

УДК 796.41.012-057.875

Татьяна Сергеевна Демчук¹, Анна Владимировна Шиндина²¹канд. пед. наук, доц., зав. каф. физической культуры*Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина*²преподаватель каф. физической культуры*Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина***Tatiana Demchuk¹, Anna Shindina²**¹*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Physical Culture at the Brest State A. S. Pushkin University*²*Lecturer at the Department of Physical Culture**at the Brest State A. S. Pushkin University*e-mail: ¹tsdemchyk@mail.ru; ²shindina_76@mail.ru

МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ЧИРЛИДИНГА

Представлены результаты эффективного использования разработанной методики в образовательном процессе по дисциплине «Физическая культура» со студентами спортивного учебного отделения «Чирлидинг». Дано теоретическое обоснование методики комплексного развития физических качеств на основе применения средств чирлидинга. Методика основана на личностно ориентированном подходе обучения и воспитания, направленном на развитие способности студента к творческой самореализации, учитывающей его интересы и потребности в области физической культуры и спорта, уровень физической и функциональной подготовленности. Она включает пять взаимосвязанных и последовательных мезоциклов: диагностическо-втягивающий, подготовительно-базовый, специально-моделирующий, показательно-соревновательный, самостоятельно-переходный. Каждый из них представлен целевыми ориентирами, средствами и методами физической подготовки, объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, спортивное учебное отделение, чирлидинг, методика, развитие физических качеств.

Methodology of Integrated Development of the Physical Qualities of Students Based on the Application of Cheerleading Means

The methodology for the complex development of physical qualities based on the use of cheerleading means is based on a personality-oriented approach of training and education, aimed at developing the student's ability to creative self-realization, taking into account the interests and needs of students in the field of physical culture and sports, the level of physical and functional readiness. The methodology includes five interrelated and sequential mesocycles: diagnostic-retractive, preparatory-basic, special-modeling, demonstrative-competitive, self-transitional, each of which is represented by target guidelines, means and methods of physical training, volume and intensity of physical activity.

Key words: physical education, students, sports educational department, cheerleading, methodology, development of physical qualities.

Введение

На современном этапе в высших учебных заведениях определены ключевые приоритеты в физическом воспитании студенческой молодежи: достижение индивидуально-оптимального уровня физических качеств и степени овладения двигательными действиями в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, потребность в умении самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Обзор современных литературных источников по вопросам состояния здоровья и

физической подготовленности студентов позволяет констатировать, что уровень двигательной подготовленности студенток находится на низком уровне [1; 2]. Авторы отмечают, что одной из причин данного явления является отсутствие заинтересованности студентов к занятиям физическими упражнениями, что способствует снижению двигательной активности, физической и функциональной подготовленности обучающихся [3].

Проведя анализ диссертационных исследований по проблемам физического вос-

питания студентов, мы пришли к следующим выводам:

1) вопросы повышения эффективности физического воспитания студентов за последние годы не утратили своей актуальности, о чем свидетельствует значительное количество диссертационных работ и научных публикаций;

2) уровень физической подготовленности и состояние здоровья студентов в последние годы имеют тенденцию к снижению, что актуализирует поиск и внедрение новых инновационных технологий в области физической культуры и спорта;

3) процесс совершенствования физического воспитания студентов, улучшения их физической подготовленности в основном строится на основе использования закономерностей общей теории физического воспитания, при этом, как правило, не учитываются индивидуальные особенности студента, мотивационная сфера обучающихся.

В целом отметим, что в таких условиях остается актуальным поиск новых эффективных средств и форм физического воспитания студентов.

Одно из решений данной проблемы – организация физического воспитания студентов на основе спортивных секций по различным видам спорта. На кафедре физической культуры БрГУ имени А. С. Пушкина функционируют спортивные учебные отделения из числа студентов основной медицинской группы, имеющих спортивный разряд или звание по культивируемым видам спорта. Так, с 2017/18 учебного года было открыто отделение «Чирлидинг», в 2018/19 учебном году – «Многоборье» (легкая атлетика, плавание, стрельба из пневматической винтовки), в 2019/20 – «Плавание», а в 2020/21 учебном году – «Футбол».

Опыт работы в данном направлении позволяет констатировать, что отношение студентов к чирлидингу как одному из видов физкультурно-оздоровительной деятельности характеризуется положительной мотивацией студентов, ростом интереса к учебно-тренировочным занятиям и повышением уровня физической подготовленности.

