

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

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теории и методики медико-биологических основ и безопасности жизнедеятельности

Дельцова Татьяна Сергеевна
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Специальный комплекс упражнений по акробатике как средство
физического развития обучающихся начальной школы

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
направленность (профиль) образовательной программы Физическая
культура и безопасность жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой к.б.н., доцент Колпакова Т.В.

_____ (дата, подпись)

Руководитель ст. преп. Трусей И.В.

_____ (дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся Дельцова Т.С.

_____ (дата, подпись)

Оценка _____ (прописью)

Красноярск
2017

Оглавление

Введение.....	3
1. Обзор литературы.....	6
1.1 Проблемы физического развития детей в России	6
1.2 Акробатика – для физического развития обучающихся.....	8
1.3 Чердлидинг – новое направление в спорте	12
1.4 Влияние чердлидинга на физическое развитие обучающихся	17
1.4.1 Чердлидинг в школах	19
1.4.2 Особенности организации занятий по чердлидингу.....	21
2. Описание педагогического эксперимента	25
2.1 База и контингент исследования	25
2.2 Методы исследования физической подготовленности	25
2.3 Комплекс упражнений по акробатике с элементами чердлидинга.....	28
2.3.1 План-конспект одного занятия	36
3. Результаты исследования	39
3.1.Результаты исследования общей физической подготовленности	39
3.2 Результаты исследования по специальной физической подготовленности.....	41
Заключение и выводы.....	43
Приложения	49

Введение

В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года повышение эффективности физического воспитания учащейся молодежи рассматривается как ключевая проблема развития физической культуры и важнейшая задача современного общества. Вместе с тем современное состояние физического воспитания детей и учащейся молодежи, уровень развития массового спорта в образовательных учреждениях не соответствуют тем задачам, которые решаются обществом в социально-экономическом преобразовании страны [3, 21].

С началом обучения детей в школе их суточная двигательная активность снижается примерно в два раза [21]. Недостаточная двигательная активность ведет к развитию заболеваний, формированию патологий и т.д. Низкий исходный уровень здоровья детей сказывается и на процессе их адаптации к учебным нагрузкам. Соответственно, крайне важно уже в начальной школе уделять достаточное внимание физическому развитию ребенка. Физическое развитие основа физического здоровья ребенка. В настоящем физическое развитие детей находится не на высоком уровне и средствами только одной физической культуры не удастся исправить эту ситуацию. В связи дополнительные занятия по физической культуре крайне важны.

В практике начальной школы акробатические упражнения используются почти во всех разделах учебного материала по физической культуре [22]. Следовательно, акробатические упражнения являются основой, базисом для формирования двигательных умений и навыков различных видов спорта. Таким образом, акробатика, как “ядро” двигательной активности и координационной подготовки младших школьников, способствует созданию и обогащению двигательного фонда учащихся 1-4 классов. В начальной школе, как правило, для развития физических качеств используются, в основном, общеразвивающие

упражнения, а средства акробатики применяют лишь для формирования двигательной культуры младших школьников. Вместе с тем, занятия по акробатике представляют определенную сложность для детей младшего школьного возраста, так как имеется однообразие упражнений, что приводит к утомлению. В связи с чем, представляется актуальным разнообразить упражнения по акробатике. В данном случае, авторы остановились на элементах черлидинга. Черлидинг – относительно новый вид спорта, основанный на упражнениях по акробатике, спортивной гимнастике, танцах, что делает его интересным для детей.

В настоящем исследовании авторы апробировали возможность использования элементов черлидинга для «украшения» комплекса упражнений по акробатике.

Объект исследования – образовательный процесс по физической культуре.

Предмет исследования – комплекс упражнений по акробатике с элементами черлидинга для обучающихся начальной школы.

Целью настоящей работы было – разработать комплекс упражнений по акробатике с элементами черлидинга для обучающихся начальной школы и оценить его эффективность.

В задачи исследования входило:

1. Проанализировать информационные источники, изучить особенности и возможности применения черлидинга в образовательном процессе по физической культуре в начальной школы.
2. Разработать комплекс упражнений по акробатике с элементами черлидинга для обучающихся начальной школы.
3. Оценить эффективность комплекса упражнений по акробатике с элементами черлидинга для обучающихся начальной школы.

Гипотеза: Предполагает, что использование комплекса упражнений по акробатике с элементами черлидинга на внеклассных занятиях по

физической культуре будет способствовать более успешному физическому развитию обучающихся начальной школы.

1. Обзор литературы

1.1 Проблемы физического развития детей в России

В последнее время сложилось устойчивое отставание сферы физкультурного образования от других образовательных направлений. Оно отчетливо проявляется в том факте, что подрастающее поколение в большинстве своем сравнительно успешно осваивает производственные и информационные технологии, овладевает научными и гуманитарными знаниями, однако, физически не готово к трудовой и воинской деятельности [23].

Показатели физической подготовленности современных школьников лишь на 60% приближаются к результатам их сверстников в 60-70-ых годов прошлого века. По данным Министерства здравоохранения имеется тенденция к ухудшению состояния здоровья обучающихся, включая процесс их обучения в школе. В период обучения в образовательной организации число нарушений зрения и осанки возрастает в 5 раз, также увеличивается количество нарушений психического здоровья (в 4 раза), в 3 раза увеличивается число детей с болезнями системы пищеварения [31].

В то же время с началом обучения детей в школе их суточная двигательная активность снижается примерно в два раза, так как большую часть дневного времени учащиеся находятся в статическом положении. Недостаточная двигательная активность ведет к болезням сердечнососудистой системы, увеличению травматизма, формированию патологии костно-мышечной системы. Низкий уровень здоровья обучающихся сказывается и на процессе их адаптации к учебным нагрузкам. По этому поводу известный советский педагог В.А. Сухомлинский отмечал, что 85% отстающих учеников от сверстников отстает не по причине лени или нерадивости, а из-за физических недугов, болезней, причиной которой является инстинктивное сокращение нагрузок на ослабленный организм обучающихся.

К числу главных проблем, влияющих на качество физического воспитания обучающихся, можно так же отнести недостаточное количество спортивных секций, групп ОФП, спортивных площадок, и т.д. К тому же в последние годы в связи с повышением стоимости платных физкультурно-оздоровительных услуг, а также роста цен на спортивную форму и инвентарь для большинства обучающихся занятия физической культурой и спортом являются недоступными. В настоящее время более 70% обучающихся общеобразовательных школ не занимаются регулярно спортом[38].

