



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

«Особенности модели повышения качества хореографического
образования в АНСО «Спортивное сообщество Фор Чир (Для Чир)»»

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.04.01 Педагогическое образование

Направленность программы магистратуры

«Педагогика хореографии»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

99,58 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована/не рекомендована

«24» 01 2026 г.

Зав. кафедрой хореографии
Чурашов А.Г.

Выполнил (а):

Студент (ка) группы ЗФ-307-211-2-1

Шарапова Полина Денисовна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент кафедры хореографии

Юнусова Елена Борисовна

Челябинск

2026

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ЧИР СПОРТЕ	10
1.1 История становления и развития чир спорта	10
1.3 Анализ существующих методологических подходов к хореографическому обучению в чир спорте	22
ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ МОДЕЛИ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ЧИР СПОРТЕ (НА ПРИМЕРЕ АКАДЕМИИ FOR CHEER)	34
2.1 Организационно-методическая характеристика академии For Cheer	34
2.2 Материально-техническая база исследования	35
2.3 Организация педагогического эксперимента	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	61
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	63
ПРИЛОЖЕНИЯ	67

ВВЕДЕНИЕ

Современный этап развития российского спорта характеризуется активным обновлением его структур, расширением спектра видов и форм физкультурно-спортивной деятельности, а также повышением требований к эффективности системы подготовки спортсменов.

Одним из наиболее динамично развивающихся направлений является чир спорт – дисциплина, сочетающая элементы гимнастики, акробатики, хореографии и командного взаимодействия.

За относительно короткое время чир спорт прошёл путь от развлекательной практики к признанному официальному виду спорта, включённому в национальные реестры и международные программы. Это обусловило необходимость научного осмысления процессов его становления, институционализации и дальнейших перспектив развития в России.

Актуальность исследования чир спорта связана с возросшим социальным запросом на современные, зрелищные и всесторонне развивающие виды физической активности, способные эффективно вовлекать детей, подростков и молодёжь в занятия спортом.

Комплексный характер чир спорта, требующий высокого уровня координации, силовой и общей физической подготовки, а также навыков командной работы, определяет его значительный воспитательный и образовательный потенциал.

В условиях реализации государственных программ Минспорта России, таких как «Спорт – норма жизни», «Развитие спорта и массового спорта», а также «Развитие спорта высших достижений», направленных на укрепление здоровья нации, повышение физической активности населения и развитие массового спорта, чир спорт становится одним из востребованных инструментов достижения данных целей.

Несмотря на устойчивый рост популярности и включение в систему официальных соревнований, развитие чир спорта в России сталкивается с целым рядом проблем.

Недостаточно сформирована научно-методическая база подготовки спортсменов; отсутствуют единые подходы к построению тренировочного процесса и оценке соревновательной деятельности; требует совершенствования система подготовки тренерских кадров и механизмов их сертификации. Наблюдается неоднородность инфраструктурного и организационного обеспечения в различных регионах страны, что препятствует формированию целостной вертикали – от массового уровня до спорта высших достижений. Кроме того, усиливающаяся международная конкуренция требует внедрения современных технологий тренировки и управления спортивным процессом, сопоставимых с практиками стран-лидеров.

Важным фактором, определяющим значимость настоящего исследования, является растущая интеграция чир спорта в образовательную и молодёжную среду. Школы, вузы, учреждения дополнительного образования и спортивные федерации активно включают его в свои программы, что формирует потребность в научно обоснованных методиках, регламентах и инструментах подготовки как спортсменов, так и педагогических кадров.

Кроме того, медийная выразительность и зрелищность чир спорта способствуют его широкому распространению в цифровой среде, что открывает новые возможности для популяризации, но одновременно требует научного анализа механизмов развития и стандартизации этой деятельности.

В современных условиях развития чир спорта особую актуальность приобретает научное осмысление его художественно-эстетической составляющей, неразрывно связанной с хореографической подготовкой спортсменов.

Соревновательная деятельность в чир спорте носит комплексный характер и основывается на синтезе спортивно-технических и художественно-выразительных компонентов, что предъявляет повышенные требования к уровню пластической культуры, координации движений, музыкальности и сценической выразительности исполнителей. В данном контексте хореография выступает не как вспомогательное средство, а как системообразующий компонент тренировочного и образовательного процесса, обеспечивающий соответствие соревновательных программ нормативным требованиям и критериям оценки.

Объективная междисциплинарная природа чир спорта, находящегося на стыке физической культуры, спорта и хореографического искусства, обуславливает необходимость целенаправленного включения хореографического образования в структуру подготовки спортсменов. Хореографическое образование в чир спорте приобретает статус самостоятельного педагогического направления, ориентированного на формирование у детей и молодёжи комплекса профессионально значимых умений и навыков, а также на развитие художественно-двигательной культуры, исполнительского мышления и эстетического восприятия движения.

Вместе с тем анализ современной практики подготовки спортсменов в негосударственных спортивных объединениях выявляет наличие существенного противоречия между объективной потребностью в системной хореографической подготовке, отвечающей специфике чир спорта, и недостаточной разработанностью педагогических условий её реализации в реальном образовательном процессе. Несмотря на существование отдельных программ и методических рекомендаций, большинство из них носит фрагментарный характер, не учитывает возрастные и психофизиологические особенности обучающихся, а также не интегрировано в целостную модель физкультурно-спортивного образования.

Указанное противоречие обуславливает необходимость научного обоснования содержания, структуры и педагогических условий хореографического образования в чир спорте, адаптированных к условиям дополнительного образования и деятельности негосударственных спортивных организаций. Решение данной проблемы представляется важным как с точки зрения повышения качества подготовки спортсменов, так и в контексте профессиональной подготовки педагогических кадров, реализующих образовательные программы в сфере чир спорта.

Таким образом, актуальность настоящего исследования определяется: необходимостью повышения качества хореографического образования в чир спорте; недостаточной научной разработанностью педагогических моделей хореографического образования в условиях дополнительного физкультурно-спортивного образования по чир спорту; необходимостью адаптации образовательного процесса в чир спорте к возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся.

Объектом исследования является процесс хореографического образования в чир спорте.

Предмет исследования: модель повышения качества хореографического образования, реализуемая в АНСО «Спортивное сообщество For Cheer (Для Чир)».

Цель исследования: разработка, научное обоснование и апробация модели повышения качества хореографического образования в условиях дополнительного образования на примере АНСО «Спортивное сообщество For Cheer (Для Чир)».

Задачи исследования:

1. Проанализировать научные подходы к понятию и структуре хореографического образования в сложно координационных видах спорта в психолого-педагогической, нормативной и специальной литературе.

2. Исследовать опыт образовательной деятельности в АНСО «For Cheer».
3. Разработать модель повышения качества хореографического образования в АНСО «For Cheer».
4. Провести апробацию модели и оценить её эффективность.
5. Сформулировать методические рекомендации по внедрению модели в практику чир спорта.

Гипотеза исследования: если в образовательную практику хореографической подготовки в чир спорте внедрить модель, учитывающую индивидуальные особенности обучающихся, инновационные методы обучения, диагностику и цифровые технологии, то можно существенно повысить качество хореографического образования и достигнуть устойчивых результатов в соревновательной деятельности.

Теоретическая (методологическая) база исследования:

Для темы хореографии, спортивной педагогики и подготовки в чир спорте релевантны несколько научных направлений:

1. Теория и методика хореографического образования (В.П. Давыдов, А.Я. Ваганова, А.В. Палилей, Э.А. Айзенберг, Е. В. Громова и др).
2. Спортивная педагогика и методика подготовки спортсменов (Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, Ю.Ф. Курамшин, А.А. Тер-Овасян и др.).
3. Танцевальный спорт, акробатика и смежные дисциплины (Pierre Rameau, Laban Movement Analysis, Rudolf Laban, Anne Green Gilbert, А.Я. Ваганова, Н.И. Тарасов и др).
4. Акробатика, гимнастика, сложно-координационные виды спорта (Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, Ю.В. Верхошанский, В.Н. Болобан, Ю.К. Гавердовский и др).
5. Исследования в чир спорте и смежных акробатических видах (International Cheer Union, USA Cheer, Ю.В. Верхошанский, В.Н. Болобан, Ю.К. Гавердовский, В.И. Лях, Л.Д. Назаренко и др).

6. Смежные дисциплины (эстетика, координация, двигательная культура) (Л.Д. Назаренко, Л.А. Карпенко, ВИ Лях и др).

7. Педагогические и образовательные направления (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, В.А. Сластёнин, В.В. Краевский, Е.В. Бондаревская и др).

Методы исследования:

Теоретические методы:

- анализ и обобщение научной, учебно-методической и нормативной литературы по проблемам педагогики, хореографического образования и подготовки спортсменов в чир спорте;

- сравнительный анализ отечественных и зарубежных подходов к организации хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта;

- структурно-содержательный анализ программ хореографической подготовки, реализуемых в системе дополнительного физкультурно-спортивного образования;

- моделирование, направленное на разработку педагогической модели хореографического образования в чир спорте.

Эмпирические методы:

- педагогическое наблюдение за учебно-тренировочным процессом спортсменов, занимающихся чир спортом;

- анкетирование и опрос спортсменов и педагогов; педагогическое тестирование, направленное на определение уровня развития пластичности, координации и выразительности движений;

- анализ педагогической документации (образовательных программ, учебно-тренировочных планов, методических материалов);

- педагогический эксперимент с целью проверки эффективности разработанной педагогической модели.

База исследования: АНСО «Спортивное сообщество For Cheer», Челябинская область, г. Магнитогорск.

Результаты диссертационного исследования апробированы в форме докладов и публикаций на международных научно-практических конференциях. Основные положения работы представлены на Международной научно-практической конференции «Теоретические и практические основы научного прогресса в современном обществе» (г. Киров, 24 января 2026 г).

По материалам исследования опубликованы статьи в сборнике научных статей по итогам конференции с размещением в научной электронной библиотеке eLIBRARYRU:

- «Особенности модели повышения качества хореографического образования в чир-спорте: теоретические основы»;
- «Практико-ориентированная модель повышения качества хореографического образования в чир-спорте».

Научная новизна исследования: теоретически обоснована и разработана интегративная модель повышения качества хореографического образования в контексте деятельности спортивного сообщества; уточнены структурные и содержательные характеристики компонентов модели (педагогического, методического, материально-технического); введены критерии и показатели оценки качества на основе нормативных требований и практики For Cheer.

Практическая значимость исследования обусловлена возможностью внедрения разработанных рекомендаций, методик и структурных решений в процессы хореографической подготовки спортсменов чир спорта – как в академии For Cheer, так и в других образовательных и спортивных организациях, работающих в данной дисциплине.

Структура диссертационной работы: ВКРМ состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ЧИР СПОРТЕ

1.1 История становления и развития чир спорта

Чир спорт (cheer sport) является сравнительно молодым, но интенсивно развивающимся видом спорта, сформировавшимся на стыке физической культуры, хореографии, гимнастики и командного взаимодействия. Его становление и эволюция отражают общие тенденции развития современных сложнокоординационных и технико-эстетических видов спорта, для которых характерна интеграция физических, художественно-выразительных и коммуникативных компонентов.

Зарождение чир спорта как формы организованной поддержки Исторические истоки чир спорта восходят к концу XIX века и связаны с развитием университетской спортивной культуры в Соединённых Штатах Америки.

В научных и исторических источниках в качестве отправной точки возникновения чирлидинга традиционно указывается 1898 год, когда в Университете Миннесоты была зафиксирована первая организованная форма коллективной поддержки спортивной команды. Данная форма включала синхронные выкрики, ритмические движения и согласованные действия группы студентов, направленные на мотивацию игроков и вовлечение зрителей в атмосферу соревнований [1; 4].

