

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра технологий физкультурно-спортивной деятельности

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ

В ГЭК

Заведующий кафедрой

канд. биол. наук, доцент


Е.Т. Колунин

2019 г.

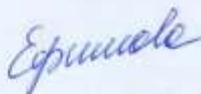
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
магистра

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЧИРЛИДЕРОВ НА ЭТАПЕ
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

49.04.01 Физическая культура

Магистерская программа «Подготовка высококвалифицированных спортсменов
в избранном виде спорта»

Выполнила работу
студентка 3 курса
заочной формы обучения



Ефимова
Светлана
Сергеевна

Научный руководитель
кандидат биологических наук,
доцент



Колунин
Евгений
Тимофеевич

Рецензент
Президент ТРОО «Федерация
Чир спорта
и черлидинга Тюменской
области»



Сташкевич
Ирина
Александровна

Тюмень
2019

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра технологий физкультурно-спортивной деятельности

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ
В ГЭК
Заведующий кафедрой
канд.биол.наук, доцент
_____ Е.Т. Колунин
_____ 2019 г.

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
магистра**

**ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЧИРЛИДЕРОВ НА ЭТАПЕ
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

49.04.01 Физическая культура

Магистерская программа «Подготовка высококвалифицированных спортсменов
в избранном виде спорта»

Выполнила работу
студентка 3 курса
заочной формы обучения

Ефимова
Светлана
Сергеевна

Научный руководитель
кандидат биологических наук,
доцент

Колунин
Евгений
Тимофеевич

Рецензент
Президент ТРОО «Федерация
Чир спорта
и черлидинга Тюменской
области»

Сташкевич
Ирина
Александровна

Тюмень

Исследование хореографической подготовки чирлидеров на этапе начальной подготовки: выпускная квалификационная работа магистра: 49.04.01 физическая культура Магистерская программа «Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта»; научный руководитель Е.Т. Колунин; рецензент И.А. Сташкевич; Тюменский государственный университет, Институт физической культуры, Кафедра технологий физкультурно-спортивной деятельности. – Тюмень, 2019. – 61 с.: рис., табл.

Ключевые слова: хореография, хореографическая подготовка, чирлидинг.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА ПОДГОТОВКУ ЧИРЛИДЕРОВ И ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ХОРЕОГРАФИИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ В СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ И ЭСТЕТИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА	10
1.1. Характеристика Чирлидинга как вида спорта	10
1.2. Особенности хореографической подготовки в сложногоординационных и эстетических видах спорта	15
1.3. Возрастные особенности детей 8-11 лет	23
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	32
2.1. Методы исследования	32
2.2. Организация исследования	43
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	44
3.1. Анализ хореографической подготовленности чирлидеров в начале педагогического эксперимента	44
3.2. Содержание хореографической подготовки чирлидеров	47
3.3. Обоснование эффективности использования средств хореографии в хореографической подготовке	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	55
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	56
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Оценочный лист чир-данс	62
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты интегральных показателей уровня хореографической подготовленности	63

ВВЕДЕНИЕ

Хореография в спорте – один из современных методов подготовки юных спортсменов и спортсменов международного класса на основе методики, разработанной школой классического и народного танцев.

Средства хореографии были впервые применены в процессе обучения сборной команды гимнастов СССР к XVI Олимпийским играм в Мельбурне. В газете «Советский спорт» от 8.09.1960 г. было отмечено великолепное выступление гимнасток в вольных упражнениях, где для каждой спортсменки были индивидуально подобраны стили, исходя из их психофизических данных благодаря бригадной работе тренера и хореографа.

По мнению Шипиловой И.А., спортсмены, обладающие высокой культурой движения, способны выполнить технически сложные упражнения легко и непринужденно [61].

Развитие чирлидинга, в наше время, характеризуется высоким уровнем технического и исполнительского мастерства. Как и в других, сложнокоординационных видах спорта в чирлидинге должна присутствовать гармония различных танцевальных комбинаций, высокое качество технического исполнения и эстетика в содержании программ. К спортсменам в эстетических видах спорта предъявляются определенные требования, удовлетворение которых предполагает наличие специальной подготовки. К ним относятся: культура движений, музыкальность, выразительность и артистизм исполнения. Роль хореографической подготовки в совершенствовании технической подготовленности за счёт повышения «эстетической» составляющей уже давно признаётся специалистами в эстетических видах спорта, к которым, в частности, относятся чирлидинг. Под хореографической подготовкой в чирлидинге понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры спортсменов, а также на расширение арсенала их выразительных средств.

В последнее время в чирлидинге возросли требования к исполнительскому мастерству спортсменов. Как и в любом другом сложнокоординационном виде

спорта, в чирлидинге должна присутствовать гармония между техническим и художественным построением программы. Учитывая рост конкуренции в современном чирлидинге, гармония эта должна быть совершенной. И сейчас нам пригодится накапливаемый и оттачиваемый на протяжении нескольких веков опыт преподавания классического танца, о котором подробно в своей книге - «Хореография в спорте», описывает Шипилина И.А.

При занятиях хореографией повышается плотность тренировки (за счёт возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно - сосудистую и дыхательную систему организма, способствует развитию специальной выносливости. Наряду с этим на уроках хореографии решаются задачи и технической подготовки: освоение различных элементов и комбинаций.

Общепризнано позитивное влияние занятий хореографией на спортивный результат. Умелое применение средств и методов хореографии, безусловно, будет способствовать воспитанию спортсменов высокого класса. Практика работы со спортсменами показала, что средства хореографии могут принести пользу лишь в том случае, если хореограф хорошо знает школу классического танца и умеет применять её не искажая спортивной направленности данного вида спорта.

Актуальность исследования заключается в противоречии между:

- необходимостью формирования у занимающихся на этапе начальной подготовки школы движений, выразительности и музыкальности, что в последствии должно стать базой для успешных занятий чирлидингом и отсутствием четких практических рекомендаций в программно-нормативных документах по использованию средств хореографии в процессе занятий с чирлидерами.

- потребностью обучения детей, занимающихся чирлидингом, сложным элементам и движениям (лип-прыжки, чир-прыжки, пируэты, махи) и отсутствием обоснованных методик обучения через хореографическую подготовку позволяющие осваивать эти элементы и движения сразу с учетом

требований правил соревнований.

Объект исследования - тренировочный процесс чирлидеров на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования – средства и методы хореографической подготовки, используемые в тренировочном процессе у чирлидеров специализирующихся в чир-дансе.

Цель исследования подобрать и экспериментально обосновать наиболее эффективные средства хореографической подготовки чирлидеров, специализирующихся в чир-дансе на этапе начальной подготовки позволяющие сформировать рациональную технику двигательных действий и повышающие качество выполнения соревновательных программ.

Гипотеза исследования заключается в том, что эффективность тренировочного процесса на этапе начальной подготовки в чир-дансе будет выше, если:

- при планировании тренировочного процесса учитывать возрастные и индивидуальные особенности занимающихся, требования правил соревнований и опираться на стандарты спортивной подготовки для детей данного возраста;
- в ходе организации и проведения занятий чир-дансом использовать средства и методы хореографии, в частности классический танец, позволяющий сформировать у занимающихся технику выполнения элементов, культуру двигательных действий и расширить арсенал выразительных средств;
- критериями эффективности считать позитивные изменения в результатах команды на официальных соревнованиях и специальной физической подготовленности занимающихся.

Задачи исследования:

1. Изучить современный опыт использования средств хореографии в процессе подготовки чирлидеров на начальном этапе многолетней тренировки.
2. Подобрать и экспериментально обосновать наиболее эффективные средства хореографии в процессе подготовки чирлидеров на начальном этапе многолетней спортивной тренировки.

3. Проанализировать динамику хореографической и технической подготовленности чирлидеров в ходе проведения педагогического эксперимента.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты исследования могут быть использованы тренерами и специалистами в области чирлидинга в практической работе при оценке технической выразительности спортсменов. Элементы классического танца - это первоначальные упражнения для усвоения принятой постановки корпуса, рук, ног и головы. Классический экзерсис включают в занятия уже на первых этапах обучения. В него входят комплекс общеразвивающих упражнений и основные элементы балетного экзерсиса, выполняемые из облегченных исходных положений.

ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА ПОДГОТОВКУ ЧИРЛИДЕРОВ И ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ХОРЕОГРАФИИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ В СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ И ЭСТЕТИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

1.1. Характеристика Чирлидинга как вида спорта

Название вида спорта **чирлидинг** происходит от английского слова. *cheerleading*, от *cheer*, что означает одобрительное, призывное восклицание и *lead* - вести, управлять. Это вид спорта, сочетающий элементы шоу, танцев, гимнастики, парной и прыжковой акробатики.

Зарождение и развитие чирлидинга связано с американским футболом, который был распространен в конце XIX в., прежде всего, в университетах Соединенных Штатов Америки. В 1870-е в Принстоне возникает первое соединение студентов, которые оказывали организованную поддержку своей команде: выстроившись вдоль боковой линии поля лицом к трибунам, они при помощи специальных речевок призывали зрителей к динамичной поддержке своих игроков. Активное участие в чирлидинге женщин началось еще в 20-х годах прошлого столетия. В Университете Миннесоты чирлидерами были введены в свои программы элементы гимнастики и прыжки, а идея отводить специальный сектор для чирлидеров принадлежала Л. Ботвеллу из Университета Штата Орегон. В 30-ые годы 20 века в университетах и колледжах начали активно использовать помпоны, атрибут, который и на сегодняшний день представляет собой визитную карточку чирлидинга [27].

С возрастанием популярности футбола увеличивалась и популярность чирлидинга. В начале 70-х гг. чирлидинг становится все более популярным. Кроме того, что чирлидеры выступают на играх по футболу и баскетболу, группы поддержки теперь можно наблюдать и на школьных спортивных состязаниях, иногда выбирают несколько разных команд для участия в соревнованиях по борьбе, легкой атлетике и плаванию. Первая теле - трансляция Чемпионата по чирлидингу среди команд Колледжей, организованная по

инициативе Международной Организации Чирлидинга, была проведена весной 1978 года на канале CBS-TV [27].

В 1980 г. устанавливаются официальные правила и стандарты безопасности, запрещающие ряд некоторых травмоопасных кувырков и пирамид. Соревнования по чирлидингу проводятся уже по всем Соединенным Штатам среди юниоров и взрослых команд.

В нашей стране чирлидинг существует недавно. Первая команда по чирлидингу в России была создана в 1996 г. при Детской Лиге американского футбола (ДЛАФ). Вскоре интерес у девочек к такому оригинальному виду спорта настолько возрос, что в январе 1998 г. появляется Автономная некоммерческая организация Досуговый Клуб «Ассоль», учрежденный ДЛАФ, ключевой задачей которого становится развитие программы Группы поддержки спортивных команд. В августе 1999 г. по инициативе Клуба «Ассоль» была зарегистрирована РОО «Федерация Черлидерс - группы поддержки спортивных команд». Популярность чирлидинга продолжала стремительно расти, уже в 1999 г. во Дворце Спорта «Динамо» проходят первые соревнования по чирлидингу на Кубок Федерации. Впоследствии эти соревнования проводятся ежегодно по определенной программе [16].

В чирлидинге существуют дисциплины: чир, чир-данс, чир-микс, групповые станты, групповые станты-микс, партнерские станты [51].

Номинация ЧИР. В программах этой номинации участвуют команды, 100% участников которых - женского пола. Программа ЧИР включает в себя большое количество акробатических элементов, требующих страховки при выполнении программы в ЧИР - программах используются «кричалки», разрешаются плакаты, мегафоны, помпоны и др. Соревнования в номинации ЧИР проводятся в трех возрастных категориях.

Обязательные элементы: прыжки, пирамиды, станты-поддержки, чир-дансы, чер-кричалки, чант-кричалки, акробатические элементы (кувырки, колеса и др.)

