



Издательство и Образовательный Центр "Лучшее Решение"

www.лучшеерешение.рф www.lureshenie.ru www.высшийуровень.рф
www.лучшийпедагог.рф www.publ-online.ru www.полезныекниги.рф
www.t-obr.ru www.1-sept.ru www.v-slovo.ru www.na-obr.ru

Исследовательская работа "Использование элементов чирлидинга в системе физического воспитания"

Автор:

**Деменштейн Вероника Константиновна
ученица 9а класса**

МБОУ "СОШ № 3", г. Амурск

Руководитель:

Чеховская Екатерина Денисовна

Введение.

Физическая культура в школьном возрасте влияет на развитие жизненно важных двигательных навыков и умений и осваивает основы их практического применения в различных условиях двигательной активности [2]. Это время является основным этапом обучения двигательным действиям, школьный возраст благоприятен для быстрого и полного овладения новыми двигательными действиями. Приобретенные в школьном возрасте двигательные навыки, а также физические, интеллектуальные, волевые и другие качества становятся основой быстрого и полного овладения профессиональными, воинскими и другими специальными двигательными действиями, дальнейшего физического совершенствования в зрелом возрасте [2]. Не менее важен вклад физического воспитания в школе в развитие личности, формирование мировоззрения и жизненной позиции, нравственного облика, интеллектуальной и эстетической культуры, востребованности воли [9].

Потребность в движении - это фундаментальная врожденная потребность человека. У разных людей эта потребность выражается по-разному, что зависит как от генетических, так и от социальных факторов. Таким образом, повседневная активность школьников может отличаться в два-три раза из-за генетически предопределенной потребности в активности в целом и движении в частности [12].

В настоящее время образовательная политика Российской Федерации направлена на переход к развивающему образованию, при котором меняются цель, содержание и методы обучения. И в новой сделке с учебной организацией эта проблема стала обычным явлением. В России переход к развитию образования происходит постепенно. Высшие школы организуют свою деятельность в основном по традиционной системе образования, но остается острым вопрос: как сформировать мотивацию к обучению [3].

Повышение мотивации учащегося на последнем уроке физического воспитания во многом зависит от формы и содержания физического воспитания и использования популярных форм движения [11].

Поэтому все больше и больше видов занятий спортом оказывается общедоступным, эмоциональным, где внимание уделяется не только физической подготовке, но и развитию личностных качеств, где важное место отводится формам эстетического воспитания, пластичности, выразительности движений, танцевальные элементы и упражнения, танцы с различными ритмическими рисунками. Один из таких видов физической активности - черлидинг [13].

Черлидинг - это сложный и эмоциональный вид спорта, в котором под музыку спортсмены выполняют комплекс сложных координационных упражнений без лишних перерывов, плавные, динамичные, уверенные и энергичные, содержащие элементы

гимнастики, акробатики, хореографии и спортивных танцев. Для того чтобы участвовать в соревнованиях по чирлидингу и совершенствовать свои спортивные навыки, чирлидеру необходимо постоянно повышать уровень развития физических качеств, выносливости, терпения и воли к самосовершенствованию [18].

Таким образом, чирлидинг как инновационная форма школьного физического воспитания для привлечения старшеклассников к занятиям физической культурой и здоровым образом жизни.

Целью исследования: оценка эффективности использования элементов чирлидинга в общеобразовательной школе, в повышении уровня гимнастической подготовленности, функционального состояния, физического здоровья ученика и мотивации к занятиям гимнастикой школьников.

Объектом исследования: физическое воспитание школьников третьего возраста в общеобразовательной школе. **Объект исследования:** использование элементов чирлидинга в системе физического воспитания.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу: раскрыть понятие физического воспитания, его формы, организацию и контроль в общеобразовательной школе, а также раскрыть понятие черлидинг.
2. Рассмотрели возрастные особенности старшеклассников.
3. На основании возрастных характеристик старшеклассников определить возможность использования занятий чирлидингом в общеобразовательной школе в качестве средства физической культуры.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение.

Гипотеза состоит в том, что чирлидинг - самый эффективный способ привлечь обучающихся к массовым видам спорта и здоровому образу жизни, и сделать это может каждый, независимо от возраста и физической формы.

Глава 1. Физическое воспитание в общеобразовательной школе.

1.1. Организация учебного процесса физической культуре в общеобразовательной школе.