В связи с этим можно сказать что, в физическом воспитании обучающихся и развитии массового спорта в общеобразовательных учреждениях есть ряд важных проблем:

- очень низкий уровень физического здоровья основной части обучающихся школьного возраста;
- низкая эффективность уроков физической культуры и слабая организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня;
- неэффективное использование каникулярного времени обучающихся для организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы;
- малый объем учебного времени на обязательные уроки физической культуры;
- сведение педагогического процесса на уроках физической культуры к решению частных задач, не связанных с целью общего среднего образования в области физической культуры;
- недостаточное внимание к образованию обучающихся в области физической культуры, формированию устойчивых интересов, мотиваций, потребностей и установок на самостоятельные занятия физической культурой и спортом;
- отсутствие целенаправленной пропаганды ценностей физической культуры и спорта, здорового образа жизни;

- недостаточный уровень методического обеспечения в учебном заведении, а также слабое использование новейших и эффективных физкультурно-оздоровительных технологий;
- недооценка значения физического воспитания педагогическими коллективами образовательных учреждений;
- нехватка традиций физического воспитания в кругу семьи;
- крайне неудовлетворительное финансовое и материально-техническое обеспечение физического воспитания в образовательных учреждениях;
- несогласованность действий органов образования, здравоохранения и физической культуры и спорта в вопросах физического воспитания обучающихся школьного возраста[34].

1.2 Акробатика – для физического развития обучающихся

Под термином «акробатика» понимается не только разновидность особых физических упражнений. Акробатика признана как самостоятельный вид спорта, где высший ранг соревнований – чемпионаты мира. О чем же поведала родословная спортивной акробатики?

Слово «акробатика» происходит от греческого «акробатес», означающего «хожу на цыпочках, лезу вверх». Акробат в современном понятии – это человек, владеющий в совершенстве различными невероятно сложными прыжками, связками с поддержанием равновесия и силовыми упражнениями [41].

Спортивная акробатика, можно сказать, это один из самых юных современных видов спорта, а родословная ее, уходит в древнии времена. Еще в эпоху Ренессанса в Венеции на праздниках устраивали популярные конкурсы «живой архитектуры». Предпочтение отдавалось тем атлетам, которым удавалось построить самую высокую живую пирамиду. Известно, что высота рекордной в те времена пирамиды достигала девяти метров, а участвовали в ее построении тридцать человек [40].

Международное спортивное признание пришло к акробатике сравнительно недавно. В программу соревнований были включены прыжки

на акробатической дорожке лишь один раз – на десятых по счету Олимпийских играх, проходивших в Лос-Анджелесе (США) в 1932 г., обладателем олимпийского «золота» стал Ролан Вольф.

Основная цель мировой акробатики – снова обрести олимпийский статус. Незадолго до Игр в Сиднее лучшие акробаты на земле, провели в разных странах показательные выступления. Вершиной их стала программа «Кармен», которая была продемонстрирована перед членами Международного олимпийского комитета и вызвала одобрение.

В ноябре на учредительном конгрессе, который принимала Москва, права гражданства обрела наконец-то Международная федерация спортивной акробатики (МФСА). Первоначальный ее состав образовали десять национальных федераций, активно культивирующих акробатику, – Болгарии, Великобритании, Венгрии, ГДР, Кубы, Польши, СССР, США, ФРГ и Югославии. В дальнейшем ряды МФСА в несколько раз увеличились [33].

Стремительное развитие акробатики и широкое её использование представителями других видов спорта объясняется следующим: акробатические упражнения эффективное средство воспитания и совершенствования физических и морально-волевых качеств, необходимых в быту, спортивной и трудовой деятельности; акробатические упражнения необычны, красивы и зрелищны[5].

Основное направление в акробатике - спортивное, это выполнение специальных акробатических элементов, но есть и другие виды акробатики, такие как цирковая, парная. Это связано с включением акробатических элементов в гимнастику и с возникновением кружков любителей акробатики (в особенности в России). С пола акробатические упражнения переносятся на снаряды[7].

Акробатические упражнения применяются в различных частях занятия в зависимости от поставленных задач. Чаще всего используются в разминке, так как способствуют подготовке суставов к выполнению более сложных движений. При разучивании сложных кувырков и переворотов

необходимо использовать дополнительные маты, обязательную помощь и страховку[13].

Акробатические упражнения делятся на три группы:

1. Акробатические прыжки - перекаты, кувырки, перевороты, сальто. В различных соединениях они выполняются на акробатической дорожке, на снарядах, такие как батут, и с трамплина.

2. Балансирования. К ним относятся упражнения в равновесии или уравнивании: парные и групповые - стойки, стояния, седы, поддержки.

3. Бросковые упражнения, связанные с подбрасыванием и ловлей партнеров[14].

Спортивная акробатика гармонично развивает ребенка. Во время выполнения упражнений ребенок выплескивает энергию, что гарантирует хорошее самочувствие и положительные эмоции. Давно доказано, что именно движение приводит к усилению обмена веществ, правильному развитию тела и, как следствие, улучшению умственной и психической деятельности. Все дети, как правило, очень подвижны, что весьма утомляет родителей, которые стремятся воспитать в них усидчивость. Подавление энергии зачастую негативно сказывается на здоровье ребенка, а детская акробатика позволяет в игровой форме расходовать ее излишки и делать ребенка более спокойным дома без подавления его активности. На занятиях по акробатике нагрузка равномерно распределяется на все группы мышц ребенка, что позволяет маленькому организму развиваться правильно, без какого либо ущерба здоровью. К тому же, акробатика для девочек и мальчиков это не только занятие, но и развлечение, преодоление страха и формирование правильной, высокой самооценки [20].

Акробатические элементы повсеместно используются во многих других видах спорта: гимнастике, акробатических прыжках, фристайле, фигурном катании, прыжках в воду. Акробатическая подготовка нужна везде, где требуется сноровка, решительность, хорошая ориентация в пространстве

и хорошо развитый вестибулярный аппарат. Ребенок, который занимается акробатикой, достаточно хорошо справляется со всей школьной программой по физической культуре. Красота, грация, пластика, ловкость, быстрота реакции, выработанные на тренировках, могут пригодиться в самых разных жизненных ситуациях, не обязательно связанных со спортом. Акробатика дает уверенность в себе даже закрепощенным и стеснительным ребятам. Маленькие акробаты лучше владеют физическими данными чем сверстники которые на занимаются акробатикой, такие как – собранность, четкой координацией движений, внимательностью и хорошей памятью [35].

Занятия акробатикой рассчитаны на все возрастные группы. Воспитанники групп первого и второго годов обучения начинают изучать основы акробатической подготовки: основы техники выполнения акробатических элементов (кувырки, колеса, перевороты, сальто, шпагаты, мостики, все виды стоек, а также комплекс специальных физических упражнений на все группы мышц), прыжки с использованием специального инвентаря: камеры, батута, страховочного пояса и без них. Затем осваивают более сложный материал, например, соединения из акробатических прыжков (рондат – переворот назад, рондат – сальто назад в группировке, рондат – кувырок назад)[34].

Благодаря своей специфике акробатические прыжки завоевали большую популярность и признание как прикладной вид двигательной деятельности в спортивной, концертной и бытовой практике. После овладения методами и приемами основ акробатики – кувырков назад и вперед, переворотов назад и вперед, перекатов, фляков с места, полетов-кувырков, сальто вперед с камеры с разбега, рондатов – воспитанники успешно могут решать основные задачи физического и интеллектуального развития и воспитания. Акробатика позволяет ребенку развиваться комплексно (развивает все группы мышц, скорость реакции, быстроту мышления, дыхательную систему организма, координацию движений, вестибулярный аппарат, пластику и гибкость тела, и многое другое).

