

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ

физического воспитания

**«Влияние координационной подготовленности в чирлидинге на
индивидуальный и командный результат»**

АВТОРЕФЕРАТ

Бакалаврской работы

студентки 4 курса 402 группы

Института физической культуры и спорта

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Акимовой Екатерины Сергеевны

Научный руководитель

доцент, к.п.н.,

подпись, дата

_____ О.В.Ларина

Зав. кафедрой,

доцент, к.м.н.

подпись, дата

_____ Т.А. Беспалова

Саратов 2018

В наше время, когда идет активное развитие в сфере технологий, медицины, астрономии и т.д. все развивается и совершенствуется, предоставляются огромные возможности для гармоничного развития личности детей школьного возраста. Ведь ни для кого не секрет, что в наше время развития компьютерных технологий современные школьники очень много времени проводят за компьютерами, планшетами, смартфонами. Эти увлечения приводят к развитию гиподинамии у детей. Из года в год появляются новые виды спорта, один из них чирлидинг — это относительно новый вид спорта. Поскольку чирлидинг как вид спорта возник у нас в стране не так давно, он может привлечь школьников заниматься спортом, поскольку дети интересуются всем новым, что появляется в жизни. Чирлидинг в России появился в 1996 году, тогда он существовал не как спорт, а как поддержка игровых видов спорта, таких как: баскетбол, хоккей, американский футбол, который в России так же появился в 1996 году. Как вид спорта в России чирлидинг был официально признан 12 февраля 2007 года. Чирлидинг это самостоятельный, сложно-координированный, эффектный, артистичный вид спорта, сочетающий в себе гимнастику, акробатику, танец и элементы шоу.

Актуальность исследования заключается в том, что в настоящее время предъявляются высокие требования к выполнению отдельных технически сложных элементов, требующих специального уровня гибкости и силы у спортсменок, занимающихся чирлидингом. Для того, чтобы овладеть техникой соревновательных упражнений необходим высокий уровень развития гибкости, силы и координационных способностей. Также необходимо отметить, что возрастающая спортивная конкуренция на мировом уровне предполагает, что первенство будет сохраняться за теми спортсменками, которые будут отличаться пластичностью, высоким уровнем развития гибкости во всех её проявлениях и эти качества будут активно сочетаться с другими физическими способностями. Поэтому требуется ещё более тщательный и глубокий подход к специальной подготовке чирлидинш,

который должен основываться на принципах индивидуализации и опережающего развития как физической, так и технической подготовленности, в постоянно меняющихся условиях, в которых осуществляется подготовка спортсменов в этом виде спорта.

Объект исследования- учебно-тренировочный процесс на этапе начальной спортивной специализации по чирлидингу,

Предмет исследования – развитие координационных и кондиционных способностей у девочек 8-10 лет, занимающихся чирлидингом.

Цель исследования – выявить и доказать наиболее эффективные средства и методы развития координационных и кондиционных способностей у девочек 8-10 лет, направленных на овладение техникой соревновательных упражнений, на этапе начальной спортивной специализации.

Гипотеза исследования – предполагается, что развитие таких физических качеств, как координационные способности, а также специальная гибкость и сила лежат в основе овладения спортивными навыками, необходимыми для занятий чирлидингом на этапе начальной спортивной специализации.

Задачи исследования:

- выявить и охарактеризовать физические качества, необходимые для занятий чирлидингом;
- определить комплекс средств и методов для развития специальной гибкости;
- определить комплекс средств и методов для развития силы у девочек в возрасте 8-10 лет;
- определить комплекс средств и методов для развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста (девочки 8-10 лет);

- доказать эффективность исследуемых координационных и кондиционных способностей у девочек 8-10 лет к овладению техникой соревновательных упражнений.

Для достижения поставленной цели и решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:**

1. Изучение и анализ специальной и научно- методической литературы по исследуемой проблеме.
2. Педагогический эксперимент.
3. Методы тестирования физических способностей.
4. Методы математической статистики.