Номинация ЧИР-МИКС. Команда относится к ЧИР-МИКС если в ее составе есть один (или более) участников мужского пола. Программа ЧИР-МИКС включает в себя достаточно большое количество акробатических элементов, требуют страховки при выполнении сложных элементов программы. Соревнования в номинации ЧИР-МИКС проводятся в двух возрастных категориях: юниоры и взрослые.

Обязательные элементы такие же как в номинации ЧИР.

Номинация ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ. В программах этой номинации выполняются станты по выбору команды. Участвует одна стант-группа (5 спортсменов) в состав которой входят только девушки. Соревнования в номинации ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ проводятся в двух возрастных категориях: юниоры и взрослые.

Номинация ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ-МИКС. Команда относится к номинации ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ-МИКС, если в ее составе есть один (или более) участников мужского пола. В программе участвует одна стант-группа (5 спортсменов). Соревнования в номинации ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ-МИКС проводятся в двух возрастных категориях: юниоры и взрослые.

Номинация ПАРТНЕРСКИЕ СТАНТЫ. В программах этой номинации участвуют пара спортсменов (юноша и девушка), которые выполняют станты с одиночной базой по выбору, но в соответствии с правилами. Соревнования в номинации ПАРТНЕРСКИЕ СТАНТЫ проводятся только в одной возрастной категории – ВЗРОСЛЫЕ.

Номинация ЧИР-ДАНС. При постановке ЧИР-ДАНС программы, динамике и сложности переходов от одного элемента к другому, синхронности выполнения всех составных частей программы. В этой номинации могут принимать участие как девушки, так и юноши. В программе обязательно используются помпоны.

Программа строится на принципе сочетания разнообразных стилей (джаз, фанк, поп, рэп, лирический стиль и т.д.). Обязательным является условие построения ЧИР-ДАНС программ на основе базовых движений чирлидинга.

Особое внимание при постановке программы следует уделить хореографии, динамике и сложности переходов от одного элемента к другому, синхронности выполнения всех составных частей программы.

Обязательные элементы ЧИР-ДАНС-программы: пируэты, шпагаты, чир-прыжки, лип-прыжки и махи. Все обязательные элементы выполняются всеми участниками команды одновременно или в определенной последовательности.

Пируэты- вращения на одной ноге вокруг своей оси минимум на 360 градусов. Для возрастной категории "взрослые" обязательно выполнение двойного пируэта.

Критерии оценки: устойчивость пируэта, соблюдение равновесия, количество вращений, техничность исполнения, четкое завершение элемента.

Шпагаты- выполнение этого элемента должно быть обязательно зафиксировано минимум на два счета.

Критерии оценки: растяжка, гибкость спортсменов, техника исполнения, натянутость ног чирлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты), разнообразие шпагатов.

Чир-прыжки- выполняются, как минимум, два прыжка по выбору. В выполнении прыжков, участвует 100% состава команды. Оценивается гибкость, высота, сила, скорость и правильная техника.

Лип-прыжки- это прыжки в шпагат с приходом на одну ногу.

Критерии оценки: растяжка, гибкость, техника исполнения, натянутость ног спортсменов во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты), разнообразие лип-прыжков, скорость исполнения.

Махи- выполняются синхронно с максимальной амплитудой. Могут выполняться вперед и в сторону. Баллы даются за гибкость, сложность, технику выполнения и комбинации махов.

Критерии оценки: растяжка, гибкость, техника исполнения, натянутость ног во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты), разнообразие комбинаций махов.

Как отмечает ряд авторов (Карнавская Н.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В.) при постановке программ в номинации ЧИР-ДАНС особое внимание следует уделять хореографии. Это связано с тем, что обязательными элементами данс-программы являются: пируэты, шпагаты, прыжки и махи. При этом особенностью является то, что все эти обязательные элементы должны выполняться всеми участниками команды без исключения [27].

Чирлидинг- это сложный и эмоциональный вид спорта, в котором спортсмены выполняют под музыку комплекс упражнений со сложной координацией, соединенных без неоправданных пауз плавным, динамичным путем, с уверенностью и энергией, содержащий элементы гимнастики, акробатики, хореографии и спортивных танцев.

Этот вид спорта, как и сам термин, синоним успеха, красоты и здоровья. Так как чирлидинг является сложнокоординационным видом спорта, он требует от спортсмена высокого уровня физической и технической подготовки, организованности и дисциплинированности, выдержки и терпения, проявлений чувства товарищества и т. д. Чирлидеры должны своим примером пропагандировать здоровый образ жизни.

Совершенствования всех сторон подготовки чирлидеров на основе глубоких научных знаний является важнейшим условием достижения высоких спортивных результатов. В настоящее время достигнуть успехов в чирлидинге, не имея высокого уровня развития выносливости, гибкости, координационных способностей, невозможно.

Чирлидинг - средство эстетического развития и нравственного воспитания, совершенствования мастерства, точности, согласованности движений, голосового сопровождения, создание эффектного выступления, способного поразить зрителя. Успешная подготовка чирлидеров невозможна без должного уровня физической подготовленности и сформированности ценностно-мотивационной сферы.

1.2. Особенности хореографической подготовки в сложнокоординационных и эстетических видах спорта

Хореография в спорте – один из актуальных методов подготовки юных спортсменов и спортсменов международного класса на основе методики, разработанной школой классического и народного танцев.

Общепризнано, что только спортсмены, с высокой культурой движения, способны выполнить технически сложные упражнения легко и безыскусственно, где мы можем оценить амплитуду движений, грациозность линий, артистичность и выразительность исполнения [61].

Чирлидеры обретают правильную осанку, развивают устойчивость, координацию движений, изящную линию ног, лёгкость выполнения элементов. В процессе занятий развиваются и физические качества: гибкость, сила, выносливость.

Вследствие выполнения хореографических упражнений под музыку, у чирлидеров воспитывается музыкальность и ритмичность, - качества, необходимые для выполнения упражнений высокой трудности.

Понятие «хореография» включает в себя всё, что относится к искусству танца классического, народного, современного. Под хореографической подготовкой в чирлидинге понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры, на расширение арсенала выразительных средств [39].

Хореография – важное средство в эстетическом воспитании, а также развитии творческих способностей. Именно в процессе занятий хореографией спортсмены ближе всего соприкасаются с искусством.

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов, помогающее сделать программы более выразительными, яркими, оригинальными. Термин «хореография» обобщает искусство создания танца и все разновидности танцевального искусства. Искусство вообще – это отражение действительности в образах; искусство танца – это передача образа посредством движений тела и мимики.

Поэтому у занимающихся хореографией чирлидеров формируется способность передавать движением тела определённые эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, а также способность создать яркий и выразительный образ [53].

Хореография – важное средство развития творческих способностей и эстетического воспитания. Одна из важнейших функций урока хореографии – воспитание артистичности. Артистизм спортсменов чирлидеров заключается в способности создать эмоциональный образ в программе. В свою очередь для создания образа необходима выразительность, которая неразрывно связана с красотой движения, грациозностью, мимикой и танцевальностью.

Главная задача педагогов классического танца в первый год обучения заключается в том, чтобы наряду с изучением основных форм и движений, предусмотренных программой, развить у занимающихся интерес к классическому танцу, дать им элементарные представления о его красоте, развивать вдумчивое отношение к занятиям, чтобы они могли более активно участвовать в уроке и знали, на что особенно важно обращать внимание в том или ином упражнении [9].

По мнению автора Костровицкой В., исходя из этих задач, целесообразно рекомендовать с самого начала обучения периодические посещения учениками вместе с педагогом уроков классического танца старших классов, для того чтобы учащиеся получали представление о том, чем им предстоит заниматься [33].

Одно из основных требований методики классического танца – целенаправленное музыкальное воспитание.

Экзерсис у станка и на середине зала почти целиком идёт под музыкальную импровизацию. Импровизация может строиться как собственная музыкальная мысль пианиста, но может быть и на тему какого-нибудь музыкального произведения. Импровизационная музыка должна строго подчиняться рисунку заданной педагогом комбинации, иметь определённый ритмический рисунок, соответствующий характеру движений.

Для исполнения всех движений классического танца необходима

правильная постановка спины, помогающая учащемуся приобретать устойчивость.

В работе В.С. Костровицкой и А.А. Писарева (1986) указывается на то, что обучение классическому танцу начинается с экзерсиса [35].

В экзерсисе многосторонне развивается мускулатура ног, их выворотность, шаг и плие (приседание); постановка корпуса, рук и головы, координация движений. В результате ежедневной тренировки фигура приобретает подтянутость, вырабатывается устойчивость; будущий артист балета приучается к правильному распределению тяжести тела на двух и на одной ноге.

Экзерсис начинается у станка, затем, по мере усвоения движений переносится на середину зала. За упражнениями на середине зала следует адажио и аллегро. Навыки, получаемыми учащимися в экзерсисе, должны поддерживаться ежедневной тренировкой, основанной на строгих методических правилах. Нагрузку в течение урока следует распределять равномерно во всех упражнениях. Если преподаватель находит необходимым увеличить количество повторений какого-либо движения, то следующее упражнение следует сократить, так как всякая физическая нагрузка вредна: она приводит к расслаблению мышечной системы и связок, в результате чего легко повреждаются ноги.

Последовательность экзерсиса не должна быть случайной. В зависимости от степени трудности, следует учитывать логичное сочетание движений, не соединяя их в комбинации только ради рисунка упражнения.

В первом классе экзерсис у станка и на середине зала исполняется на всей ступне.

Во втором классе в экзерсис у станка вводится подъём на полупальцы, при этом первая половина упражнения исполняется на всей ступне, вторая – на полупальцах, позже полностью на полупальцах.

В третьем и последующих классах экзерсис у станка и на середине зала исполняется полностью на полупальцах. Маленькое и большое адажио – также с

максимальным применением подъёма на полупальцы.

В младших классах рекомендуется выполнять упражнения у станка на низких полупальцах, что даёт по её мнению большую возможность сохранять выворотность (ещё не достаточно разработанную и закреплённую), за исключением препазсьёна к пируэтам и пируэты, исполняемых всегда на высоких полупальцах.

В средних и старших классах экзерсис у станка, на середине зала и адажио (adagio) можно исполнять на высоких полупальцах, при этом необходимо следить за выворотностью ног. Учащимся с маловыворотными ногами следует ограниченно пользоваться подъёмом на высокие полупальцы.

На высоких полупальцах значительно труднее сохранять выворотность опорной ноги, но при тренировке необходимо вводить их, так как ахиллово сухожилие, икроножная, ягодичная и трёхглавая (бедренная) мышцы активнее включаются в работу; сильнее развивается и укрепляется свод ступни, нога приобретает красивую, законченную линию в больших позах, тур (tours), пируэтов (pirouettes), и в других движениях.

Хореографическая подготовка в чирлидинге обеспечивается системой упражнений, и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры и расширения арсенала выразительных средств [15].

Под влиянием занятий хореографией у занимающихся развивается координация движений, устойчивость, сила ног, умение выполнять движение предельно чётко, а также воспитывается ритмичность и музыкальность— качества, без которых невозможно выполнение упражнений высокой сложности.

Хореографическая подготовка в чирлидинге базируется на классической основе, разработанной в балете. Она является частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки чирлидеров. В чирлидинге, разных видах гимнастики, фигурном катании и синхронном плавании, условия и характер двигательной деятельности не одинаковы. Поэтому и требования к хореографической подготовке в каждом из них различны. В каждом решаются свои специфические, специальные задачи.

В хореографической подготовке чирлидеров можно выделить несколько наиболее характерных этапов:

- Этап по освоению элементов хореографической «школы»;
- Базовая хореографическая подготовка;
- «Профилирующий» этап;
- Этап по освоению разновидностей «профилирующих» элементов;
- «Этюдный» этап [40].