В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды. Этот вид спорта хорошо развивает двигательную функцию тела, что оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга[19].

Сокращения мышц стимулируют кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают её тонус. Это, в свою очередь, является важным фактором стойкого повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребёнка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира.

Таким образом, занятия акробатикой помогают каждому ребёнку лучше познавать и чувствовать окружающий мир, ориентироваться в пространстве (пространственные отношения, форму предметов, размер и другие свойства)[32].

1.3 Черлидинг – новое направление в спорте

Черлидинг, или чирлидинг, от английских слов cheer и leading – давняя традиция в США как форма поддержки любимой спортивной команды [4]. История черлидинга относит нас к самому началу самого появления командного спорта в США, а именно, американского футбола.

День рождения черлидинга можно считать 2 ноября 1898 года; когда все началось с 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, но этот случай был первым заметным и организованным, оказавшим решающее значение в становлении черлидинга [1, 5].

Вскорем времени была организована первая группа поддержки, состоящая из шести молодых людей. Но на сегодняшний день все изменилось, большая часть черлидеров - девушки, однако много лет назад, на стадии становления черлидинга, ситуация была совершенно другой [4].

Первые группы девушек по черлидингу появились в 1923 году, однако они оставались "на втором плане" 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 формы по черлидингу. Также он стал автором фирменного прыжка, названного в его честь – Herkie(хёрки); ему же принадлежит идея создания Spirit Stick(утешительный приз), первоначально использовавшейся в качестве утешительного приза для проигравших команд, ставшей в итоге символом негибаемого духа и стремления к победе [5].

В 60-ых годах прошлого века в NFL появились собственные профессиональные команды черлидеров – в первые появились у футбольной команды Baltimore Colts.

В конце прошлого века черлидинг начал свое победное шествие по всему миру, а в Японии даже начали организовываться специальные тренировочные лагеря для черлидеров.

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

В 1965 году состоялись первые соревнования по черлидингу среди команд колледжей. А в США в 1978 года ежегодно проводятся чемпионаты по черлидингу, с 2004 года в Диснейленде проходит чемпионат мира по черлидингу[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. Они выстроились вдоль боковой линии поля лицом к трибунам, и с помощью специальных девизов(слоганов) призывали зрителей активней поддерживать свои команды. Вскоре подобные группы поддержки появились в других американских вузах. В середине 1880-х в университете Миннесоты придумали первую "боевую песню" для 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 движениями. В том же году было опробовано и важное техническое новшество: мегафон. В начале 20 века черлидинг приобретает все большую и большую популярность и организованность, складываются определенные традиции и ритуалы. Образуются первые черлидерские братства, а поддержка команд уже не ограничивается рамками соревнований: устраиваются встречи команд которые возвращаются с выездной игры. Обогащается и технический арсенал групп поддержки. В 1920-е они берут на вооружение барабаны и другие приспособления, помогающие создать необходимые эмоции и условия [1].

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

В России черлидинг появился не так давно. 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 ДЛДФ, главной задачей которого стало развитие программы группы поддержки спортивных команд. В августе 1999 года по инициативе клуба «Ассоль» была зарегистрирована РОО «Федерация Черлидерс — группы поддержки спортивных команд». Позже к ней примкнули региональные федерации Астрахани, Волгограда, Челябинска, Магнитогорска, Московской области, Перми, Санкт-Петербурга. Популярность черлидинга продолжала очень быстро расти: уже в 1999 году в московском Дворце спорта «Динамо» состоялись первые соревнования по черлидингу на Кубок Федерации. В дальнейшем эти соревнования стали проводить ежегодно по определённой программе [40].

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 чирлидингу (IFC World Cup 2008).

Так что же такое черлидинг – это вид спорта соединяющий в себе несколько видов спорта такие как акробатика, танцы, аэробику, спортивную и художественную гимнастику, с добавлением специальных движений рук, шагов, прыжков и поворотов, под музыкальное сопровождение.

Черлидинг – ациклический, сложно- координированный вид спорта. Становление и развитие черлидинга связано с регистрацией региональных федераций, с возрастающей популярностью данного направления среди разных категорий населения: обучающихся, школьников и студентов.

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 обучающиеся », «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 Чирсы и средства агитации. ПАРТНЕРСКИЕ СТАНТЫ - пара спортсменов (парень и девушка). Выполняются станты по выбору команды в соответствии с Правилами. Оцениваются только станты, чирсы 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].

1.4 Влияние черлидинга на физическое развитие обучающихся

Черлидинг – вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцев, гимнастики, акробатики, и аэробики). Вид спорта, соревнования женщин, мужчин в выполнении под музыку комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, флаги) и без них.

Черлидинг – учит соблюдать правила поведения, эстетику, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность, чувство ритма. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, согласованность движений с музыкой, способствует развитию координации движений, актерскому мастерству, пластичностью, 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 – это физкультурно-спортивное массовое движение. С его помощью можно:

- привлечь обучающихся к здоровому образу жизни и к участию в спортивных соревнованиях. Содействовать культурному, духовному и физическому развитию;
- воспитывать всесторонне развитую личность;
- расширить возможности обучающихся в выборе своего жизненного пути, достижение личного успеха;
- создать благоприятные предпосылки для раскрытия потенциальных возможностей обучающегося .

Черлидинг – как физкультурно-спортивное массовое движение применяется в целях всестороннего, гармонического физического и

духовного развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций. Средствами чирлидинга являются: элементы гимнастики, акробатики, аэробики, танцы, яркие атрибуты - программы, где можно кричать, эмоционально выражать свои чувства используются в детских садах, общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях [25].

2. Основные цели чирлидинга со спортивной направленностью:

- соревнования команд по программам, подготовленным по специальным правилам;
- работа со спортивными командами, клубами, федерациями.

Черлидинг, как вид спорта предъявляет значительные требования к сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной 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 черлидеры характеризуются высоким функциональным уровнем систем вегетативного обслуживания. Сложность двигательных действий черлидеров обуславливает необходимость запоминать большой объем относительно независимых между собой элементов. Это предъявляет требования к памяти занимающихся, а также к таким качествам, как исполнительность, грация, 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, устойчивости в внешним факторам, 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.

Черлидеры должны обладать сообразительностью, смелостью, уравновешенностью, самообладанием, настойчивостью, стремлением к успеху, только тогда они смогут эффективно преодолевать трудности во время соревнований [26].

1.4.1 Черлидинг в 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].

Общеобразовательная школа является основным организационным центром системы физического воспитания обучающихся. 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.[37] 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].

Поэтому 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].

Черлидинг – это сложный и эмоциональный вид спорта, в котором спортсмены выполняют под музыку комплекс упражнений со сложной координацией соединенные 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].

1.4.2 Особенности организации занятий по черлидингу

Общие требования безопасности: в качестве преподавателя для осуществления занятий могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом (дипломом). Преподаватель должен пройти предварительную медицинскую комиссию, при последующей работе – периодические медицинские осмотры в сроки установленные соответствующими действующими нормативными актами.

