

## ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЧИРЛИДИНГОМ

Е. Ю. Лазутина<sup>1</sup>, С. А. Дворянова<sup>2</sup>, Ю. О. Солнышкина<sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Всероссийская академия внешней торговли, г. Москва, Российская Федерация  
e-mail: el-lazutina@mail.ru*

<sup>2</sup>*Московский педагогический университет, г. Москва, Российская Федерация  
e-mail: sa.dvoryanova@mpgu.su*

<sup>3</sup>*Российская академия народного хозяйства и государственной службы при  
Президенте Российской Федерации, г. Москва, Российская Федерация  
e-mail: kfyz@ranepa.ru*

В статье рассматривается динамика уровня функциональной подготовленности студенток, занимающихся чирлидингом, в подготовительном, предсоревновательном и соревновательном периоде. Проведен сравнительный анализ полученных данных.

The article examines the dynamics of the functional fitness level of female students involved in cheerleading during the preparatory, pre-competition and competitive periods. A comparative analysis of the data obtained is conducted.

**Ключевые слова:** чирлидинг; функциональная подготовленность; студенты-спортсмены.

**Keywords:** cheerleading; functional fitness; student-athletes.

**Введение.** Всестороннее физическое развитие и воспитание студенческой молодежи является одним из приоритетных направлений современной системы образования. Для студентов занятия чир-спортом становятся отличной возможностью не только реализовать себя в спорте, но и в целом улучшить состояние здоровья и вести здоровый образ жизни.

Чирлидинг – это вид спорта, в котором участвует команда из нескольких человек, известных как чирлидеры, которые выполняют организованные номера, включающие танцы, прыжки, трюки и песни, чтобы мотивировать и развлекать зрителей на спортивных мероприятиях [2]. За счет зрелищности и одновременной пользы для развития физической и функциональной подготовленности студенток чир-спорт становится все более популярным в молодежной спортивной среде [3].

При этом, как и любой другой вид спорта, чир-спорт предъявляет к спортсменкам определенные требования, необходимые для участия и успешного выступления в соревнованиях [1].

Цель исследования – анализ динамики показателей функциональной подготовленности студенток, занимающихся чирлидингом, в подготовительном, предсоревновательном и соревновательном периодах.

**Методы исследования.** Для реализации поставленной цели в работе применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической лите-

ратуры по проблеме исследования; педагогические наблюдения; педагогические тестирования; методы математико-статистической обработки данных.

Для оценки уровня функциональной подготовленности студенток в возрасте 18–22 лет ( $n = 20$ ), занимающихся чирлидингом, были проведены тесты: проба Руфье, тест PWC-170 и тест Купера.

**Результаты исследования и обсуждение.** Показатели функциональной подготовленности студенток, занимающихся чир-спортом, в подготовительном периоде представлены в таблице 1.

**Таблица 1 – Показатели функциональной подготовленности студенток в подготовительном периоде**

| Тест                 | Среднее значение | Стандартное отклонение | Интерпретация (уровень) |
|----------------------|------------------|------------------------|-------------------------|
| Проба Руфье, ус. ед. | 7,9              | 2,7                    | удовлетворительно       |
| Тест PWC-170, ус.ед. | 13,8             | 2,3                    | низкий                  |
| Тест Купера, м       | 1865,0           | 142,1                  | плохо                   |

Результаты по тесту «проба Руфье» показали, что у спортсменок, занимающихся чирлидингом, на подготовительном этапе среднее значение индекса составляет  $7,9 \pm 2,7$ , что соответствует удовлетворительному уровню работоспособности и сердечно-сосудистой системы.

Тест PWC-170 показал, что у студенток на подготовительном этапе среднее значение составляет  $13,8 \pm 2,3$ , что соответствует низкому уровню работоспособности организма.

Данные, полученные по «тесту Купера» показывают, что у занимающихся чирлидингом, на подготовительном этапе среднее значение пройденного расстояния составляет  $1865,0 \pm 142,1$ , что соответствует плохому уровню физической подготовленности.

Показатели функциональной подготовленности студенток, занимающихся чир-спортом, в предсоревновательном периоде представлены в таблице 2.

