

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»  
<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 <https://opi-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)

УДК 796.05



## Общая физическая подготовка в чир спорте

<sup>1</sup>Прохорова О.И., <sup>2</sup>Быкова Л.В., <sup>2</sup>Сапаров Б.М., <sup>2</sup>Башмаков Э.Ю., <sup>2</sup>Канев П.Н.,

<sup>1</sup>Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина,

<sup>2</sup>Уральский государственный аграрный университет

**Аннотация:** в статье рассматривается значение общей физической подготовки в тренировочном процессе в чир спорте. Актуальность темы исследования обусловлена растущей популярностью чир спорта и необходимостью обеспечения достаточного уровня физической подготовки спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Общая физическая подготовка играет ключевую роль в обеспечении высокого уровня физической готовности спортсменов и способствует улучшению их спортивных результатов.

Общая физическая подготовка – это разнообразные упражнения и активности, направленные на развитие основных физических качеств спортсменов (выносливость, координация, сила и гибкость). Представлены методики выполнения упражнений и их роль в создании прочной основы для успешного выполнения сложных элементов и комбинаций в чир спорте. Объединение упражнений для общей физической подготовленности в комплексы под музыкальное сопровождение эффективно при использовании в учебно-тренировочном процессе при подготовке спортсменов в чир спорте на этапе спортивной специализации направления чир спорта – чир перформанс.

**Ключевые слова:** общая физическая подготовка, чир спорт, тренировочный процесс, физическое развитие, спортивная подготовка, методика тренировок

**Для цитирования:** Прохорова О.И., Быкова Л.В., Сапаров Б.М., Башмаков Э.Ю., Канев П.Н. Общая физическая подготовка в чир спорте // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 204 – 209.

Поступила в редакцию: 9 декабря 2024 г.;  
Одобрена после рецензирования: 11 февраля 2025 г.;  
Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

## General physical training in cheer sports

<sup>1</sup>Prokhorova O.I., <sup>2</sup>Bykova L.V., <sup>2</sup>Saparov B.M., <sup>2</sup>Bashmakov E.Yu., <sup>2</sup>Kanev P.N.,

<sup>1</sup>Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin,

<sup>2</sup>Ural State Agrarian University

**Abstract:** the article discusses the importance of general physical fitness in the training process in cheer sports. The relevance of the research topic is due to the growing popularity of cheer sports and the need to ensure a sufficient level of physical training for athletes to achieve high sports results. General physical training plays a key role in ensuring a high level of physical readiness for athletes and helps improve their athletic performance.

General physical training includes a variety of exercises and activities aimed at developing the basic physical qualities of athletes, such as endurance, coordination, strength and flexibility. The article also discusses exercise techniques and their role in creating a solid foundation for successfully performing complex elements and combinations in cheer sports. Combining exercises for general physical fitness into complexes with musical accompaniment is effective when used in the educational and training process for athletes in cheer sports at the stage of sports specialization in cheer sports – cheer performance.

**Keywords:** general physical training, cheer sports, training process, physical development, sports training, training methods

**For citation:** Prokhorova O.I., Bykova L.V., Saparov B.M., Bashmakov E.Yu, Kanev P.N. General physical training in cheer sports. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 204 – 209.

The article was submitted: December 9, 2024;  
Approved after reviewing: February 11, 2025;  
Accepted for publication: March 26, 2025.

## Введение

Чир спорт представляет собой уникальное сочетание гимнастики, акробатики и танца, требующее от спортсменов высокой физической подготовки. Важным аспектом тренировочного процесса в чир спорте является общая физическая подготовка (ОФП), обеспечивающая базовый уровень физической готовности и способствующая росту спортивных результатов. Введение ОФП в тренировочный процесс в чир спорте позволяет спортсменам развивать такие физические качества, как сила, выносливость, гибкость и координация, что является ключевым для успешного выполнения технически сложных элементов и комбинаций.

Актуальность данного исследования обусловлена растущей популярностью чир спорта и необходимостью разработки эффективных методик ОФП. В условиях высокой конкуренции и увеличивающихся требований к физической подготовке спортсменов, важно изучить и систематизировать существующие подходы к ОФП в чир спорте [6].

