

МАКАРОВА Мария Витальевна

БОРИНСКАЯ Алина Павловна

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь*

АКТУАЛИЗАЦИЯ КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫХ ТЕСТОВ ДЛЯ ПРОГРАММЫ ДЮСШ ПО ГИМНАСТИКЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ

В современных правилах соревнований по гимнастике художественной акцент сделан на сложность упражнения, в частности на сложность владения предметом. Оценка бригады, оценивающей сложность, является «открытой», таким образом максимальное количество баллов гимнастики могут набирать за счет работы с предметом, так как количество элементов, выполняемых телом, ограничено. В связи с этим необходимо постоянно проводить контроль уровня технического мастерства спортсменок, что, в свою очередь, позволит своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс гимнасток.

Ключевые слова: художественная гимнастика; техническая подготовка; тестирование; этап начальной специализированной подготовки.

ACTUALIZATION OF THE CONTROL AND REGULATORY TESTS FOR THE PROGRAM OF CHILDREN AND YOUTH SPORTS SCHOOL ON RHYTHMIC GYMNASTICS

In modern competition rules in rhythmic gymnastics the emphasis is placed on the complexity of the exercise, in particular on the complexity of an apparatus mastering. Evaluation of the complexity by the judges is "opened up", so the gymnasts can get the maximum number of points working with an apparatus, since the number of elements performed by the body is limited. In view of this, constant monitoring of the level of technical skill of athletes is necessary, which, in turn, will allow making timely adjustments to the training process of female gymnasts.

Keywords: rhythmic gymnastics; technique training; testing; stage of initial specialized training.

Художественная гимнастика является одним из приоритетных видов спорта в нашей стране. Для сохранения высоких достижений в гимнастике необходима многолетняя системная работа, основанная на глубоком анализе современных тенденций развития вида спорта и своевременного внесения коррективов в процесс подготовки спортсменок. Важнейшим звеном этой системы является качественный отбор и эффективная начальная подготовка, обеспечивающие фундамент для перспективных результатов. Современная художественная гимнастика предъявляет высокие требования к сложности и технике исполнения упражнений. В связи с этим в значительной степени повышается значение технической подготовки спортсменок на этапе начальной специализации, когда закладывается база дальнейшего роста спортивно-технического мастерства. Все это предопределяет необходимость

изучения структуры и уровня подготовленности юных гимнасток посредством проведения контрольно-нормативных тестов в ДЮСШ для поиска и внедрения новых эффективных организационных форм, средств и методов тренировки на этапах начальной специализации.

Таким образом, целью исследования являлась разработка предложения по актуализации контрольно-нормативных тестов для ДЮСШ по гимнастике художественной на этапе начальной спортивной специализации. Объектом исследования стала техническая подготовка с предметами спортсменок на этапе начальной спортивной специализации в художественной гимнастике. Предметом исследования – контрольные упражнения для определения уровня технической подготовленности спортсменок на этапе начальной спортивной специализации в художественной гимнастике.

Исследование проводилось на базе учреждения «Минская центральная СДЮСШОР профсоюзов по гимнастике художественной им. Л.Г. Годиевой» и учреждения «СДЮСШОР по художественной гимнастике главного управления спорта и туризма Мингорисполкома».

С целью диагностики уровня подготовленности гимнасток нами было проведено исследование с участием 48 детей, занимающихся в группах первого и второго годов обучения УТГ1 и УТГ2 в специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва по художественной гимнастике. В качестве основного метода исследования было использовано тестирование.

Действующие в настоящее время нормативные документы по художественной гимнастике (программа для ДЮСШ) не содержат тестов для оценки уровня технической подготовленности гимнасток для перевода в группы УТГ1 и 2. В то же время именно на этапе начальной спортивной специализации формируются основы техники выполнения базовых упражнений с предметами. Это противоречие вызвало необходимость разработки контрольных упражнений для оценивания уровня освоения техники упражнений с предметами в художественной гимнастике. Тренерским советом Технического комитета по художественной гимнастике Белорусской ассоциации гимнастики был разработан комплекс упражнений для освоения базовых упражнений с предметами (комплекс № 1). Предполагалось, что упражнения, входящие в данный комплекс, после их апробации на практике, могут быть использованы в качестве контрольно-переводных тестов для оценки уровня технической подготовленности гимнасток на этапе начальной спортивной специализации. В то же время, всем гимнасткам, занимающимся в ДЮСШ и

СДЮШОР в нашей стране Техническим комитетом по художественной гимнастике рекомендовано включение разработанных комплексов в учебно-тренировочный процесс. В связи с этим все гимнастки контрольных групп выполняли данный комплекс упражнений на протяжении периода с марта по июнь и с сентября по октябрь 2019 года.

