCA); ее организатором был Лоуренс

Херкимер (Lawrence Herkimer), культовая личность в истории черлидинга, создатель первого лагеря черлидеров, а также компании по производству свитеров и юбок для черлидерш. Также он стал автором фирменного прыжка, названного в его честь - Herkie; ему же принадлежит идея создания Spirit Stick, первоначально использовавшейся в качестве утешительного приза для проигравших команд, ставшей в итоге символом несгибаемого духа и стремления к победе [5].

В шестидесятые годы прошлого века в национальной футбольной лиге появились собственные профессиональные команды черлидеров – первые появились у футбольной команды Baltimore Colts.

В конце прошлого века черлидинг начал свое победное шествие по миру; в Японии даже организовываются специальные тренировочные лагеря черлидеров.

В 1987 году была создана American Association of Cheerleading Coaches and Administrators (Американская ассоциация тренеров и организаторов), чьей задачей было установление и поддержание новых стандартов безопасности для черлидеров.

В 1965 году состоялись первые соревнования черлидеров среди команд колледжей; с 1978 года в США ежегодно проводятся чемпионаты по черлидингу, а с 2004 года в Диснейленде проходит мировой чемпионат [1].

Зарождение и развитие черлидинга. Связано с американским футболом, в конце 19 века культивировавшимся, прежде всего, в университетах США. В 1870-е в Принстоне возникло первое объединение студентов, оказывающих организованную поддержку команде: выстроившись вдоль боковой линии поля лицом к трибунам, они с помощью специальных речевок призывали зрителей активной поддержкой своих игроков. Скоро подобные группы поддержки появились в других американских вузах. В середине 1880-х в университете Миннесоты придумали первую "боевую песню" болельщиков. 2 ноября 1898 в практику черлидинга внесено принципиальное новшество: студент Джон Кэмпбелл спонтанно подпрыгнул во время матча перед

болельщиками, — после чего черлидеры стали поддерживать свои команды не только словом, но и движением. В том же году было опробовано и важное техническое новшество: мегафон. В начале 20 в. черлидинг приобретает все большую популярность и организованность, складываются определенные традиции и ритуалы. Образуются первые черлидерские братства, а поддержка команд уже не ограничивается рамками соревнований: устраиваются встречи возвращающихся с выездной игры спортсменов и пр. Обогащается технический арсенал групп поддержки. В 1920-е они берут на вооружение барабаны и др. приспособления, помогающие создать необходимые условия [1].

Черлидинг со временем стал культивироваться как форма поддержки команд и как самостоятельный вид спорта. Соревнования различного уровня проводятся по определенным правилам в нескольких видах и возрастных категориях. Существует как любительский, так и профессиональный черлидинг. По некоторым данным, общее число черлидеров в мире превышает 6 миллионов человек (на 2012год) [5].

В России черлидинг существует относительно недавно. Своё начало в РФ он получил одновременно с появлением американского футбола. Первая черлидинговая команда в России была создана в 1996 году при Детской Лиге американского футбола (ДЛАФ). Вскоре интерес у девочек к оригинальному виду спорта настолько возрос, что в январе 1998 года появилась автономная некоммерческая организация «Досуговый клуб «Ассоль», учреждённый ДЛАФ, главной задачей которого стало развитие программы группы поддержки спортивных команд. В августе 1999 года по инициативе клуба «Ассоль» была зарегистрирована РОО «Федерация Черлидинга — группы поддержки спортивных команд». Чуть позже к ней примкнули региональные федерации Астрахани, Волгограда, Челябинска, Магнитогорска, Московской области, Перми, Санкт-Петербурга. Популярность черлидинга продолжала стремительно расти: уже в 1999 году в московском Дворце спорта «Динамо» состоялись первые соревнования по черлидингу на Кубок Федерации.

Впоследствии эти соревнования стали проводиться ежегодно по определённой программе.

12 февраля 2007 года черлидинг в России был официально признан видом спорта. 23 ноября 2008 года во Дворце спорта «Динамо» прошёл 1-й этап Кубка мира по черлидингу (IFC World Cup 2008).

В России используется, также, понятие "группы поддержки (спортивных команд) [8].

Завершая параграф 1.1 «Черлидинг – новый вид спорта в России и мире» можно сделать вывод, что черлидинг достаточно зрелый вид спорта, и популярность за рубежом набирает значительно быстрее, чем в России, но с каждым годом число занимающихся возрастает, а это значит, необходимы новые методики и квалифицированные специалисты, тренеры. Ежегодно в России появляются новые региональные федерации по черлидингу, что благотворно влияет на развития этого вида спорта.

1.2 Влияние черлидинга на физическое развитие детей

Черлидинг – это сложный и эмоциональный вид спорта, в котором спортсмены выполняют под музыку комплекс упражнений со сложной координацией соединённые без неоправданных пауз, плавным, динамичным путем, с уверенностью и энергией, содержащий элементы гимнастики, акробатики, хореографии и спортивных танцев. Для участия в соревнованиях по черлидингу и совершенствования своего спортивного мастерства от черлидера требуется постоянное повышение уровня развития физических качеств, выдержки, терпения, а также стремления к самосовершенствованию [33].

Черлидинг – учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма,

согласованность движений с музыкой, способствует развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств. Богатство, разнообразие и доступность черлидинга, эффективное воздействие на организм, зрелищность привлекают к занятиям различный контингент занимающихся: возрастной, медицинский, на любой стадии физической подготовленности. Средства черлидинга соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям женского и мужского организма [25].

1. Черлидинг - физкультурно-спортивное массовое движение. Его основные цели:

- привлечение молодёжи к здоровому образу жизни и к участию в спортивных соревнованиях. Содействие физическому, культурному и духовному развитию;

- расширение возможностей детей в выборе своего жизненного пути, достижение личного успеха;

- создание благоприятных предпосылок для раскрытия потенциальных возможностей.

Черлидинг – как физкультурно-спортивное массовое движение применяется в целях всестороннего, гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся. Его средства: элементы гимнастики, акробатики, танцы, яркие атрибуты - программы, где можно кричать, эмоционально выразить свои чувства используются в детских садах, общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях [25].

2. Черлидинг со спортивной направленностью. Его основными целями являются:

- соревнования команд по программам, подготовленным по специальным правилам;

- работа со спортивными командами, клубами, федерациями.

Черлидинг, как вид спорта предъявляет значительные требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам организма занимающихся. Об этом свидетельствуют повышение частоты сердечных сокращений при выполнении упражнений классификационной программы до околопредельной, значительные размеры кислородного долга и кислородного запроса.

Тренировочные занятия проходят с высокой интенсивностью (в течение тренировки частота пульса в среднем составляет 148 уд/мин). Высококвалифицированные спортсмены характеризуются высоким функциональным уровнем систем вегетативного обслуживания. Сложность структуры двигательных действий спортсменов, занимающихся черлидингом, обуславливает необходимость запоминать большой объем относительно независимых между собой движений. Это предъявляет требования к памяти занимающихся, а также к таким качествам, как исполнительность, ясность и полнота зрительных представлений, точность воспроизведения движений. Качество исполнения упражнений (выразительность, артистичность и т.п.) диктует необходимость формирования способности к самоконтролю и коррекции мышечных усилий, устойчивости внимания, умения концентрировать и распределять внимание, быстроты реагирования, быстроты мышления, сообразительности, самокритичности, настойчивости. Перечисленные выше особенности черлидинга характеризуют в основном деятельность спортсменов в условиях тренировочных занятий. Условия, в которых протекают соревнования, значительно отличаются от условий тренировок [20].

* **

Завершая параграф 1.2 «Влияние черлидинга на физическое развитие детей» стоит отметить, что черлидинг это высокоинтенсивный вид спорта, который предъявляет повышенные требования сердечно-сосудистой и дыхательной системе организма спортсменов. А для эффективного преодоления трудностей, создаваемых соревновательной

деятельностью спортсмены черлидеры должны обладать: хорошей физической подготовкой, сообразительностью, смелостью, уравновешенностью, самообладанием, настойчивостью, стремлением к успеху – в условиях тренировочной деятельности.

1.3 Черлидинг в общеобразовательных школах

Физическое воспитание – педагогически организованный процесс передачи от поколения к поколению способов и знаний, необходимых для физического совершенствования. Целью физического воспитания является разностороннее развитие личности человека, его физических качеств и способностей, формирование двигательных навыков и умений, укрепление здоровья [23].

Основным организационным центром системы физического воспитания учащихся являются общеобразовательная школа. В учебных заведениях физическое воспитание осуществляется в процессе учебных занятий, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, которые проводятся в соответствии с разработанными и утвержденными положениями [24].

Физическая культура в школьном возрасте влияет на формирования необходимых в жизни двигательных умений, навыков, овладения основами их практического использования в разнообразных условиях двигательной деятельности [27].

Данный период является основным этапом в обучении двигательным действиям, школьный возраст благоприятен для быстрого и полноценного освоения новых двигательных действий. Приобретенные в школьном возрасте двигательные умения и навыки, а также физические, интеллектуальные, волевые и другие качества становятся базой для быстрого и полноценного овладения профессионально-трудовыми, воинскими и

другими специальными двигательными действиями, дальнейшего физического совершенствования в зрелом возрасте [28].

Не меньшее значение имеет вклад школьного физического воспитания в развитие личности, формирование их мировоззрения и жизненной позиции, морального облика, интеллектуальной и эстетической культуры, волевой устремленности [28].

Потребность в движении является базовой, врожденной потребностью человека. У разных индивидов эта потребность выражена по-разному, что зависит как от генетических, так и социальных факторов. Так, суточная активность школьников может отличаться в два-три раза в связи с генетически предопределенной потребностью в активности вообще и в движениях в частности [29].

В настоящее время политика образования Российской Федерации направлена на переход к развивающему обучению, где меняются цель, содержание и методы обучения. И в новой ситуации организации обучения эта проблема стоит на повестке дня. По России переход на развивающее обучение осуществляется постепенно. Общеобразовательные школы организуют свою деятельность в основном по традиционной системе обучения, но по-прежнему остро стоит вопрос: как формировать мотивацию учения [30].

Повышение мотивации старшеклассников к занятиям физкультурой во многом зависит от формы и содержания учебных занятий по физическому воспитанию, использованию популярных видов двигательной активности [31].

Возникает все больше видов спортивной активности, которые общедоступны, эмоциональны, где обращается внимание не только на двигательную подготовку, но и на развитие личностных качеств, где значительное место отводится эстетичным формам воспитания, пластике, выразительности движений, танцевальным элементам и упражнениям,

танцам с разнообразным ритмическим рисунком. Одним из таких видов двигательной активности является черлидинг [32].

Завершая параграф 1.3 «Черлидинг в общеобразовательных школах» можно отметить что черлидинг это массовый спорт, которым может заниматься каждый. Этот спорт всесторонне развивает ребенка, начиная от физического развития, до развития личностных качеств.

1.4 Соблюдение техники безопасности на занятиях по черлидингу

Общие требования безопасности:

– в качестве тренера-преподавателя для организации занятий могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом (дипломом);

– тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры в сроки, установленные соответствующими действующими нормативными актами;

– с тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);

– тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения;

– к занятиям по программе допускаются дети с 6 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

– обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

– во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;

– тренер-преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожарной безопасности, гигиены и санитарии;

– для занятий занимающиеся и тренер-преподаватель должны уметь специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму;

– о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

– в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении [34];

– занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом

очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством.

