

*Манастырская А.В., Микулич Т.А.*

Белорусский государственный университет физической культуры

## **ИЗУЧЕНИЕ МНЕНИЙ ТРЕНЕРОВ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ПОДГОТОВКИ КОМАНДЫ В ГРУППОВОЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

*Manastyrskaya A., Mikulich T.*

Belarusian State University of Physical Culture

## **STUDYING COACHES' OPINIONS ABOUT THE FEATURES OF TEAM PREPARATION IN GROUP RHYTHMIC GYMNASTICS**

Аннотация. В достижении успеха спортсменками в групповой художественной гимнастике одну из ключевых ролей играет их способность взаимодействовать друг с другом, выполнять элементы программы одновременно и согласованно. В статье представлены мнения тренеров о наиболее важных аспектах взаимодействия гимнасток при выполнении групповых упражнений, выявленные на основе проведения анкетного опроса.

Ключевые слова: групповая художественная гимнастика, одновременность, синхронность, согласованность движений, критерии.

Abstract. In achieving success by athletes in group rhythmic gymnastics, one of the key roles is played by their ability to interact with each other, to perform program elements simultaneously and in a coordinated manner. The article presents the opinions of coaches on the most important aspects of interaction between gymnasts when performing group exercises, identified on the basis of a questionnaire survey.

Keywords: group rhythmic gymnastics, simultaneity, synchronicity, coordination of movements, criteria.

Групповая художественная гимнастика – один из самых эффектных и эстетически привлекательных видов спорта. Безусловно, крайне значимым в гимнастике является высокий уровень подготовленности спортсменок, их способность выполнять сложные элементы программы точно, грациозно, в соответствии с музыкой. Однако для успешного выступления в групповых упражнениях, спортсменкам этого недостаточно, здесь уровень исполнительского мастерства определяется также способностью взаимодействовать с другими гимнастками, создавая гармоничное, выразительное и зрелищное выступление [1, 2]. Именно согласованность спортсменок, возможность создания уникальных комбинаций и оригинальных хореографических постановок и является той отличительной чертой, которая на протяжении многих лет впечатляет поклонников данного вида спорта [3].

Учитывая высокие требования к спортсменкам в групповой художественной гимнастике, тренеру особенно важно уметь грамотно организовать учебно-тренировочный процесс гимнасток, вовремя учесть факторы, влияющие на процесс подготовки, чтобы избежать возможных сложностей, а также иметь арсенал средств,

необходимых для развития качеств, требующихся спортсменкам для успешного выступления в групповых упражнениях [4, 5].

**Цель настоящей работы** состояла в том, чтобы выявить мнения тренеров о наиболее важных аспектах взаимодействия гимнасток при выполнении групповых упражнений.

Для достижения поставленной цели нами был проведен анкетный опрос тренеров.

Опрос включал 10 вопросов и был представлен в Google форме. Данное анкетирование прошло 35 тренеров различной квалификации по художественной гимнастике, работающих в специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР) по гимнастике художественной имени Л.Г.Годиевой, Витебской СДЮШОР № 1 по гимнастике художественной и других. Респондентам предлагалось выбрать один или несколько вариантов из предложенных с возможностью написания своего собственного в графе «Другое».

Первый вопрос был направлен на выяснение стажа тренерской деятельности. В данном вопросе опрашиваемые могли выбрать только один вариант ответа. Анализ анкетирования показал, что 48,57% (17 чел.) выбрали вариант более 5 лет, 34,29% (12 чел.) из опрошенных имеют тренерский стаж 2-4 года, а 14,29% респондентов, т.е. 5 человек, имеют стаж работы тренером менее 2 лет (рисунок 1).

