УДК 796

ПРИМЕНЕНИЕ ПАРТЕРНОЙ ГИМНАСТИКИ В ЗАНЯТИЯХ ЧИР СПОРТОМ ДЕВОЧЕК 8-9 ЛЕТ, ВЗАИМОСВЯЗЬ ЧИР СПОРТА И ХОРЕОГРАФИИ

В.С. Булкина[1], Д.А. Панкрашин[2]

[12]Владивостокский государственный университет, г. Владивосток, Россия

Статья освещает основные этапы развития чир спорта, как самостоятельного спортивного направления, преимущества занятий чир спортом, его взаимосвязь с хореографическим искусством. Статья посвящена применению партерной гимнастики, в занятиях чир спортом девочек 8–9 лет с целью развития физических способностей, необходимых для соревновательной деятельности, отражает уникальность, универсальность, основные достоинства и прикладной эффект данной методики упражнений в художественно-эстетических видах спорта. В статье обозначены цель и значимость применения партерной гимнастики в занятиях чир спортом.

Ключевые слова и словосочетания: *партерная гимнастика, чир спорт, хореография, развитие гибкости и силы.*

Введение. Федеральные стандарты спортивной подготовки по чир спорту (Приказ Минспорта РФ № 671) устанавливают требования к развитию физических способностей, необходимых для соревновательной деятельности, определяют нормативы для различных этапов тренировок, Подготовка включает развитие максимальной гибкости, необходимой для исполнения высокоамплитудных прыжков, чир-прыжков, элементов чир-данса, танцевальных комбинаций, элементов инверсии (вниз головой). Развитие силы необходимо для работы с собственным весом, поддержки партнеров, мощного отталкивания в прыжках и акробатических элементах. Партерная гимнастика - специальный комплекс упражнений для мышц ног, пресса и спины, включающий силовые упражнения и упражнения на растягивание. Партер наилучшим образом помогает подготовить организм к дальнейшим физическим нагрузкам. Применение партерной гимнастики в чир спорте обусловлено тесной взаимосвязью данного вида спорта с хореографическим искусством, а также необходимостью в развитии определённых физических качеств, от которых зависит дальнейшая профессиональная деятельность спортсмена.

Проблема исследования: в литературных источниках в недостаточной мере изучен вопрос применения партерной гимнастики в чир спорте с целью совершенствования физической подготовленности.

Цель исследования: изложить теоретические основания развития физических качеств, необходимых для соревновательной деятельности в чир спорте, формирования культуры движений средствами партерной гимнастики.

Задачи исследования:

- изучить литературные источники, научную информацию и документы, освещающие практическую значимость применения партерной гимнастики в художественно-эстетических видах спорта;
- проанализировать и систематизировать научно-методический и исторический материал;
- обосновать прикладной эффект применения методики упражнений партерной гимнастики в занятиях чир спортом;
- провести анкетирование «Применение средств партерной гимнастики в чир спорте и других видах спорта, связанных с хореографическим искусством»;

Гипотеза исследования:

Мы предполагаем, что применение методики упражнений партерной гимнастики окажет положительное влияние на развитие необходимых физических способностей и формирование высокой культуры движений у девочек 8-9 лет, занимающихся чир спортом.

Методы исследования:

- Анализ литературных источников. Определить основные этапы становления чир спорта, как самостоятельного спортивного направления, взаимосвязанного с хореографическим искусством. Изучить вопрос применения партерной гимнастики, как средства совершенствования физической подготовленности, в занятиях чир спортом.

- Опрос (анкетирование). Получить информацию о знаниях, мнениях тренеров в области применения партерной гимнастики в занятиях художественно-эстетическими видами спорта.

Практическая значимость

Разработанные нами материалы будут использованы в СДЮСШ и других спортивных организациях для решения задач совершенствования физической подготовленности.

Методическая новизна: заключается в получении нового знания о значимости применения методики упражнений партерной гимнастики в занятиях чир спортом девочек 8-9 лет с целью развития физических способностей, необходимых для дальнейшей профессиональной деятельности, и формирования высокой культуры движений.

