

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**«ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ЧИРЛИДИНГУ В ВУЗЕ В
УСЛОВИХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ»**

АВТОРЕФЕРАТ

Магистерской работы

По направлению 44.04.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Студентки 3 курса 331 группы

Пилушкиной Влады Леонидовны

Научный руководитель

Доцент, к. п. н.

О.В. Ларина

подпись, дата

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н.

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2021

Актуальность исследования. Физическое воспитание в системе высшего образования направлено на формирование двигательной культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

Современные условия жизни оказывают огромное влияние на физическую активность молодежи, в том числе и студентов технических вузов, что проявляется в снижении их физического развития, состояния здоровья, физической и функциональной подготовленности. Поэтому физическое и профессиональное самосовершенствованию должно быть направлено на приобщение студентов к занятиям физической культурой, привитие у них потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Большая роль отводится дисциплине «Физическая культура», которая в высших учебных заведениях представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности студента. Учебные (академические) занятия по физической культуре в техническом вузе направлены на всестороннее физическое развитие студентов, повышение уровня их общей физической и профессионально-прикладной подготовленности, а также на формирование активного отношения и интереса к занятиям физической культурой и спортом.

В спортивных отделениях занимаются студенты, имеющие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желающие совершенствовать свое мастерство в одном из видов спорта.

Целью занятий в спортивных отделениях является повышение спортивного и технического мастерства на основе всесторонней психофизической подготовки студента.

Студенты как учебных, так и спортивных отделений обязаны сдавать зачеты по физической культуре, отражающий уровень их подготовленности по таким разделам, как общая физическая и спортивно-техническая подготовленность, а также о сформированности профессионально-значимых умений и навыков.

К итоговой аттестации студенты могут быть допущены при условии выполнения контрольных тестов по физической, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке.

Чирлидинг – относительно новый вид спорта в России. Он не входит в программу олимпийских видов спорта, но несмотря на это становится все более популярным и интересным особенно среди студенческой молодежи. В этом виде спорта присутствует гармония между трудностью, композицией и исполнением. Все это требует совершенствования технического мастерства спортсменок на основе развития физических качеств.

В связи, с ситуацией которая происходит в мире, на данный момент актуальным стал вопрос дистанционного обучения. Дистанционное обучение может проходить на высоком уровне с теоретическими предметами, но как быть с физической культурой и спортом. Проведение учебно-тренировочных занятий требует физической нагрузки, свободного пространства и необходимости непосредственного присутствия и руководства преподавателя. Тренировочный процесс должен быть непрерывным, но стремительный рост заболеваемости в мире и закрытие многих стран на карантин, определил необходимость поиска новых наиболее эффективных средств и методов обучения во время дистанционного обучения.

Все это обусловило тему выпускной квалификационной работы «Тренировочный процесс по чирлидингу в вузе в условиях дистанционного обучения».

Цель исследования – разработать технологию тренировочного процесса по чирлидингу в условиях дистанционного обучения.

Объект исследования – учебно-тренировочные занятия по чирлидингу студенток 1-2 курса в дистанционном режиме.

Предмет исследования –общая и специальная физическая подготовка девушек 17-19 лет занимающихся в секции чирлидинга.

Гипотеза исследования – Мы предполагаем, что проведение тренировочного процесса по чирлидингу в условиях дистанционного

обучения позволит не только сохранить, но повысить общую и специальную физическую подготовленность занимающихся.

В соответствии с целью работы в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Изучение и обобщение специальных и научно-методических источников по проблеме исследования.
2. Выявление уровня общей и специальной физической подготовленности девушек 1-2 курса, занимающихся в секции чирлидинга до и после проведения эксперимента.
3. Определить средства и методы развивающие общую и специальную физическую подготовленность студенток 1-2 курса, занимающихся в спортивном отделении, в условиях дистанционного обучения.
4. Сравнить результаты общей и специальной физической подготовленности студенток контрольной и экспериментальной групп.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

Программа комплексной оценки, состояния здоровья студенток контрольной группы и студенток экспериментальной группы, занимающихся в секции чирлидинга, состояла в определении: Специальной физической подготовки и координационных способностей.

