

*Подлубная Алена Анатольевна*

канд. пед. наук, доцент, заведующая кафедрой

*Войтик Татьяна Игоревна*

магистрант

ФГБОУ ВО «Тольяттинский

государственный университет»

г. Тольятти, Самарская область

## **РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ У ДЕВОЧЕК 7-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ «ЧИР-ДЖАЗОМ»**

*Аннотация:* в последнее время наблюдается развитие «Чир спорта» [1], [5],[6],[8]. Данный вид спорта нашел признание Международного олимпийского комитета, как вид спорта, и, в связи с этим, он становится ещё более популярным. Л.В. Патрушева подчеркивает, что «Черлидинг – один из молодых и динамично развивающихся видов спорта в нашей стране. Он органично сочетает в себе элементы шоу и спорта. Кроме того, черлидинг является самостоятельным видом спорта, он успешно сопровождает многие спортивные соревнования, усиливает зрелищность других видов спорта» [5]. В статье уделяется внимание развитию гибкости и координационных способностей в процессе учебно-тренировочных занятий с девочками 7–9 лет, занимающихся «Чир-джазом».

*Ключевые слова:* Чир спорт, Чир-джаз, правила соревнований, исследование, гибкость, координационные способности, фитнес-технологии, учебно-тренировочный процесс, педагогический эксперимент.

В связи с этим была поставлена цель исследования – улучшение развития гибкости и координационных способностей у девочек 7–9 лет, занимающихся «Чир-джазом». Объектом исследования был учебно-тренировочный процесс с девочками 7–9 лет, занимающихся «Чир-джазом». Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ литературных источников; педагогическое наблюдение; тестирование гибкости (по-

движность в плечевом суставе, наклон вперед из положения стоя на скамейке, гимнастический мост, шпагаты – поперечный, на правой ноге, на левой ноге, поднимание рук вверх в положении лежа на животе); тестирование координационных способностей (челночный бег 3x10 метров, три кувырка вперед, четыре поворота на гимнастической скамейке, стойка на одной ноге с закрытыми глазами), педагогический эксперимент, методы математической статистики..

Особенностями педагогического эксперимента было следующее: две группы девочек 7–9 лет – экспериментальная и контрольная – одинаково занимались 5 раз в неделю по 2 часа. Содержание трёх занятий было одинаковым как у ЭГ, так и у КГ. Четвертое и пятое занятие у девочек экспериментальной группы отличалось от девочек контрольной группы. В содержание учебно-тренировочных занятий девочек ЭГ были включены средства из фитнес-технологий (стретчинг, йога, фитнес-аэробика, фитбол-аэробика, упражнения на полусфере), а также дополнительно использовались хореографические и акробатические упражнения для более эффективного развития у них гибкости и координационных способностей.

С помощью методов математической статистики проводили сравнительный анализ полученных данных до и после педагогического эксперимента. Таким образом определили достоверность различий исследуемых показателей в пользу девочек экспериментальной группы. Результаты исследования позволили судить об актуальности включения в содержание учебно-тренировочных занятий девочек 7–9 лет, занимающихся «Чир-джазом», средства фитнес-технологий (стретчинг, йога, фитнес-аэробика, фитбол-аэробика, упражнения на полусфере), а также хореографических и акробатических упражнений. Полученные данные в ходе исследования показали значительное улучшение средних показателей гибкости и координационных способностей у девочек экспериментальной группы по отношению к девочкам контрольной группы.

Сегодня в правилах по виду спорта «Чир спорт», утвержденных приказом Министерства спорта РФ от 3 декабря 2020 года, выделяется ряд спортивных дисциплин. Они «делятся на три группы: артистические – «чир перформанс»

(«cheer performance»), акробатические – «чирлидинг» («cheerleading») и «батон-твирлинг». Рассматриваемая нами в работе спортивная дисциплина «Чир-джаз-группа» относится к первой группе «чир перформанс» («cheer performance») [7].

Авторами статьи А. Г. Лавреновой и А.С. Трескиной отмечается, что «Дисциплина «чир-джаз группа» включает все джазовые разновидности стиля, технические элементы и командное взаимодействие в целом». Далее они подчеркивают, что «особое внимание в этой дисциплине уделяется поворотам. Критерием их оценивания являются такие составляющие, как устойчивость пируэта, соблюдение равновесия, количество вращений, техничность исполнения и четкое завершение элемента» [2].

