



Развитие координационных способностей в чирлидинге

Марина Николаевна Булаева^{1✉}, Светлана Сергеевна Сизова²,
Андрей Игоревич Филатов³

^{1,2,3}Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина,
Нижний Новгород, Россия

¹bulaevamarina@mail.ru; <http://orcid.org/0000-0002-9928-9451>

Аннотация: Рассматривается развитие координационных способностей у девочек возраста 7–8 лет на начальном этапе подготовки в чирлидинге; игровые методы, как средства наиболее подходящего психофизиологическим особенностям этого возрастного периода; влияние координационных упражнений из чир спорта на девочек младшего школьного возраста, преподнесенных игровыми способами. Делается вывод, что чир спорт имеет непосредственное влияние на формирование у ребенка координации даже на начальном этапе подготовки. Это прививает ему чувство устойчивости, предотвращает появление травм и развивает связь между мозгом и телом.

Ключевые слова: игровые методы, координационные способности, координация, чирлидинг, сенситивный период, развитие способностей

Для цитирования: Булаева, М. Н., Сизова, С. С., Филатов, А. И. Развитие координационных способностей в чирлидинге // Известия Балтийской государственной академии рыбопромышленного флота. – 2026. – № 2(76). – С. 240–245.

В последнее время большой интерес для развития координационных способностей вызывает Чирлидинг. Чирлидинг – комплексный вид спорта, соединяющий в себе элементы гимнастики, хореографии, акробатики и ярких постановок в формате шоу.

Его специфика предъявляет исключительные требования к координационным способностям юных спортсменов, которые проявляются в необходимости точного совпадения по фазе и амплитуде движений в группе (синхронность), четкого ощущения партнера в стантах (мышечно-суставная чувствительность), ориентации в пространстве при смене построений и выполнении базовых прыжков.

Начальный этап подготовки (7–8 лет) признан сенситивным периодом для развития данных качеств, что делает этот возраст стратегически важным для закладки фундаментального «двигательного алфавита» спортсмена чир спорта. В это время происходит не только биологическое созревание нервной системы, но и ключевые социально-психологические изменения: начало систематического школьного обучения, увеличение статических нагрузок, формирование самооценки. У девочек данного возраста наблюдается опережающее, по сравнению с мальчиками, развитие тонкой моторики, чувства ритма, пластичности и способности к воспроизведению заданных движений, что делает этот возраст стратегически важным для начала специализированной подготовки в артистических видах спорта, таких как чир спорт.

По факту, в таком возрасте ребенок воспринимать мир иначе, нежели взрослые люди. Но что влияет на развитие координации? Влияет физическая активность? Должна ли быть физическая активность исключительно командной? Эти вопросы рассматривают в своих работах Егохов Д. С., Киселева О. П., Кекова Л. А. [1,3].

Существует множество физиологических и нейромоторных предпосылок. Из основополагающих можно выделить:

– созревание центральной нервной системы и анализаторов: к 7–8 годам в основном заканчивается морфологическое созревание двигательной зоны коры больших полушарий, совершенствуются функции мозжечка и вестибулярного аппарата. Это создаёт нейрофизиологическую базу для быстрого образования условно-рефлекторных связей, необходимых для освое-

ния сложнокоординированных действий. Развитие кинестетического, зрительного и вестибулярного анализаторов позволяет девочкам точнее дифференцировать мышечные усилия, пространственные и временные параметры движения;

– пластичность нервной системы: Высокая пластичность обеспечивает эффективное закрепление базовых двигательных навыков, которые становятся фундаментом для последующего технически сложного арсенала чир спорта (прыжки, вращения, элементы парной и групповой акробатики). Упущение этого периода ведёт к необходимости коррекции «неавтоматизированных» движений на более поздних этапах, что требует больших временных и психологических затрат.

Рассмотрим психологические и социальные аспекты.

Доминирование игровой мотивации: Ведущей деятельностью в этом возрасте остаётся игра, которая плавно сменяется учебной. Использование игровых методов соответствует познавательным потребностям и эмоциональному фону девочек, обеспечивая высокий уровень вовлечённости, снижая страх перед новыми сложными упражнениями и создавая положительное отношение к тренировочному процессу.

Формирование «школы движений»: Освоение разнообразных координационных упражнений в игровой форме способствует расширению двигательного опыта (моторного фонда), что является ключевым условием для овладения специализированными навыками. Девочки учатся управлять своим телом в различных ситуациях, что напрямую коррелирует с будущей технической подготовленностью.