## Материалы и методы исследований

Целью исследования было исследовать влияние ОФП на спортивные результаты в чир спорте, оценить эффективность учебно-тренировочного процесса, анализируя достижения экспериментальной группы (ЭГ) и контрольной группы (КГ).

Для достижения поставленной цели использовались следующие методы: анализ литературы, сравнительный анализ и систематизация данных, видеофиксация, тестирование физической подготовленности, анализ спортивных достижений. Анализ литературы включал изучение и анализ научных публикаций, связанных с использованием ОФП в чир спорте. С помощью сравнительного анализа изучались различные подходы и методики ОФП, используемые в чир спорте, а систематизация данных помогла выявить основные тенденции и закономерности организации тренировочного процесса. Регулярное наблюдение за тренировочным процессом обеих групп, с видеозаписью тренировок, позволило осуществить последующий анализ техник выполнения упражнений, координации движений и общей динамики. Проводилось также регулярное тестирование физической подготовленности (силы, координационных способностей, общей и силовой выносливости, скорост-

ных способностей) для получения объективных показателей в обеих группах.

## Результаты и обсуждения

Постоянное повышение уровня спортивных достижений в чир спорте требует разработки эффективной системы тренировок. Важно отметить, что успех в этом виде спорта зависит от оптимизации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Каждый этап должен быть тщательно спланирован с использованием системного подхода, что позволяет обеспечить всестороннее развитие спортсмена [7].

Развитие и совершенствование двигательных навыков играет ключевую роль в подготовке чирлидеров. ОФП является необходимым компонентом для достижения сбалансированной формы. В процессе ОФП следует уделять особое внимание развитию и совершенствованию пространственно-временных характеристик, способности ориентироваться в пространстве и сохранять равновесие (статическое и динамическое). Важно также развивать координацию движений, гибкость, силовые, скоростные и скоростно-силовые способности [7].

ОФП, являясь неотъемлемой частью тренировочного процесса в чир спорте, включает в себя разнообразные упражнения и виды активности, направленные на развитие основных физических качеств спортсменов [4]. Различные виды бега, прыжков, метания и ловля теннисного мяча, упражнения на гимнастических снарядах, подвижные игры делают тренировочный процесс разнообразным и интересным [5].

Важным аспектом тренировочного процесса в чир спорте является организация основного объема тренировочных нагрузок в спортивных и хореографических залах. Это позволяет создать оптимальные условия для развития физических качеств и повышения спортивных результатов спортсменов. Комплектование групп спортивной подготовки и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с возрастными особенностями развития, что позволяет учитывать индивидуальные потребности и возможности каждого спортсмена,

а также способствует наиболее эффективному тренировочному процессу [10].

Устанавливаются различные этапы и периоды спортивной подготовки, такие как этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт» предоставляет важную информацию для анализа и оценки физической готовности спортсменов. Нормативы включают такие упражнения, как: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, наклон вперёд из положения «стоя», челночный бег 3x10 метров, бег на 60 метров, бег на 1000 метров, прыжок в длину с места [1]. Представленные нормативы позволяют комплексно оценить физическую подготовку спортсменов и разработать эффективные программы тренировок, учитывающие возрастные особенности, а также обеспечивающие безопасность тренировочного процесса.

Исследования показывают, что адекватная структура тренировочного процесса играет ключевую роль в успешной реализации программы физической подготовки. Важно отметить, что все компоненты содержания тренировок образуют интегрированную систему. Основываясь на том, что тренировочные задания представляют собой начальный компонент структуры тренировок, можно предположить, что результативность тренировочного процесса в значительной степени определяется тщательным подбором и построением эффективных упражнений и тренировочных задач, направленных на решение конкретных образовательных целей [2].

В контексте временного соотношения видов спортивной подготовки в структуре циклично-тренировочного процесса на этапах учебно-тренировочной работы можно выделить временные затраты на ОФП [1].