К элементам хореографической «школы», т.е. простейших навыков, с которых начинается хореографическая подготовка относятся:

- элементы классического танца у опоры, затем на середине в облегченном варианте (отдельные движения выполняются самостоятельно, без соединения в комбинации, темп от медленного до среднего);
- элементы народного танца: простейшие движения народно-сценического тренажа у опоры, на середине, постановка осанки, движения руками в характере русских, украинских, молдавских, белорусских, таджикских танцев, основные шаги вышеперечисленных танцев;
- элементы историко-бытовых танцев: освоение подготовленных движений (приставных, переменных шагов), шаг польки, вальса, галопа, полонеза и т.п.;
- разновидности ходьбы и бега;
- волны, полуволны, пружинные движения руками, круглые полуприседы и т.п.;
- равновесия на двух ногах, на полупальцах;
- владение навыком простейших прыжков на одной ноге, двух ногах, на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону;
- ритмико-пластические навыки; воспитание чувства ритма, темпа, музыкальной динамики на простейших движениях (ходьбы, бега, подскоках), в музыкальных играх.

К базовой хореографической подготовке относятся:

- подготовительные движения классического танца (деми плие, гран плие, батман тондю, рон де жамб пар терр, рон де жамб ан Лер, гран батман жетэ, батман девлоппе, и их разновидности);
- народно-сценический экзерсис у опоры, танцевальные соединения на середине;
- историко-бытовой и современные танцы (соединения из основных шагов на 16-32 счёта);
- современный танец (освоение подготовительных упражнений);
- владение техникой правильным навыком равновесия в основных положениях на полупальцах на двух и на одной ноге;
- владение техникой отталкивания и приземления;
- владение техникой приземления после прыжка перекатом с пальцев на всю стопу;
- владение навыком разбега и толчка при вертикальном взлёте;
- владение техникой расслабления, последовательными движениями рук и тела;
- владение техникой поворотов на двух ногах.

Освоение базовой хореографической подготовки:

- выполнение элементов классического, историко-бытового, народного танцев.

Следующий этап хореографической подготовки – профилирующий. Основным содержанием данного этапа становится освоение профилирующих элементов, т.е. ключевых движений, ведущих к освоению целого семейства родственных по структуре движений. Например: прыжок шагом находится в центре семейства структурно-родственных упражнений: прыжка шагом кольцом, прыжка сгибая – разгибая ногу, прыжка шагом с поворотом на 90, 180 градусов, прыжка шагом в аттитюде и др. Он является наиболее простым по сравнению с другими прыжками в техническом отношении. В то же время техническая основа, приобретённая при его освоении, достаточна для изучения

любого упражнения данного типа.

К профилирующим элементам относятся:

- пируэты (повороты);
- прыжки;
- махи.

Для заключительного этапа характерна этюдная работа. Выбор музыкальных жанров для композиций групповых упражнений определяет характер этюдной работы. Можно выделить несколько типичных видов этюдной работы:

1. эмоциональный (героический, мимический, романтический);
2. характерно-образный (русский, испанский, молдавский, цыганский, восточный);
3. современный.

Следует отметить, что на всех этапах элементы «школы», движения базовой хореографической подготовки (в виде экзерсиса у опоры, на середине) приобретают вспомогательную функцию.

Хореографическая подготовка в чирлидинге обладает также рядом особенностей. В основе этих особенностей лежит различие целей и задач, стоящих перед спортсменами и балеринами. Если для будущих балерин занятия хореографией является их главным и основным видом деятельности, то для чирлидеров это лишь одна из сторон их подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией:

1. Хореографическая подготовка в чирлидинге является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки;
2. Хореографу, работающему с чирлидерами, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется не только тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменок, но

который так же связан с различными возрастными рамками (если учащиеся хореографических училищ в 18 лет лишь приступают к работе в театре, то у чирлидеров этот возраст является пиком их спортивной карьеры).

При занятии хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность тренировки (за счёт возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно-сосудистые и дыхательные системы организма, способствует развитию специальной выносливости. Наряду с этим на уроках хореографии решаются задачи технической подготовленности: освоение различных элементов и комбинаций входящих в соревновательную программу.

Разделение средств на хореографическую и техническую подготовку в чирлидинге условно. Трудно провести чёткую грань между указанными компонентами. Ведь прыжки, пируэты, махи и их сочетания являются основным «языком» как хореографии балетных спектаклей, так и упражнений чирлидинга в дисциплине чир-данс.

На уроках хореографии изучаются многообразные сочетания движений головы, ног, туловища, рук. При этом освоение не должно носить механический характер. Путём соответствующей корректировки каждого движения воспитывается его выразительность, без которой невозможно добиться артистичности исполнения, т.е. способности создавать индивидуальный образ в композиции [30].

Выразительность и техника тесно взаимосвязаны. Техника (биомеханически правильное, рациональное исполнение) является той необходимой базой, на которой строится выразительность. Несовершенная техника не позволяет чирлидеру двигаться уверенно, раскрепощено, всё внимание сосредотачивать на образном решении отдельных элементов, соединений, комбинаций в целом. Доведение двигательных навыков до автоматизма, является необходимым условием для выразительности. В связи с этим целесообразно говорить о «двигательных навыков», когда речь идёт о техническом совершенстве движений, и о «выразительном двигательном

навыке», т.е. способности придать движению определённую смысловую, эмоциональную окраску.

В соревнованиях по чирлидингу судья бальной оценкой определяет мастерство за техническое исполнение программы. Во многих пунктах вид соревнований указывает на необходимость учёта степени выразительности телодвижений, их пластичности, взаимосвязи с музыкой.

Хореографические элементы можно отнести к трём основным направлениям: классическому танцу, народному и современному танцу. При классификации хореографических элементов учитывается принадлежность к той или иной структуре групп; к прыжкам, пируэтам, махам. Однако при анализе программ необходимо учитывать и типично чирлидерские элементы: чир и лип прыжки.

1.3. Возрастные особенности детей 8-11 лет

Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях отдельных систем и органов, которые изменяются в связи с занятиями физической культурой и спортом. Все педагоги, тренеры, врачи работу с детьми по физическому воспитанию должны строить с учетом возрастных особенностей.

Все дети школьного возраста делятся на 3 возрастные группы: младшие школьники (7-11 лет), подростки (11-15 лет), старшие школьники (15-17 лет). Такая возрастная периодизация широко используется в педагогике и возрастной психологии. Однако особенности биологического развития детей школьного возраста лучше учитываются в физиологической периодизации: конец периода первого детства, 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики)-период второго детства. Подростковый возраст по этой периодизации наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст. Каждой возрастной группе детей свойственны особенности строения и функций систем организма, учет которых необходим для рационального физического воспитания [49].

Формирование двигательной функции у детей школьного возраста определяется не только созреванием опорно-двигательного аппарата, а степенью зрелости высших центров регуляции движения. С 5-12 лет ребенок осваивает 90% общего объема двигательных навыков, которые он приобретает в жизни. И, следовательно, чем большим объемом движений он владеет в этот период, тем легче им будут освоены тончайшие элементы технического мастерства в избранной спортивной специализации.

Школьный возраст — это самое благоприятное время воспитания физических качеств. Тренеру в своей работе необходимы точные знания о половых, возрастных, индивидуальных особенностях учащихся, которые помогают ему успешно решать задачи по обучению движениям и воспитанию физических качеств у юных спортсменов. Учитывая индивидуальные особенности, наследственные задатки того или иного ребенка, сенситивные периоды развития физических качеств, тренер может правильно построить процесс подготовки ребенка, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом. Остановимся кратко на возрастно-половых особенностях школьников

Существует мнение о том, что для применения рациональной методики обучения юных спортсменов необходимо знать закономерности возрастного развития главнейших систем организма. Изменения, происходящие в строении и физиологическом состоянии организма юных спортсменов, обусловлены не только начальным воздействием систематических занятий физическими упражнениями, но и возрастными особенностями. Возраст 11–12 лет характеризуется относительным замедлением роста тела и более интенсивным прибавлением веса. Кости скелета в этом возрасте еще недостаточно прочны, связки суставов эластичны и растяжимы, мышцы развиты относительно слабо. Относительная слабость мышечной системы детей предрасполагает к деформации позвоночника и грудной клетки, к нарушениям нормальной осанки. У детей 11–12 лет организм в целом развивается активнее, чем у взрослых, поэтому общее количество крови по отношению к весу тела у них

больше, а также больше величины ударного и минутного объема крови по отношению к весу тела у них больше, а также больше величина ударного и минутного объема крови по отношению к единице веса тела. Однако абсолютная величина ударного и минутного объемов крови у детей и подростков значительно меньше, чем у взрослых. Сила и частота сердечных сокращений оказывается у детей больше, чем у взрослых. Так частота пульса в норме у них 77–80 ударов в 1 минуту. У детей относительно широкие отверстия сердца и просветы сосудов, в связи, с чем облегчается перемещение крови, создаются условия для большей скорости кровотока и меньшего сопротивления периферических сосудов. Артериальное давление равно в среднем 165/65 мм.рт.ст., жизненная ёмкость легких в среднем равна 1600–1800 см³, частота дыхательных движений 20–22 в/мин [3].

При физической нагрузке пульс и дыхание значительно учащаются, ударный объем крови и подъем максимального артериального давления меньше, чем в старшем возрасте, восстановление этих показателей до уровня покоя замедленно. Функциональные возможности организма у детей 11–12 лет невысокие. Известно, что костный аппарат у детей очень гибок и легко поддается неблагоприятным влияниям, искривляется. Поэтому даются упражнения на выработку правильной осанки. Корректирующие упражнения занимают значительное место среди специальных баскетбольных упражнений. Внимание у детей этого возраста очень неустойчиво. Они не умеют ни сосредотачивать, ни распределять свое внимание, легко отвлекаются от предмета, не могут сконцентрировать внимание. Искусственное возбуждение их интереса, привлекается новизной упражнений. Каждое задание юные баскетболисты выполняют 7–10 минут, а затем предлагаются новые упражнения, резко отличающиеся по характеру от предыдущего. Быстрое переключение от одного приема к другому не утомляет детей, поддерживает у них стойкий интерес к обучению [4].

С 7–8 до 11–12 лет сила мышц возрастает в среднем на 30–60 %. Темпы прироста отдельных мышечных групп у младших школьников неравномерны.

Наиболее интенсивно, особенно с 10–11 лет развивается сила разгибателей туловища, затем разгибателей бедра и спины, далее сгибателей плеча, туловища и наконец, сгибателей и разгибателей предплечья и голени.

Физическое развитие, как процесс изменения природных морфофункциональных свойств организма в онтогенезе происходит по его естественным закономерностям, которые никто не волен упразднить (закономерности возрастной последовательности к неравномерности развития, взаимодействия генетических и средовых факторов развития и др.). В силу этих закономерностей на протяжении жизни последовательно сменяются различные периоды возрастного развития (от внутриутробного до старческого), за время которых время и функции организма претерпевают существенные изменения (в частности, к зрелому возрасту длина и объем тела увеличиваются в несколько раз, а масса тела, величины проявляемой мышцами силы, минутного объема крови и ряд других параметров, характеризующих морфофункциональные возможности, - многократно, некоторые даже в 20-30 раз и более). Развертываясь по естественным законам, процесс физического развития человека одновременно во многом обусловлен конкретными общественными условиями жизни, деятельностью и особенно физическим воспитанием.