Физическое воспитание - это организованный образовательный процесс передачи из поколения в поколение методов и знаний, необходимых для физического

совершенствования. Целью физического воспитания является разностороннее развитие личности, физических характеристик и способностей человека, развитие моторики и умений, укрепление здоровья [18].

Основные используемые средства - это физические упражнения, использование природных сил природы (солнечная энергия, воздух и водная среда), соблюдение правил гигиены (личной, рабочей, бытовой и др.). Знание законов воздействия физических упражнений на организм и научная методика их выполнения помогают достичь цели физического воспитания. Природные силы природы действуют как средство закаливания организма. Соблюдение гигиенических условий необходимо для сохранения здоровья и физического совершенствования. Физическое воспитание осуществляется по трем направлениям: общефизическая подготовка, профессиональная и спортивная физическая подготовка. Основным организующим центром системы физического воспитания учащихся является общеобразовательная школа. В образовательных учреждениях занятия физической культурой проводятся во время тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий, которые проводятся в соответствии с разработанными и утвержденными правилами [10]. Оценивая важность физической культуры в школьном возрасте, важно учитывать ее необходимость при решении задач общего физического воспитания и физического развития.

Следует сделать вывод, что физическая активность - естественная потребность развивающегося организма, необходимое условие для физического развития, укрепления здоровья и повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям. Недостаток физической активности (малоподвижный образ жизни) неизбежно приводит к необратимым потерям в физическом развитии, ослаблению защитных сил организма и серьезным проблемам со здоровьем. Разнообразная практика применения физической культуры в школьном возрасте направлена на улучшение физического состояния подрастающего поколения. В то же время он должен служить для обеспечения здорового образа жизни, повседневной жизни и культурного отдыха, поддерживать высокий уровень эффективности тренировок и успешно выполнять другие виды деятельности. Весь процесс достижения этих целей должен быть связан со всесторонним развитием личности [4]. Учебный процесс физического воспитания школьников строится на основе программы физического воспитания согласно существующим требованиям. Программы составлены по возрастному принципу. Программы физического воспитания учащихся общеобразовательных школ имеют следующую содержательную основу - пояснение, определяющее цель, задачи, содержание обучения, средства и формы контроля физического развития учащихся [25]. Основным содержанием уроков физической культуры является знакомство с теорией, развитие навыков и умений, образование. Уроки физического воспитания включают

элементы таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, плавание, лыжные тренировки [4]. Учебная программа по физическому воспитанию в средней школе по-другому ориентирована на средства и методы физического воспитания. Помимо общефизической программы, они имеют оздоровительную терапевтическую направленность, определяющую содержание занятий со

старшеклассниками 9 специальных медицинских групп. Согласно программе, запланированы и организованы занятия по физической культуре, профессионально-прикладной физической культуре, лечебной физической культуре и тренировкам. Планирование - один из основных элементов системы физического воспитания обучающихся [14].

Учителю при планировании важно сформулировать свои основные мысли, поиски, руководствуясь конкретными условиями, в которых он работает, в том числе климатическими особенностями, наличием спортивного инвентаря и т.д. из основных плановых документов составляется график передачи учебных материалов на год. На практике используются разные планы расписания, но наиболее эффективное расписание основано на принципе постановки учебных задач, которые необходимо решить в данном классе или уроке. В соответствии с графиком предоставления учебных материалов на данный год педагог составляет план на полгода, на квартал, указанный в расписании. [6].

1.2. Форма и контроль занятий по физической культуре в общеобразовательной школе.

Используются различные формы и механизмы организации уроков физического воспитания: занятия под непосредственным руководством учителя и автономно. К первым относятся занятия по физическому воспитанию, систематические занятия по распорядку дня, эпизодические занятия (прогулки, экскурсии, походы, спортивные мероприятия, соревнования). Основная форма физического воспитания - урок, состоящий из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Задача подготовительной части - психологическая и организационная подготовка к обучению. Кроме того, в подготовительной части проводится общая и специальная разминка. В состав разминки входят ходьба, бег, общеразвивающие упражнения и специальные упражнения. Подготовительная часть длится 15-20 минут [19].

