

- диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Бакуняева Дарья Сергеевна; Институт психологии Российской академии наук. – Москва, 2018 – 215 с.
2. **Платонов В. Н.** Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 2. Под общей редакцией Платонова В. Н., перевод с англ. И. Андреева //И. Андреева. М. : Советский спорт. – 2012.
 3. **Тахавиева Ф. В.** Травмы и заболевания у высококвалифицированных спортсменов во время соревнований по водным видам спорта //Казанский медицинский журнал. – 2015. – Т. 96. – №. 2. – С. 234–237.
 4. **Bonilla D. A.** et al. Exercise selection and common injuries in fitness centers: a systematic integrative review and practical recommendations //International journal of environmental research and public health. – 2022. – Т. 19. – №. 19. – С. 12710.
 5. **De Martino I., Rodeo S. A.** The swimmer's shoulder: multi-directional instability //Current reviews in musculoskeletal medicine. – 2018. – Т. 11. – С. 167–171.
 6. **Dorssen, Elsbeth & Whiteley, Rod & Mosler, Andrea & Ortega Cebrian, Silvia & Dijkstra, Paul.** Shoulder injuries in swimming: Meeting the challenge sports medicine // Aspetar – 2014. – Т. 3 – С. 571–580.
 7. **Hill L., Mountjoy M., Miller J.** Non-shoulder Injuries in Swimming: A Systematic Review //Clinical journal of sport medicine. – 2022. – Т. 32. – №. 3. – С. 256–264.
 8. **McFarland E. G., Wasik M.** Injuries in female collegiate swimmers due to swimming and cross training //Clinical journal of sport medicine. – 1996. – Т. 6. – №. 3. – С. 178–182.
 9. **Schlueter K. R.** et al. Clinical evaluation techniques for injury risk assessment in elite swimmers: A systematic review // Sports health. – 2021. – Т. 13. – №. 1. – С. 57–64.
 10. **Tate A.** et al. Investigation of in-water and dry-land training programs for competitive swimmers in the United States // Journal of sport rehabilitation. – 2015. – Т. 24. – №. 4. – С. 353–362.
 11. **Tooth C.** et al. Risk factors of overuse shoulder injuries in overhead athletes: a systematic review //Sports health. – 2020. – Т. 12. – №. 5. – С. 478–487.
 12. **Wolf B. R.** et al. Injury patterns in Division I collegiate swimming //The American journal of sports medicine. – 2009. – Т. 37. – №. 10. – С. 2037–2042.

* * *

УДК 796.412.2
doi:10.18720/SPBPU/2/id23-196

ФАКТОРЫ УСПЕШНОГО ОСВОЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ ПОДДЕРЖЕК СПОРТСМЕНАМИ СМЕШАННЫХ ПАР В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Супрун Александра Александровна¹, Медведева Елена Николаевна¹, Пименова Людмила Георгиевна¹, Сиротина Екатерина Сергеевна²

¹ – Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

² – Сборная команда России по художественной гимнастике, Москва, Россия

Аннотация. Появление смешанных пар в художественной гимнастике как новой дисциплины обуславливает необходимость поиска не только путей технического усложнения взаимодействия партнеров при сохранении качества всех компонентов оценивания соревновательного упражнения, но и создания теоретико-методической базы, обеспечивающей успешность реализации задач спортивной подготовки с учетом специфики деятельности. В статье рассмотрены факторы, предопределяющие успешность освоения и качественного выполнения смешанными парами наиболее сложных элементов парно-групповых упражнений художественной гимнастики – акробатических поддержек. Полученные данные позволяют конкретизировать содержание тренировочного процесса с учетом специфики новой соревновательной дисциплины художественной гимнастики.

Ключевые слова: художественная гимнастика, смешанные пары, специфика деятельности, акробатические поддержки, факторы совместимости.