Структура выпускной квалификационной работы. Работа состоит из введения, 2 глав, заключения, списка литературы, включающего источники, изложена на 55 страницах. Работа проиллюстрирована таблицами.

Практическая значимость исследования.

Результаты исследования, его выводы и рекомендации позволяют оптимизировать учебно-тренировочный процесс по чирлидингу на этапе начальной спортивной специализации.

Научная новизна данного исследования заключается в следующем:

- уточнен понятийный аппарат, описывающий специфику исследуемых процессов;

- разработаны эффективные средства и методы развития физических способностей, лежащих в основе физической и технической подготовленности девочек в возрасте 8-10 лет, занимающихся чирлидингом.

- разработан и представлен комплекс специальных упражнений для координационной подготовленности спортсменок в возрасте 8-10 лет,

занимающихся чирлидингом.

Структура работы определена задачами исследования, их логической связью, последовательностью и взаимообусловленностью.

Исследование проводилось в период с сентября 2017 г. по апрель 2018 г. на базе танцевально-спортивного клуба «DiaMond». Исследование проводилось в три этапа.

На первом подготовительном этапе изучалось состояние исследуемой проблемы в научной и специальной литературе, определялись методологические предпосылки, цели, задачи научного поиска, формулировалась гипотеза, разрабатывались программа и методы исследования.

На втором этапе была реализована программа экспериментального исследования, предложены методические рекомендации для использования в практике учебно-тренировочного процесса, обобщались результаты проведенных исследований, проводился обучающий эксперимент.

На третьем, заключительном этапе проводилась статистическая обработка экспериментальных данных, исследовалась надежность результатов эксперимента, осуществлялось оформление материалов бакалаврской работы.

Общее содержание работы.

Во введении обосновывается актуальность исследования, показывается степень разработанности обозначенной проблемы, ставится цель, формулируются задачи, определяются методы исследования, раскрывается практическая значимость полученных результатов.

В первой главе раскрываются особенности организации и проведения тренировочного процесса для девочек младшего школьного возраста. В стандартном режиме тренировки проводятся 3 раза в неделю продолжительностью два часа.

Для начальных занятий чирлидингом не требуются специальные физические данные, поэтому в команды младшей возрастной категории принимаются все

желающие в возрасте от 7 лет, допущенные по медицинским показаниям к занятиям спортом.

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных чирлидеров. Подготовка спортсменов осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

В связи с тем, что девочки 8-10 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для физических нагрузок психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся. Так же в первой главе ставятся задачи спортивной тренировки по чирлидингу в этапе начальной спортивной специализации. Основные задачи:

- Укрепление здоровья и всестороннее развитие физических качеств детей;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в чирлидинге;
- обучение техническим приемам;
- повышение уровня физической подготовки на основе проведения технической подготовки;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий чирлидингом;
- Выработка лидерских качеств, способствующих гармоничному развитию личности;
- благоприятно влияет на психоэмоциональную сферу ребёнка, вырабатывает командный дух, взаимопонимание, трудолюбие;

- развивает координационные и кондиционные способности детей, так как включает в себя элементы гимнастики, акробатики, аэробики, спортивных танцев.

Таким образом, на занятиях чирлидингом девочки приобретают всестороннюю общефизическую подготовку. У них улучшается координация движений, гибкость, ловкость, работа вестибулярного аппарата. Очень большое внимание на занятиях уделяется развитию гибкости, физической силы и координации.

Вторая глава посвящена организации и методике проведения педагогического исследования в спортивно-танцевальном клубе «DiaMond» города Саратова.

Эксперимент проводился с сентября 2017 года по май 2018 года, направленный на улучшение кондиционных и координационных способностей, чтобы выявить их влияние на индивидуальный и командный результат.