Исследования проводились с января 2019 по январь 2020 года на базе ФГБОУ ВО «Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.» г. Саратова, и на дистанционном обучении через программу «Zoom». В исследовании приняли участие 40 студенток 1-2 курсов в возрасте 17-20 лет. Распределение студенток на группы осуществлялось с учетом индивидуального желания для занятий в секции чирлидинга.

Теоретическая значимость. Полученные результаты дополняют представления об организации и проведении тренировочного процесса

студенток 1 и 2 курса высшего учебного заведения с использованием современных информационных и коммуникационных технологий.

Практическая значимость результатов исследования определяется тем, что полученные данные дают возможность проведения физического воспитания в рамках дистанционной подготовки спортсменов в период противоэпидемических мероприятий направленных на ограничение контактов.

Научная новизна заключается в том, что в период временных мер самоизоляции, для студентов, занимающихся чирлидингом, нет разработанных комплексов упражнений в рамках дистанционного обучения. Мы внедрили специально разработанные комплексы упражнений на общую и специальную физическую подготовку для чирлидирш 17-19 лет в условиях онлайн режима.

Структура и объем магистерской работы. Магистерская работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы, включающего 31 источник. Текст магистерской работы изложен на 57 страницах, содержит 6 таблиц и 2 рисунка.

Основное содержание работы

На основании специальной и научной литературы проводилось изучение и анализ основных видов, форм и методов тренировочного процесса, формирующих развитие общей физической и специальной физической подготовки у студенток, занимающихся в секции чирлидинга. Раскрыта значимость занятий этим видом спорта и его влияние на физическую активность молодежи.

Выявленные в первой главе теоретические основы совершенствования физических способностей с учетом их соразмерности у студенток 17-20 лет занимающихся в секции чирлидинга позволили перейти к разработке практической части исследования.

Для исследования физической подготовленности были специально подобраны тесты, благодаря которым определили однородность группы испытуемых и определили показатели данных до проведения эксперимента.

Педагогического исследования осуществлялась для доказательства рабочей гипотезы в соответствии с общепринятыми требованиями (чистота условий, достаточная выборка).

В эксперименте приняло участие 20 девушек в возрасте 17-20 лет, занимающихся в секции чирлидинга. Эксперимент проводился на базе ФГБОУ ВО «Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.» города Саратова. (г. Саратов, ул. Политехническая, 77).

Обработка полученных в ходе исследования данных проводилась с помощью математико-статистических методов и заключалась в вычислении среднего арифметического показателя.

Анализ научно-методической литературы показывает, что чирлидинг является одним из видов спорта, который характеризуется сложной координационной деятельностью, требующей от спортсменок не только большого набора навыков и умений, но и достаточно развитой специальной физической подготовки.

Поэтому нами была разработана технология для студентов (девушек) 1-3 курса, занимающихся в секции чирлидинга, заключающаяся в 2 этапах подготовки спортсменок.

На первом этапе был произведен теоретический анализ литературы, в результате которого было выявлено, что чирлидинг с каждым годом становится все более востребованным видом спорта. Открываются секции, формируются спортивные команды в вузах, а также проводятся соревнования. Но на момент дистанционного обучения нет методик и комплексов упражнений, для поддержания и улучшения общей и специальной физической подготовленности занимающихся.

Провели первое тестирование, благодаря которому определили однородность группы испытуемых и определили показатели данных до проведения эксперимента.

На втором этапе мы провели анализ данных, полученных перед началом исследования и после проведения эксперимента, с помощью методов математической статистики.

Содержание учебно-тренировочного процесса у девушек - чирлидеров 17 - 19 лет.