Преподавателем должен пройти 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). Преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности, а так же по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения.

В обязанности преподавателя входит проведение инструктажа обучающихся 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 преподавателя. Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, 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.

Для занятий занимающиеся и преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму (если это номинация "чир" то кроссовки, если "чир данс" то это чешки или полу-чешки, на форме не должно быть посторонних предметов, украшений в том числе кольца, браслеты, сережки на занятиях строго запрещены).

Занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж. Знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством. Требования безопасности перед началом занятий - в случае занятий в зале – спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя;

Перед началом занятия преподаватель должен обратить особое внимание на состояние и исправность инвентаря и оборудования, 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);

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. Преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся. Преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья.

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 спортзал, 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. 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;

Обучающийся 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 обучающийся должен переодеться в спортивную форму и спортивную обувь, снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы, цепочки 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;

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

2. Описание педагогического эксперимента

2.1 База и контингент исследования

Исследования проводили на базе МБОУ Средней общеобразовательной школы № 147 г. Красноярска среди обучающихся 1-3 классов. Общее количество обучающихся 7 девочек. Исследование проводили с сентября по декабрь 2017 года.

Исследование осуществлялось в несколько этапов. На первом этапе проводилось изучение и анализ научно-методической литературы, посвященной всестороннему физическому развитию обучающихся в рамках программ по предметам «Физическая культура». Также изучали возможности черлидинга для использования в качестве средства физического развития ребенка.

Далее осуществлялась практическая работа:

1. Проводили констатирующий эксперимент, на котором оценивали общую и специальную физическую подготовленность обучающихся в исследуемой группе.
2. Разрабатывали специальный комплекс упражнений по акробатике с элементами черлидинга. Апробация комплекса проходила на дополнительных занятиях во внеурочное время. Занятия проводились 2 раза в неделю.
3. На контрольном этапе снова оценивали общую и специальную физическую подготовленности обучающихся.

2.2 Методы исследования физической подготовленности

Для оценки общей физической подготовленности (ОФП) использовали стандартные нормативы, а именно упражнение "лодочка", поднимание туловища из положения лежа на спине, выпрыгивание из положения упор присев, отжимание. Требования к исполнению упражнений по ОФП представлены в таблице 1.

Таблица 1

Требования к исполнению упражнений по ОФП

Норматив	Количество, время	Требования к исполнению	Незначительное нарушение каждого критерия сбавка до 0,5 балла, значительное до 1 балла.
Упражнение "лодочка" из положения лежа на животе	Максимальное время удержать положение	Лежа на животе, поднять ноги и руки, руки прижать к ушам, ноги вместе, не опускать	
Поднимание туловища из положения лежа на спине	За 30 сек.	Ноги согнуты в коленях, поднимания туловища руки в замке за головой, локтями касаемся колен	
Выпрыгивание из положения упор присев	За 30 сек	Выпрыгивание из положения присев , при выпрыге руки поднимаются вверх, присед до конца	Если присед не полный, то попытка не засчитывается
Отжимание	За 30 сек	Отжимание из положения упор лежа, сгибая руки в локтях грудью касаемся пола, туловище не прогибается	

Также анализировали специальную физическую подготовленность (СФП). Для оценки СФП использовали специальные упражнения по акробатике и чердлиндингу, которые направлены на развитие выносливости, чувства ритма, координации, гибкости. Это такие упражнения как танцевальная связка на две восьмерки, шпагаты, затяжки (флажок, скорпион, найк), Прыжки. Той тач, пак, хедлер, Акробатическая подготовка (кувырок в перед, колесо, мост стоя, переворот назад, переворот в перед). Требования к исполнению упражнений по ОФП представлены в таблице 2.

Требования к исполнению упражнений по СФП

Таблица 2

Норматив	Количество, время	Требования к исполнению	Критерии оценивания
Танцевальная связка на две музыкальные восьмерки		Учим связку , на 2 восьмерки, показываю 3 раза под музыку	5 баллов – полное выполнение связки попадания в ритм музыки; балла – незначительное сбивания с ритма; 3 балла – неполное выполнение связки.
Шпагаты (правая, левая, поперечный)		Шпагаты сиди на полу рук в сторону	5 баллов – полный шпагат; 4 балла – 5 см от пола; 3 балла – 10 см от пола; 2 балла – 15 см и больше . Общее количество баллов за 3 шпагата
Затяжки (флажок, скорпион, найк)	Простоять в каждой затяжке 5 сек	Колени прямые, носки натянуты,	5 баллов – отлично; 4 балла – хорошо; 3 балла – плохо; 0 баллов - не делает. (Оценки за все затяжки складываются и выставляется общий балл)
Прыжки (той тач, пак, хёдлер)		Колени прямые, носки натянутые,	Смотреть выполнение. 3 балла – отлично; 2 балла – хорошо; 1 балл – плохо.
Акробатическая подготовка (кувырок в перед, колесо, мост стоя, переворот назад, переворот в перед)		Акробатическая дорожка состоит из 5 элементов 1. кувырок в перед встать на ноги мост стоя, переворот в перед, колесо, переворот назад	5 балов – все элементы; 4 балла – 4 элемента; 3 балла – 3 элемента; 2 балла – 2 элемента; 1 балл – 1 элемент; 0 баллов – 0 элементов.

Критерии оценки каждого упражнения также представлены в таблице 1. При этом дополнительно баллы снимались за незначительное нарушение в выполнении каждого упражнения до 0,5 баллов, при значительном до 1 балла.

2.3 Комплекс упражнений по акробатике с элементами черлидинга

Комплекс упражнений по акробатике с элементами черлидинга направлен на гармоничное физическое развитие ребенка. Элементы черлидинга вводились с целью украсить и разнообразить комплекс. В связи с чем, были добавлены танцевальные упражнения, специальные прыжки и повороты из черлидинга. Занятия проводились под динамичную музыку из детских песен.

Методика занятий. Комплекс упражнений рассчитан на 3 месяца. Количество занятий в месяц 8 (2 раза в неделю). Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей обучающихся. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы. Программа предусматривает возраст занимающихся от 7 до 9 лет. Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. По мере изучения упражнений повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года. Комплекс учитывает особенности физической подготовки обучающихся и направлен на:

- укрепление здоровья учащихся; улучшение их физического развития; воспитания таких качеств, как целеустремленность, умение работать в команде собранность, воля, уверенность в себе.

- подготовка одаренных обучающихся к дальнейшим занятиям избранным видом спорта.

Тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности учащихся;

4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма учащегося.

Специфика проведения занятий в группах. При планировании и проведении занятий с обучающимися необходимо в первую очередь соблюдать строго нормировать физические нагрузки и учитывать их возрастные особенности. В занятиях следует использовать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки и упражнения предотвращающие появлению плоскостопия.