Мы поделили тренировочную группу девочек на две: экспериментальную и контрольную. Далее разработали специальные тесты для проверки силы, гибкости и координации. В них входили такие упражнения как:

- шпагат со скамейки высотой 40 см замерялось расстояние от переднего бедра до пола;
- упражнение мост измерение проводилось от кончиков пальцев рук до пяток;
- за 30 секунд проводился подсчет количества сделанных упражнений присед, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища.
- прыжок в высоту тестируемые прыгали вверх, согнув ноги вперед, рядом со стенкой производился замер от пола до стопы ног (производилось измерение по линии замера на стене).

Определение показателей уровня координационных способностей:

- равновесие на скамейке на одной ноге с закрытыми глазами;

- поворот на одной ноге;
- танцевальная дорожка в такт музыке.

После проведения тестов были разработаны специальные упражнения для улучшения показателей кондиционной и координационной подготовленности.

Комплекс специальных силовых упражнений в стантах:

1. Исходное положение (И.п.) - стоя в "элеваторе"(уровень груди), сгибание и разгибание ног, угол сгибания в коленном суставе должен быть 90 градусов
2. И.п. - "элеватор", сгибание ног в коленном суставе, затем на момент разгибания ног руки опускаются и ставятся вместе с "флайером" на бедро в "чickenпозишн". Далее то же самое, но в обратной последовательности
3. И.п. - "элеватор", сгибание ног в коленном суставе, а на момент разгибания ног руки вверх до прямого положения в "экстеншн"(уровень на вытянутых руках). Затем то же самое в обратном направлении.
4. И.п. - "экстеншн", сгибание и разгибание ног в коленном суставе
5. И.п. - "чickenпозишн", сгибание ног в коленном суставе, а в момент разгибания ног руки поднимаются вверх над головой до прямого положения в "экстеншн".
6. И.п. - "чickenпозишн", сгибание ног в коленном суставе, а в момент разгибания руки выпрямляются вверх и "флайер" переходит на одну ногу в положение "либерти". Далее выполняется сгибание ног и на момент разгибания руки вместе с "флайером" опускаются в "чickenпозишн", "флайер" переходит на две ноги.
7. И.п. - "кредл", сгибание ног, а на момент разгибания база резким движением подбрасывает "флайера" точно вверх, а затем ловит его обратно в "кредл", амортизируя приземление за счёт сгибания и разгибания ног.
8. И.п. - "либерти" в базе стоя на полу, сгибание в ног в коленном суставе, а в момент разгибания руки поднимаются на уровень груди, выполняется фиксация три секунды.

9. И.п. - "чикенпозишн". Выполняется "элеватор" - "кьюпи"(положение ноги вместе).

Комплекс упражнений для развития специальной гибкости:

1. шпагат с высоты 40 см растягивать по 8 минут.
2. пружинка в мосту по 10 раз.
3. прогиб на животе, взяться за согнутые ноги и стараться выпрямить
4. махи с резиной по 30 раз

Комплекс упражнений для развития высоты прыжка:

1. прыжки с утяжелителями по 100 раз
2. прыжки с утяжелителями на скамейку 50 раз
3. прыжки с надавливанием на плечи 20 раз

Комплекс упражнений для развития координации равновесия:

1. равновесие на одной ноге с закрытыми глазами на полу;
2. равновесие на скамейке на одной ноге;
3. равновесие на крутящемся диске.

Упражнения для ориентации в пространстве:

1. 5 кувырков вперед и встать равновесие на двух ногах с закрытыми глазами;
2. 3 перекидки вперед и встать в равновесие на одной ноге;
3. Бросок помпона под ним вращательное движение (поворот вокруг себя, кувырок, колесо, перекидка) поймать.

Упражнения для развития чувства ритма:

1. Хлопки под музыку;

2. Марш под музыку;
3. Танцевальные связки под такт музыки.

В заключительном этапе эксперимента были проведены контрольные тесты, по результатам которых мы определили повышение уровня показателей кондиционных и координационных способностей.