Требования безопасности перед началом занятий:

– в зале – спортивный зал за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя [34];

– перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на состояние и исправность инвентаря и оборудования;

– освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17 °С, влажность – не более 30-40%;

– все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

– за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы;

– занимающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются;

– перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки);

– спортивные снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. При выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности;

– маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений. Требования безопасности во время занятий:

– занятия на базе спортивного сооружения, на площадках, в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения;

– занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

– тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;

– тренер-преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру- преподавателю;

– выход обучающихся с территории спортивного сооружения, спортивной площадки, спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Меры безопасности при занятиях черлидингом (требования к учащимся):

– к занятиям допускаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по мерам безопасности, имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий;

– учащийся должен иметь коротко остриженные ногти, заходить в спорт-зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению, знать и выполнять инструкцию по технике безопасности;

– не допускается выполнение упражнений при наличии свежих мозолей на руках;

– выполняя упражнения «поток» (один за другим) учащиеся должны соблюдать достаточные интервал и дистанцию, не допускается выполнение сложных элементов без страховки, если нет уверенности в их выполнении;

– учащийся должен знать и выполнять инструкцию по технике безопасности при занятиях физической культурой, спортом и черлидингом;

– за несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен к участию в занятиях во время учебного процесса;

– перед началом занятий учащийся должен переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь, снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т.д.), убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы, под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия, по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения [34];

– во время занятий учащийся должен каждый раз перед выполнением упражнения вытирать руки насухо, выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой, при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки, пружинисто приседая, при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю, переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде способом, указанным тренером-преподавателем, не допускается нахождение близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, действия отвлекающие и мешающие ему [34];

– вольные и акробатические упражнения выполняются на матах или ковре, перед выполнением упражнения необходимо убедиться, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание, во время выполнения упражнений нельзя выбегать на ковер и мешать другим.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

– при несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи [34];

– одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

– при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

– при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель, тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;

– поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности по окончании занятия:

– после окончании занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из мест проведения занятий;

– в случае занятий в зале – проветрить спортивный зал;

– в раздевалке при спортивном зале, спортивном сооружении, лицам занимающимся черлидингом переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);

– по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом [34].

Завершая параграф 1.4 «Соблюдение техники безопасности на занятиях», можно сделать следующие выводы, что черлидинг как и другие спортсменов виды спорта, может являться черлидинг весьма травмоопасным, но соблюдая правила техники безопасности, и правильного проведения тренировочного процесса - можно свести травматизм к минимуму.

1.5 Черлидинг как вид спорта

Черлидинг – ациклический, сложнокоординированный вид спорта. Как вид спорта черлидинг возник, и сформировалась в России в 2000 годы. В 2007 году подписан приказ о признании видом спорта. Разработаны классификационная программа и правила соревнований. Становление и развитие черлидинга связано с регистрацией региональных федераций, с возрастающей популярностью данного направления среди разных категорий населения: детей, школьников и студентов. Основными его средствами являются:

1) Программы ЧИР, включающие элементы гимнастики, акробатики, танцевальные движения, общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения, прыжки.

2) Программы ДАНС, включают упражнения на согласованность движений с музыкой, танцевальные движения, элементы художественной гимнастики, хореографии, различные прыжки.

3) Программы ЧИР представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танца (чир-дансы), мимики, пантомимики, элементы сложной и упрощенной стилизованной акробатики (полуакробатики) в формах, допускаемых правилами соревнований.

4) Программы ДАНС представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танца(разных стилей и направлений), хореографию, мимики, пантомимики, в формах, допускаемых правилами соревнований.

Таким образом, предметом изучения в черлидинге является искусство выразительного движения. Программы черлидинга характеризуются в основном произвольным управлением движением. Действия в минимальной степени ограничиваются какими-либо внешними, искусственно установленными условиями, в отличие, например, от действий представительниц спортивной, художественной гимнастики. Специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности. Помимо скандирования к основным составляющим черлидинга относят элементы физической активности: хлопки, прыжки, танцы, гимнастические и акробатические упражнения, поддержки и пирамиды. Команды черлидеров различаются по своим амплуа, в профессиональном спорте они чаще всего представлены танцевальными группами[36].

Соревнования и дисциплины в черлидинге

Предметом Соревнований является программа, показываемая группой спортсменов (далее командой) и составляемая в соответствии с требованиями данной дисциплины.

Соревнования по черлидингу проводятся в форме состязаний групп спортсменов, с оценкой их выступлений по бальной системе. Соревнования проводятся в соответствии с Российскими правилами и Правилами международного Союза черлидинга (ICU). В случае возникновения спортивных ситуаций не предусмотренных Российскими правилами, они трактуются исходя из Правил (icu).

Соревнования по черлидингу проводятся в спортивных дисциплинах: дисциплины чир (все девушки), ЧИР-МИКС (девушки и юноши), групповые СТАНТЫ (все девушки), групповые СТАНТЫ микс (девушки и

юноши), ПАРТНЁРСКИЕ станты (девушки и юноши), ЧИР-ФРИСТАЙЛ (все девушки), чир-фристайл-двойка, ХАЙ-КИК, чир-джаз-группа, ЧИР-ДЖАЗ-ДВОЙКА, чир-хип-хоп-группа, ЧИР-ХИП-ХОП-ДВОЙКА.

Программы дисциплин: чир, чир-микс, ГРУППОВЫЕ станты, ГРУППОВЫЕ станты-микс, ПАРТНЕРСКИЕ станты включают в себя достаточно большое количество элементов, требующих страховки при отработке и выполнении. Чир Команды - 100% участников – женского пола. Исключение - возрастные категории «младшие дети», «мальчики, девочки», в которых могут участвовать спортсмены как женского, так и мужского пола. Перед началом основной программы выполняется блок с чиром, без музыки, продолжительностью – минимум 30 секунд. Использование в программе чиров на иностранном языке запрещено. Программы выполняются на специальном покрытии (гимнастические маты, прочно соединенные между собой).

ЧИР-МИКС команды, в составе которых участники мужского и женского пола, команда относится к дисциплине чир - микс, если в ее составе есть один (или более) участник мужского пола. Групповые СТАНТЫ (3-5 спортсменов). Выполняются станты и выбросы по выбору команды в соответствии с правилами. Оцениваются только станты и выбросы Чиры и средства агитации. Партнерские СТАНТЫ - пара спортсменов (один мужского и один женского пола). Выполняются станты по выбору команды в соответствии с правилами. Оцениваются только станты, чиры и средства агитации запрещены.

Количество участников в дисциплинах. ГРУППОВЫЕ станты, ГРУППОВЫЕ станты МИКС от 3 до 5 спортсменов. Чир, ЧИР-МИКС, чир-фристайл, ХАЙ-КИК, чир-джаз-группа, ЧИР-ХИП-ХОП-ГРУППА от 12 до 25. Чир-джаз-двойка, ПАРТНЕРСКИЕ станты, ЧИР-ФРИСТАЙЛ - двойка, ЧИР-ХИП-ХОП-ДВОЙКА - 2 спортсмена.

Возраст заявленных запасных должен ПОЛНОСТЬЮ соответствовать заявленной возрастной категории[37].

Завершая параграф 1.5 «Черлидинг как вид спорта» можно сделать вывод, что множество дисциплин делают черлидинг более массовым видом спорта, вбирая в себя лучшее из акробатики, гимнастики и различных танцевальных направлений.

1.6 Теория физического воспитания

Теория и методика физического воспитания являются одной из основных профилирующих дисциплин в системе профессиональной подготовки специалистов с высшим физкультурным образованием. Она призвана через свое содержание обеспечить студентам необходимый уровень теоретических и методических знаний о рациональных путях, методах и приемах профессиональной деятельности преподавателя физической культуры, раскрыть в структуре и содержании этой деятельности условия успешной реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания.

Источниками возникновения и развития теории и методики физического воспитания являются:

Практика общественной жизни. Потребность общества в хорошо физически подготовленных людях вызвала стремление познать закономерности физического воспитания и на их основе строить систему управления физическим совершенствованием человека;

2) Практика физического воспитания. Именно в ней проверяются на жизненность все теоретические положения, могут рождаться оригинальные идеи, побуждающие теорию и методику физического воспитания к разработке новых положений;

3) Прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности, которые высказывались философами, педагогами, врачами разных эпох и стран;

- 4) Постановления правительства о состоянии и путях совершенствования физической культуры в стране;
- 5) Результаты исследований как в области теории и методики физического воспитания, так и в смежных дисциплинах [10].

Изучение любой учебной дисциплины, как правило, начинается с освоения ее специфических профессиональных терминов и понятий.

Понятие - это основная форма человеческого мышления, устанавливающая однозначное толкование того или иного термина и выражающая при этом наиболее существенные стороны, свойства или признаки определяемого объекта (явления).

К основным понятиям теории физического воспитания относятся следующие: 1) «физическое воспитание»; 2) «физическая подготовка»; 3) «физическое развитие»; 4) «физическое совершенство»; 5) «спорт».

Система физического воспитания- это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни.

Мировоззренческие основы. Мировоззрение представляет собой совокупность взглядов и идей, определяющих направленность человеческой деятельности.

В отечественной системе физического воспитания мировоззренческие установки направлены на содействие всестороннему и гармоничному развитию личности занимающихся, реализацию возможностей достижения каждым физического совершенства, укрепление и многолетнее сохранение здоровья, подготовку на этой основе членов общества к профессиональным видам деятельности.

Теоретико-методические основы. Система физического воспитания опирается на достижения многих наук. Ее теоретико-методической основой служат научные положения естественных (анатомия, физиология, биохимия

и др.), общественных (философия, социология и др.), педагогических (психология, педагогика и др.) наук, на основе которых дисциплина «Теория и методика физического воспитания» разрабатывает и обосновывает наиболее общие закономерности физического воспитания.

Программно-нормативные основы. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту (программы для дошкольных учреждений, общеобразовательной школы, средних и высших учебных заведений, армии и т.д.). Эти программы содержат научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований. Программно-нормативные основы системы физического воспитания конкретизируются применительно к особенностям контингента (возраст, пол, уровень подготовленности, состояние здоровья) и условиям основной деятельности участников физкультурного движения (учеба, работа на производстве, служба в армии) в двух основных направлениях: общеподготовительном и специализированном [10;15].

Общеподготовительное направление представлено прежде всего физическим воспитанием в системе общего обязательного образования. Оно обеспечивает: базовый минимум всесторонней физической подготовленности; необходимый в жизни основной фонд двигательных умений и навыков; доступный каждому уровень разностороннего развития физических способностей. Специализированное направление (спортивная тренировка, производственно-прикладная и военно-прикладная физическая подготовка) предусматривает углубленное совершенствование в избранном виде двигательной деятельности на базе широкой общей подготовки с возможно высоким (в зависимости от индивидуальных способностей) уровнем достижений.

Эти два основных направления обеспечивают возможность последовательного овладения жизненно важными движениями, воспитания

физических, моральных и волевых качеств, спортивного совершенствования человека.

В программно-нормативных основах находят конкретное воплощение основные принципы физического воспитания (принципы всемерного содействия всестороннему гармоническому развитию личности, прикладной и оздоровительной направленности) [15].

Физическая подготовка- это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовка связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена. К их числу относятся различные передвижения - бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки.

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения [15;28].

Физическая подготовленность спортсмена тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта и их отдельных дисциплинах спортивный результат определяется прежде всего скоростно-силовыми возможностями, уровнем развития анаэробной производительности; в других – аэробной производительностью, выносливостью к длительной работе; в третьих скоростно силовыми и координационными способностями; в четвертых - равномерным развитием различных физических качеств[23].