Так как основу группы составляют обучающиеся 7-и летнего возраста, то в соответствии с их возрастными особенностями и строятся учебно-тренировочные занятия. В этом возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Обучающиеся быстро и легко запоминают и воспроизводят показанные им движения и упражнения. Однако, для закрепления и совершенствования нового усвоенного материала необходимо многократное повторение. Так же, с самого начала очень важно правильно формировать двигательные умения и навыки у обучающихся, так как в дальнейшем исправить их очень трудно.

Развитие скелета, суставно-связочного аппарата у обучающихся еще не окончено. Костная система характеризуется не завершенностью костеобразовательного процесса и сохраняет в отдельных местах хрящевое строение, поэтому важно следить за правильной осанкой обучающихся, чтобы предупредить возникновение деформаций позвоночника. Скелетная мускулатура у обучающихся характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Мышцы живота развиты довольно слабо и не в состоянии выдержать большие физические нагрузки. Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабо. И поэтому в этом возрасте нужно тщательно следить за

осанкой обучающегося . Систематически тренируя мышечный аппарат, надо помнить, что деятельность с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет, чем та, которая требует статических усилий. Учитывая быструю утомляемость у обучающихся, необходимо как можно чаще избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений и менять виды деятельности каждые 20-30 минут.

Структура занятий. Учебно-тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть. Данная часть занятия вводит обучающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между обучающимися и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача - четкая организация обучающихся, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание и сосредоточенность. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно- необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида черлидинг. Также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Обязательно используются упражнения у хореографического станка, у гимнастической

стенки, с гимнастической скамейкой. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения, развивающие творческое мышление. Не следует перегружать занятие бывшим количеством нового учебного материала. Это быстро утомляет обучающихся, рассеивает их внимание. Заканчивать эту часть занятия целесообразно эмоциональными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

Заключительная часть. Задачи – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести обучающихся в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий При построении учебно-тренировочного процесса, необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих достижений. Подготовку на спортивно-оздоровительном этапе целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей спортсменов. Спортивная тренировка спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма учащегося.

2. Надежной основой успеха учащихся на спортивно-оздоровительном этапе, является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

3. С возрастом и подготовленностью учащихся постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес

специальной подготовки. Увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

4. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки. Система спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий. На протяжении тренировок учащиеся должны овладеть техникой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Основная цель упражнений: овладение основами техники, обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). Основные задачи: привлечение максимально возможного числа обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; формирование установки к здоровому и двигательно-активному образу жизни; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; повышение уровня физической подготовки; отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий черлидингом.

Общая физическая подготовка. Основное внимание уделяется созданию фундамента общей физической подготовки. Поэтому учебные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники двигательных действий и элементов черлидинга.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма.

Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения, развивающие творческое мышление. Не следует перегружать занятие большим количеством нового учебного материала. Это быстро утомляет обучающихся, рассеивает их внимание.

Для увеличения показателей ОФП у обучающихся я использовала комплекс упражнения под названием "качалочки":

1. Лежа на животе поднимание рук 15 раз, далее удержание рук 15 сек.
2. Лежа на животе поднимание ног 15 раз, далее удержание ног 15 сек.
3. Лежа на животе поднимание рук и ног одновременно 15 раз, далее удержание рук и ног 15 раз
4. Лежа на спине поднимание рук 15 раз, удержание рук 15 сек.
5. Лежа на спине поднимание ног 15 раз, удержание ног 15 сек.
6. Лежа на спине поднимание рук и ног одновременно 15 раз, удержание рук и ног 15 сек.
7. Приседание ноги вместе 20 раз, приседание в полупряжид 20 раз.
8. Пистолетики(приседание на одной ноге) 7 раз на каждую ногу.
9. Запрыгивание на горку матов за 30 сек.
10. Отжимание с колен два подхода по 15 раз.
11. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 2 подхода по 10 раз.

Специальная физическая подготовка. Спортивно-оздоровительный этап один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта. На спортивно-оздоровительном этапе, следует включать в программу занятий комплексы специально подготовительных

упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий черлидингом. На спортивно-оздоровительном этапе занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки учащихся. Тем самым достигается единство общей и специальной физической подготовки.

Одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. Обучение технике черлидинга на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: базовые движения рук, базовые шаги, пируэты, базовая техника выполнения прыжков и техники приземления, элементы акробатики.

В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия, в соответствии с их возрастными особенностями и строятся тренировочные занятия. Однако, для закрепления и совершенствования усвоенного необходимо многократное повторение. Причем, очень важно с самого начала правильно формировать двигательные навыки у обучающихся, так как исправлять их очень трудно. Основные средства:

- элементы акробатики: стойки, группировки, перекаты, кувырки, «Колесо» (переворот боком);
- изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления;
- изучение техники выполнения шпагатов;
- изучение и отработка базовых шагов и базовых движений рук в черлидинге;
- изучение и отработка чир-прыжков низкого уровня и лип-прыжков в черлидинге: (так, пайк, стредл, той-тач);

- изучение и отработка пируэтов (повороты, пируэт, джаз-пируэт).

Словарь терминов.

Пайк – положение тела спортсмена, при котором спортсмен сгибается вперед к вытянутым прямо ногам.

Стредл – положение тела "звезда".

Так – положение тела когда колени подтянуты к груди руки в сторону.

Лип прыжок – прыжок, в котором спортсмен отталкивается от земли из положение плие, с одной ноги, толкается вверх и приземляется на противоположенную ногу. Также именуемый гранд жете.

Пируэт – вращательное движение на одной ноге вокруг своей оси на полу поворот на полу.

Той-гач – прыжок, при котором прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх.

Фуэте – стремительное хлесткое вращение, при котором находящаяся в воздухе нога резко выбрасывается в сторону и приводится к колену опорной ноги при каждом обороте. Как правило, выполняется несколько раз.

Комплекс упражнений рассчитан на три месяца, по два занятия в неделю. Продолжительность занятия 1 час. Общее количество часов 24. Описание разделов комплекса с количеством часов, отведенных на их изучение представлено в таблице 3.

Таблица 3

Описание разделов комплекса по акробатике с элементами черлидинга

СФП		Общее количество часов
Акробатическая подготовка	1. Кувьрки (в перед, назад, через плечо, ноги врозь) 2.Стойки (стойка на руках, стойка на голове, стойка на локтях, стойка на груди) 3. Мосты (мост лежа, мост стоя, мост с одной ногой, с одной рукой) 4.Перевороты (колесо, Переворот из стойки в мост, переворот назад) 5.Связки: (1. кувырок в перед колесо, 2. Два колеса с разбега, 3. Колесо с одной рукой)	10 часов
Чир прыжки	1. Группировка.2. Стредл, 3.Так. 4. Той гач. 5. Пайк. (подготовительные прыжки на батуте)	3 часа
Лип прыжки	1.Высокий лип махом одной прыжок в шпагат (прыжок шагом) 2. Высокий лип в сторону 3. Перекидной. 4.Перекидной в шпагат.	3 часа

	5. Связка два лип прыжка.	
Пируэты	2. Фуэте 3. Аттитюд 4. Тур. (" тура подряд) 5. Пируэт	2 часа
ОФП		
	Комплекс упражнений "качалочки"	4 часа
Хореографическая подготовка		
1. Базовые положения ног: 2. Базовые положения кистей, рук: 3. Поочередные махи ногами в разных плоскостях:	1.ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног, положение «поп – ту», выпад стоя вперед, выпад стоя в сторону, выпад стоя назад, стойка на коленях, стойка на правом (левом) колене, стойка на колене другая в сторону на носок, стойка на колене другая согнута в сторону 2. «Клинок», «подсвечник», «ведра», «кинжалы»; два основных хлопка 3.мах правой вперед, через шаг -тоже левой -правой-левой, через шаг 4. Взаимодействие в парах. 5.Изучение номера на соревнование.	3 часа

2.3.1 План-конспект одного занятия

Цель – содействие физическому и эмоциональному развитию обучающихся, развитию двигательной активности занимающихся. Формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

Задачи:

1. Разучивание базовых движений черлидинга для подготовки чир-программы.
2. развивать прыгучесть, координацию, ловкость.
3. совершенствовать гибкость.
4. воспитать коллективизм.