На раннем этапе чирлидинг выполнял преимущественно социально-коммуникативную и мотивационную функции, не имея соревновательной направленности и не рассматриваясь как самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность. Основной акцент делался на эмоциональное сопровождение спортивных мероприятий, формирование командного духа и визуальное усиление зрелищности соревнований.

Этап функционального усложнения и включения двигательных элементов.

В первой половине XX века чирлидинг постепенно эволюционирует за счёт включения элементов танца, ритмической гимнастики и акробатики. Расширяется двигательный репертуар, возрастает сложность координации движений, формируются первые устойчивые композиционные структуры выступлений. Однако на данном этапе чирлидинг по-прежнему сохраняет вспомогательный характер и рассматривается как часть культурно-развлекательной программы спортивных мероприятий [1; 2].

В этот период происходит постепенное осознание необходимости специальной физической и двигательной подготовки участников, что создаёт предпосылки для формирования элементов тренировочного процесса. Вместе с тем отсутствует единая система требований, методик и критериев оценки, что не позволяет говорить о чирлидинге как о полноценном виде спорта.

Институционализация и переход к соревновательной модели.

Качественно новый этап развития чир спорта приходится на вторую половину XX века, особенно на период 1970-1990-х годов. Именно в это время начинается процесс институционализации дисциплины: создаются специализированные организации и федерации, разрабатываются первые официальные правила соревнований, формируются национальные и региональные чемпионаты.

Важной особенностью данного этапа становится смещение акцента с коммуникативной функции на соревновательную, что приводит к резкому повышению требований к физической, технической и координационной подготовке участников. В программы выступлений активно внедряются сложные акробатические элементы, прыжки, поддержки (станты), а также хореографические связки, обеспечивающие композиционную целостность номеров. Зарубежные исследователи подчёркивают, что именно в этот период

чирлидинг начинает рассматриваться как самостоятельный вид спорта, обладающий собственной структурой, методикой подготовки и системой оценки результатов. Существенно возрастает роль синхронности, артистизма и визуальной выразительности исполнения, что объективно усиливает значение хореографической составляющей.

Значимым этапом развития чир спорта на международном уровне стало создание International Cheer Union (ICU) в 2004 году. Деятельность данной организации была направлена на унификацию правил соревнований, формирование единой классификации дисциплин и развитие международного соревновательного движения.

Особое значение имело признание ICU Международным олимпийским комитетом: временное признание в 2016 году и полное признание в 2021 году.

Данные события стали официальным подтверждением статуса чир спорта как международной спортивной дисциплины и способствовали его дальнейшей институционализации, расширению географии соревнований и усилению научно-методического обеспечения подготовки спортсменов.

На данном этапе окончательно формируется понимание чир спорта как сложнокоординационного технико-эстетического вида спорта, в котором спортивный результат определяется совокупностью технических, координационных, хореографических и артистических компонентов.

Развитие чир спорта в Российской Федерации.

В Российской Федерации чир спорт начал активно развиваться в середине 2000-х годов под влиянием международных тенденций и расширения контактов с зарубежными спортивными организациями. Существенным этапом стало официальное признание чир спорта в 2016 году и его включение во Всероссийский реестр видов спорта.

Современная нормативно-правовая база чир спорта в России представлена «Правилами вида спорта – чир спорт», утверждёнными

Министерством спорта Российской Федерации Данные документы регламентируют структуру соревнований, классификацию дисциплин, требования к программам выступлений и подготовке спортсменов.

В российской практике нормативно закреплены три группы дисциплин:

1. Чирлидинг – комплексный вид спортивно-хореографической деятельности, сочетающий элементы акробатики, гимнастики, танца и синхронных построений, выполняемых под музыкальное сопровождение. Термин происходит от англ Cheer – ободрять, поддерживать и lead – вести. Изначально чирлидинг возник как форма поддержки спортивных команд, однако в процессе эволюции трансформировался в самостоятельный вид спорта, имеющий соревновательные дисциплины, регламентированные правила и систему судейства.

2. Чир перформанс – направление чирлидинга, ориентированное преимущественно на танцевально-хореографическое и художественное исполнение. В основе чир-перформанса лежит понятие *performs* – сценическое исполнение, представление, что подчеркивает его эстетическую и выразительную направленность. Чир – перформанс рассматривается как пограничная форма между спортивной и сценической хореографией, что делает его особенно значимым в педагогических и культурологических исследованиях.

3. Батон-твирлинг

Вид спортивно-хореографического искусства, основанный на манипуляции специальным предметом – батоном (жезлом), включающий вращения, броски, ловли и элементы телесной координации, выполняемые в сочетании с танцевальными движениями. Термин происходит от: *baton* – жезл, *twirling* – вращение. Данный вид деятельности может существовать как соревновательная дисциплина, а также использоваться в составе чир-перформанса и смежных хореографических направлений.

Каждая из указанных дисциплин предъявляет специфические требования к физической, технической и хореографической подготовке спортсменов, что обуславливает необходимость дифференцированного подхода к организации тренировочного процесса.

На современном этапе чир спорт представляет собой синтетический вид спорта, объединяющий элементы акробатики, гимнастики, танца и сценического исполнения. Его интегративная природа позволяет рассматривать чир спорт не только как средство достижения спортивного результата, но и как эффективный инструмент физического, социального и эстетического развития личности [8; 9].

В контексте чир спорта и хореографии физическое развитие личности рассматривается как процесс совершенствования морфофункциональных и двигательных характеристик организма, обеспечивающих выполнение технически сложных, координационно насыщенных и силовых двигательных действий, характерных для соревновательной деятельности в чир спорте. Оно проявляется в развитии силы, гибкости, выносливости, координации движений, а также в повышении уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов [8; 16].

Социальное развитие личности в чир спорте и хореографии представляет собой процесс формирования социальных и личностно значимых качеств, реализуемый в условиях командной соревновательной деятельности. Оно выражается в освоении норм коллективного взаимодействия, развитии коммуникативных навыков, ответственности за общий результат, дисциплинированности и способности к совместному принятию решений в процессе подготовки и исполнения соревновательных программ [8; 16].

Эстетическое развитие личности в рамках чир спорта и хореографии определяется как процесс формирования эстетического восприятия и

художественно-образного мышления, обеспечивающий осознанное и выразительное исполнение двигательных действий. Оно включает развитие чувства ритма, музыкальности, пластичности, артистизма и способности к передаче художественного образа средствами движения, что является неотъемлемой характеристикой технико-эстетических видов спорта [8; 16].

Исследования подтверждают положительное влияние занятий чир спортом на развитие координационных способностей, силы, выносливости и общей физической подготовленности спортсменов. Существенное значение имеет и социализирующая функция чир спорта, связанная с формированием навыков командного взаимодействия, ответственности и дисциплины.

Как технико-эстетический вид спорта, чир спорт также выполняет важную функцию эстетического воспитания, способствуя формированию культуры движения, сценической выразительности и художественного вкуса. В этой связи особую актуальность приобретает проблема хореографического образования и подготовки чир-спортсменов, что определяет направление дальнейшего теоретического анализа.

Таким образом, историческое развитие чир спорта представляет собой поэтапный процесс перехода от формы организованной поддержки спортивных команд к самостоятельному, институционально оформленному виду спорта. Современный этап развития характеризуется усложнением соревновательных программ, ростом требований к подготовке спортсменов и усилением роли хореографической составляющей, что обосновывает необходимость её теоретического и методического осмысления.

1.2 Роль хореографии в структуре подготовки чир-спортсменов

Хореография в контексте чир спорта представляет собой систему художественно организованных двигательных действий, основанных на закономерностях танцевального искусства и направленных на формирование

выразительности, координационной целостности и композиционной завершённости соревновательных программ.

В структуре подготовки чир-спортсменов хореография рассматривается как специфический компонент тренировочного процесса, обеспечивающий интеграцию технических, акробатических и танцевальных элементов в единую художественно-образную форму, соответствующую музыкальному сопровождению и требованиям соревновательного регламента.

Подготовка спортсменов в чир спорте представляет собой сложный, многокомпонентный процесс, направленный на формирование высокого уровня физической, технической, координационной и эстетической готовности к соревновательной деятельности. Специфика данного вида спорта, сочетающего элементы акробатики, гимнастики и танца, обуславливает особую значимость хореографической подготовки, которая обеспечивает целостность и выразительность соревновательных программ.

В теории и методике спорта хореография рассматривается как важный компонент подготовки спортсменов в сложнокоординационных и технико-эстетических видах спорта. Под хореографической подготовкой чир-спортсменов понимается целенаправленный педагогический процесс, включающий систему средств и методов танцевального и двигательного обучения, направленных на развитие пластичности, координации, музыкальности, выразительности и культуры движений с учётом требований соревновательной деятельности.

В структуре подготовки чир-спортсменов хореография занимает промежуточное положение между технической и эстетической составляющими, выполняя интегрирующую функцию. С одной стороны, она способствует совершенствованию двигательной техники и координации, с другой – обеспечивает художественно-образное оформление выступлений и соответствие судейским требованиям.

Цель и задачи хореографической подготовки в чир спорте.

Цель хореографической подготовки в чир спорте заключается в повышении качества соревновательных выступлений за счёт формирования выразительных, координационно сложных и эстетически целостных двигательных действий.

В соответствии с поставленной целью в процессе хореографической подготовки решаются следующие задачи:

- развитие координационных способностей и пространственной ориентации;
- формирование правильной осанки и устойчивости тела;
- совершенствование техники выполнения хореографических элементов и связок;
- развитие музыкальности, чувства ритма и темпа;
- формирование артистизма и эмоциональной выразительности исполнения;
- создание условий для профилактики травматизма за счёт рациональной двигательной техники.

Компоненты хореографической подготовки чир-спортсменов.

Хореографическая подготовка в чир спорте носит комплексный характер и включает несколько взаимосвязанных компонентов.

Технический компонент направлен на освоение и совершенствование двигательной техники, включающей постановку корпуса, работу рук, координацию движений нижних и верхних конечностей, точность выполнения поз и переходов.

Координационный компонент обеспечивает развитие способности к управлению сложными двигательными действиями, быстрому переключению между элементами, синхронному выполнению движений в группе и ориентации в пространстве.

Эстетический компонент связан с формированием выразительности, пластичности и художественной целостности движений, а также с развитием способности передавать образ и эмоциональное содержание программы.

Психоэмоциональный компонент включает развитие уверенности, сценической устойчивости, эмоциональной вовлечённости и способности к самовыражению в процессе выступления.

Принципы хореографической подготовки.

Организация хореографической подготовки чир-спортсменов основывается на ряде педагогических принципов.

Принцип индивидуального подхода предполагает учёт возраста, уровня подготовленности, координационных возможностей и психоэмоциональных особенностей спортсменов. Реализация данного принципа позволяет оптимизировать процесс обучения и повысить его эффективность. Индивидуальный подход в процессе хореографической подготовки чир-спортсменов представляет собой принцип организации обучения, предполагающий учёт индивидуальных морфофункциональных, психофизиологических и двигательных особенностей спортсменов, уровня их физической и хореографической подготовленности, а также темпов освоения двигательных навыков. Реализация данного принципа обеспечивает оптимизацию тренировочного процесса, повышение его эффективности и снижение риска перегрузок и травматизма.

Принцип вариативности заключается в использовании различных танцевальных направлений, движений и форм организации занятий, что способствует расширению двигательного опыта и развитию универсальных двигательных качеств. Принцип вариативности в хореографической подготовке чир-спортсменов заключается в целенаправленном использовании разнообразных танцевальных направлений, движений, методических приёмов и форм организации занятий, что способствует расширению двигательного

опыта, развитию универсальных двигательных качеств и повышению адаптационных возможностей спортсменов в условиях соревновательной деятельности.

