

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(Н И У « Б е л Г У »)**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра теории и методики физической культуры

**АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ 10-12 ЛЕТ В
ЧИР СПОРТЕ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
49.04.01 Физическая культура магистерская программа
Теория физической культуры и технология физического воспитания
заочной формы обучения, группы 02011657
Семейкиной Юлии Сергеевны

Научный руководитель
к.п.н., доцент Николаева Е.С.

Рецензент
Президент Федерации Черлидинга
и Чир спорта Белгородской
области
Луповская Е.С.

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| Введение..... | 3 |
| Глава 1. Современные представления об акробатической подготовке спортсменов 10-12 лет в чир спорте | 6 |
| 1.1. Общая характеристика чир спорта..... | 6 |
| 1.2. Возрастные особенности спортсменов 10-12 лет..... | 12 |
| 1.3. Особенности акробатической подготовки в различных видах спорта..... | 17 |
| 1.4. Характеристика основных элементов (базовых движений) и акробатической подготовки в чир спорте..... | 25 |
| Глава 2. Методы и организация исследования..... | 43 |
| 2.1. Методы исследования..... | 43 |
| 2.2. Организация исследования | 46 |
| Глава 3. Анализ эффективности экспериментальной методики акробатической подготовки спортсменов 10-12 лет в чир спорте..... | 48 |
| 3.1. Характеристика экспериментальной методики акробатической подготовки спортсменов 10-12 лет в чир спорте..... | 48 |
| 3.2. Система оценивания акробатической подготовки спортсменов 10-12 лет..... | 55 |
| 3.3. Результаты экспериментальной методики акробатической подготовки спортсменов 10-12 лет в чир спорте..... | 57 |
| Выводы..... | 60 |
| Практические рекомендации..... | 62 |
| Список литературы..... | 63 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования.

Чир спорт – это самодостаточный спорт, в котором девушки соревнуются в основном друг с другом группами или по двое в различных направлениях. Этому виду спорта присущи сильно выраженные элементы гимнастики, хореографии и акробатики.

Чир спорт является молодым видом спорта, был утвержден Министерством Спорта и Министерством Юстиции РФ в июле 2014 года, а в марте 2015 года Союз чир спорта и черлидинга России был аккредитован как головная спортивная организация страны по данному виду Министерством спорта РФ.

Чир спорт как вид спорта полностью соответствуют целям физической культуры и спорта, способствуют физическому развитию и совершенствованию личности, укреплению его здоровья и повышению двигательной активности посредством регулярных тренировок и участия в соревнованиях.

В связи с этим возникает необходимость акробатической подготовки спортсменок 10-12 лет, начинающих заниматься чир спортом, практически с первых занятий. Однако до настоящего времени остается недостаточно изучен вопрос акробатической подготовки спортсменок 10-12 лет.

Основной тенденцией в правилах 2015-2018 года вида спорта «чир спорт» является повышение уровня акробатического компонента выступления. Таким образом, на первый план выходит акробатическая подготовка спортсменок. В связи с этим тема диссертации представляется актуальной.

Проблема исследования. В правилах вида спорта «чир спорт» сказано, что выполнение акробатических элементов разрешено, но не обязательно. Поэтому научные работы по чир спорту направлены, в основном, на исследование хореографии и элементов гимнастики. Сегодня же все большее

значение приобретает акробатический компонент исполнения, который украшает и усиливает технический компонент соревновательной композиции. Однако в теории и практике чир спорта отсутствуют научно обоснованные методики акробатической подготовки соревновательных композиций спортсменками на начальном этапе подготовки.

Гипотеза. Предполагалось, что методика акробатической подготовки соревновательных композиций выступления окажется эффективной, если:

1. На этапе начальной подготовки в основной части занятия будет вестись целенаправленное обучение спортсменок акробатической подготовке, направленной на совершенствование техники элементов и хореографической выразительности;
2. В заключительной части занятия будет вестись общая физическая подготовка, для укрепления мышечного аппарата, что очень важно для акробатики.

Цель – доказать эффективность разработанной методики акробатической подготовки в чир спорте, основанной на использовании разработанного комплекса упражнений и общей физической подготовки в основной и заключительной частях занятия.

Задачи:

1. Изучить состояние проблемы, касающейся средств и методов акробатической подготовки в чир спорте, в теории и на практике;
2. Разработать методику акробатической подготовки спортсменок 10-12 лет на этапе базовой подготовки;
3. Экспериментально апробировать методику;
4. Подготовить методические рекомендации.

Объект исследования – тренировочный процесс спортсменок 10-12 лет.

Предмет исследования – акробатическая подготовка спортсменок 10-12 лет, занимающихся чир спортом.

Научная новизна заключается в том, что:

1. Впервые разработана методика акробатической подготовки спортсменок 10-12 лет;
2. Дана характеристика к требованиям спортивных дисциплин «чир-фристайл», «чир-джаз», «чир-хип-хоп» и основным элементам акробатики в чир спорте;
3. Экспериментально обоснована эффективность применения методики акробатической подготовки спортсменок 10-12 лет.

Теоретическая значимость.

Выделены компоненты акробатической подготовки, влияющие на технику и результат выполнения спортивной программы. Результаты исследования вносят новый вклад в теорию и методику спортивной тренировки, расширяя информацию о влиянии акробатики и хореографии на исполнение элементов спортсменками.

Практическая значимость – внедрение в практику разработанной методики акробатической подготовки спортсменок 10-12 лет. Методика может быть использована в группах первого и второго годов обучения.

Методы исследования.

1. анализ научно-исследовательской литературы;
2. анализ соревновательного и тренировочного опыта;
3. педагогический эксперимент,
4. метод экспертных оценок;
5. методы математической статистики.

Глава 1. Современные представления об акробатической подготовке спортсменов 10-12 лет в чир спорте

1.1. Общая характеристика чир спорта

Многие, услышав словосочетание «чир спорт» неизбежно представляют себе группу девушек, выполняющих акробатические номера в перерывах популярных спортивных состязаний. Сразу начнем с того, что чир спорт и черлидинг это не одно и то же.

Чир – вид спорта, которому присущи сильно выраженные элементы гимнастики и акробатики, а упор делается в первую очередь на хореографию. Черлидинг, в свою очередь, это больше шоу. Именно поэтому та самая группа девушек, которая сопровождает команду и болельщиков «и в радости, и в горе» - это представительницы черлидинга.

Если чир спорт – это самодостаточный спорт, в котором девушки соревнуются в основном друг с другом группами или по двое в различных направлениях, то черлидинг выполняет серьезные социальные функции, это самая настоящая группа поддержки.

Несмотря на все вышесказанное, оба вида спорта очень близки, поэтому в Восточной Европе их, как правило, не разделяют, и спортивные объединения называются, к примеру, Федерация чир спорта и черлидинга.

В июле 2014 года Министерством Спорта и Министерством Юстиции РФ был утвержден новый вид спорта чир спорт. В марте 2015 года Союз чир спорта и черлидинга России был аккредитован как головная спортивная организация страны по данному виду Министерством спорта РФ.

Чир спорт как вид спорта полностью соответствуют целям физической культуры и спорта, способствуют физическому развитию и совершенствованию личности, укреплению его здоровья и повышению двигательной активности посредством регулярных тренировок и участия в соревнованиях.

Союз чир спорта и черлидинга России сотрудничает с Комитетом национальных и неолимпийских видов спорта России (КННВС), является членом Российского студенческого спортивного союза (РССС), наладил контакт по вопросы подготовки специалистов в сфере чир спорта с Российским государственным университетом физической культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ), Уральским государственным университетом физической культуры (УралГУФК), Кубанским государственным университетом, физической культуры, спорта и туризма (КГУФКСиТ).

Чир спорт объединяет сегодня в своих рядах 54 региона России и более 700 клубов и команд, около 20 000 атлетов и специалистов. Данный вид спорта имеет четкий календарь организуемых соревнований.

Соз чир спорта и черлидинга проводит Чемпионаты, конференции и круглые столы, конгрессы и обучающие программы. В 2014 году было проведено 157 мероприятий, в которых приняло участие в общей сложности около 150 000 человек; разработал стройную систему подготовки и аттестации тренеров и специалистов в учебно-методическом центре, унифицированные правила проведения соревнований; проводит ежегодное вручение национальной премии за вклад в развитие Чир Спорта и Черлидинга «Cheer awards Russia»; осуществляет программы реабилитации посредством танцевальных дисциплин чир спорта для людей с ограниченными возможностями ПараЧир; выпускает единственный в СНГ спортивный бюллетень по чир спорту; осуществляет собственную программу «Чир спорт – здоровье нации»; проводит самый крупный в России чемпионат Стран Восточной Европы. В 2015 году в нем приняло участие 3200 спортсменов из 7 стран мира; ведет огромную работу по вовлечению подрастающего поколения в систему оздоровления и массового спорта посредством чир спорта и чир спорта; организует выезды сборных команд России на международные события: чемпионаты мира и Европы.

Обратимся к истории, 1898 принято считать рождением чир спорта и черлидинга и связано с американским футболом. 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 активней поддерживать своих игроков. Скоро подобные группы поддержки появились в других американских вузах. [16, с. 104] В середине 1880-х в университете Миннесоты придумали первую «боевую песню» болельщиков. 2 ноября 1898 в практику черлидинга и чир спорта внесено принципиальное новшество: студент Джон Кэмпбелл спонтанно подпрыгнул во время матча перед болельщиками, - после чего чирлидеры стали поддерживать свои команды не только словом, но и движением. В том же году было опробовано и важное техническое новшество: мегафон. Именно этот момент и является фактом рождения чир спорта как серьезного движения.

1923-1948 – женщины стали основой развития Cheer, привнеся новые навыки и методы. Образуются первые чирлидерские братства, а поддержка команд уже не ограничивается рамками соревнований: устраиваются встречи возвращающихся с выездной игры спортсменов и пр. Обогащается технический арсенал групп поддержки. Они берут на вооружение барабаны и др. приспособления, помогающие создать необходимый шумовой фон, а чуть позже – специальные бумажные помпоны (с середины 1960-х вместо бумаги используются синтетические материалы), очень скоро ставшие неотъемлемым декоративным элементом выступлений чирлидеров. Сложней и разнообразней становится спортивная техника черлидинга, группы поддержки представляют публике уже целые номера и программы с гимнастическими и акробатическими элементами. В 1920-е появляются первые чирлидеры-девушки: прежде это считалось исключительно мужским занятием. [46, с. 51] Вторая мировая война способствовала окончательной «феминизации» черлидинга и чир спорта. Представительницы прекрасного

пола заменили мужчин не только на их традиционных рабочих местах, но и на спортплощадках. В чир спорте эта тенденция сохранилась и после войны.