Автором работы был разработан комплекс упражнений (комплекс № 2), содержащий упражнения, необходимые для освоения на этапе начальной спортивной специализации в соответствии с международными требованиями. Содержание авторского комплекса контрольных упражнений с предметами представлено в таблице 1.

Таблица 1. – Авторский комплекс контрольных упражнений с предметами

| Предмет | Содержание упражнения | Организационно-методические указания |
|-------------|--|--|
| 1. Скакалка | Вращение скакалки вперед, хват за оба конца скакалки, 3 прыжка вперед через скакалку, бросок предмета правой рукой, ловля во вход, то же с другой руки, «эшаппе» правой и левой рукой, выполнение риска (правой и левой рукой): бросок скакалки, два «шене», ловля двумя руками за оба конца скакалки. Прыжки с двойным вращением вперед (5 раз) | При вращении скакалки руки не сгибаются. При выполнении прыжков ноги должны быть прямые, носки оттянуты. При выполнении «эшаппе» следить за ловлей, она должна быть четкой, за конец скакалки. Риск выполняется с максимальной амплитудой, бросок минимум на высоту 2 роста гимнастки |
| 2. Обруч | Вращение обруча правой рукой, передача под левой, то же с другой. Бросок обруча правой рукой, ловля во вращение, то же другой рукой. Перекат обруча по груди (с правой и левой руки). Бросок обруча в горизонтальной плоскости, два «шене», ловля в колесо | Вращение обруча выполняется на прямых руках. Бросок выполняется с максимальной амплитудой, ловля четко во вращение. Во время исполнения переката следить за руками, они не должны сгибаться. При исполнении броска плоскость обруча должна быть ровной без отклонений, при ловле в колесо обруч не касается пола |

Продолжение таблицы 1

| Предмет | Содержание упражнения | Организационно-методические указания |
|-----------|--|--|
| 3. Мяч | Серия из небольших отбивов мяча 3 раза, 4-й высокий отбив с поворотом лавля в правую руку, то же с другой. Перекат мяча справа налево, восьмерка мячом с круговым движением руки, то же в другую. Бросок мяча правой рукой, лавля, то же левой. Перекат мяча по телу с прогибом, бросок правой рукой, два «шене», лавля двумя в положении «сидя» | Отбивы должны выполняться четко, быстро, одной рукой, свободная рука в сторону прямая. При выполнении переката руки не сгибаются. Выполняя бросок мяча, лавля происходит в одну руку. При выполнении переката с прогибом, колени и руки не сгибаются. Выполняя риск с мячом, бросок на высоту не менее 2 роста гимнастки |
| 4. Булавы | Малые круги в боковой плоскости, большой круг в боковой плоскости с одновременными малыми кругами булавы, правой и левой рукой. Круговая мельница. Бросок одной булавы правой рукой, лавля, то же другой рукой. Параллельный бросок двумя булавами, лавля в две руки | При выполнении вращательных движений с булавами руки должны быть прямыми, работают только кисти. Бросок выполняется на максимальную амплитуду, лавля происходит за «шишечку» булавы. При выполнении параллельного броска булавы не должны разлетаться, а лететь в четкой плоскости |

Все девочки, занимающиеся в контрольных группах, прошли тестирование уровня технической подготовленности. Тестирование проводилось по окончании эксперимента в октябре 2019 г. на базе обеих экспериментальных школ. Использовался метод экспертных оценок. При оценке уровня освоения техники упражнений с предметами в качестве экспертов были привлечены 5 тренеров, имеющих высшую национальную и международную судейскую категорию. Оценивание проводилось по специально разработанной шкале. Результаты выполнения упражнений гимнастками представлены в таблице 2.