Основную часть составляют упражнения, с помощью которых решаются задачи целевого воспитания и воспитания. В этой части упражнения наибольшая физическая нагрузка. Продолжительность основной части урока зависит от продолжительности всего урока [12]. В заключительной части постепенно снижается нагрузка и создаются необходимые эмоционально-позитивные условия для следующих занятий; Подведены итоги

и даны необходимые рекомендации и задачи. Продолжительность этой части урока 5-10 минут. Эту стандартную схему можно использовать для самостоятельного исследования. В самообразовании роль учителя ограничивается советами, контролем и выполнением задания. В каждой школе есть ученики, которые по состоянию здоровья освобождены от занятий, которые пишут рефераты. Ученик самостоятельно разрабатывает комплекс лечебной физкультуры при своем заболевании, получает консультации от преподавателя и индивидуально, не мешая окружающим, занимается уроками физкультуры. Практика показывает, что такие школьники охотно посещают уроки физкультуры. Таким образом, они не окажутся вне коллектива сверстников, не будут считать себя отрезанными от занятий физкультурой, а выполнение доступных физических упражнений будет стимулировать их к дальнейшему укреплению здоровья посредством физического воспитания [7].

1.3. Возрастные особенности старшеклассников.

Каждый возрастной период человека имеет свои анатомические, физиологические и психологические особенности. Поэтому изучение этих характеристик старшеклассников имеет большое значение в нашем педагогическом исследовании. Такая необходимость связана с тем, что перед тренировкой с таким контингентом необходимо изучить их возрастные особенности, чтобы понять: 1) Какие средства физической культуры следует выбрать для данной возрастной группы; 2) Как часто можно проводить тренировки; 3) Какие методы обучения следует применять в определенном возрасте; 4) Какие формы организации занятий используются; 5) какими должны быть объем и интенсивность нагрузки для достижения и решения целей и задач образовательного процесса и др.

Процессы роста и развития непрерывны, прогрессивны и прерывисты. Изменения происходят в любом возрасте и в любой период, как количественные, так и качественные. «Рост - это изменение анатомических параметров, то есть длины и веса тела. Это одна из основных возрастно-половых характеристик, характеризующая количественные изменения в организме» [14].

Развитие - это показатель качественных изменений, характеризующих физиологическое состояние тканей, органов, систем и организма в целом, то есть их функциональное улучшение за определенный период времени. Развитие включает три основных фактора: рост, дифференциацию тканей и органов и формирование. Они тесно связаны, взаимосвязаны и взаимозависимы друг с другом. «Физическое развитие - это непрерывный физиологический процесс, характеризующийся комплексом морфологических и функциональных свойств. Физическое развитие человека определяется генетическими и социальными факторами. При оценке физического развития, как правило, определяют три

основных показателя: длина тела (рост сидя и стоя); масса тела; Окружность грудной клетки " [4]. Если мы говорим о физическом развитии человека, то это процесс постепенного изменения форм и функций тела в течение жизни человека. При этом происходит биологическое созревание клеток, тканей, органов и всего организма (увеличение размеров частей тела, изменение функциональной активности различных органов и систем), при раскрытии вопроса о опорно-двигательном аппарате человека отмечается, что одной из основных функций организма является «движение». «Движение - важнейший фактор нормального развития ребенка.

Уже в эмбриональном периоде двигательная активность во многом определяет скорость общего развития организма. Это становится еще более важным в послеродовом развитии. Ребенок проводит около 50% времени в движении. Ограничение его физической активности означает замедление как физического, так и умственного развития ребенка, что «формирование скелета начинается в середине 2-го месяца эмбриогенеза и продолжается до 18-25 послеродовой жизни. К 6-7 годам костные стенки интенсивно утолщаются, повышается их механическая прочность. 14, толщина уплотненного вещества практически не меняется, а с 14 до 18 лет прочность костей снова увеличивается». При этом, как указано в литературе, окостенение скелета у женщин заканчивается к 17-21 годам соответственно, а у мужчин - к 19-25 годам (кости различных частей скелета), «Сердечный объем в минуту обеспечивается тренированными детьми и подростками по сравнению с их нетренированными сверстниками из-за увеличения ударного объема и, в меньшей степени, из-за частоты сердечных сокращений [4].