- 1) этап начальной подготовки (до года) – 40-47%,
- 2) этап начальной подготовки (до года) – 35-40%,
- 3) учебно-тренировочный этап (до трёх лет) – 25-30%,
- 4) учебно-тренировочный этап (свыше трёх лет) – 25-30%,
- 5) этап совершенствования спортивного мастерства – 10-15%,
- 6) этап высшего спортивного мастерства – 10-14%.

Представленные данные показывают, как распределяется ОФП на различных этапах тренировочного процесса в чир спорте.

ОФП в спорте играет доминирующую роль, особенно в возрасте 8-10 лет, когда закладываются основные базовые движения. Специальная техника спорта накладывается на эти базовые движения и ОФП, что положительно сказывается на эмоциональном фоне тренировок, особенно при использовании музыки, теннисных мячей, блоков для йоги, эспандеров и скакалки. Это помогает избежать монотонности в ОФП и обеспечивает максимальное разнообразие форм и методов [3].

В процессе подготовки нами в ЭГ используются состоящие из базовых упражнений для общей физической подготовки, выполняемые поточным методом под музыкальное сопровождение. Заранее разработанные нами восемь комплексов, каждый под определённое музыкальное сопровождение, разучиваются в подготовительном этапе годичного цикла. Далее они используются в течение всего годичного цикла в различных комбинациях. Каждый комплекс направлен на развитие определённого физического качества или нескольких, и в зависимости от этого подобраны определённый характер и интенсивность музыкального сопровождения.

Таким образом, предложенная нами методика, включающая использование комплексов ОФП под музыкальное сопровождение, оптимизирует время, затрачиваемое на ОФП в рамках тренировки (оно уменьшилось с 30-40 минут до 20-25 минут); реализует комплексный и всесторонний подход к физической подготовке чирлидеров; обеспечивает высокий эмоциональный фон тренировок; помогает избежать эффекта монотонности. Помимо этого, оптимизация времени, затрачиваемого на ОФП, помогает высвободить время для решения других задач: наработки техники выполнения элементов, техники владения помпонами, повышения уровня одинаковости и синхронности выполнения движений соревновательной программы всеми членами команды, отработки выравнивания рисунков соревновательной программы.

Кроме этого, сам процесс освоения комплексов в подготовительном периоде годичного цикла помогает повышению уровня когнитивных навыков спортсменов. Дальнейшее использование уже освоенных комплексов в годичном цикле способствует развитию музыкальности, умению выражать эмоции под определённое музыкальное сопровождение. Всё это играет ключевую роль в подготовке спортсменов и достижении высоких результатов в чир спорте [8].

Исследование проводилось на базе Уральской школы спортивного чирлидинга. В течение соревновательного сезона 2023-2024 гг. В исследовании приняло участие 70 спортсменов 8-10 лет направ-

ления чир перформанс, тренирующихся на этапе спортивной специализации. Экспериментальная и контрольная группа по численности составили 35 человек каждая. В учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы были включены разработанные нами комплексы упражнений для общей физической подготовки под музыкальное сопровождение. Была рассмотрена динамика соревновательных результатов и показателей комплексного тестирования физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп. Для тестирования нами были использованы нормативы,

определенные федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт» [1]. Целью исследования было выяснить эффективность учебно-тренировочного процесса с включением разработанных нами комплексов упражнений общей физической подготовки под музыкальное сопровождение путем анализа достижений в экспериментальной и контрольной группах.

В табл. 1 представлены результаты соревнований различных уровней, отражающие достижения обеих групп за указанный период [9].

Таблица 1

Результаты ЭГ и КГ в соревнованиях различных уровней.

Table 1

The results EG and CG of competitions at various levels.

| Соревнование                                 | Чир фристайл                     |    | Чир джаз |    |
|--|----------------------------------|----|----------|----|
|  | Занимаемые места в соревнованиях |    |          |    |
|  | ЭГ                               | КГ | ЭГ       | КГ |
| Областные соревнования «Легенды Урала»       | 3                                | 4  | -        | -  |
| Первенство города Екатеринбурга              | 2                                | 3  | 1        | 2  |
| Первенство города Нижний Тагил               | 1                                | 3  | 2        | 4  |
| Чемпионат и Первенство Свердловской области  | 4                                | 8  | 4        | 7  |
| Кубок «Европа – Азия»                        | 2                                | 8  | 3        | 4  |
| Всероссийские соревнования «Планета чир»     | 1                                | 8  | 4        | 10 |
| Областные соревнования «ЧИР АП»              | 1                                | 4  | 1        | 3  |
| Кубок Уральской школы спортивного чирлидинга | 1                                | 3  | 2        | 3  |