На современном этапе чирлидинг является активно развивающимся в Республике Беларусь массовым видом гимнастики, сочетающим в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта. Отличительной осо-

бенностью соревновательных программ по чирлидингу от других массовых гимнастических видов спорта является выступление команд численностью от 8 до 20 спортсменов в каждой. Командные упражнения в чирлидинге построены на синхронном групповом исполнении элементов различной сложности. При этом количество спортсменов в команде предполагает разнообразное использование пространства спортивной площадки, обязательное выполнение рисунков и перестроений.

Чирлидинг относится к сложно-координационным видам спорта, для двигательной деятельности которых характерны чрезвычайно высокие требования к технике движений и качеству ловкости, включает элементы акробатики, спортивной и художественной гимнастики, спортивных танцев. Другой отличительной особенностью этого вида спорта является развитие силовых возможностей во всех их важнейших проявлениях: динамической, статистической и взрывной силы, скоростно-силовой выносливости. Чирлидинг предоставляет прекрасные возможности проявить и показать себя, пробудить скрытые таланты и повысить степень своей подготовленности, продемонстрировать свои способности, выявить свои сильные стороны. Чем многостороннее и разнообразнее подготовка отдельных участников, тем интереснее смотрится команда как единый коллектив. Это становится реальным благодаря несравненно более значительным, чем в других видах двигательной активности, возможностям для удовлетворения личных интересов и склонностей, а также учету индивидуальных особенностей и резервов организма участников.

Участие в физкультурно-показательных выступлениях по чирлидингу помогает приобрести уверенность, улучшить настроение, повысить уровень самооценки и избавиться от комплексов, что является одним из важных мотивов к последующим занятиям [4–6].

Учебно-тренировочные занятия по чирлидингу предоставляют прекрасные возможности девушкам для гармоничного развития физических качеств и творческих способностей, воспитания эстетики и культуры движений, улучшения телосложения и осанки, укрепления здоровья [5; 6]. Разучи-

вание и отработка техники танцевальных композиций на учебно-тренировочных занятиях по чирлидингу способствует развитию не только аэробных способностей, но и двигательной координации, что, по мнению Е. В. Старковой, является наиболее существенным элементом двигательной подготовки, которой в вузах уделяется недостаточно времени [7].

Так, многие авторы отмечают, что использование танцевальных композиций, которые являются основными составными компонентами чирлидинга, дает студенткам возможность научиться легко и непринужденно двигаться под музыку, выполняя при этом сложные в координационном отношении задания, что способствует улучшению гибкости, координации движений, развивает специальную выносливость, а также способствует решению ряда общеобразовательных задач, таких как приобщение к достижениям культуры всего мира посредством применения элементов историко-бытовых и народных танцев; знакомство с основами музыкальной грамоты и произведениями различных композиторов посредством использования музыки на занятиях. Подготовка физкультурно-показательных выступлений по чирлидингу позволяет не только повысить эмоциональность и моторную плотность занятия, улучшить физическое и функциональное состояние, но и способствует воспитанию эстетики и культуры движений [1; 7; 8].

Многие авторы высказывают мнение, что чирлидинг является одним из эффективных средств массового вовлечения широких масс студенток в систематические занятия физическими упражнениями [6; 9–11], что решает одну из приоритетных задач физического воспитания студенческой молодежи.

В то же время, несмотря на уже имеющиеся попытки внедрения чирлидинга в физическое воспитание обучающихся, остаются невыясненными закономерности влияния чирлидинга на разные стороны физической подготовленности студенток, что и позволило определить актуальность нашего исследования.

На основе анализа методической литературы и опыта автора была разработана методика комплексного развития физических качеств на основе применения средств чирлидинга. В разработке данной методики

мы исходили из следующих закономерных положений.

Прежде всего из того, что методика комплексного развития физических качеств носит комплексный характер, в ее результате должны прослеживаться развивающие эффекты относительно всех основных проявлений двигательной функции человека. Необходимость соблюдения комплексного, разностороннего характера физической подготовки признается подавляющим большинством ученых и практиков. Недостаточный уровень того или иного физического качества или способности свидетельствует о нарушениях в функционировании отдельных физиологических систем организма и может приводить в дальнейшем как к невозможности осуществления тех или иных двигательных действий, так и к заболеваниям различного характера.

