

Научная статья
УДК [796.412.2:796/077]:796.09

Особенности начала соревновательной деятельности взрослых спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой на любительском уровне

И. В. Енченко[✉], М. В. Лобастова

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Россия, 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35

Енченко Ирина Валерьевна, кандидат экономических наук, доцент кафедры менеджмента и экономики спорта, ir.gerasina2010@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9194-0211>

Лобастова Мария Витальевна, магистрант, maria-nick95@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-0145-8115>

Аннотация. Авторами были рассмотрены основные особенности художественной гимнастики для взрослых-любителей: причины появления данного направления художественной гимнастики, возраст спортсменок, виды организаций, осуществляющих подготовку данного контингента, особенности соревнований. Актуальность исследования объясняется следующими обстоятельствами. Развитие художественной гимнастики для взрослых-любителей может положительно сказаться на развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. Так, в рамках «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года» (Стратегия–2030) показатели по уровню вовлеченности молодежи и лиц среднего возраста в сферу физической культуры и спорта на сегодняшний день находятся на уровне в 83,9% в возрастной категории от 3 до 29 лет и 28,9% в возрастной категории от 30 до 55 лет. К 2030 г. плановые значения по данному показателю установлены на уровне 90 и 70% соответственно. Следовательно, благодаря развитию любительского спорта в целом и художественной гимнастики для взрослых-любителей в частности повысится доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом. Необходимо также отметить, что в настоящее время популярность художественной гимнастики среди взрослого населения растет, так как благодаря занятиям данным видом спорта у занимающихся появляется возможность реализовать свои потребности не только в физической активности, но и в достижении спортивных результатов. Научная проблема исследования заключается в следующем противоречии: с одной стороны, наблюдается рост количества занимающихся и выступающих гимнасток-любителей, с другой стороны, на сегодняшний день не разработан вопрос, касающийся специфики организации учебно-тренировочного процесса для занимающихся во взрослом возрасте, в том числе при подготовке к соревнованиям. Гипотеза исследования: предполагалось, что проведенное исследование позволит тренерам, осуществляющим подготовку гимнасток-любителей, получить более четкое представление о возможных проблемах, с которыми сталкиваются спортсменки при подготовке к соревнованиям, и тем самым дать им возможность оптимизировать тренировочный процесс вышеуказанных спортсменок. Ключевой целью исследования было выявление особенностей соревновательной деятельности спортсменок-любителей, занимающихся художественной гимнастикой. Исследования были проведены на базе студии художественной гимнастики для взрослых «Грааль». Были определены ключевые особенности и проблемы начала соревновательной деятельности, характерные для взрослых спортсменок-любителей, занимающихся художественной гимнастикой. В ходе исследования были проведены опросы среди гимнасток-любителей на тему причин, побудивших их начать выступать на соревнованиях, а также мотивации к занятиям художественной гимнастикой. Результаты исследования позволяют рекомендовать данные теоретические и практические материалы для специалистов сферы физической культуры и спорта, а также организаций, реализующих подготовку спортсменов-любителей.

Ключевые слова: любительский спорт, художественная гимнастика, физическая культура, спортсмены-любители, соревнования

Благодарности и финансирование. Авторы данного исследования выражают благодарность тренерам студии художественной гимнастики для взрослых «Грааль», мастерам спорта РФ по художественной гимнастике Юлии Викторовне Кушнир и Яне Викторовне Кушнир за открытие организации, осуществляющей тренировочный процесс взрослого населения независимо от возраста, за грамотный подход к подготовке спортсменок, искреннюю заинтере-

сованность в результате и предоставляемые занимающимся возможности и перспективы. Также авторы благодарят занимающихся студии «Грааль» за предоставление данных для исследования.

