

3. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года. – URL: <http://static.government.ru/media/files/BzNG3VRui0oPR1XemJKbuIZ6UeXTwTD2.pdf> (дата обращения: 25.06.2023).
4. Роль и значение имиджа тренера в работе с юными спортсменами / Е.Г. Шевырева, А.В. Петров, Д.Н. Архипова, О.В. Петрова // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 2. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=30638> (дата обращения: 25.06.2023).

#### REFERENCES

1. Bushueva, T.N. (2007), *The formation of the image of a sports coach as a factor of the effectiveness of competitive activity*, dissertation, Chelyabinsk.
2. Zagorodnikova, A.Yu., Stepanova, O.N., Shalupin, V.I. and Kumantsova, E.S. (2021), “Determinants of the quality of the training process of young athletes”, *Theory and practice of physical culture*, No. 8, pp. 69–71.
3. *The concept of development of youth sports in the Russian Federation until 2030*, available at: <http://static.government.ru/media/files/BzNG3VRui0oPR1XemJKbuIZ6UeXTwTD2.pdf> (accessed 25 June 2023).
4. Shevyreva, E.G., Petrov, A.V., Arhipova, D.N. and Petrova, O.V. (2021), “The role and importance of the coach's image in working with young athletes”, *Modern problems of science and education*, No. 2, available at: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=30638> (accessed 25 June 2023).

**Контактная информация:** anastasiagorodnikova@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 25.06.2023*

**УДК 796.011**

### **ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЧИРЛИДИНГА В РЕЖИМЕ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**

*Елена Леонидовна Зверева, кандидат педагогических наук, доцент, Воронежская государственная академия спорта, Воронеж*

#### **Аннотация**

В статье обосновывается необходимость новых подходов к организации двигательной активности дошкольников как важного компонента здоровьесбережения в режиме дня. Чирлидинг представлен одной из фитнес-технологий, способствующей развитию физических качеств, направленных на сохранение здоровья, развитие личностных качеств. Цель исследования состоит в создании необходимых условий образовательного пространства дошкольного учреждения для гармоничного физического, двигательного развития дошкольников, укрепления их здоровья с помощью чирлидинга, привлечения к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Методы и организация исследования. Исследование проводилось с сентября 2021 по декабрь 2022 гг на базе детских садов Железнодорожного района Воронежа. В качестве основных методов исследования использованы: педагогический эксперимент, контрольные испытания, математико-статистическая обработка данных. Результаты исследования. Анализ результатов, полученных в ходе основного педагогического эксперимента, позволил выявить некоторые общие тенденции в физическом развитии детей, которые в дальнейшем способствовали успешной сдаче норм ГТО в данной возрастной ступени. Заключение. Координационная подготовка в чирлидинге предъявляет высокий уровень к физическому развитию детей, разучиванию новых движений, формированию у дошкольников новых двигательных действий. Двигательная активность под музыкальное сопровождение, синхронность выполняемых элементов, публичность, эмоциональность показательных номеров, физическая подготовленность создают благоприятные предпосылки для всестороннего развития дошкольников, формируют у них культуру движений, а вместе с тем, приобщают к регулярным занятиям физической культурой и спортом, тем самым способствуя здоровьесбережению подрастающего поколения.

**Ключевые слова:** дошкольное образование, чирлидинг, двигательная активность, формирование личности, положительный эмоциональный фон, здоровый образ жизни, экспериментальные исследования.

