**Андрій Федоряка**

**(Дніпро, Україна)**

**РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ ЧЕРЛІДЕНГОМ У ДІВЧАТОК 7-8 РОКІВ**

**Постановка проблеми.** Заняття черліденгом це не тільки здоровий спосіб життя з перших тренувань, а сьогодні ще і спорт, під час тренувань і змагань з якого дівчата можуть проявити себе як гідні спортсмени, виграти медалі, досягти визнання в професійному спорті. Більш того, в самому найближчому майбутньому очікується, що черліденг буде визнаний Олімпійським видом спорту. Ще зовсім недавно представники цього виду спорту демонстрували помірну амплітуду виконання різних вправ, тепер вона зросла до максимального рівня, особливо у кульшових, плечових і надп’ятковогомілкових суглобах, а також у хребті. У сучасному спорті з’явилися терміни – «гіпермобільність», «надгнучкість», «екстраординарна гнучкість» і навіть «патолого-анатомічна гнучкість», які раніше використовували переважно у медицині [4, 6, 15]. Для оволодіння всім арсеналом засобів, характерних для сучасного черліденгу, необхідний досить високий рівень розвитку гнучкості,а особливо активної гнучкості як одного із її видів[12, 17]. Виконання рівноваг, стрибків і махів у більшості вправ в черліденгуза своєю біомеханічною сутністю переважно вимагає значної рухливості в суглобах, а деякі вправи взагалі повністю залежать від рівня розвитку цієї якості. Водночас невідповідний розвиток гнучкості ускладнює і сповільнює процес засвоєння рухових навичок, призводить до неправильної техніки виконання вправ, обмежує прояв силових та координаційних здібностей, знижує економічність роботи, підвищує імовірність отримання травм опорно-рухового апарату [3, 7].

Слід зауважити, що гнучкість у черліденгу необхідна не лише як біомеханічна особливість раціональної техніки виконання вправ, але й як естетичний компонент виконавчої майстерності [10].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій**. Аналіз сучасних тенденцій розвитку складно координаційних видів спорту (черліденг, художня і спортивна гімнастика, фігурне катання, синхронне плавання та ін.) свідчить, що вимоги до прояву гнучкості спортсменів стають дедалі більшими [4, 6]. Оптимальна організація навчально-тренувального процесу – важлива умова забезпечення росту спортивних результатів у багаторічній змагальній практиці. Педагогічний вплив на розвиток тих чи інших якостей забезпечується правильним добором фізичних вправ та методикою їх проведення. При цьому перевага віддається різнобічній спеціальній фізичній підготовці при відносно невеликому обсязі спеціальних вправ [1, 2, 10].У численних дослідженнях, які проведено у напрямку вивчення даної проблеми [2, 4, 6, 13, 15], зроблені висновки про необхідність розвитку активної гнучкості у дівчаток, що займаються черліденгом.

Аналіз наукових досліджень з проблеми вдосконалення системи організації навчально-тренувальних занять з черліденгу свідчить, що найбільше уваги приділяється визначенню ефективності різних видів тренувальних занять. Тому удосконалення навчального-тренувального процесу вимагає змін в організації та методики викладання, пошуку нових форм, засобів і методів навчально-тренувальної роботи для підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості черлідерів, зокрема, активної гнучкості [3, 12, 15, 17].

**Мета дослідження** – експериментально обґрунтувати систему розвитку гнучкості дівчаток7-8 років з використанням допоміжного інвентарю на заняттях з черліденгу.

**Матеріал і методи дослідження.** Педагогічний експеримент проводився на базі СК «Ексклюзив» м. Дніпро. У дослідженні брали участь 12 дівчаток, віком 7-8 років, які займаються черліденгом. Заняття в групі проводилися 4рази на тиждень і тривали 90 хвилин. Проведення навчально-тренувальних занять спиралось на аналіз даних із літературних джерел, з опитування і думки тренерів, власний практичний досвід і результати тестування. Експеримент тривав 6 місяці.