Появляется еще одна примечательная особенность: время восстановления показателей гемодинамики у подготовленных школьников короче, чем у нетренированных. В ответ на большую нагрузку (двухминутный бег трусцой, 180 шагов за 1 минуту) у тренированных школьников в возрасте 15 лет количество крови, выбрасываемой за 1 минуту, достигает такого объема, который позволяет снабжать кислородом рабочие органы. При большой нагрузке особенно ярко выражены различия в реакциях сердечно-сосудистой системы у тренированного и нетренированного ученика. «У юных спортсменов (16-18 лет) после дозированной физической нагрузки (20 приседаний за 30 секунд или 60 прыжков) частота сердечных сокращений увеличивается на 60-70%, максимальное артериальное давление увеличивается на 25-30%, и минимум уменьшается на 20-25%; пульс возвращается к исходной частоте через 1,0–1,5 минуты. Эта реакция расценена как благоприятная " [1].

Два процесса развития, физический и умственный, тесно связаны. В целом человеческое развитие - это уникальный и целостный процесс. Психическое развитие предполагает такой процесс в формировании познавательной деятельности у детей и подростков. То есть, во-первых, улучшаются процессы ощущения, восприятия и памяти; 2)

развиваются чувства и волевые качества; в-третьих, формируются темперамент, характер, способности, потребности, интересы. Юность - это этап взросления и развития человека, который находится между детством и взрослой жизнью. В то же время на этом возрастном этапе происходит переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослой жизни. В этом возрасте заканчивается половое созревание и достигается социальная зрелость [17].

Если обратиться к психологам, они называют это промежуточное состояние (между детством и взрослостью) «третьим миром». Как отмечает автор, есть дети, которых можно отнести к взрослым и в подростковом возрасте. Молодежь - это этап завершения первичной социализации. В литературе этот возраст обсуждается неоднозначно. При этом старшая школа начинает взрослеть. «Появление чувства своей уникальности характерно для молодых людей, в отличие от других, но вместе с этим может возникнуть неуверенность в роли и личная незащищенность (с возможностью развития дефицита). В молодости действует мораторий на роли (отсрочка): спектр социальных ролей расширяется, но они не усваиваются всерьез до конца, их только «примеряют» молодые люди (Э. Эриксон), а общество вроде бы сам молодой человек весьма снисходительно подходит к такому «завету». Ошибки молодых людей часто «списывают со счетов» - «молодые зеленые» [17].

«В отношении возрастной задачи возникает ряд внутренних противоречий: стремление к самообразованию сопровождается негативным отношением к обращениям взрослых по этому поводу; чувствительность к моральным оценкам сочетается с внешним безразличием к ним («вы знаете», «поймете»), честность в целом вкупе с отсутствием принципов в деталях, желание переправиться импульсивностью и непоследовательностью. Согласно меткому определению Мудрика, молодые люди - это взрослые, но не взрослые, полные энтузиазма, но без энтузиазма, информирован, но не компетентен» [17]. «Статус и промежуточный социальный статус определяют психологические характеристики молодых людей. Многих глубоко беспокоят унаследованные от подростка проблемы - право на независимость, самоутверждение. Но в то же время каждый должен решать социальную и профессиональную проблему самоопределения. Связано с развитием интегративных механизмов самосознания, выработкой мировоззренческих установок и жизненной позиции, определения в жизни (в том числе психосексуальной). [14]. Юношеское «я» - целеустремленность - важнейший этап в становлении личности. Культурные и исторические факторы имеют огромное влияние на умственное развитие современной молодежи (впрочем, так было во все времена). Применительно к нашему времени возрастная сегрегация, период удлинения среди наиболее влиятельных факторов следует отметить материальную зависимость, экономическую нестабильность в стране, аномиию и влияние СМИ» [17]. «Личностное и профессиональное самоопределение - центральное новообразование этого

возрастного периода. Это связано с развитием мировоззрения и системы жизненных ценностей. В подростковом возрасте у них вырабатываются когнитивные и эмоционально-межличностные мировоззренческие предпосылки. Подростковый возраст характеризуется не только увеличением объема знаний, а также огромным расширением кругозора старшеклассника, появлением теоретических интересов и необходимостью свести многообразие фактов к нескольким принципам. Мировоззренческий поиск включает в себя социальную направленность личности, то есть осознание себя как частицы, элемента социальной общности, выбор собственного будущего социального положения и способов его достижения» [17].

«Характерной чертой раннего отрочества является формирование жизненных планов, определяющих смысл жизни. Жизненные планы старшеклассников как по содержанию, так и по степени зрелости очень разные, и это во многом зависит от их осведомленности и эрудиции. важнейшая задача взрослых - расширить жизненный и научный кругозор юношей, углубить их понимание специфики и важности различных сфер жизнедеятельности человека» [17].

