

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЧИР СПОРТОМ НА УРОВЕНЬ
ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И СПЕЦИАЛЬНУЮ
ГИБКОСТЬ У ДЕВОЧЕК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРА

Студентки 4 курса 408 группы

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Факультет физической культуры и спорта

Водолеевой Анастасии Юрьевны

Научный руководитель
доцент, к.мед.н, доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Зав. кафедрой
к.мед.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2025

Актуальность. Чир спорт как самостоятельный вид спорта становится все более популярным в России. Все больше детей и подростков активно привлекаются к данному виду спорта из-за появления новых детско-юношеских центров и команд по чир спорту и черлидингу .

Чир спорт как вид спортивной деятельности включает в себя танцевальные (чир перформанс) и акробатические (черлидинг) дисциплины. Спортивные дисциплины черлидинга можно отнести к сложно координационным видам спорта, в них требуется проявление различных умений, навыков и качеств и сочетаются элементы разных видов спорта, таких, как спортивная гимнастика, акробатика и др.

Уровень технического мастерства, которое является ведущим компонентом оценки соревновательной деятельности в чир спорте, напрямую зависит от функционального состояния спортсмена и уровня развития физических качеств.

В федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт», физическими качествами, оказывающими значительное влияние на результативность соревновательной деятельности, были указаны гибкость и координация, быстрота и выносливость отнесены к физическим качествам, имеющим среднее влияние, а сила определена как имеющая незначительное влияние. При этом не уточнены гендерные особенности проявления указанных показателей. Учитывая особенности соревновательной деятельности в черлидинге, считаем необходимым уточнить, что для юношей наиболее важными показателями специальной физической подготовленности являются координационные и силовые способности, тогда как для девушек – координационные способности и гибкость.

В теории и методике физического воспитания гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела.

В физическом воспитании главной является задача обеспечения такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяла бы успешно

овладевать основными жизненно важными двигательными действиями (умениями и навыками) и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности — координационные, скоростные, силовые, выносливость.

Для детей, подростков, юношей и девушек, занимающихся спортом, выдвигается задача совершенствования специальной гибкости, т.е. подвижности в тех суставах, которым предъявляются повышенные требования в избранном виде спорта. Вместе с тем, нельзя забывать и об оздоровительном эффекте тренировок, связанных с воспитанием гибкости .

Объект исследования – тренировочный процесс по чир спорту девочек 8-10 лет.

Предмет исследования – влияние занятий чир спортом на уровень физического состояния и на показатели гибкости девочек 8-10, занимающихся чир спортом.

Гипотеза – занятия чир спортом оказывают положительный эффект на на уровень физического состояния и на показатели специальной гибкости девочек младшего школьного возраста.

В связи с этим, **целью** работы явилось изучение влияния занятий чир спортом на уровень физического состояния и показатели специальной гибкости девочек 8-10 лет.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования: физиологическое влияние занятий чир спортом на организм детей младшего школьного возраста.

2. Определить исходный уровень физического состояния и показатели специальной гибкости девочек 8-10 лет, занимающихся чир спортом.

3. Организовать и провести эксперимент по оценки специально организованных занятий по чир спорту на функциональное состояние и показатели гибкости у девочек младшего школьного возраста.

4. Провести анализ динамики показателей уровня физического состояния девочек 8-10 лет до и после эксперимента.

5. Выявить эффективность использования занятий чир спортом для развития специальной гибкости у детей младшего школьного возраста.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, анкетирование, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

Методологическую основу данной работы составили труды Зациорского В.М., Любимова Л.Е., Озолин Н.Г., Понаморев Н.И., Гернет И.Н., Степановой А.В., Ивановой К.А., Самохиной Е.А., Федосеевой А.Д.

Для субъективной оценки состояния здоровья использовалась методика Войтенко.

Для определения уровня физического состояния - методика Пироговой.

Для оценки показателей гибкости использовался комплекс контрольных упражнений и тестов.

Все результаты исследований подвергались статистической обработке по критерию Стьюдента.

Исследования проводились с сентября 2024 по май 2025 года на базе спортивного клуба «DiaMond».. В эксперименте приняли участие 20 девочек 8-10 лет, занимающихся чир спортом.