При проведенні експерименту ми використовували такі**методи дослідження**: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Тренувальні заняття з черліденгу включали вправи на розвиток гнучкості з використанням допоміжного інвентарю: гумова стрічка, гімнастичний блок, обтяжувачі для рук та ніг. Вправи з гумовою стрічкою включали махи, рівноваги, шпагати, затяжки. З гімнастичними блоками виконувались нахили стоячи, сидячі, шпагати і різновиди мостів. У вправах з обтяжувачами виконували махи, кола, стрибки і різновиди мостів.

В основу тренувальної програми були покладені такі педагогічні умови:

1. Раціональне планування комплексів вправ. Вправи виконувались в кінці основної частини тренування. Кожен комплекс включав вправи з одним з приладів, які чергувалися кожне тренування. З кожним приладом дівчатка працювали двічі на тиждень. Комплекси включали 5-7 вправ.
2. Забезпечення зв’язку з програмою підготовки черлідкрів. Всі вправи тісно пов’язані з вправами, що використовувались у композиціях черлідерів та покращували їхнє виконання.
3. Диференційований підхід до дівчат, що займались черліденгом. Вправи варіювалися, в залежності від рівня гнучкості дівчаток (довжина гумової стрічки, висота блоків, амплітуда виконання, дозування).

Наступним етапом досліджень було визначення підсумкового рівня розвитку гнучкості у дівчаток 7-8 років. Порівняльний аналіз результатів педагогічного тестування після педагогічного експерименту показав, що у групі дівчаток, які займалися черліденгом, спостерігався вірогідний приріст показників рівня розвитку гнучкості (Табл. 1).

Порівнюючи показники результатів розвитку гнучкості в групі черліденгу, попереднього та заключного досліджень, ми виявили, що: в тесті «шпагат» результат покращився із нижче середнього рівня до вище середнього; в тесті «нахил» результат покращився із нижче середнього рівня до вище середнього; в тесті «міст» рівень зріс із середнього до вище середнього; в тесті «викрут з палицею» показники зросли з нижче середнього до середнього.

*Таблиця 1*

**Показники рівня розвитку гнучкості удівчаток 7-8 років після педагогічного експерименту**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тести | До експерименту | | Після експерименту | | р |
| 1 ± m 1 | Рівень розвитку | 2 ± m 2 | Рівень розвитку |
| 1 | Поперечний шпагат, см | 30,4 ± 1,2 | Нижче середнього | 15,2 ± 0,28 | Вище середнього | р < 0,05 |
| 2 | Нахил, см | 3,9 ± 0,9 | Нижче середнього | 7,9± 0,15 | Вище середнього | р < 0,05 |
| 3 | Міст, см | 30,8 ± 1,7 | Нижче середнього | 24,8± 0,35 | Вище середнього | р < 0,05 |
| 4 | Викрути із палицею, см | 56,2 ± 1,4 | Нижче середнього | 48,2 ± 0,52 | Середній | р < 0,05 |

Виходячи із результатів порівняльного аналізу контрольних випробувань можна зробити висновок, що рівень розвитку гнучкості дівчаток 7-8 років, що займалися черліденгом значно підвищився і має статистично значущі зміни показників (р<0,05).

Педагогічне спостереження під час тренувального процесу у дівчаток 7-8 років які займаються черліденгом показало, що виконання вправ з допоміжними засобами значно підвищило розвиток гнучкості. Усне опитування показало, що у дівчаток під час педагогічного експерименту підвищилася мотивація до занять черліденгом. Отже, можна вважати, що вправи з допоміжними приладами сприяють розвитку гнучкостіу дівчаток 7-8 років і позитивно впливають на емоційний фон заняття.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.**

1. Аналіз науково-методичної і спортивної літератури виявив проблему впливу розвитку гнучкості на розвиток рухливості в суглобах для навчання техніці виконання різних видів рівноваги та стрибків.

2. Методика розвитку гнучкості включала вправи з використанням допоміжних приладів та мала науково обґрунтовані педагогічні положення.