Чирлидинг зародился в 1898 году, объединив традиции поддержки спортсменов из Великобритании и США. Перед важным матчем футбольной команды Миннесотского университета было проведено обсуждение между студентами и преподавателями, где один из профессоров выдвинул теорию: если сотни болельщиков направят свою энергию на команду, это может помочь ей победить. Эта идея заложила основу организованной поддержки, которая впоследствии превратилась в современный чирлидинг. Студент медицинского факультета Джонни Кэмпбелл организовал первую группу поддержки, именно его можно назвать первым чирлидером.

Таким образом, чирлидинг зародился в США и изначально был преимущественно мужским занятием. Но в 1940-е годы, в связи с уходом многих мужчин на фронт, ситуация резко изменилась – женщины стали составлять более 90% чирлидеров, с возвращением мужчин, в чирлидинг были добавлены такие элементы, как повороты и закручивания. Гимнастические элементы, как правило, выполнялись мужчинами, в то время как на роль женщин отводилось исполнение хореографических элементов и танцевальных комбинаций. Это и положило начало образованию танцевальных команд [3, с. 35; 4, с. 1].

Примером танцевального направления современного чир спорта является чир перфоманс, включающий такие дисциплины, как чир фристайл, чир-джаз, чир хип-хоп.

Преимущество занятий чир спортом заключается в обеспечении синхронного функционирования мышечных групп. Специальные упражнения развивают способность соразмерять действия по усилиям во времени и пространстве. Художественно-акробатические тренировки развивают у ребенка чувство ритма, ловкость, выносливость, гибкость [5, с. 5].

Чир спорт напрямую связан с хореографическим искусством, так как является спортивно-танцевальным направлением, основанным на современной хореографии, гимнастике, акробатике. Современная хореография – танцевальное направление, характеризующееся пластикой, музыкальностью и четкостью движений. В современной хореографии задействуются различные элементы классической хореографии, йоги, джаз-модерна, контемпорари, художественной гимнастики, акробатики. Современная хореография является платформой для начинающих спортсменов, которые готовятся к включению в концертный или спортивный состав групп чир спорта.

Классическая хореография является основой и активно используется в обучении основам танцевального искусства. Эта дисциплина учит ребенка понимать и чувствовать характер исполнения танцевальной композиции.

Партерная гимнастика выступает важным элементом начальной хореографической подготовки. Её систему разработал Борис Князев во второй половине XX века, воспитанник русской балетной школы, суть методики заключалась в выполнении движений классического экзерсиса лёжа или сидя на полу [1, с. 1].

Партерная гимнастика играет ключевую роль в художественно-эстетических видах спорта, включая чирлидинг, где упражнения на полу способствуют одновременному увеличению подвижности суставов, повышению эластичности мышечно-связочного аппарата, улучшению координации, укреплению мышечной силы с минимальными энергозатратами, развитию способностей соразмерять действия по усилиям во времени и пространстве, выработке навыков высокой культуры движений, сознательному управлению всеми группами мышц, что необходимо для выполнения сложно-координационных элементов, прыжков, чир-прыжков, акробатических элементов, поддержек, танцевальных комбинаций в чир спорте [1, с. 1; 2, с. 1].

Упражнения партерной гимнастики могут быть комбинированными, статическими и динамическими, активными и пассивными. Уникальность упражнений – отсутствие компрессионной нагрузки на суставы и позвоночник. Упражнения выполняются на полу в положениях: сидя, лёжа на боку, на спине, на животе.

Если партерную гимнастику проводить с предметом, то это не только вызывает у детей большой интерес к занятиям, но и оказывает значительное влияние на освоение движений, учащиеся активно участвуют в процессе, у них появляется дополнительная цель, связанная с работой предмета. Это позволяет не терять интенсивности выполнения упражнений, увеличивать количество повторов, помогает учащимся отвлечься от физической усталости, способствуя эффективному укреплению различных групп мышц. Для проведения партерной гимнастики можно использовать такие предметы, как гимнастические мячи, фитболы, резины, гимнастические кубики, утяжелители, а также гимнастические полупальцы (получешки) с целью развития силы и гибкости стоп [2, с. 1].

Для решения четвёртой задачи нами был подготовлен и проведен социологический опрос в форме анкетирования, который состоял из следующих этапов: респондентам была предоставлена анкета, разъяснена цель проведения опроса и правила ее заполнения.