Профилактика травматизма и развитие интеллекта: хорошо развитые координационные способности (равновесие, точность, ритмичность, ориентирование в пространстве) – это основа безопасности при выполнении элементов чир спорта. Кроме того, развитие моторики тесно связано с когнитивными функциями (вниманием, памятью, оперативным мышлением), что положительно сказывается и на успеваемости в школе.

Начальный этап подготовки в чир спорте (чирлидинге) характеризуется необходимостью одновременного развития нескольких ключевых качеств: хореографической координации (основы танцевальных движений), гимнастической координации (элементы акробатики) и специфической координации для работы с атрибутами (помпоны) и в группе. Дефицит координации в 7–8 лет впоследствии проявляется в трудностях синхронизации движений в группе, низком качестве техники прыжков (той тач, хёрки, хёдлер и др.) из-за неправильного толчка и несогласованности работы рук и ног, неуверенном выполнении вращений в связи с нарушением точки баланса.

Однако традиционная методика начальной подготовки, зачастую сфокусированная на разучивании стандартных положений рук (хай-ви, лоу-ви, клэп и т. д.) и механическом повторении базовых элементов, не всегда учитывает психологические особенности детей младшего школьного возраста таких, как преобладание игровой мотивации, произвольность внимания и высокую эмоциональность. Это может приводить к снижению интереса, потере мотивации и оттоку спортсменов в первые год-два занятий.

Существует множество различных методов развития координации у детей, однако наиболее эффективным является внедрение комплекса игровых методов в учебно-тренировочный процесс. Игра является естественной формой деятельности для ребенка, благодаря чему она создает положительный эмоциональный фон, ликвидирует страх перед новыми сложными элементами и позволяет развивать ключевые для чир спорта координационные способности в импровизационной форме [2, 4].

Рассмотрим преимущества игровых методов в чирлидинге:

1. Повышение мотивации. Игра превращает тренировку из рутины в увлекательное приключение, а изучение материала становится незаметным.

2. Снятие психологического напряжения. В игровой форме легче преодолевать страх перед новыми элементами, а также исчезает страх неудачи, что положительно сказывается на психике девочки.

3. Комплексное развитие качеств. Игра способна объединить в себе множество сложных упражнений, позволяя одновременно развивать координацию, скорость, мышление и коммуникативные навыки.

4. Моделирование соревновательных ситуаций. В чир спорте соревнования представляют собой интереснейшее шоу, это нельзя назвать стандартными эстафетами, командными играми или стартами, как в других видах спорта. Поэтому тренеры создают зачетные дни, в которые команда пробует свои силы и выступает на публике (приглашенные гости, родители, другие возрастные



группы команды). В чирлидинге каждый соревновательный день не похож на предыдущий за счет разнообразия команд, элементов и музыкальных композиций. Такой опыт учит с детства работать на результат и самостоятельно справляться с волнением [5, 6].

Это обеспечивает формирование адаптивной и гибкой координации, пригодной для нестандартных ситуаций, что критически важно для чир спорта с его динамичной средой.

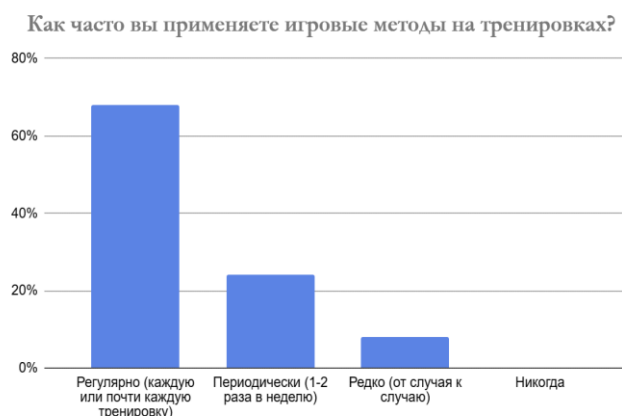
Целью работы является выявление эффективных игровых методов, интересных для девочек от 7 до 8 лет для развития координации и определение их влияния на координационные способности ребенка. Предмет исследования - процесс развития координационных способностей у девочек 7–8 лет посредством игровых методов в условиях начальной спортивной подготовки по чир спорту. Методы исследования состояли из анализа и систематизации теоретических данных и статистической обработки методов и результатов исследований.

На основе изученной информации было проведено диагностическое исследование, которое должно было выявить, какие игровые методы влияют на развитие координации у девочек 7–8 лет и как это проявляется. Исследование прошли 50 человек в возрасте от 16 лет, имеющие опыт тренерства спортивных танцев или чир спорта, исследование состояло из 7 вопросов, часть из которых предполагала развернутый ответ (в случае если предложенные варианты не устраивали), 1 из которых являлся вопросом о возрасте, 1 об опыте работы тренером.