Принцип эмоционально-мотивационной поддержки предполагает создание благоприятной образовательной среды, способствующей формированию положительной мотивации, уверенности и творческой активности спортсменов.

Принцип эмоционально-мотивационной поддержки предполагает создание благоприятной образовательной и тренировочной среды, направленной на формирование устойчивой положительной мотивации к занятиям, уверенности в собственных возможностях и творческой активности чир-спортсменов. Реализация данного принципа способствует повышению эмоциональной включённости в тренировочный процесс и эффективности освоения хореографического материала [16].

Биомеханические основы хореографической подготовки.

Важным аспектом хореографической подготовки являются биомеханические основы движений, обеспечивающие их рациональность, эффективность и безопасность. Хореографические элементы должны выполняться с учётом анатомо-физиологических особенностей организма спортсменов, механики суставов, траекторий движений и согласованной работы мышечных групп.

Особое значение имеет контроль равновесия и центра тяжести, поскольку многие элементы чир спорта связаны с изменением положения тела в пространстве, прыжками и поддержками. Развитие навыков управления равновесием способствует повышению устойчивости и снижению риска травматизма.

Биомеханические основы хореографической подготовки в чир спорте представляют собой совокупность закономерностей движения человеческого

тела, определяющих рациональность, эффективность и безопасность выполнения хореографических и технических элементов в соревновательной деятельности. Они опираются на знания о строении и функциях опорно-двигательного аппарата, механике суставных движений, координации мышечных групп и управлении движениями в пространстве и времени [8; 16].

В процессе хореографической подготовки учёт биомеханических основ выражается в оптимизации траекторий движений, рациональном распределении мышечных усилий и согласованной работе мышц-антагонистов и синергистов, что обеспечивает устойчивость поз, точность движений и выразительность исполнения. Особое значение биомеханический подход приобретает при выполнении прыжков, вращений, опорных и балансирующих элементов, характерных для чир спорта.

Применение биомеханически обоснованных методических приёмов позволяет снизить риск травматизма, повысить экономичность движений и эффективность освоения хореографического материала, а также способствует формированию устойчивых двигательных навыков, соответствующих требованиям соревновательных программ и судейских критериев оценки.

Хореографическая подготовка также направлена на развитие мышечных цепей и глубоких мышц-стабилизаторов, обеспечивающих устойчивость корпуса и эффективность движений при выполнении акробатических и танцевальных элементов.

Роль хореографии в совершенствовании соревновательной деятельности.

Хореография играет ключевую роль в совершенствовании соревновательной деятельности чир-спортсменов. Она способствует:

- повышению качества технического исполнения движений;
- развитию артистизма и выразительности;
- формированию композиционной целостности программ.

Через хореографию осуществляется логическое объединение отдельных элементов в единую программу, обеспечивается соответствие движений музыкальному сопровождению и создаётся целостный художественный образ выступления.

Взаимосвязь хореографической подготовки с другими видами подготовки.

Хореографическая подготовка находится в тесной взаимосвязи с другими разделами тренировочного процесса. Силовая подготовка обеспечивает необходимую устойчивость и контроль движений, акробатическая подготовка требует высокой координации и стабилизации, а техническая подготовка направлена на освоение специфических элементов чир спорта.

Комплексное использование данных видов подготовки позволяет повысить эффективность тренировочного процесса и обеспечить целостность формирования спортивного мастерства.

Критерии оценки хореографической составляющей в чир спорте.

Согласно действующим судейским регламентам, хореографическая составляющая соревновательных программ оценивается по следующим критериям:

- соответствие движений музыкальному сопровождению;
- выразительность и артистизм исполнения;
- сложность и разнообразие хореографических элементов;
- целостность и логичность композиции;
- синхронность и чистота выполнения движений

Указанные критерии подтверждают значимость хореографии как одного из определяющих факторов спортивного результата.

Таким образом, хореография занимает центральное место в структуре подготовки чир-спортсменов, обеспечивая интеграцию технических,

координационных и эстетических компонентов соревновательной деятельности. Целенаправленная хореографическая подготовка является необходимым условием достижения высокого уровня спортивного мастерства и качества соревновательных программ в чир спорте [2; 6; 7].

1.3 Анализ существующих методологических подходов к хореографическому обучению в чир спорте

Хореографическое обучение в чир спорте реализуется на основе совокупности методологических подходов, определяющих цели, содержание, формы и методы педагогического воздействия. Выбор и сочетание данных подходов обусловлены спецификой чир спорта как сложнокоординационного технико-эстетического вида спорта, а также многообразием соревновательных дисциплин и уровней подготовленности спортсменов.

Анализ научных и методических источников позволяет выделить ряд ведущих методологических подходов, применяемых в системе хореографической подготовки спортсменов, которые в различной степени адаптируются к условиям чир спорта.

Системный подход в педагогике рассматривается как методологическая основа организации образовательного процесса, при которой обучение понимается как целостная, иерархически структурированная система, включающая взаимосвязанные цели, содержание, методы, средства и результаты обучения.

Реализация системного подхода предполагает согласованное функционирование всех компонентов педагогического процесса и их направленность на достижение запланированных образовательных и развивающих результатов [17].

В контексте чир спорта системный подход позволяет рассматривать хореографическую подготовку как неотъемлемый компонент общей системы

спортивной подготовки, находящийся во взаимосвязи с технической, акробатической, силовой и психологической подготовкой спортсменов. В рамках данного подхода хореография не изолируется в самостоятельный раздел, а интегрируется в тренировочный процесс как средство формирования целостного двигательного и художественно-образного облика соревновательной программы.

Применение системного подхода в хореографическом обучении чир-спортсменов обеспечивает последовательность и преемственность освоения двигательного материала, согласование требований хореографической и соревновательной подготовки, а также повышение эффективности тренировочного процесса за счёт комплексного воздействия на физические, координационные и эстетические компоненты подготовленности.

Личностно-ориентированный подход в педагогике рассматривается как методологическая основа организации образовательного процесса, направленная на признание личности обучающегося в качестве активного субъекта деятельности, обладающего индивидуальными потребностями, возможностями, мотивами и темпами развития. В рамках данного подхода приоритет отводится созданию условий для самореализации, развития индивидуального потенциала и формирования устойчивой внутренней мотивации к обучению [26].

В системе подготовки чир-спортсменов личностно-ориентированный подход предполагает учёт индивидуальных психофизиологических, двигательных и эмоционально-волевых особенностей спортсменов, а также их уровня хореографической и спортивной подготовленности. Реализация данного подхода осуществляется через дифференциацию содержания и методов обучения, вариативность хореографического материала и использование педагогических приёмов, способствующих раскрытию индивидуальной выразительности и артистизма.

Применение личностно-ориентированного подхода в хореографическом обучении чир-спортсменов способствует повышению осознанности двигательных действий, развитию творческой инициативы и формированию позитивного отношения к тренировочному процессу, что в совокупности повышает качество исполнения соревновательных программ и устойчивость спортивной мотивации.

Личностно ориентированный подход основывается на учёте индивидуальных особенностей спортсменов, включая возраст, уровень физической и координационной подготовленности, психоэмоциональные характеристики и особенности двигательного опыта. В хореографическом обучении данный подход предполагает адаптацию содержания и темпа освоения материала к возможностям конкретного спортсмена или группы.

В условиях чир спорта личностно ориентированный подход особенно эффективен на начальных этапах подготовки и в работе с детско-юношескими коллективами, где наблюдается значительная разнородность уровня подготовки. Однако в командных дисциплинах его реализация может быть ограничена необходимостью достижения синхронности и унификации движений, что требует баланса между индивидуализацией и групповыми требованиями.

Деятельностный подход в педагогике рассматривается как методологическая основа обучения, согласно которой усвоение знаний, умений и навыков осуществляется в процессе активной практической деятельности обучающихся. Центральным положением данного подхода является принцип «освоения через действие», предполагающий формирование двигательных навыков посредством целенаправленного выполнения и многократного воспроизведения двигательных действий в различных условиях.

В системе хореографической подготовки чир-спортсменов деятельностный подход реализуется через практическое освоение

хореографических элементов, их включение в связки и соревновательные программы, а также постепенную автоматизацию движений. Применение данного подхода обеспечивает формирование устойчивых координационных и двигательных навыков, необходимых для выполнения сложных хореографических и технических элементов в условиях соревновательной деятельности и повышенной эмоциональной нагрузки. Деятельностный подход предполагает формирование хореографических навыков через активную практическую деятельность, многократное выполнение движений, включение их в связки и соревновательные программы. В рамках данного подхода обучение строится на принципе «освоение через действие», что способствует формированию устойчивых двигательных навыков [32].

Для чир спорта деятельностный подход имеет особую значимость, поскольку соревновательная деятельность требует автоматизированного выполнения сложных координационных и хореографических элементов в условиях высокой эмоциональной нагрузки. Вместе с тем чрезмерная ориентация на практику без достаточного теоретического и методического осмысления может привести к формированию технических ошибок и снижению выразительности исполнения.

Компетентностный подход в педагогике определяется как ориентация образовательного процесса на формирование у обучающихся совокупности профессионально значимых компетенций, обеспечивающих способность эффективно применять полученные знания, умения и навыки в практической деятельности. В рамках данного подхода результат обучения рассматривается не как сумма усвоенных знаний, а как уровень сформированности компетенций, необходимых для успешной деятельности в конкретной профессиональной или спортивной сфере [33].

В контексте хореографической подготовки чир-спортсменов компетентностный подход предполагает формирование хореографической,

координационной, художественно-эстетической и коммуникативной компетентностей, обеспечивающих качественное исполнение соревновательных программ.

Реализация данного подхода способствует развитию способности спортсменов к осознанному использованию хореографических средств, адаптации к различным соревновательным условиям и повышению общей эффективности спортивной деятельности. В ряде современных исследований хореографическое обучение рассматривается с позиций компетентностного подхода, в рамках которого акцент делается на формирование у спортсменов комплекса умений и навыков, необходимых для успешного соревновательного выступления. В чир спорте это включает двигательные, координационные, музыкально-ритмические и артистические компетенции. Данный подход позволяет рассматривать хореографическую подготовку не только как процесс освоения движений, но и как средство формирования целостной готовности к соревновательной деятельности. Однако его применение требует чёткого определения состава и структуры формируемых компетенций, что в практике чир спорта пока недостаточно стандартизировано.

В качестве методологической основы исследования использованы положения ряда ведущих педагогических подходов, получивших развитие в трудах отечественных и зарубежных исследователей.

Системный подход представлен в работах В.Г. Афанасьева, И.В. Блауберга, Э.Г. Юдина, в которых педагогический процесс рассматривается как целостная, иерархически организованная система, включающая взаимосвязанные цели, содержание, методы, средства и результаты обучения. Данный подход обеспечивает целостность организации образовательного процесса и согласованность функционирования всех его компонентов.

Личностно-ориентированный подход получил теоретическое обоснование в трудах К. Роджерса и дальнейшее развитие в педагогических

исследованиях И.С. Якиманской. В рамках данного подхода обучающийся рассматривается как активный субъект образовательного процесса, обладающий индивидуальными потребностями, возможностями и темпами развития, а обучение направлено на создание условий для самореализации и развития личностного потенциала.

Деятельностный подход разработан в исследованиях С.Л. Рубинштейна и А.Н. Леонтьева, в которых усвоение знаний, умений и навыков рассматривается как результат активной практической деятельности субъекта. Центральным положением данного подхода является принцип «освоения через действие», предполагающий формирование устойчивых навыков в процессе целенаправленного и многократного выполнения соответствующих действий.