Для цитирования: *Енченко И. В., Лобастова М. В.* Особенности начала соревновательной деятельности взрослых спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой на любительском уровне // *Физическое воспитание и студенческий спорт.* 2023. Т. 2, вып. 1. С. 69–75. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2023-2-1-69-75>, EDN: KAUNHW
Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

Special aspects of the beginning of competitive activity of adult amateur rhythmic gymnasts

I. V. Enchenko[✉], M. V. Lobastova

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, 35 Dekabristov St., Saint Petersburg 190121, Russia

Irina V. Enchenko, ir.gerasina2010@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9194-0211>

Maria V. Lobastova, maria-nick95@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-0145-8115>

Abstract. The authors studied main peculiarities of rhythmic gymnastics for adult amateurs: the reasons of appearance, the age of athletes, types of organisations, offering rhythmic gymnastics classes for this population group, and peculiarities of competitions. Relevance of the research is explained by the following circumstances. Thanks to the development of amateur rhythmic gymnastics, indicators of the physical culture and sports development in the Russian Federation may improve. Thus, within the Strategy of the development of physical culture and sports in the Russian Federation by 2030 (the Strategy 2030), indicators on the level of involvement of young and middle-aged people in the field of physical culture and sports currently comprises 83.9% in the age group from 3 to 29 years and 28.9% in the age group from 30 to 55 years for women. By 2030, the planned values for this indicator are set at the level of 90% and 70%, respectively. So, thanks to the development of amateur sports as a whole and of rhythmic gymnastics for amateurs, in particular, the share of the population systematically engaged in physical culture and sports will increase. It is also necessary to mention that nowadays popularity of rhythmic gymnastics among adult population is constantly growing, as this sport gives athletes an opportunity to realise their needs both in physical activity and in achieving sports results. The scientific challenge lies in the following contradiction: on the one hand, there is an increase in the number of amateur rhythmic gymnasts, who attend trainings and take part in competitions, on the other hand, nowadays a question concerning the specifics of the organisation of training process for amateur rhythmic gymnasts, including preparation for competitions, has not been developed yet. Research hypothesis: it was supposed that the conducted research would allow coaches who train amateur gymnasts to get a clearer idea of the possible problems that athletes can face during their preparation for competitions, and thereby enable them to optimise the training process of the above-mentioned athletes. The key goal of the research was to reveal the special aspects of competitive activity of adult amateurs, who do rhythmic gymnastics. The authors conducted the research in Graal rhythmic gymnastics sport club. As a result of the conducted research, the key aspects and problems of the beginning of competitive activity, which are typical for adult amateur rhythmic gymnasts, were identified. In the course of the research, surveys among amateur gymnasts on the reasons that encouraged them to start performing at competitions, as well as motivating factors for doing rhythmic gymnastics, were conducted. The results of this research allow recommending these theoretical and practical materials for the specialists, who work in the sphere of physical culture and sports, and for organisations, who implement trainings for amateur athletes.

Keywords: amateur sport, rhythmic gymnastics, physical culture, amateur athletes, competitions

Acknowledgments. We would like to thank coaches of Graal rhythmic gymnastics sport club, Masters of sport of Russia in rhythmic gymnastics, Julia V. Kushnir and Yana V. Kushnir for opening a club for adult amateurs, conducting the training process of athletes regardless their age, for competent approach to the training process, genuine interest in results of the athletes, and for giving them possibilities to try themselves. We also thank athletes of Graal rhythmic gymnastics sport club, who took part in questionings and helped to conduct the research.

For citation: Enchenko I. V., Lobastova M. V. Special aspects of the beginning of competitive activity of adult amateur rhythmic gymnasts. *Physical Education and University Sport*, 2023, vol. 2, iss. 1, pp. 69–75 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2023-2-1-69-75>, EDN: KAUNHW

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

Введение

Как направление любительского спорта для взрослого населения любительская художественная гимнастика начала свое развитие в России около 10 лет назад. Появление данного направления объясняется следующими причинами: популярность художественной гимнастики в России благодаря успешным выступлениям спортсменов на крупнейших стартах, ранняя специализация, характерная для художественной гимнастики, более ранний выход «на пенсию» и невозможность начать заниматься, если происходит несоответствие установленному возрасту начала занятий, а также желание спортсменов, закончивших выступать на профессиональном уровне, продолжать заниматься данным видом спорта.

