

Культура физическая и здоровье. 2023. № 3 (87). С. 203-206.  
Physical Culture and Health. 2023, 3 (87), 203-206.

Научная статья  
УДК 796.4  
DOI: 1047438-1999-3455\_2023\_3\_203

## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ СТАБИЛИЗАЦИИ ВЫПОЛНЕНИЯ СПЕЦИФИЧНЫХ КОМПОНЕНТОВ ТРУДНОСТИ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ



Маргарита Александровна Удалова

*Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена  
Санкт-Петербург, Россия*

*Кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физического  
воспитания и спортивно-массовой работы  
тел.: +7(911)750-62-10, e-mail: margosha1991rita@mail.ru  
ORCID 0000-0002-7886-0997*

**Аннотация.** В статье представлена педагогическая модель стабилизации выполнения специфичных компонентов трудности в групповых упражнениях. Современная художественная гимнастика предъявляет высокие требования к исполнению соревновательных композиций гимнасток. Повышение уровня технической, физической, психологической подготовленности становится основополагающим фактором успешности соревновательной деятельности. В этой связи возникает потребность в оптимизации тренировочного процесса гимнасток. Данная модель раскрывает последовательность применения средств и методов тренировки на всех этапах многолетней подготовки спортсменок.

**Ключевые слова:** специфичные компоненты трудности, групповые упражнения, педагогическая модель, художественная гимнастика.

**Для цитирования:** Удалова М. А. Педагогическая модель стабилизации выполнения специфичных компонентов трудности в групповых упражнениях // Культура физическая и здоровье. 2023. № 3. С. 203-206. DOI: 1047438-1999-3455\_2023\_3\_203.

### Введение

Композиционная подготовка является одним из компонентов технической подготовки в художественной гимнастике [1, 4]. Включает в себя процесс становления, корректировки и совершенствования соревновательной композиции [5]. Специфичные компоненты трудности (Трудности обмена, Сотрудничества) являются отличительной особенностью групповых упражнений, а их стабильное выполнение определяет исход соревновательной деятельности [2, 3]. Обеспечить стабильное исполнение специфичных компонентов трудности, в частности, бросков и ловли предмета, поможет педагогическая модель стабилизации выполнения данных технических групп. Цель исследования разработать и научно обосновать педагогическую модель стабилизации выполнения специфичных компонентов трудности как элемента комплексной программы подготовки гимнасток. Методами исследования послужили анализ научной литературы, педагогическое наблюдение за ходом тренировочного процесса гимнасток, выступающих в групповых упражнениях.

### Результаты

Результаты исследований показали, что наиболее трудно решаемой задачей является повышение эффек-

тивности тренировочного процесса в соответствии с индивидуальным особенностям гимнасток и динамике их специальной работоспособности [6, 8]. Поэтому при разработке модели последовательно решались следующие задачи:

- повышение уровня технической подготовленности гимнасток;
- обеспечение стабильного выполнения бросков и ловли предмета;
- построение тренировочного процесса с учетом степени влияния показателей различных сторон специальной подготовленности на результативность соревновательной деятельности.

В качестве критериев эффективности подготовки использованы:

- динамика специальной подготовленности, функционального состояния и психомоторики гимнасток;
- уровень готовности гимнасток к максимальным спортивным достижениям;
- результативность и надежность соревновательной композиции.

В соответствии с принципами спортивной тренировки моделью предусмотрено своевременное внесение корректив в содержание тренировочного процесса, возникающими в ходе подготовки [7].

Средствами и методами педагогической модели являлась система применяемых схем многократных повторений для стабилизации выполнения специфичных компонентов трудности (табл. 1).