3. За результатами дослідження вихідного рівня розвитку гнучкості виявлено, що черлідерки7-8 років мали нижче середнього рівень розвитку гнучкості. У ході дослідження було доведено, що виконання вправ з допоміжними приладами позитивно вплинуло на розвиток гнучкості у дівчаток 7-8 років. Показники рівня розвитку гнучкості в групі зросли з до середнього і вище середнього рівня.

**Подальші дослідження** будуть спрямовані на розвиток інших фізичних якостей у дівчаток 7-8 років, що займаються черліденгом.

**Література:**

1. Андрієнко Г., Блажко Н. Структура та зміст змагальної діяльності в черліденгу на прикладі дисципліни перформанс чер фристайл. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022. № 1. С. 3–8.

2. Бекетова А.Н. Черлидинг. Харьков, 2017. 19 с

3. Блажко Н., Андрієнко Г., Шинкарук О. Моделювання підготовленості спортсменок високої кваліфікації в дисципліні чер-перфоменс джаз команда. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії : матеріали Всеукр. електр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, Київ, 9 квіт. 2021 р. Київ : НУФВСУ, 2021. С. 9–10.

4.Бондаренко Т. В. Організаційні аспекти диференційованого навчання художній гімнастиці. Теорія та методика фізичного виховання, 2010. № 1. С. 11–15.

5.Борисова Ю. Ю., Власюк О.О., Федоряка А.В. Аналіз фізичного стану дітей 7-8 років. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. №10. С. 26–30.

6.Васильєва Л.В. Розвиток гнучкості з урахуванням моторного профілю асиметрії рухів та технічної підготовленості гімнасток 6-13 років. Вісник Запорізького національного університету: зб. наукових праць. Запорізький національний університет, 2012. №1(7). С. 205-211.

7.Власюк О.О., Федоряка А.В., Грушко О.А. Розвиток гнучкості та координаційних здібностей дівчаток 5-6 років, які займаються гімнастикою в оздоровчих групах. Науковий журнал «Молодий вчений». Чернівецький національний університет ім.. Ю.Федьковича. № 3.1 (43.1) 2017, С. 67-69.

8.Всеукраїнська федерація черліденгу. URL: <https://www.cheerleading.com.ua/>.

9. ГакманА.В. Основи біомеханіки руху : навчальний посібник. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т імені Юрія Федьковича, 2019. 128 с.

10. Гамалій В. Біомеханічні аспекти раціоналізації процесу навчання рухів у процесі технічної підготовки спортсменів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2020. С. 36-41.

11. Гончар Л. В. Впровадження засобів художньої гімнастики в процес фізичного виховання для формування культури рухів дітей старшого дошкільного віку. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15, 2022. №1 (129). С.18–23.<https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1(129).04>

12. Долбишева Н.Г., Михайліченко А.Г. Технічна та фізична підготовленість черлідирів-флаєрів на етапі попередньої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров’я. Дніпро, 2018 № 2. С. 22-26

13. Долбишева Н.Г , Бузоверя А., Кондратенко В. спеціальна технічна підготовленість черлідерів-флаєрів наприкінці другого року тренувань етапу попередньої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров’я. Дніпро, 2021 № 1. С. 29-37

14. Дука М., Шинкарук О. Рання спеціалізація та обґрунтування віку занять художньою гімнастикою в умовах сучасного розвитку спорту. Фізичне виховання, спорт і культура здоров‘я у сучасному суспільстві, 2021. (3 (55)). С. 90–102

15. Сосіна В., Руда І. Сучасні вимоги до розвитку гнучкості у художній гімнастиці. Наука в олимпийском спорте, 2020. № 1. С. 48–51. 1:48-51. DOI:10.32652/ olympic2020.1\_3

16. Шешеня А.В. Черліденг як засіб фізичного виховання в сучасній школі. Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров’я людини : матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, Полтава, 21–22 квіт. 2022 р. Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2022. С. 351–354.

17. Шинкарук О., Блажко Н., Андрієнко Г. Види підготовки спортсменок у черліденгу. Молодь та олімпійський рух : збірник тез доп. XIV Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 19 трав. 2021 р. Київ : НУФВСУ, 2021. С. 157–158.