Данный вид спорта приобретает все большую популярность и организованность, складываются определенные традиции и ритуалы.

1974 – создание Ассоциации групп поддержки и начало современного чир спорта.

1982 – первый чемпионат и телевизионное шоу про черлидинг.

1990 – количество чирлидеров достигло 1700 тысяч спортсменов. Утверждение внешкольной программы Чир спорта. «All Star» соревнования берут начало в США.

2003 – регистрируются крупнейшие в мире спортивные федерации «United States All Star Federation» (USASF) и «International All Star Federation» (IASF).

2007 – IASF учреждает Международный союз чир спорта – ICU.

2008 – ICU возрастает до 56 национальных федераций-членов, проводит более 25 обучающих сессий по всему миру.

2010 – ICU вырастает до 95 членов Федерации. В Париже проходит учредительное собрание Европейского союза чир спорта – ECU. В настоящее время в него входят 24 страны

2012 – ICU разрастается до 103 стран. В Чемпионате мира участвует более 17000 атлетов из 77 стран мира. В составе ECU уже 30 стран. Во втором Чемпионате Европы приняло участие почти 3000 спортсменов из 20 стран.

2014 – в России признается как вид спорта чир спорт.

2015 – 30 марта СЧР аккредитован Министерством спорта РФ по виду чир спорт.

2015 – Российская команда завоевала на Чемпионате Европы в Словении 4 золотых награды, впервые заняв 4-е общекомандное место из 23 стран.

Союз чир спорта России является официальным представителем в стране. Президентом является А. Кокоулин - член президиума ECU (ECU – European Cheer Union 33 страны Европы члены ECU, штаб квартира в Швейцарии. ICU – International Cheer Union 105 стран мира члены ICU, штаб квартира в США).

Всего в стране насчитывается более 7000 клубов и команд, развивающих данное спортивное направление. Огромная популярность вызвала в настоящее время ажиотажный спрос на занятия этим видом в клубах, количество которых ежегодно растет на 30%. Задача СЧР объединить всех поклонников данного вида спорта под одной крышей. [45, с. 76]

Соревнования по чир спорту до прошлого года проходили в высшей лиге и премьер-лиге. В мае 2011 была создана молодежная\студенческая лига по хип-хопу, джазу и чир спорту. Российский студенческий спортивный союз - РССС в лице Президента Матыцина Олега и Союз Чир спорта России - СЧР, в лице Президента Кокоулина Андрея, подписали соответствующие документы об этом. Первым стартом нового проекта явился III Чемпионат Стран Восточной Европы, с успехом прошедший в начале мая в Москве.

Соревнования проходят по трем танцевальным дисциплинам – фристайл, джаз, хип-хоп. Команды и участники делятся по разным возрастным категориям.

Чир-фристайл (команды, двойки) – композиция строится на принципе сочетания разнообразных стилей (джаз, фанк, поп, рэп, лирический стиль и т.д.), обязательно используются помпоны.

Чир-джаз (команды, двойки) включает в себя все джазовые разновидности стиля, технические элементы и командное взаимодействие в целом. Оценивается техническое выполнение, амплитуда, мышечный контроль, рисунок, размещение на площадке, перемещения, стиль и непрерывность движения, синхронность.

Чир-хип-хоп (команды, двойки) – включает в себя различные стили уличных танцев. Оценивается техническое исполнение, амплитуда,

использование музыкального сопровождения, командное взаимодействие, особое внимание уделяется некоторым акробатическим элементам, включаемым в хореографию уличных танцев.

Для того чтобы попасть в сборную команду России необходимо обязательно пройти соревнования Региональных и Зональных Чемпионатов или Кубков, либо занять определенное место в официальном национальном рейтинге. Все чемпионаты\первенства являются закрытыми соревнованиями. Это означает, что на чемпионате\первенстве региона участвуют только представители данного региона, на чемпионате\первенстве Федерального округа участвуют представители только данного ФО, на чемпионате\первенстве СЧР участвуют только граждане России. Все рейтинговые события, по которым определяется национальный рейтинг-лист, являются открытыми.

На сегодняшний день массовое движение насчитывает в России около 400 000 занимающихся чир спортом.

Динамика и анализ развития данного вида спорта говорит о том, что число занимающихся будет увеличиваться ежегодно на 30%. Подтверждением этого является и рост числа участников в соревнованиях СЧР и в Чемпионатах мира.

Планируется открытие специализаций во всех спортивных ВУЗах страны по Чир спорту. Уже в настоящее время в СЧР ведется систематическая подготовка тренерско-преподавательского состава: конгрессы, семинары, мастер-классы, аттестации. Открыта специализация в главном спортивном ВУЗЕ РГУФК.

Данный вид спорта и массовой физической культуры носит сильный эстетический характер и поэтому очень привлекателен для многих слоев населения, особенно детей и молодежи. Он не требует серьезных материальных вложений на начальном этапе подготовки, что также является привлекательной стороной для роста числа занимающихся. Аккредитация СЧР подняла его популярность на еще более высокую высоту и придала

статус всем спортсменам, тренерам и судьям как участников спортивного движения нашей страны.

1.2. Возрастные особенности спортсменов 10-12 лет

Каждому возрастному периоду свойственны определенные особенности роста и развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Они определяют функциональное состояние этих систем, характер реакций на различные факторы внешней среды. Исходя из биологических и социальных признаков, различают несколько периодов детства: новорожденности, грудного возраста, преддошкольного, дошкольного, школьного. В последнем периоде обычно выделяют младший школьный возраст (7 - 10 лет), подростковый (11 - 15 лет) и старший школьный возраст, или ранний юношеский (16 - 17 лет).

Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенно старшего школьного возраста. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг.

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. К концу периода младшего школьного возраста объем легких составляет половину объема легких взрослого. Минутный объем дыхания возрастает с 3500 мл/мин у 7-летних детей до 4400 мл/мин детей в возрасте 10 лет. Жизненная

емкость легких возрастает с 200 мл в 7-летнем возрасте до 2000 мл в 10-летнем.

Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 10 лет - 2200 мл, у девочек 10 лет - 2000 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста.

Однако функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное; в выдыхаемом воздухе 2% углекислоты (против 4% у взрослого). Иными словами, дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно. На единицу объема вентилируемого воздуха их организмом усваивается меньше кислорода (около 2%), чем у старших детей или взрослых (около 4%). Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с группой ребят младшего школьного возраста. [32, с. 128]

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Система кровообращения служит поддержанию уровня тканевого обмена веществ, в том числе и газообмена. Другими словами, кровь доставляет питательные вещества и кислород ко всем клеточкам нашего организма и принимает в себя те продукты жизнедеятельности, которые необходимо вывести из организма человека. Вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела. Масса сердца приближается к норме взрослого человека: 4 кг на 1 кг общего веса тела. Однако пульс остается учащенным до 84-90 ударов в минуту (у взрослого 70-72 удара в мин.). В связи с этим за счет ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза большим, чем у взрослого. Высокая активность обменных процессов у детей

связана и с большим количеством крови по отношению к весу тела, 9% по сравнению с 7-8% у взрослого человека.

Сердце младшего школьника лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий. Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. К 10-12 годам оно равняется 105/70 мм рт.ст. При предельной напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей значительно учащаются, превышая, как правило, 200 ударов в минуту. После соревнований, связанных с большим эмоциональным возбуждением, они учащаются еще больше - до 270 ударов в минуту. Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию функций сердечнососудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста.

Жизнедеятельность организма, в том числе и мышечная работа, обеспечивается обменом веществ. В результате окислительных процессов распадаются углеводы, жиры и белки, возникает необходимая для функций организма энергия. Часть этой энергии идет на синтез новых тканей растущего организма детей, на «пластические» процессы. Как известно, теплоотдача происходит с поверхности тела. А так как поверхность тела детей младшего школьного возраста относительно велика по сравнению с массой, то он и отдает в окружающую среду больше тепла.

И отдача тепла, и рост, и значительная мышечная активность ребенка требует больших затрат энергии. Для таких затрат энергии необходима и большая интенсивность окислительных процессов. У младших школьников относительно невелика и способность к работе в анаэробных (без достаточного количества кислорода) условиях.

Начиная с 10 лет, в силу полового диморфизма, у девочек ведущими становятся скоростно-силовые, а у мальчиков преобладающее положение сохраняют координационные способности.

Ограничена у детей младшего школьного возраста и способность работать «в долг». Они прекращают интенсивную работу, когда кислородный долг составляет лишь 1 л. Выносливость к работе субмаксимальной интенсивности возрастает лишь к 10 годам. В этом возрасте у них обнаружены высокие темпы прироста статической выносливости. В качестве главных средств развития общей выносливости должны использоваться естественные движения, связанные с относительно легко регулируемой, предпочтительно ритмичной, одновременной работой большей части мускулатуры. Такие упражнения активизируют кровообращение и дыхание, вызывают более значительные функциональные сдвиги в организме и усиливают обменные процессы. [27, с. 90]

Занятия физическими упражнениями, спортивными играми и участие в спортивных соревнованиях требуют от младших ребят значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми.

Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с младшими школьниками, помнить, что ребятам надо покрыть затраты энергии на «пластические» процессы, терморегуляцию и физическую работу. При систематических занятиях физическими упражнениями «пластические» процессы протекают более успешно и полноценно, поэтому дети гораздо лучше развиваются физически. Но подобное положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Чрезмерно тяжелая работа, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка. Формирование органов движения – костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата - имеет огромное значение для роста детского организма.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира, но

много воды, поэтому развивать их надо постепенно и разносторонне. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

Слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений.

Чаще всего сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей в младшем школьном возрасте оказывается больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей. Полная симметричность развития наблюдается довольно редко, а у некоторых детей асимметричность бывает очень резкой.

Поэтому при занятиях физическими упражнениями нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц правой стороны туловища и конечностей, а также левой стороны туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию «мышечного корсета» и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей.

Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы. Несмотря на то, что к 8-9 годам заканчивается анатомическое формирование структуры головного мозга, однако, в функциональном отношении он требует еще развития. В этом

возрасте постепенно формируются основные типы «замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга», лежащие в основе индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности детей (типы: лабильный, инертный, тормозной, возбудимый и др.).