Следующей закономерностью, учитываемой нами при разработке методики комплексного развития физических качеств студентов, стало признание необходимости поддержания интереса к занятиям у девушек, на основе которого предполагалось строить этот процесс. Занятия чирлидингом имеют высокий эмоциональный фон, проходят под музыку, на подобных занятиях достаточно легко учитывать нагрузку, которая в зависимости от уровня подготовленности занимающихся может варьировать в достаточно широких пределах.

Методика направлена на овладение студентами основ техники выступления, достижение достаточного высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит при дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального и коллективного мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

Методика комплексного развития физических качеств на основе применения средств чирлидинга основана на личностно ориентированном подходе к обучению и воспитанию, который предполагает развитие способностей студента к творческой самореализации, учитывая при этом интересы и потребности обучающихся в области физической культуры и спорта, уровень их физической и функциональной подготовленности.

Разработанная методика осуществлялась через следующие принципы:

1. Индивидуализация и творческая направленность образовательного процесса: студенты имеют возможность самостоятельно придумать новые движения, основанные на использовании своего двигательного опыта и на наличии мотива, побуждающего к творческой деятельности в создании различных двигательных ситуаций, в решении тех или иных двигательных задач.

2. Личностно ориентированное взаимодействие (предполагает тесное взаимодействие педагога и обучающегося в командных мероприятиях, проявление со стороны педагога уважения к личности, интересам и выбору каждого обучающегося, доброжелательное внимание к нему).

3. Систематичность и последовательность, что является важнейшими условиями процесса обучения движениям и процесса совершенствования физических качеств и предусматривает регулярность учебно-тренировочных занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха и постепенность изменения величины физической нагрузки. Этот принцип имеет в своей основе физиологические предпосылки, которые заключаются в том, что изменения и перестройки в работе органов и систем, улучшение их функций происходит постепенно под влиянием регулярной физической нагрузки при нарастании объема, а затем интенсивности.

4. Доступность. Этот принцип в осуществлении нашей методики имел особое значение в учете индивидуальных возможностей обучающихся. Оценивая доступность физического упражнения, мы учитывали его структурную сложность и величину психофизиологических усилий занимающегося, затрачиваемых на его выполнение.

В ходе исследования было установлено, что в результате применения средств чирлидинга у девушек улучшаются показатели функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, однако не улучшаются показатели выносливости; улучшаются показатели силовой выносливости, но не растут показатели скоростно-силовых способностей, что не позволяет им успешно прогрессировать в беге на 30 метров и прыжке в длину с места.

Невозможность достижения комплексного развивающего эффекта всех основных проявлений двигательной функции девушек исключительно за счет средств чир-

лидинга сделала обоснованным заключение о том, что для коррекции процесса их физической подготовки необходимо применение средств, двигательное содержание которых заключается в перемещении всего тела занимающихся в горизонтальном направлении: различных видов бега, беговых упражнений и горизонтальных прыжков.

Методика рассчитана на два семестра, каждый из которых состоит из пяти мезоциклов: диагностическо-втягивающий, подготовительно-базовый, специально-моделирующий, показательно-соревновательный, самостоятельно-переходный, каждый из которых представлен целевыми ориентирами, своим содержанием деятельности, методами физической подготовки, объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Так, основными целевыми ориентирами диагностико-втягивающего мезоцикла являются: обучение основным движениям чирлидинга (базовые движения и положения ног, рук); ознакомление со структурой занятия по чирлидингу (подготовительная, основная и заключительная части); определение индивидуальных особенностей реакции организма на нагрузку, подбор музыкального сопровождения для нагрузок различной интенсивности; «втягивание» организма студентов в работу аэробного характера. Применялся широкий круг упражнений танцевальной аэробики и классической хореографии. Интенсивность занятий – низкая, объем аэробной части – преимущественно низкий.

Во втором, подготовительно-базовом, мезоцикле целевыми ориентирами были: развитие аэробной выносливости – выполнение средних объемов аэробной нагрузки низкой интенсивности (ЧСС до 140 уд./мин.); развитие выносливости в смешанном режиме – опробование средств чирлидинга (приставные шаги, подскоки, махи ногами, выпады); развитие скоростно-силовой выносливости; развитие координационных способностей (прыжковые и беговые эстафеты); развитие гибкости (упражнения на гибкость в скоростно-силовых упражнениях).

