



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта

Кафедра безопасности жизнедеятельности
и медико-биологических дисциплин

Методика развития координационных способностей у детей 8-11 лет,
занимающихся чир спортом

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование»

Направленность программы бакалавриата

«Физическая культура»

Форма обучения: заочная

Проверка на объем заимствований:

68,88 % авторского текста

Работа рецензирована к защите
рекомендована/не рекомендована

« 15 » 06 2023 г.

зав. кафедрой БЖ и МБД

Тюмасева Зоя Ивановна (д.п.н., профессор)

Тюмасева Зоя Ивановна



Выполнил:

Студент группы: ЗФ-514/106-5-1

Логинова Алина Алексеевна

Научный руководитель:

доктор медицинских наук, профессор

Камскова Юлиана Германовна

Челябинск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЧИР СПОРТОМ	8
1.1 Характеристика координационных способностей как физического качества	8
1.2 Научно-методические основы воспитания координационных способностей	14
1.3 Методика воспитания координационных способностей у детей занимающихся чир спортом.....	21
1.4 Возрастные особенности развития детей младшего школьного возраста	40
Выводы по первой главе.....	46
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ВОСПИТАНИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 8- 11 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЧИР СПОРТОМ	47
2.1 Цель, задачи опытно-экспериментальной работы.....	47
2.2 Реализация экспериментальной методики развития координа- ционных способностей игровым методом	50
2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы	53
Выводы по второй главе.....	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	59
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	61

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данной темы заключается в том, что в настоящее время чир спорт, как вид спорта, активно развивается и популяризируется среди молодежи – увеличивается число команд, появляются новые дисциплины в данном виде спорта.

Чир спорт является очень зрелищным видом спорта, яркие и незабываемые выступления спортсменов сопровождают спортивные соревнования по всему миру. Занятия чир спортом развивают физические качества, а также смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся, воспитывают чувство патриотизма через проведение соревнований между командами, чувства интернационализма через участие в международных соревнованиях.

Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. Посредством занятий чир спортом развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты. Происходит развитие паралингвистической системы (качество голоса, его диапазон, тональность). Спортивные соревнования по чир спорту направлены на пропаганду данного вида спорта и выявление сильнейших спортсменов [51]. Число занимающихся данным видом спорта растет с каждым годом, что составляет положительную динамику развития.

У большинства людей, впервые столкнувшихся с этим видом спорта, сформировано устаревшее понимание чир спорта (чирлидинга) – это танцы в поддержку спортивных команд на краю поля, это не спорт, а развлечение для зрителей, привлечения их внимания и просто для красоты. Но за

прошедшее время чир спорт сильно изменился и уже является отдельным видом спорта.

Чир спорт относится к группе сложно-координационных видов спорта. Специфика его проявляется в выполнении большого количества технически сложных движений под музыку, в сочетании с предметами и без них. Спортсмены соревнуются в техническом мастерстве, синхронности и выразительности исполнения композиционной программы большим количеством членов команды. Этот вид спорта сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (гимнастика, танцы) [45].

Название «cheerleading» произошло от английских слов «cheer» – одобрительное, призывное восклицание и «lead» – вести.

12 февраля 2007 г. был издан Приказ № 67 Федерального Агентства по Физической культуре и спорту "О признании вида спорта "Чирлидинг". В 2009 году "Чирлидинг" внесен во Всероссийский реестр видов спорта и имеет номер-код вида спорта 143 000 1411 Я. 20 июля 2021 года – произошло историческое событие в мире чирлидинга. Международный союз чирлидинга (ICU) получил полное признание Международного Олимпийского комитета. Это решение принято на 138 сессии МОК относительно чирлидинга наряду с международными федерациями самбо, лакросса, кикбоксинга, тайского бокса и айсштока.

Сегодня данный вид спорта - перспективное направление для развития. За более чем 20 лет развития в России сформирована теоретическая база, федерация дает возможность освоить профессию тренера и получить соответствующее свидетельство. Такой вид спорта является одним из самых интересных, увлекательных.

Особенностями занятий чир спортом являются их целостность, динамичность и танцевальность, овладение общими навыками в физической культуре, сочетание танцевального направления «чир перформанс» и спортивного (акробатического) «чирлидинг». В процессе занятий большое внимание уделяется развитию координации, творческих способностей,

которые осуществляются в подвижных и музыкальных играх, в самостоятельной работе над упражнениями, в творческом выражении своего восприятия музыки в движениях. Разносторонность чир спорта позволяет гармонично развиваться всем физическим, психологическим качествам ребёнка. Самым оптимальным возрастом для занятий чирлидингом, считается 8-11 лет. В этом возрасте организм ребенка умеет переживать небольшие перегрузки. Суставы, связки, мышцы как раз готовы к тому, чтобы над ними работали, и результат не заставит себя долго ждать [15].

Цель исследования: разработать методику развития координационных способностей у детей 8-11 лет

Объект исследования: педагогический процесс воспитания координационных способностей у детей 8-11 лет занимающихся чир спортом.

Предмет исследования: методика воспитания координационных способностей у детей занимающихся чир спортом.

Гипотеза исследования - при применении игрового метода процесс воспитания координационных способностей школьников станет более динамичным и эффективным, если использовать дифференцированные комплексы упражнений, направленные на их совершенствование.

В соответствии с объектом, предметом и целью были определены следующие **задачи исследования:**

- раскрыть возрастные особенности развития координационных способностей у школьников;
- выявить характерные особенности использования игрового метода для воспитания координации;
- подобрать тесты и исследовать уровень развития координационных способностей у школьников игровым методом;
- установить экспериментальным путем эффективность игрового метода.

Теоретико-методологическая база исследования: изучение вопросов воспитания координационных способностей, особенностей их развития в разные возрастные периоды, а также обоснование адекватных средств и методов освещено в работах ученых (Н.Л. Бернштейн, В.И. Лях, Д. Д. Донской, Е.П. Ильин, П. Хирц, Г. Людвиг, И. Вельнитц).

Методы исследования:

- 1) теоритическое изучение проблемы
- 2) проведение формирующего педагогического эксперимента
- 3) обработка полученных данных

Опытно-экспериментальная база исследования: группы (команды) по чирлидингу 8-11 лет МАОУ «Образовательный центр №5» г.Челябинск .

Этапы исследования. Исследование проводилось с сентября 2022 года по май 2023 года и проводилось в три этапа:

Первый этап: (сентябрь-ноябрь 2022) – формулировка темы исследования, обзор литературы, поисковый эксперимент, целью которого было определение уровня физического состояния учащихся. Перед началом эксперимента учитель провел беседу и объяснил цели исследования. Те, кто участвовал в эксперименте, учителя и родители, подписали согласие на участие в эксперименте.

Второй этап: (ноябрь 2022 – апрель 2023) – образовательный эксперимент. Цель состоит в том, чтобы определить эффективность использования игрового метода для воспитания координационных способностей у команд по чирлидингу 8-11 лет. Каждая группа проводит занятия два раза в неделю. Во время тренировок контрольной группы использовались строго регламентированные методы физических упражнений и соревновательные методы. В экспериментальной группе вместе с вышеуказанным методом используется игровой метод. Выбор метода исследования осуществляется в соответствии с целью и задачами исследования.

Третий этап: (май 2023) – подведение итогов эксперимента, оформление выпускной квалификационной работы.

Практическая значимость заключается в выявлении особенностей применения средств и методов чир спорта в воспитании координационных способностей у детей 8-11 лет.

Структура выпускной квалификационной работы состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованной литературы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЧИР СПОРТОМ

1.1 Характеристика координационных способностей как физического качества

Одним из самых сложных физических качеств человека является ловкость. Однако в связи с тем, что ее природа еще основательно не изучена, специалисты вместо термина "ловкость" стали употреблять более корректное понятие "координационные способности".

Координационные способности – это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях.

Основными компонентами координационных способностей являются способности к ориентированию в пространстве, равновесию, реагированию, дифференцированию параметров движений, способности к ритму, перестроению двигательных действий, вестибулярная устойчивость, произвольное расслабление мышц.

Уровень координационной способности определяется следующими способностями индивида:

- быстро реагировать на различные сигналы, в частности, на движущийся объект;
- точно и быстро выполнять двигательные действия за минимальный промежуток времени;
- дифференцировать пространственные временные и силовые параметры движения;
- приспосабливаться к изменяющимся ситуациям, к необычной постановке задачи;

– прогнозировать (предугадывать) положение движущегося предмета в нужный момент времени;

– ориентироваться во времени двигательной задачи координационных способностей.

Координационные способности являются комплексным физическим качеством, включающим в себя целый ряд двигательных способностей.

«Координация» (от лат.Coordination - согласование, приведение в порядок).

Координационные способности - это совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции (рисунок 1).

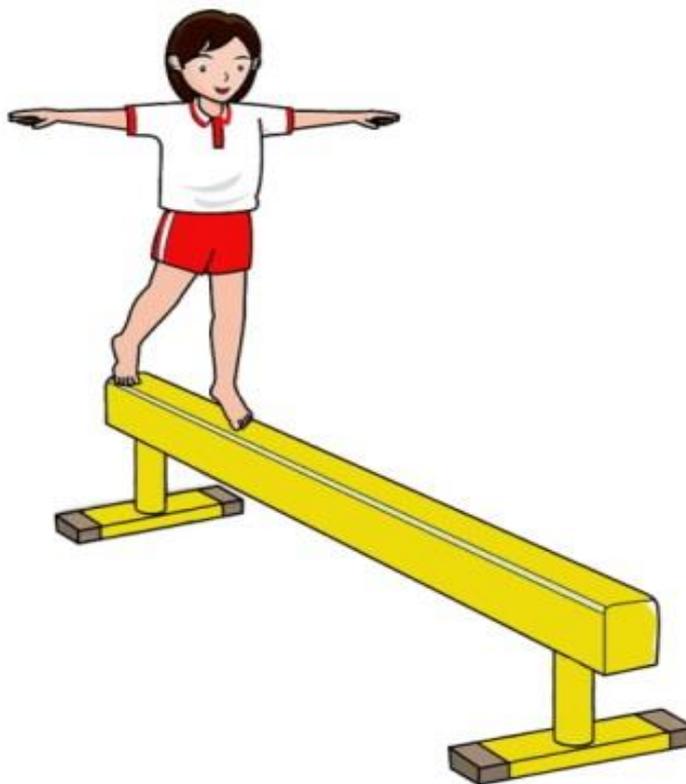


Рисунок 1 – Координация

Природной основой координационных способностей являются задатки, под которыми понимают врожденные и наследственные анатомо-физиологические особенности организма. К ним относят свойства нервной

системы (силу, подвижность, уравновешенность нервных процессов), индивидуальные варианты строения коры головного мозга, степень зрелости ее отдельных областей и других отделов центральной нервной системы, уровень развития отдельных анализаторов, особенности строения и функционирования нервно мышечного аппарата, темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических состояний и др.[16].