1. Как часто вы применяете игровые методы на тренировках?
2. Какие упражнения вы используете для развития координации у девочек 7–8 лет?
3. Считаете ли вы, что игровые методы влияют на развитие координационных способностей у девочек 7–8 лет?
4. Что вашим спортсменам больше всего нравится в играх на тренировках?
5. Как вы считаете игры и веселые задания могли бы помочь начинающим спортсменам меньше бояться пробовать что-то новое? (например, новый прыжок, вращение или элемент)

На основе изученной информации было проведено диагностическое исследование. В опросе участвовало 50 тренеров, имеющих опыт тренерства в сфере спортивных танцев или чир спорта (от 16 лет). Опрос прошли 23 человека в возрасте от 20–25, 15 человек в возрасте от 16–20 лет и 12 человек старше 25 лет. Также 17 человек тренируют девочек спортивным танцам/чир спорту больше 3 лет, 15 человек тренируют более 5 лет, 14 человек ответило, что занимаются тренерством чуть больше года, 4 человека - меньше года. Это говорит о преобладании молодых специалистов, которые, вероятно, более открыты к инновационным методам обучения.

Диаграмма 1



Подавляющее большинство тренеров (92 %) системно интегрируют игровые методы в тренировочный процесс. Это указывает на их признанную практическую ценность и укорененность в методике начальной подготовки. Молодые тренеры (16–25 лет) показали чуть более высокий процент регулярного использования (около 70 % в своих подгруппах), что может говорить о их обучении современным, ориентированным на ребенка методикам.

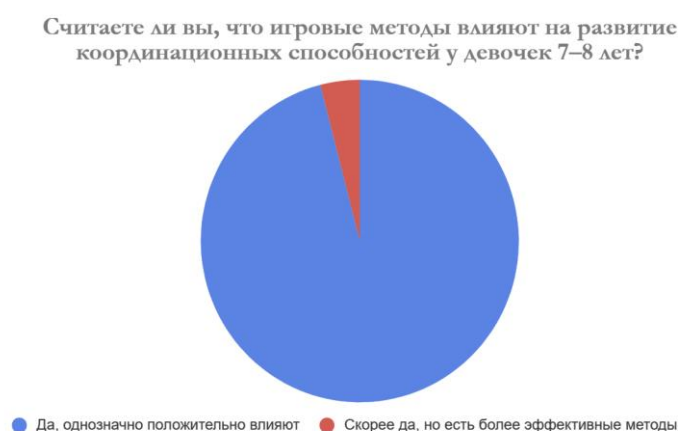
На вопрос «Какие упражнения вы используете для развития координации у девочек 7–8 лет?» респонденты дали следующие ответы. Игровые эстафеты с элементами акробатики и манипуляциями предметами (помпоны): упоминались в 90 % ответов.

Наиболее частые примеры: «Прыжки с изменением положения рук», «махи вперед/назад/вправо/влево». Упомянулась также игра для развития равновесия у детей под названием «Статуи на одной ноге» – 76 %. Оно позволяет спортсменам в соревновательной форме добивать баланса тела на одной ноге, что в дальнейшем пригодится ему для вращений. 82 % респондентов упомянули игру «Выше ноги от Земли», которая также развивает чувство равновесия и контроль частей тела. Меньше голосов получила игра «Зеркало» – 47 %, суть которой заключается в повторении движений партнера под музыку с внезапными остановками. Можно сделать вывод, что тренеры используют широкий, но традиционный арсенал игровых средств, делая акцент на комплексные, высокоэмоциональные формы (эстафеты, подвижные игры).

Наблюдается явная связь со спецификой чир спорта (использование помпонов, акробатики).

Однако более специализированные сюжетно-ролевые игры применяются менее системно, что указывает на потенциал для методического обогащения.

Диаграмма 2



96 % ответивших среди тренеров всех возрастов и стажей подтверждает теоретический тезис о высокой эффективности игровых методов для развития координации. Это является мощным эмпирическим аргументом в пользу выбранной гипотезы исследования.

Диаграмма 3



Ключевыми мотивирующими факторами игр для детей, по мнению тренеров, являются внутренние мотивы (азарт, удовольствие) и социальный аспект. Это напрямую коррелирует с задачами начального этапа – сформировать устойчивый интерес к спорту и сплотить коллектив.