Авторы данной статьи считают гимнастками-любителями прежде всего тех спортсменов, которые пришли заниматься во взрослом или более позднем, чем установлено Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», возрасте и не имеют возможности выполнить спортивный разряд. Также любителями могут считаться спортсменки, закончившие профессиональную спортивную карьеру. Возраст гимнасток-любителей на данный момент составляет в среднем от 12 до 40 лет. Основной возрастной категорией, рассматриваемой авторами, является категория спортсменок в возрасте от 22 до 35 лет, что соответствует основному контингенту занимающихся на базе проведения нижеописанных исследований.

В настоящее время художественная гимнастика для взрослых-любителей реализуется в следующих формах: спортивные клубы для спортсменок-любителей, студенческие спортивные клубы, отдельные группы в спортивных клубах, подростково-молодежные клубы, индивидуальные занятия с тренерами и в ряде случаев самостоятельные занятия (последний вариант возможен только при условии наличия у спортсменок гимнастического прошлого).

В основном спортсменки-любители приходят в художественную гимнастику, имея определенную подготовленность в том или ином виде спорта (например, фигурное катание, спортивная аэробика) или опыт занятий ранее каким-либо видом физической активности (например, балет, танцы). Однако есть и те спортсменки, которые начинают заниматься спортом с нуля.

Ежегодно проводятся турниры по художественной гимнастике для взрослых-любителей. Количество турниров с каждым годом увеличивается. На сегодняшний день все турниры проводятся по правилам, максимально приближенным к действующим правилам по художественной гимнастике. Кроме того, спортсменки могут принимать участие в клубных турнирах в организованной для них любительской категории [1].

Авторами статьи были проведены исследования на базе студии художественной гимнастики для взрослых «Грааль» (Санкт-Петербург).

Анализ степени научной разработанности проблемы

В настоящее время в научной литературе нет исследований, посвященных художественной гимнастике для взрослых-любителей, данное направление является малоизученным. Существуют исследования, посвященные занятиям массовым спортом. В частности, если говорить о массовой художественной гимнастике, исследования посвящены в основном занятиям для детей и подростков в школах или учреждениях дополнительного образования, которые, как правило, предполагают участие в спортивных мероприятиях, отличных от соревнований (праздники, фестивали).

Однако массовый и любительский спорт не являются тождественными понятиями. Массовый спорт нацелен на оздоровление, повышение уровня физической активности; к тому же, понятие массового спорта более многогранно, так как включает в себя в том числе и людей, занимающихся самостоятельно. Любительский спорт подразумевает занятия конкретным видом спорта и достижение спортивных результатов, а тренировки в любительской спортивной секции проходят под руководством тренеров-профессионалов, имеющих тренерское образование.

Любительская художественная гимнастика подразумевает выступление занимающихся на соревнованиях. Также заниматься любительской художественной гимнастикой могут не только подростки, но и взрослые девушки 18 лет и старше, в том числе не имеющие спортивного прошлого.

Результаты и их обсуждение

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса спортсменок-любителей,

как и спортсменов-профессионалов, являются соревнования. Соревнования добавляют тренировочному процессу эмоциональную насыщенность и мотивируют занимающихся на достижения. Благодаря соревнованиям гимнастки лучше познают технику выполнения сложных элементов, обогащаются опытом спортивной борьбы и общения, воспитывают чувство ответственности за результаты своей подготовки и выступлений (в случае гимнасток-любителей приоритетной является ответственность перед собой, но, как показывает практика, ответственность перед тренером и клубом также впоследствии приобретает важное значение), формируют более активное и осознанное отношение к занятиям художественной гимнастикой [2].

Авторами был проведен опрос спортсменок-любителей, тренирующихся в студии художественной гимнастики для взрослых «Грааль», в ходе которого были выявлены причины, по которым спортсменки данной студии занимаются художественной гимнастикой. В опросе принимало участие 30 человек (занимающимся можно было выбрать несколько вариантов ответа) (рис. 1).

