

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра спортивных дисциплин

**«РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕВОЧЕК 11-13 ЛЕТ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЧИР СПОРТОМ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ
ПЕРИОД»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 511 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Соболевой Полины Алексеевны

Научный руководитель

к. пед. н., доцент

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Заведующий кафедрой

к. пед. н., доцент

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2026

Экспериментальное обоснование использования методики развития выносливости в предсоревновательный период у юных чирлидеров

Методы исследования

Для решения задач, поставленных в работе, использовались методы:

1. Теоретический анализ и обобщение литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Метод математико-статистической обработки материала.

Теоретический анализ и обобщение литературы.

Изучение научно-методических материалов и ознакомление с нормативными актами, регулирующих физическое воспитание в чирспорте, являлся важной частью моего исследования. Анализ литературных источников позволил сформировать общее понимание исследуемой проблемы, систематизировать существующие данные и различные точки зрения экспертов, касающиеся значения развития силовых качеств и специфики силовой подготовки чирлидеров. Он применялся для изучения проблемы развития выносливости, особенностей подготовки чирлидеров и возрастных особенностей детей 11–13 лет. Этот метод использовался на всех этапах выполнения работы. На основании анализа и собранных ранее данных о проведенных исследованиях были сформулированы цели и задачи этого исследования.

Педагогическое наблюдение. Это метод систематического изучения и оценивания персонального подхода к построению тренировок чирлидеров, не предполагающий активного участия исследователя в самом процессе. Такой метод исследования характеризуется четко определенным предметом изучения, использованием специализированных техник для фиксации данных, не предполагающий изменения изучаемых процессов и условий, а также данный метод требует обязательной проверки полученных результатов.

Тестирование. Важную роль при отборе девушек для эксперимента играет определение уровня развития физических качеств. Уровень физической подготовленности детей определяется путем тестирования, специфического для чирлидинга. В экспериментальном исследовании применялись следующие контрольные тесты:

- бег на 1000 м;
- челночный бег 4×9 м;
- прыжки со скакалкой за 1 минуту;
- удержание положения «планка»;
- подьёмы туловища за 30 секунд;
- комплексный тест специальной выносливости.

Организация исследования

Исследование проводилось на базе СРОФСО «Федерация ЧССО» в фитнес клубе «Crosspoint», г. Саратова. Педагогический эксперимент проводился с октября 2025 года по март 2026 года. В данном педагогическом эксперименте принимали участие 20 девочек чирлидеров, разделенные по 10 человек на две группы – контрольная и экспериментальная. Все спортсмены имеют одинаковый уровень подготовки. Цель педагогического эксперимента состоит в определении эффективности применяемого комплекса упражнений в тренировочном процессе, направленного на развитие выносливости и проверки эффективности разработанной методики в предсоревновательный период. В содержание тренировочных занятий экспериментальной группы включались упражнения динамического и статического характера, направленные на развитие выносливости. В контрольной группе применялись в основном традиционные средства подготовки. Организация педагогического эксперимента осуществлялась в четыре этапа:

На первом этапе исследования проводился обзор и анализ научной и методической литературы по теме исследования; изучалось состояние исследуемой проблемы на практике; определялась цель, гипотеза, задачи и методы исследования.

На втором этапе исследования проводилось тестирование, и выявлялся начальный уровень развития выносливости у юных чирлидеров.

На третьем этапе проводилась разработка экспериментального комплекса упражнений для повышения уровня выносливости у девочек, занимающихся чирлидингом. Был внедрен комплекс упражнений в тренировочный процесс занимающихся.

На четвертом этапе после завершения эксперимента было проведено повторное тестирование и сравнительный анализ результатов контрольной и экспериментальной групп. Результаты обрабатывались при помощи методов математической статистики. Полученные данные обобщались, анализировались и оформлялись в виде выпускной квалификационной работы.

2.3 Комплекс упражнений, направленный на развитие выносливости у чирлидеров в предсоревновательный период

В тренировочный процесс экспериментальной группы, был внедрен комплекс упражнений, направленных на развитие общей и специальной выносливости у девочек 11–13 лет в предсоревновательный период.

Основу методики составляло комплексное применение:

- круговой тренировки;
- интервального метода;
- работы в стантах;
- сфп;

- упражнений с инвентарём;
- упражнений с изменяющимися условиями выполнения.

