

ФАКТОР СОВМЕСТИМОСТИ ПРИ КОМПЛЕКТОВАНИИ КОМАНД В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Нестерова Т.В., Кожанова О.С.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. В статье обосновывается совместимость спортсменок в качестве ведущего фактора повышения результативности соревновательной деятельности команд в групповых упражнениях художественной гимнастики. Предлагается осуществлять комплектование команд по групповым упражнениям на основе комплексной оценки совместимости спортсменок по уровню их технической и физической подготовленности, морфофункциональным показателям, уровню функционального состояния, схожести психических особенностей личности, психофизиологических характеристик.

Ключевые слова: групповые упражнения, двигательная совместимость, психологическая совместимость, видовая совместимость.

Анотація. Нестерова Т.В., Кожанова О.С. **Фактор сумісності при комплектуванні команд в групових вправах художньої гімнастики.** У статті обґрунтовується сумісність спортсменок, як провідний чинник підвищення результативності змагальної діяльності команд у групових вправах художньої гімнастики. Пропонується здійснювати комплектування команд у групових вправах на основі комплексної оцінки сумісності спортсменок по рівню їх технічної і фізичної підготовленості, морфофункціональним показникам, рівню функціонального стану, схожості психічних особливостей особи, психофізіологічних характеристик.

Ключові слова: групові вправи, рухова сумісність, психологічна сумісність, видова сумісність.

Annotation: Nesterova T., Kozhanova O. **Factor of the compatibility while completing teams in rhythmic gymnastics group exercises.** In the article compatibility of sportswomen is grounded as a leading factor of increase of

effectiveness of competition activity of commands in group exercises of rhythmic gymnastics. It is suggested to carry out completing of commands on group exercises on the basis of complex estimation of compatibility of sportswomen on the level of their technical and physical preparedness, morphofunctions indexes, level of the functional state, likeness of psychical features of personality, psychophysiologic descriptions.

Введение.

Известно, что на эффективность учебно-тренировочного процесса особое влияние оказывает качество отбора [1]. Деятельность в групповых упражнениях построена на основе сотрудничества пяти гимнасток. В связи с этим в групповых упражнениях принципиально важным является равенство гимнасток по технической подготовленности, уровню физической подготовленности, антропометрическим и морфофункциональным показателям, способности работать в коллективе, согласовывать свои действия с партнерами [1, 4, 5]. В спортивной практике комплектование спортивных групп, составов команд зачастую осуществляется тренером интуитивно, без учета фактора совместимости. Отсюда возникают различные негативные явления в совместно выполняемой спортивной деятельности: длительное разучивание упражнений и нестабильное их выполнение, непонимание партнера, конфликты. Поэтому проблема эффективной совместной деятельности спортсменок в командах посредством взаимодействия друг с другом остается центральной в теории и методике художественной гимнастики, в целом, и отбора, в частности.

Анализ вопроса показал, что проблема эффективной совместной деятельности спортсменок в командах групповых упражнений в настоящее время изучена недостаточно. Поэтому видится актуальным обоснование совместимости спортсменок как ключевого фактора при комплектовании команд групповых упражнений художественной гимнастики, что во многом бы способствовало решению задачи повышения результативности их соревновательной деятельности.

Работа выполнена в соответствии со Сводным планом научно-исследовательской работы Комитета Украины по делам семьи, молодежи и спорта на 2006-2010 гг. по теме 2.1.6. «Рациональное построение тренировочного процесса в спортивных видах гимнастики на этапах многолетней подготовки».

Формулирование целей работы.

Цель исследования – обосновать совместимость спортсменок в качестве ключевого фактора при комплектовании команд в групповых упражнениях художественной гимнастики. Для достижения поставленной цели использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетный опрос, метод анализа и синтеза.

Результаты исследования.

В настоящее время групповые упражнения выполняются пятью гимнастками – программа мастеров спорта и четырьмя гимнастками – программа юниорок. Каждая команда должна представить две различные композиции на разную музыку: с одинаковыми предметами (у юниорок две композиции) и двумя разными (2+3). Оригинальная композиция характеризуется новизной техники элементов без предметами и с предметами, способов перестроений, взаимодействии между гимнастками. Анализ современного состояния и тенденций развития групповых упражнений после введения их в программу Игр Олимпиад показал, что одной из предпосылок повышения результативности соревновательной деятельности в них является учет фактора совместимости при отборе гимнасток в команды. Это связано с требованием FIG рассматривать сотрудничество (взаимодействие) гимнасток в качестве основополагающего компонента содержания соревновательной деятельности в групповых упражнениях [6].