Положения, выносимые на защиту:

1. Методически грамотно построенный тренировочный процесс по чир спорту оказывает положительный эффект на уровень физического состояния девочек 8-10 лет.

2. Занятия чир спортом являются эффективным средством воспитания специальной гибкости у девочек 8-10 лет.

Теоретическая значимость работы: обобщены представления о чир спорте как спортивной деятельности, системе воспитания гибкости; выявлены особенности организации занятий по чир спорту с детьми младшего школьного возраста..

Практическая значимость результатов исследования заключается в рекомендациях по организации тренировочного процесса при работе с детьми младшего школьного возраста по чир спорту как системы воспитания гибкости и улучшения функционального состояния организма.

Структура и объем бакалаврской работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы, включающего 30 источника. Текст работы изложен на 77 страницах, содержит 13 таблиц и 13 рисунков.

Психофизиологические аспекты стретчинга как оздоровительной технологии. Физиологическое влияние на организм детей чир спорта обусловлено также тем, что он сочетает в себе следующие элементы:

- Акробатические элементы (пирамиды, поддержки, сальто, колесо и т.д.),
- Танцевальные движения (динамичные, ритмичные связки),
- Элементы гимнастики и хореографии,
- Работа в команде (синхронность, взаимодействие в парах и группах).

Особенности чир спорта — это высокая координационная сложность, динамичность и многоплановые физические качества, которые необходимо развивать одновременно. Именно это предъявляет особые физиологические требования к организму ребенка.

Одно из важнейших влияний чир спорт оказывает на моторику и координацию движений. Чир спорт требует высокой точности, синхронности и баланса. В младшем школьном возрасте особенно активно развивается сенсомоторная координация — благодаря пластичности нервной системы (нейропластичности), дети легко обучаются новым движениям (Сеченов И.М., Павлов И.П.). Подключение сложных движений стимулирует

созревание мозжечка и моторной коры головного мозга, что улучшает общее двигательное развитие.

Таким образом, тренировки чир спорта приводят к активации нервных центров, формированию новых нейронных связей, развитию межмышечной координации.

Далее по степени влияния следует поставить гибкость. Чир спорт активно развивает гибкость, особенно позвоночника, плечевого и тазобедренного суставов. По данным Л.Е. Любимовой (2008), у детей 6–10 лет наблюдается естественная физиологическая гипермобильность, поэтому этот возраст является «золотым периодом» для развития гибкости [15].

Регулярные упражнения на растяжку формируют устойчивую эластичность мышц и связок, способствуют правильному формированию осанки. Важно отметить, что в этом возрасте преобладают эластичные волокна в мышцах и высокая водность тканей, что облегчает адаптацию к растягивающим нагрузкам.

Чир спорт оказывает положительное влияние на кардио-респираторную систему. Большинство упражнений в чир спорте — аэробного характера: это танцевальные элементы, связки, пробежки, прыжки. Регулярные аэробные нагрузки способствуют укреплению сердца, повышению жизненной емкости легких и развитию общей выносливости. Однако чрезмерные интенсивные (анаэробные) нагрузки могут привести к перенапряжению, так как у детей снижена способность к утилизации молочной кислоты. Хапаев С.Г. отмечает, что тренировочные стимулы активируют развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем, но только при условии правильной дозировки нагрузок.

Что касается опорно-двигательного аппарата, следует напомнить, что в чир спорте выполняются прыжки, поддержки, подъемы и приземления, которые создают ударную нагрузку на суставы и позвоночник. В силу незрелости костной системы у детей (ещё не завершена минерализация), перегрузки могут быть опасны — особенно при неправильной технике или отсутствии разминки. При правильно построенном тренировочном процессе

идет укрепление мышечного корсета, развитие осанки, профилактика плоскостопия и сколиоза.

Таким образом, чир спорт приводит к постепенному формированию структуры костей, активизации остеогенеза (рост костной ткани под действием механических нагрузок).

Чир спорт требует публичных выступлений, работы в команде, синхронности — всё это способствует развитию:

- уверенности в себе,
- самоконтроля,
- стрессоустойчивости,
- мотивации и дисциплины.

Тренировки активизируют не только соматическую, но и вегетативную нервную систему, способствуют гармонизации взаимодействия между симпатическим и парасимпатическим отделами (по Анохину П.К.).