Нагрузка – это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка – это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему *характеру* нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по *величине* - на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные); по *направленности* - на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей), совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.; по *координационной сложности* выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности; По

психической напряженности - на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов [26].

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на: развивающие, поддерживающие (стабилизирующие) и восстановительные.

К развивающим нагрузкам относятся большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления. Такие нагрузки по Интегральному воздействию на организм могут быть выражены. Через 100 и 80%. После таких нагрузок требуется восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем соответственно 48-96 и 24-48ч.

К поддерживающим (стабилизирующим) нагрузкам относятся средние нагрузки, воздействующие на организм спортсмена на уровне 50-60% по отношению к большим нагрузкам и требующие восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 ч.

К восстановительным нагрузкам относятся малые нагрузки на организм спортсмена на уровне 25-30% по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 ч.

Выбор той или иной нагрузки должен быть обоснован прежде всего с позиций эффективности. К числу наиболее существенных признаков эффективности тренировочных нагрузок можно отнести (М. А. Годик, 1980):

Интенсивность нагрузок в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной

техники.

Интенсивность работы тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения в видах спорта циклического характера, плотностью проведения тактико-технических действий в спортивных играх, поединков и схваток в единоборствах. [23; 26].

В разных видах спорта проявляется следующая зависимость - увеличение объема действий в единицу времени, или скорости передвижения, как правило, связано с непропорциональным возрастанием требований к энергетическим системам, несущим преимущественную нагрузку при выполнении этих действий.

Объем работы. В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности - от нескольких секунд до 2-3 и более часов. Это определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс.

Для повышения алактатных анаэробных возможностей наиболее приемлемыми являются кратковременные нагрузки (5-10 с) с предельной интенсивностью. Значительные паузы (до 2-5 мин) позволяют обеспечить восстановление. К полному исчерпанию алактатных анаэробных источников во время нагрузки, а следовательно, и к повышению их резерва, приводит работа максимальной интенсивности в течение 60-90 с, т.е. такая работа, которая является высокоэффективной для совершенствования процесса гликолиза.

Учитывая, что максимум образования молочной кислоты в мышцах обычно отмечается через 40-50 секунд, а работа преимущественно за счет гликолиза обычно продолжается в течение 60-90 с, именно нагрузки такой продолжительности используются при повышении гликолитических возможностей. Паузы отдыха не должны быть продолжительными, чтобы величина лактата существенно не снижалась. Это будет способствовать совершенствованию мощности гликолитического процесса и увеличению его

емкости.

Продолжительная нагрузка аэробного характера приводит к интенсивному вовлечению жиров в обменные процессы, и они становятся главным источником энергии.

Комплексное совершенствование различных составляющих аэробной производительности может быть обеспечено лишь при довольно продолжительных однократных нагрузках или при большом количестве кратковременных упражнений.

Следует учитывать, что по мере выполнения длительной работы различной интенсивности происходят не столько количественные, сколько качественные изменения в деятельности различных органов и систем. Соотношение интенсивности нагрузки (темп движений, скорость или мощность их выполнения, время преодоления тренировочных отрезков и дистанций, плотность выполнения упражнений в единицу времени, величина отягощений, преодолеваемых в процессе воспитания силовых качеств и т.п.) и объема работы (выраженного в часах, в километрах, числом тренировочных занятий, соревновательных стартов, игр, схваток, комбинаций, элементов, прыжков и т.д.) изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации.

Более того, предельная (большая) нагрузка, предполагающая, естественно, различные объемы и интенсивность работы, но приводящая к отказу от ее выполнения, вызывает у них различную внутреннюю реакцию. Проявляется это, как правило, в том, что у спортсменов высокого класса при более выраженной реакции на предельную нагрузку восстановительные процессы протекают интенсивнее [23; 26; 27].

Завершая параграф 1.6 «Теория физического воспитания» стоит отметить, что в основе любого вида спорта лежит физическое воспитание. Знание работы по воспитанию физических качеств и развитию функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки, как для спортсменов так и для людей занимающихся физической культурой.

1.7 Адаптация организма к физическим нагрузкам

Адаптация к физическим нагрузкам (тренировочным и соревновательным) – это приспособление организма спортсменов не только к величине поднимаемого груза, скоростному или медленному бегу, но и к изменению функций, биохимическим процессам и вызываемым ими реакциям жидких сред организма. Следует добавить к этому и изменение психоэмоционального фона, на котором совершается соревновательная деятельность. Так в тяжелоатлетических соревнованиях психоэмоциональное состояние не только меняется от попытки к попытке, но и является в ряде случаев одним из главных факторов достижения спортивного успеха.

Естественно, что в данном случае речь идет не об адаптации опорно-двигательного аппарата к выполняемой работе, а об адаптации к соревновательной ситуации организма спортсменов в его системном понимании. При этом в систему адаптации в каждой последующей попытке оказываются вовлеченными и новые структурные элементы. Например, увеличение вовлекаемых в работу нервно мышечных единиц будет сопровождаться изменением электролитного состава и гормонального фона организма. Иначе говоря, полезный адаптивный результат функциональной системы адаптации к конкретному виду соревновательной деятельности будет зависеть от способности системы к адекватным изменениям в

исполнительном аппарате, отвечающем постоянно меняющимся условиям среды.

Повторение подобных ситуаций в стандартном варианте, как правило, невозможно, но обстоятельства, близкие по содержанию к спортивным состязаниям, складываются постоянно. Их неоднократное повторение вносит известную упорядоченность в функциональную систему адаптации, формируя стереотипные автоматизированные формы реакций приспособления – чем выше квалификация спортсменов, тем совершеннее система обеспечения адаптации.

Известно, что при адаптации к одним и тем же факторам среды физиологические изменения у различных людей могут варьироваться в широких диапазонах. Это определяется, прежде всего, величиной и спецификой предела адаптации (стадиями стресса) организма, под которым понимают его скрытые способности усиливать функционирование своих органов и систем в целях достижения целесообразной работоспособности, в том числе в экстремальных условиях среды при наличии сбивающих факторов.

Систематическая мышечная деятельность, спортивная тренировка приводят к повышению индивидуальных возможностей адаптации не в рамках специфической функциональной системы не только адаптации к определенному фактору среды, но и повышения физиологической устойчивости организма к воздействию сопутствующих факторов среды.

С позиций физиологии адаптация к мышечной деятельности представляет собой системный ответ организма, транслирующий структурно-функциональный информационный след, требующий подбора новых программ воздействия и поведения в зависимости от состояния и соотношения эндогенных и экзогенных условий деятельности.

Вначале включаются обычные физиологические реакции и лишь затем реакции напряжения механизмов адаптации, требующие существенных энергетических затрат с использованием резервных возможностей организма,

что приводит к формированию специальной функциональной системы адаптации спортсмена [27; 28].

Завершая параграф 1.7 «Адаптация организма к физическим нагрузкам» можно сделать вывод, что адаптация – это один из ключевых этапов становления спортсменом, который не только увеличивает показатели, но и биохимические процессы вызываемыми ими реакциям жидких сред организма. Следует отметить, что адаптация является одним из главных факторов достижения спортивного успеха.

1.8 Психологическая подготовка

Психическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Принято выделять общую психическую подготовку и психическую подготовку к конкретному соревнованию.

Общая подготовка решается двумя путями:

1) обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания; способам самоорганизации и

мобилизации на максимальные волевые и физические усилия;

2) обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей. Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию[13].

В повседневном тренировочном процессе психическая подготовка как бы включена в другие виды подготовки (физическую, техническую тактическую), хотя имеет свои цели и задачи. Если цель психической подготовки - реализация потенциальных возможностей данного спортсмена, обеспечивающих эффективную деятельность, то многообразие частных задач (формирование мотивационных установок, воспитание волевых качеств, совершенствование двигательных навыков, развитие интеллекта, достижение психической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам), приводит к тому, что любое тренировочное средство в той или иной мере способствует решению задач психической подготовки[14].

Методы, используемые в психологии спорта для изучения психологических особенностей спортсменов, тренеров, спортивных команд, такие же, как и в общей психологии. Их разделяют на четыре группы: организационные, эмпирические, количественно-качественного анализа.

Организационные методы определяют стратегию исследования и включают в себя сравнительный (включая сравнительно-возрастной или метод поперечных срезов) и лонгитюдинальный.

Сравнительный метод используется для изучения психологических

различий между спортсменами различных видов спорта, игровых амплуа, пола, квалификации, специфики тренировочного процесса и других факторов.

Лонгитюдинальный методиспользуется с целью длительного (в течение нескольких месяцев и лет) прослеживания психического и психомоторного развития одного и того же спортсмена или группы спортсменов. Он дает возможность наглядно и в динамике проследить влияние спортивной тренировки на изменение психологических особенностей спортсменов.

Эмпирические методы весьма разнообразны и включают в себя объективное наблюдение, самонаблюдение, экспериментальный метод и психодиагностику.

Объективное наблюдениеимеет целью изучение различных поведенческих, эмоциональных проявлений спортсменов в естественных условиях их деятельности (на тренировках, соревнованиях, сборах). Оно может быть сплошным или выборочным, с использованием словесной (магнитофона), стенографической или протокольной записи, технических средств (видеоаппаратура). Наблюдение должно проводиться по заранее составленному плану и схеме. Оно должно быть систематическим, что обеспечит относительно полный сбор материала по интересующему вопросу [23].

Само наблюдение является способом самопознания и используется спортсменами при анализе своих состояний, поступков, техники выполняемых движений с целью совершенствования. Самонаблюдение тоже должно носить систематический характер, стать для спортсмена привычкой. Результаты должны фиксироваться в дневнике для возможности осуществления качественного самоанализа [23].

Экспериментальный метод имеет две разновидности – лабораторный и естественный эксперименты:

– лабораторный эксперимент проводится в специальных помещениях, оборудованных сигнализационными и регистрационными приборами и

аппаратами (рефлектометром, кинематометром, термометром и пр.);

– естественный (полевой) эксперимент организуется в естественных условиях (на тренировке, соревнованиях) и имеет две разновидности – констатирующий и формирующий. При этих видах экспериментов также используется аппаратура (переносная или дистанционная).

Психодиагностические методы направлены на выявление склонностей, отдельных способностей и одаренности спортсмена в целом, имеющих у него типологических особенностей свойств нервной системы и темперамента, свойств личности, диагностики состояний (предсоревновательных, соревновательных и послесоревновательных), изменения психологических параметров после нагрузок. Эти методы могут использоваться для: отбора кандидатов в команды, выбора адекватного для данного спортсмена вида деятельности и игрового амплуа, а также стиля деятельности.

Методы количественно-качественного анализа используются для математико-статистической обработки полученных в исследовании данных и содержательного их анализа.

Мотив – это сложное психологическое образование, являющееся с содержательной стороны основанием (обоснованием для самого себя) действия и поступка, деятельности и поведения, а с энергетической стороны – побуждением к достижению выбранной цели.

Осознанный полностью мотив должен дать ответ, почему (осознание потребности), для чего или ради чего (осознание цели) и почему именно таким способом (учет обстоятельств) человек будет или уже удовлетворяет возникшую у него потребность (нужду).

Мотивы выбора вида спорта и занятий им на разных этапах спортивной карьеры. Мотивация спортивной деятельности определяется как внутренними, так и внешними факторами, меняющими свое значение на протяжении спортивной карьеры [24].

На начальном этапе мотивами прихода в спорт (независимо от вида деятельности, то есть вида спорта) могут быть:

1. Стремление к самосовершенствованию (укрепление здоровья, улучшение телосложения, развитие физических и волевых качеств).