1.4. Чирлидинг, как инновационная форма занятий физической культурой в общеобразовательной школе по возрастным особенностям.

Черлидинг - это новаторская форма в концепции внеклассной работы в соответствии с сохранением и укреплением здоровья учеников, целью развития личности ребенка и удовлетворения его потребностей.

Черлидинг - современный массовый вид спорта, очень популярный как среди молодежи, так и среди подростков, доступный абсолютно всем школьникам, всем группам здоровья и всем уровням подготовки [29].

Чирлидинг способствует формированию эстетики, а также нравственных качеств ребенка, способствует развитию лидерских качеств, эмоций коллективизма. Чирлидинг - украшение абсолютно любого спортивного и культурного мероприятия, необходимый элемент Спартакиады.

Черлидинг - это сложный и эмоциональный вид спорта, в котором под музыку спортсмены выполняют комплекс упражнений со сложной координацией, соединенный без лишних перерывов, плавный, динамичный, уверенный и энергичный, содержащий элементы гимнастики, акробатики, хореографии и спортивного танца. Для участия в соревнованиях по чирлидингу и повышения спортивного мастерства от чирлидера требуется постоянное повышение уровня развития физических качеств, выносливости, терпения и воли к самосовершенствованию [31].

Таким образом, во время педагогического наблюдения за главой первой в средней школе. Важно учитывать возраст учеников, пробуящих новую сферу деятельности. Фактически, в зависимости от вашего возраста вы примерно можете понять, на что способен старшеклассник. Невыполнение этого требования может привести к серьезным последствиям. Также были учтены форма и контроль над учебным процессом. Чирлидинг как новаторская форма обучения, как новая форма, детям и подросткам интересен этот жанр, так как это сложный и эмоциональный вид спорта, в котором спортсмены выполняют комплекс упражнений со сложной координацией под музыку, сочетаются без лишних перерывов, плавно динамичный, уверенный и энергичный. Таким образом чирлидинг эффективный способ привлечь обучающихся к массовым видам спорта и здоровому образу жизни, и сделать это может каждый, независимо от возраста и физической формы.

Глава 2. Влияние чирлидинга на физическое и гармоничное развитие учащихся.

2.1. Методы и организация исследования.

Методы научного исследования - это те методы и средства, с помощью которых ученые получают достоверную информацию, которая затем используется для построения научных теорий и разработки практических рекомендаций [8].

Методы исследования:

1. Анализ литературных данных.
2. Педагогический надзор.

На первом этапе исследования были изучены литературные источники и научные статьи на эту тему. Также обобщение специальной и научно методической литературы по теории и методике физического воспитания и спорта, возрастной физиологии. В анализе и обобщении специальной и научно-методической литературы важную роль могут сыграть соответствующие каталоги, которые делятся на три основных типа: алфавитные, систематические и предметные. Алфавитный каталог - информация о литературе, имеющейся в библиотеке, расположена в едином алфавитном порядке с именами авторов или названиями книг [10]. Систематические каталоги часто содержат списки своих подразделений в самом начале, со ссылками и примечаниями, которые позволяют перемещаться по большому массиву каталожных карточек [10].

Тематические каталоги отражают более конкретные проблемы и группируют описания литературы по названиям предметов в алфавитном порядке. Изучение литературы необходимо для более четкого представления методологии исследования и определения

общих теоретических положений, а также определить степень научной разработанности этой проблемы. Всегда важно определить, в какой степени и как эта проблема освещается в общенаучных трудах и специальных работах по данному вопросу, отражающих результаты соответствующих исследований. Были изучены литературные источники по возрастным характеристикам младший школьный возраст, различные методики проведения современного урока, проведение подвижных игр с рекомендациями автора [6]. Благодаря анализу литературных источников мы сравнили, какие стороны по этим методикам достаточно развиты, по каким вопросам ведутся споры, что устарело, какие новшества произошли в учебном процессе.