В правилах по виду спорта также обращается внимание, что при оценке композиции чир-джаз-группы обращается внимание на:

- «корректное исполнение прыжков, липов, пируэтов, поддержек и т. д.;
- корректное положение частей тела: рук, бедер ног, стоп; контроль тела, натянутость, баланс и т. д.;
- синхронное исполнение всеми членами группы в соответствии с музыкой;
- четкое, внятное исполнение движений каждым членом группы. «Одинаковость»;
- соблюдение дистанций и равнений всеми членами группы во время исполнения композиции, перемещений и др.» [7].

Все перечисленные оценочные критерии, требуют от спортсменов в этом виде спорта разностороннего развития всех физических качеств. В особенности на начальном этапе обучения по данному спорту в возрасте 7–9 лет, учитывая сенситивные периоды развития физических качеств, большое значение имеет развитие гибкости и координационных способностей.

Изучение научно-методической литературы ряда авторов показало, что вид спорта достаточно молодой и ещё недостаточно проведено исследований по выбранному направлению [1]-[4] и др.

Таким образом, актуальностью исследования является подбор средств для развития гибкости и координационных способностей у девочек 7–9 лет, занимающихся «Чир-джазом».

Исследовательская работа проводилась на базе Школы спорта и движения Фристайл, городе Тольятти. Педагогический эксперимента проходил в период с октября 2022 года по май 2023 года.

В таблице 1 и 2 представлены данные, характеризующие изменение показателей гибкости и координационных способностей у девочек ЭГ и КГ на начало и конец проведения педагогического эксперимента:  $\bar{X}$  – среднее арифметическое,  $\sigma$  – среднее квадратическое отклонение; t-критерий Стьюдента:  $t_1$  – сравнение показателей между ЭГ и КГ в начале и в конце педагогического эксперимента,  $t_2$  – изменение показателей до и после педагогического эксперимента отдельно в ЭГ и отдельно в КГ,  $p$  – степень достоверности  $p < 0,05$ :  $p_1$  – между ЭГ и КГ в начале и в конце педагогического эксперимента,  $p_2$  – до и после педагогического эксперимента отдельно в ЭГ и отдельно в КГ.

По данным таблиц на начало проведения педагогического эксперимента не видим достоверных различий в пользу какой-либо из групп девочек, что подтверждает суждение об одинаково подобранных группах не только по возрасту, но и по развитию гибкости и координационных способностей.

На конец педагогического эксперимента данные таблиц 1 и 2 показывают, что средние показатели гибкости и координационных способностей у девочек 7–9 лет экспериментальной группы достоверно выше ( $P < 0,05$ ) при сравнении со средними показателями гибкости и координационных способностей у девочек контрольной группы.

Сравнительная характеристика данных в таблицах 1 и 2 также показала, что у девочек экспериментальной группы и контрольной группы по всем тестам, характеризующим показатели гибкости и координационных способностей, произошел достоверный прирост ( $P < 0,05$ ). Однако наибольший прирост по всем показателям выявили у девочек экспериментальной группы.

Таблица 1

Показатели гибкости у девочек ЭГ и КГ на начало и конец педагогического эксперимента

Контрольные испытания (тесты)		в начале	в конце	t <sub>2</sub>	p <sub>2</sub>
		X±σ	X±σ		
Подвижность в плечевом суставе, см	ЭГ	66,27±1,44	51,32±1,44	4,05	<0,05
	КГ	67,01±2,19	58,16±2,19	2,24	<0,05
	t <sub>1</sub> /p <sub>1</sub>	0,67 / >0,05	2,11 / <0,05	-	-
Наклон вперед из положения стоя на скамейке, см	ЭГ	7,96±2,59	15,85±2,59	5,12	<0,05
	КГ	8,34±2,24	10,91±2,24	2,78	<0,05
	t <sub>1</sub> /p <sub>1</sub>	0,67 / >0,05	2,11 / <0,05	-	-
Гимнастический мост, см	ЭГ	69,42±1,96	48,47±1,96	7,27	<0,05
	КГ	70,15±2,03	60,73±2,03	4,11	<0,05
	t <sub>1</sub> /p <sub>1</sub>	0,67 / >0,05	2,11 / <0,05	-	-
Шпагат на правой ноге, см	ЭГ	5,18±2,33	1,18±2,33	2,63	<0,05
	КГ	6,27±2,48	3,86±2,48	2,15	<0,05
	t <sub>1</sub> /p <sub>1</sub>	0,67 / >0,05	2,11 / <0,05	-	-
Шпагат на левой ноге, см	ЭГ	7,25±1,75	2,03±1,75	3,39	<0,05
	КГ	8,13±2,29	4,02±2,29	2,47	<0,05
	t <sub>1</sub> /p <sub>1</sub>	0,67 / >0,05	2,11 / <0,05	-	-
Шпагат поперечный, см	ЭГ	14,05±1,53	6,14±1,53	5,63	<0,05
	КГ	13,54±2,05	10,29±2,05	2,38	<0,05
	t <sub>1</sub> /p <sub>1</sub>	0,67 / >0,05	2,11 / <0,05	-	-