Как видно из представленных данных, ЭГ показывает лучшие результаты в большинстве соревнований по сравнению с КГ. Этот факт свидетельствует о высокой эффективности используемой учебно-тренировочной системы с включением комплексов упражнений общей физической подготовленности под музыкальное сопровождение.

ЭГ не только часто занимает первые и вторые места, но и демонстрирует стабильные высокие показатели на протяжении всего соревновательного сезона.

В табл. 2 представлены результаты комплексного тестирования физической подготовленности ЭГ и КГ на начало и окончание эксперимента.

Таблица 2

Анализ комплексного тестирования физической подготовленности в ЭГ и КГ.

Table 2

Analysis of complex testing of physical fitness in the EG and CG.

| Название теста  | Средние значения                             |         |  |         |
|---|--|---------|--|---------|
|   | ЭГ   |         | КГ   |         |
|   | Начало эксперимента / окончание эксперимента | Разница | Начало эксперимента / окончание эксперимента | Разница |
| Челночный бег 3 по 10 м (с)                                     | 10,1 / 9,3                                   | - 0,8   | 9,9 / 9,5                                    | - 0,4   |
| Бег на 60 м (с)   | 12,0 / 11,3                                  | - 0,7   | 12,1 / 11,6                                  | - 0,5   |
| Бег на 1000 м (мин, с)  | 6, 22 / 5,35                                 | - 0,47  | 6,25 / 5,45                                  | - 0,40  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 8/18   | +10     | 9/14   | +5      |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                | 142/152                                      | +10     | 140/146                                      | +6      |

Из табл. 2 видно, что и в ЭГ и в КГ произошёл прирост по всем показателям, но в ЭГ он был более высоким.

Результаты данного исследования подтверждают наибольшую эффективность учебно-тренировочного процесса, включающего комплексы упражнений для общей физической подготовленности под музыкальное сопровождение.

### Выводы

1. ОФП является основополагающим элементом тренировочного процесса в чир спорте.
2. Наибольшую эффективность демонстрируют комплексные методики.
3. Объединение упражнений для общей физи-

ческой подготовленности в комплексы под музыкальное сопровождение эффективны при использовании в учебно-тренировочном процессе при подготовке спортсменов в чир спорте на этапе спортивной специализации направления чир спорта – чир перформанс.

Результаты данного исследования важны для развития чир спорта и могут быть использованы для разработки эффективных методик ОФП. В перспективе целесообразно провести дальнейшие экспериментальные исследования для подтверждения теоретических данных и разработки более конкретных практических рекомендаций.

### Список источников

1. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт». Приказ Минспорта России от 18.11.2022 № 1016 (Зарегистрировано в Минюсте России 14.12.2022 № 71500).
2. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 5-е изд. стереотип. М.: Спорт, 2020. 200 с.
3. Вороненкова Э.Ю., Дель О.Н., Котова О.П. и др. Основы подготовки чирлидеров: методическое пособие для работы с детьми от 6 до 17 лет. 2-е изд. Москва: Издательство «Спорт», 2022. 88 с.
4. Паныч Р.Б., Петровский С.С., Огурцов Д.А. Чирлидинг как профессиональный вид спорта: события прошлого и проблемы настоящего // Молодой учёный. 2019. № 38 (276). С. 187 – 190.
5. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. М.: Спорт, 2019. 656 с.
6. Правила вида спорта «Чир спорт», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 декабря 2020 г. № 890. URL: <https://cheerleading.su/pravila?ysclid=m6yv99xmlz581428411> (дата обращения: 28.10.2024)
7. Прохорова О.И., Давыдова Е.Ю. Конвергентный подход в тренировочном процессе в чир спорте // В сборнике: Современные подходы к совершенствованию системы физической культуры и спорта. сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Санкт-Петербург, 2024. С. 86 – 89.
8. Прохорова О.И., Малозёмов О.Ю., Быкова Л.В. Проблемы комплексной подготовки юных спортсменов в чир спорте // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 12 (238). С. 197 – 201.
9. Регистрации на соревнования с итоговыми результатами и протоколами судей: официальный сайт. Обновляется в течение суток. URL: <https://mgnovenie.ru/site/index> (дата обращения: 15.10.2024)
10. Хачатуриян К.А., Николаева И.В. Подготовка спортивного резерва в ЧИР-спорте на основе спортивно ориентированного физического воспитания дошкольников // Известия института систем управления Самарского государственного экономического университета. 2020. № 1 (21). С. 75 – 77.