Таблица 1 - Педагогическая модель стабилизации выполнения специфичных компонентов трудности в различные периоды подготовки

№ п/п	Мезоцикл	Цель	Средства и методы	Нагрузка
1	Втягивающий	Формирование двигательного умения	Схема повторений «на количество»	Количество повторений от самых минимальных 5, 10 раз «чистых», до значительных 20, 30 и более раз «чистых»
2	Базовый	Формирование двигательного навыка. На передний план выдвигается качество выполнения двигательных действий	1. Схема повторений 5 из 5, 10 из 10, 20 из 20 и т. д. 2. Схема повторений «10 из 10 из десятка» схема может быть уменьшена или увеличена в зависимости от уровня подготовленности гимнасток	Высокий уровень нагрузки. Количество повторений максимальное
3	Контрольно-подготовительный	Стабилизация двигательного навыка	1. Схема повторений 5 из 5, 10 из 10, 20 из 20 и т. д.	Количество повторений снижается и стабилизируется
4	Предсоревновательный	Двигательный навык сформирован. Идет работа над психологической устойчивостью спортсменок. Формирование двигательного умения высшего порядка	1. Схема повторений 5 из 5, 10 из 10, 20 из 20 и т. д. 2. Схема повторений «10 из 10 из десятка» схема может быть уменьшена или увеличена в зависимости от уровня подготовленности гимнасток. 3. Схема повторений «по кругу»	Уровень нагрузки высокий. Количество повторений значительное
5	Соревновательный	Сохранение спортивной формы на высоком уровне	1. Схема повторений 5 из 5, 10 из 10, 20 из 20 и т. д. 2. Схема повторений «по кругу»	Минимальное количество повторений

Таким образом, применение педагогической модели в тренировочном процессе позволяет повысить уровень исполнительского мастерства гимнасток, а также повысить надежность соревновательной деятельности. Это позволяет концептуально рассматривать сложившуюся практику построения подготовки как универсальную для групповых упражнений художественной гимнастики модель предсоревновательной подготовки.

### Выводы

В результате проведенных исследований была разработана и научно обоснована педагогическая модель стабилизации выполнения специфичных компонентов трудности. Такое направление подготовки, определяло логику тренировочного процесса, конкретизировало цели специальной подготовки, а также формировало сбалансированность, целесообразность и рациональность.

### Конфликт интересов

Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

### Библиографический список

1. Быстрова, И. В. Сотрудничество в групповых упражнениях по художественной гимнастике // Из новейших исследований по художественной гимнастике : сб. статей / под ред. Л.А. Карпенко. СПб. : Федерация художественной гимнастики СПб., 2008. С. 44–46.
2. Винер, И. А. Анализ соревновательной деятельности гимнасток в групповых упражнениях накануне XXX Олимпийских игр / И.А. Винер, Р.Н. Терехина, Е.А. Пирожкова // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 4 (86). – С. 26-31.
3. Краева, Е. С. Взаимосвязь качества выполнения перебросок в групповых упражнениях художественной гимнастики со специально-двигательными способностями спортсменок / Е.С. Краева, И.А. Степанова // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1 (143). – С. 95–98.
4. Модельные характеристики компонентов исполнительского мастерства гимнасток групповых упражнений, выступающих в соревнованиях по многоборью / Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева [и др.] // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2 (120). – С. 76–80.
5. Объективные факторы успешного выполнения перебросок в групповых упражнениях художественной гимнастики / Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина, А.А. Супрун [и др.] // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 6 (160). – С. 117-123.
6. Пантелеева, Е. А. Оценка предполагаемой результативности выступлений юных гимнасток в групповых упражнениях по психолого-педагогическим характеристикам спортсменок // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2015. № 3 (21). С. 236–239.
7. Семibratova, И. С. Совершенствование выполнения перебросок предметов в групповых упражнениях художественной гимнастики // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2007. – № 1 (23). – С. 65–67.
8. Степанова, И. А. Факторы, влияющие на качество бросковых движений с разнородными предметами в групповых упражнениях художественной гимнастики / И.А. Степанова, А.А. Анисимова // Экспериментальная и инновационная деятельность, потенциал развития отрасли физической культуры и спорта : материалы Всероссийской научно-практической конференции, 18–19 сентября 2020 г. : в 2 т. / Чайковский гос. ин-т физ. культуры ; под общ. ред. Фендель Т.В. Чайковский, 2020. – Т. 2. – С. 176–181.