**Таблица 2 – Показатели функциональной подготовленности студенток в предсоревновательном периоде**

| Тест                 | Среднее значение | Стандартное отклонение | Интерпретация (уровень) |
|----------------------|------------------|------------------------|-------------------------|
| Проба Руфье, ус. ед. | 6,0              | 1,9                    | средний                 |
| Тест PWC-170, ус.ед. | 17,2             | 1,4                    | средний                 |
| Тест Купера, м       | 2204,3           | 54,8                   | хорошо                  |

Результаты по тесту «проба Руфье» показали, что у занимающихся чирлидингом в студенческом клубе в предсоревновательном периоде среднее значение индекса составляет  $6,0 \pm 1,9$ , что соответствует среднему уровню. Значение индекса Руфье сократилось на 1,9, что говорит об улучшении уровня сердечно-сосудистой подготовки спортсменок.

Тест PWC-170 показал, что у спортсменок, занимающихся чирлидингом, в предсоревновательном периоде среднее значение составляет  $17,2 \pm 1,4$ , что соответствует среднему уровню работоспособности организма. Значение теста

PWC-170 выросло на 3,4, что говорит об улучшении уровня работоспособности организма студенток.

Тест Купера показал, что у студенток, занимающихся чирлидингом, на предсоревновательном этапе среднее значение пройденного расстояния составляет  $2204,3 \pm 5,8$ , что соответствует хорошему уровню физической подготовленности. Значение по «тесту Купера» выросло на 339,4, что говорит об улучшении уровня физической подготовленности спортсменок.

Показатели функциональной подготовленности студенток, занимающихся чир-спортом, в соревновательном периоде представлены в таблице 3.

**Таблица 3 – Показатели функциональной подготовленности студенток в соревновательном периоде**

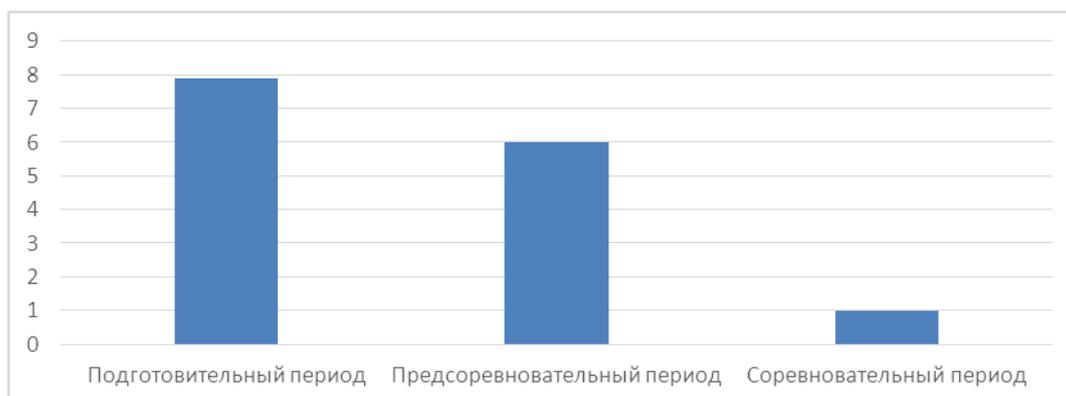
| Тест                 | Среднее значение | Стандартное отклонение | Интерпретация (уровень) |
|----------------------|------------------|------------------------|-------------------------|
| Проба Руфье, ус. ед. | 1,0              | 1,7                    | хороший                 |
| Тест PWC-170, ус.ед. | 20,0             | 0,9                    | высокий                 |
| Тест Купера, м       | 2385             | 19,7                   | отлично                 |

Результаты по тесту «проба Руфье» показали, что у спортсменок, занимающихся чирлидингом, среднее значение индекса составляет  $1,0 \pm 1,7$ , что соответствует хорошему уровню работоспособности сердечно-сосудистой системы. Значение индекса Руфье сократилось на 5,0, что говорит об улучшении уровня сердечнососудистой подготовки спортсменок.

Тест PWC-170 показал, что у студенток среднее значение составляет  $20,0 \pm 0,9$ , что соответствует высокому уровню работоспособности организма. Значение теста PWC170 выросло на 2,9, что говорит об улучшении уровня работоспособности организма спортсменок.

Результаты по «тесту Купера» показали, что у занимающихся чирлидингом среднее значение пройденного расстояния составляет  $2385 \pm 19,7$  м, что соответствует отличному уровню физической подготовленности. Значение теста Купера выросло на 339,4 метров, что говорит об улучшении уровня физической подготовленности спортсменок.

На рисунке 1 представлены сравнительные результаты показателей функциональной подготовленности студенток, занимающихся чир-спортом, по тесту «проба Руфье».



**Рисунок 1 – Сравнение показателей по тесту «проба Руфье»**

На рисунке 2 представлены сравнительные результаты показателей функциональной подготовленности студенток, занимающихся чир-спортом, по тесту «PWC-170».