FACTORS OF SUCCESSFUL MASTERING OF ACROBATIC SUPPORTS BY ATHLETES OF MIXED COUPLES IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Suprun Alexandra Alexandrovna¹, Medvedeva Elena Nikolaevna¹, Pimenova Lyudmila Georgievna¹, Sirotnina Ekaterina Sergeevna²

¹ – Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg, Russia

² – Russian national team in rhythmic gymnastics, Moscow, Russia

Abstract. The emergence of mixed pairs in rhythmic gymnastics as a new discipline necessitates the search not only for ways to technically complicate the interaction of partners while maintaining the quality of all components of the assessment of a competitive exercise, but also to create a theoretical and methodological base that ensures the success of the implementation of sports training tasks, taking into account the specifics of the activity. The article discusses the factors that predetermine the success of mastering and high-quality performance by mixed pairs of the most difficult elements of pair-group exercises in rhythmic gymnastics – acrobatic supports. The obtained data allow concretizing the content of the training process, taking into account the specifics of the new competitive discipline of rhythmic gymnastics.

Keywords: rhythmic gymnastics, mixed doubles, activity specifics, acrobatic lifts, compatibility factors.

Введение

В последнее время Всероссийская федерация художественной гимнастики активно продвигает новые направления в художественной гимнастике, одно из которых – работа в смешанных парах. Это достаточно зрелищное направление, содержание соревновательных композиций которого включает в себя как предметы из женской художественной гимнастики (обруч, мяч) и из мужской (кольцами, гимнастической палкой). Отличительной чертой этого направления является использование сложных поддержек, перебросок предметами и акробатических элементов.

Как правило, партнерши в спортивных парах имеют хорошую классическую подготовку в художественной гимнастике в индивидуальной программе. В качестве партнеров, при недостаточно развитой структуре отделений спортивных школ, длительно работающих в этом направлении, привлекают спортсменов из других видов спорта – спортивной гимнастики, спортивной акробатики, восточных единоборств.

Изучив работы специалистов, выделив основные направления и отсутствие методологии в этой области, мы убедились, что создание новых методов освоения поддержек с предметом, имеет огромное значение, что и послужило причиной выбора и разработки данной темы.

Цель исследования – выявить факторы, позволяющие смешанной паре добиться наиболее эффективных способов взаимодействия при выполнении акробатических поддержек парно-групповой художественной гимнастики.

Методы исследования

Характер поставленных задач обусловил выбор и использование общенаучных методов исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, психолого-педагогическое тестирование, методы математической статистики. При изучении проблемы данного вопроса, на предварительном этапе исследования был проведен анализ выступления спортсменов на Чемпионате России 2021 года, а также тренировочный процесс смешанных пар на кафедре гимнастики в Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта в городе Санкт-Петербург.

Результаты исследований и их анализ

На этапе предварительных исследований было выявлено, что наиболее зрелищными элементами в упражнении смешанных пар являются акробатические поддержки.

При выполнении своих композиций чаще всего спортсмены используют однотипные поддержки, но при этом наблюдается их разнообразие, усложненных различной работой предметов.

Изучая работу пар в тренировочном процессе, важно определить какие факторы влияют на продуктивность работы, на качество выполнения как отдельных элементов, так и всей композиции в целом. Важно понимать, почему при одинаковой организации тренировочного процесса, высоком уровне индивидуальной подготовки спортсменов, одни пары показывают стабильный, высокий результат парной работы, а другие работают нестабильно [1]. Изучая работу гимнастов в парах, важно определить факторы, влияющие на эффективность взаимодействия.

Функциональная совместимость партнеров определяется скоростью процессов мышления, восприятия и действий. Большие различия в качественных и количественных показателях этих процессов лишают спортсменов возможности достичь успеха в совместных действиях, поскольку, один партнер будет опережать другого [3–4].

Психофизиологическая совместимость предполагает соответствие спортсменов по уровню физического развития, степени подготовленности, проявлению характера, темперамента и способностей. При такого рода совместимости успех деятельности определяется не столько индивидуальным вкладом спортсменов, имеющих более высокий уровень мастерства, сколько качеством их взаимодействия [2].

С целью конкретизации содержания тренировочного процесса с учетом специфики новой соревновательной дисциплины художественной гимнастики был проведен корреляционный анализ физической и технической подготовленности спортсменов-парников с их темпераментом (таблица 1).

Анализ полученных данных показал наличие взаимосвязи между исследуемыми видами подготовки.

