

6. Donskoy, D.D. (2013), *Essays on the theory of structural movements*, Soviet sport, Moscow.

7. Turevski, I.M., Filin, V.P. and Kofman, L.B. (1993), *Zigzags of dexterity, Scientific and practical ed. for teachers of physical culture*, Priokskoe book publishing house, Tula.

**Контактная информация:** rustam\_alih@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 20.01.2021*

УДК 793.3

## **ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗЕ НА ПРИМЕРЕ СЕКЦИИ ЧИР СПОРТА**

*Ксения Олеговна Борисова, старший преподаватель, Московский государственный лингвистический университет, Москва; Михаил Максимович Соловьев, кандидат педагогических наук, доцент, Ростислав Георгиевич Тихонов, старший преподаватель, Марат Валерьевич Купреев, старший преподаватель, Балтийский государственный технический университет «Военмех» им. Д.Ф. Устинова, Санкт-Петербург*

### **Аннотация**

Чир спорт в последние годы стремительно развивается, становится всё более популярным. Российские вузы активно включают данный вид спорта в число спортивных секций для студентов. Количество и массовость соревнований среди студенческих команд увеличивается. В то же время существует потребность в совершенствовании систем спортивной подготовки по чир спорту. Данная проблема на сегодняшний день является ещё недостаточно изученной и требует научного подхода в решении. Целью исследования является определение динамики уровня спортивной подготовленности студентов, занимающихся в секции чир спорта в вузе. В период с сентября 2015 года по май 2016 года была разработана и впервые представлена программа спортивной подготовки по чир спорту в вузе, проведён педагогический эксперимент. В роли испытуемых выступили студенты от 18 до 20 лет (n=20), зачисленные в секцию чир спорта, на базе кафедры физического воспитания Российского государственного гуманитарного университета (РГГУ). Программа подготовки была рассчитана на 378 часов и включала в себя практические занятия, теоретические занятия, самостоятельные занятия по заданию, просмотр учебных кинофильмов и видеоанализ соревнований, участие в соревнованиях. С использованием специальных контрольных упражнений, которые использовались в ходе педагогического эксперимента, был произведён анализ уровня спортивной подготовленности студентов. Результаты эксперимента подтвердили эффективность применяемой программы спортивной подготовки.

**Ключевые слова:** чир спорт, спортивная подготовка, подготовленность.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2021.1.p24-26

## **PROGRAM OF SPORTS TRAINING IN HIGHER EDUCATION INSTITUTION ON THE EXAMPLE OF THE SECTION OF CHEERLEADING (CHEER SPORT)**

*Ksenia Olegovna Borisova, the senior teacher, Moscow State Linguistic University, Moscow; Mikhail Maksimovich Solovev, candidate of pedagogical sciences, the senior lecturer, Rostislav Georgievich Tikhonov, the senior teacher, Marat Valeryevich Kupreev, the senior teacher, Baltic State Technical University named after D.F. Ustinov, St. Petersburg*

### **Abstract**

Cheer sports in recent years are rapidly developing, becoming more and more popular. Russian universities actively include this sport in the number of sports sections for students. The number and mass of competitions among student teams is increasing. At the same time, there is a need to improve the systems of sports training in cheer sports. This problem today is still insufficiently studied and requires a scientific approach in solving. The purpose of the study is to determine the dynamics of the level of sports readiness of students engaged in the cheer section of sports at the university. In the period from September 2015 to May 2016, a sports training program in cheer sports at the university was developed and first pre-

sented, a pedagogical experiment was conducted. In the role of the subjects were students from 18 to 20 years old ( $n = 20$ ), enrolled in the cheer sports section, on the basis of the Department of Physical Education of the Russian State University for the Humanities. The training program was designed for 378 hours and included: practical classes, theoretical classes, independent classes on assignment, viewing educational films and video analysis of competitions, participation in competitions. Using special control exercises that were used during the pedagogical experiment, an analysis of the level of student sports fitness was carried out. The results of the experiment confirmed the effectiveness of the applied sports training program.

**Keywords:** cheer sports, sports training, fitness.

На сегодняшний день чир спорт – это один из наиболее популярных, зрелищных и эмоциональных видов спорта в мире. Он включает в себя танцевальные и акробатические дисциплины: перфоменс, чирлидинг. В России официально чир спорт был признан в качестве вида спорта 12 февраля 2007 года [3].

Чир спорт в последние годы очень быстро набирает популярность, так, например, во многих вузах страны стали появляться секции (отделения), проводятся соревнования между учебными заведениями на городском, региональном и всероссийском уровне.

Стремительное развитие вида спорта требует совершенствования всех систем, в том числе и подготовки. Специфика спортивной подготовки в чир спорте на сегодняшний день является недостаточно изученной проблемой, несмотря на накопленный опыт в смежных видах спорта (спортивная гимнастика, акробатика и т.п.) [1, 2, 4].

Цель исследования – определить динамику уровня спортивной подготовленности студентов, занимающихся в секции чир спорта в ВУЗе.

В ходе исследования, проведённого в период с сентября 2015 года по май 2016 года, была разработана и представлена программа спортивной подготовки по чир спорту в ВУЗе и проведён педагогический эксперимент.