Как показывает практика работы с гимнастками-любителями и данные опроса, представленного выше, большинство занимающихся приходят на тренировки с целью достижения определенных результатов, имея в виду, как правило, выступления на соревнованиях. Примерно 80% занимающихся в студии имеют одну или несколько соревновательных программ и выступали на соревнованиях хотя бы

один раз. Изучение элементов художественной гимнастики и в особенности предмета оказывается для многих бесперспективным, если в дальнейшем не представляется возможности применить полученные знания и умения на практике [1].

Спортсменки, занимающиеся в студии художественной гимнастики для взрослых «Грааль», имеют возможность участия в турнирах в среднем 10–13 раз за учебно-тренировочный сезон (с сентября по май). Как правило, каждая спортсменка самостоятельно выбирает количество турниров, в которых она планирует принять участие за сезон. Главными соревнованиями для гимнасток-любителей являются турниры по художественной гимнастике «Айседора» и «Ювента», проводимые студией «Грааль».

Авторами был проведен опрос гимнасток студии «Грааль» с целью выявления причин, по которым гимнастки решили выступать на соревнованиях. В опросе принимало участие 19 человек (занимающимся можно было выбрать несколько вариантов ответа) (рис. 2).

Можно видеть, что большинство спортсменок (73,7%), принимая решение об участии в соревнованиях, прежде всего руководствовались стремлением применить знания на практике и продемонстрировать приобретенные за время подготовки умения. Данные опроса подтверждаются практикой осуществления тренировочного процесса гимнасток-любителей, о чем было сказано выше: осваивая основы художественной гимнастики, достигая определенного уровня подготовленности,

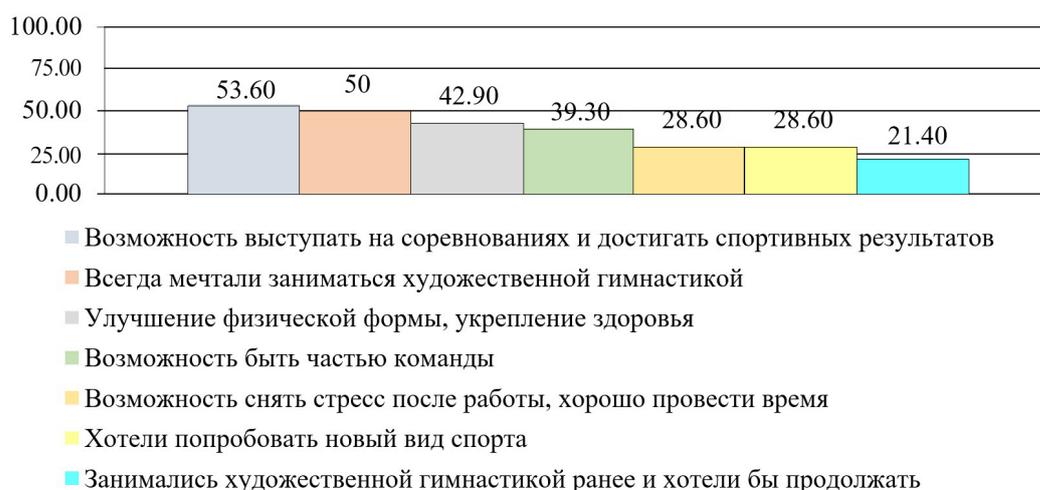


Рис. 1. Факторы, мотивирующие гимнасток-любителей, % (цвет online)

Fig. 1. Motivating factors for amateur rhythmic gymnasts, % (color online)

