

Анализ уровня специальной подготовленности квалифицированных гимнасток в групповых упражнениях

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (г. Киев)

Поостановка научной проблемы и ее значение. Специалисты [2; 4; 7] считают, что первостепенными при подготовке квалифицированных гимнасток в групповых упражнениях являются оценка уровня специальной подготовленности и ее коррекция во время всего периода подготовки к определенным стартам. Применение комплекса специальных упражнений, позволяющих определить состояние готовности гимнасток и уровень развития специальных двигательных качеств, необходимых для групповых упражнений художественной гимнастики, эффективно повлияет на подготовку гимнасток в современных условиях и будет способствовать повышению результативности выступлений в групповых упражнениях.

Задачи работы – изучить средства и методы, позволяющие определить уровень технической, физической и психологической подготовленности квалифицированных спортсменок в художественной гимнастике; проанализировать специальную подготовленность гимнасток, специализирующихся в групповых упражнениях.

Методы и организация исследования – анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование.

Исследования проводили на базе Национального университета физического воспитания и спорта Украины. В нем приняло участие 10 квалифицированных гимнасток, выступающих по программе мастеров спорта в составе сборных команд СК «Скиф» и КДЮСШ «Олимп».

В целом оценивался уровень технической, физической и психологической подготовленности гимнасток с помощью специальных тестов и методик. Все параметры оценивания были вычислены по определенным шкалам оценки для каждого двигательного задания.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Во время педагогического тестирования гимнасткам были представлены тесты [1; 4], которые оценивались по определенным критериям выполнения упражнений и сбавкам в соответствии с ошибками, допущенными во время выполнения упражнений.

При анализе технической подготовленности команд определен уровень предметной и беспредметной подготовки каждой гимнастки. По правилам соревнований [9], групповые упражнения гимнастики выполняют с 5 лентами и с 2 обручами и 3 парами булав. Поэтому при оценке уровня предметной подготовки гимнасткам предложены тесты только с обручем, булавами и лентой.

В результате исследования установлено, что предметная подготовка гимнасток команд СК «Скиф» и КДЮСШ «Олимп» находится на среднем уровне и составляет 8,5 балла. Наиболее низкие показатели выявлены у гимнасток команды СК «Скиф» при работе с обручем (8,1 балла), а в гимнасток команды КДЮСШ «Олимп» – с булавами (7,7 балла). Это свидетельствует о необходимости включения в тренировочный процесс большого объема работы с данными предметами для повышения уровня предметной подготовки.

При анализе беспредметной подготовки определен высокий уровень подготовки акробатических элементов и наиболее низкий – при выполнении равновесий. Также замечена небольшая разница в прыжках шагом с поворотом гимнастками во время выполнения двигательных заданий, что свидетельствует о среднем уровне подготовленности гимнасток в данной группе упражнений.

Вследствие этого можно сделать вывод, что техническая подготовленность гимнасток команды СК «Скиф» и КДЮСШ «Олимп» находится на среднем уровне (рис. 1).

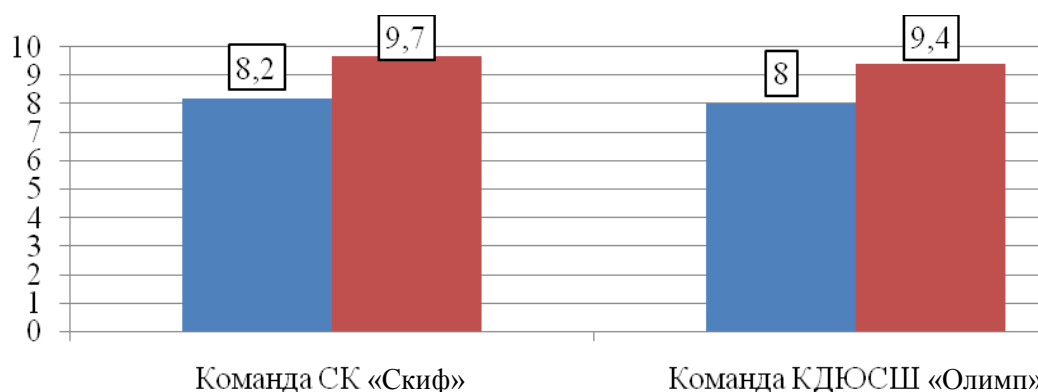


Рис. 1. Результаты двигательных заданий по технической подготовке команд СК «Скиф» и КДЮСШ «Олимп» (средние значения):

- предметная подготовка (8,2; 8,0)
- беспредметная подготовка (9,7; 9,4)

Для определения уровня физической подготовленности команд применялись тесты [1], в которых оценивались координационные способности, выносливость, скоростно-силовые качества и гибкость каждой гимнастки.