## USE OF CHEERLEADING ELEMENTS IN PRESCHOOL DAY MODE TO OPTIMIZE MOTOR ACTIVITY AND HEALTH

*Elena Leonidovna Zvereva, candidate of pedagogical sciences, docent, Voronezh State Academy of Sports*

### Abstract

The article justifies the need for new approaches to organizing the motor activity of preschoolers as an important component of health saving in the daily mode. Cheerleading is represented by one of the fitness technologies that contribute to the development of physical qualities aimed at maintaining health, the development of personal qualities. The purpose of the study is to create the necessary conditions for the educational space of a preschool institution for the harmonious physical, motor development of preschoolers, strengthening their health by cheerleading, involving physical education and sports in systematic activities. Methods and organization of research. The study was conducted from September 2021 to December 2022 on the basis of kindergartens of the Zheleznodorozhny district of Voronezh. The main research methods are: control tests, pedagogical experiment, mathematical and statistical data processing. The results of the study Analysis of the results obtained during the main pedagogical experiment revealed some general trends in the physical development of children, which further contributed to the successful delivery of GTO standards at this age level. Conclusion. Coordination training in cheerleading places a high level on the physical development of children, learning new movements, and the formation of new motor actions in preschoolers. Motor activity accompanied by musical accompaniment, synchronicity of performed elements, publicity, emotionality of demonstration numbers, physical fitness create favorable prerequisites for the comprehensive development of preschoolers, form a culture of movement in them, and at the same time, introduce them to regular physical education and sports, thereby contributing to the health of the younger generation.

**Keywords:** preschool education, cheerleading, motor activity, personality formation, positive emotional background, healthy lifestyle, experimental research.

### ВВЕДЕНИЕ

Основой любого государства является здоровое население, которое способно осуществлять интеллектуальные, трудовые, творческие инновации в повседневной жизни. Поиском новых форм организации учебного процесса озадачены педагоги, психологи, врачи, социологи, ученые. В современных условиях развития общества остро стоит проблема здоровьесбережения и физического развития детей дошкольного возраста. Дошкольный возраст вызывает особый интерес ввиду того, что, именно в это время происходит формирование основ здоровья, физического, интеллектуального, нравственного развития, формируется личность ребенка. Этот возраст характеризуется интенсивностью роста и развития, а движения становятся потребностью детей.

В педагогической науке проблемам изучения формирования здорового образа жизни, разработками в области здоровьесбережения, валеологии, повышения двигательной активности занимались многие ученые, практики.

Основной деятельностью дошкольного учреждения, в соответствии с ФГОС ДО, является создание необходимых условий образовательного пространства для гармоничного физического, двигательного развития дошкольников, укрепления их здоровья, привлечения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, восполнение двигательной активности детей с включением различных форм организации занятий по физической культуре, использование популярных форм движения. Одним из таких направлений по реализации двигательного потенциала является чирлидинг.

Таким образом, цель исследования состоит в создании необходимых условий образовательного пространства дошкольного учреждения для гармоничного физического, двигательного развития дошкольников, укрепления их здоровья с помощью чирлидинга, привлечения к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Ж.К. Холодов отмечает в своих работах, что в возрасте 5-6 лет движения детей становятся более координированными, дети способны выполнять сложные упражнения [6].

П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова отмечают, что в старшем дошкольном возрасте происходит заметные качественные изменения в развитии детей. Зрелость двигательного анализатора, активное развитие функций равновесия, всё это обеспечивает более высокий уровень восприятия и воспроизведения сложнокоординационных движений [1, 2, 4].

Чирлидинг является сложным видом спорта, эмоциональным, включает в себя элементы танцевальной направленности, художественной гимнастики, акробатики, аэробики, хореографии, ритмики с использованием участниками помпонов под музыкальное сопровождение.

Занятия чирлидингом невозможны без хорошей физической подготовки, артистических данных, взаимоуважения, взаимовыручки, смелости, умения коммуницировать и работать в команде.

Чирлидинг для дошкольников – это образовательная деятельность по физическому развитию детей, направленная на:

- 1) обогащение двигательного опыта дошкольников;
- 2) повышения двигательной активности в режиме дня;
- 3) развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, силы, координационных способностей);
- 4) снижения психоэмоционального напряжения, улучшения самочувствия;
- 5) формирование навыков общения в совместной деятельности;
- 6) пропаганда здорового образа жизни;
- 7) повышение имиджа дошкольного образовательного учреждения среди родительской общественности, других образовательных учреждений, участие в спортивной жизни района.