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения. [20, с. 131]

Итак, из вышесказанного следует, что в возрасте 10-12 лет продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост, хотя темп роста в длину несколько замедляется, а вес тела увеличивается. Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, увеличивается жизненная емкость легких, объем сердца увеличивается, хотя оно легко возбудимо, суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани, нервная система почти завершает свое морфологическое развитие, но характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

1.3. Особенности акробатической подготовки в различных видах спорта

Быстрое развитие акробатики и широкое её использование представителями других видов спорта объясняются следующим: акробатические упражнения являются эффективным средством воспитания и совершенствования физических и морально-волевых качеств, необходимых в быту, спорте и трудовой деятельности; акробатические упражнения

необычны и зрелищны. Выделяются относительно самостоятельные виды цирковой акробатики: акробатика на лошадях, силовая акробатика, вольтижная акробатика, «карийские игры» и прыжковая акробатика (со снарядами и без них). Эти основные виды культивируются в цирке и по сей день.

Второе направление в развитии акробатики - спортивное - связано с включением акробатических элементов в гимнастику и с возникновением кружков любителей акробатики (в особенности в России). С пола акробатические упражнения переносятся на снаряды.

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки. Среди них выделяются:

- перекаты – вращательные движения (напоминающие раскачивания на качелях) с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову (например, перекаты на спине в группировке);
- кувырки – вращательные движения типа перекатов, но с переворачиванием через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись из разных и.п. в различные конечные положения;
- перевороты без фазы полета – движения тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову (переворот в сторону - «колесо»);
- перевороты с фазой полета – прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот с места и с разбега, рондат, фляк и др.).

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.

Акробатические упражнения делятся на три группы:

- Акробатические прыжки – перекаты, кувырки, перевороты, сальто. В различных соединениях они выполняются на акробатической дорожке, на снарядах (батут, качели) и с трамплина.
- Балансирования. К ним относятся упражнения в равновесии или уравнивании: парные и групповые – стойки, стояния, седы, поддержки.
- Бросковые упражнения, связанные с подбрасыванием и ловлей партнеров.

Далеко не все, кто смотрят соревнования по гимнастике, представляют себе, как долг и сложен путь спортсмена от тренировочного зала до арены крупных соревнований, какой кропотливый и нелегкий труд стоит за краткими секундами выступлений на арене. Сотни, тысячи раз повторяются на тренировках одни и те же движения, одни и те же комбинации. Причем тренируются не только мышцы, но и воля, воспитывается у спортсменов умение свободно держаться и не робеть перед трудностями, публикой и судьями. [34, с. 178]

Выделят также специальные группы, работающие на ковре, выполняя упражнения на велосипеде, со снарядами (лестница, стулья, шест, доска и т. д.). Специальные группы, работающие в воздухе показывают упражнения на различных трапециях, на вертикально подвешенной штанге, на канате и т. д. Исполнение (и одежда) очень напоминает вальс, а из-за большого количества групп и дисциплин оценивать упражнения по акробатике очень сложно.

Физическое воспитание очень специфично. Наряду с оздоровительными и прикладными целями оно решает также задачи подготовки высококвалифицированных спортсменов. Разнообразны увлечения студентов, но особой популярностью среди них пользуются спортивные игры.

Акробатическая подготовка имеет большое значение в различных видах спорта.

Рассмотрим особенности акробатики в волейболе. Волейбол увлекательная игра, которая пользуется большой популярностью у людей различных возрастов и профессий. Она служит хорошим средством активного отдыха, способствует укреплению здоровья и разностороннему физическому развитию. Во время игры приходится наклоняться, приседать, прыгать, падать. Находясь в постоянном движении, игрок должен уметь в самых разнообразных положениях тела выполнять нацеленную передачу или точный удар по мячу. Для этого нужна сила, ловкость и хорошая ориентация в пространстве.

Высокий уровень развития современного волейбола как вида спорта делает его одним из эффективных средств, всестороннего физического развития.

Известно, что современный волейбол предъявляет высокие требования к функциональному состоянию организма, к физическим качествам человека. Разнообразие двигательных навыков и игровых действий, отличающихся не только по интенсивности усилий, но и по координационной структуре, способствуют развитию всех качеств человека: силы, выносливости, быстроты, ловкости в гармонических сочетаниях.

Способность волейболиста быстро ориентироваться в постоянно изменяющейся ситуации, выбирать из богатого арсенала разнообразных технических средств наиболее рациональные, быстро переходить от одних действий к другим приводит к достижению высокой подвижности нервных процессов. Чтобы добиться мастерства, недостаточно играть только через сетку. Необходимо регулярные тренировки с мячом сочетать с занятиями другими видами спорта: легкой атлетикой, штангой, плаванием и, особенно, акробатикой.

Акробатическая подготовка сделает волейболиста подвижным и ловким, научит не бояться скорости перемещения, мягко приземляться в

падениях и бросках, свободно ориентироваться и выполнять нужные движения на земле и в воздухе. Другими словами, занятия акробатикой позволят быстро овладеть техникой игры с мячом и в дальнейшем успешно ее совершенствовать.

Особенно возросло значение акробатической подготовки волейболиста на современном этапе развития этого вида спорта. Акробатические упражнения помогут занимающимся овладеть простейшими видами движений, наиболее рациональными и быстрыми способами вставания, с элементами самостраховки. Выполняя их, волейболисты будут развивать основные физические качества, такие, как ловкость, сила, гибкость и подвижность в суставах, координация движений и способность ориентироваться в пространстве. Прочное усвоение подводящих и подготовительных упражнений позволит в дальнейшем быстро и правильно овладеть более сложными движениями.

Волейболистов необходимо обучать всем разновидностям самостраховки, а игровая ситуация и практический опыт подскажут им, какие падения и броски следует предпочесть. При совершенствовании падений и бросков после предварительного перемещения мягкость приземления обеспечивается использованием поступательного движения, которое гасится перекатом, кувырком или скольжением.

Акробатическая подготовка должна прочно войти в учебно-тренировочный процесс волейболистов как одно из основных средств индивидуального физического совершенствования и повышения спортивного мастерства. [29, с. 67]

Значение акробатической подготовки в то же время не исчерпывается только совершенствованием физических качеств. Она в известной мере содействует морально-волевой и психологической подготовке спортсменов.

Цирковая акробатика – это совокупность цирковых номеров, характеризующихся определенными средствами и только им присущими действенными признаками. В цирке акробатика занимает доминирующее

положение. Акробатическими приемами владеют и гимнасты, и жонглеры, и даже клоуны. Виды цирковой акробатики можно подразделить на две группы:

- Динамическая (переворачивания тела: сальто, пируэты, перекаты).
- Статическая (сохранение равновесия в различных положениях).

Виды цирковой акробатики постоянно изменяются и развиваются: прыжковая, силовая, конная, вольтажная, воздушная, пластическая, комическая, рейнское колесо - на этом снаряде исполняются спирали или прямые перекаты, а во время движения колеса - акробатические и гимнастические элементы (см в приложении). Рейнское колесо представляет из себя 2 обода из стальных трубок, соединенных между собой скобами, с захватами для рук и ног. В зависимости от веса спортсмена размеры колеса могут быть от 1,5 до 2,2 м в диаметре и от 0,4 до 0,6 м по ширине. Техника прямых перекатов на рейнском колесе состоит в том, что колесо должно двигаться с равномерной скоростью, а в определенном месте должно остановиться. При исполнении спиралей колесо касается пола только одним ободом и движется почти по круговой орбите. Подготовка и тренировка акробатов осуществляются по обычному разделению года на 3 этапа. Во время подготовительного этапа изучаются новые элементы и упражнения. Соревновательный период начинается с соревнований на низшем уровне и кончается национальными и мировыми чемпионатами. Среди цирковых акробатов отдельно выделяются китайские акробаты.

Решающие шаги в целях окончательного разделения спортивной акробатики от показательных выступлений были предприняты в 1960г. Были отменены соревнования специальных групп на ковре и в воздухе. В правилах однозначно определены лишь немногие снаряды, которые можно использовать на соревнованиях. В последующие годы спортивная акробатика стала одним из самых зрелищных видов спорта. Спортивная акробатика – вид спорта, соревнования в выполнении комплексов специальных физических упражнений (прыжковых, силовых и др.), связанных с

сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры. Спортивная акробатика – вид спорта, соревнования в выполнении акробатических упражнений, включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки, батут и парные или групповые упражнения (см. в приложении).

В спортивной акробатике различают следующие дисциплины:

- солисты выполняют акробатические прыжки, например сальто вперед прогнувшись, рондат, флик-фляк, сальто назад прогнувшись и т. д.;
- пары (женские, мужские и смешанные), выполняющие статические или динамические упражнения и броски, комбинируя их с гимнастическими и акробатическими прыжками;
- группы (женские группы по 3 человека и мужские по 4 человека) - исполнение статических пирамид или бросков, в качестве переходов для эстетического комбинирования упражнений используются гимнастические элементы;
- прыжки на батуте.

Таким образом, соревнования по спортивной акробатике заключаются в выполнении комплекса упражнений с сохранением равновесия и вращения тела. Баллы за исполнение начисляются по той же системе, что и в спортивной гимнастике. Техника исполнения акробатических прыжков (прыжковая акробатика) аналогична технике исполнения вольных упражнений в спортивной гимнастике. Работа пар представляет собой согласованное чередование статических и динамических элементов. Для этого необходимо, чтобы верхний, более легкий партнер учитывал действие законов физики, а нижний партнер их разумно применял. Для исполнения вольтажей нужна особая техника. Вольтаж – это бросок верхнего партнера (нижним партнером) с рук на ноги или наоборот. Вольтажи можно сочетать с сальто и поворотами вокруг продольной оси. В групповой работе различие между статическими и динамическими упражнениями еще явственнее, чем в работе пар. Необычайно развитое чувство равновесия у спортсменов является

предпосылкой статической пирамиды. Пирамида должна быть построена и зафиксирована таким образом, чтобы основная нагрузка приходилась все время на центр тяжести всей пирамиды. Приняв стойку на руках, верхний партнер должен занять строго вертикальное положение, чтобы воображаемая вертикальная ось проходила от кончика пальцев на ногах до кистей рук. Техника исполнения динамических упражнений похожа на упражнения пар с бросками. [17, с. 142] Во время броска партнер выполняет вращение вокруг вертикальной, горизонтальной и продольной осей. Как спортивная, так и цирковая акробатика требует соответствующего материального обеспечения для проведения тренировок и соревнований. Это касается основных и дополнительных снарядов и одежды. Маты для акробатики делают из 15-мм войлока размером 12 x 12 м. Дорожка для прыжков на резиновой основе с войлочным покрытием, размером 1,5x25 м, длина разбега - 10-15 м. Ширина дорожки обозначена белыми полосами. В СССР была разработана специальная дорожка для прыжков, которая по всей своей длине обладает теми же характеристиками, что и мостик. К тренировочным снарядам относятся ручные и потолочные лонжи. Потолочные лонжи используются преимущественно для тренировки особо трудных элементов в работе пар и групп, а также в прыжках на трамплине, ручные лонжи - при исполнении акробатических прыжков. В качестве дополнительных снарядов используются бублики, шапочки и подушечки, которые можно применять и во время соревнований. Женщины носят гимнастические купальники, мужчины - длинные гимнастические брюки и майки; гимнастические тапочки обязательны. Спортивная акробатика входит в Международную Федерацию гимнастики (FIG) наряду со спортивной, художественной и общей гимнастикой, а также спортивной аэробикой.