В контрольной группе был зафиксирован следующий рост показателей кондиционных и координационных способностей:

	До	После	Рост показателей
Гибкость	3,75%	4%	0,25%
сила	4%	4,3%	0,3%
Высота прыжка	4,75%	5%	0,25%
Координационные показатели	4,5%	4,6%	0,1%

В экспериментальной группе был зафиксирован следующий рост показателей кондиционных и координационных способностей:

	До	После	Рост показателей
Гибкость	3,97%	4,37%	0,4%
сила	4,1%	4,75	0,65%
Высота прыжка	4,75%	5%	0,25%
Координационные показатели	4,5%	4,9%	0,4%

Девочки экспериментальной группы выполняли эти упражнения 7 месяцев и значительно улучшили свои показатели. Это видно на контрольных тестах и по результатам соревнований. Теоретический анализ научно-методической литературы по теме бакалаврской работы выявил малое количество научно-методических работ, рассматривающих вопросы влияние координационной подготовленности на индивидуальный и командный результат. Анализ литературных источников, методических рекомендаций, практического опыта

преподавателей позволил выявить, что развитие координации у детей младшего школьного возраста имеет отличия в связи с возрастными особенностями детского организма. Наиболее благоприятным периодом для формирования функций равновесия у детей считается возраст от 7 до 12 лет. Изучение научной и научно-методической литературы по вопросу развития кондиционных и координационных способностей в чирлидинге помогло определить актуальность и проблему исследования, обобщить полученные данные по теме бакалаврской работы. В целом, анализ научно-методической литературы и учебных программ по чирлидингу позволил выявить основные направления представленного исследования, сформулировать задачи и подобрать адекватные методы исследовательской работы и рациональные способы их решения.

По результатам педагогического наблюдения и теоретического анализа научно-методической литературы была разработана методика подготовки, направленная на развитие кондиционных и координационных способностей у девочек 8-10 лет занимающихся чирлидингом. Данная программа базировалась на применении упражнений статического и динамического характера, двигательных заданий, связанных с развитием специальной гибкости, силы, навыков балансирования на скамейке, а также комплекса развития ориентации в пространстве и чувства ритма. Основной задачей исследования являлось доказать эффективность исследуемых координационных и кондиционных способностей у девочек 8-10 лет к овладению техникой соревновательных упражнений на этапе начальной спортивной специализации. С помощью педагогического эксперимента было установлено, что при включении в учебно-тренировочный процесс юных чирлидирш специального комплекса упражнений позволяет достигать более раннего развития возможностей системы, отвечающей за функцию кондиционных и координационных способностей. Анализ результатов контрольных тестирований показал, что у спортсменок экспериментальной группы повысился уровень координационных и кондиционных способностей,

об этом говорят статистически достоверные показатели по всем контрольным тестированиям. В то время как их сверстники из контрольной группы, где тренировочный процесс проводился по традиционной методике, не показали статистически достоверных улучшений развития кондиционных и координационных способностей. Рост результатов контрольной группы происходил естественным путем посредством традиционных средств и методов учебно-тренировочного процесса в чирлидинге.

Таким образом, данные проведенного педагогического эксперимента подтверждают выдвинутую гипотезу, что использование в учебно-тренировочном процессе чирлидинга 8-10 лет предложенной методики, основанной на разнообразных упражнениях на координацию, а также комплекса акробатических и гимнастических элементов, способствуют более эффективному развитию координационных способностей у спортсменов на начальном этапе спортивной специализации и, как следствие, повышают командный и индивидуальный результат в их соревновательной деятельности. Например до использования разработанной нами методики тренировочного процесса команда в 2017 году на чемпионате России занимала 8 место, а в 2018 году заняла 3.

Надеемся, что опыт нашей работы пригодится для тренеров, по чирлидингу. Мы полагаем, основываясь на выводах нашего эксперимента, о возможности включения специальных упражнений в основные спортивные тренировки по чирлидингу.