Координационные способности – это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях.

В основе координационных способностей лежит широкий комплекс факторов, выходящих за пределы чисто двигательных качеств:

1. Пластичность центральной нервной системы (подвижность процессов возбуждения и торможения). Вследствие этого ловкость в немалой степени определяется наследственностью.

2. Уровень развития физических качеств, прежде всего скоростные способности, динамическая сила и гибкость.

3. Двигательный опыт, т.е. запас разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков.

4. Способность быстро расслабляться при выполнении двигательных действий, особенно скоростно-силовой направленности.

5. Антиципация, т.е. способность к предугадыванию последствий, как своих возможных двигательных актов, так и наиболее вероятных действий соперника или партнера.

6. Психологическая установка, направленная на достижение двигательной задачи в любых условиях, в частности, находчивость и инициативность, способность к неожиданному экспромту в разных ситуациях и т.д. [1]

Большинство из обозначенных факторов поддаются определенному совершенствованию, поэтому в принципе координационные способности

можно успешно развивать. Наиболее благоприятным периодом для этого считается ранний возраст. В частности, 4 и 5 годы жизни по темпу прироста координационных способностей являются наиболее важными. Если в этот период целенаправленно воздействовать на них, то к 7-10 годам организм детей готов к их высокому развитию [8].

В связи с комплексным характером координационных способностей, естественно, отсутствует обобщенный показатель уровня их развития. Для этого используется ряд критериев, наиболее важными из которых являются:

1. Время освоения нового движения или какой-то комбинации. Чем оно короче, тем выше координационные способности.

2. Время, необходимое для перестройки своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией. В этих условиях умение выбрать наиболее оптимальный план успешного решения двигательной задачи считается хорошим показателем координационных возможностей.

3. Биомеханическая сложность выполняемых двигательных действий или их комплексы (комбинации).

4. Точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным).

5. Сохранение устойчивости при нарушенном равновесии.

6. Экономичность двигательной деятельности, связанная с умением расслабляться по ходу выполнения движений. Нерациональная мышечная напряженность свидетельствует о слабых координационных возможностях человека [1].

Под координационными способностями понимаются способности человека к согласованию и соподчинению отдельных движений в единую, целостную двигательную деятельность.

Для эффективного формирования координационных способностей необходимо на базе общего подхода к физическому воспитанию выработать конкретные пути и средства совершенствования соответствующих видов

координационных способностей с учетом их места и роли в общей системе двигательной деятельности человека. Отсюда и вытекает необходимость классификации координационных способностей.

Применительно к детскому спорту можно выделить следующие наиболее значимые, фундаментальные координационные способности человека в процессе управления двигательными действиями:

- способность к реагированию;
- способность к равновесию;
- ориентационная способность;
- дифференцированная способность, разновидностями которой является способность к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения;
- ритмическая способность.

Способность к реагированию – это способность быстро и точно начать движения соответственно определенному сигналу. Различают зрительно-моторную реакцию и слухо-моторную реакцию. Критерием оценки служит время реакции на различные сигналы. Например, старт по свистку, отмашки флажка или сигнал, поданный голосом.

Способность к равновесию – это сохранение устойчивого положения тела в условиях затрудняющих сохранение равновесия. Различают статическое и динамическое равновесие. К ним относятся упражнения на различные виды равновесия на одной или двух ногах с продвижением вперед или шагом, бегом, прыжками, различные виды лазания и так далее. Второй путь основан на избирательном совершенствовании анализаторов, обеспечивающих сохранение равновесия. Для совершенствования вестибулярной функции следует применять упражнения с прямолинейными и угловыми ускорениями. Например, кувырок вперед, перекат в сторону (колесо).

Ориентационная способность – это способность к определению и изменению положения тела в пространстве и во времени, особенно с учетом

изменяющейся ситуации или движущегося объекта. Например, выход после прыжка в три оборота, акробатические прыжки, вольные упражнения в спортивной гимнастике и так далее.

Способность к дифференцированию – это способность к достижению высокой точности и экономичности отдельных частей и фаз движения, а также движения в целом. Например, бросок в кольцо с различных точек, ритмическая способность при броске.

Ритмическая способность – это способность определять и реализовывать характерные динамические изменения в процессе двигательного акта. Например, выполнение вольных упражнений под музыку [9].

Сущность и значение координационных способностей в управлении движениями.

Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функции и умение управлять своими движениями.

Еще Т.Ф. Лестгафт, говоря о задачах физического образования, отмечал важность умения изолировать отдельные движения, сравнивать между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью [4].

Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое соответственной поставленной задачи.

Значимость воспитания координационных способностей объясняется четырьмя основными причинами:

1. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности

ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

2. Только сформированные координационные способности – необходимое условие подготовки детей к жизни, труду, службе в армии. Они способствуют эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями.

3. Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил.

4. Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей – гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности.

Поэтому, помимо физических качеств, в школьном возрасте не менее важно совершенствование координационных способностей детей и подростков. Тем более, что этот возраст, особенно младший школьный является наиболее благоприятным в этом отношении [5].

1.2 Научно-методические основы воспитания координационных способностей

Образовательные задачи физического воспитания детей школьного возраста связаны с формированием двигательных умений и навыков, обогащением двигательного опыта, также с приобретением знаний о значении физических упражнений для здоровья человека, о двигательном режиме, личной гигиене, закаливании [29].

Система условных связей, сформированная в этом возрасте отличается значительной прочностью и оказывает влияние на двигательные способности в последующей жизни. Очень важно не упустить этот благоприятный для развития двигательных умений и навыков период, так как в последствии на их ускорения придется затратить значительно больше времени и усилий [2].

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием ловкость – способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях [2].

Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим.

Основу ловкости составляют координационные способности. Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, рационально и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и неожиданно возникающие) [1, 2].

В целом, двигательные-координационные способности условно делят на 3 группы:

1. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

2. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

3. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Координационные способности, отнесенные к первой группе, зависят от «чувства пространства, чувства времени и мышечного чувства».

Координационные способности, относящиеся ко второй группе, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений.

Координационные способности, относящиеся к третьей группе, можно разделить на управление тонической и координационной напряженностью. Первая характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы. Вторая выражается в скованности, закреощенности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, излишним включением в действие различных мышечных групп, в частности мышц-антагонистов, неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу расслабления, что препятствует формированию совершенной техники.

Уровень координационных способностей в значительной степени зависит от проявления свойств нервной системы и особенно сенсорных систем спортсменов.

Н.Л. Бернштейн в 1946 году писал: «Координация движений есть не что иное, как преодоление избыточных степеней свободы наших органов движений, то есть превращение их в управляемые системы».

Для успешного решения двигательной задачи Д. Д. Донской предлагает выделить три вида координации – нервную, мышечную и двигательную.

По мнению Е.П. Ильина следует разделять внутримышечную, межмышечную и сенсорно-мышечную координации.

Д.Д. Блуме приводит классификацию общих координационных способностей и выделяет следующие их разновидности:

1. Ориентационная способность, под которой понимается способность к изменению и определению положения тела и его частей в пространстве и времени, с учетом меняющейся ситуации.

2. Способность к сочленению движений отдельных частей тела между собой, выражающаяся во взаимодействии пространственных и силовых параметров движения.

3. Дифференцированная способность, т.е. способность к достижению высокой точности и экономичности отдельных частей и фаз движений, а также движения в целом.

4. Способность к равновесию, под которой понимается: а) способность к удержанию тела в состоянии равновесия (статическое равновесие) и б) способность к возвращению в состояние равновесия во время движения (динамическое равновесие).

5. Реагирующая способность – способность к быстрому началу целенаправленного двигательного акта соответственно определенному сигналу.

6. Способность к переключению, т.е. способность к проектированию оптимальной программы действий, контролю, корректировке и перестройке ее двигательной реакции в соответствии с актуальной или предполагаемой ситуацией.

7. Ритмическая способность, определяющая и реализующая характерные динамические изменения в процессе двигательного акта.

П. Хирц, Г. Людвиг и И. Вельнитц выделяют следующие общие или фундаментальные координационные способности:

- 1) кинестетическая дифференцированная способность;
- 2) пространственная ориентационная способность;

- 3) реагирующая способность;
- 4) способность к равновесию;
- 5) ритмическая способность.

Е.П. Ильин под координацией понимает «характеристику двигательных действий, связанную с управлением, согласованностью и соразмерностью движений и с удержанием необходимой позы».

В.И. Лях вводит термин «способности, основанные на прорицепторной чувствительности». К ним относятся способности к воспроизведению, оценке, отмериванию, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движений. Координированность проявляется в ручной ловкости, телесной ловкости (юркости) и меткости. Характерными примерами ручной ловкости является жонглирование, манипуляции (ведения, обводки, финты) с шайбой, при которых осуществляется экстраполирование по месту в пространстве, времени достижения данного места, амплитуде движения и усилию. Юркость отчетливо проявляется хоккеистом, уходящим от силового приема защитника. Меткость – способность попадать в цель при баллистических движениях рук и ног (бросках, ударах). Она зависит от точности глазомера (способности определять расстояние до объекта) и точности регулирования усилий и амплитуды движений. Развитие точности предопределяется некоторыми задатками: типологией памяти, пластичностью мышц, выраженностью физиологического тремора, дифференциальными порогами двигательного, вестибулярного, зрительного, слухового анализаторов, динамичностью и концентрированностью нервной системы, типом телосложения. Основными задачами развития точности движений являются: развитие двигательной памяти, чувствительности анализаторов, выработка динамического стереотипа соревновательных действий, реализация технических приемов.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности человека к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелости и решительности ;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны (рисунок 2).



Рисунок 2 – Развитие координации у детей

Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту и глубину, опорных прыжков), метаний, лазанья.

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, единоборства (бокс, борьба, фехтование), кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности, горнолыжный спорт.