Таблица 2

Показатели координационных способностей у девочек ЭГ и КГ на начало и конец педагогического эксперимента

Контрольные испытания (тесты)		в начале	в конце	t <sub>2</sub>	p <sub>2</sub>
		X±σ	X±σ		
Челночный бег 3x10 метров, сек	ЭГ	10,07±0,71	9,05±0,52	3,75	<0,05
	КГ	10,02±0,56	9,61±0,49	1,52	>0,05
	t <sub>1</sub> /p <sub>1</sub>	0,67 / >0,05	2,11 / <0,05	-	-
Три кувырка вперед, сек	ЭГ	9,51±0,73	6,83±0,64	4,37	<0,05
	КГ	9,19±0,48	8,22±0,50	1,85	>0,05
	t <sub>1</sub> /p <sub>1</sub>	0,39 / >0,05	2,37 / <0,05	-	-
Четыре поворота на гимнастической скамейке, сек	ЭГ	17,24±0,78	13,97±0,52	4,02	<0,05
	КГ	17,01±0,93	15,04±0,68	1,47	>0,05
	t <sub>1</sub> /p <sub>1</sub>	0,24 / >0,05	2,42 / <0,05	-	-
Стойка на одной ноге с закрытыми глазами, сек	ЭГ	16,03±0,26	24,56±1,15	4,99	<0,05
	КГ	14,04±0,45	18,04±1,07	2,64	<0,05
	t <sub>1</sub> /p <sub>1</sub>	0,33 / >0,05	4,13 / <0,05	-	-

Таким образом пришли к выводу, что подобранные и включенные в содержание учебно-тренировочных занятий девочек 7–9 лет, занимающихся «Чир-джазом», средства фитнес-технологий (стретчинг, йога, фитнес-аэробика, фитбол-аэробика, упражнения на полусфере), а также хореографические и акробатические упражнения способствовали более эффективному влиянию на повышение показателей гибкости и координационных способностей у девочек экспериментальной группы.

### *Список литературы*

1. Ерохов Д.С. Чир спорт и черлидинг: перспективы развития / Д.С. Ерохов // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2020. – Т.2, №1. – С. 13–20.

2. Лавренова А.Г. Содержание поворотов в соревновательных композициях спортсменок 14–16 лет в дисциплине «чир-джаз группа» / А.Г. Лавренова, А.С. Трескина // Физкультурное образование Сибири. – 2020. – №2 (44). – С. 47–49. – EDN QFJJZU

3. Лукбанова А.Ю., Обучение базовым движениям в программе чир джаз девочек 8–11 лет / А.Ю. Лукбанова, И.Е. Янкевич // Развитие современных методик и инноваций в физической культуре и спорте. – Астрахань, 2022. – С. 114–117. – EDN NVHQHU

4. Вороненкова Э.Ю. Основы подготовки чирлидеров: методическое пособие для работы с детьми от 6 до 17 лет / Э.Ю. Вороненкова, О.Н. Дель, О.П. Котова [и др.]. – 2-е изд. – М.: Спорт, 2022. – 88 с.

5. Паныч Р.Б. Чирлидинг как профессиональный вид спорта: события прошлого и проблемы настоящего / Р.Б. Паныч, С.С. Петровский, Д.А. Огурцов // Молодой ученый. – 2019. – №38 (276). – С. 187–190. – EDN DWHTC

6. Патрушева Л.В. Черлидинг: учебно-методическое пособие / Л.В. Патрушева. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2017. – 59 с.

7. Правила вида спорта «Чир спорт»: приказ Министерства спорта РФ от 3 декабря 2020 г. №890. – Саратов: Вузовское образование, 2022. – 100 с.

8. Царева Д.С. Анализ и перспективы развития чир спорта в России и Нижегородской области / Д.С. Царева, А.В. Стафеева, А.Н. Гусев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – №5. – С. 114–120. – DOI 10.24411/2305-8404-2020-10515. – EDN VJJYWR