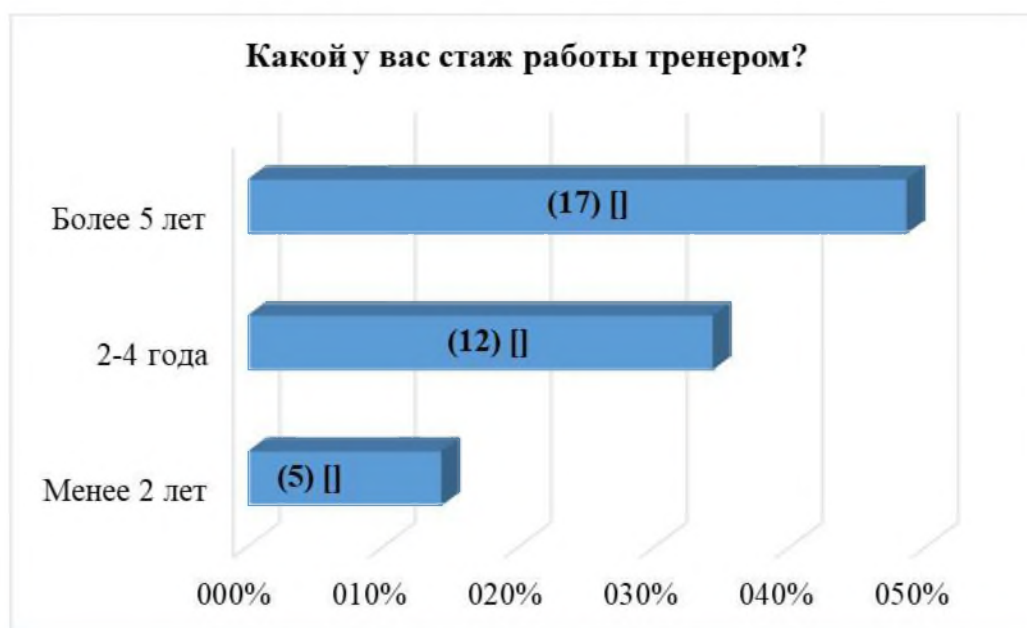


Рисунок 1. – Стаж работы тренером респондентов

На вопрос об этапах подготовки гимнасток, на котором работают тренеры, были получены следующие ответы: 42,86% (15 чел.) – на этапе начальной подготовки; 37,14% (13 чел.) – на этапе специализированной подготовки; 20% (7 чел.) – на этапе спортивного совершенствования (рисунок 2).

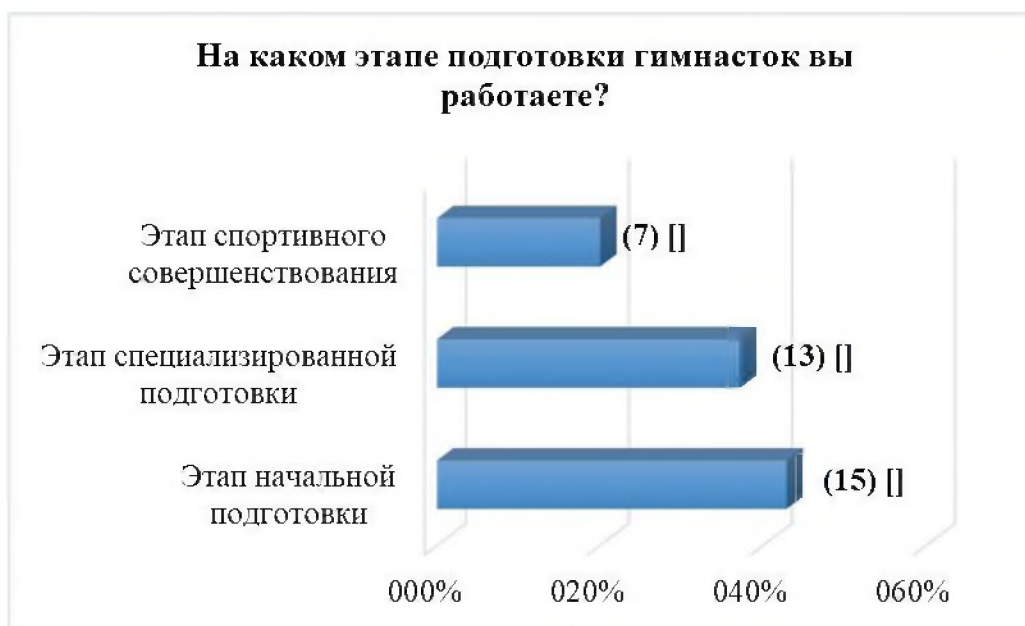


Рисунок 2. – Этапы подготовки гимнасток, на которых работают тренеры

На вопрос «На каком этапе подготовки гимнасток лучше осуществить формирование команды в групповых упражнениях?» респонденты ответили: 60,0% (21 чел.) – на этапе специализированной подготовки; 34,29% (12 чел.) – на этапе спортивного совершенствования; 5,71% (2 чел.) – на этапе начальной подготовки (рисунок 3).



Рисунок 3. – Этапы подготовки гимнасток, на которых лучше осуществить формирование команды в групповых упражнениях, по мнению тренеров

На вопрос о критериях, на которые тренеры опираются при формировании команды в групповых упражнениях, респонденты ответили следующим образом: 100% (35 чел.) – уровень физической подготовленности; 48,57% (17 чел.) – уровень технической подготовленности с предметами; 37,14% (13 чел.) – морфологические особен-

ности гимнасток; 17,14% (6 чел.) – уровень технической подготовленности без предметов; 14,29% (5 чел.) – мотивационно-волевые особенности гимнасток (рисунок 4).