Педагогическое наблюдение как метод исследования – это целенаправленное восприятие педагогического явления, посредством которого исследователь вооружается конкретным фактическим материалом или данными [10]. Объектами наблюдения могут быть отдельные учащиеся. Содержание каждого наблюдения определяется исследовательскими задачами, для решения которых собираются конкретные факты, например, построение тренировочного цикла, объем нагрузки, интенсивность занятий, порядок использования специальных подготовительных и суммирующих упражнений. В школе содержанием наблюдения могут быть методы обучения и воспитания, построение урока для разных групп учащихся, формы и характер различных внеклассных мероприятий, их воспитательное воздействие на учащихся. В качестве задач наблюдения можно выдвинуть изучение общей и специальной физической подготовки спортсменов, технической, тактической, морально-нравственной подготовки. Виды педагогических наблюдений могут быть прямыми, косвенными, открытыми или скрытыми, их также можно разделить на непрерывные и прерывистые, а также узкоспециализированные [8].

Непосредственное наблюдение рассматривается, когда исследователь сам выступает в качестве наблюдателя за происходящим по педагогическому процессу. В этом случае он может либо выступать в качестве свидетеля, то есть нейтрального лица по отношению к педагогическому процессу или его участник, или руководитель. В первом случае исследователь наблюдает со стороны, не принимая личного участия в занятиях. Он просто свидетель события, такие наблюдения являются наиболее доступными и наиболее часто используемыми на практике.

Однако, несмотря на простоту наблюдения с позиции нейтрального человека, обнаруживается одно существенное обстоятельство, влияющее на достоверность полученных данных. Опыт и специальные исследования показывают, что большинство преподавателей и школьников не остаются равнодушными к наличию посторонних, к факторам наблюдения за их классами. Но следует отметить, что частые посещения занятий незнакомыми людьми становятся привычными для тех, кто занимается, и они все меньше и

меньше реагируют на это. Что касается учителя, то влияние постороннего на его работу зависит от того, кто присутствует в классе и с какой целью. Поэтому здесь важную роль играет психологическая подготовка, умение расположить учителя к себе, вызвать доброжелательное отношение к присутствию на его занятиях. Наблюдения, сделанные изнутри, очень интересны, то есть в случае, когда исследователь превращается из пассивного наблюдателя в непосредственного участника образовательного процесса с одинаковыми правами для всех участников, переживающего все, что с ними происходит.

Однако возможности проведения таких наблюдений в области физического воспитания и спорта более ограничены, поскольку они требуют определенной физической и технической подготовленности исследователя. Часто в практике проведения исследований сам исследователь выступает в роли преподавателя, где проводится наблюдение. Это положение создает наиболее благоприятные возможности для наблюдения. Несмотря на ряд положительных моментов при проведении прямых наблюдений, исследователь не всегда имеет возможность собрать достаточно большой объем фактического материала.

Поэтому материалы личных наблюдений в данном случае дополняются и корректируются косвенные наблюдения с участием других лиц. Метод проведения таких наблюдений должен быть заранее разработан теми, кто будет их проводить. Как прямые, так и косвенные формы наблюдения могут быть открытыми или скрытыми. Открытые наблюдения - это такие наблюдения, при которых учащиеся и преподаватели знают, что за ними ведется наблюдение. При проведении скрытого наблюдения предполагается, что ни ученики, ни учитель об этом не знают. По этой причине скрытое наблюдение, с точки зрения получения более достоверных фактов, имеет большее преимущество, поскольку поведение обучающихся и преподавателей в этом случае остается естественным.

Одним из главных условий организации скрытого наблюдения является секретность, то есть исследователь видит и слышит испытуемых, но они об этом не знают. Для этого, например, используются подсобные помещения или балконы, с которых можно незаметно наблюдать за ходом занятий в тренажерном зале.

Урок физкультуры на детской площадке можно наблюдать из окна школьной комнаты. При проведении скрытого наблюдения с успехом могут быть использованы такие технические средства, как фото- и видеокамеры. Наблюдение считается непрерывным, если оно отражает явление в его полной форме, то есть от начала до конца. Например, в течение нескольких занятий вы можете следить за ходом изучения гимнастического элемента с этап ознакомления перед освоением этого элемента школьников и для определения методики преподавания. Продолжительность наблюдений в этом случае зависит от целей исследования. Педагогическое наблюдение осуществлялось в ход на базе муниципального бюджетного. Образовательное учреждение общеобразовательной школы г. Амурска МБОУ