По данным экспертного опроса и литературных источников [8], высокий уровень координационных способностей и гибкости является первостепенными факторами успешного выполнения групповых упражнений. В результате проведенного исследования установлено, что гибкость и координационные способности гимнасток команды СК «Скиф» и КДЮСШ «Олимп» находятся на высоком уровне развития, а скоростно-силовые качества и выносливость – на более низком. Это свидетельствует о том, что гимнастки имеют достаточный уровень физической подготовленности, т. к. имеют высокие показатели главенствующих качеств (рис. 2).

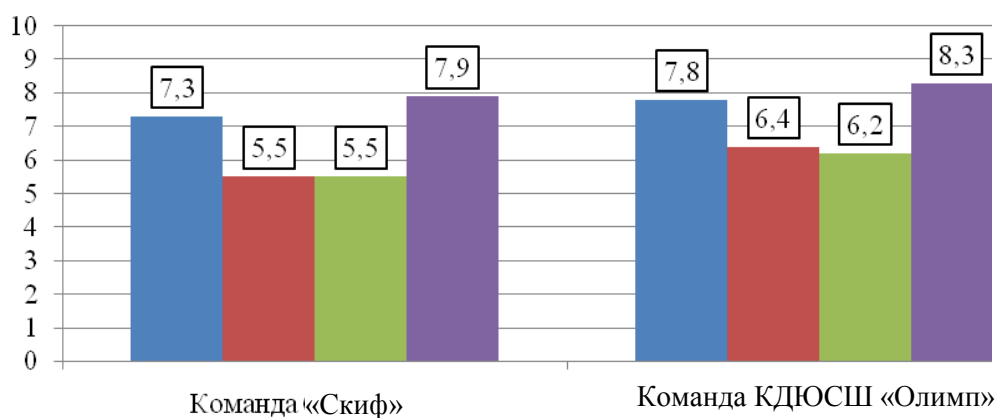


Рис. 2. Результаты тестов по физической подготовке гимнасток команды СК «Скиф» и команды КДЮСШ «Олимп» (средние значения):

- координационные способности (7,3; 7,8);
- выносливость (5,5; 6,4);
- скоростно-силовые способности (5,5; 6,2);
- гибкость (7,9; 8,3).

Анализ исходных показателей педагогического тестирования показал достоверность идентичности показателей двух команд, что являлось необходимым условием для проведения дальнейших исследований.

При определении уровня психологической подготовленности гимнасток проведено исследование с помощью различных методик и тестов, предложенных специалистами [3; 5; 6] в ходе анализа литературных данных.

Так, при помощи методики «сортировка слов» была исследована подвижность нервных процессов [5]. Установлено, что уровень подвижности нервных процессов у гимнасток находится на среднем уровне (8,4 балла).

При анализе индивидуальных особенностей психических функций использовалась методика «числовые ряды», позволяющая оценить способность гимнасток к логическому мышлению, а также методика «информационный поиск» – для оценки кратковременной памяти и способности к поисковым действиям в условиях дефицита времени [5]. При обработке данных тестов уровень логического мышления у гимнасток команды СК «Скиф» оказался на среднем уровне и составил в среднем 3,0 балла. У команды КДЮСШ «Олимп» показатели оказались на низком уровне – 1,8 балла. Уровень памяти у гимнасток обеих команд находится на одинаково среднем уровне.

Для оценки уровня избирательности и концентрации внимания использована методика Мюнстерберга, которую принимают при отборе в специализацию вида спорта. Так, внимание у гимнасток обеих команд составляет в среднем 18,2 балла. Это свидетельствует о том, что внимание гимнасток ближе к норме, концентрация внимания присутствует даже при наличии помех восприятия информации.

