

нагрузка, рекомендуемая специалистами только для подготовленных бегунов, может быть рекомендована при подготовке к тестовому бегу на выносливость для испытуемых, не занимающихся профессионально бегом.

Отметим также, что результаты в последующем тестовом беге на 3000 метров у испытуемых в выявленных по особенностям деятельности сердечно-сосудистой системы в разминочном беге кластерах не имели достоверных различий хотя и несколько отличались в первом и втором кластерах, с одной стороны, и в третьем кластере, с другой стороны: $802,1 \pm 62,3$ с, $806,6 \pm 89,5$ с и $929,7 \pm 81,8$ с соответственно, $p=0,055$. Это не позволяет утверждать, что наиболее или наименее подготовленные в беге на выносливость испытуемые выбрали тот или иной вариант разминки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, у студентов 18–23 лет, не занимающихся профессионально бегом, выявлены три группы с особенностями деятельности сердечно-сосудистой системы во время разминочного бега перед тестированием в беге на 3000 метров. Физическую нагрузку во время разминочного бега в этих группах можно оценить как лёгкую, оптимальную и тяжёлую. У большинства испытуемых ЧСС во время разминочного бега находилась преимущественно в зоне 71–80% от максимальной ЧСС, что позволяет считать у них сформированным навык равномерного медленного бега. Однако, у одной из групп испытуемых ЧСС во время разминочного бега находилась преимущественно в зоне 81–90% от максимальной и преодолевала границы зоны 91–100% от максимальной ЧСС, что даёт основания для коррекции скорости разминочного бега у них, а также для рассмотрения их готовности к нагрузке в тестовом беге на 3000 метров.

ЛИТЕРАТУРА

1. Характеристика физической нагрузки у студенток во время разминки перед тестированием в беге на выносливость / О.Б. Немцев, М.Н. Мартынова, М.И. Козлова, А.В. Полянский // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 4 (218). – С. 277–280.
2. Watson, T. *The Stage Race Handbook* / T. Watson. – Independently published, 2018. – 200 p.

REFERENCES

1. Nemtsev, O.B., Martynova, M.N., Kozlova, M.I. and Polyansky, A.V. (2023), “Characteristics of female students physical load during the warm-up before testing in endurance run”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4, Vol. 218, p.p. 277–280.
2. Watson, T. (2018) *The Stage Race Handbook*, Independently published.

Контактная информация: oleg.nemtsev@mail.ru

Статья поступила в редакцию 31.07.2023

УДК 796.012.234

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЧИР СПОРТОМ

Екатерина Сергеевна Николаева, кандидат педагогических наук, доцент, Татьяна Александровна Миронова, кандидат педагогических наук, доцент, Дарья Владимировна Бышева, старший преподаватель, Юлия Сергеевна Васильева, ассистент, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород; Алексей Алексеевич Коник, кандидат педагогических наук, доцент, Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел России имени И.Д. Путилина, Белгород

Аннотация

Каждый вид спорта предъявляет особые требования к развитию физических качеств у представляющих его спортсменов. От уровня общей физической подготовленности спортсмена во

многим зависят его дальнейшие спортивные успехи. Гибкость – как физическое качество во многих видах спорта традиционно остается одним из недооцененных. Ее развитию уделяется внимание по остаточному принципу, что негативно отражается на показателях его развития. Наиболее высокие требования к уровню развития гибкости традиционно предъявляются в тех видах спорта, которые так или иначе связаны с хореографией. Большая амплитуда танцевальных движений в совокупности с легкостью и элегантностью их выполнения являются одними из важнейших критериев оценки в танцевальных видах спорта. Одним из таких видов спорта является чир спорт. Данный вид спорта является одним из наиболее динамично развивающихся в настоящее время, что предопределяет актуальность поиска новых методов совершенствования чир спортсменов.

