

ЧИРЛИДИНГ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИЦ 14-15 ЛЕТ

О. С. Даниленко, О. В. Тозик

*Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины
г. Гомель, Республика Беларусь*

Аннотация: статья посвящена изучению влияния чирлидинга на физическое развитие и физическую подготовленность школьниц 14-15 лет. Изучены особенности физического развития и физической подготовленности занимающихся и не занимающихся девушек. Доказано положительное влияние занятий чирлидингом, что отразилось на высоком уровне общей и специальной физической подготовленности школьниц-чирлидеров. Выявлены особенности мотивации школьниц, занимающихся чирлидингом. Полученные результаты проведенного психологического тестирования позволили определить наиболее важные мотивы для занятий чирлидингом, такие как радость движения и физических усилий; стремление к гармоничному физическому развитию, становлению характера; желание проявить себя.

Ключевые слова: чирлидинг, школьницы, физическое развитие, физическая подготовленность, здоровье, мотивация, физические упражнения.

Актуальность и цель исследования. Современный мир предоставляет колоссальные возможности для всестороннего гармоничного развития личности детей и подростков. Одно из таких явлений в современной жизни – это чирлидинг.

Чирлидинг – ациклический, сложнокоординационный вид спорта. Данный вид спорта, органично сочетает в себе элементы акробатики, гимнастики, современной хореографии и шоу. Физические упражнения, выполняемые под музыкальное сопровождение, чередуются со сложными пирамидами, вставленными в программу по определённым правилам. Обязательная программа включает элементы акробатики и гимнастики, перестроения с танцевальными движениями.

Анализ научно-методической литературы показал, что выбор средств и методов физического воспитания школьников необходимо осуществлять только на основании объективного анализа данных об особенностях физического развития, функциональной и двигательной подготовленности занимающихся [1,2].

Регулярные занятия физическими упражнениями, обеспечивающие разнообразие не только форм движений, но и их качественного содержания, являются наиболее действенным средством повышения уровня физического развития и физической подготовленности подростков.

Цель исследования: изучить влияние занятий чирлидингом на физическое развитие и физическую подготовленность школьниц 14-15 лет.

В соответствии с поставленной целью в ходе исследования предстояло решить следующие задачи:

1. Выявить особенности физического развития и физической подготовленности учащихся 14-15 лет занимающихся и не занимающихся чирлидингом.
2. Раскрыть влияние занятий чирлидингом на физическое развитие и физическую подготовленность школьниц 14-15 лет.
3. Изучить особенности мотивации школьниц к занятиям чирлидингом.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, методы антропометрии, педагогические контрольные испытания (тесты), педагогические наблюдения, методы психологической диагностики, констатирующий эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводилось в период с сентября 2023г. по май 2024 г. на базе средней школы № 24 г. Гомеля и фитнес-клуба «INGRAVITY».

Организация исследования предусматривала следующую последовательность:

1. На первом этапе проводился анализ научно-методической литературы, с целью изучения анатомо-физиологических особенностей учащихся 14-15 лет, а также особенностей влияния дозированных физических нагрузок на организм занимающихся.

2. На втором этапе проводилось исследование с целью изучения особенностей физического развития и физической подготовленности школьниц 14-15 лет занимающихся и не занимающихся спортом. Также нами было проведено тестирование специальной физической подготовленности девушек, занимающихся в фитнес-клубе «INGRAVITY» и диагностика мотивов занятий спортом у чирлидеров.

3. На третьем этапе проводился основной педагогический эксперимент. Были проанализированы показатели физического развития и физической подготовленности учащихся, занимающихся и не занимающихся чирлидингом, а также динамика показателей специальной физической подготовленности и особенности мотивации к занятиям чирлидингом.

Результаты исследования и их обсуждение. Для изучения особенностей физического развития школьниц 14-15 лет нами измерялись следующие показатели: длина тела, масса тела, окружность грудной клетки, динамометрия. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Показатели физического развития учащихся контрольной и экспериментальной групп, $M \pm m$

Средние значения	Масса тела, кг	Длина тела, см	ОГК, см	Динамометрия, кг	
				правая	левая
Контрольная группа	$54,9 \pm 8,34$	$161,5 \pm 5,94$	$80,9 \pm 4,51$	$28,0 \pm 5,41$	$25,4 \pm 4,76$
Экспериментальная	$51,0 \pm 8,11$	$165,6 \pm 5,99$	$80,6 \pm 4,49$	$29,3 \pm 5,45$	$27,1 \pm 4,98$
T	2,58	1,89	0,87	0,51	0,95
P	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Анализ среднегрупповых показателей массы тела позволил установить, что данный показатель в контрольной группе составил $54,9 \pm 8,34$ кг, в то время как в экспериментальной группе данный показатель составил $51,0 \pm 8,11$ кг. Более низкие среднегрупповые значения массы тела учащихся, занимающихся чирлидингом ($t=2,58$; $P<0,05$), могут быть обусловлены более высокой двигательной активностью в течение дня, а также использованием в тренировочных занятиях большого числа упражнений аэробной направленности.