При анализе психологических аспектов комплектования групп использовалась методика А. Ф. Фидпера, которая позволяет оценить психологическую атмосферу в коллективе [6]. На основании ответов гимнасток средний профиль составил у команды СК «Скиф» – 9,4 балла, а у команды КДЮСШ «Олимп» – 25,6 балла, что свидетельствует о благоприятной атмосфере в командах.

В ходе исследования интегральных показателей личностной готовности гимнасток использовался личностный опросник Айзенка. Он предназначен для исследования свойств интроверсии – экстраверсии, и нейротизма.

По шкале «экстраверсия-интроверсия», характеризующей индивидуально-психологическую ориентацию гимнасток либо на мир внешних объектов (экстраверсия), либо на внутренний субъективный мир (интроверсия) [6], выявлено, что 50 % гимнасток в данных командах являются экстравертами. Это свидетельствует о том, что такие люди изначально ориентированы на внешний мир. Они строят свой внутренний мир в соответствии с внешним. Такие спортсменки обычно прямолинейны в суждениях, как правило, ориентируются на внешнюю оценку, хорошо справляются с работой, требующей быстрого принятия решений.

40 % гимнасток являются амбивертами, т. е. это люди, которые вобрали в себя черты интровертов и экстравертов. В различных жизненных ситуациях они склонны проявлять себя по-разному – другими словами, они непредсказуемы.

У 10 % из всего количества опрошенных спортсменок была выявлена склонность к интроверсии, что означает необщительность в команде, замкнутость, социальную, склонность к самоанализу и затруднения к социальной адаптации. Такие гимнастки лучше справляются с монотонной работой, они более осторожны и аккуратны.

Полученные результаты были отложены по шкале «интроверсия-экстраверсия» и по шкале «нейротизм» (эмоциональная устойчивость-нестабильность). Сочетание характеристик по двум шкалам указало на тип темперамента гимнасток [6].

Установлено, что гимнастки команды СК «Скиф» больше склонны к холерикам и лишь одна гимнастка из этой команды – к меланхолику. Таким гимнасткам свойственна сильная нервная система, они легко переключаются с одного на другое, но неуравновешенность их нервной системы уменьшает совместимость (уживчивость) с другими людьми. У гимнасток команды КДЮСШ «Олимп» показатели оказались противоположными – 3 гимнастки являются сангвиниками, одна – холерик и одна – флегматик. Это свидетельствует о том, что в преобладание сангвиников в команде присутствует сильная нервная система, а значит, и хорошая работоспособность, гимнастки легко переходят к другой деятельности, к общению с другими людьми.

Таким образом, 60 % опрошенных гимнасток являются эмоционально устойчивыми (стабильными), не склонными к беспокойству, устойчивыми по отношению к внешним воздействиям, вызывают доверие, склонны к лидерству. 40 % гимнасток – эмоционально нестабильные (нейротичные). Они более чувствительны, эмоциональны, тревожны, склонны болезненно переживать неудачи и расстраиваться по мелочам.

С помощью методики диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку) установлено, что тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность гимнасток команды СК «Скиф» и команды КДЮСШ «Олимп» находятся на среднем уровне. Гимнасткам характерна легкая переключаемость и они устойчивы к неудачам, не боятся трудностей.

Таким образом, определен уровень свойств нервной системы и индивидуальных особенностей психических функций (мышление, память, внимание). Также проанализированы психологические аспекты комплектования групп и интегральные показатели личностной готовности, которые являются первостепенными в групповых упражнениях, а именно при отборе гимнасток в команду групповых упражнений.

Выводы. На основании анализа проведенного педагогического тестирования установлено, что у команды СК «Скиф» и КДЮСШ «Олимп» уровень технической подготовленности превышает уровень физической подготовленности.