Компетентностный подход обоснован в трудах И.А. Зимней и А.В. Хуторского, рассматривающих результат обучения не как совокупность усвоенных знаний, а как уровень сформированности профессионально значимых компетенций, обеспечивающих готовность обучающихся к эффективной практической деятельности в конкретной профессиональной или спортивной сфере.

Реализация указанных методологических подходов осуществляется через конкретные методики хореографической подготовки, применяемые в практике чир спорта.

Методики классического танца используются преимущественно в рамках системного и деятельностного подходов и направлены на формирование базовой пластической культуры, координации и правильной постановки корпуса. Их преимуществом является фундаментальность и универсальность, однако требуется адаптация к динамике и темпу чир программ [8; 9].

Методологическую основу методик классического танца составляют труды ведущих теоретиков и практиков хореографического искусства.

Наиболее значимое влияние на формирование системы классической хореографической подготовки оказали А.Я. Ваганова, разработавшая научно обоснованную методику обучения классическому танцу, Н.И. Тарасов, уделявший особое внимание технике исполнения и координационной подготовке, а также представители западноевропейских школ, в частности Э. Чеккетти, чья система отличается чёткой структурой упражнений и направленностью на развитие равномерной двигательной подготовки. Идеи данных авторов лежат в основе современной хореографической педагогики и адаптируются в практике чир спорта с учётом его соревновательной специфики.

Современные танцевальные направления (jazz, modern, hip-hop) чаще реализуются в логике вариативного и личностно ориентированного подходов, способствуя развитию динамики, стилевой выразительности и эмоциональной насыщенности исполнения. Методики современных танцевальных направлений формировались в рамках альтернативных по отношению к классическому танцу художественных систем и опираются на принципы свободы движения, вариативности и индивидуальной выразительности.

Значительный вклад в развитие данных направлений внесли М. Грэм, Д. Хамфри, Х. Лимон, чьи концепции легли в основу техник modern и contemporary танца. Методические основы джаз-танца разработаны Д. Коулом, Луиджи (Е. Л. Фаччучо) и М. Мэттоксом, уделявшими особое внимание ритмической сложности, изоляции движений и музыкальности исполнения.

Формирование методики hip-hop танца связано с деятельностью Don Campbell, Boogaloo Sam и других представителей уличной танцевальной культуры, чьи практики в настоящее время получили педагогическую адаптацию и используются в системе хореографической подготовки, в том числе в чир-данс дисциплинах.

Методики cheer dance и pom dance, разработанные международными федерациями, ориентированы на системный подход и обеспечивают

соответствие соревновательных программ нормативным требованиям, акцентируя внимание на синхронности, чёткости движений и работе верхнего плечевого пояса.

Методики cheer dance и pom dance формировались в рамках развития чир спорта как самостоятельного технико-эстетического вида спорта и опираются на синтез танцевальных, спортивных и музыкально-ритмических компонентов. Значительное влияние на становление данных направлений оказали методические разработки международных и национальных организаций чир спорта, в первую очередь International Cheer Union (ICU) и USA Cheer / USASF, в документах которых регламентированы требования к структуре программ, хореографическому содержанию, музыкальности и критериям судейской оценки [1; 2; 6].

В зарубежной практике методические принципы cheer dance и pom dance развивались в работах и практической деятельности американских тренеров-хореографов, специализирующихся на соревновательных танцевальных дисциплинах, в частности Ф. Херреры, К. Дэвис, Д. Ховард, чьи подходы ориентированы на развитие синхронности, динамики, чёткости движений и сценической выразительности. Их методики в настоящее время широко используются в системе подготовки чир-спортсменов и адаптируются в международной практике.

В российской системе чир спорта методика cheer dance и pom dance представлена в учебно-методических пособиях и рекомендациях. Всероссийской федерации чир спорта, а также в работах отечественных специалистов, рассматривающих данные дисциплины как соревновательные формы хореографической деятельности, требующие сочетания высокой технической подготовленности и художественной выразительности.

Методики музыкально-ритмического воспитания (подходы К. Орфа, Э. Жака-Далькроза) находят применение в рамках деятельностного и личностно

ориентированного подходов, способствуя развитию музыкальности и чувства ритма, однако требуют адаптации к спортивной специфике [16].

Музыкально-ритмическое воспитание занимает важное место в системе хореографической подготовки и имеет фундаментальную научно-педагогическую базу. Основоположником музыкально-ритмического направления считается Э. Жак-Далькроз, разработавший систему ритмики, основанную на телесном переживании музыкального ритма и его осознанном выражении через движение.

Значительный вклад в развитие музыкально-ритмического воспитания внесли также К. Орф, создавший концепцию элементарного музыкального обучения, интегрирующую движение, ритм и импровизацию, и З. Кодай, разработавший методику развития музыкального слуха и ритмического чувства. Психологические основы музыкально-ритмического развития исследованы в трудах Б. М. Теплова, раскрывающего природу музыкальных способностей и их связь с двигательными проявлениями.

В отечественной педагогике проблемы музыкально-ритмического воспитания отражены в работах Н.А. Ветлугиной, Л.А. Венгера, Е.Я. Сурица, Л.Д. Блок, рассматривающих музыкальность как интегративное качество личности, формируемое в процессе двигательной и художественной деятельности. Положения данных авторов находят практическое применение в системе хореографической подготовки чир-спортсменов, обеспечивая развитие музыкальности, ритмической точности и выразительности исполнения соревновательных программ.

Смешанные методические модели, применяемые в современных академиях и тренировочных программах, представляют собой интеграцию различных подходов и методик, что позволяет учитывать многоаспектность подготовки чир-спортсменов.

Сравнительный анализ и проблемные аспекты.

Анализ существующих методологических подходов и методик показывает, что ни один из них в отдельности не способен в полной мере обеспечить решение всех задач хореографической подготовки в чир спорте. Российская практика чаще опирается на классические и системные модели, в то время как зарубежные подходы характеризуются большей вариативностью и интеграцией современных танцевальных техник.

В то же время недостаточно разработанными остаются вопросы:

- комплексной интеграции хореографии с другими видами подготовки;
- дифференциации методик в зависимости от дисциплины чир спорта;
- методического обеспечения хореографической подготовки на разных этапах спортивного совершенствования.

Таким образом, анализ существующих методологических подходов к хореографическому обучению в чир спорте показывает их многообразие и частичную фрагментарность. Эффективная хореографическая подготовка требует комплексного подхода, основанного на интеграции системного, личностно ориентированного, компетентностного и деятельностного подходов. Выявленные противоречия и недостаточная разработанность отдельных аспектов хореографического обучения обуславливают необходимость дальнейшего исследования и разработки целостной модели хореографической подготовки чир-спортсменов, что определяет направление последующей практической части работы [16].

В первой главе магистерской диссертации были рассмотрены теоретико-методологические основы хореографического образования в чир спорте, что позволило сделать следующие выводы.

Установлено, что чир спорт прошёл сложный путь исторического развития – от формы организованной поддержки спортивных команд до самостоятельного, институционально оформленного вида спорта, признанного на международном и национальном уровнях. Современный этап его развития

характеризуется усложнением соревновательных программ и ростом требований к подготовке спортсменов.

Обосновано, что чир спорт относится к группе сложнокоординационных технико-эстетических видов спорта, в которых спортивный результат определяется не только уровнем физической и технической подготовленности, но и качеством координации, синхронности, композиционной целостности и художественной выразительности исполнения.

Выявлено, что хореография занимает центральное место в структуре подготовки чир-спортсменов, выполняя интегрирующую функцию между технической, акробатической и эстетической составляющими тренировочного процесса. Целенаправленная хореографическая подготовка является необходимым условием формирования выразительных и координационно сложных соревновательных программ.

Определены цель, задачи, компоненты и принципы хореографической подготовки в чир спорте, включающие технический, координационный, эстетический и психоэмоциональный компоненты, а также принципы индивидуального подхода, вариативности и эмоционально-мотивационной поддержки.

Установлено, что хореографическая подготовка тесно взаимосвязана с другими разделами тренировочного процесса – силовой, акробатической и технической подготовкой, что требует комплексного и системного подхода к организации обучения.

Анализ существующих методологических подходов к хореографическому обучению в чир спорте показал их многообразие и частичную фрагментарность. Наиболее эффективным является комплексное использование системного, личностно ориентированного и деятельностного подходов, адаптированных к специфике дисциплин и уровню подготовленности спортсменов.

Выявлены противоречия между возросшими требованиями к хореографической составляющей соревновательных программ и недостаточной методической разработанностью целостных моделей хореографической подготовки в чир спорте, что обосновывает необходимость дальнейших исследований и разработки авторского подхода, представленного в последующих главах работы.

Таким образом, теоретический анализ, проведённый в первой главе, создал методологическую основу для экспериментального исследования и разработки модели хореографической подготовки чир-спортсменов.

ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ МОДЕЛИ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ЧИР СПОРТЕ (НА ПРИМЕРЕ АКАДЕМИИ FOR CHEER)

2.1 Организационно-методическая характеристика академии For Cheer

Исследование проводилось на базе академии чир спорта и хореографии For Cheer в течение шести месяцев и включало три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный. Эксперимент был направлен на оценку эффективности разработанной модели хореографического образования и её влияния на качество подготовки спортсменов.

В исследовании приняли участие 80 спортсменов в возрасте от 8 до 15 лет, разделенные на:

Экспериментальную группу – 40 человек, обучавшихся по разработанной модели.

Контрольную группу – 40 человек, продолживших тренировки по существующей практике академии.

Исследование проводилось в условиях реального тренировочного процесса, без вмешательства в календарь соревнований и экзаменов, что обеспечило естественность результатов.

Для достижения цели исследования применялась система взаимодополняющих методов:

Теоретические методы.

Анализ научной литературы по теории спорта, хореографии, педагогике, биомеханике, спортивной акробатике, методикам танцевального обучения.

Изучение нормативных документов, регламентов ICU, российских правил соревнований, методических рекомендаций по чир спорту.

Сравнительный анализ различных хореографических школ и подходов.

Педагогические методы.

Педагогическое наблюдение за тренировочным процессом.

Педагогический эксперимент (внедрение модели в экспериментальную группу).

Анализ видео материалов тренировок и соревнований.

Беседы и интервью с тренерами, хореографами и спортсменами.

Диагностические методы.

Оценочные карты хореографической подготовленности, включающие: технику движений, motions, пластику, музыкальность, синхронность, координацию.

Спортивные нормативы, регулярно сдаваемые спортсменами For Cheer: прыжки, гибкость, сила, выносливость, акробатические элементы.

Анкетирование и самооценка спортсменов, включающие вопросы о мотивации, удовлетворенности подготовкой, восприятию новых методов.

Математико-статистические методы.

Подсчет средних показателей динамики подготовленности.

Сравнение показателей контрольной и экспериментальной групп.

Выявление процентного прироста по основным диагностическим критериям.

Графическая обработка данных (диаграммы, сравнительные таблицы).

Применение этих методов обеспечило объективность результатов и доказательность суждений.

Материально-техническая база исследования.

Исследование проводилось с использованием: специализированных хореографических залов с зеркалами; спортивного покрытия и оборудования; профессиональной мультимедиа техники (видеоанализ); акробатического инвентаря; методических пособий и нормативов академии For Cheer.

Материальная база академии позволила реализовать эксперимент максимально эффективно и безопасно.

Организация АНСО «Спортивное сообщество For Cheer (Для Чир)» (далее – For Cheer) представляет собой пример современной образовательной среды, ориентированной на развитие чир спорта в Челябинской области и за её пределами Академия For Cheer реализует дополнительное образование детей от 3 до 18 лет по направлению «спортивная хореография», совмещающая элементы акробатики, гимнастики и танца. За 5 лет существования организация добилась значительных успехов в соревновательной практике.