Для проверки эффективности предложенной программы проведён последовательный педагогический эксперимент. Была организована группа из 20 человек (девушки 18-20 лет). В исследовании принимали участие студенты, зачисленные в секцию чир спорта, на базе кафедры физического воспитания Российского государственного гуманитарного университета (РГГУ).

Разработанная программа была рассчитана на 378 часов (2 учебных семестра). Занятия проводились 3 раза в неделю по 2 часа. Программа спортивной подготовки студентов включала в себя практические занятия, теоретические занятия, самостоятельные занятия по заданию, просмотр учебных кинофильмов и видеоанализ соревнований, участие в соревнованиях. Учебные задания подбирались с использованием дифференцированного подхода.

Программа спортивной подготовки состояла из разделов:

1. Прыжки и базовые положения рук в чир спорте.
2. Прыжковая акробатика.
3. Парно-групповые элементы (станты).
4. Пирамиды.
5. Выбросы (госсы).
6. Чир-блок.
7. Составление и отработка соревновательной программы.

С использованием специально подобранных контрольных упражнений (таблица 1), которые применялись в начале и в конце педагогического эксперимента, был произведён анализ уровня спортивной подготовленности студентов. Для сравнительной оценки результатов педагогического эксперимента были применены методы математической статистики. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Прирост результатов был отмечен по всем контрольным упражнениям ( $P \leq 0,05$ ). Полученные результаты педагогического эксперимента указывают на эффективность применяемых средств и методов в программе спортивной подготовки студентов в секции

по чир спорту.

Таблица 1 – Результаты педагогического эксперимента, n=20

Контрольное упражнение	Результаты до, $\bar{X} \pm S_{\bar{x}}$	Результаты после, $\bar{X} \pm S_{\bar{x}}$	Достоверность различий
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, (количество повторений)	8,65±0,24	18,2±0,43	P≤0,05
Прыжки через скакалку за 30 с, (количество повторений)	36,25±1,27	60,85±1,14	P≤0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (см)	4±0,31	15,55±0,57	P≤0,05
Подъем ног в висе на высокой перекладине, (количество повторений)	1,5±0,14	4,6±0,15	P≤0,05
Прыжок в длину с места, (см)	133,75±4,92	216,8±1,85	P≤0,05
Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с, (количество повторений)	14,4±0,26	26,8±0,79	P≤0,05
Стойка на руках, (с)	0,4±0,11	8,85±0,18	P≤0,05
Шпагат, (см)	35,65±2,55	14,95±1,49	P≤0,05

Важнейшим показателем роста спортивного мастерства является динамика результатов, показанных в спортивных соревнованиях. В ходе исследования команда по чир спорту участвовала с следующих соревнованиях: Кубок вузов Москвы (ноябрь 2015), Игры молодежи Москвы (декабрь 2015), Чемпионат России среди вузов (декабрь 2015), Чемпионат Москвы (февраль 2016), Открытый Кубок города Казань (март 2016), Открытый Кубок Москвы (апрель 2016). Данные о результатах выступлений представлены на рисунке 1.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Модельные характеристики соревновательных упражнений в чир спорте для студентов-спортсменов высокой квалификации / А.А. Зиновьев, М.В. Купреев, А.А. Ивачев, Р.Г. Тихонов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11 (177). – С. 152–155.
2. Клецов, К.Г. Согласованность мнения судей на чемпионате России по чир спорту в групповых дисциплинах / К.Г. Клецов, И.В. Тарханов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 8 (186). – С. 148–150.
3. Пыряева, Ю.И. Отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по чир-спорту / Ю.И. Пыряева, А.М. Данилова // Исследования молодых ученых: материалы VI Международной научной конференции. – Казань, 2020. – С. 67–69.
4. Шкробцова, Д.А. Комплексный подход к физической подготовке в чир спорте дисциплины чирлидинг / Д.А. Шкробцова, К.З. Нгуен // В Физическая культура студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2019. – С. 386–388.

#### REFERENCES

1. Zinoviev, A.A., Kupreev, M.V., Ivachev, A.A. and Tikhonov, R.G. (2019), “Model characteristics of competitive exercises in cheer sports for students-athletes of high qualification”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, Vol. 177, No. 11, pp. 152–155.
2. Kletsov, K.G., Tarkhanov I.V. (2020), “Consistency of opinion of judges at the Russian championship in cheer sports in group disciplines”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, Vol. 186, No. 8, pp. 148–150.
3. Pyryaeva, Yu.I. (2020), “Selection of promising athletes for recruitment of groups of sports training in cheer-sport”, *Research of young scientists. Materials of the VI International Scientific Conference*, Kazan, pp. 67–69.
4. Shkrebtsova, D.A. and Nguyen K.Z. (2018), “An integrated approach to physical training in cheer sport discipline cheerleading”, *Improvement of the training system in dance sports. Materials of the XVII All-Russian Scientific and Practical Conference*, St. Petersburg, pp. 68–71.

**Контактная информация:** ksenia\_borisova@internet.ru

*Статья поступила в редакцию 30.01.2021*