В подготовительной части выполнялись различные упражнения: беговые упражнения и прыжковые упражнения на месте, общеразвивающие упражнения и упражнения специальной направленности на гибкость для подготовки организма к дальнейшей работе.

В основной части тренировочного процесса в группе выполнялись специально подобранные комплексы упражнений, направленные на развитие общей и специальной физической подготовки.

Комплекс упражнений для развития силовых способностей организма в стантах (комплекс упражнений предназначен только для «Базы»:

1. Исходное положение (И.п.) - стоя в "элеваторе", сгибание и разгибание ног, угол сгибания в коленном суставе должен быть 90 градусов (15 раз за один подход). (упражнение выполняется без флаера)

2. И.п. - стоя в "элеваторе", сгибание и разгибание ног в коленном суставе. На разгибание ног - руки вверх до уровня глаз, с утяжелителем (15 раз за один подход)

3. И.п. - "чickenпозишн", сгибание ног в коленном суставе, а в момент разгибания ног руки поднимаются вверх над головой до прямого положения в "экстеншн". Далее то же самое в обратном направлении (10 раз за один подход).

4. И.п. - "чickenпозишн", сгибание ног в коленном суставе, а в момент разгибания руки выпрямляются вверх и переходит в положение "либерти". (5 раз за один подход).

5. И.п. - "кредл", сгибание ног, а на момент разгибания база резким движением подбрасывает утяжелитель точно вверх, а затем ловит его обратно в "кредл", амортизируя приземление за счёт сгибания и разгибания ног (7 раз за один подход).

6. И.п. - "либерти" в базе стоя на полу, сгибание ног в коленном суставе, а в момент разгибания руки поднимаются на уровень груди, выполняется фиксация три секунды, затем то же самое в и.п. (5 раз за один подход).

Техника элементов объяснялась заранее, а также объяснения и рекомендации по выполнению элемента проговаривались как до так и во время выполнения. Помимо этого, занимающиеся изучали фото и видео материалы с правильным выполнением упражнений. Это делалось с целью довести студента до технически верного исполнения упражнения. По мере возможности тренирующихся, нагрузка увеличивалась.

Количество повторений одного упражнения определялось тренером, увеличиваясь с каждой тренировкой на одно - два повторения. Время отдыха составляло 30 секунд, время отдыха между сериями составляло 60 секунд, максимальное количество серий - три.

На тренировочных занятиях использовались различные методы совершенствования физических качеств. Чаще применялся метод круговой тренировки. Во время тренировки было задействовано три станта.

Результаты педагогического исследования свидетельствуют о том, что у студентов произошли изменения не только в общей физической подготовке, но в специальной физической подготовке произошел прирост исследуемых показателей.

В экспериментальной группе установлено значительное увеличение следующих показателей. Тест на измерение гибкости показал, что при первоначальном тестировании средний показатель составлял $12,1 \pm 4,6$, а после применения нашей технологии, гибкость составила $15,1 \pm 2,6$, это говорит о том, что пассивная гибкость у девушек увеличилась на 3

сантиметра. Скоростно-силовые способности при первоначальных тестах составляли $178 \pm 10,076$ сантиметра, а после внедрения нашей технологии в тренировочный процесс чирлидеров, они составили $188 \pm 10,299$ сантиметра, это говорит нам о том, что показатели группы увеличилась на 10 сантиметров. Выносливость в начальных контрольных тестах составляла $14,85 \pm 3,6$, после проведения исследования он составил $12,56 \pm 2,4$, общая выносливость увеличилась на 2,29 минуты. Скоростные способности в начальных контрольных тестах составляли $16,2 \pm 3,6$ секунд, в итоговых контрольных тестах она составили $14,5 \pm 3,6$. Это говорит о том, что после проведения предложенной технологии скоростные способности у студенток увеличились на 1,7 секунд. Тест на силовую выносливость рук и плечевого пояса в первоначальных контрольных тестах составлял $24,3 \pm 5,3$, а в конце проведенного эксперимента составили $27,6 \pm 4,6$. Показатели, увеличились на 3,3.