2. Стремление к самовыражению и самоутверждению (желание быть не хуже других, быть похожим на выдающегося спортсмена; стремление к общественному признанию; желание защищать честь коллектива, города, страны, быть привлекательным для противоположного пола).

3. Социальные установки (мода на спорт, стремление сохранить спортивные семейные традиции, желание быть готовым к труду и службе в армии).

4. Удовлетворение духовных потребностей (стремление чувствовать себя членом референтной спортивной команды или спортивной школы, общаться с товарищами, получать новые впечатления от поездок по городам и странам) [29; 30].

Каждая из перечисленных причин имеет для конкретного спортсмена большую или меньшую действенность в связи с его ценностными ориентациями. Однако некоторые причины являются ведущими для большинства спортсменов-новичков: удовольствие, получаемое от занятий спортом, стремление к здоровью и физическому развитию, к общению, к самоактуализации и развитию волевых качеств. И. Г. Келишев выделяет мотив внутригрупповой симпатии как начальный мотив занятий спортом. Опросив около 900 спортсменов с большим стажем и высоким уровнем мастерства, он выявил, что на начальном этапе спортивной карьеры этот мотив занимал у них важнейшее место. Сущность его выражается в желании детей и подростков заниматься каким-либо видом спорта ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников, то есть, чтобы быть вместе и постоянно вступать в контакты друг с другом. Их удерживает в спортивной секции не столько стремление к высоким результатам и даже не интерес к данному виду спорта, сколько симпатии друг к другу и

объединяющая их потребность в общении. Как сказал один известный в нашей стране футболист, в юности никто не приходит в футбол ради благ, напротив, приходят с благими намерениями. Это можно отнести и к другим видам спорта. Однако материальный мотив может иметься у родителей, которые, в связи с сильной коммерциализацией спорта в последние десятилетия, направляют своих детей в спорт, чтобы жить за счет их побед и заработанных ими денег, а также, чтобы самоутвердиться за счет их успехов и славы.

Материальный мотив занятий спортом внушается детям не только родителями, но и средствами массовой информации, где постоянно обсуждаются вопросы о заработках спортсменов-профессионалов, о денежных призах, выдаваемых победителям соревнований, и т. Д.

На стадии специализации у спортсмена возникает устойчивый интерес к данному виду спорта, чему способствуют как физическое развитие и формирование навыков, так и осознание того, что выбранный вид спорта отвечает его наклонностям. Целью занятий спортом становится не только удовольствие от самого процесса, но и получение высоких результатов как следствие тяжелого и кропотливого труда [36].

Физические нагрузки становятся привычными, появляется потребность в них, а их отсутствие (по болезни, например) вызывает ощущение физического дискомфорта. У спортсмена возникает познавательный интерес к данному виду спорта, к его технике и тактике, то есть он начинает познавать данный вид «изнутри», не довольствуясь, как на первой стадии, внешним впечатлением. Важное место в поддержании мотивации занятий спортом начинают играть отношения с тренером. При складывающихся положительных отношениях у спортсменов второго-третьего разрядов мотив, связанный с ответственностью перед тренером, является одним из ведущих.

В то же время деление тренером учеников на «любимчиков» и «не любимчиков» приводит к негативным изменениям в мотивационной сфере юных спортсменов: «не любимчики» теряют веру в свои возможности и

часто бросают занятия спортом, а у «любимчиков» возникает потребительское отношение к спорту [12:36].

На стадии спортивного мастерства основными мотивационными факторами являются стремление поддержать и развить насколько это возможно свои достижения, умножить престиж и славу в спортивном мире, содействовать своими успехами прославлению города страны способствовать развитию данного вида спорта (обогащая его технику и тактику, внедряя свой оригинальный стиль и т.п.). Американский психолог Б. Дж. Кретти среди мотивов, побуждающих заниматься спортом, выделяет стремление к стрессу и его преодолению. Он отмечает, что бороться, чтобы преодолевать препятствия, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и добиваться успеха – мощные мотивы спортивной деятельности. На этой стадии спортсмен может уже сам выбирать себе тренера, поэтому его мотивация в большой мере обусловлена отношением к тренеру как к специалисту.

Стадия завершения активного выступления на соревнованиях характеризуется снижением спортивных результатов, пресыщением спортивной деятельностью, «эмоциональным сгоранием» спортсменов. Возникает не столько физическая, сколько психическая усталость от бесконечных тренировок и напряжения соревнований, от переездов с места на место и проживания вдали от дома и семьи. При этом возникает противоречие между желанием закончить активные выступления и нежеланием потерять материальные блага, получаемые за счет спорта. К этому добавляется и боязнь потерять свой престиж в глазах болельщиков и коллег по спорту в связи со снижением спортивных результатов. Все это может привести к появлению боязни ответственных соревнований (от которых в то же время трудно отказаться из-за материального вознаграждения). Поэтому принятие спортсменом решения о прекращении активных занятий спортом может быть долгим и мучительным процессом.

Основными мотивами ухода из спорта взрослых спортсменов

являются: у мужчин – финансовые затруднения и невозможность их преодоления при активных занятиях спортом (67 %), у женщин – вступление в брак, рождение ребенка (60 %). Многие, не добившись существенных результатов, стремятся по окончании спортивной карьеры добиться высокого статуса в мире спорта через судейство. Неслучайно среди спортивных судей высокого ранга большинство имеют разряд не выше кандидата в мастера спорта. Конечно, повышение престижа является не единственной причиной занятий спортивным судейством, играют роль и интерес к поездкам в другие города и страны («спортивный туризм»), и потребность в материальном благополучии [40; 47].

Целеполагание, это ни что иное как постановка конкретных целей на данное соревнование или на весь сезон. Связано это с таким психологическим феноменом, как уровень притязаний. Уровень притязаний – это мера трудности цели, которую ставит перед собой команда или отдельный спортсмен. Если спортсмены ставят перед собой цели, которые явно выше их возможностей, то говорят о завышенном уровне притязаний, а если цель ставится, ниже возможностей спортсменов, имеют в виду о заниженном уровне притязаний. Адекватный уровень притязаний имеет место, когда цель отвечает возможностям спортсменов. На начальном этапе спортивной карьеры цели тренировочной и соревновательной деятельности полностью планирует тренер. При этом цели ставятся на короткий временной отрезок и иногда в общих чертах. Большинство занимающихся спортом всегда представляют цели своей деятельности, полностью доверяя тренеру [56; 74].

Завершая параграф 1.8 «Психологическая подготовка» стоит отметить что важность психической подготовки сложно переоценить, ведь используя систему психолого-педагогических воздействий, у спортсменов формируются свойства личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1 Организация исследований

1 этап – на этом нашей работы нами осуществлялся сбор и анализ литературных источников по теме «Анализ тренировочного процесса в черлидинге и разработка системы подготовки». За период обучения нами было собрано и проанализировано 100 литературных источников.

2 этап – в период с октября по ноябрь 2015 года нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие 100 респондентов, большинство участвующих приняли участия спортсмены, из них юноши 19% и девушки 81%. Средний возраст опрошенных спортсменов 18-22года. Анкетирование было направлено на выявление у спортсменов статистических данных по построению тренировочного процесса и ошибок в нем.

3 этап – на этом этапе нашей работы нами было проведено педагогическое наблюдение, которое проходило с 20 января по 1 июня 2016 года. В наблюдении приняли участие спортсмены, занимающиеся черлидингом, в возрасте 17-22года. Нами было просмотрено и изучено 100 тренировочных занятий по черлидингу. Педагогическое наблюдение было направлено на выявление особенностей построения тренировочного процесса в черлидинге.

4 этап – проведение педагогического эксперимента. В педагогическом эксперименте Эксперимент проходил в центре экстремальных видов спорта «Спортекс» с 25 ноября по 10 декабря по 3 тренировки в неделю. В эксперименте приняли участия 20 спортсменок учебно-тренировочной группы первого года обучения в возрасте 12-14 лет, эксперимент проходил с 25 ноября по 10 декабря 2016 по 3 тренировки в неделю. В ходе проведения педагогического эксперимента мы делали акцент на развитие общей

выносливости спортсменов. Нами был разработан комплекс заданий, направленный на решение этих задач.

Участников педагогического эксперимента мы разделили на две группы: контрольная и экспериментальная, в каждой группе по 10 человек.

5 этап – на заключительном этапе нашей работы нами осуществлялась статистическая обработка результатов, установление достоверности полученных результатов. Выявление эффективности наших экспериментальных исследований.

2.2 Методы исследований

Анализ литературных источников – этот метод использовался нами для исследования основных вопросов связанных с основами подготовки спортсменов, и основных теоретических данных в черлидинге. В результате проведения анализа литературных источников нами были исследованы следующие вопросы: «основные методы подготовки спортсменов», «Физическая подготовка спортсменов», «Индивидуально-психологическая подготовка», «Проблемы в тренировочном процессе черлидинга». определили необходимость поиска средств и методов подготовки спортсменов

Анкетирование - техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Нами анкетирование проводилось с целью выявления знаний спортсменов, форм и методов совершенствования уровня спортивной подготовки, выносливости и технической подготовки в тренировочном процессе черлидинга.

Педагогическое наблюдение - метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Оно носит созерцательный, пассивный характер, не влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, влияет на изучаемые процессы,

не изменяет условий, в которых они протекают, и отличается от бытового наблюдения конкретностью объекта наблюдения, наличием специальных приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов.

Наше педагогическое наблюдение было направлено на выявление особенностей построения тренировочного процесса в черлидинге. Также в ходе проведения педагогического наблюдения мы отслеживали основные средства и методы, используемые тренерами для развития общей и специальной выносливости.

Педагогический эксперимент – слово «эксперимент» (от лат. *experimentum* – «проба», «опыт», «испытание»). Существует множество определений понятия «педагогический эксперимент». Это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез.

Суть педагогического эксперимента заключалась в том, что нами своевременного использовались мероприятия, стимулирующие и повышающие подготовленность спортсменов, общей выносливости у черлидеров. Использовался интервальный метод. Нами был разработан комплекс упражнений и тренировочных заданий, который применялся интервальным методом тренировки.

Во время проведения педагогического эксперимента мы исследовали и попытались выявить эффективные средства и методы развития физических качеств черлидеров 12-14 лет.

Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по t – критерию Стьюдента.

ГЛАВА 3. ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЧЕРЛИДИНГЕ

3.1 Анализ особенностей тренировочного процесса в черлидинге методом анкетирования

Нами было проведено анкетирование, в котором приняли участие 100% черлидеров. Целью анкетирования является выявление статистических данных по построению тренировочного процесса и ошибок в нем.

Подавляющее большинство черлидеров – это девушки, 81% от общего числа опрошенных. Этот показатель характеризует не популярность данного вида спорта среди мужчин. (Рис. 1).

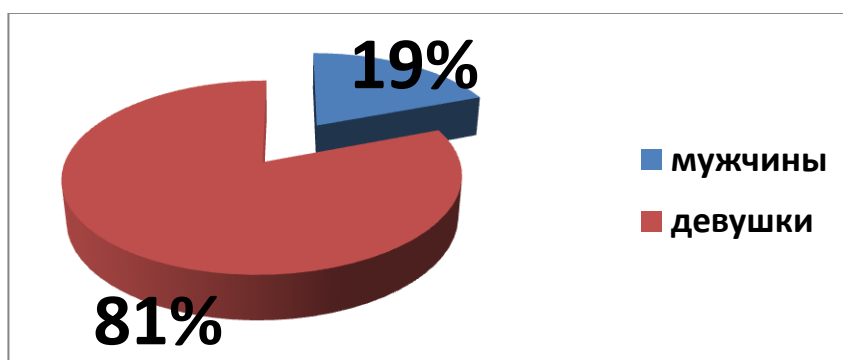


Рисунок 1 – Соотношение мужчин и девушек в черлидинге

Так же анкетирование позволило нам выяснить оптимальную длительность тренировки – 2 часа и систематичность занятий – 2-4 дня в неделю (Рис. 2). Но такое варьирование количества тренировок говорит о неэффективности тренировочного процесса многих команд, что в дальнейшем может сказаться на их уровне подготовленности.