Методика разрабатывалась с учётом:

- возрастных особенностей спортсменок;
- специфики соревновательной деятельности в чир спорте;
- требований предсоревновательного этапа подготовки.

Данный комплекс применялся трижды в неделю непосредственно во время учебно-тренировочных занятий. Продолжительность занятия составляла 90 минут. Основной акцент делался на развитие специальной выносливости, устойчивости к утомлению и способности выполнять соревновательные элементы в условиях высокой интенсивности нагрузки. Для улучшения выносливости набор динамических упражнений был включен в подготовительную, основную и завершающую части тренировки. Целью подготовительной части являлась подготовка организма спортсменок к выполнению интенсивной нагрузки, повышение функциональной активности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также профилактика травматизма. В начале занятия упражнения на развитие выносливости были частью суставной и специальной "разминки". "Разминка" включала упражнения циклического типа, предназначенные для разогрева всего организма, улучшения кровотока в мышцах и суставах, такие как бег, прыжки, а также махи ногами с грузами. За ними следовали упражнения с инвентарем, направленные на увеличение силы и выносливости основных работающих групп мышц. Для упражнений использовались скакалки, конусы и утяжеленные мячи. Спортсменки выполняли упражнения в формате эстафеты, что повышало эмоциональность тренировки и поддерживало высокую двигательную активность. В эстафетах были задействованы: прыжки через скакалку на одной ноге; челночный бег между конусами и передача утяжеленного мяча в движении. В качестве средств использовались общеразвивающие упражнения, сначала для мышц рук и плечевого пояса, затем для мышц корпуса и ног. Последовательность включала динамические и статические упражнения. Подготовительная часть занимала примерно 20% от общей продолжительности занятия это примерно 18–20 минут. Использовался вербальный метод в сочетании с визуальным. В основной части тренировки решались задачи, направленные на улучшение функциональности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также на целенаправленное развитие выносливости. Основная часть тренировки занимала около 60% общего времени и была равна примерно 55 минутам, при этом до 30% этого времени отводилось на аэробную нагрузку. Круговая тренировка являлась основным средством развития общей и специальной выносливости. Спортсменки выполняли упражнения по 8 станциям 3 подхода (круга). Время работы на

каждой станции составляло: 30 секунд работы и 15 секундный отдых. каждая станция круговой тренировки отвечала требованиям к развитию того или иного вида выносливости 1 станция — прыжки через скакалку (развитие скоростной и координационной выносливости). 2 станция — отжимания (развитие силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса). 3 станция — прыжки “веселый джек” (развитие общей выносливости и координации.) 4 станция — упражнения на пресс подъёмы туловища в парах с использованием различных плоскостей (укрепление мышц кора и плечевого пояса). 5 станция — челночный бег (развитие скоростной выносливости). 6 станция — удержание “планки” (развитие статической силовой выносливости). 7 станция — чир-прыжки Toe Touch (развитие специальной выносливости). 8 станция — танцевальная связка с помпонами девушки выполняли короткую связку, состоящую из базовых положений рук чирспорта под музыку в высоком темпе. Вращательные движения руками. Спортсмены выполняют круговые движения руками (одновременно двумя или поочередно) во фронтальной (лицевой) и сагиттальной (боковой) плоскости. В лицевой плоскости круги выполняются внутрь, наружу, вверх, вниз, в боковой — вперед, назад, вниз, вверх. Использовался метод целостного упражнения. Нагрузка поддерживалась непрерывной в целевой зоне 60–85 % от максимальной мощности спортсменов. Выполнение динамических упражнений способствовало развитию силы мышц. Поэтому на начальном этапе тренировки большое внимание уделялось простым упражнениям, способствующим разогреву всех групп мышц. После круговой тренировки спортсменки переходили к выполнению акробатики, прыжковых и танцевальных связок. Важным условием данного этапа тренировки являлось выполнение комбинаций без остановки под музыкальное сопровождение и в соревновательном темпе. Основной задачей являлось сохранение точности движений и синхронности в условиях утомления. Затем, девушки начинали работать в стантах самостоятельно постепенно переходя от удержаний базовых положений до выполнения заходов, сходов и выбросов в соответствии со своей программой. Далее следовала отработка отдельных связок под счет особое внимание при выполнении уделялось синхронности и четкости, а также выполнению элементов без длительного отдыха. После отработки стантов под счет, девушки начинали отрабатывать полноценную соревновательную программу под музыку вместе со стантами, акробатикой, танцевальными связками и прыжками. Особое внимание уделялось правильной технике, устойчивости положений и сохранению качества выполнения программы при утомлении. При работе в стантах у спортсменок развивается специальная, силовая выносливость и координационные способности. Работа в стантах продолжалась в среднем 37 минут с перерывами на кратковременный отдых. Целью заключительной части являлось постепенное восстановление организма после нагрузки. Для достижения этой цели мной использовались статические

упражнения на восстановление дыхания, растяжку и расслабление мышц. На заключительную часть занятия отводилось 12–15 минут.