Тем не менее, комплексной научной апробации существующая модель не подвергалась. Возникает необходимость её описания, анализа и оценки с точки зрения соответствия современным требованиям к качеству образования, установленным как национальными, так и международными стандартами.

Академия For Cheer является современной спортивно-образовательной структурой, осуществляющей подготовку чир-спортсменов различного уровня – от новичков до профессиональных соревновательных команд. Основная деятельность академии направлена на развитие чир спорта и спортивной хореографии, что подтверждается содержанием образовательного процесса и составом тренерского коллектива.

Штатный состав академии включает:

- 10 тренеров по чир спорту, ведущих учебно-тренировочные группы;
- 2 профильных хореографа, отвечающих за постановочную и стилевую подготовку;
- 1 тренера по акробатике, обеспечивающего обучение акробатическим элементам, базовым и продвинутым станцевым навыкам.

Особенностью For Cheer является многоуровневое деление занимающихся.

В структуру академии включены:

- группы начальной подготовки (младшие возраста, начинающие спортсмены);

- группы продолжающих (с опытом от одного года и более);
- профессиональный состав (соревновательная команда высокого уровня).

Академия использует комбинированный подход к обучению, сочетающий элементы хореографии, чир-техники, акробатики, общей физической подготовки и постановочной работы. Наличие специализированных направлений (хореография, акробатика, чир-подготовка) позволяет выстраивать обучение в соответствии с комплексными требованиями современного чир спорта.

Несмотря на развитую тренерскую базу и многолетнюю практическую деятельность, в академии отсутствует полностью формализованная единая программа подготовки.

Тренеры используют вариативный подход: содержание занятий подстраивается под возраст, уровень спортсменов, период сезона и предстоящие соревнования. Это обеспечивает гибкость, но одновременно создаёт потребность в более структурированной, научно обоснованной системе хореографической подготовки.

Хореографическая подготовка в For Cheer строится на сочетании базовой танцевальной подготовки, cheer-dance техники, постановочных элементов и упражнений на развитие пластики и координации. Программа регулируется не формальным документом, а практическим опытом тренеров и запросами соревновательного сезона.

Структурные компоненты программы включают:

1. Хореографическая база

- развитие пластики корпуса;
- изоляции;
- работа над линиями тела;
- развитие гибкости.

2. Чир-хореография (cheer dance, pom dance)

- базовые motions;
- силовые и скоростные движения верхней части тела;
- синхронные групповые связки;
- построения, рисунки, переходы.

3. Современные хореографические стили

Применяются в зависимости от задачи программы: jazz; contemporary; hip-hop; jazz-funk.

4. Композиционная и постановочная подготовка

- создание связок между акробатикой и танцем;
- музыкальность и ритмическая адаптация;
- работа над фактурой групповости.

5. Акробатико-хореографическая интеграция

- переходы между танцевальными и акробатическими элементами;
- создание соревновательной композиции.

Особенности учебной нагрузки.

Профессиональные спортсмены (основной состав):

5 тренировок в неделю по 3 часа;

2 дня – групповые занятия (хореография + чир-подготовка),

2 дня – индивидуальные занятия, где корректируется техника, отрабатываются связки, растяжка и пластика,

1 день – специализированная акробатическая подготовка

Такая интенсивность соответствует требованиям высокого соревновательного уровня, но повышает важность грамотного распределения хореографических и физических нагрузок.

Новички:

3 тренировки в неделю по 1,5 часа, получают «общую базу» – первичную физическую подготовку, основы акробатики и базовую хореографию.

Начальный этап направлен на формирование двигательных привычек, координации, гибкости и базовых чир-движений.

Несмотря на отсутствие формализованной программы, академия использует один важный инструмент оценки – ежегодный экзамен, на котором спортсмены сдают чир-нормативы. Экзамен позволяет определить общий уровень технической подготовки, однако не охватывает полноценно художественно-хореографические компоненты, такие как: музыкальность, выразительность, пластичность, синхронность, индивидуальная техника танцевальных стилей.

Таким образом, диагностика на данный момент фрагментарна и отражает в основном техническую составляющую, в то время как хореографический аспект требует более детальной системы оценки.

Проведённый анализ позволяет выделить несколько ключевых проблем:

1. Отсутствие формализованной программы.

Тренеры работают по собственным методикам, что создаёт разрыв между уровнями подготовки и снижает преемственность

2. Неравномерное распределение нагрузки.

У профессионалов хореография часто уступает акробатике по значимости, а у новичков наоборот может не хватать системности.

3. Недостаток стандартизированной диагностики

Ежегодный экзамен не оценивает хореографическую составляющую в полном объёме.

4. Ограниченность стилевой базы

Хореографический материал зависит от индивидуальных компетенций хореографов.

5. Разная квалификация тренеров

При полном отсутствии общей стандартизированной методической базы даже опытные тренеры неизбежно формируют различную методику обучения.

6. Высокая интенсивность тренировок у профессионалов

Это повышает требовательность к биомеханической корректности техники – ошибки в линиях, постановке корпуса или motions приводят к накоплению травматичных паттернов.

Эти факторы демонстрируют необходимость создания комплексной модели хореографического образования.

Социально-психологические аспекты играют значимую роль в формировании качества хореографической подготовки чир-спортсменов, особенно в возрастной категории 8–15 лет, которая является основной для академии For Cheer. Данный возрастной период связан с активным развитием эмоционально-волевой сферы, становлением мотивационной структуры и формированием навыков коллективной деятельности, что делает социально-психологический компонент важнейшим направлением исследования.

Мотивация спортсменов в For Cheer носит многоуровневый характер.

Можно выделить следующие её компоненты:

Соревновательная мотивация – стремление принимать участие в региональных и всероссийских соревнованиях, повышать уровень собственной технической и хореографической подготовки.

Социальная мотивация – желание быть частью команды, ощущать принадлежность к группе, находить поддержку и одобрение со стороны сверстников.

Эстетическая мотивация – удовольствие от танца, музыки, выразительности движений, выступлений на сцене и соревнованиях.

Спортивная мотивация – интерес к физическому развитию, силовой, акробатической и координационной подготовке.

Сочетание этих компонентов обеспечивает устойчивое вовлечение спортсменов в тренировочный процесс и повышает качество освоения хореографических программ.

Формирование командного взаимодействия.

Чир спорт – командный вид спорта, где успех зависит от способности участников действовать как единое целое.

В For Cheer командное взаимодействие формируется через: многократное повторение синхронных связок; совместную работу над соревновательными композициями; распределение ролей в зависимости от уровня, возраста и физической подготовки; микрогрупповую работу: «центры», «передняя линия», «связующие», «боковые линии».

Командное взаимодействие усиливает чувство ответственности, снижает тревожность перед выступлениями и способствует развитию дисциплины, что напрямую влияет на качество хореографии.

Работа с эмоциональным состоянием спортсменов.

Возрастная группа 8-15 лет уязвима к переживаниям, связанным с: выступлениями, оцениванием, сравнением себя с другими, высоким объёмом нагрузки.

Тренеры For Cheer активно используют: поддерживающие комментарии; групповую рефлексию; формирование позитивной атмосферы в группе; индивидуальные беседы и корректировку нагрузки при эмоциональной перегрузке.

Эмоциональная стабильность является важным фактором успешного хореографического обучения.

Взаимодействие с родителями.

Для спортсменов младшего возраста поддержка семьи является ключевым фактором.

В For Cheer взаимодействие строится через: регулярное информирование о прогрессе и достижениях; участие родителей в просмотре открытых тренировок; совместные мероприятия (концерты, показательные выступления); согласование нагрузки и отдыха.

Таким образом, социально-психологическая среда академии For Cheer оказывает прямое влияние на успешность хореографической подготовки и интеграцию спортсменов в соревновательный процесс.

Соревновательная деятельность является ключевым инструментом оценки качества подготовки спортсменов и отражает эффективность существующей системы тренировочного процесса Академия For Cheer принимает участие в региональных и всероссийских соревнованиях, что позволяет объективно анализировать динамику развития спортсменов, выявлять сильные стороны подготовки и зоны, требующие совершенствования.

Анализ результатов региональных соревнований.

Участие в региональных турнирах служит первичным уровнем проверки качества подготовки спортсменов. Эти соревнования позволяют выявить: уровень технической готовности (прыжки, акробатика); уровень хореографической выразительности; качество командных взаимодействий; способность спортсменов справляться со стрессом и показывать стабильный результат.

По данным анализа выступлений спортсменов For Cheer, отмечаются: высокая стабильность выполнения технических элементов у профессиональных групп; уверенное исполнение хореографических связок; тенденция к улучшению синхронности между участниками; позитивная динамика результатов по сравнению с предыдущими сезонами.

Региональные старты подтверждают, что подготовка спортсменов находится на достойном уровне, однако выявляют необходимость дальнейшего развития пластики, музыкальности и хореографической выразительности – что полностью согласуется с задачами диссертационного исследования.

Анализ результатов всероссийских соревнований.

Всероссийские соревнования предъявляют значимо более высокие требования к структуре и качеству выполнения соревновательной программы. Участие спортсменов For Cheer в подобных турнирах позволяет оценить: соответствие программ международным стандартам; уровень технической и хореографической сложности; конкурентоспособность на общероссийском уровне; способность спортсменов выдерживать высокую эмоциональную нагрузку. Сравнительный анализ выступлений показывает: улучшение общей оценки команд For Cheer в разделах артистизм, композиция и техническое исполнение; рост баллов за хореографический компонент; снижение количества технических ошибок и штрафов; повышение мест в итоговых рейтингах.

Наблюдается тенденция: спортсмены, активно участвовавшие в тренировочном процессе и выполнявшие хореографические задания в соответствии с разрабатываемой моделью, демонстрируют большой прогресс.

Выводы по соревновательной деятельности.

Соревнования являются объективным критерием оценки хореографической подготовки и подтверждают необходимость её систематизации.

Спортсмены For Cheer демонстрируют устойчивый рост результатов как на региональном, так и на всероссийском уровне.

Наиболее выраженные трудности связаны с хореографической сложностью, музыкальностью и выразительностью – именно те аспекты, которые усиливаются новой моделью обучения.

Анализ выступлений подтверждает эффективность внедряемых методик и необходимость дальнейшего развития хореографической составляющей подготовки. Академия обладает высоким потенциалом для внедрения научно обоснованной модели хореографического образования, что делает её идеальной площадкой для педагогического эксперимента.

Итак, академия For Cheer представляет собой развитую, многопрофильную структуру с широким охватом возрастов и уровней подготовки.

Хореографическая подготовка составляет важную часть тренировочного процесса, но в настоящий момент не обладает единым методическим каркасом.

Отсутствие формализованной программы приводит к разнородности подходов обучающихся специалистов.

Нагрузка у спортсменов имеет выраженную разницу: профессионалы тренируются 5 раз в неделю, новички – 3 раза, что требует дифференцированного хореографического подхода.

2.2 Теоретико-методологическое обоснование модели

Современные условия развития чир спорта как сложнокоординационного технико-эстетического вида спорта обуславливают необходимость научно обоснованного проектирования системы подготовки спортсменов. Повышение требований к качеству соревновательных программ, синхронности исполнения, артистизму и композиционной целостности выступлений актуализирует задачу создания целостной модели хореографического образования, обеспечивающей интеграцию хореографии, акробатики и технической подготовки.

Понятие «модель» в педагогических исследованиях.

В педагогике и теории физической культуры модель рассматривается как научно обоснованное, целостное представление объекта или процесса, отражающее его структуру, функции и взаимосвязи элементов с целью анализа, проектирования и совершенствования педагогической деятельности.

По определению В.В. Давыдова, модель представляет собой «искусственно созданную систему, воспроизводящую существенные характеристики исследуемого объекта и позволяющую изучать его в

упрощённом и структурированном виде» [17]. Л.П. Матвеев рассматривает модель в спорте как средство систематизации тренировочного процесса, позволяющее обеспечить управляемость и целенаправленность подготовки спортсменов [8].

