

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СПОРТСМЕНОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПАРНОЙ ЖЕНСКОЙ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

Л. В. Шукевич, А. А. Зданевич, Д. С. Нестерук

Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, Брест, Белоруссия

Рассматриваются антропометрические показатели мастеров спорта международного класса, чемпионок мира (2010 г.), двукратных чемпионок Европы (2011 и 2013 гг.) женской пары по спортивной акробатике. Полученные результаты о физическом развитии акробаток высокой квалификации могут быть использованы тренерами при комплектовании женской пары по спортивной акробатике.

Ключевые слова: *акробатка, тренировка, показатели, антропометрические признаки, женская пара.*

Одной из сложных проблем современной спортивной акробатики является комплектование женских спортивных пар, способных достичь высоких спортивных результатов.

В. Н. Болобан, Т. А. Свидлер, Т. С. Тимакова отмечают, что помимо наличия у спортсменок высокого уровня развития двигательных способностей сама специфика дисциплины требует в соответствии с амплуа «верхняя акробатка» или «нижняя акробатка» определённых типологических различий, выражающихся не только в особенностях телосложения, но и в свойствах личности [3; 8].

Во многих случаях при подборе партнёрш основным фактором служит возраст спортсменок, что находит своё отражение в регламентирующих соревновательную деятельность документах.

Оптимальной считается возрастная разница в четыре года, тогда как на практике различие бывает больше.

По мнению В. И. Аракчеева, в силу различий возраста, стажа, общей и специальной подготовленности, а также особенностей личности спортсменок взаимоотношения пары представляют собой непростой процесс, усугубляемый необходимостью особой психологической готовности, поскольку большинство выполняемых элементов связано с риском травматизма [1].

Е. В. Ратушина отмечает, что учёт личных особенностей при комплектовании пар в юношеском возрасте способствует более успешному сотрудничеству спортсменок [7].

Некоторые авторы указывают, что выбор совсем юной спортсменки в пару к опытной и более взрослой спортсменке вызывает у последней повышенную психологическую напряжённость и избыточное чувство ответственности, которые

при не самом удачном выступлении проявляются чувством вины [8].

Ориентирование юных спортсменок на максимально высокий результат выступления на соревнованиях в случае неудачи нередко вызывает у них неадекватную эмоциональную реакцию.

Спортсменки амплуа «верхняя» отличаются большой возбудимостью и сдвигами показателей эмоциональной и физиологической реакции, тенденциями к эгоцентризму и экстраверсии.

Авторы отмечают, что условием успеха деятельности женской акробатической пары становится взаимопонимание и бесконфликтное взаимодействие в процессе совместных тренировок и состязаний [2; 7].

При комплектовании пар учитываются возрастные и росто-весовые соотношения спортсменок [4].

Отмечено, что акробаты, предрасположенные к парно-групповым видам деятельности, обладают склонностью к коллективным действиям (склонностью к сотрудничеству, уверенностью в себе, хорошим самоконтролем, эмоциональной стабильностью), средней выраженностью показателей свойств нервных процессов, умеренной или низкой личностной тревожностью, выраженной функцией рациональности.

Некоторые авторы рекомендуют перед началом комплектования составов изучить склонность спортсменок к коллективным видам деятельности [5; 6].

В первую очередь, при комплектовании состава необходимо учитывать совместимость врождённых индивидуально-психологических особенностей индивидов, так как они в меньшей степени подвержены изменениям при воздействии.

На основании спортивных дневников изучались антропометрические признаки мастеров спорта международного класса, бронзовых призёров чемпионата мира 2010 г., двукратных чемпионки Европы 2011 и 2013 гг. женской пары по спортивной акробатике белорусок Дарьи Нестерук и Марины Самкевич.

В качестве основных, важных для акробатов признаков физического развития взяты длина тела стоя и сидя, масса тела, обхват грудной клетки, правого и левого плеча и бедра, динамометрия правой и левой кисти.

Рассмотрим показатели физического развития акробатов высокой спортивной квалификации.

Рост акробатки, выполняющей функцию верхней, — 143 см, нижней — 162 см. Различие в этом показателе составляет 19,0 см. Масса тела верхней акробатки (31,0 кг) уступает массе тела нижней (55,0 кг) на — 24 кг. Данные различия статистически существенны, и главное — отражают особенности обязанностей партнёрш, содержание и характер деятельности при взаимодействиях в паре во время выполнения специфических упражнений.

Измерения окружности грудной клетки свидетельствуют, что у верхней партнёрши этот показатель при вдохе и выдохе составляет соответственно 73/68 см, у нижней — 88/81 см. Показатели паузы и размаха у верхней акробатки — 71/7 см, у нижней — 84/7 см.

Показатели обхвата шеи и плеча женской пары акробатов отличаются следующими величинами: у нижней акробатки обхват шеи — 33,0 см, у верхней — 30,0 см; правого и левого плеча в спокойном состоянии у нижней акробатки — 27,0 см, в напряжённом соответственно — 29/29 см, у верхней партнёрши обхват правого и левого плеча соответствует 19/21 см, в напряжённом состоянии — 19/21 см.

У нижней акробатки показатели обхвата бедра превосходят данные показатели верхней — 53 см против 36, так же, как и показатели голени — 32 см против 27 см.

Рассматривая силовые способности по показателям динамометрии кисти правой и левой ниж-

ней акробатки, можно отметить их превосходство над показателями верхней акробатки. Так, сила правой и левой кисти нижней акробатки выше на 15 кг по сравнению с показателями верхней акробатки.

Таким образом, физическое развитие акробатов высокой квалификации женской пары различно. Тотальные размерные и обхватные показатели нижней акробатки имеют значительное превосходство над верхней.