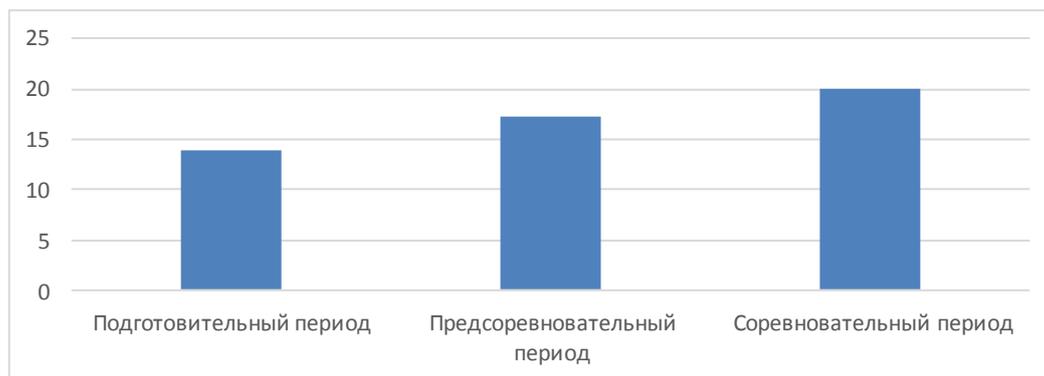


Рисунок 2 – Сравнение показателей по тесту «PWC-170»

На рисунке 3 представлены сравнительные результаты показателей функциональной подготовленности студенток, занимающихся чир-спортом, по «тесту Купера».

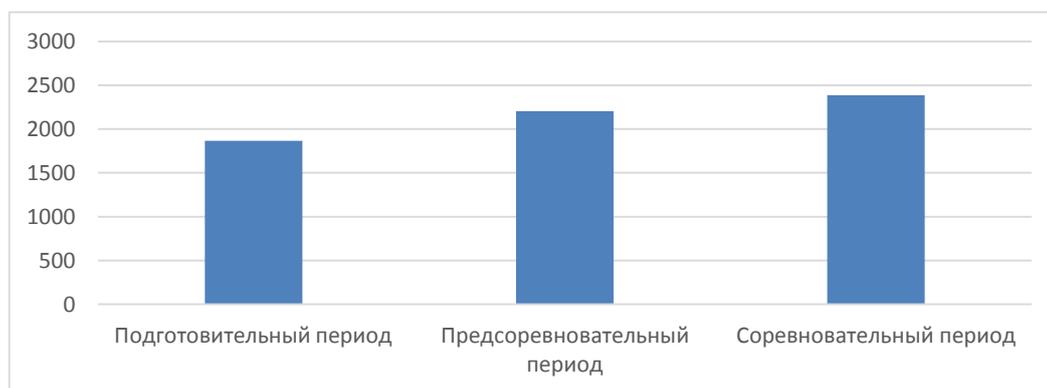


Рисунок 3 – Сравнение показателей по «тесту Купера»

**Выводы.** Таким образом, на подготовительном этапе развитие функциональных способностей спортсменок 18–22 лет, занимающихся чирлидингом, достаточно низкое. Выявлены удовлетворительный уровень работоспособности по тесту «проба Руфье», низкий уровень работоспособности организма по тесту «PWC-170», плохой уровень физической подготовленности по «тесту Купера».

На предсоревновательном этапе развитие функциональных способностей спортсменок 18–22 лет, занимающихся чирлидингом, существенно увеличилось. Выявлены средний уровень сердечно-сосудистой подготовки по пробе Руфье, средний уровень работоспособности организма по тесту «PWC-170» и хороший уровень физической подготовленности по «тесту Купера».

На соревновательном этапе развитие функциональных способностей спортсменок 18–22 лет, занимающихся чирлидингом, существенно увеличилось. Выявлены хороший уровень сердечно-сосудистой подготовки по тесту «проба Руфье», высокий уровень работоспособности организма по тесту «PWC-170» и отличный уровень физической подготовленности по «тесту Купера».

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Бурковская, К. А. Черлидинг как спортивно-танцевальное направление / К. А. Бурковская. – М. : Спорт, 2023. – 258 с.
2. Вороненкова, Э. Основы подготовки чирлидеров : метод. пособие для работы с детьми от 6 до 17 лет / Э. Вороненкова. – М.: Спорт, 2022. – 88 с.
3. Патрушева, Л. В. Исследование физического развития и подготовленности студентов, занимающихся в секции черлидинга / Л. В. Патрушева // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2014. – № 3. – С. 22–27.