### References

1. Bystrova, I. V. (2008) Collaboration in group exercises in rhythmic gymnastics. From the latest research in rhythmic gymnastics : collection of articles. St. Petersburg, Federation of Rhythmic Gymnastics publ. P. 44–46.
2. Viner, I. A. (2012) Analysis of the competitive activity of gymnasts in group exercises on the eve of the XXX Olympic Games. I.A. Wiener, R.N. Terekhina, E.A. Pirozhkova. Scientific notes of the P. F. Lesgaft University. No. 4 (86). P. 26-31.
3. Kraeva, E. S. and Stepanova, I. A. (2017). Correlation between the quality of the throwing in group exercises of rhythmic gymnastics and the special motor abilities of athletes. Scientific notes of the P. F. Lesgaft University, Vol. 143, no. 1, pp. 95–98.
4. Kryuchek E. S., Terekhina, R. N., Medvedeva E.N., Ayzyatullova G.R., Kuzmina N.I. (2015) Model characteristics of components of mastery of gymnasts of the group exercises acting in all-round competitions. Scientific notes of the P. F. Lesgaft University, Vol. 120, No. 2, pp. 76–80.
5. Medvedeva, E. N., Terekhina, R. N., Suprun, A.A., Dveyrina, O.A., Davydova, T.Y., Davydova, A.Y. (2018) "Objective factors of successful performance of transfers in group exercises of rhythmic gymnastics". Scientific notes of the P. F. Lesgaft University, Vol. 160, No. 6, pp. 117-123.
6. Panteleeva, E. A. (2015) Assessment of Estimated Productivity of the Young Gymnasts' Performance in Group Exercises According to Psychology and Pedagogical Characteristics of Sportswomen. Scientific notes of the P. F. Lesgaft University. 3 (21), pp. 236–239.
7. Semibratova, I. S. (2007). Improving the execution of exchanges in group routines in rhythmic gymnastics. Scientific notes of the P. F. Lesgaft University, Vol. 23, No. 1, pp. 65-68.
8. Stepanova, I. A. and Anisimova, A. A. (2020) Factors affecting the quality of throwing movements with heterogeneous apparatuses in group rhythmic gymnastics exercises. Materials of the All- Russian scientific and practical conference "Experimental and innovative activity, the potential for the development of the industry of physical culture and sports", Volume 2. Tchaikovsky, Tchaikovsky State Institute of Physical Culture publ., pp.176–181.

Поступила в редакцию 31.07.2023  
Подписана в печать 28.09.2023

Original article

UDC 796.4

DOI: 1047438-1999-3455\_2023\_3\_203

**PEDAGOGICAL MODEL OF STABILIZATION OF PERFORMANCE OF  
SPECIFIC COMPONENTS OF DIFFICULTY IN GROUP EXERCISES**

Margarita A. Udalova<sup>1</sup>

*A. I. Herzen Russian State Pedagogical University  
St. Petersburg, Russia*

*PhD of Pedagogy, Senior lecture of the Department of Physical training and sports mass work  
ph.: +7(911)750-62-10, e-mail: margosha1991rita@mail.ru  
ORCID 0000-0002-7886-0997*

**Abstract.** The article presents a pedagogical model for stabilizing the implementation of specific components of difficulty in group exercises. Modern rhythmic gymnastics places high demands on the performance of competitive compositions by gymnasts. Increasing the level of technical, physical, psychological preparedness becomes fundamental factors for the success of competitive activity. In this regard, there is a need to optimize the training process of gymnasts. This model reveals the sequence of application of training means and methods at all stages of long-term training of female athletes.

**Key words:** specific components of difficulty, group exercises, pedagogical model, rhythmic gymnastics.

**Cite as:** Udalova, M. A. (2023) Analyzing the effectiveness of competitive performance of student basketball team players. *Physical Culture and Health*. (3), 203-206. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455\_2023\_3\_203.

Received 31.07.2023

Accepted 28.09.2023