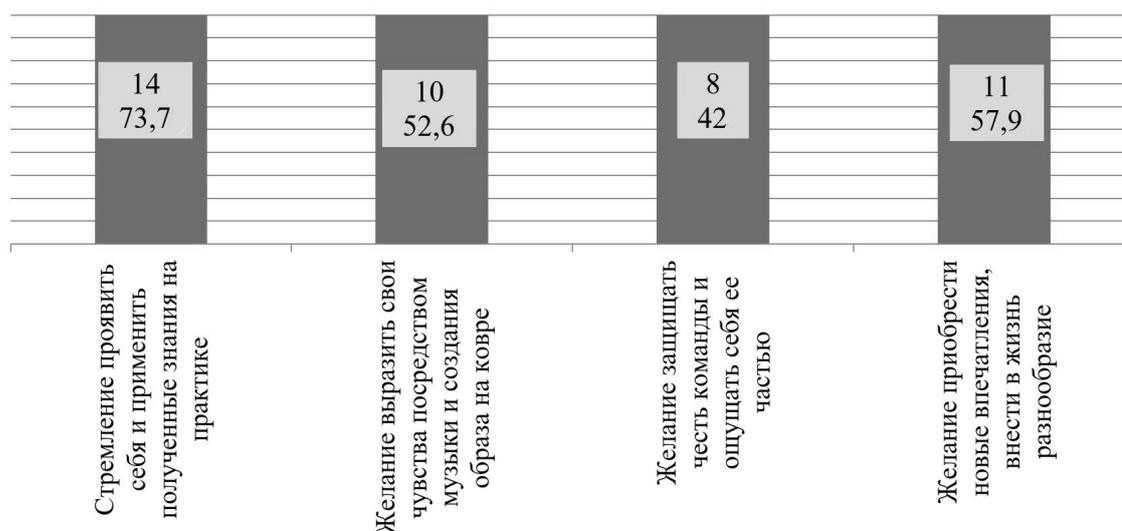


Рис. 2. Причины начала соревновательной деятельности, названные гимнастками-любителями, %

Fig. 2. Reasons why amateur rhythmic gymnastics have started to compete, %

спортсменки стремятся к новым достижениям с целью своего развития в данном виде спорта. Другие причины, представленные в опросе, оказались не менее важны (57,9% для варианта «желание приобрести новые впечатления» и 52,6% для варианта «желание выразить чувства на ковре»). И действительно: соревнования дают возможность получить не только новые знания и опыт в плане осуществления подготовки в избранном виде спорта, но и впечатления и эмоции, которые значительно отличаются от получаемых в повседневной жизни. Помимо этого, важен и тот факт, что участие в соревнованиях мотивирует взрослых спортсменок посещать тренировки регулярно, что в свою очередь означает, что спорт становится неотъемлемой частью их жизни, неизбежно внося в нее разнообразие и меняя режим спортсменок. Кроме того, выступление на соревнованиях по художественной гимнастике дает возможность спортсменкам не только продемонстрировать набор выученных элементов, но и посредством музыки и движений рассказать собственную уникальную историю и поделиться теми переживаниями, которые не всегда возможно выразить словами. Вариант о желании защищать честь команды оказался наименее популярен (42%). Исходя из практики работы с гимнастками-любителями, необходимо отметить, что многие спортсменки, как правило, начинают отождествлять себя с командой не в момент постановки первой соревновательной программы или даже первого выступления, а позже – как минимум

через несколько пройденных стартов, а, как правило, по прошествии целого тренировочного сезона.

Перейдем к рассмотрению особенностей соревновательной деятельности гимнасток-любителей. Выделим основные проблемы, с которыми могут сталкиваться гимнастки при переходе в разряд выступающих.