Ключевые слова: Чир спорт, гибкость, хореография, физические качества, методика, соревнования.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p234-237

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY IN PARTICIPANTS PARTICIPATED IN CHEER SPORTS

Ekaterina Sergeevna Nikolaeva, candidate of pedagogical sciences, docent, Tatiana Aleksandrovna Mironova, candidate of pedagogical sciences, docent; Daria Vladimirovna Bivsheva, senior teacher, Ulia Sergeevna Vasilieva, assistant, Belgorod National Research University; Aleksey Alekseevich Konik, candidate of pedagogical sciences, docent, Belgorod law institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin

Abstract

Each sport has special requirements for the development of physical qualities of sportmen. The level of general physical fitness of an athlete largely determines his further sports success. Flexibility – is a physical quality in many sports traditionally remains one of the underestimated. Its development is given attention according to the residual principle, which negatively affects the indicators of its development. The highest requirements for the level of development of flexibility are traditionally set in those sports that are somehow connected with choreography. The large amplitude of dance movements, combined with the ease and elegance of their performance, are one of the most important evaluation criteria in the dance types of the sport. One of these sports is cheer sports. This sport is one of the most dynamically developing at the present time, which predetermines the relevance of the search for new methods of improving cheer athletes.

Keywords: cheer sport, flexibility, choreography, physical qualities, methodology, competitions.

ВВЕДЕНИЕ

Во всех видах спорта общая физическая подготовка является важной составляющей успеха в соревновательной деятельности. В тех видах спорта, которые имеют большую историю, как правило, достаточно давно определены как приоритетные аспекты общей и специальной физической подготовки, так и методы, методические приемы, средства их развития. В тех видах спорта, которые находятся на стадии развития, становления – ведется поиск оптимальных путей составляющих для достижения высоких спортивных результатов. Одним из достаточно «молодых» и развивающихся видов спорта является Чир спорт. Несмотря на значительную историю как элемента шоу, в качестве вида спорта в России он появился только в 2007 году.

Как и происходит в большинстве видов спорта, в первые годы его становления, в Чир спорт переходили дети после получения базовой подготовки в таких видах спорта как художественная и спортивная гимнастика, акробатика, спортивные танцы и т. д. и это позволяло им достаточно быстро достигать высоких успехов. Однако, чем активнее проходило развитие чир спорта, тем больше появлялось коллективов, в которых дети начинали заниматься данным видом спорта с ранних лет [1].

Учитывая то, что чир спорт традиционно отличается большим количеством хореографических элементов с высокоамплитудными движениями, одним из важнейших физических качеств для его представителей является гибкость. Кроме того, низкие показатели

гибкости не редко являются причинами снижения пластичности, грациозности движений [2]. В то же время, достаточно часто развитию гибкости уделяется недостаточное внимание в отдельных случаях только после основной части тренировочного занятия. На наш взгляд недостаточно изученными являются вопросы изучения влияния применения активно и пассивной гибкости в тренировочном процессе занимающихся чир спортом.

Цель исследования: по результатам эксперимента выявить эффективность экспериментальной методики, направленной на развитие гибкости у девушек, занимающихся чир спортом.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Эффективность экспериментальной методики определялась путем организации и проведения педагогического эксперимента. По условиям эксперимента в нем приняли участие девочки 12–14 лет, занимающиеся чир спортом не менее полугода и не имеющие спортивных разрядов в чир спорте или в смежных видах спорта. Девочки были разделены на две группы – экспериментальную и контрольную по девять человек в каждой таким образом, чтобы тестируемые результаты не имели статистически значимых различий.

Результаты предварительного аналитического исследования, а также тренерский опыт авторов данной научной статьи позволили заключить, что для успешного выступления в чир спорте требуется разносторонний уровень развития гибкости. Чем качественнее развита гибкость, больший диапазон технических элементов может освоить спортсмен. Отмечается положительное влияние гибкости на межмышечную координацию, более быстрое восстановление после физических нагрузок, меньшая утомляемость по время тренировочного процесса, связанного с выполнением высокоамплитудных двигательных действий. В этой связи, в основе тренировочных комплексов экспериментальной методики были заложены физические упражнения, направленные на охват широкого диапазона проявления гибкости.

Тренировки в обеих группах проводились параллельно и были организованы три раза в неделю. Общая продолжительность каждой тренировки находилась в диапазоне девяти минут. Тренировочное занятие состояло из трех частей (подготовительная, основная и заключительная часть).