Следует отметить, что существуют серьезные потенциальные риски при неправильной организации тренировочного процесса.

Результаты исследования и их обсуждение.

Физиологическое влияние на организм детей чир спорта обусловлено также тем, что он сочетает в себе следующие элементы:

- Акробатические элементы (пирамиды, поддержки, сальто, колесо и т.д.),
- Танцевальные движения (динамичные, ритмичные связки),
- Элементы гимнастики и хореографии,
- Работа в команде (синхронность, взаимодействие в парах и группах).

Особенности чир спорта — это высокая координационная сложность, динамичность и многоплановые физические качества, которые необходимо развивать одновременно. Именно это предъявляет особые физиологические требования к организму ребенка.

Одно из важнейших влияний чир спорт оказывает на моторику и координацию движений. Чир спорт требует высокой точности, синхронности

и баланса. В младшем школьном возрасте особенно активно развивается сенсомоторная координация — благодаря пластичности нервной системы (нейропластичности), дети легко обучаются новым движениям (Сеченов И.М., Павлов И.П.). Подключение сложных движений стимулирует созревание мозжечка и моторной коры головного мозга, что улучшает общее двигательное развитие.

Таким образом, тренировки чир спорта приводят к активации нервных центров, формированию новых нейронных связей, развитию межмышечной координации.

Далее по степени влияния следует поставить гибкость. Чир спорт активно развивает гибкость, особенно позвоночника, плечевого и тазобедренного суставов. По данным Л.Е. Любимовой (2008), у детей 6–10 лет наблюдается естественная физиологическая гипермобильность, поэтому этот возраст является «золотым периодом» для развития гибкости.

Регулярные упражнения на растяжку формируют устойчивую эластичность мышц и связок, способствуют правильному формированию осанки. Важно отметить, что в этом возрасте преобладают эластичные волокна в мышцах и высокая водность тканей, что облегчает адаптацию к растягивающим нагрузкам.

Чир спорт оказывает положительное влияние на кардио-респираторную систему. Большинство упражнений в чир спорте — аэробного характера: это танцевальные элементы, связки, пробежки, прыжки. Регулярные аэробные нагрузки способствуют укреплению сердца, повышению жизненной емкости легких и развитию общей выносливости. Однако чрезмерные интенсивные (анаэробные) нагрузки могут привести к перенапряжению, так как у детей снижена способность к утилизации молочной кислоты. Хапаев С.Г. отмечает, что тренировочные стимулы активируют развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем, но только при условии правильной дозировки нагрузок.

Что касается опорно-двигательного аппарата, следует напомнить, что в чир спорте выполняются прыжки, поддержки, подъемы и приземления,

которые создают ударную нагрузку на суставы и позвоночник. В силу незрелости костной системы у детей (ещё не завершена минерализация), перегрузки могут быть опасны — особенно при неправильной технике или отсутствии разминки. При правильно построенном тренировочном процессе идет укрепление мышечного корсета, развитие осанки, профилактика плоскостопия и сколиоза.

Таким образом, чир спорт приводит к постепенному формированию структуры костей, активизации остеогенеза (рост костной ткани под действием механических нагрузок).

Чир спорт требует публичных выступлений, работы в команде, синхронности — всё это способствует развитию:

- уверенности в себе,
- самоконтроля,
- стрессоустойчивости,
- мотивации и дисциплины.

Тренировки активизируют не только соматическую, но и вегетативную нервную систему, способствуют гармонизации взаимодействия между симпатическим и парасимпатическим отделами (по Анохину П.К.)

Главной задачей констатирующего этапа эксперимента по оценке влияния тренировок по чир спорту на функциональное состояние и специальную гибкость девочек 8-10 лет, явилось установление исходного уровня физического состояния и показателей общей гибкости (подвижности в плечевом, тазобедренном суставах и поясничном отделе позвоночника) и специальной гибкости (связанной с координацией движений и удержанием равновесия).

Формирующий этап эксперимента включал в себя строго регламентированный и организованный тренировочный процесс по чир спорту (рекомендации подробно расписаны в главах 1.2 и 1.3 данной работы), а также дополнительного включения занятий стретчингом в

процессе тренировки на этапе заминки у девочек экспериментальной группы. Комплекс стретчинга представлен в приложении Б данной работы.