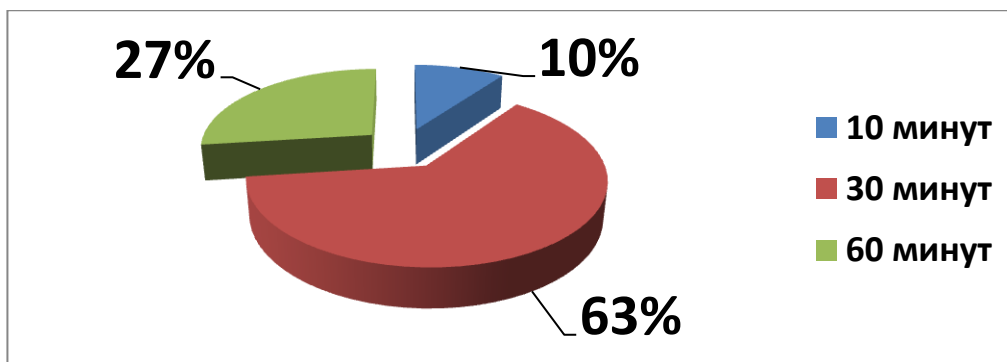


Рисунок 2 – Длительность разминки

Мы выяснили, что 90% респондентов считают, что разминка должна длиться от 30 минут до одного часа. 25% От общего числа опрошенных, считают, что ошибки, в разучивании новых элементов, возникают из-за плохой разминки. Это нам говорит о не эффективной работе тренеров. Этот довод можно подкрепить еще тем, что 13% опрошенных утверждают, что им не хватает времени. То есть существует проблема не эффективного использования тренировочного времени. Так же можно отметить, что 18% не имеют должной физической подготовки, а 9% черлидеров попросту не имеют нужных знаний (Рис. 3).

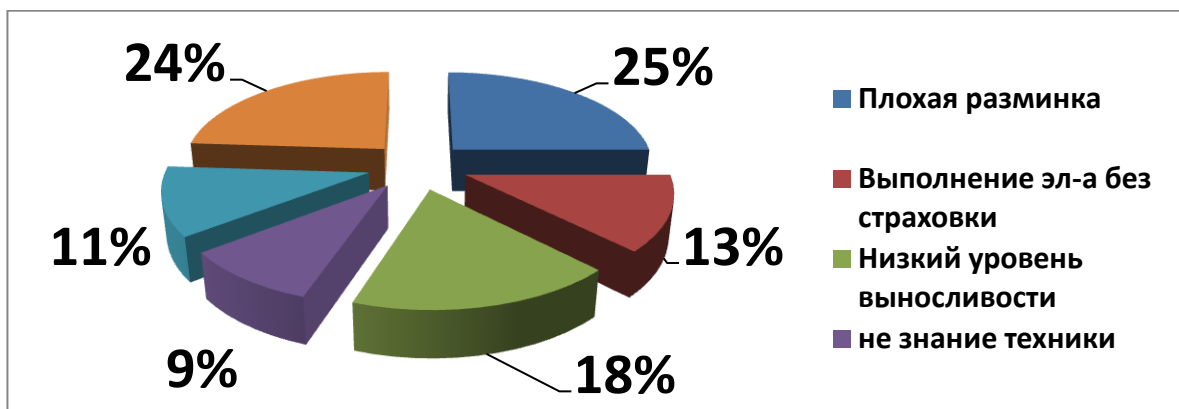


Рисунок 3 – Ошибки в разучивании новых элементов

В заключении можно сказать, что техническая подготовка в черлидинге находится на достаточно низком уровне, тренировка должна включать в себя тщательную и интенсивную разминку, техническую подготовку и развитие физических качеств, а также работу с квалифицированным тренером

позволит избежать многих ошибок в разучивании новых элементов и построение качественного тренировочного процесса. Только в таком случае можно ожидать от спортсменов высоких результатов.

3.2 Выявление основных аспектов тренировочного процесса в черлидинге и недостатков в его организации методом наблюдения

Черлидинг набирает популярность по всему миру. История черлидинга начинается с 1860 года, но годом образования этого вида спорта принято считать 1898 год. В России этот вид спорта получил распространение относительно недавно, – в 1996 году. Единой эталонной техники выполнения элементов ещё в черлидинге, к сожалению, пока нет [1].

Отсутствие единой техники ведет не только к снижению объективности судейства на соревнованиях, но и ведет к травматизму. Следует отметить, что Национальный центр США по исследованию катастрофических спортивных травм ведет регистрацию всех тяжелых и смертельных травм в спорте с 1982 года. По их данным за период с 1982 по 2008 год самым смертельно опасным видом спорта стал черлидинг – 11 смертей, 36 тяжелых травм, приведших к пожизненной инвалидности, и 65 травм, повлекших временную потерю двигательной активности. И это только в США [1; 2].

Для того чтобы составить картину качества выполнения элементов в таком виде спорта как черлидинг, мы провели наблюдение. Цель наблюдения: выявление особенностей построения тренировочного процесса и выполнения технических элементов в черлидинге.

Нами было проведено наблюдение с 20 января по 1 июня, мы посетили 100 тренировок по черлидингу. В наблюдении участвовало 2 группы: сборная СибГТУ «Роялс» и студенческая сборная «Спарта». У сборной команды СибГТУ прошло под наблюдением 42 тренировки, у команды «Спарта» – 58 тренировок.

Для удобства обработки результатов мы рассматривали итоги наблюдения за тренировочным процессом обеих команд. Мы рассматривали тренировочный процесс согласно структурному делению тренировочного занятия на 3 части: подготовительная часть, основная часть и заключение.

Проведенное наблюдение позволяет сделать ряд выводов.

В подготовительной части в ста процентах случаев присутствовали специально-беговые упражнения, упражнения на развитие силовых качеств и гибкости. Это говорит о важности для черлидинга таких качеств как выносливость, гибкость и сила.

В основной части отмечаем: разучивание новых элементов, техническая отработка элементов, подготовка соревновательных программ, разучивание и отработка акробатических элементов, работа над хореографией, групповая и общекомандная работа. Данные упражнения отражают именно специфику данного вида спорта.

В заключительной части особое внимание уделяется развитию гибкости и силовых качеств.

Из диаграммы (рис.4) видно, как часто из 100 тренировок были включены в тренировочные занятия определенные упражнения. На диаграмме показано, сколько тренировок включали работу на гибкость (Г), хореографию (Х), развитие силовых качеств (РСК), акробатическим элементам (А), отработка соревновательных программ (ОП), общекомандная (ОКТ), групповая (ГР).



Рисунок 4 – Построение тренировочного процесса в черлидинге.

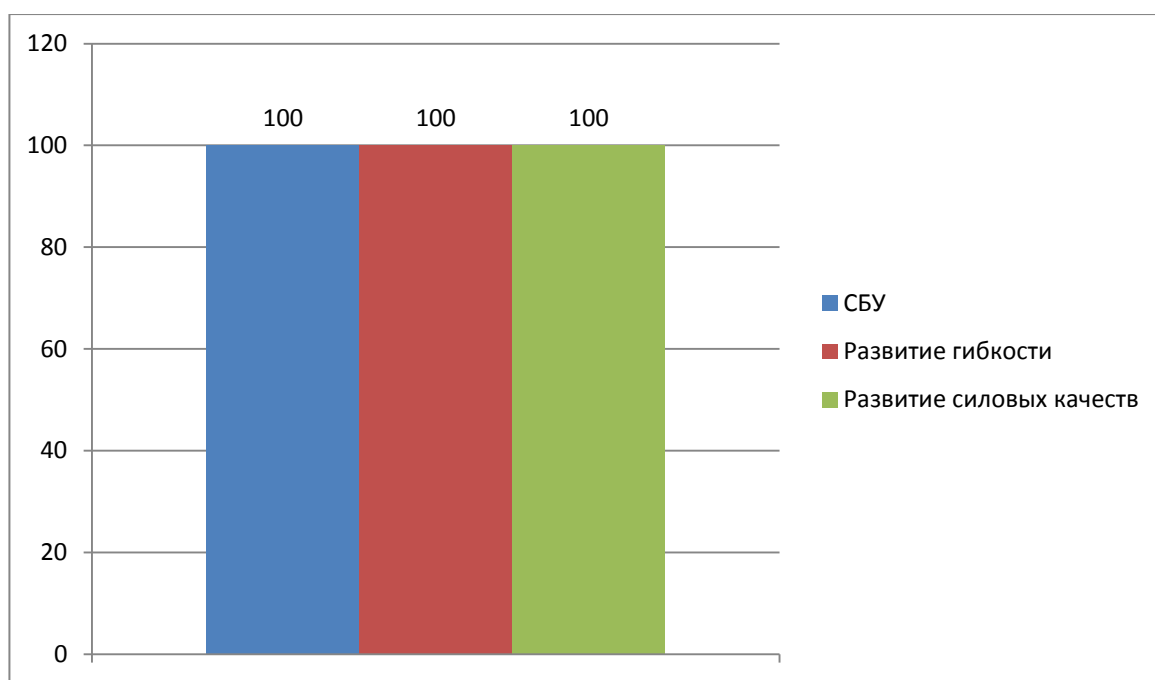


Рисунок 5 – Подготовительная часть, тренировочных занятий в черлидинге

Мы видим из рисунка 5, что специальные беговые упражнения (СБУ), развитию гибкости и силовых качеств внимание уделяется на каждой тренировке (100%).

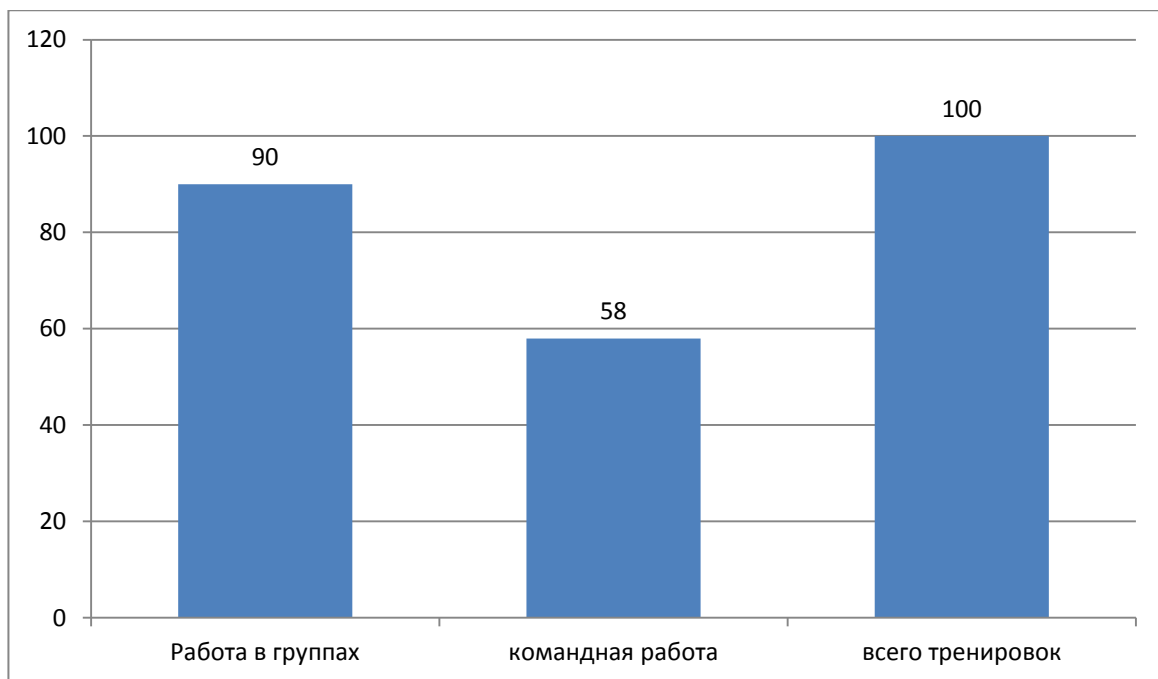


Рисунок 6 – Основная часть тренировочных занятий в черлидинге.