Оборудование: музыкальная аппаратура, хореографический станок, гимнастические коврики.

Содержательная часть занятия приведена в таблице 4.

3. Результаты исследования

3.1. Результаты исследования общей физической подготовленности

Исследования показали, что в результате апробации комплекса упражнений по акробатике с элементами черлидлинга общая физическая подготовленность обучающихся улучшилась. Результаты выполнения упражнений по ОФП по каждому респонденту в отдельности представлены в приложениях А и Б.

Результаты выполнения упражнения «лодочка» представлены на рисунке 1. На входном тестировании в среднем по группе получен результат 18,0 сек, на итоговом этот интервал увеличился до 24,4 сек (рис. 1).

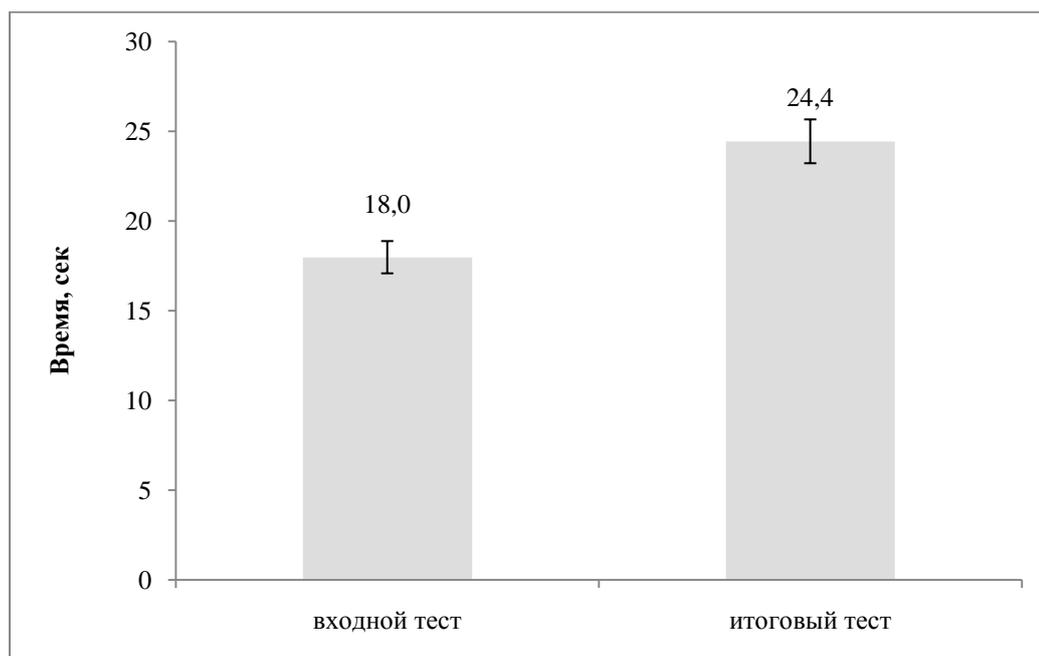


Рисунок 1 – Результат выполнения упражнения «лодочка».

На рисунке 2 представлено правильное выполнение упражнения «лодочка».



Рисунок 2 – Выполнение обучающимися упражнения «лодочка».

Анализ других показателей ОФП таких как: поднимание туловища из положения лежа, выпрыгивание из положения упор присев и отжимание тоже улучшились (рис. 3). Анализируя данные можно увидеть, что в среднем по группе поднимание туловища из положения лежа увеличилось на 5 раз, выпрыгивание из положения упор присев в среднем увеличилось на 4 раза и отжимание увеличилось в среднем на 3 раза.

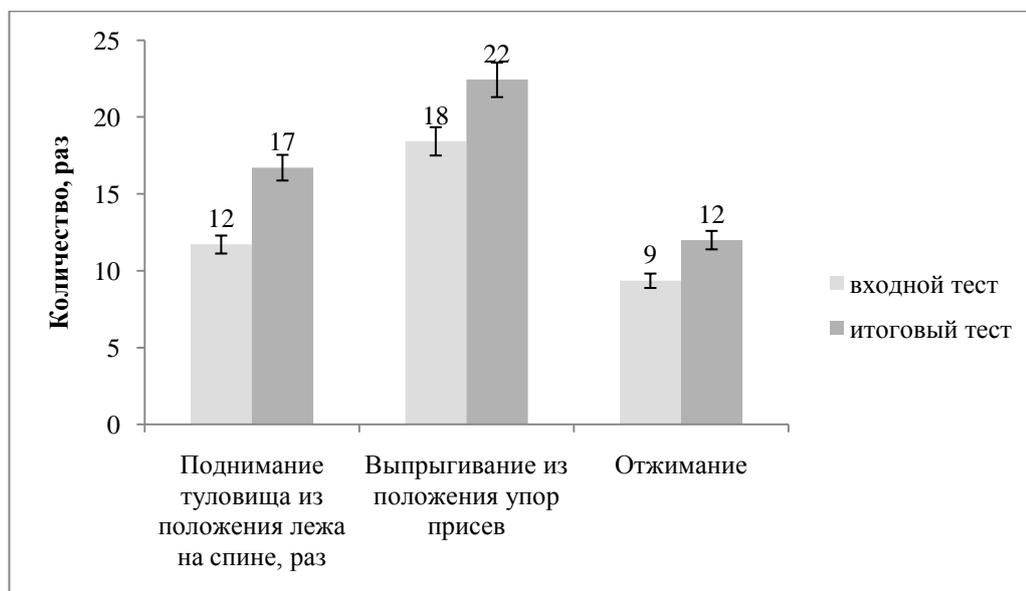


Рисунок 3 – Результат выполнения упражнений по ОФП.

Таким образом, можно отметить положительное влияние данным занятием на общую физическую подготовленность обучающихся.

3.2 Результаты исследования по специальной физической подготовленности.