Необходимо отметить, что с составлением первой соревновательной программы отношение к тренировочному процессу, как и к самой себе, у большинства спортсменок изменяется. Распространенной проблемой является возникающий обман ожиданий, связанный с тем, что у гимнасток-любителей, в особенности у новичков, не занимавшихся до гимнастики спортом или активной деятельностью, в силу возрастных особенностей долгое время не получается выполнить даже простейшие элементы соревновательной программы выразительно и с минимальным количеством технических ошибок. Вследствие этого у гимнасток может наблюдаться неуверенность в себе, перерастающая в страх неудачи на соревнованиях, невольная боязнь показаться смешными перед зрителями, судьями – бывшими профессиональными гимнастками (многие из которых зачастую не имеют представления о художественной гимнастике для взрослых-любителей, поэтому испытывают недоумение), действующими гимнастками, которые присутствуют на турнирах, если турнир не является любительским, и соперниками, что приводит к нервозности в процессе выступлений, а впо-

следствии ведет к значительному снижению уровня получаемого удовольствия от тренировочного и соревновательного процесса и мотивации к дальнейшей работе в целом.

С началом соревновательной деятельности (даже невзирая на тот факт, что спортсменки занимаются в свободное от основной профессиональной деятельности время) у гимнасток-любителей начинает проявляться конкуренция. При внешней дружелюбности и поддержке друг друга у гимнасток-любителей может обостряться внутреннее соперничество, что приводит к негативным мыслям в отношении товарищей по команде, что, в свою очередь, значительно снижает уровень работоспособности и концентрации спортсменок.

Во избежание возникновения нездоровой конкуренции в коллективе тренер должен создавать такие условия, чтобы все члены команды имели возможность и были готовы принять стиль поведения, который поддерживает товарищей по команде, способствует росту их компетенции и усиливает их мотивацию. Тренер должен быть способен стимулировать такие типы поведения у членов спортивного клуба, при которых спортсмены будут получать социальную поддержку от своих товарищей, благодаря чему они будут испытывать удовлетворение от своей деятельности. Социальная поддержка может выражаться в проявлении дружеского отношения членов команды к своим коллегам и передаче им положительных эмоций, в помощи им в решении профессиональных проблем (предоставление информации и практических советов по поводу улучшения или осуществления определенной деятельности), в умении выслушать и вежливом внимательном отношении к членам команды в целом. Тем самым больше усилий будет затрачено на выполнение командных задач [3].

Рассмотрим качества, необходимые для гимнасток-любителей при осуществлении тренировочной и соревновательной деятельности. Как и в спорте высших достижений, в любительском спорте в целом и в художественной гимнастике для взрослых-любителей в частности важными для спортсмена являются следующие качества: эмоциональная уравновешенность и готовность к действию любых сбивающих факторов, высокая скорость реакции на неожиданно меняющиеся обстоятельства, уверенность в себе вне зависимости от ситуации, высокий уровень работоспособности и ответственность.

Для взрослых гимнасток-любителей также особенно важна адекватная оценка своих

возможностей и уровня подготовленности, так как представители вышеуказанной категории спортсменок склонны как переоценивать свой уровень, стараясь, вопреки указаниям тренера, выполнить амплитудные элементы, не учитывая физиологические особенности организма взрослого человека, а также выстраивая ненормированный график тренировок с неоправданно большим количеством тренировочных часов, так и недооценивать себя, постоянно держа в голове установку о том, что во взрослом возрасте в данном виде спорта добиться чего-либо невозможно. Гимнастки-новички, пришедшие в художественную гимнастику будучи взрослыми с нуля, как правило, в силу возраста гораздо медленнее осваивают технику двигательных действий, чем дети или товарищи по команде, имеющие опыт в спортивной или какой-либо активной деятельности, вследствие чего часто ощущают дискомфорт и смущение, пытаясь сравнивать себя с более опытными товарищами по команде или даже с действующими профессиональными гимнастками.

Помимо этого, большое значение для гимнасток-любителей имеет самодисциплина. Новичкам-любителям во взрослом возрасте тяжелее выработать в себе привычку к регулярному посещению занятий, преодолению себя и упорному труду на тренировках, без чего в любительском спорте, несмотря на то что гимнастки, как правило, не ставят перед собой цели построения спортивной карьеры, невозможно добиться каких-либо результатов, особенно если речь идет о выступлении на соревнованиях.