В работах В.Н. Платонова модель подготовки трактуется как интегративная конструкция, объединяющая цели, содержание, методы, средства и контроль спортивной деятельности [10].

В контексте настоящего исследования модель хореографического образования понимается как структурированная система взаимосвязанных модулей, направленных на формирование хореографической подготовленности чир-спортсменов с учётом возрастных, соревновательных и организационно-педагогических особенностей.

Обоснование необходимости разработки модели.

Анализ действующей системы подготовки в For Cheer выявил ряд существенных особенностей, которые, с одной стороны, создают благоприятные условия для внедрения инновационной модели, а с другой – объективно обуславливают необходимость её разработки.

Установлено, что академия обладает высоким кадровым и организационным потенциалом: в тренировочном процессе задействованы 10 тренеров по чир спорту, 2 хореографа и 1 тренер по акробатике; обучение осуществляется в широком возрастном диапазоне (8–15 лет); спортсмены систематически участвуют в соревновательной деятельности различного уровня.

Вместе с тем выявлены следующие проблемные аспекты:

- отсутствие формализованной программы хореографического образования;
- разнородность индивидуальных методических подходов тренеров;
- нерегулярность диагностики хореографической подготовленности;

– недостаточная интеграция танцевальных и технических элементов в структуре соревновательных программ.

Современный чир спорт предъявляет комплексные требования к спортсмену, который должен одновременно обладать развитой пластикой, музыкальностью, координацией, силой и техническим мастерством. Интеграция данных компонентов в рамках единой методической системы невозможна без чётко структурированной, научно обоснованной модели подготовки.

Цели и задачи модели хореографического образования.

Разрабатываемая модель направлена на решение следующих ключевых задач:

- формирование единых методических ориентиров для всех тренеров академии;
- обеспечение преемственности подготовки на различных возрастных этапах;
- интеграцию хореографии и акробатики в соревновательную структуру;
- внедрение многоуровневой объективной диагностики;
- повышение качества и художественного уровня соревновательных программ;
- усиление индивидуализации образовательного процесса.

Методологические подходы проектирования модели.

При проектировании и апробации модели использованы следующие научные подходы:

- системный подход, обеспечивающий целостность и взаимосвязь всех компонентов подготовки;
- личностно ориентированный подход, предполагающий учёт возрастных, психоэмоциональных и двигательных особенностей спортсменов;

- деятельностный подход, ориентированный на формирование хореографических навыков через практическую двигательную деятельность;
- компетентностный подход, направленный на формирование комплекса хореографических, координационных и артистических умений.

Принципы реализации модели.

В основе модели лежат следующие педагогические принципы:

- принцип индивидуального подхода;
- принцип вариативности хореографических средств;
- принцип интеграции хореографии и акробатики;
- принцип преемственности подготовки;
- принцип систематического контроля и коррекции.

Организационно-педагогические условия реализации модели.

Эффективность модели обеспечивается при соблюдении следующих условий:

- наличие квалифицированных специалистов (тренеров и хореографов);
 - координация деятельности тренерского штаба;
 - поэтапное внедрение диагностических процедур;
 - регулярный анализ соревновательной деятельности;
- использование единой методической документации.

Содержательный модуль модели.

Содержательный модуль представляет собой систему знаний, навыков и двигательных умений, подлежащих формированию у чир-спортсменов.

Базовая хореография.

Включает развитие:

- пластики корпуса;
- изоляций плечевого пояса и тазового звена;

- постановки корпуса и осанки;
- устойчивости, баланса и выворотности;
- эстетики движения;
- статической и динамической гибкости

Данный компонент имеет особое значение для спортсменов 8-12 лет, именно в этот период формируются устойчивые двигательные стереотипы.

Чир-данс техника.

Направлена на формирование:

- движений различной амплитуды;
- скоростных связок;
- групповых танцевальных схем;
- работы с пом-понами;
- синхронности и равномерности движений.

Современные хореографические стили.

Модель включает элементы:

- jazz и jazz-modern;
- contemporary;
- hip-hop;
- jazz-funk.

Использование данных стилей повышает выразительность, вариативность и художественный уровень соревновательных программ.

Акробатико-хореографическая интеграция.

Обеспечивает объединение:

- хореографических связок;
- акробатических элементов;
- переходов и поддержек в единую композиционно выстроенную структуру программы.

Концептуальная структура модели хореографического образования.

Модель хореографического образования чир-спортсменов включает пять взаимосвязанных модулей, каждый из которых выполняет определённую функциональную роль. Графическое представление модели (структурная схема) показана на рисунке 1.



Рисунок 1 – Графическое представление модели

Таким образом, разработка модели хореографического образования чир-спортсменов является теоретически и практико-ориентированно обоснованной. Предложенная модель позволяет систематизировать процесс подготовки, обеспечить его целостность и управляемость, а также повысить качество хореографической составляющей соревновательных программ.

2.3 Организация педагогического эксперимента

Педагогический эксперимент проводился на базе For Cheer и был направлен на проверку эффективности разработанной модели хореографического образования чир-спортсменов. Продолжительность эксперимента составила 6 месяцев, что позволило проследить динамику показателей хореографической подготовленности и сопоставить изменения в экспериментальной и контрольной группах.

Цель эксперимента – экспериментально проверить эффективность модели хореографического образования чир-спортсменов в условиях тренировочного процесса академии.

Задачи эксперимента:

- провести первичную диагностику исходного уровня хореографической подготовленности спортсменов;
- внедрить разработанную модель в тренировочный процесс экспериментальной группы;
- организовать систематический контроль и коррекцию подготовки в процессе формирующего этапа;
- провести повторную диагностику и сравнить динамику показателей в экспериментальной и контрольной группах;
- оценить влияние модели на соревновательные результаты и частоту технических ошибок/штрафов.

Условия сопоставимости групп обеспечивались за счёт:

- сопоставимого стажа занятий (при формировании групп учитывался опыт в чир спорте);
- одинаковой соревновательной практики в период эксперимента;
- единого объёма тренировочных нагрузок по времени (количество тренировок в неделю и длительность занятий), при этом различие заключалось

в содержании: в ЭГ внедрялась модель, в КГ – тренировки шли по действующей практике академии.

Эксперимент осуществлялся в условиях обычного тренировочного процесса с участием тренерского состава: 10 тренеров по чир спорту, 2 хореографов и тренера по акробатике.

Эксперимент включал три этапа:

Констатирующий этап (1-й месяц) – выявление исходного уровня и проблемных зон.

Формирующий этап (2–5-й месяцы) – внедрение модели и организация модульных занятий, контроля и коррекции.

Контрольный этап (6-й месяц) – повторная диагностика, анализ динамики, экспертная оценка и сопоставление соревновательных результатов.

Констатирующий этап эксперимента.

Цель этапа – определить исходный уровень подготовленности спортсменов, выявить дефициты и зафиксировать стартовые показатели по диагностическим параметрам.

Содержание работ на этапе:

1. Диагностика физической подготовленности по нормативам академии.

Проводилась по действующим внутренним нормативам (прыжки, гибкость, сила и выносливость).

Фиксировались количественные показатели (в секундах, повторениях, градусах/амплитуде – в зависимости от конкретного теста).

Результаты заносились в диагностические карты спортсменов.

2. Первичная хореографическая диагностика

Оценивались параметры, соответствующие структуре разработанной модели (технические, музыкально-хореографические, координационные показатели) В диагностике использовались:

- тестовые связки (короткие комбинации на 20-40 секунд);
- элементы cheer dance техники (motions, линии, изоляции);
- контрольные задания на синхронность в малых группах;
- задания на музыкальность (выполнение связок в разных темпах/с акцентами).

Оценка осуществлялась по бальной шкале (1-5 или 1-10 – в зависимости от принятой в академии системы) с фиксацией ошибок и комментариями.

3. Анализ видео прошлых выступлений

Проводился контент-анализ видеозаписей выступлений команд/групп:

- выявлялись типовые ошибки (разрывы линий, несинхронность, «провалы» по рисунку, смещение темпа);
- фиксировались штрафные ситуации (если по регламентам соревнований они применялись);
- выделялись проблемные переходы и места, где нарушается логика композиции.

Результаты оформлялись в виде аналитического листа по каждой группе: «сильные стороны – дефициты – рекомендации».

4. Оценка соревновательных результатов (ретроспективно)

Сопоставлялись результаты региональных и всероссийских стартов за период до эксперимента:

- итоговые места/баллы (если доступны);
- комментарии судей/протоколы (при наличии);
- выделение показателей, связанных с артистизмом, техникой, постановкой.

Итог констатирующего этапа: формировался профиль каждой группы и общий перечень задач внедрения модели (какие параметры «проседают» и требуют приоритетной проработки).

Результаты констатирующего этапа и постановка задач.

По итогам констатирующего этапа был сформирован профиль каждой группы и общий перечень задач внедрения модели, выявивший параметры, требующие приоритетной проработки. Ключевые проблемные зоны, выявленные в экспериментальной группе (ЭГ) на старте исследования, представлены в Таблице 1 (Таблица 1, рис. 2).

Таблица 1 – Средние балльные оценки (по 10-балльной шкале) и проблемные зоны хореографической подготовленности на констатирующем этапе

Критерий оценки	Экспериментальная группа (ЭГ)	Контрольная группа (КГ)	Приоритет коррекции
Технические параметры			
Чистота и амплитуда motions	50	52	Высокий
Линии и изоляции	48	50	Высокий
Устойчивость и баланс	52	53	Средний
Музыкально-хореографические параметры			
Музыкальность	50	51	Высокий
Выразительность, артистизм	56	55	Средний
Синхронность в группе	55	56	Высокий
Физические параметры			
Гибкость	75%	78%	Средний
Силовая выносливость	70%	72%	Средний
Техника прыжков	68%	70%	Высокий

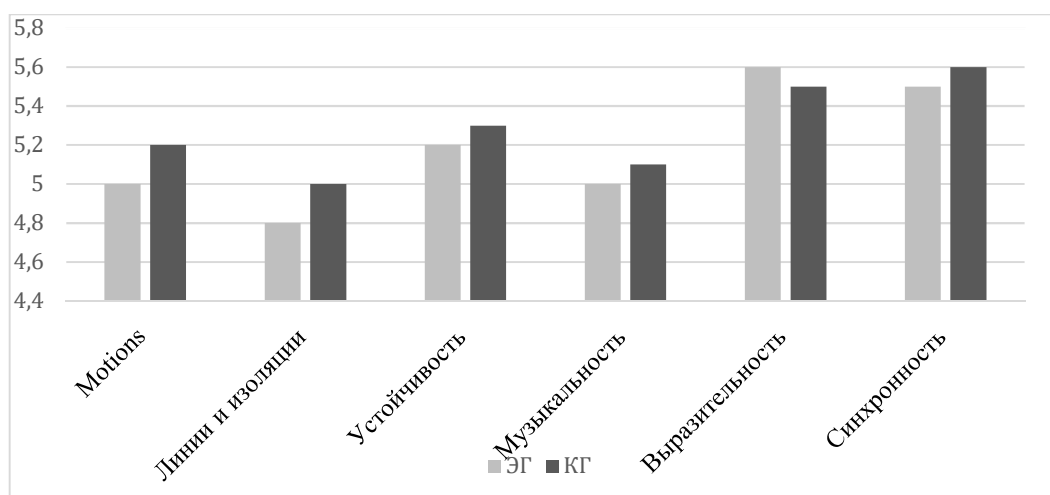


Рисунок 2 – Сравнение исходного уровня подготовленности ЭГ и КГ по ключевым критериям Анализ результатов и постановка задач:

Как видно из Таблицы 1, наиболее значительное отставание («проседание») в экспериментальной группе наблюдалось по следующим параметрам, которые были определены как приоритетные для коррекции в рамках формирующего этапа:

1. Техническая чистота базовых элементов: низкие показатели по критериям motions (50), линии и изоляции (48) указывали на недостаточную отработку двигательной основы.