В зависимости от всей совокупности факторов и условий физического развития оно может иметь различный характер – быть всесторонним и гармоничным, либо ограниченным и дисгармоничным. Зная и умело используя объективные закономерности этого процесса, можно так воздействовать на его динамику, чтобы придать ему черты, предпочтительные для личности и общества, обеспечить направленное развитие жизненно важных физических качеств, лежащих в основе двигательных способностей, увеличение функциональных возможностей организма, повышение общего уровня работоспособности, необходимой для созидательного труда и других общественно- полезных форм деятельности; можно также, по всей вероятности, существенно отодвинуть сроки возрастной инволюции (регрессивных изменений) физических кондиций организма, естественно наступающей по мере

старения. Возможность целесообразно воздействовать на процесс физического развития, оптимизировать его, направив по пути физического совершенствования индивида, и реализуется при определенных условиях в физическом воспитании.

Изучение возрастных особенностей становления двигательной функции, развития физических качеств: быстроты, мышечной силы, выносливости, ловкости и гибкости – имеет большое значение. Под двигательной функцией мы понимаем совокупность физических качеств, двигательных навыков и умения детей, подростков и взрослых. Двигательная функция относится к числу сложных физиологических явлений, обеспечивающих противодействие условиям внешней среды. Физическими (или двигательными) качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека [21].

Физиологическими предпосылками воспитания физического качества быстроты в младшем школьном возрасте служит постепенное повышение функциональной подвижности и возбудимости нервно- мышечного аппарата, а также интенсивное развитие способностей к выполнению быстрых движений отдельными частями тела (кистью, рукой).

Однако у детей младшего школьного возраста способность к быстрому перемещению в пространстве развита слабо. Средняя скорость бега заметно повышается только к 10 годам. К этому возрасту у девочек отмечается наибольший прирост результатов в прыжках в длину с места (20%). У мальчиков величина этого прироста в возрасте от 8 до 11 лет составляет 8-9%, а наибольшие его величины отмечаются в 13-14 лет.

Следует иметь в виду, что применение скоростно- силовых и спринтерских упражнений в большей мере способствует увеличению скорости в период ее интенсивного возрастного периода- в 11-12 лет у девочек, в 12-13 лет у мальчиков.

Школьники 7-11 лет обладают низкими показателями мышечной силы. Силовые, в особенности статистические, упражнения вызывают у них быстрое

развитие охранительного торможения. Таким образом, возрастные особенности детей ограничивают применение силовых упражнений на тренировках. Дети этого возраста более расположены к кратковременным скоростно- силовым упражнениям. Широкое применение в 7-11 летнем возрасте находят прыжковые, акробатические, динамические упражнения на гимнастических снарядах.

Следует постепенно приучать юных спортсменов и к сохранению статистических поз при обязательном контроле за дыханием. Применение статистических упражнений вызывается необходимостью поддержания правильного положения тела при выполнении упражнений. Особое значение статистические упражнения имеют для выработки и сохранения правильной осанки.

Дети младшего школьного возраста отличаются незначительной выносливостью. Однако уже к 10-летнего возраста у них повышается способность к неоднократному выполнению скоростной работы (повторный бег на короткие дистанции), а также малоинтенсивной работы (медленный бег) в течении сравнительно продолжительного времени. Медленный бег может с успехом использоваться в качестве основного средства воспитания общей выносливости уже в младшем школьном возрасте. У младших школьников имеются все предпосылки к тому, чтобы приобрести также качества, как гибкость и ловкость. Морфологические особенности опорно-двигательного аппарата – высокая эластичность связок и мышц, большая подвижность позвоночного столба – способствует повышению эффективности специальных упражнений для развития этих качеств.

Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдается в возрасте от 7 до 10 лет. У девочек 11-13 лет и у мальчиков 13-15 лет активная гибкость достигает максимальных величин. Однако повышение гибкости в этом возрасте не должно превращаться в самоцель. Тренер, педагог всегда обязан помнить, что у детей чрезмерная подвижность в суставах может привести к отклонениям в формировании некоторых двигательных навыков.

Совершенствование гибкости в подростковом и младшем юношеском возрасте происходит во время занятий специальными упражнениями (парные, с полной амплитудой, на растягивание), свойственными определенному виду спорта.

Возраст от 7 до 10 лет характеризуется также высокими темпами развития ловкости движений. Этому помогают высокая пластичность центральной нервной системы, интенсивное развитие двигательного анализатора, выражающиеся, в частности, в совершенствовании пространственно-временных характеристик движения.

Использование в школьном уроке игр, требующих внезапного изменения действия в меняющихся игровых ситуациях, выполнение усложняющихся заданий, требующих координированных движений, а также упражнений с различными предметами совершенствуют ловкость детей.

В подростковом возрасте содержание средств воспитания физических качеств существенно изменяется. Увеличиваются упражнения, которые обеспечивают появление специфических для определенного вида спорта качеств. И все-таки основные методические направления в воспитании физических качеств сохраняются во всех возрастных группах.

Создатели учения о физическом развитии человека трактуют физическое развитие как комплекс морфо – функциональных свойств организма, определяющих запас его физических сил. Применительно к детям физическое развитие определяется как процесс формирования структурно – функциональных свойств растущего организма. Один из наиболее авторитетных современных исследователей проблем, классифицирует физразвитие как комплекс морфо – функциональных признаков, характеризующих возрастной уровень биологического развития ребенка.

Таким образом, существует две основные трактовки термина «физическое развитие»:

1) как комплекса показателей, свидетельствующих об уровне, «крепости» здоровья индивида, «запасе его физических сил»

2) комплекса признаков, отражающих уровень (и процесс) возрастного развития. И та и другая оценки основаны на сравнении индивидуальных морфо – функциональных показателей средне статическими возрастными нормативами.

Если оценивать физическое развитие детей и подростков по стандартам прежних лет, можно убедиться, что доля детей с оценкой физического развития «чрезмерное» постепенно возрастает за счет уменьшения «нормы», в то же время по современным стандартам они попадают в границы этой «нормы». И это не столько результат акселерации роста и развития, сколько следствие повышения жирового компонента в массе тела. Именно у этой части подрастающего поколения значительно чаще, чем у их сверстников, отмечаются различные отклонения в состоянии здоровья.

Установлено также, что превышение показателей роста и массы тела в пределах статистической «нормы» даже на незначительную величину отрицательно сказывается на функциональных возможностях и работоспособности детей и подростков, что делает сомнительным возможность установления «нормы» по среднестатистическим нормативам.

Выводы по первой главе:

Чирлидинг - средство эстетического развития и нравственного воспитания, совершенствования мастерства, точности, согласованности движений, голосового сопровождения, создание эффектного выступления, способного поразить зрителя. Успешная подготовка чирлидеров невозможна без должного уровня физической подготовленности и сформированности ценностно-мотивационной сферы.

Хореография – является важным средством в эстетическом воспитании, а также развитии творческих способностей спортсменов в сложнокоординационных видах спорта. Именно в процессе занятий хореографией спортсмены ближе всего соприкасаются с искусством.

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов, помогающее сделать программы

более выразительными, яркими, оригинальными. Термин «хореография» обобщает искусство создания танца и все разновидности танцевального искусства. Искусство вообще – это отражение действительности в образах; искусство танца – это передача образа посредством движений тела и мимики. Поэтому у занимающихся хореографией чирлидеров формируется способность передавать движением тела определённые эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, а также способность создать яркий и выразительный образ

Школьный возраст — это самое благоприятное время воспитания физических качеств. Тренеру в своей работе необходимы точные знания о половых, возрастных, индивидуальных особенностях учащихся, которые помогают ему успешно решать задачи по обучению движениям и воспитанию физических качеств у юных спортсменов. Учитывая индивидуальные особенности, наследственные задатки того или иного ребенка, сенситивные периоды развития физических качеств, тренер может правильно построить процесс подготовки ребенка, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Проведенное теоретическое исследование особенностей влияния занятий хореографией чирлидеров продемонстрировало, что данный вид подготовки играет значимую роль в формировании мотивации к занятиям спортом. Целью нашего исследования стало подобрать и экспериментально обосновать наиболее эффективные средства хореографии на этапе начальной подготовки чирлидеров.

Решение поставленных в работе цели и задач определило выбор следующих методов исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Контрольных упражнений.
5. Экспертных оценок.
6. Математической статистики.

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников

В процессе анализа научной и учебно–методической литературы изучались источники в области чирлидинга, хореографии физиологии и психологии физической культуры, теории и методики физической культуры и спорта. Особое внимание было уделено изучению вопросов связанных с использованием средств и методов хореографии в подготовке спортсменов, занимающихся сложнокоординационными видами спорта, методике обучения элементов чирлидинга. Всего было проанализировано 62 источника.

2. Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение на этапе начальной подготовки спортсменов, за тренировочным процессом, задачей которого является как укрепление здоровья, так и выявление задатков и способностей спортсменов, применялось для выявления особенностей поведения спортсменов в процессе занятий чирлидингом. Было направлено на выявление особенностей построения

тренировочного процесса в чирлидинге, анализу уровня развития физических и качеств, при обучении основам техники спорта.

3. Педагогический эксперимент

Суть педагогического эксперимента заключалась во включении средств хореографии в процесс начальной подготовки чирлидеров. В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «чир-спорт», согласно приложению №3 в структуру тренировочного процесса на этапе начальной подготовки (Таблица 1) нами был введен урок классического танца входящий по объёму физической нагрузки в ОФП еженедельно по 60 минут. Остальные занятия проходили согласно объёмам подготовки (Таблица 2) [56].

Таблица 1

Требования к объёму тренировочного процесса согласно стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Чир-спорт»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	9
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4
Общее количество часов в год	312	468
Общее количество тренировочных занятия в год	156	208

**Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на
этапах спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт» с
экспериментальной группой**

N п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		
		До года	Свыше года	Экспериментальная группа
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	70 - 89	66 - 89	66 - 89
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	40 - 47	35 - 40	25 - 30
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	20 - 25	20 - 30	20 - 30
1.3.	Техническая подготовка (%)	10 - 17	10 - 17	10-12
1.4.	Хореографическая подготовка (%)	-	-	10-15
1.5.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	1 - 2
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5 - 10	8 - 10	8 - 10
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 2

4. Метод контрольных упражнений

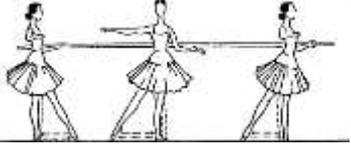
В процессе контрольных испытаний нами определен уровень хореографической подготовленности испытуемых чирлидеров, для чего были

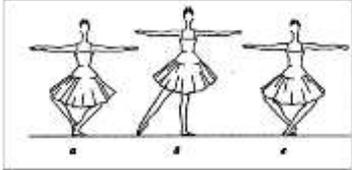
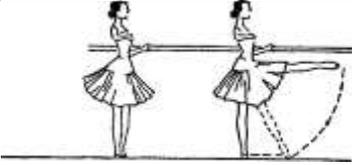
отобраны 4 контрольных упражнения из классической хореографии у станка: плие (plie), батман тандю (battement tendu), батман фондю (battement fondu) и гранд батман (grand battement).