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Специальные упражнения для совершенствования координации движений разрабатываются с учетом специфики избранного вида спорта, профессии. Это координационно сходные упражнения с технико-тактическими действиями в данном виде спорта или трудовыми действиями.

На спортивной тренировке применяют две группы таких средств:

а) подводящие, способствующие освоению новых форм движений того или иного вида спорта;

б) развивающие, направленные непосредственно на воспитание координационных способностей, проявляющихся в конкретных видах спорта (например, в баскетболе специальные упражнения в затрудненных условиях – ловля и передача мяча партнеру при прыжках через гимнастическую скамейку, после выполнения на гимнастических матах нескольких кувырков подряд, ловля мяча от партнера и бросок в корзину и др.).

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей.

Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению.

1.3 Методика воспитания координационных способностей у детей занимающихся чир спортом

Во всех видах спорта всесторонняя подготовка спортсменов является важнейшим условием достижения высоких спортивных результатов. В настоящее время с бурным развитием танцевальных видов спорта на первый

план выходит важность серьезной хореографической подготовки. Чир спорт признан как вид спорта совсем недавно, однако растущая популярность в мире способствует его широкому распространению и в России (рисунок 3).



Рисунок 3 – Чир спорт

В чирлидинге сочетаются танцевальные элементы (прыжки, вращения, равновесия и др.) и акробатические (поддержки, стойки, перевороты, пирамиды и др.), поэтому к методике проведения тренировок предъявляются особые требования. Для достижения успеха недостаточно просто танцевать и улыбаться. Не имея высокого уровня развития физической подготовленности, выносливости, гибкости, координационных способностей, а также без слаженности выполнения групповых комбинаций, невозможно добиться значительных результатов. Все эти качества развиваются за счет общефизической подготовки, целенаправленной физической подготовки и специальной физической подготовки [2] с постепенным увеличением тренировочной нагрузки в течение учебного года.

В рамках физической подготовки на тренировках проводятся упражнения, эффективно развивающие определенные физические качества, специфичные для чирлидинга, с применением элементов хореографической и технической подготовки, а именно: выносливость, силовая подготовка, прыгучесть, координация, гибкость, ритмичность и слаженность выполнения групповых комбинаций. Следует отметить, что в занятиях чирлидингом трудно провести точную грань между технической и хореографической подготовкой в силу специфики этого танцевального вида спорта. Эффективность двигательных действий обусловлена точностью воспроизведения их пространственных, временных и силовых характеристик, что достигается за счет постоянного совершенствования перечисленных качеств.

Тренировка выносливости и силовая подготовка способствуют развитию у чирлидеров сильных мышц спины, плечевого пояса, рук и пресса, что в результате приводит к возможности демонстрировать и удерживать правильные и красивые линии тела в статике и динамике в выполняемых элементах.

Выносливость (скоростная, силовая, координационная и т. п.) нарабатывается за счет развития анаэробных возможностей организма, что достигается путем выполнения упражнений, включающих функционирование большой группы мышц и позволяющих выполнять нагрузку с предельной и околопредельной интенсивностью [3].

Интенсивная работа всех мышц тела и значительное время, проведенное под нагрузкой в упражнениях, использующих вес тела, позволяет улучшить силовую подготовку чирлидеров. Особое внимание здесь уделяется тренировке мышц ног и спины, что обеспечивает сильный, красивый, динамичный танец, мощную базу и опору в поддержках и пирамидах, а также является основой для развития прыгучести.

Прыгучесть – это способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при

преодолении вертикального и горизонтального расстояния [4]. В чирлидинге прыжки являются одним из базовых элементов, поэтому команда должна нарабатывать прыгучесть участниц с помощью упражнений на развитие высокой скорости сокращения мышц ног, туловища и верхнего плечевого пояса, при достаточном уровне силы и координации.

В развитии координационных навыков решающую роль играет мышечная и внутримышечная координация. Известно, что экономичность движений связана с уменьшением количества вовлеченных в работу двигательных единиц за счет их строгого дозирования [5]. Следовательно, качество двигательной деятельности в значительной мере определяется уровнем развития точности как одной из ведущих двигательных характеристик. Так, на тренировках по чирлидингу оттачивается выполнение каждого элемента за счет отработки точности воспроизведения их пространственных, временных и силовых характеристик.

Специфика спортивной специализации чирлидинга предъявляет особые требования к развитию гибкости. Гибкость как физическое качество зависит, в первую очередь, от особенностей связочного аппарата – толстые связки и суставная сумка сильно ограничивают подвижность сочленяющихся сегментов тела. Кроме этого на гибкость влияют эластичность мышц, степень активности растягиваемых мышц, разминка, массаж, температура тела и окружающей среды, время суток, возраст, уровень силовой подготовленности, исходное положение тела и т. д. Амплитуду движений сокращает ограниченная способность человека координировать расслабление растягиваемых мышц с одновременным напряжением мышц, производящих движение. Совершенствование гибкости достигается за счет регулярного выполнения упражнений на сгибание-разгибание, махов, наклонов, поворотов, вращательных и круговых движений с максимальной амплитудой (упражнения на растягивание мышц и связок) [6]. При выполнении таких упражнений важно

растянуть соединительную ткань мышц-антагонистов, чтобы они стали упругими и податливыми.

В работе над гибкостью на тренировках применяются активные (динамические), пассивные и статические упражнения, а также их сочетания: – активные – махи, рывки, наклоны, вращательные и пружинистые движения – выполняются без предметов либо с предметами; – пассивные – движения, выполняемые с помощью отягощения, партнера, на тренажерах, либо с использованием собственной силы; – статические – движения с сохранением неподвижного положения с предельной амплитудой в течение некоторого времени. Практика показывает, что силовые качества развиваются легче, чем гибкость, поэтому тренировке активной подвижности уделяется особое внимание, а улучшение пассивной гибкости рассматривается как вспомогательное средство. Наиболее часто для развития гибкости чирлидеров применяется повторный метод, позволяющий чередовать серии упражнений на растягивание с интервалами отдыха и восстановления работоспособности. При этом в структуре занятия упражнения на гибкость занимают ключевое место: в разминке после упражнений на разогревание как средство подготовки мышц, сухожилий и связок к выполнению объемной или высокоинтенсивной тренировочной программы; в основной части занятия как средство развития гибкости и повышения эластичности мышц и связок; в заключительной части занятия как средство восстановления после высоких нагрузок и профилактики травм опорно-двигательного аппарата, а также снятия болей и предотвращения судорог.

Ритмичность в чирлидинге выражается последовательным напряжением и расслаблением мышц, т. е. закономерным чередованием усилий разной величины, что проявляется исполнением конкретных элементов в соответствии с музыкальным сопровождением. Любое упражнение в чирлидинге имеет определенный темп и динамику. Чем выше темп, тем больше требуется усилий, поэтому необходимо равномерно

распределить силы по длительности всего упражнения. На тренировках чирлидеры стремятся выработать навык оптимального сочетания темпа и динамики, достигая максимальной амплитуды и свободы движений, что приводит к повышению качества исполнения всех танцевальных и акробатических элементов.

Для отработки слаженности выполнения групповых комбинаций команда чирлидеров стремится не только к синхронности исполнения движений с одинаковой амплитудой с соблюдением одинаковых пространственно-временных характеристик, но и старается определить главный момент приложения усилий в каждом элементе (акцент), тогда остальные движения легко выполняются как связующие действия. Слаженности движений способствуют также чувство единства коллектива, строгая дисциплина и командная работа. В чирлидинге важно желание быть в команде, уважать друг друга, ставить интересы коллектива выше своих собственных.

Чир спорт относится к группе сложно-координационных видов спорта. Этот вид спорта сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика). Координационные способности являются важной качественной стороной двигательной деятельности, отражающей уровень физической подготовленности. Целенаправленное формирование координационных способностей позволяет решать целый ряд задач физического, эстетического и интеллектуального совершенствования спортсменов.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.;

комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту и глубину, опорных прыжков), метаний, лазанья.

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, единоборства (бокс, борьба, фехтование), кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности, горнолыжный спорт.

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Специальные упражнения для совершенствования координационных движений разрабатываются с учетом специфики избранного вида спорта, профессии. Это координационно-сходные упражнения с технико-тактическими действиями в данном виде спорта или трудовыми действиями.

На спортивной тренировке применяют две группы таких средств:

1. Подводящие, способствующие освоению новых форм движений того или иного вида спорта;

2. Развивающие, направленные непосредственно на воспитание координационных способностей, проявляющихся в конкретных видах спорта (например, в баскетболе специальные упражнения в затрудненных условиях – ловля и передача мяча партнеру при прыжках через гимнастическую скамейку, после выполнения на гимнастических матах нескольких кувырков подряд, ловля мяча от партнера и бросок в корзину и др.).

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей.

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методы.

1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся, не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей.

Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей.

2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта и единоборствах.

3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Данный методический прием широко используется в ряде видов спорта (спортивной гимнастике, спортивных играх и др.) и профессионально-прикладной физической подготовке.

4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Дело в том, что излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

Мышечная напряженность проявляется в двух формах (тонической и координационной).

1. Тоническая напряженность (повышен тонус мышц в состоянии покоя). Этот вид напряженности часто возникает при значительном мышечном утомлении и может быть стойким.

Для ее снятия целесообразно использовать: а) упражнения в растягивании, преимущественно динамического характера; б) разнообразные маховые движения конечностями в расслабленном состоянии; в) плавание; г) массаж, сауну, тепловые процедуры.

2. Координационная напряженность (неполное расслабление мышц в процессе работы или их замедленный переход в фазу расслабления).

Для преодоления координационной напряженности целесообразно использовать следующие приемы:

а) в процессе физического воспитания у занимающихся необходимо сформировать и систематически актуализировать осознанную на расслабление в нужные моменты. Фактически расслабляющие моменты

должны войти в структуру всех изучаемых движений и этому надо специально обучать. Это во многом предупредит появление ненужной напряженности;

б) применять на занятиях специальные упражнения на расслабление, чтобы сформировать у занимающихся четкое представление о напряженных и расслабленных состояниях мышечных групп. Этому способствуют такие упражнения, как сочетание расслабления одних мышечных групп с напряжением других; контролируемый переход мышечной группы от напряжения к расслаблению; выполнение движений с установкой на прочувствование полного расслабления.

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы:

- 1) стандартно-повторного упражнения;
- 2) вариативного упражнения;
- 3) игровой;
- 4) соревновательный.

При разучивании новых достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно-повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях.