Под сотрудничеством в групповых упражнениях принято понимать согласованную синхронную или асинхронную работу пяти гимнасток или подгрупп (2 + 3; 1 + 4), когда они находятся в непосредственном контакте друг с другом или в контакте посредством предметов (двигательные контактные

взаимодействия), а так же перемещаются в различных направлениях, перестроениях или типах перемещений (двигательные бесконтактные взаимодействия) [2]. К бесконтактным взаимодействиям относятся согласованные действия пяти гимнасток во время перемещений, выполнения элементов без предмета и с предметами, построений. Бесконтактные взаимодействия не требуют специальных двигательных умений и навыков. Они осуществляются на базе индивидуальных упражнений в режиме унификации индивидуальных особенностей техники. Взаимодействия, связанные с обменом предметами, посредством бросков, катов и отбивов, а также манипуляции в парах или группах одним или несколькими предметами без обменов путем хватов, вращения, отбивов, бросков, вхождений в предмет или проходов над ними называются контактными. Например, броски палочек лент гимнастка гимнастке, удерживая ленту за ткань; прыжки через скакалку, которую горизонтально вращает другая гимнастка или бросок мяча в обруч партнера.

Техническая ценность двигательных взаимодействий в соревновательных композициях существенно повышается, если они осуществляются посредством броска предмета, а так же при ограничении или отсутствии зрительного контакта с ним или другой гимнасткой. Наряду с этим двигательные взаимодействия характерны исключительно для групповых упражнений и не применяются в индивидуальных упражнениях, которые по отношению к групповым выступают как базовые. Для достижения максимального результата, в современных групповых упражнениях, гимнасткам необходимо владеть близкой к идеальной техникой взаимодействий. Спортсменки должны демонстрировать безупречную технику владения предметами, элементами без предмета и элементами взаимодействия, связанными с перебросками, передачами предметов друг другу, а также согласованной синхронной или асинхронной работой, что отличает групповые упражнения от индивидуальных. Команды, техника двигательных взаимодействий которых отвечает прогрессивным стандартам, могут претендовать на высокие результаты соревновательной деятельности в групповых упражнениях.

В настоящее время из трех основных типов организации подготовки команд в групповых упражнениях [3] типичной является непрерывная тренировка в течение нескольких месяцев (от двух до шести), цель которой - участие в конкретных соревнованиях, за которой следует часто длительный период работы по индивидуальной программе. В данных условиях, как правило, не удается сохранить постоянный состав команды и даже если он остается прежним, подготовка к очередным соревнованиям в групповых упражнениях существенно затрудняется задачей унификации всех сторон подготовленности гимнасток.

Анализ научно-методической литературы показал, что при комплектовании команд по групповым упражнениям совместимость лежит в основе формирования взаимопонимания, межличностного взаимодействия, взаимоотношений и срабатываемости взаимодействующих спортсменок.

Двигательная совместимость спортсменок в групповых упражнениях является основополагающим началом, направляющим и регулирующим весь процесс обучения совместным двигательным действиям. Она определяется как единство (оптимальность) взаимодействующих спортсменок при выполнении совместной деятельности. В качестве признаков двигательной совместимости гимнасток в групповых упражнениях выступают: высокая сработанность группы, точность и согласованность действий, надежность, быстрота овладения новыми совместными действиями, стабильность их выполнения, повышение результативности соревновательной деятельности команды за счет сходного уровня физической, технической и тактической подготовленности гимнасток.

Наряду с этим, успешная деятельность спортсменок в групповых упражнениях художественной гимнастики предполагает учет сходства психофизиологических особенностей гимнасток, к числу которых относятся: активность зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного анализаторов; сосредоточенность внимания, четкость представлений, память, мышление; уровень координационных способностей, выразительные способности, ловкость, точность дифференцировки мышечных усилий и

точное восприятия пространственных параметров движения.

Особое значение для работы в групповых упражнениях приобретают индивидуально-психологические особенности личности гимнасток (тип темперамента, направленность психики, эмоциональная устойчивость, тревожность), ценностно-ориентационное единство и сплоченность группы на поведенческом уровне, позитивная оценка эмоциональных отношений в группе. Психологическая совместимость гимнасток в групповых упражнениях определяется уровнем дружелюбия, альтруизма, стремления к сотрудничеству, низкой агрессивностью, отсутствием склонности к доминированию над другими.

Не вызывает сомнения, что для групповых упражнений в большей степени пригодны гимнастки, имеющие сходное телосложение по показателям длины и массы тела, длинотных размеров тела (рост сидя, длина верхних и нижних конечностей), активной массы тела, состава волокон скелетных мышц.