Наиболее сильное влияние психологической совместимости определяет техническую подготовленность

Таблица 1

Анализ взаимосвязи между физической и технической подготовленностью спортсменов-парников их психологической совместимостью

	Физическая подготовленность спортсмена-парника	Техническая подготовленность спортсмена-парника	Показатель психологической совместимости
Физическая подготовленность спортсмена-парника	–	0,701	0,525
Техническая подготовленность спортсмена-парника	0,701	–	0,956
Показатель психологической совместимости	0,525	0,956	–

спортсменов-парников, которая влияет на исполнение сложных поддержек, взаимодействий. Коэффициент корреляции в этом случае оказался наиболее близок к 1 ($r = 0,956$). В свою очередь, физическая подготовленность спортсменов, зависит от психологической совместимости партнёров в паре значительно меньше.

Также ожидаемым оказался результат взаимосвязи между средним показателем физической подготовленности спортсменов в паре и их средним показателем технической подготовленности.

Коэффициент корреляции в этом исследовании также показывает прямую положительную взаимосвязь, то есть у наиболее техничных пар наблюдается более сильная физическая подготовленность.

Учитывая полученные взаимосвязи, было спроектировано содержание тренировочного процесса, направленного на успешное освоение акробатических поддержек спортсменами смешанных пар в художественной гимнастике.

Данный подход предполагает учет индивидуальных особенностей темперамента партнеров, который позволит повысить результативность тренировочной и соревновательной деятельности.

Заключение

Таким образом, проанализировав влияние различных факторов на стабильность высоких результатов в выступлениях смешанных пар, можно утверждать,

* * *

УДК 796.92.093.642

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-197

ОДИН ИЗ ПРИНЦИПОВ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Тамбовский Анатолий Николаевич, Сидоренко Татьяна Анатольевна

Московская государственная академия физической культуры, Малаховка, Россия

Аннотация. В работе, учитывая объемы тренировочных нагрузок современных спортсменов и соответствующую при таких нагрузках необходимость проведения восстановительных мероприятий (закрепленную в спортивных стандартах) и результаты специальных исследований в данном направлении, сформулирован один из принципов применения этих средств в процессе подготовки спортсмена. На примере тренировочного процесса биатлонистов рассмотрен вариант его реализации в подготовительном этапе годичного цикла подготовки.

Ключевые слова: тренировочная нагрузка, восстановительные средства, принцип применения восстановительных средств, биатлонист, подготовительный период, микроцикл.

ONE OF THE PRINCIPLES OF USE OF RECOVERY MEANS IN SPORTS TRAINING

Tambovskij Anatolij Nikolaevich, Sidorenko Tatyana Anatolievna

Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka, Russia

Abstract. In the work, taking into account the volumes of training loads of modern athletes and the need for rehabilitation measures (fixed in sports standards) corresponding to such loads and the results of special studies in this direction, one of the principles for the use of these funds in the process of training an athlete is formulated. On the example of the training process of biathletes, a variant of its implementation in the preparatory stage of the annual training cycle is considered.

Keywords: training load, restorative means, principle of use of restorative means, biathlete, preparatory period, microcycle.

Современный спорт характеризуется очень серьезными тренировочными нагрузками на спортсмена, что предопределяет активное применение

что кроме высокого уровня технической и физической подготовленности спортсменов важное значение имеет психологическая совместимость партнеров в паре. Только при совпадении этих факторов, можно рассчитывать на высокий результат пары в соревновательной деятельности.

Литература

1. **Параносич В., Лазаревич Л.** Психодиагностика спортивной группы. — М.: Физкультура и спорт, — 1977. — С. 15–20.
2. **Рагушина Е. В.** Комплектование парно-групповых составов спортивной акробатики на основе учета совместимости индивидуально-психологических особенностей партнеров: Автореф. дис... канд. пед. наук. — Омск, 1998. — 20 с.
3. **Семенова Л. О.** Методика физической подготовки смешанных пар в художественной гимнастике // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: сб. материалы VIII Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с междунар. участием, посвящ. 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг. Казань: Изд-во ПГАФКСТ, — 2020. — С. 460–462.
4. **Семенова Л. О.** Физиологические особенности смешанных пар в спортивной подготовке в художественной гимнастике // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: сб. материалы VII Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Казань: Изд-во ПГАФКСТ, — 2019. — С. 485–488.

различных восстановительных средств и методов в процессе его подготовки. Понимание спортивными чиновниками важности решения вопросов