Метод вариативного упражнения с его многими разновидностями имеет более широкое применение. Его подразделяют на два подметода – со строгой и не строгой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. К первому относятся следующие разновидности методических приемов:

– строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменений силовых параметров, например прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в полсилы; изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений и пр.);

– изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя, в приседе; варьирование конечных положений – бросок мяча вверх из исходного положения, стоя - ловля, сидя и наоборот);

– изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, прыжки в длину и глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т.п.);

– «зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега, метание спортивных снарядов «неведущей» рукой и т.п.);

– выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений, кувырков);

– выполнение упражнений с исключением зрительного контроля – в специальных очках или с закрытыми глазами (например, упражнения в равновесии, ведение мяча и броски в кольцо).

Методические приемы не строго регламентированного варьирования связаны с использованием необычных условий естественной среды (бег, передвижение на лыжах по пересеченной местности), преодоление произвольными способами полосы препятствий, отработка индивидуальных и групповых атакующих технико-тактических действий в условиях не строго регламентированного взаимодействия партнеров.

Эффективным методом воспитания координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п. Например, при проведении игры «пятнашки» ставится задача как можно больше играющих запятнать за 3 минуты или запятнать с помощью волейбольного мяча, или запятнать в определенном участке тела. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что

возникающие двигательные задачи занимающихся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации.

Игровой метод используется в процессе физического воспитания для комплексного совершенствования движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости. В обучении с использованием игровой формы в урок или тренировку вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества. Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме – подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач.

В младшем школьном возрасте, игры занимают очень значимое место в развитии целого комплекса физических качеств: скорость, координация, сила, а также гибкость и выносливость. Большинство игр требуют от занимающихся проявления быстроты (как можно быстрее убежать, догнать), а также быстрое реагирование на различные сигналы (развитие внимательности и скорости реакций).

Быстро сменяющаяся игровая ситуация, требующая от игроков мгновенного перехода от одних игровых действий к другим, способствует воспитанию координационных способностей.

Подвижные игры со скоростно-силовой направленностью развивают силовые умения детей.

Выносливость тренируют подвижные игры с многократными повторениями напряженных действий с непрерывной двигательной деятельностью, связанная с достаточно большой затратой энергии и сил. Игры, с часто изменяющимися направлениями движений развивают гибкость [14].

Подвижные игры носят коллективный характер что способствует воспитанию чувства товарищества, ответственности и солидарности. Они помогают развитию самосознания, в связи с возникающими в процессе игры, разнообразными задачами, которые требуют своевременной оценки ситуации, принятия решения и его выполнения. Существующие правила у игр, воспитывают дисциплинированность, честность и выдержку [9].

Игры приучают к логическому мышлению и наблюдательности. Также развиваются организаторские способности (в зависимости от роли в игре) [23].

Образовательное значение имеют игры, которые родственны, по двигательным действиям, отдельным видам спорта. Такие игры направлены на совершенствование и закрепление разученных тактических и технических приёмов различных видов спорта. В играх развивается способность правильной оценки пространственных, временных отношений, точно и быстро реагировать на ситуации. Игры на природе (местности) приводят к образованию навыков, которые необходимы туристу, следопыту и т.д. [28].

Игры с предметами (мешочки, мячи, флажки) способствуют повышению кожно-тактильному и мышечно-двигательной чувствительности, а также совершенствованию двигательных функций пальцев и рук (такие игры необходимы детям дошкольного и младшего школьного возраста).

Главное содержание подвижных игр заключается в разнообразии движений и действий играющих. Правильное руководство во время игры, оказывает благоприятное влияние на мышечную, сердечно сосудистую,

дыхательную и другие системы организма. Подвижные игры повышают функциональную деятельность, вовлекают в динамическую работу разные мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах [37].

Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе с детьми и молодёжью.

Игровой метод характеризуется такими особенностями, как:

1) «сюжетная» организация, где деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным сюжетом (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации. Игровой сюжет либо непосредственно заимствуется из окружающей действительности с образным отражением тех или иных прикладных действий и жизненных отношений (например: трудовые, бытовые действия, имитация охоты и т. д.), либо специально создается, исходя из потребностей физического воспитания, как условная схема взаимодействия играющих - это особенно характерно для современных спортивных игр.

2) разнообразие способов достижения цели – возможность достижения игровой цели (выигрыша) обычно не связана с каким-либо одним способом действий. Почти всегда существуют различные пути выигрыша, допускаемые правилами игры, которые лимитируют лишь общую линию поведения, но не определяют жестко конкретные действия.

3) комплексный характер деятельности: игра включает в себя различные двигательные действия - бег, прыжки, метания и т. д. Правда, иногда игровой метод применяется и на основе относительно однородных действий, например, «фортлек» («беговая игра») – своеобразное сочетание игрового метода с методом непрерывного переменного упражнения, где бег различной интенсивности или бег, чередуемый с ходьбой, проводится на местности в порядке игрового соперничества между участниками.

4) широкая самостоятельность действий занимающихся, высокие требования к их инициативе, находчивости, ловкости – игровой метод предоставляет играющим простор для творческого решения двигательных задач, при этом постоянное и внезапное изменение ситуаций по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

5) моделирование напряженных межличностных и межгрупповых отношений, повышенная эмоциональность в большинстве игр хотя и условно, но с достаточно высокой степенью психической напряженности, воспроизводят активные межличностные и межгрупповые отношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между противниками в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые конфликты. Это создает высокий эмоциональный накал и содействует яркому выявлению этических качеств личности.

б) вероятное программирование действий и ограниченные возможности дозирования нагрузки.

Игровая деятельность, как форма и метод обучения младших школьников, является наиболее продуктивным направлением в учебно-воспитательном процессе в современной методике физического воспитания. Игровой метод, в какой бы форме и объеме не выражался, всегда привлекает и радует ребенка, а целесообразное варьирование различных его форм дает возможность успешного и полного решения задач физического воспитания. Ребенка, начинающего обучение в школе, особенно интересует все то, что можно выразить движением, однако им еще относительно трудно выделить отдельные движения и точно регулировать их.

Младшие школьники быстро устают, хотя также и быстро восстанавливаются. Особенно утомляют детей однообразные упражнения, а более других привлекают упражнения, которыми можно овладеть в

короткие сроки, а одна из черт игрового метода – способность решать задачи в кратчайшие сроки с полной мобилизацией двигательных способностей. Младшие школьники, проявляя нередко наблюдательность, склонны к предметному, образному мышлению, и поэтому их деятельность должна организовываться в соответствии с образным и условным «сюжетом», что и помогает выполнять упражнения непринужденно, поддерживает интерес к таким занятиям.

Игровой метод используется в процессе физического воспитания для комплексного совершенствования движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости [17].

Младшие школьники быстро устают, хотя также и быстро восстанавливаются. Особенно утомляют детей однообразные упражнения, а более других привлекают упражнения, которыми можно овладеть в короткие сроки, а одна из черт игрового метода - способность решать задачи в кратчайшие сроки с полной мобилизацией двигательных способностей. Младшие школьники, проявляя нередко наблюдательность, склонны к предметному, образному мышлению, и поэтому их деятельность должна организовываться в соответствии с образным и условным «сюжетом», что и помогает выполнять упражнения непринужденно, поддерживает интерес к таким занятиям.

В обучении с использованием игровой формы в урок или тренировку вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества. Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Игра сама по себе является формой стихийного поведения ребенка, а методом является комплекс вспомогательных действий, направленный на придание играм упорядоченного характера и достижение

определенных воспитательных и развивающих задач при большой свободе двигательной деятельности в атмосфере радости. В игровом методе можно выделить подражательно-игровой и классический игровой методы [23].

Игровой метод необязательно связан с какими-либо общепринятыми спортивными играми, например, футболом, волейболом, подвижными играми. Он может быть применен на базе любых физических упражнений. Таким образом, игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные физические способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентирования, находчивость, самостоятельность, инициативность.

Игра – естественный спутник жизни ребёнка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребёнка – неумной потребности его в жизнерадостных движениях. Но среди всего многообразия игр следует особо выделить подвижные игры (рисунок 4), где все играющие обязательно вовлекаются в активные двигательные действия, которые обусловлены сюжетом и правилами игры и направлены на достижение определённой цели [33, 37].



Рисунок 4 – Подвижные игры

Очень важно определить место игры среди других средств физического воспитания и на уроке установить между ними методически правильную преемственность. Это будет способствовать лучшему решению поставленных задач, повышению плотности урока и позволит правильно дозировать упражнения [1; 31; 32].

После упражнений сложных координации, требующих напряженного внимания, следует давать более простые задания, не требующие концентрированного внимания. Мышцы, которые только что интенсивно работали, в следующем упражнении (игре) почти не участвуют или выполняют работу иного характера [21; 22; 25; 26].

Так, не рекомендуется после игры с бегом, прыжками или сопротивлениями проводить упражнения, требующие точности движения, сохранения равновесия, сложной координации.

Если вся основная часть урока посвящена играм, то в ней игры высокой интенсивности должны чередоваться с менее интенсивными подвижными играми, причем игры подбираются различные и по характеру движений.

Подвижные игры можно включать во все части урока. Их содержание зависит от задач и состава занимающихся. В подготовительную часть урока рекомендуется включать малоподвижные и несложные игры, способствующие организации внимания занимающихся. Например, такие как: «Класс смирно!», «Падающая палка», «К своим флажкам» и т.д. а также игры средней интенсивности с упражнениями общеразвивающего характера – «Затейник», «Делай так» и др.

В основной части урока используются подвижные игры с бегом на скорость, с элементами ловкости, на выносливость, с преодолением препятствий, с разными прыжками, сопротивлением, борьбой, метаниями в подвижную и неподвижную цель («Конники спортивные», «Два мороза», «Белые медведи», «Зайцы в огороде», «Метко в цель»),

В заключительной части урока проводятся игры малой и средней интенсивности, способствующие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части урока, игры для организации внимания с несложными правилами («Кто сказал мяу?», «Запрещенное движение» и др.). Следует добиваться, чтобы все участники игры получали примерно одинаковую нагрузку. В связи с этим надо стремиться создавать равные условия для активного участия в игре занимающихся [3].

При проведении внеклассной работы со школьниками также надо широко применять различные подвижные игры. Они не только способствуют развитию качеств и навыков, жизненно необходимых, но и

делают занятия более интересными, позволяют быстрее осваивать определенные движения [2].