Диаграмма 4



Большинство респондентов (84 %) считает, что игры действительно помогают справиться со страхом, это можно обосновать снятием зажатости и излишней концентрации ребенка на ошибках. В игровом формате сложный элемент не становится центром задания, а лишь его частью, что значительно снижает психологическое давление на ребенка, благодаря чему у него возникают только положительные эмоции и создают ассоциативную связь «тренировка = удовольствие».

Таким образом, можно сделать вывод о том, что существует практически единодушное (96 %) мнение тренеров-практиков о том, что игровые методы являются эффективным инструментом развития координационных способностей у девочек 7–8 лет, что полностью поддерживает теоретическую базу исследования. Игровые методы являются стандартной частью тренировок для большинства опрошенных, однако их применение часто ограничивается классическим набором (эстафеты, подвижные игры). Это обосновывает необходимость разработки и внедрения более структурированной и специализированной методики, целенаправленно связывающей конкретные игры с компонентами координации, важными для чир спорта.

Проведенное исследование, посвященное разработке и оценке эффективности игровых методов для развития координационных способностей у девочек 7–8 лет на начальном этапе подготовки в чир спорте, позволяет сформулировать ряд основополагающих выводов, имеющих теоретическую и практическую значимость.

Проблема развития координации на начальном этапе спортивной подготовки заключается в необходимости целостного формирования двигательного потенциала юного спортсмена. У девочек 7–8 лет тренировочный процесс, особенно в технически сложном виде спорта, таком как чир, зачастую насыщен специализированными, повторяющимися упражнениями, направленными на освоение базовых элементов. Как правило, подобная работа является строго регламентированной и аналитической. Каждый игровой метод по-своему воздействует на двигательную сферу и личность ребенка. Нельзя ограничиваться лишь механическим повторением технических элементов, особенно на этапе начальной подготовки, где ключевая задача – сформировать устойчивый интерес, раскрепостить тело и психику, заложить фундамент для будущего технического мастерства.

Использование игровых методов несет тренировочному процессу огромную пользу, что подтверждается в ходе исследования. Можно сделать вывод, что целенаправленное и методически грамотное использование игровых методов имеет непосредственное и мощное воздействие на развитие координационных способностей, а также на мотивационную и психологическую сферу девочек 7–8 лет, занимающихся чир спортом или похожим видом спорта.

Чирлидинг как командный вид спорта отлично подходит для развития не только координационных способностей, он так же способствует развитию гибкости, выносливости, координации и балансу. Чирлидинг помогает девочкам повысить уверенность в себе, преодолеть застенчивость и раскрепоститься, развиваем лидерские качества и многое другое. Дополнительные преимущества, связанные с физической активностью, укрепляет сердечно-сосудистую и опорно-двигательную систему снижает риск развития сколиоза, формируя красивую, здоровую осанку. Эмоциональная разрядка на тренировках позволяет справиться со стрессом, улучшить настроение, повысить работоспособность в учебе.

Разнообразие направлений чирлидинга позволяет работать с разными возрастными группами, даже в подростковом возрасте в профессиональных образовательных организациях на занятиях физкультурой можно применять элементы чир спорта, что повысит мотивацию и заинтересованность к здоровому образу жизни и развитию координационных способностей.

Список источников

1. Егохов, Д. С. Чир спорт и чирлидинг: Перспективы развития / Д. С. Егохов // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2021. – № 2. – С. 88–91.
2. Игнатьева, Г. А. Анализ практики применения креативных технологий в образовании / Г. А. Игнатьева // Вестник Мининского университета. – 2024. – Т. 12. – № 2(47).
3. Киселева, О. П. Игровой метод как средство развитие двигательно-координационных способностей детей младшего школьного возраста / О. П. Киселева, Л. А. Кекова // Вестник Московского городского педагогического университета. – 2024. – № 3(11). – С. 122–124.
4. Колесова, С. В. Формирование устойчивой профессиональной мотивации педагога посредством позитивной педагогики / С. В. Колесова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2021. – № 2. – С. 122–127.
5. Трифанова, А. А. Современные аспекты педагогики и психологии в дошкольном образовании / А. А. Трифанова, А. А. Перяшкина, Е. В. Барабашкина // Мой профессиональный стартап. – 2022. – С. 223–225.
6. Филатова, О. Н. Педагогика счастья: как создать позитивную образовательную среду / О. Н. Филатова, А. В. Шестакова, Е. А. Мясникова // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота. – 2025. – № 2(72). – С. 226–229.

Информация об авторах

М. Н. Булаева – кандидат педагогических наук, доцент;
С. С. Сизова – студент;
А. И. Филатов – магистрант.

Статья поступила в редакцию 01.04.2026; одобрена после рецензирования 04.05.2026; принята к публикации 12.05.2026.