Рисунок 4. – Критерии, на которые опираются тренеры при формировании команды

С помощью следующего вопроса выяснялось количество времени, необходимое тренеру для формирования синхронности выполнения упражнения гимнастками. Так, были получены следующие ответы: 74,29% (26 чел.)– месяц и более; 20% (7 чел.) – год и более; 5,71% (2 чел.) – понадобится многолетняя подготовка; 0% – менее 2 недель (рисунок 5).



Рисунок 5. – Количество времени, необходимое тренеру для формирования синхронности выполнения упражнения гимнастками

В следующем вопросе респондентам предлагалось указать те качества, которыми должны обладать гимнастки, выполняющие групповые упражнения. Так, 100% (35 чел.) выбрали способность «подстраиваться» под движение напарницы; 94,29% (33 чел.) двигательную память; 94,29% (33 чел.) способность «слышать» музыку; 77,14% (27 чел.) техническую подготовленность; 48,57% (17 чел.) – уровень владения

техникой предмета; 31,43% (11 чел.) опрошенных указали вестибулярную устойчивость (рисунок 6).

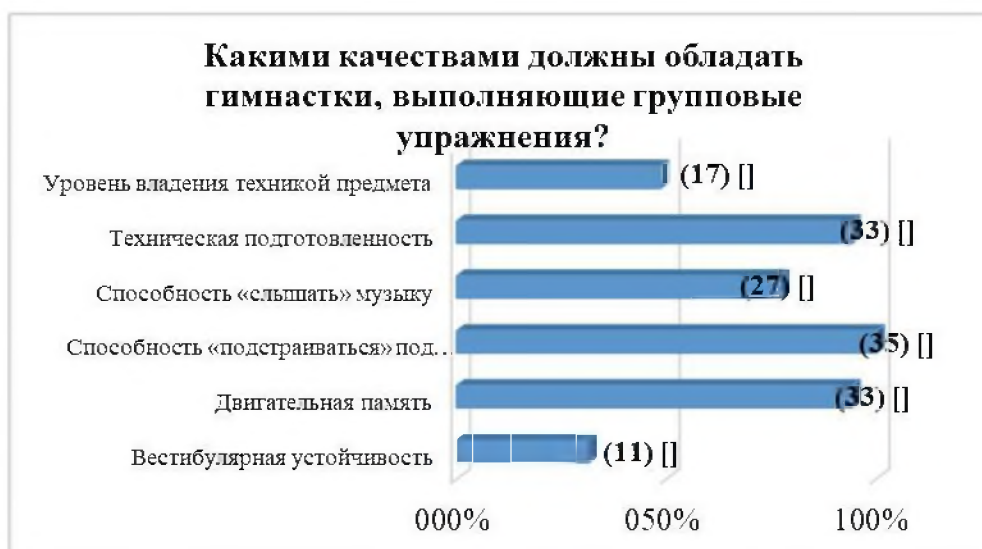


Рисунок 6. – Качества, которыми должны обладать гимнастки, выполняющие групповые упражнения

На вопрос о том, что вызывает трудности при подготовке групповых упражнений, нами были получены следующие ответы: 77,14% (27 чел.) – несогласованность движений с музыкой; 71,43% (25 чел.) – неодинаковое выполнение всех элементов упражнения; 51,43% (18 чел.) – неумение «подстраиваться» друг под друга; 42,86% (15 чел.) – одновременное выполнение всех элементов упражнения; 31,43% (11 чел.) – разное понятие ритмичности музыки (рисунок 7).