Различным упражнениям нужно также придавать игровую направленность. Например, бег в "коридоре" или по кругам; бег через набивные мячи. Можно проводить увлекательные эстафеты, где от точного выполнения упражнения зависит не только личный, но и командный результат.

Таким образом, игровой метод является одним из наиболее эффективных способом физического воспитания учащихся младшего школьного возраста.

Подвижные игры, которые выступают в роли средства, оказывают положительное влияние не только на физическую и функциональную подготовленность учащихся, но и вносят в урок разнообразие, повышают эмоциональный фон занятия, а также и интерес учащихся к занятиям физической культурой в целом.

1.4 Возрастные особенности развития детей младшего школьного возраста

Начало младшего школьного возраста определяется моментом поступления ребенка в школу. Начальный период школьной жизни в среднем занимает возрастной диапазон от 6-7 до 10-11 лет (1-4 классы). Этот период связан с увеличением физических и умственных нагрузок, расширением социальных границ ребенка и адаптацией в обществе. Ребёнок по-другому оценивает себя и свои способности, переживает очередной кризис и учится быть самостоятельным и ответственным человеком. В младшем школьном возрасте дети располагают значительными резервами развития.

Прежде всего, совершенствуется работа головного мозга и нервной системы. По данным физиологов, к 7 годам кора больших полушарий является уже в значительной степени зрелой. Однако наиболее важные,

специфически человеческие отделы головного мозга, отвечающие за программирование, регуляцию и контроль сложных форм психической деятельности, у детей этого возраста еще не завершили своего формирования (развитие лобных отделов мозга заканчивается лишь к 12 годам). Нервная система младших школьников неустойчива. Возбуждение и торможение нервной системы связано с ее малой подвижностью. Баланс между нервным возбуждением и торможением не сложился. Отсюда быстрая утомляемость, невозможность долго выполнять монотонную работу, младшие школьники быстро отвлекаются, не умеют быстро переключаться с одного вида деятельности на другой. Также отмечается торопливость в действиях, неточность, неаккуратность.

Развитие и окостенение конечностей, позвоночника и тазовых костей находятся в стадии большой интенсивности. При неблагоприятных условиях эти процессы могут протекать с большими аномалиями. Вредные влияния, в частности, могут оказывать физические перегрузки (например, продолжительное письмо, утомительная физическая работа). Неправильная посадка за партой во время занятий может привести к искривлению позвоночника, образованию впалой груди и т.д. В костях и скелетных мышцах у детей много органических веществ и воды, но мало минеральных веществ. В этот период идёт активная смена молочных зубов, выпадает около двадцати молочных зубов, в том числе и коренные. Легкая растяжимость мышечно-связочного аппарата обеспечивает ребенку хорошо выраженную гибкость, но не может создать прочного «мышечного корсета» для сохранения нормального расположения костей. В результате возможны деформации скелета, развитие асимметричности тела и конечностей, возникновение плоскостопия. Это требует особого внимания к организации нормальной позы детей и использование физических нагрузок. Существенные изменения отмечаются во всех органах и тканях тела, продолжается формирование позвоночника. Особенно важно внимание к формированию осанки, поскольку впервые ребенок вынужден носить

тяжелый портфель со школьными принадлежностями. Моторика руки ребенка несовершенна, так как не сформировалась костная система фаланг пальцев. Роль взрослых состоит в том, чтобы обращать внимание на эти немаловажные аспекты развития и помогать ребенку самостоятельно заботиться о своем здоровье.

Младший школьный возраст характеризуется равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но также, интенсивность роста отдельных его признаков различна. К примеру, длина тела, в данный период, увеличивается в большей мере, чем масса тела.

В данном возрасте, суставы очень подвижные, связки – эластичные, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночник очень подвижен до возраста 8-9 лет. Исследователи утверждают, что младший школьный возраст очень благоприятен для направленного роста подвижности в основных суставах.

У детей младшего школьного возраста, мышцы имеют тонкие волокна, в своём составе содержат небольшое количество жира и белка. Крупные мышцы конечностей развиты намного больше, чем мелкие.

В данном возрасте, морфологическое развитие нервной системы почти полностью завершается, структурная дифференциация и рост нервных волокон заканчивается. Функционирование нервной системы характеризуется значительным преобладанием процессов возбуждения [7].

Бурное развитие биодинамики (координационный компонент) движений ребенка происходит в возрасте 7-10 лет. Исходя из данного, возраст 7-10 лет является наиболее благоприятным для развития двигательных и координационных способностей, которые реализуются в двигательной активности человека (рисунок 5) [11].

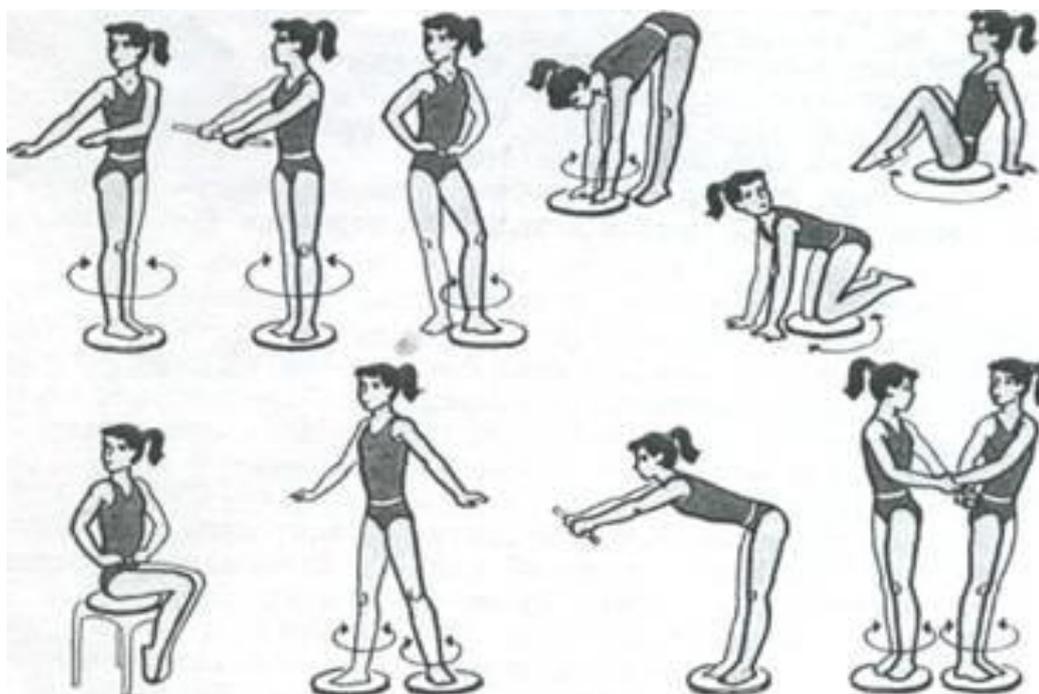


Рисунок 5 – Развитие координационных способностей

На протяжении младшего школьного возраста происходят существенные изменения не только в физическом развитии, но и в психическом развитии ребенка: качественно преобразуется познавательная сфера, формируется личность, складывается сложная система отношений со сверстниками и взрослыми. Переход к систематическому обучению предъявляет высокие требования к умственной работоспособности детей, которая у младших школьников еще неустойчива, сопротивляемость утомлению низкая. И хотя на протяжении возраста эти параметры повышаются, в целом продуктивность и качество работы младших школьников примерно наполовину ниже, чем соответствующие показатели старшеклассников.

Ведущей в младшем школьном возрасте становится учебная деятельность. Она определяет важнейшие изменения, происходящие в развитии психики детей на данном возрастном этапе. В рамках этой деятельности складываются психологические новообразования, характеризующие наиболее значимые достижения в развитии младших

школьников и являющиеся фундаментом, обеспечивающим развитие на следующем возрастном этапе.

Младший школьный возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов: они начинают приобретать опосредствованный характер и становятся осознанными и произвольными.

Ребенок постепенно овладевает своими психическими процессами, учится управлять восприятием, вниманием, памятью. Первоклассник по уровню своего психического развития остается дошкольником. Он сохраняет особенности мышления, присущие дошкольному возрасту. Доминирующей функцией в младшем школьном возрасте становится мышление. Интенсивно развиваются, перестраиваются сами мыслительные процессы. От интеллекта зависит развитие остальных психических функций. Завершается переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению. У ребенка появляются логически верные рассуждения. Школьное обучение строится таким образом, что словесно-логическое мышление получает преимущественное развитие. Если в первые два года обучения дети много работают с наглядными образцами, то в следующих классах объем такого рода занятий сокращается. Образное мышление все меньше и меньше оказывается необходимым в учебной деятельности.

В конце младшего школьного возраста (и позже) проявляются индивидуальные различия: среди детей психологами выделяются группы "теоретиков" или "мыслителей", которые легко решают учебные задачи в словесном плане, "практиков", которым нужна опора на наглядность и практические действия, и "художников" с ярким образным мышлением. У большинства детей наблюдается относительное равновесие между разными видами мышления.

Развитие младшего школьника – очень сложный и противоречивый процесс. В этом возрасте ребенок должен очень многое понять, именно

поэтому нужно максимально использовать каждый день его жизни. Главная задача возраста – постижение окружающего мира, природы и человеческих отношений.

Выводы по первой главе

1) Младший школьный возраст является особым периодом жизни, в котором ребенок впервые начинает заниматься социально значимой, общественно оцениваемой учебной деятельностью.

2) В связи с тем, что пик естественного развития, как правило, приходится на школьный возраст, основные физические способности и функциональные возможности можно результативно увеличить собственно в этом возрасте.

3) Применение игрового метода в младшем школьном возрасте способствует совершенствованию учебного процесса на занятиях физической культуры. Благодаря игре, у младших школьников эффективнее развиваются процессы мышления, поэтому, игровой метод благоприятно сказывается на процессе обучения.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ВОСПИТАНИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 8-11 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЧИР СПОРТОМ

2.1 Цель, задачи опытно-экспериментальной работы

Целью работы является определение эффективных средств воспитания координационных способностей на занятиях чир спортом у детей 8-11 лет.

Воспитание координационных способностей у занимающихся чир спортом будет проходить более эффективно, если на занятиях использовать подобранный комплекс специально подготовительных упражнений и игровой метод.

В работе рассматривались вопросы воспитания координационных способностей, а также анализировались наиболее эффективные и широко применяемые средства и методы для развития координации учащихся младшего школьного возраста.