Таблица 3

Контрольные упражнения хореографической подготовленности – экзерсис у станка

№	Счёт	Терминологическая запись контрольных упражнений	Описание	Сбавки
1	Плие (plie)	Исходное положение: I позиция ног, рука в подготовительном положении. о II поз.		<p>Задержка начала упражнения - 0,5 б.</p> <p>Нарушение правил поведения спортсменов во время проведения контрольных упражнений 0,5 б.</p> <p>Отсутствие слитности, неоправданные задержки и паузы между элементами 0,5 б.</p> <p>Отрывание пяток от пола при выполнении demi plie -1 б.</p> <p>Выход из вертикальной плоскости в пределах (от 10 град. и больше) -1 б.</p> <p>Угол между линией подбородка и шеей < 90 градусов -0,5 б.</p> <p>Равновесие при выполнении упражнения не сохранено – 1б.</p>
	Музыкальный размер 4/4	<p>Preparation: на 2 такта рука открывается через I позицию во II.</p> <p>На 2 такта demi-plie</p> <p>На 2 такта demi-plie</p> <p>На 4 такта grand-plie</p> <p>На 4 такта grand-plie</p> <p>На 2 такта смена позиции через battement tendu</p> <p>На 2 такта releve на полупальцах по II позиции</p> <p>По II позиции все повторить, со сменой позиции через demi-rond, и заменой releve на паузу в 2 такта</p> <p>По IV позиции – тоже самое, что и по I позиции</p> <p>По V позиции всё повторить, со сменой позиции на I, и вместо releve закрыть руку в</p>	<p>В demi plie в 1 и 2 позициях положение стопы на полу ровное, упор стопы на большой палец не допустим: пятки должны плотно прилегать к полу, т.к. это способствует развитию голеностопного сустава.</p> <p>Корпус прямой и подтянутый, плечи и бедра ровные. Центр тяжести корпуса равномерно распределяется на обе ноги.</p> <p>Первоначально demi plie исполняют по 4 раза в каждой позиции.</p> <p>Исполнив demi plie, необходимо продолжить приседание, отделив пятки от пола (когда их невозможно удержать на полу). Ступни переходят на низкие полупальцы. При обратном движении, пятки поставить на пол, а затем вытянуться из demi plie.</p> <p>Мышцы спины и таза сильно подтянуты. Бедра выворотны. Колени раскрываются по «носку».</p> <p>По этой методике</p>	

№	Счёт	Терминологическая запись контрольных упражнений	Описание	Сбавки
		подготовительное положение на 2 такта.	исполняется grand plie по второй позиции. Во второй позиции пятки от пола не отделяются. Вся фигура плоская, колени и ступни образуют прямой угол. Во всех позициях тяжесть корпуса распределяется равномерно на обе ноги. Grand plie выполняется равномерно, без задержки в нижней точке (т.о. вырабатывается сила мышц).	
2	Батман тандю (battement tendu)	Исходное положение: V позиция ног, рука в подготовительном положении.		Задержка начала упражнения - 0,5 б. Нарушение правил поведения спортсменов во время проведения контрольных упражнений 0,5 б. Отсутствие слитности, неоправданные задержки и паузы между элементами 0,5 б. При повороте стопы наружу гол, образованный линиями продольных сводов (правой и левой стопы) менее 90 градусов -1 б. Выход корпуса из вертикальной плоскости в пределах (от 10 град. и больше) -1 б. Угол между линией подбородка и шеей < 90 градусов -0,5 б. Равновесие при выполнении
	Музыкальный размер 4/4	Preparation: на 2 такта рука открывается через I позицию во II. На 2 такта battement tendu вперед На 2 такта b.t. вперед На 2 такта b.t. вперед На 2 такта b.t. вперед с окончанием в plie В сторону: 2 b.t. - каждый на 2 такта, На 4 такта b.t. с опусканием пятки Назад и в сторону аналогично всё повторяем. Окончание: на 2 такта рука закрывается в подготовительное положение.	Корпус подтянут. Колени сильно вытянуты. Руки свободно лежат на станке, локти опущены. В battement tendu работающая нога движется точно по прямой, фиксируя положение пятки против исходной позиции в каждом из направлений. Работающая нога предельно выворотна в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Колени не расслабляются и не сгибаются на протяжении всего движения.	

№	Счёт	Терминологическая запись контрольных упражнений	Описание	Сбавки
				упражнения не сохранено – 1б.
3	Батман фондю (battement fondu)	Исходное положение: V позиция ног, рука в подготовительном положении.		Задержка начала упражнения - 0,5 б. Нарушение правил поведения спортсменов во время проведения контрольных упражнений 0,5 б. Отсутствие слитности, неоправданные задержки и паузы между элементами 0,5 б.
	Музыкальный размер 3/4	<p>Preparation: на 2 такта рука открывается через I позицию во II, на 1 такт нога открывается в сторону на носок, на 1 такт нога поднимается на 45о.</p> <p>На 4 такта fondu в сторону</p> <p>На 2 такта нога опускается на носок в сторону</p> <p>На 2 такта поднимается на 45о</p> <p>На 4 такта fondu вперед</p> <p>На 4 такта fondu вперед</p> <p>Всё повторить назад.</p> <p>Окончание: На 1 такт нога опускается на носок сзади, на 1 такт закрывается в V позицию. Рука на 2 такта закрывается в подготовительное положение.</p>	Развивает силу, выворотность, эластичность ног. Все элемента движения выполняются слитно. Оба бедра выворотные, ровные, ягодичные мышцы подтянуты. Ощущение что demi plie выполняется двумя ногами. Обратить внимание на работу голеностопного сустава опорной ноги.	<p>При повороте стопы наружу гол, образованный линиями продольных сводов (правой и левой стопы) менее 90 градусов -1 б.</p> <p>Выход корпуса из вертикальной плоскости в пределах (от 10 град. и больше) -1 б.</p> <p>Угол между линией подбородка и шеей < 90 градусов -0,5 б.</p> <p>Равновесие при выполнении упражнения не сохранено – 1б.</p>
4	Гранд батман (Grand battement)	Исходное положение: V позиция ног, рука в подготовительном положении.		Задержка начала упражнения - 0,5 б. Нарушения правил поведения спортсменов во

№	Счёт	Терминологическая запись контрольных упражнений	Описание	Сбавки
	Музыкальный размер 2/4	Preparation: на 2 такта рука открывается через I позицию во II. На 2 такта grand battement вперед На 2 такта g.b. вперед На 2 такта g.b. вперед На 2 такта переводим ногу назад через battement tendu в сторону Всё назад повторить На 2 такта g.b. в сторону На 2 такта b.t. в сторону Повторить 4 раза Окончание: на 2 такта закрываем руку в подготовительное положение.	Движение с большим броском, развивает силу и легкость ног, навык броска, который применяется в прыжках. Стопа активно участвует во всех движениях. Нога бросается скользящей стопой по полу. Опускается сдержанно. Первоначально проучить бросок во все направления, затем добиваться увеличения высоты броска. Положение корпуса и бедер сохраняется как в battement releve lent. Ноги предельно вытянуты. При броске вперед и назад колени не сгибать. При броске назад корпус слегка подается вперед и возвращается одновременно с возвратом в позицию.	время проведения контрольных упражнений 0,5 б. Отсутствие слитности, неоправданные задержки и паузы между элементами 0,5 б. При повороте стопы наружу гол, образованный линиями продольных сводов (правой и левой стопы) менее 90 градусов градусов-1 б. Выход корпуса из вертикальной плоскости в пределах (от 10 град. и больше) кроме положения корпуса при броске ноги -1 б. Угол между линией подбородка и шей < 90 градусов -0,5 б. Равновесие при выполнении упражнения не сохранено – 1б.

Каждому спортсмену для выполнения контрольного упражнения предоставлялась одна попытка, в процессе которой тремя экспертами высокой квалификации проводилась оценка техники выполнения вышеперечисленных контрольных упражнений.

Результат выступления спортсменов на соревнованиях по чир-дансу зависит от полученных командой баллов. Судейская коллегия при оценивании команд определяет уровень их технической и хореографической подготовленности занося результаты в соответствующую таблицу (таблица б).

Для проведения анализа хореографической подготовленности наших спортсменов нами была так же использована методика С.И. Борисенко (таблица 4) и проведен педагогический эксперимент, в котором принимала участие группа спортсменов 8-11 лет на чемпионате и первенстве Тюменской области по чир-спорту в дисциплине чир-данс в 2018 и в 2019 году.

Таблица 4

Критерии хореографической подготовленности

Техническая подготовленность			
Направленность	Признак	Уровни	
		Зачет	Не зачет
1	2	3	4
1. Осанка	Подтянутость корпуса: спина прямая, плечи отведены назад и опущены вниз, плечевая ось в пределах фронтальной плоскости, угол между плечевой осью и шейей не < 90 градусов;	Спина в пределах вертикальной плоскости;	Выход из вертикальной плоскости в пределах (от 10 град. и больше);
		Плечевая ось во фронтальной плоскости = 180 градусов;	< 180 градусов;
		Угол между плечевой осью и шейей = 90 градусов;	< 90 градусов;
	Голова прямо; главные оптические оси глаз параллельны горизонтальной плоскости.	Угол между линией подбородка и шейей = 90 градусов.	< 90 градусов;
2. Выворотность ног	Поворот стопы наружу	Угол, образованный линиями продольных	< 90 градусов;

		сводов (правой и левой стопы) от 90 до 180 градусов.	
3.Натянутость ног	Колено: угол разгибания в суставе=180 градусов;	180 градусов и больше (переразгиб);	< 180 градусов;
	Высокий подъем: угол сгибания в голеностопном суставе= 180 градусов.	180 градусов.	< 180 градусов.
4.Точность движений ног	Точность движений ног в ХП обуславливается техникой.	Отклонений нет.	С отклонениями.
5.Точность движений рук	Точность положения руки: (локоть, плечо, кисть-одна линия) – по направлениям.	Отклонений нет.	С отклонениями.
6.Законченность движений	Акцентированная постановка специального жеста кистью при окончании движений.	Наличие жеста.	Отсутствие жеста.
7.Легкость	Выполнение движений без видимых усилий.	Отсутствие усилий.	Наличие усилий.
8.Слитность движений	Плавные переходы от движения к движению без остановок.	Отсутствие остановок.	Наличие остановок.
9.Устойчивость	Сохранение равновесия в определенный промежуток времени, обусловленный техникой.	Равновесие сохранено.	Равновесие не сохранено.
Художественная подготовленность			

1.Музыкальность	Согласованность движений с ритмом, темпом, акцентами музыки.	Наличие согласованности.	Отсутствие согласованности.
2.Танцевальность	Соответствие танцевальных движений жанру и характеру музыки.	Наличие соответствия.	Отсутствие соответствия.
3.Иллюстративная выразительность	Согласованность движений рук, головы, туловища, ног (направленность, характер позы, жеста движений)	Наличие согласованности.	Отсутствие согласованности.
4.Эмоциональная выразительность	Отражение характера музыки с яркой выразительностью мимики лица (соответствие взгляда, улыбки)	Соответствие проявляемых эмоций.	Отсутствие проявляемых эмоций.

Каждый критерий четко прописан и обусловлен формой и характером движений, выполнение которых связано со сложившимися традициями в хореографии и чирлидинге (дисциплине чир-данс), требованиями стиля. Каждый показатель (коэффициент) критерия оценивался в 1 балл в случае его успешного выполнения. Для расчета коэффициента хореографической подготовленности чирлидеров нами была использована формула, предложенная Борисенко С.И. (2000 г.) [8].

5. Метод экспертных оценок

Методом экспертных оценок оценивалась хореографическая подготовленность чирлидеров по представленным контрольным упражнениям (экзерсис у станка). Результаты контрольных испытаний вносились экспертами в протоколы (приложение 2).

Состав экспертной комиссии включал в себя 3 человека:

1. Воронина Татьяна Петровна, художественный руководитель ансамбля, хореограф, стаж работы по специальности - 17 лет.

2. Соколик Наталья Михайловна, художественный руководитель коллектива, хореограф, стаж работы по специальности - 18 лет.

3. Ефимова Светлана Сергеевна, тренер по чир-спорту, судья 3ей категории, стаж работы по специальности - 8 лет.

Оценка результатов исследования

Для получения интегрального показателя уровня хореографической подготовленности и определения лучшего спортсмена можно суммировать общую сумму в баллах для получения интегральной оценки.

Результаты контрольных упражнений, приведенных в таблице 3, выраженные в баллах, можно оценить в баллах стандартной шкалы.

Стандартная шкала оценки уровня хореографической подготовленности у станка приведена в таблице 5.