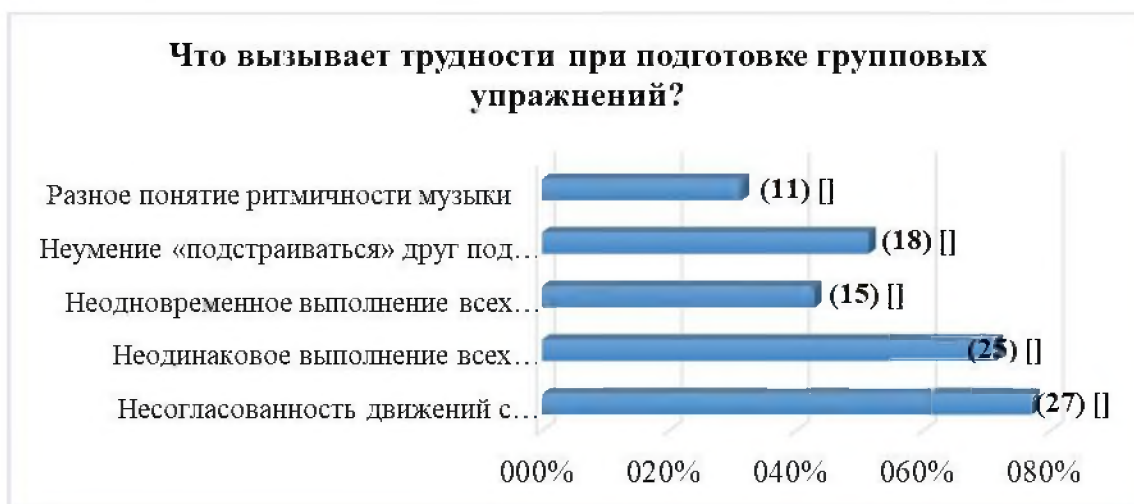


Рисунок 7. – Трудности при подготовке групповых упражнений

На вопрос «На что направлено ваше внимание при оценке синхронности выполнения гимнастками групповых упражнений» были получены следующие результаты: 88,57% (31 чел.) – согласованность движений с музыкой; 71,43% (25 чел.) – точность двигательных действий; 51,43% (18 чел.) – способность «подстраиваться» друг под друга; 31,43% (11 чел.) – гармоничность композиции (рисунок 8).



Рисунок 8. – Показатели, на которые тренеры обращают внимание при оценке синхронности выполнения гимнастками групповых упражнений

Следующий вопрос был направлен на выявление мнений об упражнениях, которые необходимо включить в тренировочный процесс гимнасток для формирования синхронности выполнения упражнения. Результаты распределились следующим образом: 88,57% (31 чел.) – одновременное выполнение танцевальных дорожек; 80% (28 чел.) – дополнительные комплексы на развития синхронности; 51,4,3% (18 чел.) – передачи предмета в парах и тройках; дополнительные комплексы на развития синхронности; 34,29% (12 чел.) – перестроения по сигналу; 11,43% (4 чел.) – повысить уровень физической подготовки; а также получен ответ «упражнения на улучшение дифференцирования параметров движений» – 2,86% (1 чел.) (рисунок 9).



Рисунок 9. – Упражнения, которые необходимо включить в тренировочный процесс гимнасток для формирования синхронности выполнения упражнения



На вопрос об условиях, при которых гимнасткам сложнее сотрудничать друг с другом были получены следующие ответы: 91,43% (32 чел.) – когда гимнастки полностью или частично лишены зрительного контроля друг друга; 71,43% (25 чел.) – когда гимнастки находятся широко друг от друга; 45,71% (16 чел.) – когда движения более широкие и амплитудные; 11,43% (4 чел.) – когда ритм композиции неравномерный; 5,71% (2 чел.) – когда гимнастки расположены рядом (рисунок 10).