Таблица 2. – Результаты оценки уровня технической подготовленности гимнасток при выполнении упражнений с предметами

| № п/п | Группа | Скакалка \bar{X} (балл) | Обруч \bar{X} (балл) | Мяч \bar{X} (балл) | Булавы \bar{X} (балл) | Средний балл \bar{X} |
|--------------|--------|---------------------------------|------------------------------|----------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| Комплекс № 1 | УТГ-1 | 8,95 | 8,95 | 8,62 | 8,58 | 8,77 |
| | УТГ-2 | 8,58 | 8,41 | 8,37 | 8,16 | 8,38 |
| Комплекс № 2 | УТГ-1 | 6,25 | 6,04 | 6,33 | 5,66 | 6,07 |
| | УТГ-2 | 6,29 | 6,2 | 6,08 | 5,95 | 6,13 |

Анализ полученных при тестировании данных показал, что качество выполнения упражнений комплекса № 1 гимнастками учебно-тренировочных групп и первого, и второго годов обучения выше по сравнению с качеством выполнения упражнений комплекса № 2 в группах и первого, и второго годов обучения. Такой результат является обоснованным, поскольку комплекс № 1 был включен в содержание тренировочного процесса девочек контрольных групп, тогда как комплекс № 2 был для гимнасток новым.

Основной целью тренировочного процесса в гимнастике является выполнение на максимально качественном уровне разученных упражнений на соревнованиях. Все спортсменки экспериментальных групп приняли участие в Республиканском турнире «Юная гимнастка», который проводился в ноябре 2019 года после окончания педагогического эксперимента.

Для того, чтобы определить возможность использования упражнений комплексов № 1 и № 2 в качестве контрольных упражнений при оценке уровня технической подготовленности было проведено сопоставление показателей результатов тестирований и результатов

соревнований с помощью вычисления коэффициента корреляции Пирсона.

На рисунке 1 представлены результаты сравнения по комплексу № 1 учебно-тренировочной группы УТГ-1; на рисунке 2 – по комплексу № 2 с помощью вычисления коэффициента корреляции Пирсона.

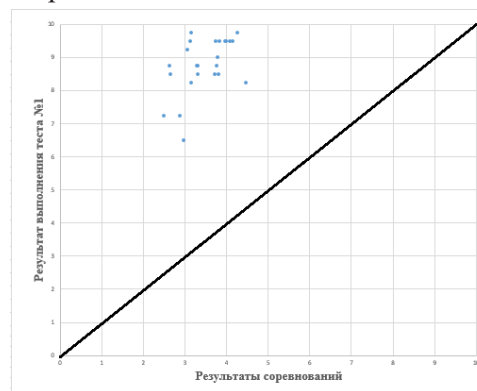


Рисунок 1. – Результаты сравнения по комплексу № 1 УТГ-1

Коэффициент корреляции Пирсона составляет 0,51.

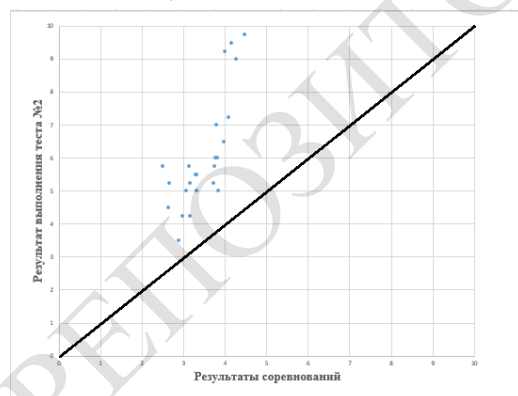


Рисунок 2. – Результаты сравнения по комплексу № 2 УТГ-1

Коэффициент корреляции Пирсона составляет 0,77.

Анализ рисунков 1 и 2 показывает, что исходя из расчета коэффициента корреляции Пирсона по результатам тестов

№ 1 и № 2 и результатов соревнований, коэффициент корреляции по комплексу № 2 гораздо ближе к 1-му, а также больше коэффициента, полученного из результатов по комплексу № 1.

На рисунке 3 представлены результаты сравнения по комплексу № 1 учебно-тренировочной группы УТГ-2; на рисунке 4 – по комплексу № 2 с помощью вычисления коэффициента корреляции Пирсона.