2. Координационно-музыкальные навыки: параметры музыкальность (50) и синхронность (55) требовали целенаправленного развития для обеспечения целостности группового выступления.

3. Качество исполнения акробатических переходов: анализ видео выявил частые технические ошибки и разрывы при интеграции хореографии с акробатическими элементами.

Таким образом, основными задачами для формирующего этапа стали: 1) ликвидация технических дефицитов в базовой хореографии; 2) усиление музыкально-ритмического компонента подготовки; 3) разработка и отработка специальных связок для бесшовной интеграции танцевальных и акробатических элементов в соревновательную композицию.

Формирующий этап эксперимента.

Цель этапа — внедрить разработанную модель в тренировочный процесс экспериментальной группы и обеспечить её практическую реализацию через модульные занятия, регулярный контроль и коррекцию.

Формирующий этап включал следующие направления работы.

А. Внедрение модели в тренировочный процесс.

1) Организация модульной структуры занятий

Тренировочный процесс ЭГ был перестроен по принципу модульности. В каждую тренировочную неделю включались блоки, соответствующие модулям модели:

Содержательный модуль: развитие базовой хореографии, cheer dance техники, современных стилей, интеграция с акробатикой.

Методический модуль: единые методические требования (термины, критерии, «эталон» движений), объяснение техники, работа над ошибками.

Технологический модуль: формат занятий (комбинации, разучивание фрагментов, групповые построения, отработка рисунка).

Диагностический модуль: регулярная мини-диагностика (1 раз в месяц) + текущий контроль на тренировках.

Коррекционный модуль: корректировочные тренировки по выявленным дефицитам.

2) Обучение тренеров работе с моделью

Чтобы исключить разнородность методик, на старте формирующего этапа проводился инструктаж/мини-семинар для тренерского состава ЭГ:

- единые требования к motions, линиям, изоляциям;
- единые подходы к коррекции ошибок;
- порядок видеоанализа;
- порядок заполнения диагностических карт.

В Реализация содержательного модуля (что именно делали).

1) Базовая хореография (опорный блок)

Отрабатывались:

- постановка корпуса и осанка;
- изоляции плечевого пояса и таза;
- устойчивость и баланс;
- гибкость (статическая/динамическая);
- амплитуда движений и контроль линий.

Формат: ежедневные короткие блоки 10-15 минут + 1-2 расширенных блока в неделю.

2) Cheer dance техника

Фокус на: чёткие движения рук (motions) и «чистые линии»; разная амплитуда (низко/средне/высоко); скоростные связки; синхронность и построения; работа с пом-понами (где требуется).

Формат: разучивание эталонной связки + вариативные упражнения на синхронность.

3) Современные стили (вариативность)

Включались элементы: jazz/jazz-modern; contemporary; hip-hop; jazz-funk

Задача — повысить выразительность, динамику и стилевую насыщенность программ.

4) Акробатико-хореографическая интеграция

Выполнялась интеграция: переходов в акробатические элементы; выходов из акробатики в хореографический рисунок; связок, которые «склеивают» технические блоки в композицию.

С. Система контроля на формирующем этапе

1) Ежемесячный видеоанализ

1 раз в месяц проводилась видеосъёмка контрольных прогонов: фиксировались технические ошибки; оценивалась динамика синхронности; отмечалось соответствие музыке и темпу; сравнивались изменения относительно предыдущего месяца.

2) Корректировочные тренировки

По итогам видеоанализа и мини-диагностики назначались корректировочные занятия: отдельные блоки на линии/изоляции; блоки на музыкальность/темп; блоки на синхронность и рисунок.

3) Формирование новых хореографических фрагментов

На формирующем этапе создавались и внедрялись новые фрагменты: улучшались переходы; повышалась целостность композиции; оптимизировалась логика «танец – техника – акробатика – танец».

Контрольный этап эксперимента.

Цель этапа –провести итоговое измерение показателей, сравнить динамику ЭГ и КГ и оценить эффективность модели.

1) Повторная диагностика

Проводились те же процедуры, что и на констатирующем этапе:
нормативы физической подготовленности;
хореографическая диагностика (motions, линии, изоляции, устойчивость, музыкальность, выразительность, синхронность);
контрольные связки и групповые задания.

2) Сравнение динамики

Проводилось сопоставление: внутри каждой группы (до/после); между группами (ЭГ и КГ).

3) Экспертная оценка

Проводилась экспертная оценка со стороны хореографов и тренеров по стандартизированным критериям: качество исполнения; художественная целостность; логика композиции; устойчивость техники; синхронность.

4) Сопоставление соревновательных результатов

Сравнивались результаты выступлений (региональные и всероссийские старты) в период эксперимента: оценки за артистизм и технику; качество постановки в соответствии со стилем; количество штрафов за технические разрывы (при наличии в протоколах).

Итоговые результаты и оценка эффективности модели.

По итогам эксперимента в экспериментальной группе была зафиксирована выраженная положительная динамика по сравнению с контрольной группой.

Технические параметры: motions: +25-40%; линии и изоляции: +20-30%; устойчивость: +18-25%.

Музыкально-хореографические параметры: музыкальность: +15-20%; выразительность: +20-35%; синхронность: +25-30%.

Физические параметры (по нормативам академии): прыжки: +10-18%; гибкость: +20-30%; сила и выносливость: +12-18%.

Соревновательные результаты:

- повысились оценки за артистизм, техническое исполнение и соответствие постановки стилю;
- улучшились командные результаты на региональных и всероссийских стартах;
- снизилось количество штрафов, связанных с техническими разрывами и несогласованностью элементов.

Эффективность модели подтверждена по следующим критериям: повышение качества хореографии и чистоты исполнения; улучшение интеграции танцевальных и технических элементов (логика композиции); рост уровня подготовленности спортсменов и устойчивость положительной динамики; улучшение соревновательных результатов, подтверждающее практическую значимость модели.

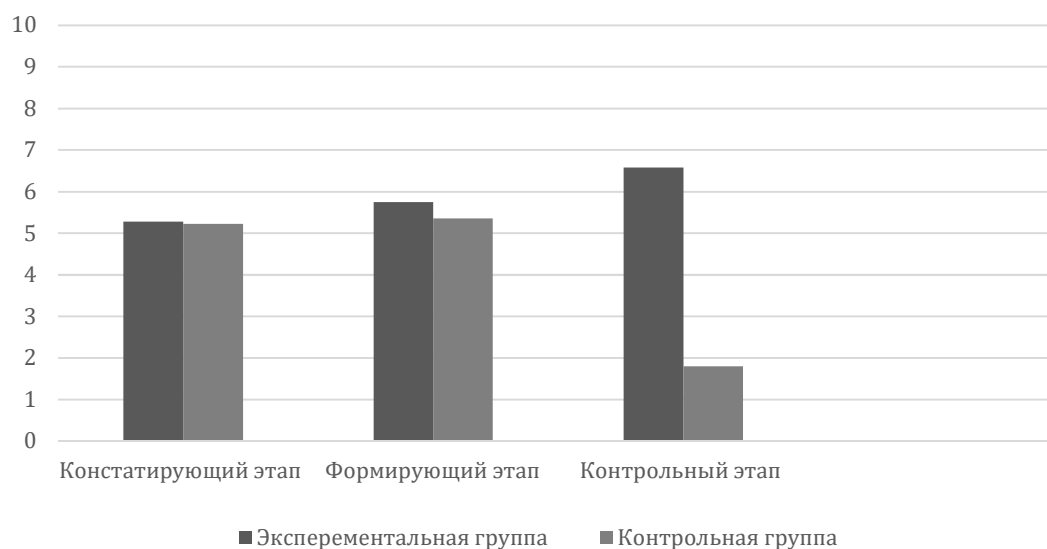


Рисунок 3 – Динамика уровня хореографической подготовленности чир-спортсменов

Во второй главе магистерской диссертации была разработана, теоретически обоснована и экспериментально проверена модель хореографического образования чир-спортсменов в условиях тренировочного процесса спортивной академии.

Теоретико-методологическое обоснование показало, что разработка модели хореографического образования является необходимой в условиях современного чир спорта, характеризующегося высокой координационной и технико-эстетической сложностью соревновательной деятельности. Использование модели позволяет структурировать процесс подготовки, обеспечить его управляемость и целенаправленность.

Разработанная модель хореографического образования чир-спортсменов имеет модульную структуру и включает содержательный, методический, технологический, диагностический и коррекционный модули. Такая структура обеспечивает целостность педагогического процесса, интеграцию хореографии с акробатической и технической подготовкой, а также возможность систематического контроля и коррекции подготовки.

При проектировании и реализации модели были использованы системный, личностно ориентированный, деятельностный и компетентностный подходы, а также принципы индивидуального подхода, вариативности, преемственности, интеграции и регулярной диагностики. Реализация данных подходов и принципов обеспечила соответствие модели возрастным, соревновательным и организационно-педагогическим условиям подготовки чир-спортсменов.

Педагогический эксперимент, проведённый на базе академии For Cheer в течение шести месяцев, позволил экспериментально проверить эффективность разработанной модели. Эксперимент включал констатирующий, формирующий и контрольный этапы и был организован с соблюдением условий сопоставимости экспериментальной и контрольной групп.

Результаты педагогического эксперимента показали достоверную положительную динамику показателей хореографической подготовленности спортсменов экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Наиболее выраженные изменения были зафиксированы в технических (motions, линии, изоляции, устойчивость), музыкально-хореографических (музыкальность, выразительность, синхронность) и физических параметрах.

Анализ соревновательных результатов подтвердил практическую эффективность модели: в экспериментальной группе повысились оценки за артистизм, техническое исполнение и композиционную целостность программ, а также снизилось количество штрафов, связанных с техническими разрывами и несогласованностью элементов.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что внедрение разработанной модели способствует повышению качества хореографической подготовки чир-спортсменов, обеспечивает интеграцию танцевальных и технических элементов в структуре соревновательных программ и создаёт условия для устойчивого роста спортивных результатов.

Таким образом, материалы второй главы подтверждают гипотезу исследования и обосновывают целесообразность использования разработанной модели хореографического образования в практике подготовки чир-спортсменов, что создаёт основу для формулирования общих выводов и практических рекомендаций в заключении магистерской диссертации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённое исследование было направлено на теоретико-методологическое обоснование, разработку и экспериментальную проверку модели хореографического образования чир-спортсменов в условиях тренировочного процесса спортивной академии.

В ходе анализа научной и методической литературы установлено, что чир спорт на современном этапе развития представляет собой сложнокоординационный технико-эстетический вид спорта, в котором спортивный результат в значительной степени определяется уровнем хореографической подготовленности спортсменов, качеством композиционного построения программ, синхронностью, музыкальностью и выразительностью исполнения. Вместе с тем выявлено, что в практике подготовки чир-спортсменов хореографическая составляющая часто реализуется фрагментарно, без единой научно обоснованной системы и формализованных методических ориентиров.

Теоретический анализ позволил определить роль хореографии в структуре подготовки чир-спортсменов, раскрыть её цели, задачи, компоненты и принципы, а также выявить взаимосвязь хореографической подготовки с другими разделами тренировочного процесса. Установлено, что эффективная хореографическая подготовка должна носить системный характер, быть интегрированной с технической и акробатической подготовкой и учитывать возрастные и индивидуальные особенности спортсменов.