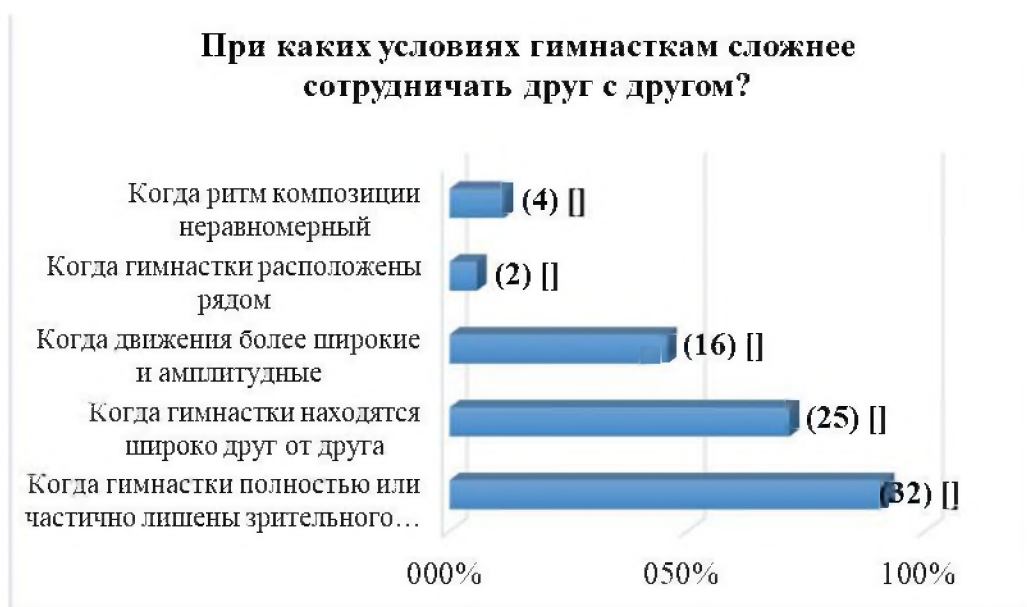


Рисунок 10. – Условия, при которых гимнасткам сложнее сотрудничать друг с другом

В результате проведенного анкетирования среди тренеров по гимнастике можно сделать следующие выводы:

1. Большинство респондентов 60% считают, что формирование команды в групповых упражнениях лучше осуществлять на этапе специализированной подготовки. Необходимое тренерам количество времени для формирования синхронности выполнения упражнения гимнастками преимущественно составило месяц и более (74,29% ответов). При этом, самыми важными критериями, на которые тренеры опираются при формировании команды в групповых упражнениях, явились уровень физической подготовленности (100%) и уровень технической подготовленности с предметами (48,57%).

2. К качествам, которыми должны обладать гимнастки, выполняющие групповые упражнения, респонденты отнесли, в первую очередь, способность «подстраиваться» под движение напарницы (100%), далее двигательную память (94,29%) и способность «слышать» музыку (также 94,29%). Вместе с тем, внимание тренеров при оценке синхронности выполнения гимнастками групповых упражнений в основном направлено на согласованность движений с музыкой (88,57%) и точность двигательных действий (71,43%), а только в следующую очередь на способность «подстраиваться» друг под друга (51,43%).

3. Самыми частыми причинами трудностей при подготовке групповых упражнений тренеры указали несогласованность движений с музыкой (77,14%) и неодинаковое выполнение всех элементов упражнения (71,43%) Для решения указанной и остальных трудностей при формировании синхронности выполнения упражнений, респонденты ответили, что в тренировочный процесс гимнасток необходимо

включать такие упражнения, как одновременное выполнение танцевальных дорожек (88,57%) и дополнительные комплексы на развитие синхронности (80%). К условиям, при которых гимнасткам наиболее сложно сотрудничать друг с другом, респонденты отнесли полное или частичное отсутствие зрительного контроля друг друга (91,43%), а также широкое расстояние между друг другом (71,43%).

Учет результатов проведенного анкетного опроса тренеров позволят организовать учебно-тренировочный процесс гимнасток, выступающих в групповых упражнениях более грамотно, заложив тем самым некоторые гарантии для получения высокого спортивного результата.

1. Карпенко, Л. А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: учеб. пособие / Л. А. Карпенко. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000. – 40 с.

2. Шевчук, Н. А. Методика оценки синхронности исполнения двигательных действий спортсменками в групповых гимнастических упражнениях / Н. А. Шевчук, Е. В. Турчина // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 12 (130). – С. 290–293.

3. Темпо-ритмические характеристики движений как фактор синхронизации элементов в групповых упражнениях художественной гимнастики / Е. Н. Медведева [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10 (164). – С. 214–219.

4. Семибратова, И. С. Надежность выполнения перебросок предметов в групповых упражнениях художественной гимнастики : автореф. дис. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук / И. С. Семибратова ; СПбГУФК. – СПб., 2007. – 24 с.

5. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для студ. вузов физ. восп. и спорта / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

***Маринич В.В.***

Полесский государственный университет

## **ОСОБЕННОСТИ МОНИТОРИНГА СОСТОЯНИЯ РЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ У СПОРТСМЕНОВ, ПЕРЕНЕСШИХ КОРОНОВИРУСНУЮ ИНФЕКЦИЮ**

***Marinich V.V.***

Polesky State University

## **FEATURES OF MONITORING THE CONDITION OF THE RESPIRATORY SYSTEM IN ATHLETES WHO HAVE CORE CORONOVIRAL INFECTION**

Аннотация. Коронавирусная инфекция оказала значительное влияние на тренировочную деятельность спортсменов. Практика подготовки спортсменов, перенесших COVID-19 показала, что им требуется значительно больше времени для достижения уровня подготовленности, который они показывали на ведущих спортивных стартах до заболевания. В этой связи, актуальным является рассмотрение вопросов, связанных с разработкой и обоснованием направлений планирования тренировочного процесса и профилактики респираторных нарушений спортсменов, в циклических видах спорта переболевших коронавирусом.