Опираясь на мнение К. А. Сорокиной, считаем, что актуальность чирлидинга заключается в том, что он создает условия для содействия обучающихся к физическому совершенству. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Занятия чирлидингом развивают физические качества, а также смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, то есть коммуникативную, социальную и нравственную компетенции дошкольников. Дети приобретают хорошую физическую форму, пластику, формируют правильную осанку и походку. У дошкольников развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты [5].

## МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось с сентября 2021 по декабрь 2022 гг на базе детских садов Железнодорожного района г. Воронежа и включало в себя:

- разработку положения о проведении соревнований по чирлидингу среди команд дошкольников;
- организацию и проведение соревнований по чирлидингу среди дошкольных учреждений;
- педагогический эксперимент по тестированию физических качеств дошкольников.

В качестве основных методов исследования использованы: контрольные испытания, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка данных, анализ, обобщение, систематизация.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Впервые соревнования по чирлидингу среди дошкольных учреждений Железнодорожного района г. Воронежа прошли в 2021 году и были запущены как «пилотный» проект с целью охвата и привлечения дошкольных коллективов к систематическим занятиям спортом.

Так как, возраст наших участников не подходил под основные правила официальных соревнований чирлидинга на территории РФ [7], нами были разработаны свои критерии оценивания, а именно:

- время выступления коллектива до 3 – минут;
- возраст участников 5–7 лет;
- количество участников от 6–12 человек (смешанные команды);
- сложность акробатических элементов (перестроений) и использование площадки);
- эмоциональная выразительность участников, их взаимодействие друг с другом;
- наличие костюмов;
- использование помпонов участниками;
- оригинальность идеи.

Стоит отметить, что мастерство детских выступлений за 2 года (2021-2022 гг) возросло. К сожалению, ограничения, связанные с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой, не позволяют в полном объеме провести соревнования по чирлидингу в очном формате, в котором будет присутствовать живое общение, эмоции, зрительская поддержка.

В ходе нашего эксперимента в соревнованиях по чирлидингу среди дошкольных учреждений приняло участие 15 команд. Учитывая юный возраст участников все команды были отмечены не только призовыми местами, но и номинациями, с целью привлечения и популяризации к систематическими занятиям физической культурой и спортом.

Занятия чирлидингом невозможны без хорошей физической формы. Для этого, в начале и в конце нашего педагогического эксперимента протестировали команды дошкольников, по нормативам физической подготовленности (наклон стоя на гимнастической скамье (см); поднимание туловища из положения лежа на гимнастическом мате за 30 секунд (количество подъемов); прыжок в длину с места (см). Данные девочек представлены в таблице 1, данные мальчиков в таблице 2.

Таблица 1 – статистические данные девочек в начале и конце экспериментальной работы

Тесты	Данные в начале эксперимента девочки (M±m)	Данные в конце эксперимента девочки (M±m)	Разница, %
Наклон вперед стоя на гимнастической скамье (см)	12,44±3,32	13,8±3,07	6,3
Поднимание туловища (пресс) за 30 сек.	28,8±,8	30,36±3,76	2,4
Прыжок в длину с места (см)	131,9±8,7	134,2±8,17	2,9

Таблица 2 – статистические данные мальчиков в начале и конце экспериментальной работы

Тесты	Данные в начале эксперимента мальчики (M±m)	Данные в конце эксперимента мальчики (M±m)	Разница, %
Наклон вперед стоя на гимнастической скамье (см)	6,6±2,41	8,5±2,0	2,5
Поднимание туловища (пресс) за 30 сек.	28,7±4,6	30,0±4,9	4,9
Прыжок в длину с места (см)	130±,0	132,3±8,9	1,7

В эксперименте у девочек приняло участие 25 испытуемых, у мальчиков – 15 соответственно. Как видно, из таблиц наблюдается положительная динамика тестирования основных физических данных, произошел прирост: у девочек стоит отметить тест на гибкость – 6,3%, у мальчиков на выносливость – 4,9%, по двум другим тестам у девочек и мальчиков наблюдается положительная динамика, поднимание туловища девочек на 2,4%; прыжок в длину с места – 2,9% соответственно.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты проведенного исследования позволяют констатировать, что планомерная работа инструкторов по физической культуре, направленная на повышение двигательной активности дошкольников, разучивание элементов хореографии, связи номеров чирлидингов, направлено прежде всего на укрепление основных физических качеств дошкольников.