На основе изучения специальной литературы было выяснено, что для подготовки спортсменов в видах спорта, где координация - одно из ведущих качеств, предлагается ряд тестов, использование которых в совокупности обеспечивает получение информативных данных.

Педагогическое тестирование заключалось в проведении тестов для оценки координационных способностей детей, занимающихся чир спортом. При подборе контрольных упражнений выбирались наиболее информативные, также учитывалась и обеспечивалась надежность и объективность тестов. Были использованы такие тесты, как:

1. Челночный бег 3x10 м.
2. Многоскоки - 8 прыжков
3. Прыжки через скакалку.

Челночный бег 3 раза по 10 м определяет способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно

меняющейся обстановки. Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Многоскоки – при выполнении данного элемента упражнения по программе физкультуры толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, маховая, согнутая в коленном суставе, и в тоже время энергично посылается коленом вперед и немного вверх, туловище наклонено вперед, руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся назад-вперед. Положение туловища в этих упражнениях сохраняется строго вертикальным, шаги пружинящие, происходит активная работа руками, без работы рук не будет максимального эффекта.

Прыжки через скакалку – тестируются ловкость, гибкость, выносливость. Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков. Делается две попытки, засчитывается лучший результат. Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то, когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Цель исследования определила решение следующих задач:

1. Изучить теоретическое и практическое состояние проблемы воспитания координационных способностей у спортсменов занимающихся чир спортом.

2. Теоретически обосновать и разработать содержание методики в соответствии с преимущественной направленностью на воспитание координации на этапе спортивного совершенствования.

3. Проверить опытно-экспериментальным путем эффективность использования специально подобранных упражнений на воспитание

координационных в процессе совершенствования физической подготовки занимающихся.

В эксперименте принимали участие две команды по чирлидингу Центра дополнительного образования на базе «Образовательного центра №5» г. Челябинска. Возрастные границы и возрастной состав занимающихся в обеих командах идентичный.

Группа А – это занимающиеся в команде «Кометы», нами она определена как экспериментальная.

Группа Б – это занимающиеся в команде «Кометы кидз», нами она определена соответственно, как контрольная.

В начале и в конце эксперимента были проведены контрольные тесты уровня координационных способностей. Сущность педагогического эксперимента заключалась в исследовании эффективности использования подобранного комплекса специально-подготовительных упражнений игровым методом.

Для оценки эффективности воспитания координации у занимающихся чир спортом при использовании игрового метода тренировки мы применяли контрольные тесты в начале и в конце эксперимента, отслеживая изменения у команд. Полученные данные у участников экспериментальной и контрольной групп мы сравнивали между собой, используя методы математической статистики.

На предварительном этапе исследования проводилось теоретическое изучение проблемы уровня физической подготовленности по данным научно-методической литературы. Были сформированы гипотеза, цель, задачи исследования, а также разработана методика, направленная на повышение уровня координационных способностей у занимающихся чир спортом детей в возрасте 8-11 лет.

На втором этапе проводился формирующий педагогический эксперимент, в ходе которого осуществлялось определение эффективности влияния разработанной методики на уровень координации учащихся.

На третьем этапе – выполнялась обработка полученных данных, оформление выпускной квалификационной работы.

2.2 Реализация экспериментальной методики развития координационных способностей игровым методом

Процесс физического воспитания в школе предусматривает освоение учащимися целого ряда двигательных действий. Это, в свою очередь, требует соответствующего уровня развития физических качеств, обеспечивающих качественное выполнение этих действий.

Физическое воспитание детей и подростков в общеобразовательных школах включает сдачу норм, характеризуется разнообразием организационных форм, активным вовлечением во внеклассные и внешкольные спортивно-массовые мероприятия, широким использованием физических упражнений в повседневной жизни школьников.

Организация и содержание физического воспитания учащихся школ регламентируются учебной программой по физкультуре; программой по внеклассной и внешкольной спортивной работе со школьниками; программой занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе; Положениями о коллективе физической культуры в школе и внешкольных учреждениях.

Организационные формы физического воспитания школьников включают уроки физкультуры; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школьников; внеклассную и внешкольную спортивно-массовую работу; самостоятельные занятия физическими упражнениями в семье, на пришкольном участке и дворовых площадках, стадионах, парках.

В начальной школе, подвижные игры, являются незаменимой частью для решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника младшей школы, а также развитию его двигательных способностей и совершенствования его умений.

В данном возрасте они направлены на развитие воображения, творчества, внимания, самостоятельности, инициативности, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Многообразные варианты двигательных действий, которые входят в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование кондиционных и координационных способностей [1].

В младшем школьном возрасте закладывается основа игровой деятельности, которая направлена на совершенствование естественных движений, элементарных технико-тактических взаимодействий и игровых умений [26].

Рассмотрим влияние использования игрового метода на занятиях чир спортом на физическую подготовленность учащихся 8-11 лет.

Для проведения эксперимента все дети были разделены на две группы. Первая группа – контрольная, занималась по обычной методике. Вторая группа – экспериментальная, занималась по экспериментальной методике, основанной на использовании игрового метода.

В данном возрасте у детей продолжают формироваться и развиваться двигательные функции. Они показывают хорошие результаты в беге, плавании, где значимое место занимает быстрота. Также происходит значительное формирование координации движений. Способности реакции и равновесия проявляются наиболее интегративно.

В качестве средств развития координационных способностей использовались подвижные игры, направленные на развитие статического равновесия, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реакции, ритмичности, коррекции элементарных движений, устойчивости вестибулярного аппарата и др.

На занятиях в экспериментальной группе нами были апробированы подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей. Главным критерием при отборе игр были: эмоциональность, доступность, простота движений, целенаправленность воздействия на

координационные способности, а также собственное отношение детей к каждой игре.

Практически каждая игра направлена на развития той или иной координационной способности:

- Для коррекции элементарных движений использовались игры ограниченные во времени, где главная задача – добиться точного, красивого выполнения различных положений рук, ног, сохранения вертикальной позы и осанки.

- Более сложными для точного выполнения являются игры с перемещениями в различном темпе – перестроением в колонну, с закрытыми глазами, в беге с ускорениями – «Лохматый пёс», «Воробушки и кот».

- Для развития ориентировки в пространстве применялись подвижные игры «Попрыгунчики», «Совушка», «Болото», «Идём на слух».

- Для развития ритmicности способствовали игры, сопровождаемые речитативом – «Гуси – гуси».

- Для развития статической координации и динамического равновесия применялись подвижные игры, способствующие выработке у детей навыков удержания определенной позы в покое и движении. «Кто быстрее», «К своим флажкам».

- Быстрота реагирования на сигнал, переключение с одного вида движений на другой, скорость и точность выполнения игровых заданий – необходимые условия развития координационных способностей. Этому способствовали подвижные игры «Бусы», «Зайцы», «Падающий мяч».

- Расслабление как важная часть координационных способностей не имеет специально разработанных подвижных игр, но есть такие, которые предусматривают после сильного напряжения во время игры обязательное последующее расслабление.

Педагогический эксперимент строился следующим образом: один раз в неделю на занятиях в экспериментальном классе включали игровой метод тренировки.

Игровую тренировку, направленную на воспитание физических качеств, применяли в основной части занятия (после решения образовательных задач). В контрольном классе занятия проходили в соответствии со стандартной программой.

Чтобы определить результативность применения в учебном процессе подобранный комплекс специальных упражнений и игровой метод тренировки, для повышения координационных способностей спортсменов 8-11 лет в конце эксперимента было проведено контрольное повторное тестирование показателей.

2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы

В ходе экспериментальной работы была проанализирована эффективность использования игрового метода тренировки для повышения координационных способностей детей, занимающихся чир спортом.

В начале эксперимента мы провели тестирование и пришли к средним показателям координации, что свидетельствует о примерно равных исходных показателях экспериментальной и контрольной группы (таблица 1, рисунок 6).

Таблица 1 – Результаты тестирования контрольной и экспериментальной группы в начале эксперимента

Тестовые упражнения	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Челночный бег 3x10 м.	9,1	9,2
Многоскоки - 8 прыжков	11	10
Прыжки через скакалку	74	77

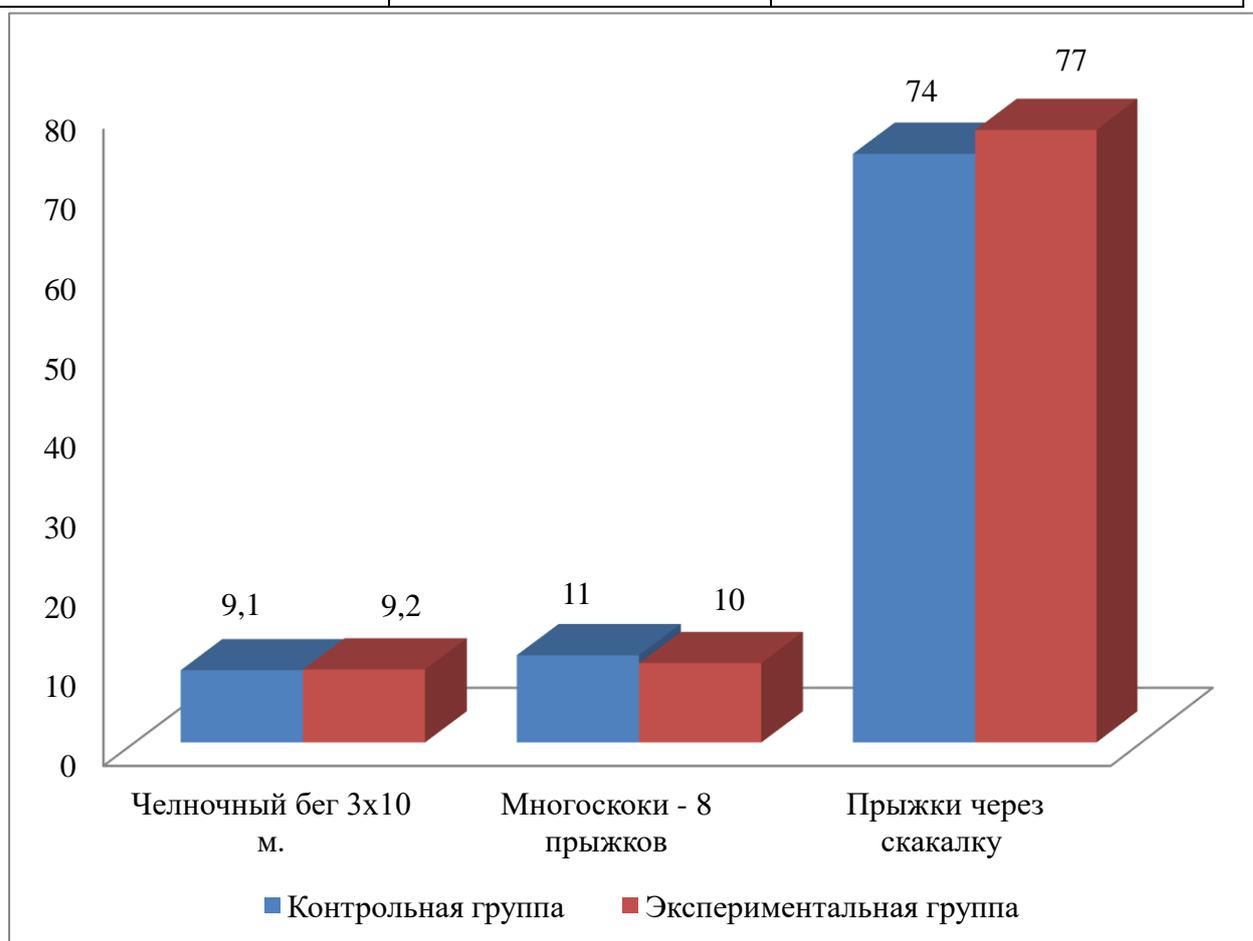


Рисунок 6 – Результаты тестирования контрольной и экспериментальной группы в начале эксперимента