Спортсменки высокой квалификации женской пары нижняя обладают большими силовыми способностями по сравнению с верхней.

Список литературы

1. Аракчеев, В.И. Психологическая подготовка акробатов высокой квалификации : метод. рекомендации / В.И. Аракчеев. — М., 1983. — 121 с.
2. Бабушкин, Г.Д. Психологическая совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности : монография / Г.Д. Бабушкин, Е.В. Кулагина. — Омск : СибГАФК, 2001. — 385 с.
3. Болобан, В.Н. Система обучения движениям в сложных условиях поддержания статодинамической устойчивости : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.Н. Болобан. — Киев, 1990. — 45 с.
4. Коркин, В.П. Парные и групповые акробатические упражнения / В.П. Коркин. — М. : Физкультура и спорт, 1976. — 152 с.
5. Марищук, В.Л. О совместной творческой работе тренера и спортсмена-тяжелоатлета / В.Л. Марищук, Е.А. Пеньковский // Тезисы докладов X Всесоюзной научно-практической конференции психологов спорта. — М., 1988. — С. 164–166.
6. Немов, Р.С. Психология / Р.С. Немов. — М. : Просвещение : Владос, 1995. — Т. 1.
7. Ратушина, Е.В. Комплектование парно-групповых составов спортивной акробатики на основе учёта совместимости индивидуально-психологических особенностей партнёров : автореф. дис... канд. пед. наук / Е.В. Ратушина. — Омск, 1998. — 23 с.
8. Свидлер, Т.А. Особенности становления спортивного мастерства в парной женской акробатике / Т.А. Свидлер, Т.С. Тимакова // Использование информационных технологий для повышения эффективности учебно-методической и научно-практической работы в училищах олимпийского резерва : материалы науч.-практ. конф. (г. Брянск, 15–17 мая 2008 г.). — Брянск : Курсив, 2008. — С. 125.

Поступила в редакцию 15 декабря 2015 г.

Для цитирования: Шукевич, Л.В. Особенности физического развития спортсменок высокой квалификации в парной женской спортивной акробатике / Л.В. Шукевич, А.А. Зданевич, Д.С. Нестерук // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2016. — Т. 1, № 1. — С. 90–92.

Сведения об авторах

Шукевич Лидия Васильевна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина. Брест, Белоруссия.

Зданевич Александр Александрович — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина. Брест, Белоруссия. *zdanevich@brsu.brest.by*

Нестерук Дарья Сергеевна — магистрант кафедры теории и методики физического воспитания, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина. Брест, Белоруссия.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 1, pp. 90–92.

Physical Characteristics are Highly Athletes Acrobatics Man Women

L. V. Shukevich, A. A. Zdanevich¹, D. S. Nesteruk

Brest State University named after A. S. Pushkin, Brest, Belarus

¹*zdanevich@brsu.brest.by*

The article deals with anthropometric indices masters of sports of international class, champions of the World (2010), two-time European champions (2011 and 2013) female couples in sports acrobatics. The results of the physical development of acrobats of high qualification can be used by trainers when recruiting female couples in sports acrobatics.

Keywords: *acrobat, training, performance, anthropometric characteristics, women's pair.*

References

1. Arakcheev V.I. *Psichologicheskaya podgotovka akrobatov vysokoy kvalifikatsii* [Psychological Preparation of Acrobats of High Qualification. Guidelines]. Moscow, 1983. 121 p.

2. Babushkin G.D. *Psichologicheskaya sovместimost i sratyvaemost v sportivnoy deyatel'nosti: monografiya* [Psychological Compatibility and Sratyvaemost in Sports Activity]. Omsk, 2001. 385 p.

3. Boloban V.N. *Sistema obucheniya dvizheniyam v slozhnykh usloviyakh podderzhaniya statodinamicheskoy ustoychivosti* [System of Training Movements in Difficult Conditions Statodynamic Maintain Stability. Abstract of thesis]. Kiev, 1990. 45 p.

4. Korkin V.P. *Parnye i grupповые akrobaticheskie uprazhneniya* [Pair and Group Acrobatics]. Moscow, Physical Culture and Sports Publ., 1976. 152 p.

5. Marishuk V.L. *O sovместnoy tvorcheskoy rabote trenera i sportsmena-tyazheloatleta* [On the Joint Creative Work of the Coach and Athlete-Weightlifter]. *Tezisy dokladov 10-oy Vsesoyuznoy nauchno-prakticheskoy konferentsii psikhologov sporta* [Abstracts of the 10th All-

Union Scientific and Practical Conference of Sport Psychology]. Moscow, 1988. Pp. 164–66.

6. Nemov R.S. *Psihologiya* [Psychology. Vol. 1]. Moscow, 1995.

7. Ratushina E.V. *Komplektovanie parno-grupповых sostavov sportivnoy akrobatiki na osnove ucheta sovместimosti individualno-psichologicheskikh osobennostey partnerov* [Acquisition Twin-Group Composition of Sports Acrobatics by Taking into Account the Compatibility of Individual Psychological Characteristics of Partners. Abstract of thesis]. Omsk, 1998. 23 p.

8. Svidler T.A. *Osobennosti stanovleniya sportivnogo masterstva v parnoy zhenskoy akrobatike* [Features of Becoming of Sports Skill in a Steamy Women's Acrobatics]. *Ispolzovanie informatsionnykh tekhnologiy dlya povysheniya effektivnosti uchebno-metodicheskoy i nauchno-prakticheskoy raboty v uchilishchah olimpiyskogo rezerva* [The use of information technologies for increase of efficiency of educational-methodical and scientific-practical work in the schools of Olympic reserve: Mat. scientific-practical conference (Bryansk, 15–17 may 2008)]. Bryansk, 2008. 125 p.