В результате наблюдения мы выявили, что основное содержание тренировки реализуется преимущественно двумя методами – работой в группах (90%) и командной работой (58%).

Данная ситуация является характерной чертой для черлидинговых команд, так как команды, за которыми мы наблюдали, выступают в номинациях: групповые станты, чир микс, партнерские станты, чир дэнс шоу. В групповых и партнерских стантах работа совершается в небольших группах от 2 до 5 человек, что не требует задействовать всю команду.

Мы выяснили, что на общекомандную работу ушло 58% из 100 тренировок (рис.6). Это можно объяснить тем, что общекомандная работа более трудоемка и проходит только в условиях подготовки к соревнованиям или показательным выступлениям.

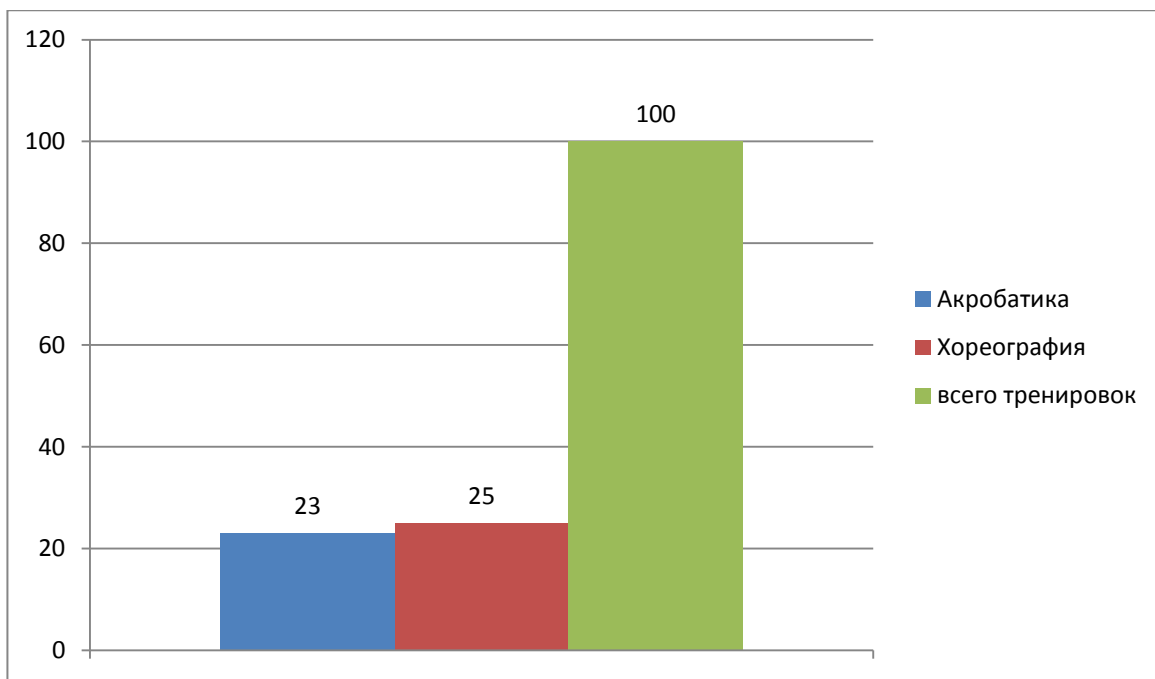


Рисунок 7 – Количество тренировок, направленных на совершенствование акробатических и хореографических навыков

Из рисунка 7 видно, что акробатике было уделено всего 23%, а хореографии 25% из 100 тренировок. Это позволяет утверждать, что данные команды мало внимания уделяют подготовке в указанных направлениях.

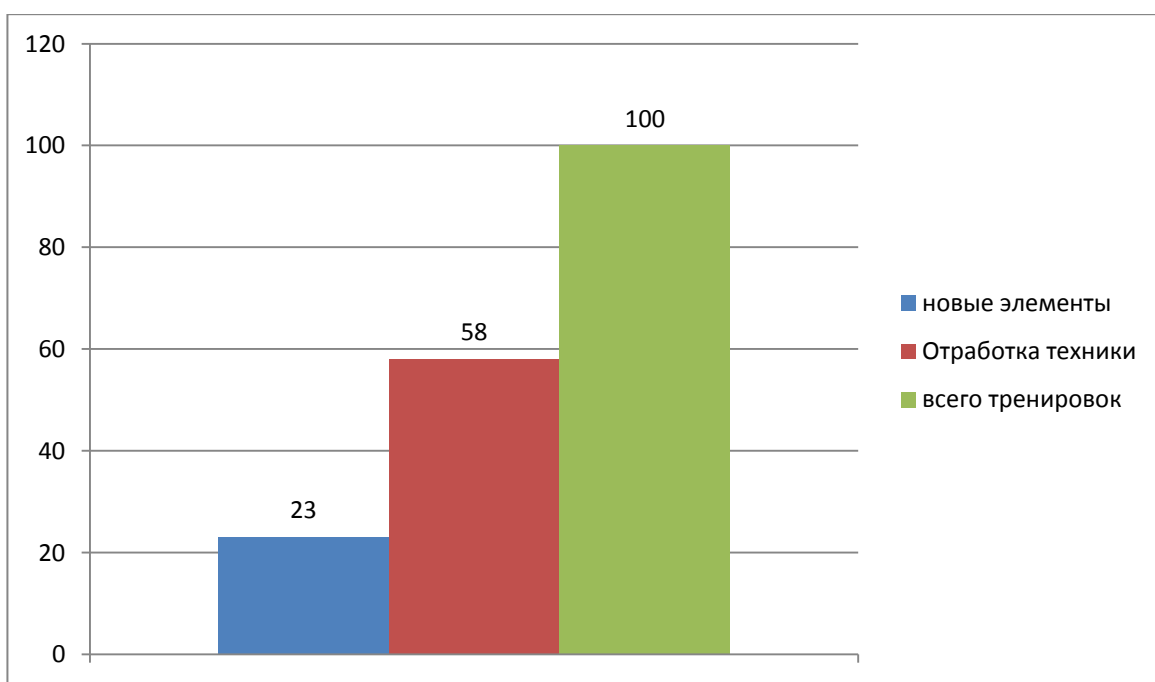


Рисунок 8 – Количество тренировок, посвященных разучиванию новых и отработке ранее изученных технических элементов

Как мы видим из рисунка 8, разучиванию новых технических элементов отводится 23% времени из 100 тренировок, а отработке ранее изученных технических элементов –58%.

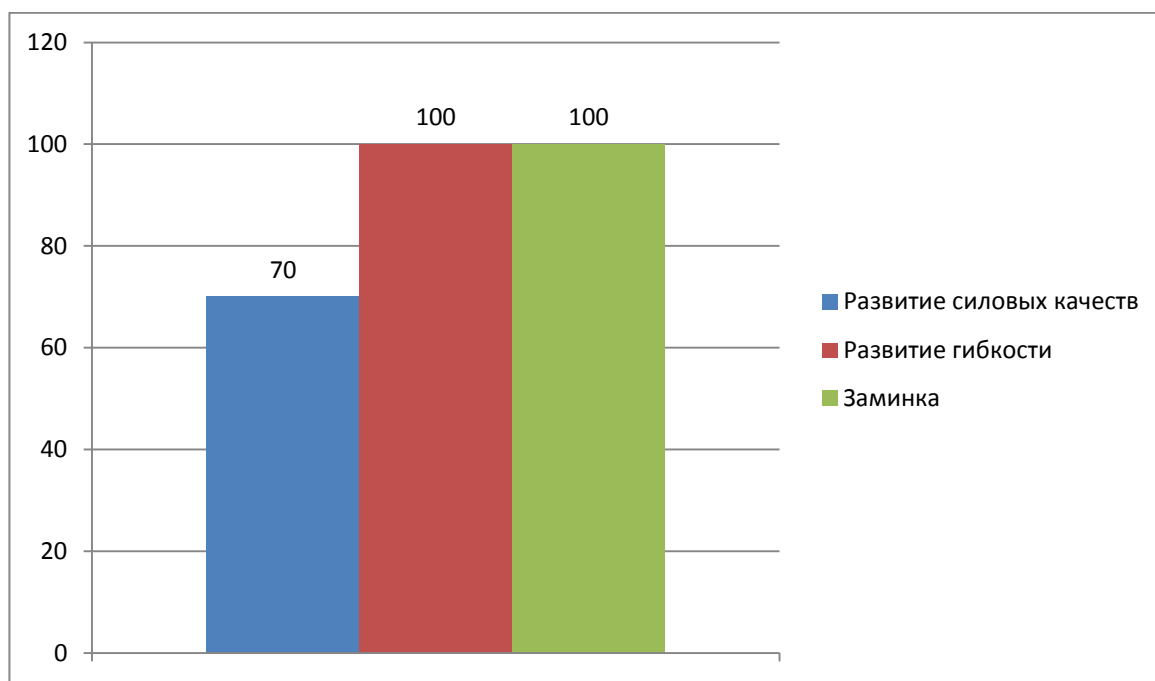


Рисунок 9 – Заключительная часть тренировочного занятия

На рисунке 9, 100 тренировок включают в заключительную часть: развитие гибкости и заминку. Так же большое внимание уделяется развитию силовых качеств, что было выявлено на 70 тренировках. Можно сделать вывод, что это создает необходимую подготовку для совершенствования двигательных способностей в рамках занятий черлидингом. Это можно охарактеризовать как профессионально-прикладная физическая подготовка.

Подводя итог можно отметить результативность выступления команд на соревнованиях. Обе команды приняли участие на Чемпионате Красноярского края по черлидингу. Сборная команда СибГТУ «Роялс» выступала в номинации чирдэнс шоу и заняла 2 место. Студенческая сборная «Спарта» выступила в номинации групповые станты и заняла тоже второе

место. Из этого можно сделать вывод, что эффективность тренировочного процесса достаточно высокая, но имеет недочеты.

Следует отметить то, что выполнение таких технических элементов, как подъемы, спуски и акробатика в стантах, отличается.

Так же мы пришли к выводу, что уровень подготовки спортсменов достаточно высокий, поскольку результаты, оценивая выступлений высоки, в тоже время мы выявили, что нет единой техники выполнения элементов, что создает определенные трудности.

Важным средством повышения общей и технической подготовленности, улучшения спортивных результатов в самых различных видах спорта – является акробатическая подготовка. Занятия акробатикой способствуют развитию множества важных двигательных и морально-волевых качеств [3;5].