В экспериментальной группе установлено значительное увеличение специальной физической подготовки. Тест на измерение специальной гибкости показал, что при первоначальном тестировании средний показатель составлял 3,6 балла, а после применения нашей технологии, гибкость составила 4,8 балла, это говорит о том, что пассивная гибкость у девушек увеличилась на 1,2 балла. Скоростно-силовые способности при первоначальных тестах составляли 4,2 балла, а после внедрения нашей технологии в тренировочный процесс чирлидеров, они составили 4,9 балла, это говорит нам о том, что показатели группы увеличилась на 0,7 балла. Ловкость в начальных контрольных тестах составляла 3,9 балла, после проведения исследования она составила 4,7 балла, ловкость увеличилась на 0,8 балла. Силовая выносливость в начальных контрольных тестах составляли 3,8 балла, в итоговых контрольных тестах она составили 4,6 балла. Это говорит о том, что после проведения предложенной технологии силовая выносливость у студенток увеличились на 0,8 балла. Тест на координационные способности в первоначальных контрольных тестах

составлял 4,1 балла, а конце проведенного эксперимента составили 4,9 балла. Показатели, увеличились на 0,8 балла.

Таким образом, полученные в ходе эксперимента данные свидетельствуют о том, что разработанная нами технология проведения тренировочного процесса в условиях дистанционного режима, оказывает положительное воздействие на развитие общей и специальной физической подготовки, а также на координационные способности студентов 17-19 лет, занимающихся в секции чирлидинга. Это указывает на её эффективность и целесообразность применения в условиях карантина.

Выводы.

1. Изучение и анализ специальной и научно-методической литературы показывают, что в настоящее время недостаточно исследований в разделе дистанционного обучения в чирлидинге. В связи с этим остаются актуальными проблемы поиска новых средств, методов и форм организации занятий в онлайн режиме.
2. Разработаны комплексы упражнений для развития основной и специальной физической подготовки в формате дистанционного обучения.
3. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что у девушек экспериментальной группы через 10 месяцев занятий произошли изменения исследуемых показателей.
4. Проведенное исследование доказало эффективность разработанной технологии, что позволяет не только сохранить, но и улучшить показатели основной и специально подготовки у студентов 1-2 курса занимающихся в секции чирлидинга.

Заключение.

Рассматривая проблему влияния условий вынужденного дистанционного обучения на физическое развитие студентов, в нашем случае девушек в возрасте 17-20 лет, было проведено исследование показателей

физического состояния обучающихся в техническом вузе, а также была разработана и применена технология тренировки чирлидеров в условиях самоизоляции.

Подводя итог всему вышесказанному, можно сказать, что современные условия жизни оказывают огромное влияние на физическую активность молодежи, в том числе и студентов технических вузов, что проявляется в снижении их физического развития, состояния здоровья, физической и функциональной подготовленности. В связи с ситуацией, которая происходит в мире, на данный момент актуальным является вопрос дистанционного обучения, в частности проведение учебно-тренировочных занятий, которые, несомненно, должны быть непрерывными, несмотря на рост заболеваемости и введение ограничительных мер.

Данное исследование было проведено с целью разработки методики тренировочного процесса по чирлидингу в условиях дистанционного обучения, которое, как мы выяснили, позволило не только сохранить, но и повысить общую и специальную физическую подготовленность занимающихся. Полученные результаты формируют представления об организации и проведении тренировочного процесса девушек, обучающихся на 1 и 2 курсах в техническом университете с использованием современных информационных и коммуникационных технологий. Также, при необходимости открывается перспектива проведения занятий по физическому воспитанию в рамках дистанционной подготовки спортсменов в период противоэпидемических мероприятий направленных на ограничение контактов в будущем.