Гимнастки обеих команд имеют средний уровень психологической подготовленности по показателям свойств нервной системы и индивидуальных особенностей психических функций (мышление, память, внимание). При анализе индивидуально-психологической ориентации выявлено, что большинство гимнасток являются экстравертами. Это свидетельствует о том, что гимнастки имеют высокую адаптированность в команде и хорошо справляются с работой, требующей быстрого принятия решений. 60 % опрошенных являются эмоционально устойчивыми (стабильными), не склонными к беспокойству, устойчивыми по отношению к внешним воздействиям, вызывают доверие, склонны к лидерству. 40 % гимнасток – эмоционально нестабильные (нейротичные). Они более чувствительны, эмоциональны, тревожны, склонны болезненно переживать неудачи и расстраиваться по мелочам.

Перспективы дальнейших исследований предполагают разработку единой комплексной системы оценки специальной подготовленности гимнасток в групповых упражнениях, которая будет включать информативные показатели, дифференцированную систему оценки и алгоритм заключения.

Источники и литература

1. Белокопытова Ж. А. Методы исследования в художественной гимнастике : учеб.-метод. пособие / Ж. А. Белокопытова, А. М. Дячук. – НУФВСУ. – Киев, 2008. – 216 с.
2. Винер И. А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. А. Винер. – СПб., 2003. – 20 с.
3. Ильин Е. П. Спортивная деятельность и свойства нервной системы / Е. П. Ильин, А. И. Фукин // Дифференциальная психофизиология профессиональной деятельности. – Казань, 1997. – С. 25–33.
4. Лисицкая Т. С. Информативность показателей спортивной подготовленности спортсменок высокой квалификации специализирующихся в художественной гимнастике / Т. С. Лисицкая, И. А. Бударина // Актуальные вопросы подготовки спортсменов в циклических видах спорта : сб. науч. тр. – Волгоград, 1995. – Вып. 2. – С. 146–150.
5. Макаренко Н. В. Теоретические основы и методики профессионального психофизиологического отбора военных специалистов / НИИ проблем военной медицины Украинской военно-медицинской академии. – Киев, 1996. – 336 с. : ил.
6. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие.– Самара : Издат. дом «БАХРАХ-М», 2001. – 672 с.
7. Терехина Р. Н. Интегральная подготовка в художественной гимнастике / Р. Н. Терехина, И. А. Винер // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №10. – С. 28–29.
8. Фролова Л. Б. Развитие системы движений занимающихся художественной гимнастикой на основе знаний о феномене двигательной асимметрии-симметрии : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л. Б. Фролова. – Киев, 2001. – 24 с.
9. Художественная гимнастика: правила судейства соревнований / FIG, 2013–2016. – 45 с.

Аннотации

Изучена проблема контроля специальной подготовленности квалифицированных спортсменок в художественной гимнастике. Проведено педагогическое тестирование гимнасток относительно данной проблемы. Определен уровень технической, физической и психологической подготовленности гимнасток, специализирующихся в групповых упражнениях. Установлены отличия в технике выполнения элементов без предмета и с предметами. Обоснована необходимость в изменении существующей методики специальной подготовки гимнасток в групповых упражнениях.

Ключевые слова: *беспредметная и предметная подготовка, групповые упражнения, специальная подготовленность.*

Ганна Топол. Аналіз рівня спеціальної підготовленості кваліфікованих гімнасток у групових вправах.

Вивчено проблему контролю спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменок у художній гімнастиці. Проведено педагогічне тестування гімнасток щодо цієї проблеми. Визначено рівень технічної, фізичної й психологічної підготовленості гімнасток, які спеціалізуються в групових вправах. Установлено відмінності в техніці виконання елементів без предмета та з предметами. Обґрунтовано необхідність у зміні наявної методики спеціальної підготовки гімнасток у групових вправах.

Ключові слова: *безпредметна та предметна підготовка, групові вправи, спеціальна підготовленість.*

Anna Topol. Analysis of the Level of Special Training of Qualified Gymnasts in Group Exercises. *The studied problem of specialized preparation of qualified female athletes in rhythmic gymnastics. It was conducted a pedagogical testing of female gymnasts on this problem. It was defined the level of technical, physical and psychological preparedness of gymnasts who specialize in group exercises. It is defined the differences in technics of elements executing without an object and with an object. It was grounded the need in change of the existing methodology of special preparation of gymnasts in group exercises.*

Key words: *preparation without an object and with an object, group exercises, special preparedness.*