Применялся комплекс упражнений танцевальной аэробики низкой интенсивности (продолжительность аэробной части – 30–40 мин.), в первую и третью недели периода занятия содержали включения от 2 до 5 мин. нагрузки средней интенсивности.

Основными целевыми ориентирами третьего, специально-моделирующего, мезоцикла являлись следующие: совершенствование аэробной выносливости – выполнение больших объемов аэробной нагрузки низкой интенсивности (ЧСС до 140 уд./мин.); совершенствование выносливости в смешанном режиме – выполнение малых объемов нагрузки средней интенсивности (ЧСС 140–160 уд./мин.); развитие скоростно-силовых способностей – выполнение большого объема танцевальных связок и композиций чирлидинга; совершенствование координационных способностей (прыжки на скакалке, челночный бег); развитие гибкости – упражнения на гибкость в парах и индивидуально (активная и пассивная гибкость).

В четвертом, показательно-соревновательном, мезоцикле определены следующие целевые установки: совершенствование выносливости в смешанном режиме – выполнение средних объемов упражнений средней интенсивности (ЧСС 140–160 уд./мин.); совершенствование скоростно-силовых способностей – выполнение различных танцевальных комбинаций и бега с высокой скоростью; совершенствование аэробной выносливости – выполнение средних и больших объемов упражнений низкой интенсивности (ЧСС до 140 уд./мин.); совершенствование силовой выносливости – выполнение средних объемов силовых упражнений в силовой части занятия; совершенствование координационных способностей – выполнение танцевальных цепочек, связок, шагов, подскоков, хореографических комбинаций (у станка, на середине зала, по диагонали); выполнение прыжковых связок на скакалке; развитие собственно силовых способностей – выполнение небольших объемов силовых упражнений с большим сопротивлением; развитие гибкости – упражнения на гибкость («мост», «шпагаты», наклоны туловища из различных положений, прокручивания, упражнения в парах).

Пятый, самостоятельно-переходный, мезоцикл совпадал с сессией и каникулами у студентов и носил переходный характер.

Микроцикл представлен комплексом физических упражнений, направленных на комплексное развитие физических качеств студентов спортивного учебного отделения «Чирлидинг». Комплекс упражнений представляет собой несколько упражнений, по-

добранных в определенном порядке для решения конкретных задач, выполняемых на одном учебном занятии. Направленность комплексов менялась каждые четыре недели.

Для определения величины нагрузки на отдельном занятии использовались относительно простые для педагогической практики, но достаточно информативные показатели, такие как ЧСС и внешние признаки реакции на нагрузку [36]. В соответствии со степенью утомления нагрузки делились на малые, средние, значительные и большие.

Интенсивность занятий контролировалась по ЧСС и определялась в соответствии с рекомендациями Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова следующим образом: низкая интенсивность – до 140 уд./мин.; средняя – 140–160 уд./мин.; высокая – 160–180 уд./мин. [11].

Необходимо отметить, что нагрузка варьировалась как по показателям деятельности сердечно-сосудистой системы, в первую очередь по частоте сердечных сокращений (ЧСС, нагрузки аэробного характера), так и по внешним показателям (нагрузки скоростно-силового характера): скорости бега, высоте и длине прыжков и т. п. Контроль и варьирование нагрузки по частоте сердечных сокращений позволяли избежать явлений переутомления, учитывать индивидуальные особенности девушек, а контроль и варьирование нагрузки по степени проявления скоростно-силовых способностей давали возможность избежать перегрузки опорно-двигательного аппарата и его травмирования.

Для развития ведущих физических качеств в данном виде спорта в разработанной методике использовались следующие методы:

1. Стандартно-повторного упражнения. При разучивании новых, достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно-повторный метод; овладеть такими движениями можно только после большого количества их повторений в относительно стандартных условиях.

2. Вариативного упражнения. Метод вариативного упражнения со многими его разновидностями имеет более широкое применение. Его подразделяют на два подметода – со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выпол-

нения. К первому относятся следующие разновидности методических приемов:

1) строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение силовых параметров, например, прыжки в длину или вверх с места в полную силу, вполсилы; изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений и пр.);

2) изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя, в приседе; варьирование конечных положений – бросок мяча вверх из исходного положений, стоя – ловля сидя и наоборот); изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, прыжки в длину или глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т. п.);

3) «зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега, метание спортивных снарядов «неведущей» рукой и т. п.);

4) выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений, кувырков);

5) выполнение упражнений с исключением зрительного контроля – в специальных очках или с закрытыми глазами (например, упражнения в равновесии, ведение мяча и т. п.).