Анализ мнений тренеров подтвердил наши аналитические заключения. Было установлено, что к наиболее значимым по степени влияния на соревновательный результат, респонденты отнесли физическую, техническую и психологическую подготовленности ($W = 0,36$) гимнасток. В настоящее время высокий уровень результатов доступен лишь спортсменкам с высокими показателями технического мастерства, с оптимальным соотношением физических качеств. Из полученных данных следует, что успех в соревнованиях по групповым упражнениям в значительной степени зависит от качественного отбора спортсменок. Не зависимо от педагогического стажа и опыта работы 77% респондентов высказали мнение о влиянии на эффективность соревновательной деятельности гимнасток в групповых упражнениях качества отбора.

Респонденты были единогласны, что отбор гимнасток в команды для участия в групповых упражнениях на основе учета фактора совместимости будет эффективным ($W = 1,0$). По мнению тренеров для групповых упражнений первостепенную значимость имеет двигательная совместимость гимнасток и

далее совместимость гимнасток по внешним признакам и их психологическая совместимость ($W=0,36$). Из ответов респондентов следует, что существующая методика отбора спортсменок в групповые упражнения художественной гимнастики нуждается в совершенствовании, только 55% дали ей позитивную оценку. Наряду с этим, было установлено, что около 50% респондентов при отборе гимнасток полагаются на интуицию и собственный опыт.

Из предложенного перечня критериев отбора гимнасток в команды по групповым упражнениям все респонденты на первое место поставили уровень технического мастерства спортсменок, на второе – уровень развития физических качеств ($W=0,55$). Далее следуют психофизиологические и морфофункциональные особенности гимнасток, опыт выступлений в групповых упражнениях, желание участвовать в соревнованиях.

Выводы.

1. Проведенные исследования расширили знания по проблеме отбора спортсменок в команды, для участия в соревнованиях по групповым упражнениям художественной гимнастики. На основании анализа научно-методической литературы было установлено, что совместимость спортсменок является ключевым фактором отбора при комплектовании команд. В отличие от индивидуальных, групповые упражнения значительно разнообразнее и сложнее по характеру двигательных действий. Данный вид художественной гимнастики предъявляет высочайшие требования к техническому мастерству, внешним признакам, психофизиологическим характеристикам и индивидуально-психическим особенностям гимнасток.

2. Комплектование команд по групповым упражнениям художественной гимнастики на основе учета совместимости спортсменок целесообразно рассматривать как фактор повышения результативности их соревновательной деятельности. При отборе гимнасток в команды по групповым упражнениям важно принимать во внимание их морфофункциональные показатели, уровень физической и технической подготовленности, функционального состояния, схожесть психических особенностей личности, психофизиологических

характеристик спортсменок. Однако в настоящее время вопрос комплексного учета различных типов совместимости гимнасток при отборе в групповых упражнениях недостаточно разработан и практически не применяется на практике. Решение данного вопроса, на наш взгляд, представляет особую актуальность.

3. Анализ результатов анкетного опроса показал, что мнения тренеров об эффективности современного подхода к отбору спортсменок в команды по групповым упражнениям художественной гимнастики разделились в равной пропорции. Наряду с этим 77% респондентов высказали мнение о влиянии качества отбора на эффективность соревновательной деятельности гимнасток в групповых упражнениях. Тренеры высказали мнение, что при отборе гимнасток в команды по групповым упражнениям в качестве критериев, по степени значимости, могут рассматриваться: 1 – уровень технического мастерства спортсменок; 2 – уровень развития физических качеств; 3 – морфофункциональные показатели; 4 – психофизиологические особенности; 5 – опыт выступлений в групповых упражнениях; 6 – желание участвовать в соревнованиях ($W=0,55$).

Перспективы дальнейших исследований.

Дальнейшие исследования предполагают экспериментальное обоснование отбора в команды по групповым упражнениям художественной гимнастики с учетом фактора совместимости спортсменок.

Литература.

1. Белокопытова Ж.А. Теоретико-методические основы спортивного отбора в спортивных видах гимнастики. – Петрозаводск, 2004. – 90 с.
2. Мирошниченко Т.М. Совершенствование методики построения композиций групповых упражнений в художественной гимнастике // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. статей под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ, 2005. - №3. – С. 28-40.
3. Нестерова Т.В. Техническая подготовка в групповых упражнениях художественной гимнастики // Методические рекомендации. К.: Олимпийская

литература, 1995. – 50 с.

4. Нестерова Т.В. Техника двигательных взаимодействий в групповых упражнениях художественной гимнастики // Наука в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература. – 2000. - № 2. – С. 31-39.

5. Нестерова Т.В., Украинец А.В. Методы психофизиологического тестирования при отборе спортсменок в команды для участия в соревнованиях по художественной гимнастике // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта: сб. науч. тр. – Харьков, 2005. - № 17. – С. 73 – 80.

6. Художественная гимнастика: Правила судейства соревнований / Сост. Э. Абриучини. – Женева: FIG, 1997. -222 с.; 2001. – 120 с.; 2005. – 121 с.; 2008. – 123 с.