Как разновидность спортивной акробатики, в последствие выделившиеся в самостоятельные виды спорта, можно выделить лыжную и парашютную акробатику.

Спортсмены совершают прыжки и сальто с трамплинов. Очки начисляются за технику отрыва, высоту и длину полета, форму элементов и приземление. В лыжной акробатике спортсмены со специально спрофилированного трамплина совершают серию из двух различных по сложности прыжков. Трамплины бывают 3 видов: большой (тройной) (высота 4,05 м, уклон 70°); средний (двойной) (3,5 м, 65°); малый (сальтовый) (2,1 м, 55°). Гора приземления должна быть покрыта рыхлым снегом. Очки начисляются за технику отрыва от трамплина, траекторию полета, фигуру и приземление. 5 судей оценивают фигуру (из 7 баллов), 2 судей оценивают приземление (из 3 баллов). Наибольшую и наименьшую оценку за полет отбрасывают, оставшиеся 3 оценки суммируют. Из оценок за приземление выводят среднюю оценку и умножают ее на 3. Полученные суммы за полет (максимум - 21 балл) и приземление (максимум - 9 баллов), складывают и умножают на коэффициент сложности элемента. По наибольшему числу баллов определяется победитель. На данный момент, неофициальным рекордом является сумма баллов - 268.7 (см. в приложении).

При выполнении элементов парашютной, или купольной, акробатики парашютисты образуют фигуры, входя в непосредственный контакт с другими спортсменами. В арсенале любого типа акробатики большое количество трюков, различных по сложности и зрелищности. Все они базируются на основных типах движений: кувырки вперед и назад, стойки на руках, перевороты. Как и любой вид спорта, при выполнении занятий по аэробике требуется соблюдение правил безопасности. В основном, это касается одежды для занятий и обустройства зала. На тренировках запрещено занимать в неспортивной одежде и обуви, необходимо снимать часы, цепочки, браслеты.

1.4. Характеристика основных элементов (базовых движений) и акробатической подготовки в чир спорте

Чир спорт может считаться одним из самых зрелищных видов спорта по праву. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Чир спорт – 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 чир спорта, эффективное воздействие на организм, зрелищность привлекают к занятиям различный контингент занимающихся: возрастной, медицинский, на любой стадии физической подготовленности. Средства чир спорта соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям женского и мужского организма. Они доступны при любом возрасте и конституции тела. [46, с. 32]

Чир спорт, как физкультурно-спортивное массовое движение, преследует следующие цели:

1. Привлечение молодёжи к здоровому образу жизни и к участию в спортивных соревнованиях. Содействие физическому, культурному и духовному развитию;
2. Расширение возможностей детей в выборе своего жизненного пути, достижение личного успеха;
3. Создание благоприятных предпосылок для раскрытия потенциальных возможностей;
4. Соревнования команд по программам, подготовленным по специальным правилам;
5. Работа со спортивными командами, клубами, федерациями.

Чир спорт как физкультурно-спортивное массовое движение – это всестороннее и гармоничное развитие физического и культурного сторон

личности, совершенствование двигательных навыков и укрепление здоровья. Благодаря средствам чир спорта, ярким атрибуты программы: элементам гимнастики, хореографии, акробатики, можно эмоционально выражать свои чувства, что применимо для различной аудитории (дети, школьники, студенты средних и высших учебных заведений).

Чир спорт, как спортивный вид, 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 запаса. Тренировочные занятия проходят с высокой интенсивностью (в течение тренировки частота пульса в среднем составляет 148 уд/мин).

В связи с этим высококвалифицированные чирлидеры характеризуются высоким функциональным уровнем систем вегетативного обслуживания. Сложность структуры двигательных действий чирлидеров обуславливает необходимость запоминать большой объем относительно независимых между собой движений. Это предъявляет требования к памяти чирлидеров, 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 чир спорта характеризуют, в основном, деятельность спортсменов в условиях тренировочных занятий. Условия, в которых протекают соревнования, значительно отличаются от условий тренировок. Для эффективного преодоления трудностей, создаваемых соревновательной деятельностью (эмоциональная

напряженность, стартовая лихорадка и т. п.), чирлидеры должны обладать сообразительностью, смелостью, уравновешенностью, самообладанием, настойчивостью, стремлением к успеху. [45, с. 100]

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

Программы чир спорта 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.

Одна из существенных отличий чир спорта от других – значение композиционного решения. Тенденция к относительному выравниванию технических и функциональных возможностей команд, претендующих на завоевание призовых мест в соревнованиях высокого ранга, существенно обостряет соревновательную борьбу, победа в которой начинает определяться оригинальностью, новизной композиции (как в индивидуальном, так и в групповом первенстве).

По регламенту, время выступления обычно составляет не более 2,5-3 мин (в индивидуальных и парных видах - меньше). Размеры площадки - 12×12 м. Выступление проходит под подобранное самими участниками музыкальное сопровождение (в записи). Судьи оценивают сложность программы, технику и артистизм исполнения. За использование запрещенных технических элементов, несоблюдение правил страховки, превышение времени выступления и пр. нарушения команде начисляются штрафные баллы – вплоть до дисквалификации. Победители определяются по общему количеству набранных очков.

Чир спорт - относится к сложно-координационным видам спорта, для двигательной деятельности которых характерны чрезвычайно высокие требования к технике движений и качеству ловкости. Сложно-координационные виды спорта предъявляют повышенные требования к опорно-двигательному аппарату, к амплитуде движений в суставах, к механической прочности костей и суставов, к амортизирующей функции стопы и изгибов позвоночника.

Важным качеством спортсменов чирлидеров является способность удерживать высокий уровень исполнительского мастерства в соревновательных условиях мышечной деятельности.

Чир спорт содержит координационно-сложные и интенсивные движения, включающие элементы акробатики, спортивной и художественной гимнастики, спортивных танцев. В процессе тренировки спортсменов-чирлидеров формируется богатейший арсенал двигательных навыков, отличающихся координационной точностью и сложностью.

Другой отличительной особенностью этого вида спорта является развитие силовых возможностей во всех их важнейших проявлениях: динамическая, статическая и взрывная сила, скоростно-силовая выносливость. [44, с. 267]

Спортсменам в чир спорте при выполнении соревновательных программ приходится применять значительное количество двигательных действий: махи, приседания, прыжки, падения, повороты, вращения и т.п. При этом, находясь в постоянном движении, спортсмен должен уметь из самых разнообразных положений тела выполнить целенаправленные двигательные действия, основными из которых являются: перестроения и взаимодействия в команде, точные броски и своевременная ловля помпонов, обязательные элементы сложности и базовые движения чир спорта.

В дисциплинах «чир-фристайл», «чир-джаз» важно соблюдение основных позиций рук. В дисциплине «чир-фристайл» кисти должны быть собраны в кулаки, большой палец сверху, руки сильные, напряженные,

движения рук резкие, точные и с остановкой, кисти не заламываются вверх/вниз, в руках помпоны.

В позиции «High V (хай ви)» (рис.1.1) - шея вытянута, плечи опущены, глаза подняты вверх, таз подвернут вперед и поясница ровная без прогиба, пресс-ягодицы-ноги максимально напряжены, колени прямые.

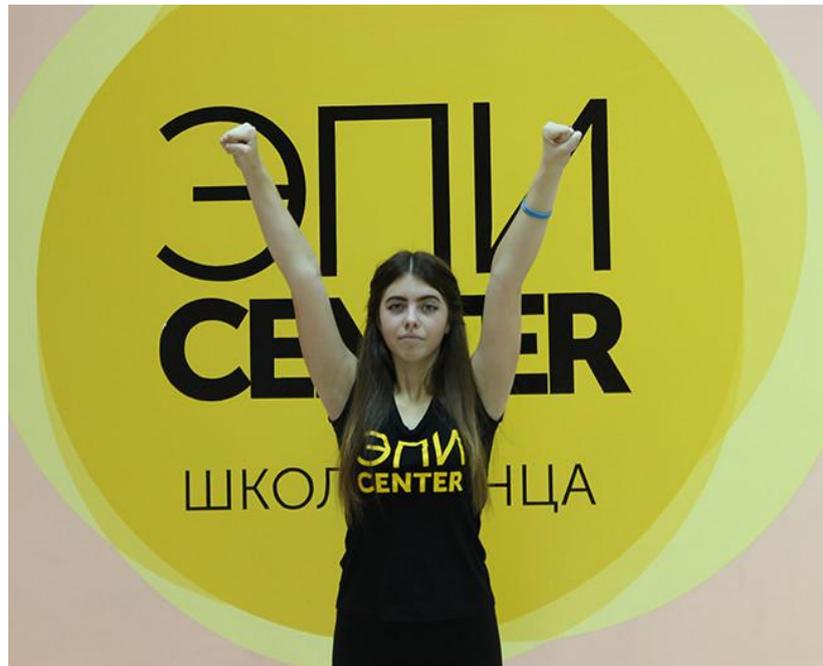


Рис. 1.1. High V

Позиция «Low V» (лоу ви) (рис. 1.2) – прямые руки расположены «в стороны-вверх» под углом примерно 30° к вертикали. Тыльные стороны ладоней направлены вверх. Кулаки со стороны большого пальца.

Позиция «High touchdown» (верхний тачдаун) (рис.1.3) – прямые руки расположены «в стороны-вниз» под углом примерно 30° к вертикали. Тыльные стороны ладоней направлены вверх. Кулаки со стороны большого пальца.

Позиция «Low touchdow» (нижний тачдаун) (рис.1.4) руки вытянуты вверх в одну линию с корпусом, локоть находится над плечом, кисть над локтем. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны). Кулаки со стороны мизинца.