Основной формой подготовки выступали физкультурные занятия. В занятия стали включаться комплексы упражнений со сложной координацией, элементы хореографии, спортивного танца под музыкальное сопровождение.

В качестве дополнительных форм были: утренняя гимнастика, динамические паузы, где повторялся и закреплялся разученный материал, а также физкультурные праздники.

Таким образом, включение в образовательный процесс дошкольной образовательной организации элементов чирлидинга в целях здоровьесбережения, координационной подготовке, физического развития, повышения двигательной активности способствует формированию необходимых знаний об этом виде спорта, воспитанию эстетических качеств ребенка, музыкальное сопровождение способствует развитию слуха, чувства ритма, эмоциональности, уверенности, совершенствованию двигательных качеств, а также планомерно готовить к сдаче норм ГТО в своей возрастной категории, способствуя к приобщению к здоровьесбережению и систематическим занятиям спортом и физической культурой.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Будицкая П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду : кн. для воспитателя дет.сада / П.П. Будицкая, В.И. Васюкова, Г. П. Лескова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Просвещение. – 1990. – 175 с.
2. Ислямова У.С. Система работы по формированию валеологической культуры детей старшего дошкольного возраста / У.С. Ислямова // Молодой ученый. – 2016. – № 5. – С. 684–686.
3. Колбанов В. В. Формирование здорового образа жизни детей в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга / В.В. Колбанов // Известия АПСН. – 2008. –Т. XII, Ч. I. – С. 439–447.
4. Сорокина К.А. Чирлидинг – для учащихся старших классов / К.А. Сорокина, Е.М. Солодовник // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. –2019. – № 2. – С. 47–49.
5. Фирилёва Ж.Е. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей : учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина. – Санкт-Петербург : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2020. – 352 с.
6. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – Москва : Академия, 2006. – 143 с.
7. Официальный сайт Федерации Чирлидинга России. – URL: <http://www.cheerleading.ru>. (дата обращения 15.02.2023).

## REFERENCES

1. Bucinskaya, P.P., Vasyukova, V.I. and Leskova, G.P. (1990), *General developmental exercises in kindergarten*, 2nd ed. revised and enlarged, Enlightenment, Moscow.
2. Islyamova, U.S. (2016), “The system of work on the formation of valeological culture of older preschool children”, *Young scientist*, No.5, pp. 684–686.
3. Kolbanov, V. V., (2008), “Formation of a healthy lifestyle of children in educational institutions of St. Petersburg”, *Izvestiya APSN*, Vol. XII., Part I., pp. 439–447.
4. Sorokina, K.A., and Solodovnik, K.A (2019), “Cheerleading – for high school students”, *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, No. 2, pp. 47–49.
5. Firileva, Zh.E., Saykina E.G. (2020), *SA-FI-DANCE. Dance and play gymnastics for children*, educational and methodical manual for teachers of preschool and school institutions, DETSTVO-PRESS, St. Petersburg.
6. Kholodov, J.K. and Kuznetsov, V.S. (2006), *Practicum on the theory and methodology of physical education and sports*, manual for students of universities of physical culture, Academy, Moscow.
7. The official website of the Russian Cheerleading Federation, available at <http://www.cheerleading.ru> (accessed 15 February 2023).

**Контактная информация:** [lenuseka2007@rambler.ru](mailto:lenuseka2007@rambler.ru)

*Статья поступила в редакцию 30.05.2023*