Таблица 5

Стандартная шкала оценки уровней технической и хореографической подготовленности

Уровни хореографической и технической подготовленности чирлидеров	Начисление баллов при выполнении контрольных упражнений	Контроль
Очень высокий	10	Контроль: за мышцами туловища (правильностью положения осанки и головы), положением рук, натянутости ноги, стопы, выразительным и правильным исполнением каждого упражнения в соответствии с общепринятой методикой выполнения элементов. Максимальный балл за правильное исполнение – 10
Высокий	9-10	
Выше среднего	8-9	
Средний	7-8	
Ниже среднего	6-7	
Низкий	5	

6. Метод математической статистики

Методом математической статистики рассчитывали коэффициент хореографической подготовленности чирлидеров по следующей формуле, предложенной Борисенко С.И. (2000):

$$R_{xp} = N_{np} / K_o , \text{ где}$$

R_{xp} - коэффициент критерия ХП;

N_{np} - частота встречаемости исследуемого признака определенного критерия ХП (наличие "хорошего" уровня признака);

K_o - общее количество.

2.2. Организация исследования

Исследование было проведено на базе Центра поддержки и развития культуры и спорта «Точка» в г. Ялуторовск в 3 этапа с сентября 2017 года по ноябрь 2019 года.

Выборку исследования составили 16 человек (все испытуемые – девочки, в возрасте от 8 до 11 лет) систематически занимающиеся с 2017 по 2019 год

Исследования проводились в три этапа.

На первом этапе (2017-2018) проводились предварительные исследования, направленные на сбор информации, путём анализа литературных источников. Ввод урока хореографии (классический танец) в экспериментальную группу.

На втором этапе (2018 - 2019) проводилось педагогическое наблюдение и эксперимент, целью которого было определение уровня хореографической подготовленности чирлидеров, и анализ полученных данных.

На третьем этапе (2019) проводилась обработка полученных материалов, обсуждение результатов исследования и оформление квалификационной работы в целом.

Таким образом, нами был подобран комплекс методов, позволяющий максимально полно раскрыть поставленные задачи и осуществить проверку эмпирических гипотез исследования.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Анализ хореографической подготовленности чирлидеров в начале педагогического эксперимента

Анализ уровня хореографической подготовленности проведенный нами по методике С.И Борисенко в дисциплине чир-данс-фристайл финалисток ECU European Cheerleading Championships 2019 года дисциплины чир-данс занявших призовые места показал, что результаты выступления команды напрямую зависят от уровня хореографической подготовленности спортсменок.

В частности, хореографическая подготовленность команды «Zvezdy» занявших первое место составляет 0,923 балла. У команды «Jnice», занявших второе место 0,615 баллов и 0,538 баллов у команды «Northern Lights Junior Dance Team» (рисунок 1).

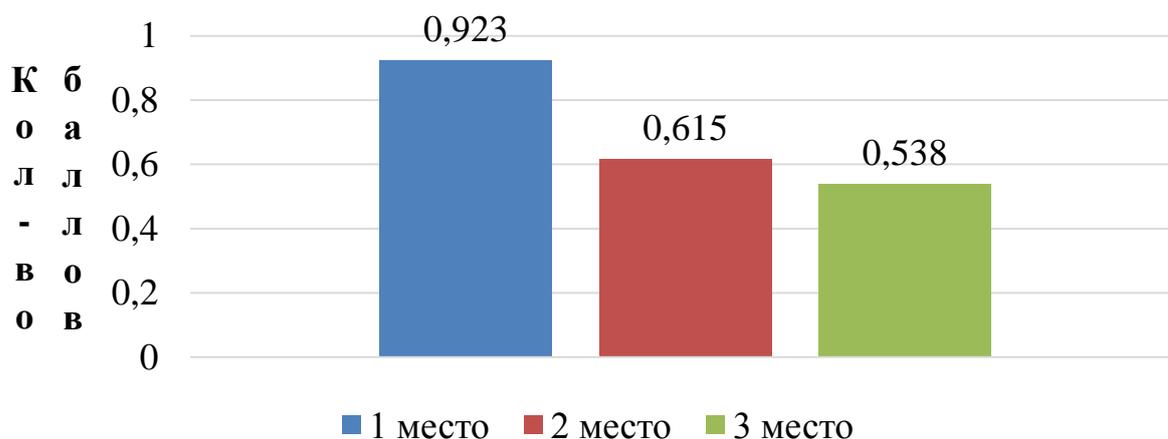


Рис. 1. Оценки за хореографическую подготовленность команд по результатам выступления на Чемпионате Европы по чир-спорту

Для проведения анализа хореографической подготовленности наших спортсменов нами была так же использована методика С.И.Борисенко (таблица 4) и проведен педагогический эксперимент, в котором принимала участие группа спортсменов 8-11 лет на чемпионате и первенстве Тюменской области по чир-спорту в дисциплине чир-данс в 2018 (на начало эксперимента).

В исследовании был использован ряд критериев хореографической подготовленности. Первая группа критериев с «технической направленностью», характеризует уровень хореографической сформированности: осанка, «выворотность» ног, точность движения рук, «натянutosть» ног. Вторая группа критериев с «эстетической направленностью» включает в себя музыкальность, ритмичность, эмоциональную выразительность, динамичность, легкость.

Таблица 6

Показатели экспертных оценок по результатам выступления команды на официальных соревнованиях (Чемпионат ТО 2018) на начало педагогического эксперимента

Техническая подготовленность		
Направленность	Начало педагогического эксперимента	
	Зачет (1 балл)	Не зачет (0 баллов)
1. Осанка	1	
2. Выворотность ног		0
3. Натянutosть ног		0
4. Точность движений ног		0
5. Точность движений рук		0
6. Законченность движений	1	
7. Легкость		0
8. Слитность движений		0
9. Устойчивость		0
Художественная подготовленность		
1. Музыкальность	1	
2. Танцевальность	1	
3. Иллюстративная выразительность		0
4. Эмоциональная выразительность		0
Интегральный показатель ХП	R _{xn} =0,307	
Судейская оценка протоколов чемпионата ТО по чир-спорту		
Общее кол-во баллов	Балл	47,33

Проанализировав результаты группы, мы выявили, что хореографическая подготовленность чирлидеров на начало педагогического эксперимента по девяти показателям из тринадцати получила «не зачет», а интегральный показатель хореографической подготовленности равен **0,307 баллов**.

Экспертами в процессе выступления спортсменок на соревнованиях не были оценены следующие показатели:

1) Выворотность ног – чаще всего девочки при выполнении упражнений поворот стопы наружу был менее 90 градусов.

2) Натянутость ног – при выполнении соревновательных упражнений девочки регулярно сгибали ноги или выполняли элементы с согнутыми ногами.

3) Точность движений ног – при оценке этого показателя учитывалось хореографическая подготовка, обусловленная техникой. Наблюдались отклонения.

4) Точность движений рук – при выполнении соревновательных элементов у большинства девочек наблюдались отклонения в правильном положении рук (одна линия -локоть, плечо, кисть)

5) Легкость – при выполнении чир-прыжков, были видимы приложенные усилия для их выполнения.

6) Слитность – наблюдались незначительные остановки между элементами.

7) Устойчивость – несколько участников теряли равновесие при выполнении пируэтов.

8) Иллюстративная выразительность – периодически при выполнении программы отсутствовала согласованность движений, жестов.

9) Эмоциональная выразительность – отсутствие проявляемых эмоций при выполнении программы (соответствие взгляда, улыбки).



Рис. 2. Фотография с выступления команды на официальных соревнованиях (Чемпионат ТО 2018) на начало педагогического эксперимента

На наш взгляд такие результаты связаны с тем, что спортсмены на начало эксперимента имели не достаточный уровень физической подготовленности, многие из состава команды впервые начали заниматься спортом и это были их первые соревнования. Сыграла большую роль психофизическое состояние чирлидеров.

3.2. Содержание хореографической подготовки чирлидеров

В чирлидинге, хореография является частью тренировочного процесса, и должна быть тесно связана с другими аспектами физической подготовки. Каждое занятие хореографией должно быть направлено на решение конкретных практических задач по формированию осанки, выворотности и натаянутости ног и рук, точности и законченности движений, правильной осанке, формированию лёгкости выполнения и слитности движений и др.

Например, для сильной выворотности ног в классической хореографии используют выполнения упражнения плие и гранд-плие. Выполнение хореографических движений в группе приучает к синхронности выполнения движений, что помогает приобрести навыки групповых комбинаций и дисциплинирует занимающихся. При построении урока учитываются

психофизические особенности занимающихся. Урока хореографии состоит из подготовительной, основной и заключительной части.

Таблица 7

Пример структуры и содержания урока хореографии для детей 8-11 лет, занимающихся чирлидингом

Части урока	Длительность	Направленность
Вводная	5-10 минут	Общеразвивающие упражнения (ходьба, бег, танцевальный шаг); Упражнения для головы, рук, плечевого пояса, туловища, мышц всего тела.
Основная	35-40 минут	Экзерсис у станка; Экзерсис на середине зала; Вращения, прыжки.
Заключительная	5-10 минут	Упражнения на расслабления; Дыхательные упражнения.

Содержание урока классической хореографии на примере последовательности выполнения элементов, взятых из классического танца. Все элементы включены в программу подготовки обучения художественной и спортивной гимнастике, фигурному катанию, спортивным бальным танцам и др.

Упражнения основной части урока - экзерсис у станка, у детей 8-11 лет, занимающихся чирлидингом и их направленность:

1. Упражнения Demi Plié и Grand Plié развивает мягкость, эластичность мышц, выворотность и силу ног, устойчивость корпуса, подготавливает к исполнению упражнений, требующих мягкости, а также прыжков. Во время исполнения Demi Plié и Grand Plié необходимо следить за постановкой корпуса.

2. Упражнение *Battements tendus* развивает силу, вытянутость и выворотность ног, укрепляет стопу, развивает устойчивость, приучает к правильному направлению движения в сторону, вперед и назад.

3. Упражнение *Rond de jambe par terre* развивает выворотность, силу мышц ног, подвижность тазобедренного сустава, эластичность стопы.

4. *Releve* на п/п развивает силу ног и подготавливает исполнение упражнений на полупальцах.

5. *Releve lent* – это упражнение развивает силу ног, особенно стопы, щиколотки и икроножных мышц, устойчивость, правильную постановку корпуса.

6. Упражнение *Grand battements jetes* развивает силу и легкость ног, подвижность стопы, выворотность бедер, мягкость и эластичность мышц.

7. Перегибы корпуса направлены на гибкость корпуса в экзерсисе у станка как самостоятельные движения и как движения, входящие в комбинации, такие, как *rond de jambe par terre*, *battement releve lent*, *battement developpe*, исполняются упражнения с перегибами корпуса назад и наклоном вперед.

3.3. Обоснование эффективности использования средств хореографии в хореографической подготовке

Чтобы показать достоверную информацию о применении методики на практике, нами был проведен педагогический эксперимент, результаты в таблице 8.

Динамика экспертных оценок по результатам выступления команды на официальных соревнованиях (Чемпионате ТО 2019 г.) после педагогического эксперимента

Техническая подготовленность		
Направленность	После педагогического эксперимента	
	Зачет (1 балл)	Не зачет (0 баллов)
1.Осанка	1	
2. Выворотность ног	1	
3.Натянутость ног		0
4.Точность движений ног		0
5.Точность движений рук	1	
6.Законченность движений		0
7.Легкость	1	
8.Слитность движений		0
9.Устойчивость	1	
Художественная подготовленность		
1.Музыкальность	1	
2.Танцевальность	1	
3.Иллюстративная выразительность	1	
4.Эмоциональная выразительность	1	
Интегральный показатель ХП	R _{xn} =0,692	
Судейская оценка протоколов чемпионата ТО по чир-спорту		
Общее кол-во баллов	Балл	62,33

Проанализировав результаты группы, мы выявили, что хореографическая подготовленность чирлидеров на окончание педагогического эксперимента по девяти показателям из тринадцати получила положительный показатель, а интегральный показатель хореографической подготовленности стал равен **0,692 балла**.