3.3 Повышение физической подготовленности спортсменов-черлидеров

Актуальность. В современном спорте, постоянно возрастающие требования к тренировочной и соревновательной деятельности, а это значит, что и система подготовки спортсменов должна меняться. Поэтому актуальными являются вопросы своевременного использования мероприятий, стимулирующих и повышающих подготовленность спортсменов.

Нельзя сказать, что эти упражнения на какую-то одну, конкретную, группу мышц. Запрыгивания на тумбу развивают взрывную силу ног и мышц пресса, это прекрасно развивает мышцы корпуса, общую скорость и координацию движений, что является необходимым для такого спорта как черлидинг, ведь черлидинг является высококоординационным видом спорта

и базируется на акробатике, для которой нужна взрывная сила, и укрепленный мышечный корсет что бы выдерживать внешние нагрузки.

Эксперимент проходил в центре экстремальных видов спорта «Спортекс» с 25 ноября по 10 декабря по 3 тренировки в неделю. В эксперименте приняли участия 20 спортсменок учебно-тренировочной группы первого года обучения. В эксперименте приняли участие только девушки 12-14 лет. Участники эксперимента были разделены на две группы по 10 человек: контрольная и экспериментальная группа. Контрольная группа тренировалась по своему классическому учебно-тренировочному плану, а в план экспериментальной группы были внесены изменения. Изменения были направлены на повышение общей физической подготовки, общей выносливости спортсменов. Нами был разработан комплекс заданий, направленный на решение этих задач. Комплекс упражнений проводился в спортивном зале. Упражнения имели узкую специфическую направленность:

- преимущественное развитие качеств, более специфических для черлидинга;

- избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных черлидинговых движениях. В начале и в конце эксперимента были применены следующие контрольные упражнения:

- 1) прыжок в длину с места;
- 2) сгибание – разгибание рук в упоре лежа, за 30 секунд;
- 3) одновременное поднятие ног и корпуса (далее щучка), за 30 секунд.

Комплекс заданий в экспериментальной группе:

- 1) запрыгивание на скамью, с поочередной сменой ног (один подход – 20 прыжков) 3 подхода – 3 минуты;

- 2) прыжки на скамью двумя ногами (один подход 20 раз) 3 подхода 3 минуты;

- 3) комплекс упражнений на пресс (один подход) 1,5 минуты;

- 4) прыжки через скамью (один подход 20 раз) 3 подхода 3 минуты.

Упражнения были использованы три раза в неделю. Однако результаты контрольных нормативов показали, что наша разработанная методика, не эффективна. Экспериментальную группу сравнили с контрольной, хоть у экспериментальной группы показатели улучшились, но, оказалось, что это незначительно.

Таблица 1 – результаты контрольных измерений экспериментальной и контрольной группы до внедрения комплекса упражнений и после

Экспериментальная группа	До			После		
	Прыжок в длину с места	Отжимания За 30 сек	складка	Отжимания За 30 сек	щучка	Прыжок в длину с места
1. <u>Даша Д.</u>	133	7	11	10	14	139
2. <u>Лера П.</u>	145	9	14	13	15	150
3. <u>Елизавета К.</u>	120	6	7	9	9	130
4. <u>Анастасия К.</u>	158	15	19	17	23	160
5. <u>Арина Р.</u>	150	11	15	12	17	154
6. <u>Таня К.</u>	130	12	13	14	15	136
7. <u>Елизавета С.</u>	144	10	10	11	12	150
8. <u>Саша С.</u>	138	9	7	12	15	142
9. <u>Алёна К.</u>	150	12	16	13	20	153
10. <u>Лиза Н.</u>	134	7	10	8	14	139

Контрольная группа	До			После		
	Прыжок в длину с места, см	Отжимания за 30 сек, кол-во	Складка за 30 сек кол-во	Отжимания за 30 сек, кол-во	Щучка за 30 сек кол-во	Прыжок в длину с места см
1. <u>Елизавета Б.</u>	140	10	10	11	13	143
2. <u>Лилия К.</u>	137	8	9	9	10	139
3. <u>Александра М.</u>	145	14	11	14	14	145
4. <u>Кристина Д.</u>	150	10	14	11	14	152
5. <u>Людмила Н.</u>	133	9	8	10	12	134
6. <u>Алёна Г.</u>	152	13	13	13	15	152
7. <u>Диана Х.</u>	144	11	12	12	14	145
8. <u>Настя Н.</u>	136	8	10	9	11	138
9. <u>Катя П.</u>	129	8	9	10	13	134
10. <u>Марина Б.</u>	155	13	15	13	17	156

Отжимания Результат: $t_{Эмп} = 0.5$ различия не достоверны

Таблица 2 – Результаты первого контрольного (Отжимания)

№	Выборка 1 (В.1)	Выборка 2 (В.2)	Отклонения (В.1 - В.2)	Квадраты отклонений (В.1 - В.2) ²
1	7	10	-3	9
2	9	8	1	1
3	6	14	-8	64
4	15	10	5	25

5	11	9	2	4
6	12	13	-1	1
7	10	11	-1	1
8	9	8	1	1
9	12	8	4	16
10	7	13	-6	36
Суммы:	98	104	-6	158

Таблица 3 – Различия достоверность между группами результатов первого контрольного среза результаты контрольных измерений (прыжок в длину с места)

№	Выборка 1 (В.1)	Выборка 2 (В.2)	Отклонения (В.1 - В.2)	Квадраты отклонений (В.1 - В.2) ²
1	133	140	-7	49
2	145	137	8	64
3	120	145	-25	625
4	158	150	8	64
5	150	133	17	289
6	130	152	-22	484
7	144	144	0	0
8	138	136	2	4
9	150	129	21	441
10	134	155	-21	441
Суммы:	1402	1421	-19	2461

Прыжок в длину с места Результат: $t_{Эмп} = 0.4$ Полученное эмпирическое значение $t (0.4)$ находится в зоне незначимости.

«Щучка» за 30 сек Результат: $t_{Эмп} = 0.8$ находится в зоне незначимости.

Таблица 4 – Различия достоверность между группами результатов первого контрольного среза результаты контрольных измерений (складка за 30 секунд)

№	Выборка 1 (В.1)	Выборка 2 (В.2)	Отклонения (В.1 - В.2)	Квадраты отклонений (В.1 - В.2) ²
1	11	10	1	1
2	14	9	5	25
3	7	11	-4	16
4	19	14	5	25
5	15	8	7	49
6	13	13	0	0
7	10	12	-2	4
8	7	10	-3	9
9	16	9	7	49
10	10	15	-5	25
Суммы:	122	111	11	203

Таблица 5 – Достоверность различий между контрольной и экспериментальной группой (Отжимания За 30 секунд)

№	Выборка 1 (В.1)	Выборка 2 (В.2)	Отклонения (В.1 - В.2)	Квадраты отклонений (В.1 - В.2) ²
1	10	11	-1	1
2	13	9	4	16
3	9	14	-5	25
4	17	11	6	36
5	12	10	2	4
6	14	13	1	1
7	11	12	-1	1

8	12	9	3	9
9	13	10	3	9
10	8	13	-5	25
Суммы:	119	112	7	127

Полученное эмпирическое значение t (0.6) находится в зоне незначимости.

Таблица 6 – Достоверность различий между контрольной и экспериментальной группой («Щучка» за 30 секунд)

№	Выборка 1 (В.1)	Выборка 2 (В.2)	Отклонения (В.1 - В.2)	Квадраты отклонений (В.1 - В.2) ²
1	14	13	1	1
2	15	10	5	25
3	9	14	-5	25
4	23	14	9	81
5	17	12	5	25
6	15	15	0	0
7	12	14	-2	4
8	15	11	4	16
9	20	13	7	49
10	14	17	-3	9
Суммы:	154	133	21	235

Складка за 30 сек Результат: $t_{Эмп} = 1.4$

Таблица 7 – Достоверность различий между контрольной и экспериментальной группой (Прыжок в длину с места, см)

№	Выборка 1 (В.1)	Выборка 2 (В.2)	Отклонения (В.1 - В.2)	Квадраты отклонений (В.1 - В.2) ²
1	139	143	-4	16
2	150	139	11	121
3	130	145	-15	225
4	160	152	8	64
5	154	134	20	400
6	136	152	-16	256
7	150	145	5	25
8	142	138	4	16
9	153	134	19	361
10	139	156	-17	289
Суммы:	1453	1438	15	1773

Результат: $t_{Эмп} = 0.3$

Полученное эмпирическое значение t (0.3) находится в зоне не значимости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Черлидинг относительно молодой вид спорта, а исторические корни черлидинга относят нас в США.

Датой зарождения черлидинга считается - 2 ноября 1898, а уже через 50 лет получает широкое распространение в мире. Спустя еще 50 лет в 2001 году в Токио состоялся первый чемпионат мира по черлидингу [1; 5].

Черлидинг – это сложнокоординационный и эмоциональный вид спорта, в котором спортсмены выполняют под музыку комплекс упражнений, содержащий элементы гимнастики, акробатики, хореографии и спортивных танцев. [33]

Черлидинг является отличным способом развития физических и психологических качеств. Этот вид спорта – учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой, способствует развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств [24].

Широкое разнообразие дисциплин в черлидинге и его доступность дает возможность проявить себя любому спортсмену. Это привлекают к занятиям различный контингент занимающихся: возрастной, медицинский, на любой стадии физической подготовленности. Средства черлидинга соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям женского и мужского организма [25].

Основные цели:

– привлечение молодёжи к здоровому образу жизни и к участию в спортивных соревнованиях. Содействие физическому, культурному и духовному развитию;

– расширение возможностей детей в выборе своего жизненного пути, достижение личного успеха;

– создание благоприятных предпосылок для раскрытия потенциальных возможностей.

Черлидинг – как физкультурно-спортивное массовое движение применяется в целях всестороннего, гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся. Его средства: элементы гимнастики, акробатики, танцы, яркие атрибуты - программы, где можно кричать, эмоционально выразить свои чувства используются в детских садах, общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях [25].

Черлидинг со спортивной направленностью. Его основными целями являются:

– соревнования команд по программам, подготовленным по специальным правилам;

– работа со спортивными командами, клубами, федерациями.

Черлидинг, как вид спорта предъявляет значительные требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам организма занимающихся.

В современном спорте, постоянно возрастающие требования к тренировочной и соревновательной деятельности, а это значит, что и система подготовки спортсменов должна меняться. Поэтому актуальными являются вопросы своевременного использования мероприятий, стимулирующих и повышающих подготовленность спортсменов.

Целью нашей работы было внедрение комплекса упражнений по черлидингу для повышения уровня физического развития детей школьного возраста и оценка его эффективности.

Мы проанализировали литературу по вопросам: «основные методы подготовки спортсменов», «Физическая подготовка спортсменов», «Индивидуально-психологическая подготовка», «Проблемы в

тренировочном процессе черлидинга». Определили необходимость поиска средств и методов подготовки спортсменов

Так же внедрили комплекс упражнений, повышающий подготовленность и общую выносливость у черлидеров.

Оценили его эффективность в педагогическом эксперименте.

Мы предположили, что использование комплекса упражнений в тренировочном процессе будет способствовать разностороннему (гармоничному) развитию занимающихся.

Мы провели эксперимент, в котором приняли участие только девушки 12-14 лет. Участники эксперимента были разделены на две группы по 10 человек: контрольная и экспериментальная группа. Контрольная группа тренировалась по своему классическому учебно-тренировочному плану, а в план экспериментальной группы были внесены изменения. Изменения были направлены на повышение общей физической подготовки, общей выносливости спортсменов.