Также в работе анализировали упражнения по специальной физической подготовленности:

- 1 – Танцевальная связка на 2 музыкальные восьмерки;
- 2 – Шпагаты (правая, левая, поперечный) элементы представлены на рисунке 4;
- 3 – Затяжки (Флажок, скорпион, найк) элементы представлены на рисунке 5;
- 4 – Прыжки (Той- тач, пак, стредл);
- 5- Акробатическая подготовка (кувырок в перед, колесо, мост стоя, переворот назад, переворот в перед).



Шпагат на правую ногу

Шпагат на левую ногу

Поперечный шпагат

Рисунок 4– Выполнения упражнений «шпагаты»



Лук-стрела



Флажок



Скорпион

Рисунок 5 – Выполнения упражнений «затяжка»

Результаты выполнения упражнений по СФП также улучшились (рис. б). Результаты по упражнению танцевальная связка в среднем улучшились на 0.3 балла, уровень гибкости значительно увеличился это можно наблюдать на рисунке 6, так в входном тесте средний бал по группе был 9.0 баллов, а в итоговом тестировании он увеличился и стал 11.4 балла. Входной балл за упражнение "затяжка" составил 4.8 балла, а на итоговом тестировании увеличился до 7.3 балла. Результат по выполнению прыжков увеличился в среднем на на 1.3 балла. Балл за акробатическую подготовку увеличился на 1.1 балла.

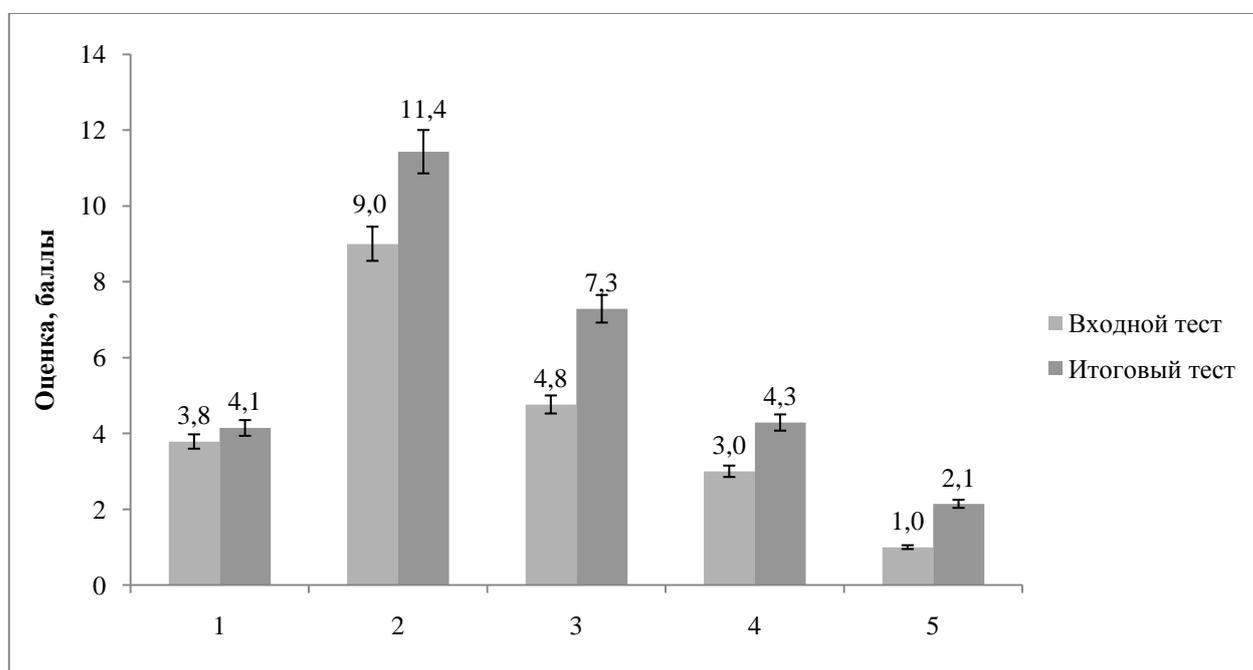


Рисунок 6 – Результат выполнения упражнений по СФП

Таким образом, можно сказать, что разработанный комплекс упражнений по акробатике с элементами черлидинга эффективен. Уровень общей и специальной физической подготовленности обучающихся значительно улучшился.

Заключение и выводы

Таким образом, элементы черлидинга можно использовать для «украшения» занятий по акробатике и использовать в качестве средства физического развития обучающихся начальной школы. Такие занятия проводятся под музыку, имеют элементы танца, что делает их более интересными и увлекательными.

1. Проанализировав информационные источники выявили, что показатели физического развития обучающихся с каждым годом снижаются и средствами только одной физической культуры не удастся исправить эту ситуацию, таким образом, в образовательных организациях необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре, направленные на гармоничное физическое развитие обучающихся.

2. Разработан комплекс упражнений по акробатике с элементами черлидинга для развития общей и специальной физической подготовленности обучающихся начальной школы и апробирован в рамках внеклассных занятий.

3. В результате внедрения комплекса упражнений по акробатике с элементами черлидинга выявили, что показатели общей физической подготовленности обучающихся начальной школы улучшились: так в упражнении "лодочка" время удержания увеличилось на 6.4 секунды, поднимание туловища из положения лежа увеличилось на 5 раз, выпрыгивание из положения упор присев увеличилось на 4 раза, и отжимание увеличилось на 3 раза.

4. Улучшились показатели специальной физической подготовленности обучающихся начальной школы, результаты по выполнению: акробатическая подготовка увеличился на 1.1 балла, танцевальная связка – на 0.3 балла, шпагаты – на 2.4 балла, "затяжки" – на 2.5 балла, прыжки – на 1.3 балла.

Список использованных источников.

1. Алиева, Ш.Г. Социальное развитие дошкольников / Ш.Г. Алиева // Молодой ученый. – 2014. – № 2. – С. 711-715.
2. 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).
3. Бальсевич В.К. Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – №5. – С. 50 – 53
4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 208 с.
5. Бачинская Н. В., Федоряка А. В. характеристика соревновательных нагрузок в черлидинге // ББК 75 я 441 А 43. – С. 33.
6. Борисенко Н. В. «Черлидинг»: методические указания по дисциплине «Физическое воспитание» (для практических и самостоятельных занятий студентов всех образовательных программ Университета). – 2017.
7. Волков, Л. В. Методика воспитания физических способностей школьников / Л. В. Волков. – К : Рад.шк., 2000. – 103 с.
8. Гайнутдинова Ю. М. методика применения черлидинга в системе дополнительного образования подростков // Д 68 Дополнительное образование России: современное состояние проблемы и перспективы развития: II Всероссийская. – С. 12.
9. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 288с.
10. Гогунев, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартьянов – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.

11. Головкин, А. В. Хореография в современных видах спорта / Головкин А. В. // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 6. – С. 62

12. Денисова К. Образовательная программа дополнительного образования обучающихся (адаптированная) «Черлидинг-танцевальный спорт».

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

14. Зайцева, В. В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий: автореф. дисс. ... докт. / Зайцева В. В. М., 1995. – 47 с.

15. 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> (дата обращения 30.05.17).