Рис. 1.2. Low V



Рис. 1.3. High touchdown



Рис. 1.4. Low touchdow

Позиция «Ready» (руки на бедрах) (рис.1.5) – кулаки упираются в тазовые кости, тыльные стороны кистей направлены вперед.



Рис. 1.5. Ready

Позиция «Т» (Ти) (рис. 1.6) – прямые руки расположены в стороны и слегка вперед. Кисти не заламываются, а являются продолжение руки. Тыльные стороны кистей направлены вверх. Кулаки со стороны большого пальца.



Рис. 1.6. Т

Позиция «Broken T» (ломаное Ти) (рис.1.7) – руки согнуты в локтях из положения «Т», при этом кисть находится на одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены вверх. Кулаки со стороны мизинца.



Рис 1.7. Broken T

Позиция «Muscle man» (мускул мен) (рис. 1.8) – руки согнуты в локтях под углом 90°, разведены ровно в стороны, кисть расположена над локтем,

локоть напротив плеча. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны). Кулаки со стороны мизинца.



Рис. 1.8. Muscle man

Позиция «Punch (панч)» (рис. 1.9) – комбинированное положение: одна рука находится в положении «верхний тачдаун», другая рука в «руки на бедрах». Верхняя рука – кулак со стороны мизинца, рука на тазовой кости – тыльная сторона.



Рис. 1.9. Punch

Позиция «Basket» (Баскет) (рис. 1. 10) – руки выпрямлены вперед перед собой параллельно полу, тыльные стороны кистей направлены вверх (пальцы вниз). Кулаки со стороны четырех пальцев (пальцы направлены в пол).



Рис. 1.10. Basket

Позиция «Candlesticks» (Подсвечники) (рис. 1.11) – руки выпрямлены вперед перед собой параллельно полу, тыльные стороны кистей направлены в разные стороны (наружу). Кулаки со стороны четырех пальцев.



Рис 1. 11. Candlesticks

Позиция «Daggers» (кинжалы) (рис. 1.12) – руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу, кисть расположена над локтем и в одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены в разные стороны (наружу). Кулаки со стороны мизинца.



Рис. 1.12. Daggers

Позиция «Diagonal (диагональ)» (рис. 1.13) – комбинированное движение: одна рука находится в позиции «лоу ви», другая рука в позиции «хай ви», корпус при этом направлен ровно вперед. Кулаки со стороны большого пальца у нижней и верхней руки.

Позиция «К» (кей) (рис. 1.14) – комбинированное движение: одна рука находится в позиции «лоу ви», другая рука в позиции «хай ви». Обе руки направлены в одну сторону (обе вправо или обе влево). Кулак верхней руки со стороны большого пальца, кулак нижней руки со стороны мизинца.

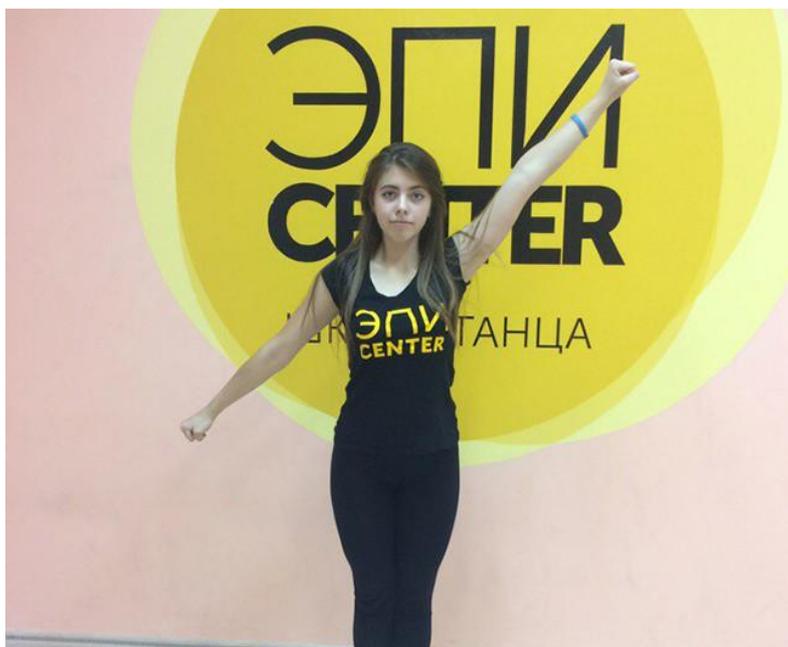


Рис. 1. 13. Diagonal



Рис. 1. 14. К

Позиция «L» (эль) (рис. 1.15) - комбинированное движение: одна рука находится в позиции «Т», другая рука в позиции «верхний тачдаун». Кулак верхней руки со стороны мизинца, кулак руки, направленной в сторону, со стороны большого пальца.



Рис. 1. 15. L

Позиция «Bow and arrow» (лук и стрела) (рис. 1.16) - комбинированное движение, одна рука в положении «Т», другая в положении «ломаное Т». Кулак согнутой в локте руки – со стороны мизинца, кулак прямой руки – со стороны большого пальца.



Рис. 1.16. Bow and arrow (лук и стрела)

Позиция «Checkmark» (галочка) (рис. 1.17) - комбинированное положение – одна рука находится в положении «Хай ви», вторая рука согнута в локте, локоть направлен в тазовую кость, тыльная сторона кисти развернута вниз. Кулак верхней руки – со стороны большого пальца, кулак согнутой руки – со стороны мизинца.



Рис. 1. 17. Checkmark

Позиция «Вох» (коробка) (рис.1.18) - руки направлены ровно вперед и согнуты в локтях под углом 90° , кисть расположена над локтем, локоть напротив плеча. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны). Кулаки со стороны мизинца.

Позиция «Индеец» (рис.1.19) - руки согнуты в локтях под углом 90° и расположены на уровне плеч друг над другом: локоть над кистью, кисть над локтем (лежат одна на другой). Тыльные стороны кистей направлены вверх. Кулаки со стороны мизинца.



Рис. 1.18. Вох



Рис. 1.19. Индеец

Позиции рук в дисциплине «чир-джаз» практически идентичны позициям рук в дисциплине «чир-фристайл» только открыты ладони, большой палец направлен в центр ладони. Позиции ног и в одной и другой дисциплине такие же, как и в классическом варианте, только стопы не выворотные, а параллельны друг другу. Дисциплина «чир-хип-хоп» не

требует жесткого соблюдения позиций рук и ног, здесь элементы схожи с простым направлением танца хип-хоп.

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. Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм занимающихся: способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, развивают способность ориентироваться в пространстве, оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуют функцию равновесия.

Актуальность чир спорта в том, что он создает условия для продвижения обучающихся к физическому совершенству. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевою сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Занятия чир спортом развивают физические качества, а так же смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся.

Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. У подростков развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты. Происходит развитие паралингвистической системы (качество голоса, его диапазон, тональность).

В спортивно-досуговой деятельности обучающихся устанавливается гармоничная связь между обучением и здоровьем, развиваются физические качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося

утомления. Сегодня чир спорт – это быстроразвивающийся сегмент спортивной и развлекательной индустрии.

Глава 2. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

Главной целью исследования является – доказать эффективность методики акробатической подготовки спортсменок 10-12 лет.

Для решения поставленных ранее задач в ходе исследования применялись следующие методы:

1. анализ научно-исследовательской литературы;
2. анализ соревновательного и тренировочного опыта;
3. педагогический эксперимент;
4. метод экспертных оценок;
5. методы математической статистики.

Анализ научно-исследовательской литературы состоял из изучения материалов учебных и методических пособий. Анализировались правила по виду спорта «чир спорт» (от 11 ноября 2015 г. № 1033). Рассматривались проводимые ранее исследования и методики акробатической подготовки соревновательных программ в чир спорте.

Анализ соревновательного и тренировочного опыта включал в себя анализ дневников тренировки, соотношения общей и специальной физической подготовки в различные периоды занятий. Анализировались результаты соревновательной деятельности спортсменок первого и второго годов обучения.

Экспертная оценка акробатического исполнения соревновательных композиций спортсменок 10-12 лет проводилась по разработанной нами системе оценивания.

В состав экспертной комиссии вошли тренеры-преподаватели по чир спорту и черлидингу Белгородской области, президент Федерации чир спорта Белгородской области. Система оценивания акробатического исполнения

соревновательных композиций спортсменок 10-12 лет включает следующие компоненты:

1. уровень исполнения технических элементов;
2. техника работы рук;
3. уровень сложности.

Все три критерия эксперты проверяли во время исполнения комплекса акробатических упражнений, выполняемых под музыку. Продолжительность каждого композиции составляла от 1 минуты 30 секунд до 2 минут.

По первому критерию оценивались техника исполнения прыжков, поворотов и т.д.

По второму критерию оценивалась чистота линий рук, уровни, резкость, фиксация, скорость и т.д.

По третьему критерию оценивалась сложность элементов, связок, переноса веса, темпа и т.д.

Педагогический эксперимент заключался в выяснении эффективности применяемых нами методов экспериментальной методики акробатической подготовки спортсменок 10-12 лет в экспериментальной и контрольной группах.

По сравнению с изучением традиционных методов, отмечающих только то, что уже давно применяется на практике, эксперимент всегда полагает организацию нового опыта, в котором первостепенную роль играет проверяемое нововведение.

Наш эксперимент продолжался с июля 2016 года по сентябрь 2018 года. В нём приняли участие спортсменки первого и второго года обучения студии танца «Cat`s». В группах было по 20 человек. Возраст спортсменок – 10-12 лет.

Занятия в группе проводились 3 раза в неделю по 2 часа. Каждое занятие состояло из трех частей: разминка, основная часть, заключительная – упражнения общей физической подготовки.

Разминка длилась 30 минут, основная часть – 70 минут, заключительная часть – 20 минут. Задания экспериментальной методики выполнялись детьми 40 минут в основной части занятия.

Разминочный комплекс упражнений строился следующим образом: бег по кругу под музыку ритмического характера 5 минут; 100 приседаний; 100 прыжков вверх с вытягиванием коленей и носков; 10 приседаний; прыжки с поднятием колен к груди 30 раз; 10 приседаний; прыжки с пола «лягушка» 30 раз; 10 приседаний; упор лежа-присев-прыжок 20 раз.