В конце эксперимента для подтверждения нашей гипотезы о том, что использование игрового метода тренировки на занятиях по чир спорту у детей 8-11 лет, позволит повысить их координационные способности, мы провели повторное тестирование в обеих группах по тем же контрольным тестам (таблица 2, 3).

Таблица 2 – Динамика воспитания координационных способностей экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента

Тестовые упражнения	Экспериментальная группа		Изменение
	в начале эксперимента	в конце эксперимента	
Челночный бег 3x10 м.	9,2	8,4	-0,8
Многоскоки - 8 прыжков	10	13	3
Прыжки через скакалку	77	90	13

Таблица 3 – Динамика воспитания координационных способностей контрольной группы в начале и в конце эксперимента

Тестовые упражнения	Контрольная группа		Изменение
	в начале эксперимента	в конце эксперимента	
Челночный бег 3x10 м.	9,1	8,8	-0,3
Многоскоки - 8 прыжков	11	12	1
Прыжки через скакалку	74	82	8

В экспериментальной группе показатели значительно улучшились. Количество прыжков через скакалку увеличилось на 13 раз, многоскоки на 3 метра, а скорость челночного бега сократилась на 8 секунд.

В контрольной группе также наблюдается прирост по всем показателям, но не значительно и можно полагать, что они улучшились за счет естественного прироста. Количество прыжков через скакалку в среднем увеличилось на 10,81%, многоскоки улучшились на 9,09%. В тестовом упражнении челночный бег произошли улучшения на 3,3%. (Таблица 4)

Таблица №4 – Результаты тестирования координационных способностей в контрольной и экспериментальной группе в начале и в конце эксперимента

Тестовые упражнения	Экспериментальная группа		Прирост (%)	Контрольная группа		Прирост (%)
	в начале эксперимента	в конце эксперимента		в начале эксперимента	в конце эксперимента	
Челночный бег 3x10 м.	9,2	8,4	8,70	9,1	8,8	3,30
Многоскоки - 8 прыжков	10	13	30,00	11	12	9,09
Прыжки через скакалку	77	90	16,88	74	82	10,81

Сравнительный анализ результатов обеих групп показал, что у спортсменов экспериментальной группы в ходе эксперимента значительно повысились показатели координационных способностей и по результатам в тестовых упражнениях дети экспериментальной группы обогнали детей контрольной группы (рисунок 7).

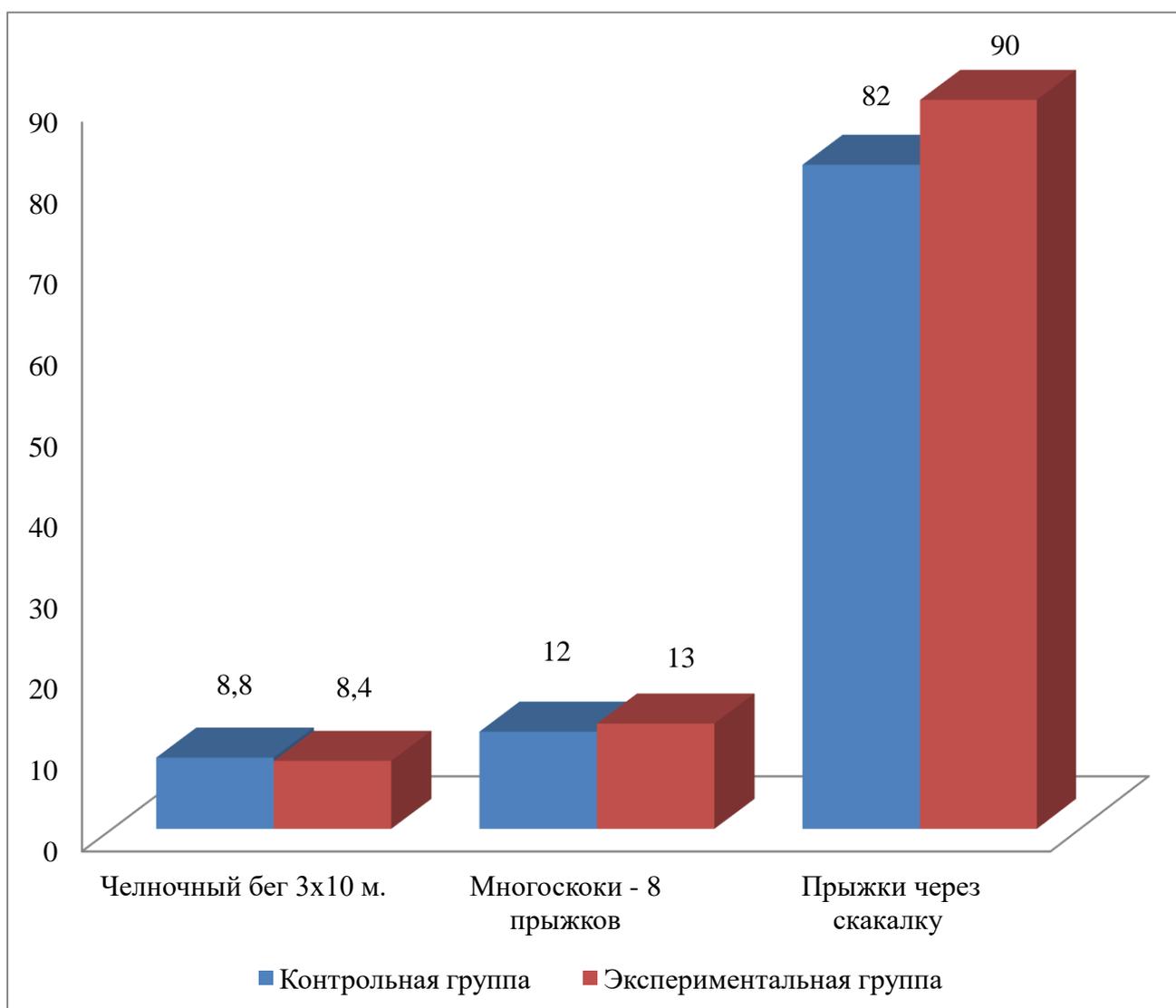


Рисунок 7 – Результаты тестирования контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента

Полученные результаты свидетельствуют о том, что применение игрового метода тренировки на занятиях чир спортом у детей 8-11 лет, позволило повысить их координационные способности.

Выводы по второй главе

1. Достижение более высоких результатов побуждает школьников к ежедневному выполнению физических упражнений. Под влиянием регулярных занятий в условиях дома происходит функциональное и двигательное совершенствование ребенка. Физические качества школьника является важным составляющим в процессе обучения, ведь только в постоянном движении ученик может учиться с интересом, успешно войти в учебный процесс.

2. Игровой метод, в силу всех присущих ему особенностей, вызывает глубокий эмоциональный отклик и позволяет удовлетворить в полной мере двигательную потребность занимающихся. Тем самым, способствует созданию положительного эмоционального фона на занятиях и возникновению чувства удовлетворенности, что в свою очередь создает положительное отношение детей к занятиям физическими упражнениями.

3. Применение игрового метода на занятиях чир спортом с детьми 8-11 лет позволяет создать положительный эмоциональный фон на занятии и поддерживать его в течении всего учебного процесса, а также помогает заинтересовать детей в деятельности, включить их в работу на занятии, позволяет широко и всецело проявлять детям их индивидуальные способности, развивать личностные и моральные качества.

4. Результаты педагогического эксперимента позволяют считать, что в экспериментальной группе достигнуто достоверное улучшение изучаемых показателей и как следствие повышение координационных способностей спортсменов. В контрольной группе результаты тестирования улучшились, но не значительно и можно считать, что не в полной мере достигнуто улучшение изучаемых показателей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Актуальность чир спорта заключается в том, что он позволяет спортсменам приобретать различные двигательные умения и навыки, формировать этические установки, развивать эмоционально - волевую сферу, а так же создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Занятия чир спортом развивают не только физические качества, но и смелость, целеустремленность, ответственность, решительность, настойчивость, умение работать в команде, взаимоуважение, взаимовыручку, то есть коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся.

В работе нами были изучены литературные источники с целью выявления средств и методов развития координации у тренирующихся, разработана рациональная структура тренировочных занятий для развития координационных способностей в подготовке юных спортсменов, а так же выявлена эффективность воздействия специальных упражнений на развитие координации у занимающихся.

Нами была предпринята попытка на основе общепринятых стандартных методик проведения занятия по чир спорту у детей 8-11 лет, разработать комплексы игровым методом тренировки, направленные на повышения уровня координационных способностей.

Для этого мы предложили экспериментальной руппе в течение всей 1 четверти при прохождении материала включать на занятия подвижные игры, направленные на улучшение координации.

В ходе экспериментальной работы мы проанализировали эффективность использования подобранного комплекса подвижных игр и игрового метода тренировки для повышения координационных способностей спортсменов 8-11 лет.