Ниже представлен комплекс упражнений, используемый мной перед основной частью тренировочного занятия

Комплекс упражнений для круговой тренировки:

1. И.п. – основная стойка, скакалка внизу в руках, выполняются прыжки через скакалку вперед для первого круга, назад для второго круга и скрестно для третьего.
2. И.п. – упор лёжа, тело в прямой линии от головы до пяток. Руки вытянуты, ладони расположены под плечевыми суставами, пальцы направлены вперед. Согнуть руки на вдохе коснуться грудью пола на выдохе вернуться в и.п. для первого и третьего круга, для второго круга отжимания с колен.
3. И.п. – основная стойка руки в положении “high V” прыжки “веселый джек”
4. И.п. – лежа на спине поясница и ноги прижаты к полу подъёмы туловища в парах с хлопком 3 круга.
5. челночный бег
6. И.п. – упор лёжа, тело в прямой линии от головы до пяток. Руки вытянуты, ладони расположены под плечевыми суставами, пальцы направлены вперед. Удержание “планки” для первого и третьего круга, удержание “планки” на локтях для второго круга
7. Чир-прыжки Toe Touch. И.п. – “клин позиция” ноги вместе, руки вдоль корпуса, на раз встать на носки собрать руки в “clap” (хлопок), на два согнуть ноги в коленях, на три сделать прыжок в поперечный шпагат на четыре и.п. 3 круга.
8. танцевальная связка с помпонами И.п. – “клин позиция” ноги вместе, руки вдоль корпуса. Танцевальные движения выполняются с изменением положений прямых и согнутых рук с захватом помпонов кистями, основные положения прямых рук (вниз, в стороны, вверх, назад) и промежуточные (скрестно вперед, вверх в стороны, вниз в стороны) вместе с поочередными захлестами голени назад.

Результаты исследования

Для определения уровня выносливости девочек 11–13 лет были проведены исходные тесты.

После проведения педагогического эксперимента наблюдался рост показателей выносливости у всех спортсменок. При этом более значительные изменения зафиксированы у участниц экспериментальной группы, у которых на тренировках применялась специальная методика развития выносливости. Далее представлены анализы результатов тестов.

Анализ результатов бега на 1000 м свидетельствует об улучшении уровня общей аэробной выносливости. В контрольной группе результат улучшился с 5

мин 10 с до 4 мин 55 с, что составляет прирост около 4,8 %. В экспериментальной группе показатель изменился с 5 мин 12 с до 4 мин 40 с, что соответствует приросту около 10,2 %. Более значительное улучшение результатов в экспериментальной группе указывает на эффективность использования круговой тренировки и интервальных нагрузок.

В тесте «челночный бег 4×9 м» также отмечена положительная динамика. В контрольной группе результат улучшился с 11,2 с до 10,8 с (примерно 3,6 %), тогда как в экспериментальной группе — с 11,3 с до 10,2 с (около 9,7 %). Полученные данные свидетельствуют о повышении скоростной выносливости и улучшении координационных способностей спортсменок.

Значительный прирост показателей был выявлен в тесте «прыжки со скакалкой за 1 минуту». В контрольной группе количество прыжков увеличилось с 110 до 130 раз, что составляет около 18,18%. В экспериментальной группе показатель вырос с 110 до 150 раз, прирост составил около 36,36%. Данный результат указывает на существенное повышение скоростно-силовой и координационной выносливости.

В упражнении «планка» у спортсменок контрольной группы время удержания увеличилось с 55 до 65 секунд, прирост составил около 18,2 %. В экспериментальной группе показатель вырос с 57 до 85 секунд, что соответствует приросту около 49,1 %. Это свидетельствует о значительном развитии статической силовой выносливости мышц корпуса.