Комплекс упражнений проводился в спортивном зале. Упражнения имели узкую специфическую направленность:

- преимущественное развитие качеств, более специфических для черлидинга;
- избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных черлидинговых движениях. В начале и в конце эксперимента были применены контрольные упражнения

Однако результаты контрольных нормативов показали, что наша разработанная методика, не эффективна. Экспериментальную группу сравнили с контрольной, хоть у экспериментальной группы показатели улучшились, но, оказалось, что это незначительно.

Библиографический список:

1. Тимофеева О. В. Черлидинг как новая форма двигательной активности //Омский научный вестник. – 2008. – № 5 72с.
2. Патрушева Л. В. Исследование физического развития и подготовленности студенток, занимающихся в секции черлидинга //Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – № 3.
3. Янович Ю. А. Эффективность физического воспитания студентов в секции черлидинга, 2013 7с.
4. Коростелева Т. С. Популяризация вида спорта «черлидинг» в г. Томске. – национальный исследовательский томский политехнический университет (Томск) конференция: физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения Коростелева Т. С./Томск 2015. – 23с.
5. Савенко М. А., Сокарева Г. В. Черлидинг для студентов, как самостоятельная спортивная дисциплина Сокарева Г. В //неделя науки СПбПУ. – С. 17.
6. Денисова И.К. Образовательная программа дополнительного образования детей (адаптированная) «Черлидинг-танцевальный спорт»/ Денисова И.К. – 2014. – 73с.
7. Борисенко Н. В. «Черлидинг»: методические указания по дисциплине «Физическое воспитание» (для практических и самостоятельных занятий студентов всех образовательных программ Университета) / Борисенко Н. В. – 2017.
8. Калуцкая Н. А. Использование черлидинга на уроках физической культуры школьников старших классов: дис. – Сибирский федеральный университет / Калуцкая Н. А - 2016.

9. Гайнутдинова Ю. М. Методика применения черлидинга в системе дополнительного образования подростков //д 68 Дополнительное образование России / Гайнутдинова Ю. М. – 2016 – 12с.
10. Никифорова О. Н. Батанова О. А. Исследование координационных способностей студенток занимающихся черлидингом //научно-практический журнал / Никифорова О. Н. – 2016-Т. 50. – 102с.
11. Михайленко Т. В. Совершенствование гибкости у студенток в процессе занятий черлидингом //Издано по рекомендации редакционно-издательского отдела Тихоокеанского государственного медицинского университета / Михайленко Т. В. 2012 – С. 178.
12. Самохина Е. А. Методика отбора в детские команды по черлидингу //Царскосельские чтения. – 2010. – №. XIV.
13. Мищенко В.А. Чирлидинг в системе физического воспитания студентов / В.А. Мищенко, Е.С. Айвазова // Воспитание и обучение: теория, методика и практика : материалы VIII Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 6 нояб. 2016 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.] – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – С. 342-345.
14. Кузнецов В. Д., Шляхов Ю. В. Особенности подготовки микс команд по черлидингу в условиях ВУЗА //ББК 75 я 441 А 43. – 2010. – №. 3. – С. 201.
15. Бачинская Н. В., Федоряка А. В. Характеристика соревновательных нагрузок в черлидинге //ББК 75 я 441 А 43. – С. 33.
16. Пятницкая Д. В. Пути совершенствования организации физического воспитания студенток 1-2 курсов средствами черлидинга / Д. В. Пятницкая // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт / Зб. наукових праць / За ред. Г.М. Артюзова – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Випуск 8 (63) 15. – С. 70-73

17. Луценко Л. С., Бодренкова И. А. Взаимосвязь показателей общей и специальной физической подготовленности спортсменов-черлидеров на этапе специализированной базовой подготовки //Физическое воспитание студентов / Луценко Л. С – 2013. – Т. 6.

18. Афтайкин В. С. Применение усложнённых упражнений для развития координационных способностей юных черлидеров на начальном этапе обучения //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2015. – №. 5 (123).

19. Чикалова Г. А., Репникова Е. А., Агеева М. С. К Обоснованию проблемы развития точности движений у детей 9–11 лет, занимающихся черлидингом //Редакционная коллегия / Чикалова Г. А. – 2014. – С. 359.

20. Эпп Т. И., Пшеничникова Г. Н. Методика совершенствования согласованности групповых двигательных действий квалифицированных спортсменок в черлидинге //Омский научный вестник / Пшеничникова Г. Н. – 2014. – №. 2 126с.

21. Курчашова Н. Н. Образовательная программа Дополнительного образования детей по черлидингу //Москва. – 2014.

22. Янович Ю. А., Кряж В. Н. Сравнительная характеристика мотивации занятий студентов черлидингом в спортивной секции и физической культурой в учебных группах //Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции.– М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМИТ», 2014.–90 с. – 2014. – С. 86.

23. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучению предмету «Физическая культура» / Железняк Ю. Д. – Москва : Академия, 2010. – 272 с.

24. Волков Л. В. Методика воспитания физических способностей школьников / Л. В. Волков. – К : Рад.шк., 2000. – 103 с.

25. Зеркова Е. К. Общая характеристика черлидинга как вида спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/obshchaya-kharakteristika-cherlidinga-kak-vida-sporta>
26. Зайцева, В. В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий / Зайцева В. В. М., 1995. – 47 с.
27. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» / Железняк Ю. Д. – Москва : Академия, 2010. – 272 с.
28. Головкин, А. В. Хореография в современных видах спорта / Головкин А. В. // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 6. – С. 62.
29. Леонтьев, В. Г. Формирование мотивации учебной деятельности учащихся / В. Г. Леонтьев – Москва : Просвещение, 1999. – 293 с.
30. Гогонов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. / Е. Н. Гогонов, Б. И. Мартыанов – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.
31. Кульневич, С. В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания / С. В. Кульневич, Е. В. Бондаревская – М : Ростов-на-Дону, 2003. – 243 с.
32. Луценко, Л. С. Акробатическая подготовка в тренировочном процессе спортсменов-черлидеров на этапе специализированной базовой подготовки / Луценко Л. С., Зинченко И. А. // Физическое воспитание студентов. – 2010. - № 2. – С. 105-110
33. Цыба, И.А. Черлидинг в высших учебных заведениях / И. А. Цыба. – Москва : Флинта, 2010. – 80 с.
34. Борисенко Н. В. «Черлидинг»: методические указания по дисциплине «Физическое воспитание»(для практических и

самостоятельных занятий студентов всех образовательных программ Университета). – 2017.

35. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств «cheerleaders»-групп поддержки спортивных команд. Метод. Пос. Для педагогов-инструкторов и тренеров / сост. С.А. Носкова. – М.: МГСА, 2001

36. Чеппел Р. Успешное тренерство по черлидингу. / Чеппел Р. –Нью-Йорк: Хьюмон Кинетикс. 1999. – 364с.

37. Шурманов Е.А. Правила по черлидингу 2017 года / Е. А. Шурманов. – Москва : Флинта, 2016. – 5 с.

38. Чеппел Р. Успешное тренерство по черлидингу. – НьюЙорк:Хьюмон Кинетикс. 1999. – 364с.

39. Акробатическая подготовка в тренировочном процессе спортсменов черлидеров на этапе специализированной базовой подготовки

40. . Болобан В.Н. Спортивная акробатика. / В.Н. Болобан. – К.: Вицашк. Головне изд-во, 1988 – 168 с.

41. . Боляк А.А. Правила соревнований. / А.А. Боляк , Ю.Ю. Крикун , И.М.Аукштикальст . - Киев, 2005. – 82с.

42. . Крикун. Ю.Ю. Особенности развития черлидинг как вида спорта в Украине / Ю. Ю. Крикун // Фізичне виховання різних верствнаселення. – 2007, № 7 – С. 39–41.

43. . Луценко Л.С. Акробатическая подготовка в рок-н-ролле / Л.С.Луценко // Педагогіка, психологія та медико - біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків, 1999, № 18 . - С.49-53.

44. . Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств «cheerleaders»-групп поддержки спортивных команд. Метод. Пос. Для педагогов-инструкторов и тренеров / сост. С.А. Носкова. – М.: МГСА, 2001

45. . Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
46. Сергиенко Л. П. Тестирование двигательных способностей школьников / Л. П. Сергиенко. - Миколаїв : УГМТУ , 2001. - 440 с.
47. Смолевский В.М. Спортивная гимнастика: (Учебник для вузов физ.воспитания и спорта). / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. - К.: Олимп. Лит., 1999. - 463с.
48. Спортивная акробатика: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. В.П. Коркина. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 238с.
49. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере /под ред. М.П. Шестакова и Г.И. Попова: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры. М.:спортакадемпредс, 2002 – 278 с.
50. Чеппел Р. Успешное тренерство по черлидингу. / Чеппел Р. – НьюЙорк: Хьюмон Кинетикс. 1999. – 364с.
51. Зинченко И.А. Особенности построения тренировочного процесса спортсменов в черлидинге на этапе специализированной базовой подготовки / И.А. Зинченко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта: Харьков : ХГАДИ (ХХПИ) , 2009. - №3 . - С. 52-55 .
52. Иванченко Ю.М. Планирование и организация тренировочного процесса в черлидинга / Ю.Н. Иванченко // Молодая спортивная наука украина , 2010. - Т.1 . - С. 94-100 .
53. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г Озолин / Наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия тренер).

54. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические положения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
55. Художественная гимнастика: Учебная программа для ДЮШЕС, СДЮШОР, школ высшего спортивного мастерства / госкомспортукраина, федерация гимнастики Украины. – К., 1999. – 113 с.
56. Чепел Р. Успешное тренерство по черлидингу / Р. Чепел. Нью-Йорк: Хьюмон Кинетикс. 1999. – 364 с.
57. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура спорт, 1988. – 336 с.
58. Зинченко И. А. Факторная структура физической и технической подготовленности спортсменов в черлидинге на этапе специализированной базовой подготовке / И. А. Зинченко // Физическое воспитание студентов, 2010. – № 6. – С. 22 – 25.
59. 45. Крикун Ю. Ю. Характеристика соревновательной деятельности спортсменов в черлидинге / Ю. Ю. Крикун // Слобожанский научно - спортивный вестник, 2009. – №2. – С. 72 – 75.
60. Канакова Л. П. Основы математической статистики в спорте: метод. Пособие – Томск, 2001. – 125 с.
61. . Луценко Л. С. Тестовые задания по специально-двигательной и физической подготовленности спортсменов в черлидинге на этапе специализированной базовой подготовки / Л. С. Луценко, И. А.
62. Зинченко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2009. - № 4. - С. 68 - 71 .
63. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
64. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера / Н. Г. Озолин. Наука побеждать. – М.: 2006. – 863 с.

65. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебн. [для студентов вузов физ. Восп. И спорта] / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

66. Сергиенко Л. П. Комплексное тестирование двигательных способностей человека: [уч. Пособие] / Л. П. Сергиенко. - Николаев : УГМТУ, 2001. - 360 с.

67. . Актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сборник материалов Всероссийской научно- практической конференции. - спб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. - 260 с.

68. Александрович П.Н. Психические состояния и их учет в учебно-воспитательном процессе вуза. Автореферат дис. Канд. Психолог. Наук.- М. ВПА, 1986г.-19 с.

69. Альбуханова- Славская К.А. Деятельность и психология личности.- М. : Наука, 1980г. - 335 с.

70. Баландин В. К, Бундзен П.В. Ментальный тренинг для повышения соревновательной надежности спортсменов.- спб., НИИФК, 1998г.-28 с.