СОШ №3 период с 9 ноября 2021г. по 25 декабря 2021г. использования элементов чирлидинга в общеобразовательной школе из раздела программы по "Гимнастика" для юниоров использовался школьный возраст. В педагогическом наблюдении участвовали 10-11 класс в нем приняли участие 15 учеников, непосредственно наблюдался класс из 20 учеников. В этом наблюдении мы наблюдали за использованием списка подвижных игр в разделе программы по гимнастике при выполнении простых элементов в сопровождении музыки, эмоциональный фон повышался, дети были заинтересованы, у некоторых учеников не получалось, выполнять элементы. Учитель подходил и поправлял, показывал технику правильного выполнения, исправлял ошибки. Таким образом, на первом этапе исследования были изучены литературные источники по данной теме, а также проведено педагогическое наблюдение. Благодаря педагогическому наблюдению мы можем видеть действия учителя, реакции учеников [10].

2.2. Воздействие чирлидинга на физическое и гармоничное развитие учащихся.

Чирлидинг направлен на всестороннее физическое, интеллектуальное и духовное развитие и способствует совершенствованию многих двигательных и морально-волевых качеств, необходимых в жизни [12]. Занятия благотворно влияют на многие системы организма, в частности, развивают дыхательную систему. Благодаря дыхательным движениям происходит постоянная вентиляция легких. Болельщиц отличают молниеносной реакцией, ловкостью, пластичностью, синхронность движений, стойкость, быстрота мышления, умение точно выполнять упражнение с помпонами и при этом выкрикивать "кричалки", большая работоспособность, выносливость и многие другие качества. Главное в идеологии чирлидеров не то, что они просто танцуют на стадионах, в спортзалах, а то, что своей работой они создают благоприятную обстановку и обеспечивают развлечения на спортивных мероприятиях для болельщиков, поднимают боевой дух команд, в первую очередь, конечно, той, которую они поддерживают. Чирлидеров обучают гимнастике, акробатике, аэробике, степ-аэробике, хореография и танцевальные стили [15].

Преподаватель вместе с учениками придумывает и ставит танцевальные программы, сочиняет песнопения и «кричалки» для каждого выступления. Громкий звонкий голос и четкая дикция - одно из главных требований к чирлидеру [9]. Также нужно обладать хорошей реакцией и уметь улавливать настроение спортсменов и зрителей. Основными принципами оздоровительного и развивающего тренинга являются:

- принцип доступности.
- принцип «не навреди».
- принцип биологической целесообразности.

- программно-целевой принцип.
- принцип гендерных и возрастных различий.
- принцип индивидуализации.
- принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека.
- принцип взаимосвязи и взаимозависимости умственных и физических качеств человека.
- принцип интеграции.
- принцип красоты и эстетической целесообразности.

Таким образом, во второй главе во второй главе проводилось педагогическое наблюдение в учреждении общеобразовательной школы с учащимися старших классов. В ходе наблюдения возникли затруднения при выполнении физических упражнений. Также необходимо понимать, что каждый ученик понимает по-своему и каждому нужно объяснять, чтобы все понимали. Это важно для безопасности учеников. Влияние чирлидинга на тело также огромно для развития моральных качеств, дыхательной системы и выносливости, поскольку во время стихий произносятся «песнопения». Важной характеристикой чирлидинга является не то, что это просто танцы, а то, что он создает благоприятную среду. Чирлидинг хорош тем, что не требует огромной физической и технической базы, а это означает, что вы можете

Заключение.

Таким образом, в данной работе мы проанализировали научно-методическую литературу, раскрыли понятие физического воспитания, его формы, организацию и контроль в общем образовании, раскрыли понятие чирлидинг. Учитывались возрастные характеристики учащихся средней школы. В связи с возрастными особенностями старшеклассников есть возможность воспользоваться уроками чирлидинга, поскольку эффективность процесса физического воспитания в старших классах средней школы зависит от потребностей и интересов, связанных с физическим совершенствованием учеников. Это улучшение необходимо улучшить. Чтобы школьники могли заниматься любым видом спорта. Он должен проявлять инициативу и стремиться развиваться в этом направлении. Мы поняли, что в процессе физического воспитания можно знакомить с новыми видами спорта и использовать их на уроках физкультуры, чтобы извлечь из них интересные элементы, которые будут развивать физические особенности. Что будет полезно для развития здоровья и выносливости учеников.