3. Игровой. Эффективным методом воспитания ведущих физических качеств в чирлидинге является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т. п. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи занимающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации.

4. Соревновательный (физкультурно-показательный). Соревновательный метод (физкультурно-показательный) используется лишь в тех случаях, когда занимающиеся

достаточно физически и координационно подготовлены для показательных выступлений на спортивных состязаниях.

Организация и методы исследования

Экспериментальное исследование проводилось на базе Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина. В исследовании принимали участие студенты спортивного учебного отделения (далее – СУО) «Чирлидинг» в количестве 15 человек. Тестирования проводились в период 2019/20 учебного года. Возраст обследуемых – 17–20 лет, все испытуемые отнесены к основной медицинской группе.

Педагогическое тестирование включает в себя стандартный комплекс контрольных упражнений, позволяющих выявить динамику развития физических качеств. Использовались все обязательные тесты, рекомендованные учебной программой по дисциплине «Физическая культура» для студентов спортивного учебного отделения «Чирлидинг»:

1) бег 30 м, с;

2) подъем туловища за 1 мин., раз;

3) прыжок в длину с места, см;

4) наклон туловища вперед, см;

5) бег на 1 500 м, с;

6) сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз.

В связи с тем, что в исследовании предполагалось оказать воздействие на широкий круг физических качеств и способностей и имелась необходимость контроля и за другими их проявлениями, использовались также дополнительные тесты:

1) прыжки через скакалку за 30 с;

2) «мост»;

3) три кувырка вперед, с.

Результаты исследования

Обработка полученных результатов осуществлялась по общепринятым методикам. При этом рассчитывалось среднее арифметическое ($\bar{X}$), среднеквадратичное отклонение (σ), ошибка среднего арифметического ($\pm m$), достоверность различий (t -Студента). Данные, характеризующие показатели физической подготовленности студенток в начале и конце эксперимента, представлены в таблице.

Таблица. – Исходные и конечные показатели физической подготовленности студенток

Двигательные качества	Тесты	Результаты						t-Стьюдента	
		Исходные			Конечные				
		$\bar{x}$	$\pm m$	σ	$\bar{x}$	$\pm m$	σ	t	P
Скоростные	Бег 30 м, с	5,19	0,12	0,45	5,06	0,08	0,30	0,85	P > 0,05
Скоростно-силовые	Подъем туловища за 1 мин., раз	48,00	1,29	5,03	51,20	1,51	5,80	1,46	P > 0,05
	Прыжки в длину с места, см	186,53	2,97	11,50	189,40	2,79	10,80	0,80	P > 0,05
Гибкость	Наклон туловища вперед, см	16,67	1,05	4,08	20,33	1,01	3,90	2,30	P < 0,05
	«Мост»	53,13	3,19	12,40	45,93	4,05	15,70	1,70	P > 0,05
Выносливость	Бег на 1 500 м, с	7,00	0,15	0,57	6,94	0,13	0,51	0,29	P > 0,05
Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	7,80	0,52	2,01	9,40	0,58	2,06	1,90	P > 0,05
Координационные	Прыжки через скакалку за 30 с	69,93	2,24	8,69	77,40	2,13	8,24	2,30	P < 0,05
	Три кувырка вперед	6,51	0,09	0,38	5,65	0,08	0,32	1,30	P > 0,05

Данные таблицы позволяют констатировать положительную динамику изменения всех исследуемых качеств. Наименьшее значение изменения в физической подготовленности студенток наблюдалось в таких тестовых заданиях, как «бег на 1 500 м», «бег на 30 м» и «прыжок в длину с места», определяющих скоростные качества и выносливость. Существенные изменения наблюдались в скоростно-силовых качествах и гибкости, в частности, в таких тестах, как «подъем туловища за 1 мин», «мост», «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», но достоверность различий в данных показателях не выявлена.