В начале эксперимента мы пришли к средним физическим показателям занимающихся, что свидетельствует о примерно равных исходных показателях экспериментальной и контрольной группы.

В конце эксперимента для подтверждения нашей гипотезы о том, что использование игрового метода тренировки на занятиях по чир спорту у детей 8-11 лет, позволит повысить координационные способности, мы провели повторное тестирование в обеих группах по тем же контрольным тестам.

Результаты педагогического эксперимента позволяют считать, что в экспериментальной группе результаты в тестовых заданиях улучшились по всем показателям.

В контрольной группе результаты тестирования так же улучшились, но не значительно и можно полагать, что они улучшились за счет естественного прироста.

Сравнительный анализ результатов обеих групп показал, что у детей экспериментальной группы в ходе эксперимента значительно повысились координационные способности и по показателям в тестовых упражнениях спортсмены экспериментальной группы обогнали спортсменов контрольной группы.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что применение игрового метода тренировки на занятиях чир спортом у детей 8-11 лет, позволило повысить их координационные способности.

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют, что цель эксперимента достигнута, гипотеза подтверждена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алиев, М. Н. Двигательная активность младших школьников и пути ее оптимизации в начальной школе [Текст] / М. Н. Алиев // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. – 2010. – № 4. – С. 80–88.
2. Аникин, А. А. Подвижные игры как средство формирования координационных способностей у младших школьников [Текст] / А. А. Аникин // Вестник спортивной науки. – 2014. – №6. – С. 17–19.
3. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов факультета физической культуры педагогических институтов [Текст] / Б. А. Ашмарин, Ю. В. Виноградов, З. Н. Вяткина. – М.: Просвещение, 1990. – 287с.
4. Бойко, В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека [Текст] / В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 280 с.
5. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям [Текст] / М. М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192с.
6. Ботяев, В. Л. Взаимосвязь и динамика проявления координационных способностей как фактор актуализации системы спортивного отбора [Текст] / В. Л. Ботяев, Е. В. Павлова // Вестник спортивной науки. – 2015. – №2. – С. 23–26.
7. Вишня, П. М. Подвижные игры на склоне [Текст] / П. М. Вишня // Физическая культура в школе. – 2017. – № 8. – С. 10–11.
8. Волков, В. М. К проблеме развития двигательных способностей, Теория и практика физической культуры [Текст] / В. М. Волков. – М., 1993. – 220 с.
9. Гавердовский, Ю. К., Техника гимнастических упражнений. [Текст] / Ю. К. Гавердовский. – М., Терра–спорт, 2002. – 180 с.

10. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие [Текст] / Ю. И. Гришина. Изд. 4-е – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 320 с.
11. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств у школьников [Текст] / А. А. Гужаловский. – Мн.: Народная асвета, 1978. – 88с.
12. Дьячков, В. М. физическая подготовка спортсмена [Текст] / В. М. Дьячков. – М. : Физкультура и спорт, 2012. – 193 с.
13. Железняк, Ю. Д. Основы научно–методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
14. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки: учебное пособие [Текст] / Е. Н. Захаров, А.В. Карасев, А. А. Сафонов. – М.: Лептос, 1994. – 232с. – 262 с.
15. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
16. Ингерлейб, М. Б. Анатомия физических упражнений [Текст] / М. Б. Ингерлейб. – Изд. 2-е – Ростов н/Д: Феникс, 2009 – 187 с.
17. Капустин, А. Г. Развитие физических качеств средствами игровой деятельности [Текст] / А. Г. Капустин // Физическая культура в школе. – 2016. – №1. – С. 15–19.
18. Караулова, Л. К. Физиология физического воспитания и спорта [Текст] / Л. К. Караулова, Н. А. Красноперова, Н. А. Расулов. – М., 2012. – 304 с.
19. Коренберг, В. Б. Проблема физических и двигательных качеств [Текст] / В. Б. Коренберг // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №7. – С. 2–5.
20. Корнеев, И. И. Взаимосвязь координационных способностей с показателями технической подготовленности баскетболистов массовых

разрядов [Текст] / И. И. Корнеев, И. И. Таран // Актуальные проблемы и современные технологии подготовки баскетболистов: Материалы Всероссийской научно–практической конференции. – М.: Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, 2016. – 134 с.

21. Коробейников, Н. К. Физическое воспитание: Учебное пособие для учащихся ср. спец. учебных заведений [Текст] / Н. К. Коробейников, И. Г. Михеев, А. Е. Николенко. – М. : Высшая школа, 2009. – 74–75 с.

22. Кузнецова, З. И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников [Текст] / З. И. Кузнецова // Физическая культура в школе. – 1975. – №1. – С. 7–9.

23. Кулькова, И. В. Физические качества – важная составляющая формирования двигательных умений и навыков [Текст] / И. В. Кульков // Физическая культура в школе. – 2015. – №4. – С. 45–52.

24. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. Е. Григорьев, Н. Е. Латышева. – М.: Академия, 2014. – 463 с.

25. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.

26. Линда Рэ Чеппел Как стать первоклассным тренером по черлидингу [Текст] / Чеппел Рэ Линда. – М.: Патриот, 2004. – 94 с.

27. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике: учебное пособие для среднего профессионального образования [Текст] / Т. С. Лисицкая. – 2–е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 242 с.

28. Лях, В. И. Двигательные способности, физическая культура в школе [Текст] / В. И. Лях.–М., 1996. – 176с.

29. Максачук, Е.П. Ценности физической культуры и спорта в жизни подрастающего поколения [Текст] / Е. П. Максачук // Физическая культура в школе. – 2015. – №1. – С. 39–41.

30. Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуры [Текст]: учебник для бакалавров / А. М. Максименко. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 257 с.
31. Матвеев, Л. П. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Л. П. Матвеев – М., 1991. – 543с.
32. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 543 с.
33. Меерсон, Ф. З. Основные закономерности индивидуальной адаптации [Текст] / Ф. З. Меерсон. – М.: Наука, 1986. – 278 с.
34. Мякинченко, Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры [Текст] / Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М.: Дивизион, 2006. – 284 с.
35. Никитушкин, В. Г. Формирование координационных способностей детей 4–12 лет [Текст] / В. Г. Никитушкин, С. В. Малиновский, Ю. И. Разинов, А. В. Аулова //Вестник спортивной науки,2012. – № 2. – С. 25–29.
36. Никитушкин, В. Г. Современная подготовка юных спортсменов: учебное пособие [Текст] / В. Г. Никитушкин. – М., 2009. – 112с.
37. Новосёлова, С. Л. Роль подвижных игр для физического совершенствования школьников [Текст] / С. Л. Новоселова // Современные гуманитарные исследования. – 2011. – № 4. – С. 99–102.
38. Носкова, С. А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" – групп поддержки спортивных команд: методическое пособие для педагогов–инструкторов и тренеров [Текст] / С. А. Носкова. – М.: МГСА, 2001. – 72 с.
39. Носкова, С. А. Чирлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе [Текст] / С. А. Носкова // Теория и практика физической культуры. – 2002. – С. 49–51.

40. Панов, В. А. Методика развития координационных способностей детей 7 лет на основе применения стандартной тренировочной программы [Текст] / В. А. Панов. – М.: ФиС, 2006. – 98 с.

41. Платонов, В. Н. Координация и методика ее совершенствования: Общая теория и ее практические приложения [Текст]: учеб метод пособие / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 54 с.

42. Петров, Б. Н. Массовые спортивно–художественные представления [Текст] / Б. . Петров. – М.,1998. –108 с.

43. Рубахин, Д. Е. Двигательный компонент как средство формирования мотивационной готовности школьников к занятиям физической культурой [Текст] / Д. Е. Рубахин // Вестник спортивной науки. 2010. – №5. – С. 19–24.

44. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка [Текст]: пособие для педагогов дошкольных учрежд., препод. и студ. / М. А. Рунова. – М.: Мозаика–Синтез, 2004. – 338 с.

45. Сингина, Н. Ф. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки [Текст] / Н. Ф. Сингина, А. Н. Кокоулин // Сибирский государственный университет физической культуры и спорта., 2007. – 186 с.

46. Скрипец, Э. Б. Развитие координации у баскетболистов [Текст] / Э. Б. Скрипец // Физическая культура. Всё для учителя (пилотный выпуск). – 2011. – № 1. – С. 25–27.

47. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / Э. Я. Степаненкова. – 2–е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.

48. Стрельникова, И. В. Развитие координационных способностей у старших школьников [Текст] / И. В. Стрельникова // Физическая культура в школе. – 2014. – №5. – С. 11–14.

49. Твердовская, С. В., Чирлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ [Текст] / С. В. Твердовская, Г. В. Краснова. – Омск., 2005. – 251 с.
50. Терехова, М. А. Методика физической подготовки танцоров 10–11 лет на этапе начальной спортивной специализации [Текст] / М. А. Терехова. – Малаховка, 2008. – 168 с.
51. Угарова, О. В. Значение подвижных игр для детей 5–6 лет на занятиях гимнастикой в спортивных школах [Текст] / О. В. Угарова // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В. Г. Белинского. 2007. – №7. – С. 248–250.
52. Федотова, Н. Н. Программа здоровьесберегающей направленности [Текст]: Подвижные игры / Н. Н. Федотова, Л. А. Курганова // Начальная школа. 2009. – №10. – С. 17–23.
53. Финогенова, Н. В. Возможности использования подвижных игр с элементами спорта в работе с дошкольниками [Текст] / Н. В. Финогенова, Д. В. Решетов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. – №9. – С. 62–67.
54. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности [Текст] / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М.: ФиС, 2004. – 430 с.
55. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта.: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений (2–е издание) [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов.–М.: Академия, 2001. – 103 с. – 121 с.
56. Цыба, И. А. Черлидинг в высших учебных заведениях: учебное пособие [Текст] / И. А. Цыба. – М.: Академия, 2010. – 80 с.
57. Чигрина, С. Г. Новый взгляд на «веселые старты» [Текст] / С. Г. Чигрина // Инновационные проекты и программы в образовании, 2010. – №4. – С. 49–52.

58. Янсон, Ю. А. Физическая культура в школе: научнопедагогический аспект [Текст]. Книга для педагога / Ю. А. Янсон. – Ростовна–Дону: Феникс , 2009 – 635 с.

59. Ярославцева, И. В. Особенности развития физических качеств у младших школьников [Текст] / И .В. Ярославцева // Вестник спортивной науки. – 2011. – №4. – С. 31–37.