Главной задачей контрольного этапа эксперимента по оценке эффективности использования занятий по чир спорту для повышения уровня физического состояния и гибкости девочек 8-10 лет, явилось установление уровня физического состояния и показателей общей и специальной гибкости после полных 8 месяцев тренировочного процесса.

Заключение.

В ходе написания данной работы было изучено влияние тренировочного процесса по чир спорту на уровень физического состояния и на показатели общей и специальной гибкости детей младшего школьного возраста. В процессе выполнения работы были решены все поставленные задачи, а именно:

1. Изучена научно-методическая литература по проблеме исследования «Чир сорт как вид спортивной деятельности и его физиологическое влияние на организм детей».

2. Определен исходный уровень физического состояния и показатели общей и специальной гибкости девочек 8-10 лет, занимающихся чир спортом.

3. Организован и проведен эксперимент по изучению влияния занятий чир спортом на организм девочек младшего школьного возраста, а именно на функциональное состояние и показатели гибкости.

4. Проведен анализ динамики показателей уровня физического состояния и показателей гибкости девочек экспериментальной групп после 8 месяцев тренировочного процесса по чир спорту.

На основании проведенной работы можно сделать обоснованные **выводы:**

1. Анализ полученных результатов показал, что субъективная оценка здоровья после занятий чир спортом изменяется и имеет положительную динамику. На контрольном этапе отсутствуют девочки с

субъективной оценкой здоровья как «плохое», хотя на констатирующем этапе такие респонденты были (15%). Количество девочек с оценкой «удовлетворительно» снизилось с 35 до 15 %. Возросло количество юных спортсменок, которые оценили свое самочувствие как «хорошее» на 10% и «отличное» на 25% соответственно. Такое распределение девочек по субъективной оценке здоровья можно считать благоприятным и отметить положительное влияние занятий чир спортом на общее самочувствие младших школьников.

2. Анализ динамики уровня физического состояния показал, что распределение девочек по уровням изменилось качественно. Так, на констатирующем этапе исследования, обследуемых с высоким уровнем физического состояния выявлено не было, а на контрольном этапе данную группу составило 20% (2 девочки). Также на 20% возросло количество девочек с уровнем физического состояния «выше среднего». Количество юных спортсменок со «средним» уровнем физического состояния сократилось на 20%, а девочек с уровнем физического состояния «ниже среднего» на контрольном этапе выявлено не было, хотя на констатирующем этапе их было 20%. Такое распределение девочек экспериментальной группы по уровням физического состояния на контрольном этапе эксперимента можно рассматривать как благоприятное и отметить положительную роль занятий чир спортом на уровень физического состояния девочек 8-10 лет.

3. Анализ результатов оценки общей гибкости показал, что все пять показателей гибкости за период эксперимента возросли. Наиболее значительный прирост отмечен по контрольному упражнению «Активное отведение рук из положения лежа», то есть наибольшая подвижность была развита в плечевых суставах. Прирост в этом контрольном тесте составил в среднем 12 см ($p < 0,05$). Наименьший прирост отмечен при выполнении поперечного шпагата, что объясняется специфичностью выполнения данного упражнения в тазобедренных суставах. Прирост при выполнении данного контрольного теста в среднем составил 7 см ($p < 0,05$). Значительный прирост

отмечен при выполнении продольных шпагатов на обе ноги. Прирост при выполнении данного контрольного теста в среднем составил 9 см ($p < 0,05$). Прирост при выполнении контрольного упражнения «мостик» в среднем составил 6 см ($p < 0,05$).

4. Анализируя полученный результат по оценке специальной гибкости, можно увидеть, что все четыре контрольных теста по специальной гибкости за период эксперимента возросли. Наиболее значительный прирост отмечен по трем контрольным тестам «арабеск», «найк» и «лук и стрела». Прирост в этих контрольных тестах составил в среднем 10 секунд ($p < 0,05$). Наименьший прирост отмечен при выполнении контрольного теста «скорпион», что объясняется специфичностью выполнения данного упражнения в тазобедренных суставах. Прирост при выполнении данного контрольного теста в среднем составил 8 секунд ($p < 0,05$).

Данная работа имеет прикладное практическое значение, выводы и рекомендации могут быть использованы при организации подготовки юных спортсменов по чир спорту в спортивных школах, клубах и студиях.