Однако достоверно значимые изменения зафиксированы в таких контрольных упражнениях, как «прыжки через скакалку» и «наклон туловища вперед», характеризующих координационные способности и гибкость как наиболее значимые физические качества в данном виде спорта. Существенное изменение данных показателей позволяет нам сделать вывод о том, что основное время на учебно-тренировочных занятиях по чирлидингу было посвящено развитию именно этих качеств как наиболее ведущих.

Результаты исходных и конечных показателей физических качеств у студенток

спортивного учебного отделения «Чирлидинг» позволил выявить темпы прироста по всем тестируемым заданиям. Наибольший темп прироста выявлен по следующим тестам: наклон вперед из положения сидя (19,8 %), отжимание (18,6 %) и «мост» (14,5 %), что позволяет говорить о целенаправленной реализации методики комплексного развития ведущих качеств в данном виде спорта.

Именно увеличение подвижности плечевых суставов за счет таких упражнений, как прокручивание сложенной вчетверо гимнастической скакалки и прогибаний назад с колен и из положения стоя, способствовали увеличению гибкости для тестового упражнения «мост». Упражнения в парах (наклоны вниз из положения стоя с помощью партнера, «складки») значительно улучшили тестовый показатель «наклон вперед из положения сидя». Темп прироста этих показателей оказался выше 15 %, что соответствует оценке «отлично». Следовательно, использование выбранных нами упражнений и разнообразных хореографических связок, комплексов, танцевальных дорожек, экзерсиса у станка оказали эффективное воздействие на развитие гибкости и силовых качеств.

Наибольшего эффекта в приросте силовых показателей можно добиться благодаря комплексам специальных физических упражнений атлетической гимнастики, упражнений на тренажерах в сочетании с широким арсеналом двигательных действий в зависимости от темпа выполнения и числа повторений упражнений, от режима работы мышц и количества подходов. По результатам показателей физической подготовленности студентов (координационные способности и гибкость) темп прироста на 10–15 % соответствует оценке «хорошо» и был выявлен при выполнении контрольного теста «прыжки на скакалке за 30 с» и «три кувырка вперед». Упражнения со скакалкой в виде эстафетного бега, прыжки на максимальное количество до снижения скорости, а также прыжки на скакалке с двойным прокручиванием и подвижные игры дали положительные результаты в динамике развития координационных способностей.

Наименьший прирост показателей был определен при выполнении таких контрольных тестов, как «бег на 1 500 м», «прыжок в длину с места» и «30 м». Это объясняется тем, что такие физические качества, как выносливость и скорость в данном виде спорта не являются ведущими качествами, как было отмечено ранее, а скоростно-

силовые способности развились по мере функциональных возможностей студенток и их физической подготовленности. Разработанная методика комплексного развития качеств была ориентирована в основном на развитие ведущих качеств на занятиях по чирлидингу.

Заключение

Таким образом, в ходе педагогического эксперимента при анализе эффективности апробированной методики комплексного развития физических качеств на основе средств чирлидинга выявлена недостоверная положительная динамика общих физических качеств (скоростных, выносливости, скоростно-силовых), а также выявлены статистически значимые изменения в динамике ведущих физических качеств (гибкость, координационные способности) в данном виде спорта.

Полученные результаты исследования необходимо учитывать при разработке программного материала по дисциплине «Физическая культура» для студентов спортивного учебного отделения «Чирлидинг», а также в группах повышения спортивного мастерства на факультете физического воспитания и туризма.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физическое воспитание студентов : учебник : в 2 т. / Л. С. Дворкин [и др.]. – М. : Перо, 2016. – Т. 2 : Специализированные направления и организационно-педагогические основы физического воспитания студентов. – 543 с.
2. Тимофеева, О. В. Повышение эффективности физического воспитания студенток на основе использования подготовки физкультурно-показательных выступлений : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О. В. Тимофеева ; Омск. гос. техн. ун-т. – Омск, 2010. – 24 с.
3. Носкова, С. А. Чирлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе (на примере спецкурса в Московской гуманитарно-социальной академии) / С. А. Носкова // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 6. – С. 49–51.
4. Выдрин, В. М. Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование / В. М. Выдрин // Теория и практика физ. культуры. – 1995. – № 5/6. – С. 15–17.
5. Гзовский, Б. М. Организация физического воспитания студентов / Б. М. Гзовский, Н. А. Нельга, В. Н. Кряж. – Минск : Выш. шк., 1978. – 95 с.
6. Теория и методики физического воспитания : учебник для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / Б. А. Ашмарин [и др.] ; под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 286 с.
7. Старкова, Е. В. Модульная технология развития двигательных координаций у студенток в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е. В. Старкова. – М., 2006. – 28 с.
8. Физическое воспитание студентов основного отделения : учебник для вузов / Н. Я. Петров [и др.] ; под общ. ред. Н. Я. Петрова и А. В. Медведя. – Минск : БГУИР, 1997. – 710 с.