Спортсмены обрели хорошую выворотность ног при выполнении программы, точность движений рук, легкость и устойчивость при выполнении. Художественная направленность стала значительно выше и по всем показателям была оценена в 1 бал. По результатам судейских протоколов на чемпионате ТО по чир-спорту, команда получила 62,33 балла, что принесло ее в 2019 году 1 место в своей спортивной дисциплине.



Рис.3. Фотография с выступления команды на официальных соревнованиях (Чемпионате ТО 2019 г.) после педагогического эксперимента

Сравнив результаты подготовки в обеих группах, судейские протокола и проанализировав полученные результаты мы выявили, что хореографическая подготовленность чирлидеров за время педагогического эксперимента, стала почти в 2 раза выше, таким образом, можно утверждать, что использования элементов классического танца в хореографической подготовке чирлидеров повышает результативность на соревнованиях (Рисунок 4).

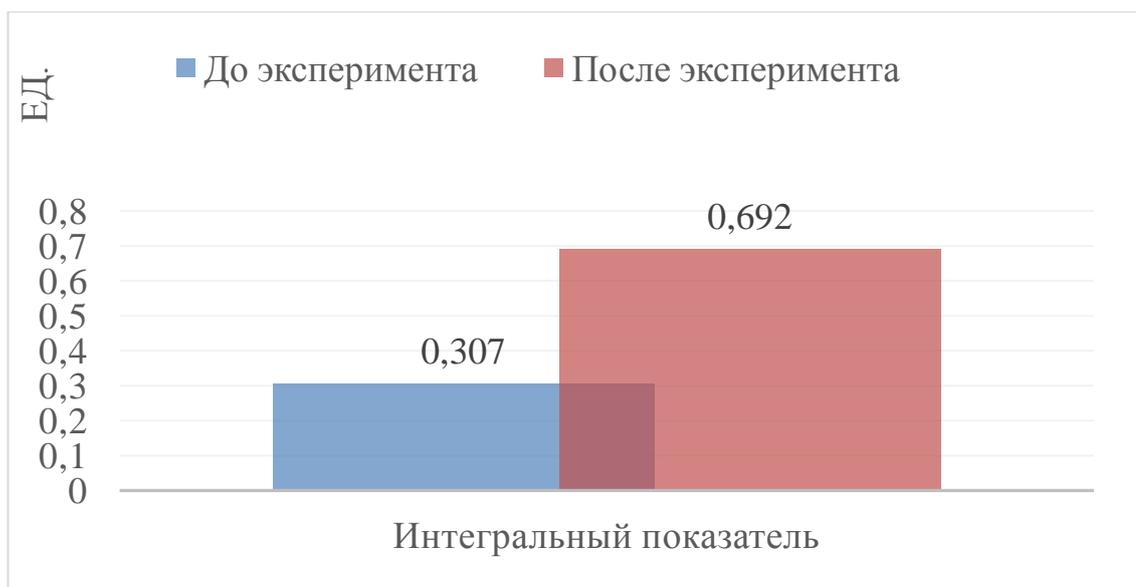


Рис. 4. Динамика интегрального показателя хореографической подготовленности за период проведения педагогического эксперимента.

Во время педагогического исследования у шестнадцати чирлидеров в процессе контрольных соревнований хореографической подготовленности – классический экзерсис у станка, при выполнении четырех двигательных заданий: плие (plie), батман тандю (battement tendu), батман фондю (battement fondu), гранд батман (grand battement), был определён уровень хореографической подготовленности испытуемых спортсменок.

Начисление баллов при выполнении контрольных упражнений оценивались в оценке стандартной шкалы по уровню хореографической подготовленности от 5 (низкий уровень) до 10 (очень высокий уровень). Сбавки за выполнение контрольных упражнений начислялись отдельно для каждого спортсмена и за каждое упражнение.

Как показали результаты статистической обработки, классический экзерсис у станка достигает значительных величин от 8,25 до 9,625 (баллов), что указывает на выше среднего и высокий уровни хореографической подготовленности чирлидеров (рисунок 5).

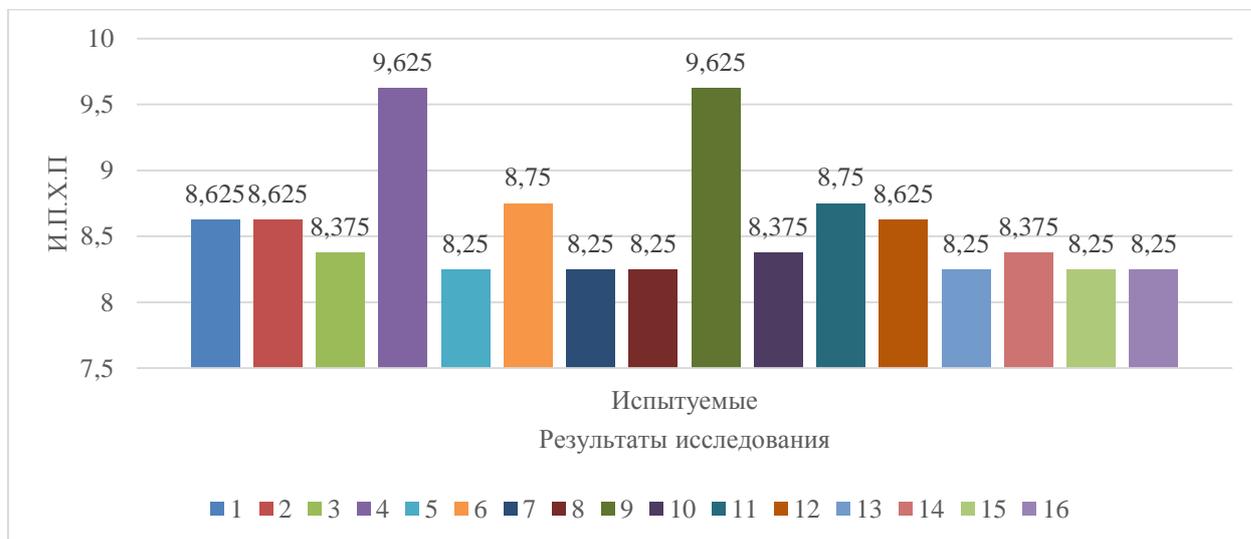


Рис. 5. Интегральный показатель хореографической подготовленности спортсменок

Средне-групповые данные, указывают на то, что уровень хореографической подготовленности испытуемых при выполнении – классического экзерсиса у станка – выше среднего.



Рис. 6. Уровень хореографической подготовленности чирлидеров по методике Борисенко С.И.

На рисунке 6 показан уровень хореографической подготовленности чирлидеров по методике Борисенко С.И. На нем видно, что 14 спортсменок из 16 имеют уровень хореографической подготовленности выше среднего, а 2 спортсменки показали высокий уровень. В целом, за экспериментальный период, чирлидеры показали хорошие результаты. Для достижения уровня с оценкой «очень высокий», необходимо качественное выполнение всех контрольных упражнений, по максимальной шкале в 10 баллов.

С помощью хореографической подготовки удастся не только быстрее освоить технику упражнений, но и добиться более выразительного исполнения соревновательной программы.

В сложнокоординационных видах спорта успех спортсменов во многом определяется сочетанием технических и эстетических составляющих упражнения с чистотой исполнения. Хореографическая подготовка в чирлидинге обеспечивается системой упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры, на расширение арсенала выразительных

средств. С помощью хореографической подготовки идет повышение спортивного результата и эффективность соревновательной деятельности. Спортсмен, при исполнении упражнения с артистизмом, превращает хорошую композицию в «представление».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развитие чирлидинга, в наше время, характеризуется высоким уровнем технического и исполнительского мастерства. Как и в других, сложнокоординационных видах спорта в чирлидинге должна присутствовать гармония различных танцевальных комбинаций, высокое качество технического исполнения и эстетика в содержании программ. К спортсменам в эстетических видах спорта предъявляются определенные требования, удовлетворение которых предполагает наличие специальной подготовки. К ним относятся: культура движений, музыкальность, выразительность и артистизм исполнения. Роль хореографической подготовки в совершенствовании технической подготовленности за счёт повышения «эстетической» составляющей уже давно признаётся специалистами в эстетических видах спорта, к которым, в частности, относятся чирлидинг.

Выявили, что хореографическая подготовленность чирлидеров за время педагогического эксперимента, стала почти в 2 раза выше. Динамика интегрального показателя хореографической подготовленности команды на начало педагогического эксперимента составляла 0,307 баллов, а в финальном испытании стала 0,692 балла. О чем и свидетельствуют результаты судейских протоколов на официальных соревнованиях по чир-спорту ТО в 2018 и 2019 годах.

Исследование показало, что подобранные нами средства хореографической подготовки девочек, в частности, классический экзерсис оказали положительное влияние на уровень хореографической подготовленности чирлидеров. Это подтверждается достигнутым уровнем хореографической подготовленности девочек в конце педагогического эксперимента **8,6** баллов, что соответствует уровню выше среднего.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аверин В. А. Психология личности / В. А. Аверин; В.А. Михайлова-Санкт-Петербург, 1999. – 89 с.
2. Андреева Г. М. Социальная психология: учеб. пособие для вузов / Г. М. Андреева; под общ. ред. Т. Д. Марцинковской, А. В. Юревича. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Аспект Пресс, 2007. – 363 с.
3. Ашмарин П.А. Теория и практика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физкультуры / П.А. Ашмарин – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 172 – 175.
4. Базарова Н. Азбука классического танца: Учебно-методическое пособие, 2е изд. / Н. Базарова, В. Мей – Л.: Искусство, 1983. – С. 15 – 16.
5. Банк О.П., Конова Е.С., Бегалиева Д.М., Мухамбеталиева И.Д. Черлидинг - как развивающийся вид спорта в сборнике: перспективы развития науки и образования сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции / О.П. Банк, Е.С. Конова, Д.М. Бегалиева, И.Д. Мухамбеталиева под общей редакцией А.В. Туголукова. 2017. - С. 94-96.
6. Бирюк Е.В. Художественная гимнастика / Е.В. Бирюк - К.: Родяньська школа, 1981. – С. 4 – 5.
7. Блок Л.Д. Классический танец: История и современность / Л.Д. Блок Вступ. Ст. В.М. Гоявского – М.: Искусство, 1987. – 30 с.
8. Борисенко С.И. Повышение исполнительского мастерства - гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки / С.И. Борисенко, Санкт-Петербург, 2000.- С. 7-10.
9. Ваганова А.Я. Основы классического танца. 7-е издание, / А.Я. Ваганова – Санкт-Петербург: Издательство «Лань», 2002.-с. 192.
10. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб.: ТОО Динамант, ООО Золотой век, 1997. – 223 с.
11. Васильева-Рождественская М.В. Историко-бытовой танец: Учеб. пособие – 2е изд. Пересмотр. – М.: Искусство, 1987. – С.16 – 18.