Анализ существующих методологических подходов к хореографическому обучению в чир спорте показал, что наибольшей эффективностью обладает комплексное использование системного, личностно ориентированного и деятельностного подходов. При этом выявлены противоречия между возросшими требованиями к качеству хореографической

составляющей соревновательных программ и недостаточной разработанностью целостных моделей хореографического образования в практике чир спорта.

С учётом выявленных теоретических предпосылок и практических потребностей была разработана модель хореографического образования чир-спортсменов, имеющая модульную структуру и включающая содержательный, методический, технологический, диагностический и коррекционный модули. Модель ориентирована на обеспечение целостности педагогического процесса, преемственности подготовки на различных возрастных этапах, интеграции танцевальных и технических элементов, а также систематического контроля и коррекции хореографической подготовленности. Эффективность разработанной модели была проверена в ходе педагогического эксперимента, проведённого на базе академии For Cheer в течение шести месяцев. Результаты эксперимента показали достоверную положительную динамику показателей хореографической, музыкально-ритмической и физической подготовленности спортсменов экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Кроме того, зафиксировано повышение качества соревновательных программ, улучшение оценок за артистизм и техническое исполнение, а также снижение количества технических разрывов и штрафов.

Таким образом, цель исследования достигнута, поставленные задачи решены, гипотеза подтверждена. Разработанная модель хореографического образования чир-спортсменов доказала свою практическую эффективность и может быть рекомендована для использования в тренировочном процессе спортивных академий и клубов, реализующих подготовку в сфере чир спорта.

Перспективы дальнейших исследований могут быть связаны с адаптацией модели для различных дисциплин чир спорта, расширением диагностического инструментария, а также изучением особенностей хореографической подготовки на этапах высшего спортивного мастерства.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. International Cheer Union. ICU Rules & Regulations. – Orlando, 2023. – URL: <https://cheerunionorg> (дата обращения: 02.02.2025).
2. International Cheer Union. Cheer Dance Rules & Guidelines. – Orlando, 2023. – URL: <https://cheerunionorg> (дата обращения: 02.02.2025).
3. International All Star Federation. Dance & Performance Guidelines. — Memphis, 2022. – URL: <https://www.iasfworld.com> (дата обращения: 02.02.2025).
4. USA Cheer. History of Cheerleading. – URL: <https://usacheerorg/history-of-cheerleading> (дата обращения: 02.02.2025).
5. Правила вида спорта «чир спорт»: утв. приказом Министерства спорта РФ от 03.12.2020 № 890. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_377305/ (дата обращения: 02.02.2025).
6. Федерация чир спорта России. Правила соревнований по чир спорту. – М., 2023.
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт». – М.: Минспорт РФ, 2020.
8. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие. – 4-е изд. – Москва: Спорт, 2021. – 520 с. – ISBN 978-5-907225-59-6.
9. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 280 с. – ISBN 5-278-00607-2.
10. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 820 с. – ISBN 978-966-8708-89-3.
11. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Советский спорт, 2004. – 463 с. – ISBN 5-85009-888-7.

12. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2001. – 480 с. – ISBN 5-7695-0853-1.
13. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с. – ISBN 5-278-00101-1.
14. Болобан, В.Н. Система подготовки спортсменов сложнокоординационных видов спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2006. – ISBN 966-7133-48-7.
15. Назаренко, Л.Д. Развитие координационных способностей. – М.: Советский спорт, 2001. – ISBN 5-85009-675-2.
16. Тер-Ованесян, А.А. Методика физической подготовки. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – ISBN 5-278-00087-2.
17. Ваганова, А.Я. Основы классического танца. – 9-е изд. – СПб.: Планета музыки, 2018. – 192 с. – ISBN 978-5-8114-0223-6.
18. Уланова, Ю.А. Методика преподавания классического танца. – М.: Академия русского балета, 2017. – ISBN 978-5-98712-702-3.
19. Красовская, В.М. Теория хореографии. – СПб.: Балет-пресс, 2019. – ISBN 978-5-91187-352-1.
20. Кузнецова, Т.С. Хореографическая педагогика. – М.: Владос, 2021. – ISBN 978-5-907013-87-2.
21. Никитина, Л.В. Основы спортивной хореографии. – СПб.: Лань, 2018. – ISBN 978-5-8114-2993-6.
22. Винер, И.А. Хореографическая подготовка в спортивных видах гимнастики. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – ISBN 978-5-278-03547-2.
23. Тарасов, Н.И. Классический танец. – М.: Искусство, 1981.
24. Лабан, Р. Язык движения / Р. Лабан. – Москва: Прогресс, 1998. – ISBN 5-01-004476-3.
25. Gilbert, A.G. Creative Dance for All Ages. – Champaign: Human Kinetics, 2015. – ISBN 978-1-4504-2335-4.

26. Жак-Далькроз, Э. Ритм, музыка и воспитание. – М.: Музыка, 2001. – ISBN 5-7140-0776-1.
27. Orff, C., Keetman, G. Orff-Schulwerk: Music for Children. – Mainz: Schott, 2018. – ISBN 978-3-7957-1515-1.
28. Долинский, Г.М. Биомеханика двигательной деятельности / Г.М. Долинский. – Москва.: Академия, 2021. – ISBN 978-5-4468-9785-6.
29. Визгалова, Н. В. Методика обучения акробатике. – М.: Физкультура, 2017. – ISBN 978-5-278-03441-3.
30. Набатникова, М.Я. Основы спортивной гимнастики: учебно-методическое пособие / М.Я. Набатникова. – М.: Советский спорт, 2018. – ISBN 978-5-906839-89-4.
31. Выготский, Л.С. Мышление и речь / Л.С. Выготский. – Москва: Лабиринт, 1999. – ISBN 5-87604-091-6.
32. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1977. – ISBN отсутствует.
33. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии. – СПб. : Питер, 2002. – ISBN 5-94723-059-4.
34. Слостёнин, В.А. Педагогика / В.А. Слостенин. – Москва: Академия, 2013. – ISBN 978-5-7695-9920-5.
35. Бондаревская, Е.В. Личностно-ориентированное образование: учебно-методическое пособие / Е.В. Бондаревская. –Ростов н/Д: Булат, 2000. – ISBN 5-87876-108-4.
36. Сафонов, В.С. Психология спортивной деятельности. – М.: Спорт, 2020. – ISBN 978-5-907225-32-9.
37. Weinberg, R.S., Gould, D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Champaign: Human Kinetics, 2022. – ISBN 978-1-4925-9938-5.
38. Grindstaff, L., West, E. Cheerleading and the Gendered Politics of Sport // Sociology of Sport Journal. – 2006.

39. Исследование физического развития и подготовленности студенток, занимающихся чирлидингом // Теория и практика физической культуры. – 2019.

40. Особенности подготовки спортсменов технико-эстетических видов спорта // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020.

41. Судейские критерии в чир-спорте и их влияние на структуру программ // Спортивная наука России. – 2021.

44-70. Диссертации, материалы научных конференций и статьи по спортивной хореографии, координации, артистизму, performance cheer, музыкально-ритмической подготовке, опубликованные в рецензируемых научных журналах, включенных в перечень ВАК, а также в международных научных базах данных (CyberLeninka, eLIBRARY, JSTOR, Human Kinetics).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1 – Диагностические карты хореографической подготовленности

Рисунок 1.1 – Диагностические карты хореографической подготовленности

Карта оценки базовой хореографии	
Критерии	Оценка (1–10)
Постановка рук и ног	☆☆☆☆☆☆☆☆ 10
Построения и перестроения	☆☆☆☆☆☆☆☆ 10
Линии и уровни	☆☆☆☆☆☆☆☆ 10
Хореографический рисунок	☆☆☆☆☆☆☆☆ 10

Карта оценки техники исполнения	
Критерии	Оценка (1–10)
Четкость останов, поз и движений	☆☆☆☆☆☆☆☆ 10
Словенная техника (стабилизаций, полета, стантов)	☆☆☆☆☆☆☆☆ 10
Сила, высота и амплитуда движений	☆☆☆☆☆☆☆☆ 10
Уровень сложности элементов	☆☆☆☆☆☆☆☆ 10

Карта оценки музыкальности	
Критерии	Оценка (1–10)
Ритмичность выполнения	☆☆☆☆☆☆☆☆ 10
Согласованность с музыкой	☆☆☆☆☆☆☆☆ 10
Соответствие темпу и стилю музыки	☆☆☆☆☆☆☆☆ 10
Уверенность исполнения под музыку	☆☆☆☆☆☆☆☆ 10

Карта оценки пластики и выразительности	
Критерии	Оценка (1–10)
Пластичность движений	☆☆☆☆☆☆☆☆ 10
Эмоциональная выразительность	☆☆☆☆☆☆☆☆ 10
Мимика и жесты	☆☆☆☆☆☆☆☆ 10
Финальные позы и композиция	☆☆☆☆☆☆☆☆ 10

Карта оценки синхронности	
Критерии	Оценка (1–10)
Одновременное выполнение движений	☆☆☆☆☆☆☆☆ 10
Единство темпа и ритма	☆☆☆☆☆☆☆☆ 10
Скоординированность позиций в построениях	☆☆☆☆☆☆☆☆ 10
Единая динамика и акценты	☆☆☆☆☆☆☆☆ 10

Карта оценки координации	
Критерии	Оценка (1–10)
Баланс и равновесие	☆☆☆☆☆☆☆☆ 10
Взаимодействие в парных и групповых элементах	☆☆☆☆☆☆☆☆ 10
Переходы и перемещения	☆☆☆☆☆☆☆☆ 10
Согласование в сложных элементах	☆☆☆☆☆☆☆☆ 10

Приложение 2 – Экзаменационные чир-нормативы For Cheer

Таблица 2.1 – Нормативы для экзамена Академии

Категория	Нормативы
Статика	Шпагаты, мост, гибкость корпуса
Прыжки	Тое-тач, пайк, хёдлер
Акробатика	Колесо, рондант, перевороты, элементы уровней в стантовых подержках
Силовая подготовка	Силовые выходы, удержания
Выносливость	1-минутные комплексы

Приложение 3 – Графики тренировок

Таблица 3.1 – График для профессиональных спортсменов (5 тренировок/неделя × 3 часа)

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Тренировка 17:00 – 20:00	Тренировка 17:00 – 20:00	Тренировка 17:00–20:00	Тренировка 17:00–20:00	Тренировка 17:00 – 20-00
План распределения нагрузок				
Групповые	Индивидуальные	Акробатика	Групповые	Индивидуальные

Таблица 3.2 – График для новичков (3 тренировки/неделя × 1,5 часа)

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Тренировка 17:00 – 18:30		Тренировка 17:00– 18:30		Тренировка 17:00 – 18:30
План распределения нагрузок				
Групповые		Акробатика		Индивидуальные

Приложение 4. Таблицы результатов эксперимента

Таблица 4.1 – Исходные показатели (констатирующий этап, 10-бальная шкала)

Критерии	Баллы (из 10) Экспериментальная Группа	Баллы (из 10) Контрольная группа
Motions	50	50
Музыкальность	50	50
Актерское мастерство	56	55
Сценичность	55	54

Таблица 4.2 – Промежуточные показатели (формирующий этап, 10-бальная шкала)

Критерии	Баллы (из 10) Экспериментальная Группа	Баллы (из 10) Контрольная группа
Motions	60	53
Музыкальность	59	52
Актерское мастерство	56	55
Сценичность	55	54

Таблица 4.3 – Итоговые показатели (контрольный этап, 10-бальная шкала)

Критерии	Баллы (из 10) Экспериментальная Группа	Баллы (из 10) Контрольная группа
Motions	70	56
Музыкальность	68	54
Актерское мастерство	65	57
Сценичность	64	56

Диаграмма 4 – Динамика уровня хореографической подготовленности чир-спортсменов