9. Палагіна, Н. И. Оптимизация физической подготовки студентов на основе оценки двигательных способностей : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04, 13.00.08 / Н. И. Палагіна. – Йошкар-Ола, 2005. – 276 л.

10. Физическая культура : учеб. пособие для студентов / В. А. Коледа [и др.] ; под общ. ред. В. А. Коледы. – Минск : Белорус. гос. ун-т, 2005. – 210 с.

11. Аэробика: теория и методика проведения занятий / М. П. Ивлев [и др.] ; под общ. ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 303 с.

REFERENCES

1. Fizichieskoje vospitanije studentov : uchiebnik : v 2 t. / L. S. Dvorkin [i dr.]. – M. : Pero, 2016. – T. 2 : Spetsializirovannyje napravlenija i organizacionno-pedagogichieskije osnovy fizichieskogo vospitanija studentov. – 543 s.

2. Timofiejeva, O. V. Povyshenije effiektivnosti fizichieskogo vospitanija studentok na osnovie ispol'zovanija podgotovki fizkul'turno-pokazatel'nykh vystuplienij : avtorief. dis. ... kand. pied. nauk : 13.00.04 / O. V. Timofiejeva ; Oms. gos. tiekhn. un-t. – Omsk, 2010. – 24 s.

3. Noskova, S. A. Chirliding kak innovacionnyj vid sporta v priepodavanii fizichieskoj kul'tury v vysshej shkolie (na primierie spieckursa v Moskovskoj social'no-gumanitarnoj akadiemii) / S. A. Noskova // Tieorija i praktika fiz. kul'tury. – 2002. – № 6. – S. 49–51.

4. Vydrin, V. M. Niecpiecial'noje (nieprofieSSIONal'noje) fizkul'turnoje obrazovanije / V. M. Vydrin // Tieorija i praktika fiz. kul'tury. – 1995. – № 5/6. – S. 15–17.

5. Gzovskij, B. M. Organizacija fizichieskogo vospitanija studentov / B. M. Gzovskij, N. A. Niel'ga, V. N. Kriazh. – Minsk : Vysh. shk., 1978. – 95 s.

6. Tieorija i mietodika fizichieskogo vospitanija : uchiebnik dlja studentov fak. fiz. kul'tury pied. in-tov po spiec. 03.03 «Fiz. kul'tura» / B. A. Ashmarin [i dr.] ; pod ried. B. A. Ashmarina. – M. : Prosvieshchienije, 1990 – 286 s.

7. Starkova, Ye. V. Modul'naja tiekhnologija razvitija dvigatiel'nykh koordinacij u studentok v processie fizichieskogo vospitanija : avtorief. dis. ... kand. pied. nauk : 13.00.04 / Ye. V. Starkova. – M., 2006. – 28 s.

8. Fizichieskoje vospitanije studentov osnovnogo otdielienija : uchiebnik dlja vuzov / N. Ya. Pietrov [i dr.] ; pod obshch. ried. N. Ya. Pietrova i A. V. Miedviedia. – Minsk : BGUIR, 1997 – 710 s.

9. Palagina, N. I. Optimizacija fizichieskoj podgotovki studentov na osnovie ocenki dvigatiel'nykh sposobnostiej : dis. ... kand. pied. nauk : 13.00.04, 13.00.08 / N. I. Palagina. – Joshkar-Ola, 2005. – 276 l.

10. Fizichieskaja kul'tura : uchieb. posobije dlja studentov / V. A. Kolieda [i dr.] ; pod obshch. ried. V. A. Koliedy. – Minsk : Bielorus. gos. un-t, 2005. – 210 s.

11. Aerobika: tieorija i mietodika proviedienija zaniatij / M. P. Ivliev [i dr.] ; pod obshch. ried. Ye. B. Miakinchienko i M. P. Shestakova. – M. : TVT Divizion, 2006. – 303 s.

Рукапіс наступіў у рэдакцыю 29.11.2021