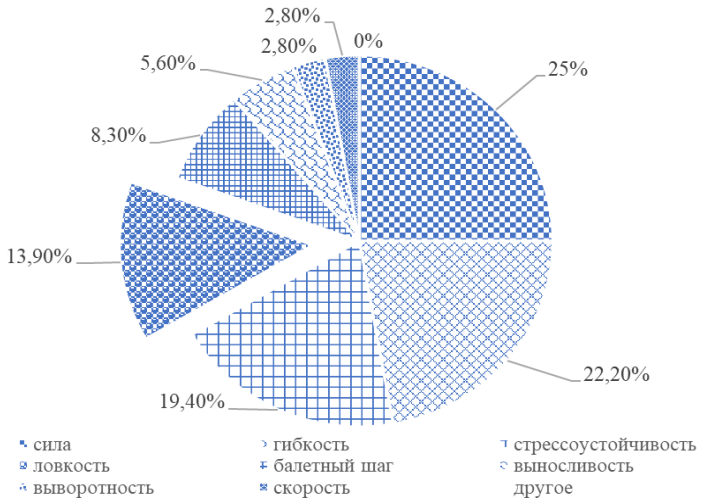


Рис. 1. Графическая интерпретация результатов анкетирования. По вопросу «Какие физические качества или навыки преимущественно можно развивать и совершенствовать у спортсменов, занимающихся чир спортом, посредством применения партерной гимнастики?»

При анализе ответов на вопрос «Какие физические качества или навыки преимущественно можно развивать и совершенствовать у спортсменов, занимающихся чир спортом, посредством применения партерной гимнастики?» было выяснено, что 25% респондентов считают, что посредством применения партерной гимнастики преимущественно можно развивать силу, 22,20% респондентов выбрали ответ «гибкость», ответ стрессоустойчивость выбрали 19,40% респондентов, 13,90% респондентов считают, что партерная гимнастика способствует развитию ловкости, ответ «балетный шаг» выбрали 8,30%

респондентов, 5,60% респондентов предполагают, что партерная гимнастика способствует развитию выносливости, ответы «выворотность» и «скорость» выбрали 2,80% респондентов.

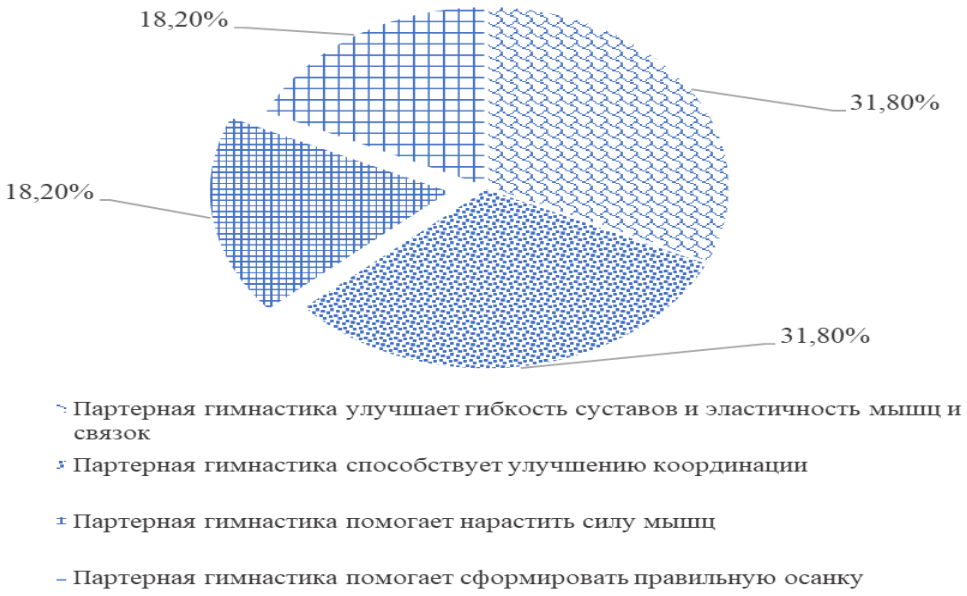


Рис. 2. Графическая интерпретация результатов анкетирования. По вопросу «Почему необходимо применять средства партерной гимнастики в тренировочном процессе?»