Выводы

Таким образом, в ходе проведенного исследования были выявлены следующие особенности начала соревновательной деятельности спортсменок-любителей, занимающихся художественной гимнастикой во взрослом возрасте:

Проблемы, с которыми сталкиваются гимнастки:

- обман ожиданий вследствие невозможности быстрого освоения элементов художественной гимнастики;
- неуверенность в себе при подготовке к выступлениям;
- страх неудачи на соревнованиях, боязнь показаться смешным, быть непонятым;
- возникновение нездоровой конкуренции в коллективе.

Качества, которыми должна обладать выступающая гимнастка:

- эмоциональная устойчивость;
- адекватная оценка своих возможностей и уровня подготовленности;
- умение быстро принимать решение при возникновении нестандартной ситуации;
- уверенность в себе;
- готовность к регулярному посещению занятий, самодисциплина и ответственность.

Тренер, работающий с гимнастками-любителями, должен четко понимать, какие трудности будут возникать перед его спортсменами, как только они перейдут в разряд выступающих. Во избежание снижения мотивации к занятиям, понижения самооценки занимающихся тренер должен знать особенности характера и восприятия, а также, несомненно, особенности подготовленности своих спортсменов.

Тренеру взрослых гимнасток-любителей важно постоянно вести диалог со спортсменками, проговаривая вместе с ними переживания, которые они испытывают, и страхи. В корне неверной является установка тренера о том, что гимнастки-любители, не выполняющие спортивные разряды, а значит занимающиеся «для себя», приходят на тренировки только получить удовольствие, а, следовательно, не испытывают во время тренировочного процесса негативных эмоций. Тренер обязан в зависимости от целей, которые ставит перед собой каждая гимнастка, находить методы воздействия на спортсменок как с целью достижения определенных результатов, так и с целью сохранения адекватного отношения к занятиям и к собственному уровню подготовленности.

Необходимо еще раз подчеркнуть, что ошибочным является представление тренера

о том, что гимнастки, занимающиеся на любительском уровне и не претендующие на спорт высших достижений, при осуществлении своей подготовки не могут испытывать трудностей.

Список литературы

1. Лобастова М. В., Енченко И. В. Развитие художественной гимнастики для взрослых в Санкт-Петербурге // Спорт, человек, здоровье : материалы X Международного Конгресса (08–10 декабря 2021 г., Санкт-Петербург, Россия) / под ред. В. А. Таймазова. СПб. : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2021. С. 346–348.
2. Нигматулина Ю. Р. Методика занятий художественной гимнастикой спортивно-массового направления с девочками 6–9 лет : дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2018. 222 с.
3. Гуэнзи П., Рута Д. Управление командой в спорте. Инструменты и методы успешного руководства. М. : Национальное образование, 2016. 416 с.

References

1. Lobastova M. V., Enchenko I. V. Development of rhythmic gymnastics for adults in St. Petersburg. *Sport, chelovek, zdorov'e : Materialy X Mezhdunarodnogo Kongressa (08–10 dekabrya 2021 g., Sankt-Peterburg, Rossiya)* [Taimazov V. A., ed. Sport, a man, health : Proceedings of X International Congress (December 08–10, 2021, Saint Petersburg, Russia)]. Saint Petersburg, POLITECH PRESS Publ., 2021, pp. 346–348 (in Russian).
2. Nigmatulina Yu. R. *Methods of practicing rhythmic gymnastics for mass sports with girls aged 6–9 years*. Thesis Diss. Cand. Sci. (Pedag.). Saint Petersburg, 2018. 222 p. (in Russian).
3. Guenzi P., Ruta D. *Upravlenie komandoy v sporte. Instrumenty i metody uspeshnogo rukovodstva* [Leading teams: Tools and techniques for successful team leadership from the sports world]. Moscow, Natsional'noe obrazovanie Publ., 2016. 416 p. (in Russian).

Поступила в редакцию 16.09.2022; одобрена после рецензирования 30.09.2022; принята к публикации 31.10.2022
The article was submitted 16.09.2022; approved after reviewing 30.09.2022; accepted for publication 31.10.2022