Разминочный комплекс на месте включал в себя: растягивание подъемов, сидя, касаясь пятками ягодиц, по очереди выпрямляя каждую ногу 24 раза; «складочка» 60 секунд; «бабочка» 60 секунд; «мост» по точкам с давлением на плечи 10 раз; «перекат» из «моста» через согнутые локти на грудь 10 раз; стойка на груди с прямыми ногами 3 подхода по 10 секунд; стойка на груди с согнутыми в коленях ногами, носки к голове 3 подхода по 10 секунд; стойка на груди с согнутыми в коленях ногами, стопы на полу, с последующим вытягиванием колен 3 подхода по 10 секунд; «перекат» вперед через согнутые локти, ноги опускаются на пол через подъемы 10 раз; «перекат» вперед через грудь, ноги опускаются на пол через подъемы 10 раз; из положения лежа на спине с замахом ног за голову встать на ноги 10 раз; растяжка (правый, левый и поперечный шпагаты).

В основной части тренировочного занятия, решались поставленные перед началом занятия задачи:

- обучение технике элементов;
- развитие физических качеств спортсменок (гибкости, координационных способностей, силовых способностей, выносливости, скорости).

Основная часть занятия состояла из отработки акробатических упражнений, прыжков, различных поддержек выше и ниже плеч.

Упражнения основной части:

1. Равновесие с ногой назад «ласточка»;

2. Стойка на руках, ноги вместе, ноги в поперечном шпагате;
3. Стойка на голове, ноги вместе, ноги в продольном и поперечном шпагатах;
4. Равновесие с ногой в сторону с помощью руки;
5. Равновесие «пассе»;
6. Равновесие «аттитюд»;
7. Повороты «аттитюд»;
8. Повороты с ногой на «пассе»;
9. «Фуετε»;
10. Прыжки со сменой ног в воздухе;
11. Прыжки с одной прямой ногой, другая пяткой касается ягодиц «щучка»;
12. Прыжки в «касясь», одна нога согнута в колене, другая – вытянута назад в шпагат;
13. Прыжки в шпагат;
14. Прыжки в «кольцо» и т.д.

В заключительной части занятия проводились упражнения общей физической подготовки, которые направлены на укрепление мышц всего мышечного аппарата (пресса, ног, спины, рук и т.д.).

2.2. Организация исследования

Наше исследование проходило в пять этапов. На первом этапе, который проходил в течение 2016 года, мы изучали теоретические аспекты выбранной темы. Были проанализированы правила по виду спорта «чир спорт» (от 11 ноября 2015 г. № 1033). Рассматривались проводимые ранее исследования и методики акробатической подготовки соревновательных программ в чир спорте.

В результате анализа была дана характеристика вида спорта, выявлены его отличительные особенности и специфика организации тренировочного

процесса, рассмотрена структура, уровни, дисциплины, определены требования к организации спортивной подготовки, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, объем индивидуальной подготовки.

Изучив различные исследования акробатической подготовки соревновательных программ чир спорта, мы дали характеристику акробатическим компонентам исполнения программ.

На втором этапе (июнь 2017 года) была выбрана база исследования. Исследование проводилось на базе школы чир спорта и современного танца «Cat`s». В исследовании приняли участие спортсменки 10-12 лет экспериментальной и контрольной групп. В каждой группе было по 20 человек.

На третьем этапе с июля 2017 года по сентябрь 2018 года проходил педагогический эксперимент. В его рамках спортсменки занимались по разработанной нами методике. Её особенность заключалась в том, что мы использовали в тренировочном процессе упражнения акробатической подготовки для программ вида спорта «чир спорт».

На четвертом этапе (май – июль 2018года) была разработана система оценивания акробатической подготовки спортсменок 10-12 лет и проведена экспертная оценка. После чего с помощью методов математической статистики мы обрабатывали полученные результаты и сформулировали выводы.

Пятый этап (август – сентябрь 2018 года) предполагал окончательное оформление работы.

Глава 3. Анализ эффективности экспериментальной методики акробатической подготовки спортсменок 10-12 лет в чир спорте

3.1. Характеристика экспериментальной методики акробатической подготовки спортсменок 10-12 лет в чир спорте

В данном параграфе подробно отражена экспериментальная методика акробатической подготовки спортсменок 10-12 лет в экспериментальной и контрольной группах.

Экспериментальная методика заключается в обучении спортсменок акробатическим упражнениям, применяемым во время занятий, направленных на совершенствование техники элементов акробатики и хореографической выразительности, также общей укрепляющей физической подготовки.

В нашей методике комплекс упражнений направлен на акробатическую подготовку спортсменок, основанный на использовании хореографических композиций и элементов, что очень важно для соревновательной программы.

В чир спорте соревновательная программа включает в себя выполнение двух видов акробатических прыжков: «лип-прыжков», в которых спортсмен отталкивается от земли из положение «плие», с одной ноги, толкается вверх и приземляется на противоположенную ногу; и «чир-прыжков» – быстрое, резкое перемещение тела вверх отталкиванием ног от точки опоры с выполнением вида прыжка в воздухе и последующим приземлением на две ноги.

«Чир-прыжки»:

1. «Стредл». Прыжок ноги и руки врозь (ноги прямые, колено направлено вперед).
2. «Абстракт» Одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая – отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону.

3. «Так». Прыжок в группировку. Колени прижаты к груди.
4. «Стэг сит». Одна нога прямая, поднята в сторону как можно выше, колено направлено вверх, вторая - перед корпусом, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону.
5. «Херки». Одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону.
6. «Хедлер». Одна нога прямая поднята вверх как можно выше, вторая – согнута, колено направлено вниз.
7. «Двойная девятка». Одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая – прямая поднята вперёд горизонтально полу. Руки повторяют движение ног, изображая девятку.
8. «Той тач». Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх.
9. «Пайк». Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу.
10. «Вокруг света». Сначала выполняется прыжок «пайк», затем в верхнем положении ноги переводятся в положение «той тач». Приземление на две ноги. Движение рук повторяет движение ног.
11. «Универсальный». Сначала выполняется прыжок «той тач», руки при этом выводятся вверх, далее для продления прыжка в воздухе прямые руки резко переводятся в нижнее положение. Приземление на две ноги.

«Лип-прыжки»:

1. «Высокий лип вперед». Выброс одной ноги высоко вперед, вторая нога остается сзади, стремясь к положению шпагата в воздухе.
2. «Высокий лип в сторону». Выброс одной ноги высоко в сторону, вторая нога поднимается в противоположную сторону, стремясь к положению поперечного шпагата в воздухе

3. «Переменный лип с переходом в «той тач». Выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат поворот корпуса на 45 градусов и переход в положение «той тач».
4. «Переменный лип». Выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат. Приземление на другую ногу.

Акробатическая подготовка и хореография спортсменок экспериментальной и контрольной групп отличается. В основной части занятия спортсменки контрольной группы выполняют более простые элементы и подготовительные упражнения для основных акробатических поддержек и элементов. Особое внимание уделяется растяжке и гибкости. В то время как спортсменки экспериментальной группы, которые уже имеют хорошую растяжку, гибкость, скорость и выносливость, выполняют более сложные элементы.

Комплекс упражнений включает в себя обучение следующим элементам:

1. «Шпагат». Выполняют спортсменки экспериментальной и контрольной группы. Спортсменки контрольной группы сидят с пола, экспериментальной – с более высокой опоры.
2. «Кувырок вперед». Спортсменки контрольной группы выполняют этот элемент из группировки «сидя» с выходом также в группировку сидя. Спортсменки экспериментальной группы выполняют этот элемент из стойки на руках и из положения «стоя» с прямыми ногами на «ширине плеч».
3. «Кувырок назад». Спортсменки контрольной группы выполняют этот элемент из группировки «сидя» с выходом также в группировку «сидя» или более усложненный вариант с выходом в «волну» телом на полу с прогибом в спине. Спортсменки экспериментальной группы выполняют этот элемент через шпагат, с выходом в стойку на руках, в стойку на руках, переходящую в «волну» телом на полу или «кольцо», также с выходом в поперечный шпагат.

4. «Колесо» - переворот в сторону. Выполняется спортсменками контрольной группы, также на одной руке. Спортсменки экспериментальной группы выполняют его без опоры на руки – «маховое».
5. «Рондат» - переворот с поворотом тела. Выполняют спортсменки экспериментальной и контрольной группы.
6. «Переворот вперед». Выполняют спортсменки экспериментальной группы, также через поперечный шпагат, и без опоры на руки. Спортсменки контрольной группы выполняют этот элемент с приходом из стойки на руках в мост.
7. «Переворот назад». Выполняют спортсменки экспериментальной группы. Спортсменки контрольной группы выполняют упражнение «мост» наклоном назад из положения «стоя».
8. «Переворот вперед и назад на одну ногу». Выполняют спортсменки экспериментальной группы.
9. «Переворот со сменой ног». Выполняют спортсменки экспериментальной группы.
10. «Переворот с двумя прямыми ногами». Выполняют спортсменки экспериментальной группы.
11. «Переворот на одной руке». Выполняют спортсменки экспериментальной группы, также они делают этот элемент с приземлением в положение сидя на полу.
12. «Стойка на груди». Выполняют спортсменки экспериментальной и контрольной группы, спортсменки экспериментальной группы выполняют элемент также с приземлением в шпагат или поперечный шпагат.
13. «Перекаат назад». Из положения «мост» опуститься через согнутые руки на грудь – выполняют спортсменки контрольной группы. Спортсменки экспериментальной группы выполняют этот элемент

через прямые руки, также с приземлением в поперечный шпагат или из положения сидя на коленях.

14. «Перекат вперед». Из положения стоя на коленях через стойку на груди опуститься на колени – выполняют спортсменки экспериментальной группы.
15. «Стойка на голове». Выполняют спортсменки экспериментальной и контрольной группы. Спортсменки экспериментальной группы выполняют более сложные вариации: ноги в шпагат, в поперечный шпагат, одна нога прямая, другая согнута в колене.
16. И.п. на коленях, стойка на руках сесть в поперечный шпагат. Выполняют спортсменки экспериментальной группы.
17. И.п. на коленях, стойка на руках через поперечный шпагат сесть в шпагат. Выполняют спортсменки экспериментальной группы.
18. И.п. стоя на коленях, руки на полу через «мост» перекажется в бок в исходное положение. Выполняют спортсменки экспериментальной группы.
19. Равновесие с ногой в сторону с помощью руки. Выполняют спортсменки контрольной и экспериментальной групп.
20. Равновесие «пассе». Выполняют спортсменки контрольной и экспериментальной групп.
21. Равновесие «аттитюд». Выполняют спортсменки контрольной и экспериментальной групп.
22. Повороты «аттитюд». Выполняют спортсменки экспериментальной группы.
23. Повороты с ногой на «пассе». Выполняют спортсменки контрольной и экспериментальной групп.
24. «Фуэте». Выполняют спортсменки экспериментальной группы, как с прямой ногой, так и через согнутую ногу в колене.