При анализе ответов на вопрос «Почему необходимо применять средства партерной гимнастики в тренировочном процессе?» был сделан вывод, что большинство респондентов считают, что партерная гимнастика способствует улучшению гибкости и координации. 31,80% респондентов предполагают, что партерная гимнастика улучшает гибкость суставов и эластичность мышц и связок, 31,80% респондентов считают, что партерная гимнастика способствует улучшению координации, ответ «Партерная гимнастика помогает нарастить силу мышц» выбрали 18,20% респондентов, 18,20% респондентов считаю, что партерная гимнастика помогает сформировать правильную осанку.



Рис. 3. Графическая интерпретация результатов анкетирования. По вопросу №8 «Возможные преимущества партерной гимнастики перед другими методами совершенствования физических качеств»

При анализе ответов на вопрос «Возможные преимущества партерной гимнастики перед другими методами совершенствования физических качеств» был сделан вывод, что большинство респондентов предположили, что партерная гимнастика помогает снизить нагрузку на позвоночник в процессе тренировочной деятельности, а также позволяет добиться поставленных целей с наименьшими затратами энергии. 20,80% респондентов считают, что партерная гимнастика универсальна и подходит для людей разного возраста и пола, 29,20% респондентов предположили, что партерная гимнастика позволяет добиться поставленных целей с наименьшими затратами энергии, ответ «Партерная гимнастика позволяет снизить нагрузку на позвоночник в процессе тренировочной деятельности» выбрали 33,30% респондентов, 16,70% респондентов считают, что партерная гимнастика способствует решению сразу нескольких задач; например: увеличение мышечной силы, улучшение координации, повышение эластичности мышц и связок.

В результате опроса было выяснено, что применение партерной гимнастики способствует укреплению мышечной силы, повышению эластичности мышечно-связочного аппарата, формированию правильной осанки. Некоторое число респондентов не отметили универсальность методики партерной гимнастики, её положительное влияние на синхронное развитие гибкости, силы, координации движений, балетного шага.

Из полученных результатов можно сделать вывод, что большинство респондентов считают актуальным и необходимым применять средства партерной гимнастики в тренировочном процессе, но также, проанализировав ответы респондентов, мы можем наблюдать недостаточность изученности вопроса применения средств партерной гимнастики с целью совершенствования физической подготовленности, что делает изучение вопроса реализации партерной в занятиях чир спортом с целью развития физических способностей и формирования высокой культуры движений особенно актуальным и значимым.

Выводы. Партерная гимнастика – уникальная, но при этом универсальная методика разнообразных упражнений, способствующих начальной хореографической подготовке спортсменов художественно-эстетических видов спорта. Партерная гимнастика способствует одновременному увеличению подвижности суставов, повышению эластичности мышечно-связочного аппарата, улучшению координации, укреплению мышечной силы, развитию способностей соразмерять действия по усилиям во времени и пространстве, выработке навыков высокой культуры движений, что необходимо для профессиональной деятельности спортсменов, занимающихся чир спортом.

---

1. Богомолова Н.В. «Партерная гимнастика как один из видов физического воспитания ОДО» Освоение правил техники выполнения комплекса упражнений партерной гимнастики в ОДО по номинации «Физическое развитие»: Методическое пособие., Тирасполь, 2022 г. – 50 с.

2. Кожевникова Н.Н., Злобина Е.Д. Анализ элементов партерной гимнастики на основе биомеханики хореографических движений [Текст] / Н.Н. Кожевникова, Е.Д. Злобина // Информио / КОГПОАУ «Вятский колледж культуры». – 2022- С. 11

3. Сазонова С.Л., Расковалова Д.А., Сергиенко В.С. Исторические аспекты чирлидинга как популярного вида спорта студенческой молодёжи // КиберЛенинка. – 2021 г. – №2. – С. 32-37.

4. История возникновения черлидинга [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://diletant.media/articles/25221831/ (дата обращения: 14.02.2026)

5. Чир спорт – вид спорта Специальной Олимпиады [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://specialolympics.ru/blog/chir-sport (дата обращения: 8.03.2026)

Научный руководитель: Денис Александрович Панкрашин, старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Владивостокский государственный университет», г. Владивосток, Россия

Варвара Сергеевна Булкина, бакалавр, ФГБОУ ВО «Владивостокский государственный университет», студент, г. Владивосток, Россия, bulkina.varvarra@yandex.ru