Экспериментальная группа занималась с применением разработанной нами методики, в основе которой был заложен принцип включения упражнений, направленных на развитие гибкости в каждую из частей тренировочного занятия. Это было необходимо как для улучшения восстановительных процессов, оптимизации тренировочного процесса (активное проведение промежутков отдыха), так и для оптимального сочетания применения упражнений для развития гибкости активного и пассивного характера.

В подготовительной части занятия упражнения для развития гибкости сочетались с выполнением общеразвивающих упражнений на месте и в движении. Приоритетно применялись упражнения активного характера. Упражнения, направленные на развитие гибкости, главным образом, были направлены на те мышцы и суставы, которые были непосредственно задействованы в последующей физической нагрузке.

В основной части занятия решались как тренировочные задачи (общая физическая подготовка), так и образовательные (техническая подготовка, изучение и совершенствование новых элементов и связок). В содержание тренировочных занятий экспериментальной группы, во вторую половину основной части занятия, была внедрена экспериментальная методика, включающая в свое содержание тренировочные комплексы упражнений, направленных на развитие гибкости в сочетании с танцевальными элементами. В данном случае применялась активная форма развития гибкости. Это необходимо, в том числе, для поддержания моторной плотности тренировочного процесса, а также позволяло выполнять упражнения в соревновательном формате.

В заключительной части занятия у девочек экспериментальной группы развитие гибкости проводилось преимущественно в пассивной форме с помощью партнера. Таким

образом решались, в том числе, задачи восстановления организма после тренировочного занятия и индивидуальной работы над теми частями тела, которые имели наименьшие показатели развития гибкости. Таким образом, экспериментальная методика рационально сочетала в своем содержании активную и пассивную формы развития гибкости.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Общее время педагогического эксперимента составило шесть месяцев. Результаты повторного тестирования были систематизированы и обработаны при помощи методов математической статистики.

Таблица – Результаты итогового тестирования

Контрольные упражнения	Группы	Статистические показатели		
		$X \pm m$	t	p
Наклон вперед, стоя (см)	Контрольная	$1 \pm 0,7$	3,4	<0,05
	Экспериментальная	$3,7 \pm 0,3$		
Продольный шпагат (см)	Контрольная	$3,3 \pm 0,4$	3,1	<0,05
	Экспериментальная	$1,6 \pm 0,4$		
Гимнастический «Мост» (см)	Контрольная	$26,4 \pm 0,9$	3	<0,05
	Экспериментальная	$22,3 \pm 1,1$		

Контрольное упражнение «Наклон вперед» выполнялось из положения стоя на специальной тумбочке, контрольное упражнение «Продольный шпагат» выполнялось на обе ноги с вычислением среднего значения для каждого испытуемого.

Анализ полученных после проведения эксперимента данных свидетельствует о более качественных результатах в показателях гибкости у девочек экспериментальной группы после тренировок с применением экспериментальной методики. Эффективность тренировочного процесса девочек экспериментальной группы также подтверждается результатами обработки полученных данных при помощи метода математической статистики.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Физическое качество гибкость является одним из наиболее значимых для спортсменов в чир спорте. От уровня развития гибкости зависят, в том числе, проявление пластичности и грациозности движений.
2. Для эффективного развития гибкости необходимо применение разнообразных комплексов упражнений, в том числе в сочетании с танцевальными элементами, активного и пассивного характера во всех частях тренировочного процесса.
3. В тренировочном процессе чир спортсменов гибкость необходимо развивать комплексно, рационально подбирая упражнения для увеличения амплитуды движений в тазобедренных и плечевых суставах, позвоночнике и т. д.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ерохов Д.С. Чир спорт и чирлидинг: перспективы развития / Д.С. Ерохов // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2021. – Т. 2. – № 2. – С. 13–20.
2. Федосеева А.Д. Чир спорт как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов / А.Д. Федосеева // Вопросы педагогики. – 2018. – № 2. – С. 107–109.

REFERENCES

1. Erokhov, D.S. (2021), "Cheer sport and cheerleading: development prospects", *Actual problems of pedagogy and psychology*, No. 2, pp. 13–20.
2. Fedoseeva, A.D. (2018), "Cheer sport as a means of professional and applied physical training of students", *Questions of Pedagogy*, No. 2, pp. 107–109.

Контактная информация: 89205666067@mail.ru

Статья поступила в редакцию 15.08.2023