Комплекс упражнений включает в себя обучение следующим прыжкам, которые в дальнейшем способствуют выполнению прыжкам чир спорта:

1. «Прыжок в «касясь» (одна нога согнута в колене, другая вытянута назад в шпагат). Выполняют спортсменки контрольной и экспериментальной группы с наскока и с разбега, также с поворотом в воздухе.
2. «Прыжок в шпагат». Выполняют спортсменки экспериментальной группы, также с поворотом в воздухе.
3. «Прыжок с места в поперечный шпагат (разножка)». Выполняют спортсменки экспериментальной группы, также с приземлением на пол на руки.
4. «Щучка». Выполняют спортсменки контрольной группы. Спортсменки экспериментальной группы выполняют элемент сложившись телом пополам в воздухе.
5. «Прыжок в кольцо». Выполняют спортсменки контрольной группы в положении «касясь» через наскок, также с разбега. Спортсменки экспериментальной группы выполняют прыжок одной ногой в шпагат, другая в «кольцо», также с разбега и с поворотом в воздухе.
6. «Прыжок со сменой ног». Выполняют спортсменки контрольной и экспериментальной групп, также со сменой ног сзади.
7. «Прыжок в шпагат со сменой ног». Выполняют спортсменки экспериментальной группы.
8. «Прыжок в поперечный шпагат с наклоном корпуса». Выполняют спортсменки экспериментальной группы.
9. «Фляк». Выполняют спортсменки экспериментальной группы.
10. «Бедуинский прыжок». Выполняют спортсменки экспериментальной группы.

Также в чир спорте к акробатическим элементам относят всевозможные поддержки. Комплекс упражнений включает в себя выполнение следующих поддержек:

1. Одна из спортсменок стоит в положении «низкое плие», вторая выполняет элемент «колесо» через колени стоящей.

2. Одна из спортсменок стоит прямо спиной ко второй, вторая через стойку на руках, закидывает ноги на плече стоящей, та наклоняется и переворачивает первую спортсменку, она приземляется на ноги.
3. Одна из спортсменок стоит в «складке», руки на полу, вторая обнимает ее за спину и перебрасывает ноги через «перекат вперед» через стоящую.
4. Одна из спортсменок стоит прямо лицом ко второй, вторая закидывает её ноги на плечи, стоящая делает поворот два раза 180 градусов, вторая спортсменка спускается либо сама, опуская руки на пол, либо хватаясь за руки с первой спортсменкой.

В заключительной части занятия спортсменки выполняют упражнения общей физической подготовки, которые способствуют укреплению мышечного аппарата.

Спортсменки экспериментальной группы выполняют количество всех упражнений в два раза больше, чем спортсменки контрольной группы.

1. И.п. лежа на спине одновременно поднимать ноги и руки в «складку» - 20 раз;
2. И.п. лежа на спине, ноги под углом 90° к полу, подъем туловища к каждой ноге – 20 раз;
3. И.п. лежа на спине, ноги под углом 40° к полу, «ножницы» ногами – 20 раз;
4. И.п. лежа на спине, махи ногами в шпагаты – 20 раз на каждую ногу;
5. И.п. лежа на боку, махи ногами в сторону – 20 раз на каждую ногу;
6. И.п. лежа на животе, махи ногами назад – 20 раз на каждую ногу;
7. И.п. лежа на животе, поднимание туловища – 30 раз;
8. «Планка» на двух локтях и на одном локте боком – 30 секунд;
9. И.п. лежа на боку, одна нога на лавочке, вторая нога на полу, поднимание ноги с пола к лавочке – 20 раз на каждую ногу;
10. Отжимание – 30 раз;
11. Приседание – 100 раз;

12.«Бёрпи» - 30 раз.

Все упражнения разработанного комплекса упражнений помогают выполнению акробатических элементов чир спорта, которые могут выполнять спортсменки экспериментальной группы и некоторые упрощенные элементы спортсменки контрольной группы.

3.2. Система оценивания акробатической подготовки спортсменок 10-12 лет

Анализируя соревновательные композиции чир спорта, мы пришли к выводу, что с высокой технической трудностью композиций редкие спортсмены обладают целостностью и слитностью движений. Мало кто способен продемонстрировать высокую технику исполнения акробатических элементов.

Большие сложности испытывают спортсменки 10-12 лет, которые обязаны выполнять соревновательную программу по четырем критериям оценивания: техника, групповое исполнение, хореография, общее впечатление.

Мы разработали систему оценивания акробатической подготовки спортсменок 10-12 лет на основе требований, которые предъявляются к качеству движений в чир спорте, в соответствии с правилами.

Система оценивания акробатической подготовки спортсменок 10-12 лет включает следующие компоненты:

1. уровень исполнения технических элементов;
2. техника работы рук;
3. уровень сложности.

По первому критерию оценивались техника исполнения прыжков, поворотов и т.д.

По второму критерию оценивалась чистота линий рук, уровни, резкость, фиксация, скорость и т.д.

По третьему критерию оценивалась сложность элементов, связок, переноса веса, темпа и т.д.

Рассмотрим каждый компонент оценивания.

1. Уровень исполнения технических элементов – это четкость выполнения прыжков (чир-прыжки, лип-прыжки, пируэты).
Оценивается по 3-х балльной шкале, где:
«3» - все прыжки и пируэты выполнены правильно, динамично, высокая скорость и интенсивность исполнения движений;
«2» - неправильная техника исполнения прыжков и пируэтов;
«1» - отсутствие понимания техники элемента.
2. Техника работы рук – это чистота линий рук, уровни, резкость, фиксация, скорость выполнения позиций рук чир-фристайла или чир-джаза. Оценивается по 3-х балльной шкале, где:
«3» - высокая четкость, резкость, фиксация и правильность выполнения позиций рук;
«2» - правильное выполнение позиций рук, но отсутствует четкость, фиксация и резкость;
«1» - отсутствие понимания техники элемента.
3. Уровень сложности акробатических элементов оценивался по 3-х балльной шкале, где:
«3» - в композиции присутствуют не менее 5 акробатических элементов высокой сложности, которые спортсменки могут выполнить («той тач», «фляк», «переменный лип» и т.д.);
«2» - в композиции присутствуют 3 или менее 3-х акробатических элементов высокой сложности, которые спортсменки могут выполнить;
«1» - отсутствие в композиции акробатических элементов высокой сложности.

3.3. Результаты экспериментальной методики акробатической подготовки спортсменок 10-12 лет в чир спорте

Эксперты оценивали уровень акробатической подготовки композиций спортсменок по 3-х бальной шкале, в соответствии с разработанной нами системой оценивания, максимальная сумма баллов по всем трем компонентам составляла 10 баллов. За каждый компонент исполнения спортсменкам выставлялись баллы по результатам экспертной оценки исполнения соревновательной композиции чир спорта.

Для оценки объективности результатов педагогического эксперимента мы использовали метод математической статистики – средние арифметические величины по компонентам исполнения. Среднее арифметическое значение по каждому компоненту исполнения показывает общую тенденцию, характерную для всей группы, и позволяет сравнить оценки спортсменок по каждому компоненту в экспериментальной и контрольной группах до начала эксперимента и после.

Средние арифметические величины по каждому компоненту исполнения до проведения эксперимента представлены в таблице 3.1., а значения после эксперимента представлены в таблице 3.2.

Таблица 3.1.

Сравнение средних значений экспертных оценок до проведения эксперимента

| Компоненты | Уровень исполнения технических элементов | Техника работы рук | Уровень сложности |
|---|--|--------------------|-------------------|
| Среднее значение в экспериментальной группе | 1,4 | 1,1 | 1,6 |
| Среднее значение в контрольной группе | 0,6 | 0,4 | 0,7 |
| Разница | 0,8 | 0,7 | 0,9 |
| | p>0,005 | | |

Проанализировав данные таблицы, мы пришли к выводу, что разница в экспериментальной и контрольной группах до проведения эксперимента не больше единицы, значит акробатика спортсменок в данных группах находится примерно на одном уровне.

Таблица 3.2

Сравнение средних значений экспертных оценок после проведения эксперимента

| Компоненты | Уровень исполнения технических элементов | Техника работы рук | Уровень сложности |
|---|--|--------------------|-------------------|
| Среднее значение в экспериментальной группе | 3,6 | 2,5 | 2,8 |
| Среднее значение в контрольной группе | 1,7 | 1,4 | 1,3 |
| Разница | 1,9 | 1,1 | 1,5 |
| | $p < 0,005$ | | |

По первому критерию разница составляет 1,9, что показывает значительный рост спортсменок экспериментальной группы в уровне исполнения различных акробатических элементов, благодаря разработанному нами комплексу упражнений спортсменки умеют выполнять всевозможные чир-прыжки.

Проанализировав результаты по второму критерию, мы видим, что спортсменки экспериментальной группы опережают спортсменок контрольной группы на 1,1 балла. Спортсменки экспериментальной группы обладают большей четкостью, резкостью и фиксацией при смене позиций рук чир-фристайла и чир-дзажа.

По третьему критерию разница 1,5 балла показывает, что в арсенале спортсменок экспериментальной группы большее количество акробатических элементов (сальто, фляк и т.д.), которые они умеют выполнять, чем у спортсменок контрольной группы.

Разработанный комплекс упражнений акробатической подготовки спортсменов 10-12 лет в чир спорте способствовал повышению уровня соревновательных композиций на разнообразных чемпионатах и первенствах Черноземья.

- Чемпионат Белгородской области по Черлидингу и Чир спорту 11 февраля 2017 – диплом за 1 место в номинации чир-джаз-команды юниоры;
- Кубок Белгородской области по чир спорту (Межрегиональный конкурс гордость Черноземья) 22 апреля 2017 – диплом за 1 место в номинации чир-хип-хоп-команды юниоры, диплом за 2 место в номинации чир-джаз-команды юниоры;
- Кубок стран СНГ чемпионат и первенства Центрального Федерального округа по чир спорту г. Губкин 21-22 октября 2017 – диплом за 3 место в номинации чир-джаз-группы юниоры, диплом за 2 место в номинации чир-фристайл-двойки юниоры;
- Чемпионат и первенства Центрального Федерального округа по чир спорту открытые соревнования по черлидингу 21-22 октября 2017 – диплом за 1 место в номинации чир-джаз-группа скул бэби; диплом за 2 место в номинации чир-фристайл-двойки юниоры;
- Чемпионат и первенство Орловской области по виду спорта «чир спорт» 26 ноября 2017 – диплом за 1 место в номинации чир-фристайл-двойки юниоры; диплом за 1 место в номинации чир-джаз-группа юниоры;
- Чемпионат и первенства Белгородской области по чир спорту 10 февраля 2018 – диплом за 1 место в номинации чир-джаз-команды юниоры.