12. Всероссийская Федерация эстетической гимнастики.
Международные правила соревнований по эстетической групповой гимнастике – М.: 2002. – С.19-24.
13. Галкина Т.Н., Борисова Н.Ю., Румянцева Е.Л. Черлидинг - современное направление занятий по физической культуре в вузе Педагогика высшей школы / Т.Н. Галкина, Н.Ю. Борисова, Е.Л. Румянцева 2017. - С. 23-25.
14. Гевара П. Содержание хореографических элементов в композиции упражнений спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике Дисс., канд. пед.наук /П. Гевара - Г.П.Х.Э. РГАФК. – М.: 1994. – С. 27.
15. Гевара П. Содержание хореографических элементов в композиционных упражнениях спортсменками высокой квалификации в художественной гимнастике Автореф., дисс., канд. пед.наук/П. Гевара, РГАФК – М.: 1994. – С. 4 – 6.
16. Гребенникова Л.И. Содержание специализированной подготовки команд черлидеров в условиях вуза / Л.И. Гребенникова // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. – 2013. - № 1.С. 150-152
17. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала: Учеб. пособие для студентов и вузов культуры и искусства / Г.П. Гусев - М.: ВЛАДОС, 2003. – С. 27.
18. Дудинская Н. Несколько слов об этой книге. В кн. Азбука классического танца: Учебно-Методическое пособие, 2е изд. Базарова Н., Мей В. –Л.: Искусство 1983. – С. 3.
19. Дурова Е.С., Горшков Ю.В. Черлидинг - искусство "болеть" В сборнике: преступность в снг: проблемы предупреждения и раскрытия преступлений сборник материалов. Воронежский институт МВД России. 2015. - С. 327-328.
20. Егорова Б. Клод Дебюсси. Пусть музыка будет хозяйкой... / Балет №4 – М.: 2000. – 8 с.
21. Жован Г.Ф. Черлидинг как средство повышения двигательной активности студентов / Г. Ф. Жован // Физическая культура, спорт и здоровье в

современном обществе: сб. науч. статей всерос. с междунар. / ред. Г.В. Бугаев, О. Н. Савинкова. Воронеж, 2012. - С. 251-253.

22. Захаров Р.В. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта / Р.В. Захаров - М.: Искусство 1983.– с. 10 – 11.

23. Звездина М. Л. Разнообразие научных подходов к формированию здорового образа жизни обучающихся / М. Л. Звездина // Научный диалог. – 2013. - № 8.С. 8 – 24.

24. Иванова Н.В., Смирнов Р.А. Черлидинг как форма социальной активности современной молодежи / Н.В. Иванова, Р.А. Смирнов. Ярославский государственный технический университет. 2016. С. 1388-1389.

25. Калинина Т.В. Детский черлидинг как средство формирования двигательной активности и координационных способностей детей 6-7 лет / Т.В. Калинина. Самара - 2015.- С. 96-102.

26. Караколева Е. Гений танца / Караколева Е.- М.: газета Клиент всегда прав 2000.– 3 с.

27. Карнавская Н.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В. Черлидинг как вид спорта / Н.В. Карнавская, И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева, М.В. Шлемова – 2016. № 5-2. – С. 301-301.

28. Кечетджиева Л., Ванкова М., Чипрянова М., Музыкально-ритмическая подготовка // Обучение детей художественной гимнастике / Л. Кечетджиева, М. Ванкова, М. Чипрянова . Физкультура и спорт, 1985. – 24 с., 27 с.

29. Климов А.А. Основы русского народного танца: Учебник для студентов вузов искусств и культуры / А.А. Климов. М.: Изд. Московского государственного института культуры, 1994 – С. 27.

30. Комлева Г. Вместо введения. В кн. Школа классического танца. В.Костровицкая, А.Писарев – Л.: Искусство, 1984 – С.4.

31. Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Ивашина И.В. В общеобразовательной школе - черлидинг Физическая культура в школе. 2015.- № 2. С. 50-58.

32. Коростелева Т.С. Популяризация вида спорта "черлидинг" в г.Томске. Национальный исследовательский томский политехнический университет. 2015. С. 34-36.
33. Костровицкая В. 100 уроков классического танца / В. Костровицкая. Л.: Искусство, 1981 – С. 4 – 5.
34. Костровицкая В. О классическом танце. В кн. Азбука классического танца. Учеб. - метод. пособие, 2е изд. Н.Базарова, В.Мей. – Л.: Искусство, 1983 – С. 5, С. 10.
35. Костровицкая В.С., Писарев А.А., школа классического танца. 3е изд., исп./Науч. Ред. И.А.Трофимова. – Л.: Искусство, 1986 – С. 7-8.
36. Котыхов В. Фуэте. / Котыхов В. - М.: Московский комсомолец № 178 от 12.08.2000 – С. 5.
37. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе / Левин М.В. - М.: Терра – спорт, - 2001 – С. 4, С. 57 .
38. Лейбовский В. Сёстры Лисициан – свободный танец // спортивная жизнь России / Лейбовский В. - М.: ООО Спортивная жизнь, ОКР, 2004 №5 – с. 33 – 36.
39. Лисицкая Т.С. Проведение занятий по хореографии с гимнастками, методические разработки для студентов, специализирующихся по гимнастике / Лисицкая Т.С. - М.: 1984 – с. 3 – 4.
40. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике / Лисицкая Т.С. - М.: Физкультура и спорт, 1984 – с. 4 – 5, с. 23 – 26, с. 27 – 28, с. 52 – 54.
41. Литвинская Е. Советский балет №1/ Е. Литвинская – М.: 1990 – С.14.
42. Максименко С. Д. Общая психология / С. Д. Максименко. М.: 2004. – 523 с.
43. Макушенцева В.С., Чернышева И.В., Егорычева Е.В. Черлидинг как физкультурно-спортивное массовое движение/ В.С. Макушенцева, И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева. Научный альманах. 2016. - № 5-2 (19). С. 193-196.

44. Мишина А.Н. Фигурное катание на коньках: Уч. для институтов физической культуры / Под. ред. А.Н. Мишина. / Мишина А.Н. – М.: Физкультура и спорт, 1985 – С.40.
45. Москаленко Н. В., Степанова И. В. Эффективность использования средств черлидинга в системе физического воспитания студенток / Н. В. Москаленко, И. В. Степанова // Здоровье для всех. 2011. - № 5.– С. 45 – 46.
46. Основы теории художественной культуры: Учеб. пособие/Под. ред. Л.М.Мосоловой. – СПб.: Лань, 2001 – С. 217 – 218.
47. Пасютинский В.М. Волшебный мир танца: Кн. Для учащихся / Пасютинский В.М. - М.: Просвещение, 1985 – С. 3 – 4.
48. Передерни В.А., Парфенова А.А. Черлидинг как элемент Корпоративного имиджа в спорте: социологический анализ / В.А.Передерни, А.А. Парфенова.- 2013.- С. 103-106.
49. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов /В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2017.– 656с.
50. Плисецкая М. Гений чистой красоты/М. Плисецкая – Москва, 2006. – С.8.
51. Правила вида спорта «Чир спорт», Москва 2018 №84 – С.1 - 5.
52. Ретинская Ю.А., Сапронова И.В. Черлидинг в студенческом спорте /Ю.А. Ретинская, И.В. Сапронова- 2016. С. 75-78.
53. Румба О.Г. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике/Теория спорта: Учебник по художественной гимнастике для И.Ф.К. / Под. ред. Л.А.Карпенко / О.Г. Румба - М.: ОАО Газпром. – 2003 – ВФХР, - ПГАФК им. Лесгафта – С. 34 – 35, С. 79 – 83, 94.
54. Серикова Ю.Н., Мягкова С.Н. Черлидинг как средство привлечения учащейся молодежи к занятиям физической культурой/ Ю.Н. Серикова, С.Н. Мягкова, РГУФКСМИТ. 2015. - С. 36-38.
55. Серикова Ю.Н., Сингина Н.Ф. Черлидинг как средство физического воспитания учащихся средних и старших классов / Ю.Н. Серикова, Н.Ф. Сингина. РГУФКСМИТ. 2015. С. 33-36.

56. Стандарт спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт», утвержден приказом Минспорта России от 20 августа 2019 г. №671, 2019.- с.11-14.
57. Тянюгина М.В., Быков Е.В., Тянюгина А.В. Черлидинг – вариативный компонент 3 урока физической культуры в школе. Черлидинг в системе дополнительного образования / М.В. Тянюгина, Е.В. Быков, А.В. Тянюгина. УРАЛГУФК . 2015. -С. 561-564.
58. Уральская В. / Балет №1 / Министерство печати и информации /В. Уральская В – Москва- 2001. – С. 60.
59. Уральская В., Гучмазова Л., Размышление о фестивале современного танца/В. Уральская , Л. Гучмазова - Москва. 2000. – С. 24.
60. Фролова А.М. Черлидинг в детском саду, как одна из здоровьесформирующих фитнес-технологий/ А.М. Фролова. 2016. С. 120-122.
61. Шапилина И.А. Хореография в спорте / Серия образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте - Ростов на Дону- Феникс, 2004.– С. 5 – 6, С. 43 – 44, С. 15 – 16, С. 47 – 49.
62. Ярмолович Л. Классический танец: Методическое пособие / Л. Ярмолович - Л.: Музыка, 1986. – С.3.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Оценочный лист чир-данс

Чир - фристайл/хип - хоп/джаз - двойка

Судья _____
ТЕХНИКА(40 баллов)

Группа: _____

Выполнение элементов
(Фристайл - Джаз - Хип-Хоп) _____ 10

Выполнение элементов в соответствии со
спортивной дисциплиной. _____

Контроль положения тела _____ 10

Контроль положения частей тела
в выполняемых элементах (положение рук
в движениях с помпонами, положения рук и ног
в киках, прыжках, пируэтах и т. д.) _____

Сила выполняемых движений _____ 10

Интенсивность, амплитуда и сила исполнения движений. _____

Натянутость / Гибкость / Растяжка _____ 10

Натянутость (руки, ноги, стопы, корпус и т. д.),
растяжка и гибкость (где требуется)

ХОРЕОГРАФИЯ (40 баллов)

Музыкальность _____ 10

Построение композиции в соответствии с музыкой,
использование акцентов в музыке и т. д. _____

Сложность _____ 10

Уровень сложности исполняемых элементов и связок,
перенос веса, темп, количество пируэтов, прыжков и т. д. _____

Оригинальность / Стиль _____ 10

Использование оригинальных движений и связок в хореографии. _____

Зрелищность композиции _____ 10

Использование площадки, перемещения, взаимодействия друг с другом.

ГРУППОВОЕ ИСПОЛНЕНИЕ(10 баллов)

Синхронность _____ 10

Однородность движений, синхронность.

ОБЩЕЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ (10 баллов)

Артистичность / Воздействие на зрителей _____ 10

Влияние на зрителя при помощи артистичного исполнения,
интересной композиции, костюмов, музыки и т. д.

ВСЕГО (100 баллов): _____ 100

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Результаты интегральных показателей уровня хореографической подготовленности (классический экзерсис у станка) при выполнении 4-х двигательных заданий чирлидерами

№	Фамилия, имя	X1	X2	X3	X4	$\sum X1+..X4$	И.П.Х.П.	Рейтинг
1	Антонова София	9,5	8	9	8	34,5	8,625	3
2	Гонтарева Елизавета	9	8	9	8,5	34,5	8,625	3
3	Гуляева Ксения	8,5	8	9	8	33,5	8,375	4
4	Еремина Екатерина	10	10	9,5	9	38,5	9,625	1
5	Жигарева Анастасия	9	8,5	7,5	8	33	8,25	5
6	Замятина Кристина	9	8	8,5	9,5	35	8,75	2
7	Калиева Милена	9	8	8	8	33	8,25	5
8	Ломакина Дарья	9	8,5	7,5	8	33	8,25	5
9	Мамаева Екатерина	10	9,5	9,5	9,5	38,5	9,625	1
10	Медведева Мария	8,5	8	9	8	33,5	8,375	4
11	Непомнящих Полина	9,5	8	8	9,5	35	8,75	2
12	Покрышкина Екатерина	9,5	8	8,5	8,5	34,5	8,625	3
13	Прудаева Мария	8,5	8,5	8	8	33	8,25	5
14	Рахматуллина Елизавета	8,5	8	9	8	33,5	8,375	4
15	Рубба Кира	8,5	8,5	7,5	8,5	33	8,25	5
16	Сорокина Анастасия	8,5	8,5	8	8	33	8,25	5
	Суммарный показатель						8,6	

Воронина Т.П. _____

Соколик Н.М. _____

Ефимова С.С. _____