16. Калущая Н. А. Использование черлидинга на уроках физической культуры школьников старших классов : дис. – Сибирский федеральный университет, 2016.

17. 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.

18. Кульневич, С. В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания / С. В. Кульневич, Е. В. Бондаревская – М : Ростов-на-Дону, 2003. – 243 с.

19. Курчашова Н. Н. Образовательная программа Дополнительного образования обучающихся по черлидингу //Москва. – 2014.

20. Лагутенков В.Г., Кудинова Ю.В. Влияние аэробики на развитие основных физических качеств детей / В.Г. Лагутенков, Ю.В. Кудинова // OlymPlus. – 2015. – № 1 (1). – С. 71-74.

21. Латыпов И.К. Физическая культура и спорт в современной школе: проблемы и перспективы / И.К. Латыпов // Детский тренер. – 2008. – №3. – С. 4 – 14
22. Леонтьев, В. Г. Формирование мотивации учебной деятельности учащихся / В. Г. Леонтьев – Москва : Просвещение, 1999. – 293 с
23. Лубышева Л.И. Спортизация общеобразовательных школ России: новые векторы развития / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – №1. – С. 63 – 65
24. Луценко Л. С., Бодренкова И. А. Взаимосвязь показателей общей и специальной физической подготовленности спортсменов-черлидеров на этапе специализированной базовой подготовки // Физическое воспитание студентов. – 2013. – Т. 6.
25. 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
26. Майнберг, Э. Основные проблемы педагогики спорта: вводный курс / Э. Майнберг ; Пер. с нем.; под ред. М.Я. Виленского, О.С. Метлушко. – М. : Аспект Пресс, 2009. – 318 с.
27. Михайленко Т. В. совершенствование гибкости у студенток в процессе занятий черлидингом // Издано по рекомендации редакционно-издательского отдела Тихоокеанского государственного медицинского университета. – С. 178.
28. Мищенко В. А., Айвазова Е. С. чирлидинг в системе физического воспитания студентов.
29. Молчанов, С.В. Спорт как зрелище : учеб. пособие / С.В. Молчанов. – Минск : Изд-во МГПУ, 2007. – 18 с
30. Никифорова О. Н. , Батанова О. А. исследование координационных способностей студенток занимающихся черлидингом // научно-практический журнал. – Т. 50. – С. 102.

31. О состоянии развития физической культуры и спорта в стране 9. и кардинальном повышении эффективности спорта в решении социально-экономических, демографических, оздоровительных и воспитательных задач, стоящих перед обществом. Протокол заседания Совета при Президенте Российской Федерации по физической культуре и спорту от 31 мая 2006 г. №3 //Сборник официальных документов и материалов Федерального агентства по физической культуре и спорту. – 2006. – №6. – С. 3 – 7

32. Патрушева Л. В. Исследование физического развития и подготовленности студенток, занимающихся в секции черлидинга //Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – №. 3.

33. Пятницкая Д. В. Пути совершенствования организации физического воспитания студенток 1-2 курсов средствами черлидинга. – 2015.

34. Савенко М. А., Сокарева Г. В. Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры черлидинг для студентов, как самостоятельная спортивная дисциплина //неделя науки СПбПУ. – С. 17.

35. Самохина Е. А. Методика отбора в детские команды по черлидингу //Царскосельские чтения. – 2010. – №. XIV.

36. Тимофеева О. В. Черлидинг как новая форма двигательной активности //Омский научный вестник. – 2008. – №. 5 (72).

37. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. – М.: Физкультура и спорт,2009. – 159 с.

38. Цыба, И.А. Черлидинг в учебных заведениях / И. А. Цыба. – Москва : Флинта, 2010. – 80 с.

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

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

41. Янович Ю. А. Эффективность физического воспитания студентов в секции черлидинга. – 2013.

42. 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.

Приложение А

Испытания по обще физической и специально физической подготовки

Сдача нормативов. Сентябрь. 7 Девочек 1-3 классов.

Имя испыт уемог о	Упра женн ие "лод очка "	Подн иман ие тулов ища из поло жени я лежа на спине	Выпры гивани е из положе ния упор присев	Отжима ние	Танцев альная Связка на 2 музыка льные восьме рки	Шпагаты(п равая, левая, поперечны й)	Затяж киФл ажок, скорп ион,н айк	Прыжки Той тач, пак,	Акробат ическая подгото вка
Рespo ндент 1 (10 лет)	20 сек	12 раз	20 раз	10 раз	4	Правая :3 Левая: 2 Поперечны й:2	6 балло в	1	2 балла
Рespo ндент 2 (9 лет)	18 сек	8 раз	18 раз	7 раз	3	Правая :4 Левая:4 Поперечны й:5	10 балло в	3	3 балла
Рespo ндент 3 (8 лет)	15 сек	10 раз	17 раз	7 раз	3	Правая :5 Левая:5 Поперечны й:5	8 балло в	3	1 балл
Рespo ндент 4 (10 лет)	25 сек	13 раз	22 раза	12 раз	5	Правая :2 Левая:2 Поперечны й:2	3 бала	1	0 баллов
Рespo ндент 5 (7 лет)	10 сек	8 раз	15 раз	6 раз	3	Правая :3 Левая:3 Поперечны й:2	3 бала	1	0
Рespo ндент 6 (10 лет)	28 сек	15 раз	23 раза	12 раз	4	Правая :3 Левая:2 Поперечны й:2	6 балло в	1	1
Рespo ндент 7 (9 лет)	22 сек	13 раз	15 раз	10 раз	4	Правая :2 Левая:2 Поперечны й:3	3 балла	1	0

Итоговое тестирование респондентов

Имя испытуемого	Упражнение "лодочка"	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Выпрыгивание из положения упор присев	Отжимание	Танцевальная Связка на 2 музыкальные восьмерки	Шпагаты(правая, левая, поперечный)	ЗатяжкиФлажок,скорпион,найка	Прыжки Тойтач, пак, хедлер	Акробатическая подготовка
Респондент 1 (10 лет)	27 сек	16 раз	22 раз	14 раз	5	Правая:5 Левая: 3 Поперечный:2	8 баллов		3 балла
Респондент 2 (9 лет)	25сек	12раз	22 раз	10 раз	4	Правая:5 Левая:5 Поперечный:5	12 баллов		4 балла
Респондент 3 (8 лет)	18 сек	14 раз	21 раз	9 раз	3	Правая:5 Левая:5 Поперечный:5	10 баллов		2 балла
Респондент 4 (10 лет)	29сек	20 раз	27 раза	16 раз	5	Правая:5 Левая:4 Поперечный:2	4 бала		2 балла
Респондент 5 (7 лет)	15 сек	15 раз	18 раз	8 раз	3	Правая:4 Левая:3 Поперечный:3	5 бала		1 балл
Респондент 6 (10 лет)	32сек	22 раз	28 раза	15 раз	5	Правая:4 Левая:3 Поперечный:2	7 баллов		2 балла
Респондент 7 (9 лет)	25 сек	18 раз	19 раз	12 раз	4	Правая:3 Левая:3 Поперечный:4	5 балла		1 балл