В тесте «подъёмы туловища за 30 секунд» в контрольной группе результат увеличился с 30 до 34 повторений (20 %), а в экспериментальной группе — с 35 до 50 повторений (42,86 %). Полученные данные подтверждают эффективность экспериментальной методики в развитии силовой выносливости.

Особенно важными являются изменения результатов комплексного теста специальной выносливости так как исходные результаты за него были абсолютно одинаковыми, данный тест максимально приближен к соревновательной деятельности в чир спорте. В контрольной группе показатель увеличился с 57 до 68 баллов (19,3 %), тогда как в экспериментальной группе — с 57 до 85 баллов (49,12 %). Во время выполнения теста спортсменки экспериментальной группы демонстрировали более высокий уровень координационной устойчивости, лучше сохраняли темп, синхронность и качество выполнения элементов в условиях утомления.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что внедрение экспериментальной методики, основанной на использовании круговой тренировки, работы в стантах, специальных упражнений чир спорта и упражнений с инвентарём, оказало положительное влияние на развитие общей и специальной выносливости у юных спортсменок в предсоревновательный период. Кроме того, в процессе педагогического эксперимента было отмечено улучшение качества выполнения усложненных элементов в стантах, чир

прыжков, базовой акробатики, отмечалось также повышение устойчивости к утомлению, и снижение количества технических ошибок при выполнении программы. Спортсменки экспериментальной группы стали лучше сохранять координацию движений, точность выполнения элементов и синхронность действий даже в конце тренировочного занятия. Экспериментальная методика по развитию выносливости оказалась рабочей и результатом тому служат всероссийские физкультурные соревнования школьной лиги по чир спорту проходившие в г. Пенза с 11 по 13 апреля 2026 года. На этом старте девочки из экспериментальной группы показали намного выше результаты в стантах, двойках и группах чем спортсменки из контрольной группы. Таким образом, результаты исследования подтверждают высокую эффективность разработанной методики развития выносливости в предсоревновательный период у юных чирлидеров и её положительное влияние на уровень спортивной подготовленности спортсменок.

Заключение

1. Теоретический анализ научно-методической литературы показал, что развитие выносливости у девочек 11–13 лет должно осуществляться с учётом возрастных, морфофункциональных и психофизиологических особенностей организма. Установлено, что данный возраст является благоприятным периодом для совершенствования функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также развития общей и специальной выносливости.
2. В ходе исследования было определено, что предсоревновательный период занимает важное место в системе спортивной подготовки юных чирлидеров. Именно на данном этапе происходит совершенствование специальной физической подготовленности, повышение устойчивости к утомлению, отработка соревновательной программы и адаптация спортсменок к условиям соревновательной деятельности.
3. В процессе педагогического эксперимента была разработана и внедрена методика развития выносливости у девочек 11–13 лет, занимающихся чир спортом, в предсоревновательный период. Основу методики составили: круговая тренировка; работа в стантах; упражнения с инвентарём и упражнения с изменяющимися условиями выполнения. Особенностью разработанной методики являлось комплексное воздействие на организм спортсменок и максимальное приближение тренировочных средств к условиям соревновательной деятельности. Для оценки эффективности методики использовались контрольные тесты, позволяющие определить уровень общей и специальной выносливости спортсменок. Анализ результатов исследования показал положительную динамику показателей в контрольной и

экспериментальной группах, однако наиболее выраженные изменения были выявлены у спортсменок экспериментальной группы.

4. После внедрения экспериментальной методики у девушек экспериментальной группы значительно улучшились показатели общей, силовой, скоростной и специальной выносливости. Наиболее существенный прирост результатов наблюдался в тестах, отражающих специфику соревновательной деятельности в чир спорте. В ходе педагогического наблюдения было установлено улучшение качества выполнения соревновательных элементов, повышение устойчивости к физическим нагрузкам, снижение количества технических ошибок и сохранение синхронности движений в условиях утомления.
5. Полученные результаты подтверждают эффективность разработанной методики и свидетельствуют о целесообразности её применения в тренировочном процессе юных чирлидеров в предсоревновательный период.
6. Практическая значимость исследования заключается в возможности использования разработанной методики тренерами по чир спорту при подготовке девочек 11–13 лет к соревнованиям. Применение предложенных средств и методов способствует повышению уровня выносливости, улучшению качества соревновательной программы и повышению эффективности тренировочного процесса в целом.

Таким образом, поставленная цель исследования достигнута, задачи решены, а выдвинутая гипотеза подтверждена.