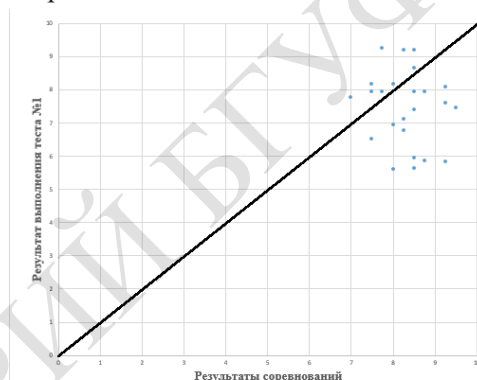


Рисунок 3. – Результаты сравнения по комплексу № 1 УТГ-2

Коэффициент корреляции Пирсона составляет -0,16.

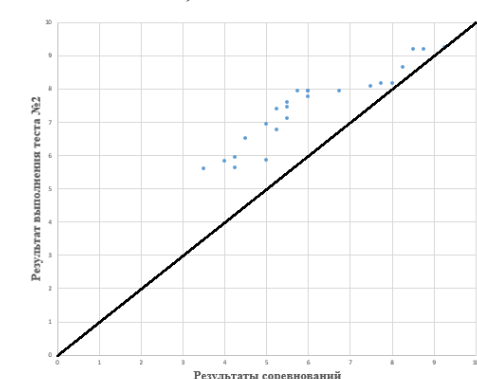


Рисунок 4. – Результаты сравнения по комплексу № 2 УТГ-2

Коэффициент корреляции Пирсона составляет 0,93.

Анализ рисунков 3 и 4 показывает, что исходя из расчета коэффициента корреляции Пирсона по результатам комплексов № 1 и № 2 и результатов соревнований видно, что коэффициент корреляции по графику 4 близок к 1-му, что означает практически полную (функциональную) линейную положительную взаимосвязь между результатами комплекса № 2 и результатами соревнований, нежели коэффициент по графику 3, который показывает практически полное отсутствие линейной корреляции.

Как показал корреляционный анализ с вычислением коэффициента Пирсона, разработанный комплекс упражне-

ний может быть использован в качестве контрольно-переводных тестов на этапе начальной спортивной специализации.

В настоящее время разработанный комплекс и результаты проведенного исследования представлены на рассмотрение в Технический комитет по художественной гимнастике Белорусской ассоциации гимнастики, после чего будет принято решение о возможности их использования в подготовке гимнасток. Дальнейшее исследование должно быть направлено на разработку шкалы, которая позволит использовать предложенные упражнения в качестве нормативов при переводе гимнасток учебно-тренировочных групп ДЮСШ и СДЮШОР.

1. Архипова, Ю. А. Методика базовой подготовки юных гимнасток в упражнении с предметами : метод. рек. / Ю. А. Архипова, Л. А. Карпенко. – СПб., 2001. – 70 с.

2. К вопросу о специализированных восприятиях предмета в художественной гимнастике // Науч. исследования и разработки в спорте. Вестник аспирантуры СПбГУФК. – 1997. – Вып. 3. – С. 101–103.

3. Плешкань, А. В. Актуальные проблемы современной системы подготовки в художественной гимнастике : учеб. пособие / А. В. Плешкань. – Краснодар, 2010. – 87 с.

УДК 798.29

МАРИЦУК Людмила Владимировна, доктор психологических наук, профессор
Российский государственный социальный университет (филиал в г. Минске),
Минск, Республика Беларусь

ДВОРЯКОВ Михаил Илларионович, доцент

РОМАНОВСКАЯ Виктория Олеговна, магистр пед. наук

Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА-ТРОЕБОРЦА

С целью выявления взаимосвязей в спортивной паре «всадник-лошадь» были изучены психологические особенности спортсменов-конников. Проанализировав научную литературу, обобщив сведения и проведя наблюдения спортсменов учебно-тренировочных групп в конном троеборье, мы выяснили, что троеборный всадник должен обладать такими качествами, как целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание. Не менее важны для всадника умения тактического мышления. Троеборье требует от всадников большого опыта во всех видах конного спорта. Поэтому каждый троеборец должен обладать усердием, сильным характером, твердой волей, чтобы справляться с психологическими нагрузками.

Ключевые слова: всадник; троеборье; конный спорт; лошадь; качества; темперамент; характер; способности.