### References

1. On approval of the federal standard of sports training in the sport of "cheer sport". Order of the Ministry of Sports of Russia dated November 18, 2022 No. 1016 (Registered in the Ministry of Justice of Russia on December 14, 2022 No. 71500).
2. Zatsiorsky V.M. Physical qualities of an athlete: fundamentals of theory and methods of education. 5th ed. stereotype. Moscow: Sport, 2020. 200 p.
3. Voronenkova E.Yu., Del O.N., Kotova O.P. et al. Fundamentals of training cheerleaders: a methodological manual for working with children from 6 to 17 years old. 2nd ed. Moscow: Sport Publishing House, 2022. 88 p.
4. Panych R.B., Petrovsky S.S., Ogurtsov D.A. Cheerleading as a professional sport: past events and present problems. Young scientist. 2019. No. 38 (276). P. 187 – 190.
5. Platonov V.N. Motor qualities and physical training of athletes. Moscow: Sport, 2019. 656 p.
6. Rules of the sport "Cheer sport", approved by the order of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated December 3, 2020 No. 890. URL: <https://cheerleading.su/pravila?ysclid=m6yv99xmlz581428411> (date of access: 10.28.2024)

7. Prokhorova O.I., Davydova E.Yu. Convergent approach in the training process in cheer sport. In the collection: Modern approaches to improving the system of physical education and sports. collection of materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation. St. Petersburg, 2024. P. 86 – 89.
8. Prokhorova O.I., Malozymov O.Yu., Bykova L.V. Problems of comprehensive training of young athletes in cheerleading. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2024. No. 12 (238). P. 197 – 201.
9. Registration for competitions with final results and judges' protocols: official website. Updated within 24 hours. URL: <https://mgnovenie.ru/site/index> (date accessed: 15.10.2024)
10. Khachaturyan K.A., Nikolaeva I.V. Training of sports reserves in cheerleading sports based on sports-oriented physical education of preschoolers. Bulletin of the Institute of Control Systems of the Samara State University of Economics. 2020. No. 1 (21). P. 75 – 77.

### Информация об авторе

Прохорова О.И., заведующая кафедрой психофизической культуры, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0006-6512-3679>, Специализированный учебно-научный центр, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, 620066, г. Екатеринбург, ул. Данилы Зверьева, д. 30, [lelya239@gmail.com](mailto:lelya239@gmail.com)

Быкова Л.В., кандидат педагогических наук, доцент, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9309-7758>, Уральский государственный аграрный университет, 620075, г. Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, д. 42, [bykovalv26@mail.ru](mailto:bykovalv26@mail.ru)

Сапаров Б.М., кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-4190-802X>, Уральский государственный аграрный университет, 620075, г. Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, д. 42, [mister.saparov@yandex.ru](mailto:mister.saparov@yandex.ru)

Башмаков Э.Ю., старший преподаватель, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5308-8806>, Уральский государственный аграрный университет, 620075, г. Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, д. 42, [mcfkis@mail.ru](mailto:mcfkis@mail.ru)

Канев П.Н., преподаватель, Orcid ID: 0000-0003-0196-4592, Уральский государственный аграрный университет, 620075, г. Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, д. 42, [kanevxok@mail.ru](mailto:kanevxok@mail.ru)

© Прохорова О.И., Быкова Л.В., Сапаров Б.М., Башмаков Э.Ю., Канев П.Н., 2025