ВЫВОДЫ

1. В процессе исследования дана характеристика основным элементам акробатики в чир спорте: чир-прыжки и лип-прыжки, позициям рук чир-фристайла и чир-джаза. Рассмотрены основные методы и средства акробатической подготовки соревновательных композиций в чир спорте.

2. Выделены компоненты акробатической подготовки соревновательных композиций, влияющие на мастерство спортсменок 10-12 лет. Результаты исследования вносят новый вклад в теорию и методику спортивной тренировки, расширяя информацию о влиянии акробатики на исполнение соревновательных композиций в чир спорте.

3. Разработан комплекс упражнений акробатической подготовки соревновательных композиций спортсменками 10-12 лет. Экспериментальный комплекс упражнений заключается в обучении спортсменок различным акробатическим элементам в тренировочном процессе.

4. Разработана система оценивания акробатической подготовки соревновательных композиций спортсменками 10-12 лет. Она включает следующие компоненты:

- Уровень исполнения технических элементов
- Техника работы рук
- Уровень сложности

5. В результате проведения педагогического эксперимента доказана эффективность применения экспериментального комплекса упражнений акробатической подготовки соревновательных композиций спортсменками 10-12 лет. Дети, занимающиеся на основе экспериментального комплекса упражнений, показали значительный рост по всем критериям.

6. Полученные статистические показатели обработки оценок – среднее арифметическое значение позволяет сделать вывод об объективности результатов нашего исследования.

7. Исходя из вышеизложенного, можно заключить, что уже с первых занятий у спортсменок 10-12 лет, занимающихся по программе чир спорта, необходимо заниматься акробатикой, способствующей получению высоких результатов в соревновательных композициях чир спорта.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Для эффективного внедрения методики акробатической подготовки спортсменками 10-12 лет следует придерживаться рекомендаций:

1. В основной части занятия необходимо вести целенаправленное обучение спортсменок комплексу упражнений, направленному на акробатическую подготовку.

2. Занятия в группе необходимо проводить 3 раза в неделю по 2 часа. Каждое занятие должно состоять из трех частей: разминка, основная часть, заключительная – упражнения общей физической подготовки.

3. Задания экспериментальной методики следует выполнять 40 минут в основной части занятия.

4. В основную часть тренировочного занятия следует включать обучение технике акробатических элементов и развитие физических качеств спортсменок (гибкости, координационных способностей, силовых способностей, выносливости, скорости).

В заключительной части занятия необходимо проводить упражнения общей физической подготовки, которые направлены на укрепление мышц всего мышечного аппарата (пресса, ног, спины, рук и т.д.).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акулич Н.В. Человек и его здоровье: учеб. пособие [Текст] / Н.В. Акулич, Н.В. Мащенко. – Могилев: Могилев. гос. ун-т им. А.А. Кулешова, 2000. – 160 с.
2. Алексеев С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография [Текст] / С.В. Алексеев [и др.] – Москва: Теория и практика физической культуры и спорта, 2013. – 779с.
3. Амосов Н.М. Сердце и физические упражнения [Текст] / Н.М. Амосов. – Киев: Здоровье, 1985. – 64 с.
4. Ананьев Б.Г. Комплексное изучение человека как очередная задача современной науки [Текст] / Б.Г. Ананьев // Вестник ЛГУ. – 1962. – № 23. – С. 50–52.
5. Антипов А.Ф. Профессиональный спорт и закон [Текст] / А.Ф. Антипов // Теория и практика физической культуры. – 2012. - № 11. - С. 19-21.
6. Аристова Л.В. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта [Текст] / Л.В. Аристова // Теория и практика физической культуры. – 2014. - № 5. - С. 2-8.
7. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие [Текст] / В.А. Бароненко. – М.: Альфа, 2012. – 336с.
8. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2012. – 368 с
9. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник [Текст] / И.С. Барчуков и др. – М.: Советский спорт, 2013. – 431с.
10. Барчуков И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования [Текст]/ И.С. Барчуков, под. общ. ред. Н.Н. Маликов. – М.: ИЦ Академия, 2013. – 528с.

11. Братановский С.Н. Организационно-правовые проблемы управления физической культурой и спортом в условиях рынка [Текст] / С.Н. Братановский. – Саратов: Изд-во Сарат., 2014. – 218с.
12. Валенский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] / М.Я. Валенский – М.: КноРус, 2013. – 240 с.
13. Васильев, А.А. Физкультурно-спортивная активность студенческой молодежи в свободное время и факторы, ее определяющие [Текст] / А.А. Васильев // Теория и практика физ. культуры. – 1982. – № 5. – С. 43–45.
14. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры [Текст] / под ред. Л.П. Матвеева. – М.: ФиС, 1983. – 128 с.
15. Вербицкий А.А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход: метод. пособие [Текст] / А.А. Вербицкий. – М.: Высш. шк., 1991. – 207 с.
16. Визитей Н.Н. Физическая культура личности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты [Текст] / Н.Н. Визитей. – Кишинев: Штиинца, 1989. – 147 с.
17. Виленский М.Я. Пути компенсации дефицита двигательной активности и повышения уровня физической работоспособности и подготовленности студенток [Текст] / М.Я. Виленский, Б.Н. Минаев // Теория и практика физической культуры. – 1975. – № 4. – С. 54–57.
18. Виленский М.Я. Концепция непрерывного физического образования детей и учащейся молодежи [Текст] / М.Я. Виленский [и др.] – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 20 с.
19. Виленский М.Я. Предпосылки физического самосовершенствования : учеб. пособие [Текст] / М.Я. Виленский. – Рига: Латгосуниверситет, 1986. – 34 с.

20. Виленский М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей: учеб. Пособие [Текст] / М.Я. Виленский, Р.С. Сафин. – М.: Высш. шк., 1989. – 159 с.
21. Виноградов П.А. О современной концепции развития физической культуры и спорта // Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта. Часть I [Текст]/ П.А. Виноградов. - Челябинск.: УрГАФК, 2012. – 289 с.
22. Виноградов Г.П. Теоретические и методические основы физической рекреации: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 [Текст]/ Г.П. Виноградов; СПбГАФК. – СПб., 1998. – 460 л.
23. Виноградов Г.П. Теоретические и методические основы физической рекреации : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 [Текст] / Г.П. Виноградов; СПбГАФК. – СПб., 1998. – 51 с.
24. Войнар Ю. Теория спорта – методология программирования [Текст] / Ю. Войнар, С.Д. Бойченко, В.А. Барташ. – Минск: Харвест, 2001. – 312 с.
25. Войнар Ю. Тенденции и проблемы профессионального образования в сфере физической культуры [Текст]/ Ю. Войнар // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 10. – С. 25.
26. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений [Текст]/ Ю.К. Гавердовский. – М.: Терра-Спорт, 2012. – 508с.
27. Горшков В.Е. Управление физической культурой и спортом в современных условиях: учебное пособие [Текст] / В.Е. Горшков, В.А. Какузин, А.В. Починкин. - Малаховка.: МОГИФК, 2013. – 68 с.
28. Гуськов С.И. Профессиональный спорт и российская действительность Физическая культура и спорт в Российской Федерации [Текст] / С.И. Гуськов. - М.: Импульс-Принт, 2012. – 134с.
29. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению «Пед. Образование» профиль «Физ.

- Культура» [Текст]/ Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - 7-е изд., стер.- М.: Академия, 2014.-288 с.
30. Загвязинский В.И. Теории обучения и воспитания. Базовый курс: учеб. для бакалавров по направлению подготовки «Психол.- пед. Образование» [Текст] /В. И. Загвязинский, И. Н. Емельянова. - М.: Юрайт,2014.-314 с.
31. Захарова В.В. Как написать и защитить диплом: учеб. пособие для студентов эконом. Специальностей [Текст] /В. В. Захарова, В. С. Соколов.- М.: Форум,2012. – 64 с.
32. Золотов М.И. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений [Текст]/ М.И. Золотов, В.В. Кузин, М.Е. Кутепов. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 432 с.
33. Камалетдинов В.Г. Физкультурно-спортивное движение: управление и пути совершенствования // Теория и практика физ. Культуры [Текст]. 2013. N 4.
34. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст] / Ю.П. Кобяков. - Ростов на/Д: Феникс, 2014. - 256 с.
35. Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов по направлению подготовки «Пед. Образование» профиль «Физ. Культура» [Текст] / В. С. Кузнецов, Ж. К. Холодов.-5-е изд., перераб. и доп.-М.: Академия, 2014. – 208 с.
36. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. - М.: ФиС, 2010. -543с.
37. Муллер А.Б. Физическая культура [Текст] / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - М.: Юрайт, 2013. - 432 с.
38. Пилюян Р.А. Исторические аналогии в судьбе современного спорта [Текст] // Научно-информационные основы физкультурного образования. Вып. I. - Малаховка: МГАФК, 2013, с. 24-32.

39. Правила соревнований по черлидингу [Текст]. - М.: ООО «Федерация черлидинга России», 2015. - 25с.
40. Фомин Ю.А. Профессиональные тенденции в современном спорте и их социальные последствия // Тенденции изменения бюджета времени трудящихся [Текст]. - М.: ИСИ АН СССР, 2013, с. 108-110.
41. Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ - 87с.
42. Черлидинг. Примерная образовательная программа дополнительного образования детей [Текст]. – М.:ООО «Буки Веди», 2012. – 94с.
43. Черлидинг. Как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по черлидингу [Текст]. – М.: РОО «Федерация черлидеров – группы поддержки спортивных команд, 2008.-44с.
44. Чеппел Л. «Как стать первоклассным тренером по черлидингу» [Текст] / Л. Чеппел. - М., 2014. - 364с.
45. Черлидинг. Примерная программа спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ [Текст] / Э.Ю.Соколова.- М., 2010. – 111с.
46. Цыба И.А. Черлидинг в высших учебных заведениях: Учебное пособие [Текст] / И.А. Цыба.- М.:2010. – 80с.