Мы смотрим на то, что можно ввести в классы по-новому, на их реализацию. Это побуждает школьников заниматься физическими упражнениями. Что поможет им выбрать свое направление, в котором он будет развивать свои навыки. Если мы сделаем форму

упражнений, взятую из новых видов спорта, чтобы старшеклассники могли полноценно развиваться и экспериментировать в разных направлениях. Проанализировав современные подходы к обучению школьников, мы обнаружили, что старшеклассники заинтересованы в развитии себя в спортивном направлении и что это желание необходимо развивать. Это желание не возникает спонтанно, его нужно отработать. Физические упражнения важны для всестороннего развития, тренировки и улучшения двигательной системы и повышения интереса к спорту.

Библиографический список:

1. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учебное пособие / Н.Ф. Лысова [и др.]. - Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. - 398 с.
2. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие. – М.: Астрель, 2006. – 208.
3. Барышникова Т., Азбука хореографии. – СПб.: 1996. – 256.
4. Головки А.В. Хореография в современных видах спорта / Головки А.В. // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 6. – С. 62.
5. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.
6. Грибанова О.В. Анатомия и физиология сердечно-сосудистой системы: учебное пособие / О.В. Грибанова, Е.И. Новикова, Т.Г. Щербакова. Волгоград: Волгоградский государственный социально-педагогический университет, 2016. - 77 с.
7. Добрянской Л.А. Методическая разработка. Черлидинг как инновационная форма в системе внеклассной работы по физическому воспитанию 2016.
8. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» / Железняк Ю.Д. – Москва: Академия, 2010. – 272 с.
9. Железняк Ю.Д., Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования [Текст] / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. — 6-е изд., перераб. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 288 с. ISBN 978-5-7695-8455-8.
10. Каинов А.И., Курьерова Г.И., «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха и др.». – Волгоград, 2013. – 176.
11. Комарова Е., Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. – М.: 2011. – 64.

12. Клецов К.Г. Гимнастическая терминология упражнений чир спорта и черлидинга : методические рекомендации / К.Г. Клецов, Г.В. Поваляева. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. — 24 с.
13. Капилевич Л.В. Научные исследования в физической культуре. Учебное пособие / Л.В. Капилевич – Томск: Томск, 2012. – 144 с.
14. Коробков А.В. Физическое воспитание / А.В. Коробков, В.А. Головин, В.А. Масляков – Москва: Высшая школа, 2003. – 257 с.
15. Кудрявцев М.Д. // Теория и практика физической культуры. – 2003. - №7. – с.55.
16. Кульневич С.В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания / С.В. Кульневич, Е.В. Бондаревская – М : РостовнаДону, 2003. – 243 с.
17. Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы. – М.: 2011. – 104.
18. Лях В.И., Зданевич А.А., Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы. – М.: 2009. – 144.
19. Леонтьев, В.Г. Формирование мотивации учебной деятельности учащихся / В.Г. Леонтьев – Москва: Просвещение, 1999. – 293 с.
20. Луценко Л.С. Акробатическая подготовка в тренировочном процессе спортсменов-черлидеров на этапе специализированной базовой подготовки / Луценко Л.С., Зинченко И.А. // Физическое воспитание студентов. – 2010. - № 2. – С. 105-110.
21. Любошенко Т.М. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Часть 1: учебное пособие/ Любошенко Т.М., Ложкина Н.И.- Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. - 200 с
22. Менхин Ю.В. Физическая подготовка спортсмена. Учебное пособие (методологические основы) – М.: 1993.
23. Матвеев А.П., Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы. – М.: 2012. – 138.
24. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации. – М.: Эксмо, 2003. – 160.
25. Патрушева Л.В. Черлидинг. Учебно-методическое пособие / Л.В. Патрушева. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2017.
26. Твердовская С.В., Краснова Г.В., Черлидинг для обучающихся. – Омск: 2008. – 84.
27. Твердовская С.В. Чирлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ / С.В. Твердовская, Г.В. Краснова. – Омск, 2005.
28. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480с.
29. Цыба И.А. Черлидинг в высших учебных заведениях / И.А. Цыба. – Москва: Флинта, 2010. – 80 с.

30. Янович Ю.А. Эффективность использования черлидинга как средства физического воспитания студентов [Текст] / Ю.А. Янович, В.Н. Кряж // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: – Минск: РИВШ, 2013. – С. 285-288.