Длина тела учащихся контрольной группы составила в среднем $161,5 \pm 5,94$ см, в то время как данный показатель среди занимающихся чирлидингом составил $165,6 \pm 5,99$ см ($t=1,89$; $P>0,05$).

Среднегрупповые результаты окружности грудной клетки достоверных различий в обеих группах не имели: $80,9 \pm 4,51$ см и $80,6 \pm 4,49$ см в контрольной и экспериментальной группах соответственно ($t=0,87$; $P>0,05$).

Силовые возможности мышц кисти в обеих исследуемых группах также не имели достоверных различий: в экспериментальной группе – $29,3 \pm 5,45$ кг (правая рука) и $27,1 \pm 4,98$ кг (левая рука); в контрольной группе – $28,0 \pm 5,41$ кг и $25,4 \pm 4,76$ кг (правая и левая рука соответственно).

Оценка уровня физической подготовленности школьниц 14 – 15 лет проводилась с использованием тестов, в соответствии с программой по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ. Результаты отражены в таблице 2.

Полученные данные свидетельствуют о том, что гибкость чирлидера – это способность спортсмена выполнять различные движения с большой амплитудой, это качество необходимо чирлидеру для свободного выполнения технических

ских приемов. О чём свидетельствуют наши полученные данные, в которых показатель гибкости чирлидеров выше, чем у школьниц, не занимающихся чирлидингом.

Таблица 2 - Показатели физической подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной групп, $M \pm m$

Средние значения	Бег 30 м, с	Челночный бег 4×9 м, с	Прыжок в длину с места, см	6-минутный бег, м	Наклон вперед из положения сидя, см	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз
Контрольная группа	6,0 $\pm 0,12$	11,39 $\pm 0,28$	168,44 $\pm 6,45$	1020,0 $\pm 248,52$	12,56 $\pm 3,88$	12,1 $\pm 0,85$
Экспериментальная группа	5,5 $\pm 0,11$	8,6 $\pm 0,22$	200,0 $\pm 7,88$	1180,0 $\pm 289,2$	25,0 $\pm 4,99$	18,7 $\pm 0,99$
T	0,67	2,15	3,42	0,56	2,89	2,23
P	>0,05	<0,05	<0,05	>0,05	<0,05	<0,05

Для определения силовых показателей использовалось упражнение «подтягивание на низкой перекладине из виса лежа».

Нами были получены следующие результаты: у не занимающихся спортом школьниц 14-15 лет – $12,1 \pm 0,85$ (ниже среднего); и у занимающихся – $18,7 \pm 0,99$ (высокий), ($t=2,23$; $p<0,05$).

Для оценки специальной физической подготовленности чирлидеров было проведено тестирование в начале и конце учебного года (2023-2024 гг.).

Тестирование заключалось в выполнении специальных физических упражнений: «стойка на руках», «шпагат» и «подъем туловища из положения лежа».

На начало года показатели специальной физической подготовленности были значительно ниже: так упражнение «стойка на руках» оценивалось в 2 балла, что составляло нахождение в данном положении 10 секунд.

На протяжении всего учебного года с учащимися экспериментальной группы проводились занятия, направленные на улучшение показателей специальной физической подготовленности у занимающихся. Занятия проводились 3 раза в неделю по 120 минут.

В подготовительную часть включались следующие упражнения, которые выполнялись в ходьбе: на носках, пятках, перекатом с пятки на носок; круговые вращения рук вперед, назад; выпады вперед с поворотом туловища вправо, влево. Упражнения в беге: со сгибанием ног назад; бег с высоким подниманием

бедра; со взмахом прямых ног вперед, назад, в стороны; шаг голопа правым, левым боком; скрестно правым и левым боком; выпрыгивания на каждый шаг; бег спиной вперед.

В основной части использовались упражнения, направленные на улучшение координационных способностей: на каждый шаг наклон вперед; прыжки в упоре лежа с продвижение вперед; кувырок вперед; кувырок назад; стойка, кувырок вперед; кувырок назад в стойку; ходьба в мостице лицом вперед; ходьба в стойке на руках; переворот правым, левым боком; переворот через одну руку (правую, левую); рондат; рондат, отскок, кувырок назад; переворот вперед на одну ногу; переворот вперед на две ноги; сальто вперед; рондат сальто назад.

В заключительной части использовались упражнения, направленные на развитие гибкости: наклоны вперед, ноги врозь; наклон вперед, ноги вместе; махи ногами (вперед, назад, вправо, влево); шпагаты (правый, левый, поперечный). Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Динамика специальной физической подготовленности спортсменов-чирлидеров в процессе педагогического эксперимента

Показатели	Упражнение «стойка на руках»	Упражнение «шпагат»	Упражнение «подъем туловища лежа»
Начало эксперимента	2 балла	8 баллов	7 баллов
Окончание эксперимента	6 баллов	10 баллов	9 баллов

Наибольшая динамика наблюдалась при выполнении упражнения «стойка на руках», направленного на развитие координационных способностей. В начале года общая оценка составляла 2 балла (10 секунд), так как большинство занимающихся выполняли упражнение с нарушением техники и не удерживали данное положение продолжительное количество времени. В конце года показатели намного улучшились и составили общую оценку 6 баллов. В связи с систематичными тренировками, у многих занимающихся улучшилась техника выполнения, за счет этого увеличилось время до 30 секунд (1 балл-5 секунд).

О развитии гибкости свидетельствует оценка в конце года упражнения «шпагат» – 10 баллов. В начале года у занимающихся была достаточно хорошо развита гибкость – 8 баллов, но к концу года этот показатель улучшился за счет правильности и легкости выполнения упражнения (градус, натянутость ног, осанка).

Силовой показатель определялся путем выполнения упражнения «подъем туловища из положения лежа». К концу года этот показатель также улучшился до 9 баллов (50 раз за 1 минуту), а в начале года составлял 7 баллов (40 раз в 1 минуту). Это объясняется тем, что занимающимся отводилось достаточно времени на общую физическую подготовку, в которую были включены упражнения на развитие силы.

В соответствии с выдвинутой гипотезой, о том, что у спортсменов-чирлидеров доминируют эстетические мотивы занятия спортом, применялась методика «Мотивы занятий спортом» А. В. Шаболдас [3,4]. Полученные результаты свидетельствуют о преимуществе пяти мотивов у испытуемых: мотив эмоционального удовольствия, рационально-волевой мотив, социально – эмоциональный, мотивы социального самоутверждения и физического самоутверждения.

Заключение и выводы. В целом, полученные данные исследования отражают тот факт, что у школьниц, занимающихся спортом высокий уровень физической подготовленности, чем у не занимающихся.

Выявлены наиболее предпочтаемые мотивы к занятиям спортом у школьниц – чирлидеров, а именно, мотив эмоционального удовольствия, рационально-волевой мотив, социально – эмоциональный, мотивы социального самоутверждения и физического самоутверждения.

Рекомендуется проводить систематическое наблюдение за физическим развитием девушек в школах необходимо 2 раза в год с целью контроля за организацией учебно-воспитательной и спортивно-оздоровительной работы. Полученные данные по оценке физического развития и физической подготовленности девушек должны учитываться учителями по физической культуре и здоровью при проведении учебных занятий и тренерами в процессе тренировок по чирлидингу, направленных на повышение спортивного мастерства, достижение гармоничного физического развития и сохранения высокого уровня здоровья.

Список источников

1. Козлов В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. М. : Владос, 2005. 63 с.
2. Майсейчик А. Н. Чирлидинг как средство повышения двигательной активности школьниц VII-VIII классов : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Минск, 2013. 23 с.

3. Павлютина Л. Ю., Эммерт М. С., Фадина О. О. Активность студентов гуманитарного факультета в спортивно-массовой деятельности вуза // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2023. № 10 (224). С. 305–308.

4. Шаболтас А. В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте : специальность 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» : автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1998. 21 с.

Сведения об авторах

1. *Даниленко Оксана Сергеевна* - старший преподаватель, факультет физической культуры ГГУ имени Ф. Скорины (Республика Беларусь).

Spin код: 5168-4086.

2. *Тозик Ольга Валерьевна* – доцент кафедры теории и методики физической культуры ГГУ имени Ф. Скорины, кандидат педагогических наук, доцент (Республика Беларусь).

Spin код: 1923-7453.