

URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02073> (дата обращения: 30.02.2023).

9. Differential and shared effects of psychological skills training and mindfulness training on performance relevant psychological factors in sport: a randomized controlled trial / P. Röhlin, S. Horvath, S. Trösch, M.G. Holtforth, D. Birrer // BMC Psychology. – 2020. – No. 8. – Article 80. – URL: <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00449-7> (дата обращения: 30.02.2023).

REFERENCES

1. Krepps, R.E. (2016), The Attainment and Refinement of Elite-Level Curling Expertise: Similarities and Differences Among Olympic and World Champions: A thesis submitted in partial fulfillment for the degree of Master of Arts, Faculty of Physical Education and Recreation. University of Alberta.

2. Gür, Y., Taskin, S., Sahin, E. and Taskin, C. (2022), “Investigation of the Effect of Life Kinetic Exercises on Shooting Performance in Women Doing Floor Curling”, Journal of Educational Issues, Vol. 8. No. 1, pp. 672–679.

3. Ahmed, F.A. and Yas, A.H. (2016), “The effect of using special high intensity training (maximum stationary and curling) on some fitness components for (14–16) year old juniors”, The Swedish Journal of Scientific Research, Vol. 3, Issue 4, pp 26–31

4. Jiang, X. and Qu, X. (2022), “Research on the effect of curling physical fitness training on alleviating competition psychological anxiety”, Psychiatria Danubina, Vol. 34, Suppl. 4, pp. 29–877.

5. Cremades, J.G. and Tashman, L.S. (2016), Global Practices and Training in Applied Sport, Exercise, and Performance Psychology: A Case Study Approach, Psychology Press.

6. Behm, D.G. (2007), “Periodized Training Program of the Canadian Olympic Curling Team”, Strength and Conditioning Journal, Vol. 29, No. 3, pp.24–31

7. Heo, M.-H. and Kim, D. (2013), “The development of a curling simulation for performance improvement based on a physics engine”, Procedia Engineering, No. 60, pp. 385–390.

8. Bedir, D. and Erhan, S.E. (2020), “The Effect of Virtual Reality Technology on the Imagery Skills and Performance of Target-Based Sports Athletes”, Front. Psychol, Vol. 11, Art. 2073, available at: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02073> (accessed 30 February 2023).

9. Röhlin, P., Horvath, S., Trösch, S., Holtforth, M.G. and Birrer, D. (2020), “Differential and shared effects of psychological skills training and mindfulness training on performance relevant psychological factors in sport: a randomized controlled trial”, BMC Psychology, No. 8, Art. 80, available at: <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00449-7> (accessed 30 February 2023).

Контактная информация: aranson@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 21.08.2023

УДК 796.412.2

НЕКОТОРЫЕ ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ФАКТОРЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Юлия Александровна Архипова, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный экономический университет, Санкт-Петербург; Татьяна Евгеньевна Веселкина, кандидат педагогических наук, Елена Валентиновна Радовицкая, кандидат педагогических наук, Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, Санкт-Петербург; Леонид Александрович Онуцин, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье рассматривается вопрос специфики спортивного травматизма в художественной гимнастике. Выявляются причины и провоцирующие факторы возникновения травм в виде спорта. Обсуждается, что пути решения проблемы должны проходить через оптимизацию спортивной подготовки гимнасток – грамотную оценку соответствия уровня физической, технической подготовленности гимнастки заявленным элементам в композиции, а также, возможно, через пересмотр стоимости травмоопасных элементов в Правилах соревнований по художественной гимнастике.

Ключевые слова: художественная гимнастика, спортивный травматизм, обучение двигательным действиям, трудности тела, трудности предмета.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p21-26

SOME PROVOKING FACTORS FOR THE OCCURRENCE OF SPORTS INJURIES IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Yuliya Aleksandrovna Arkhipova, candidate of pedagogical sciences, docent, Saint-Petersburg State University of Economics; Tatiana Evgenievna Veselkina, candidate of pedagogical sciences, Elena Valentinovna Radovitskaya, candidate of pedagogical sciences, Saint-Petersburg State University of Communications of Emperor Alexander I; Leonid Aleksandrovich Onuchin, candidate of pedagogical sciences, docent, Saint-Petersburg State film and television institute

Abstract

The article deals with the specifics of sports injuries in rhythmic gymnastics. The causes and provoking factors of injuries in the sport are identified. It is discussed that the ways to solve the problem should go through the optimization of gymnasts' athletic training – a competent assessment of the compliance of the gymnast's level of physical and technical fitness with the declared elements in the composition, as well as, possibly, through the revision of the cost of traumatic elements in the Rules of Rhythmic gymnastics competitions.

Keywords: rhythmic gymnastics, sports injuries, motor training, Body difficulties, Subject difficulties.

ВВЕДЕНИЕ

С 2022 года стали актуальны новые международные Правила соревнований по художественной гимнастике на текущий олимпийский цикл. Изменения в международных Правилах соревнований, их дополнения, действующие в РФ, с одной стороны, расширяют возможности для гимнасток и тренеров: техническая трудность композиций гимнасток поощряется, надбавки стимулируют увеличение сложности композиций, количество и сложность новых комбинированных трудностей (объединенное исполнение элементов одной или разных структурных групп) не лимитируется, стоимость некоторых элементов телом (равновесия, вращения, прыжки) переоценена [6]. С другой стороны, некоторые изменения и дополнения могут весьма негативно отразиться на здоровье спортсменок, поскольку эскалация сложности композиций, трудности элементов, погоня за высокими оценками, могут спровоцировать форсирование подготовки, включение в соревновательные композиции элементов, исполнению которых не соответствуют физические, технические и психологические кондиции гимнасток.

Изменения Правил соревнований неизбежно вносят свои коррективы в процесс обучения, постановку соревновательных композиций, то есть ставят задачи актуализации тренировочного процесса в соответствии с новыми реалиями и требованиями. Важно не допустить эскалации сложности, не подкрепленной умением гимнасток качественно (технически грамотно и эффективно), без вреда для здоровья, исполнять упражнения и элементы. Также важно, чтобы выполнение сложных элементов не влекло за собой потерю хореографической, артистической и эстетической ценности композиции.

Цель работы: уточнить состояние вопроса спортивного травматизма в художественной гимнастике в реалиях изменений (дополнений) в Правилах соревнований по виду спорта с целью поиска путей нивелирования влияния специфических факторов травматизма в художественной гимнастике.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В данном исследовании использовались следующие методы:

- анализ литературных источников по вопросам травматизма в спорте;

- анализ действующих Правил соревнований по художественной гимнастике (составляющая оценки «трудность тела»);
- анкетирование тренеров по художественной гимнастике по вопросам причин травматизма в художественной гимнастике и с целью выяснения видения путей снижения статистики травматизма;
- анализ композиций гимнасток разного уровня подготовки на соревнованиях разного уровня 2022-2023 гг: (Чемпионат России, Кубок сильнейших, клубные турниры Санкт-Петербурга) с целью выяснения состава трудности элементов в композициях гимнасток разного уровня.

К спортивным относят от 2-х до 5% всех видов травм, от 43 до 47 на 10000 человек (данные разных авторов). Глобальные зарубежные и отечественные исследования прошлых лет показывают, что более высокий процент травм приходится на соревнования; более 50% всех повреждений приходится на нижние конечности; женщины статистически значимо травмируются чаще, чем мужчины [2, 3, 7]. Среди внешних факторов спортивного травматизма наиболее значимыми представляются: недочеты и ошибки методики проведения занятий; форсированная тренировка, большие объемы нагрузки, недооценка работы над техникой, отсутствие страховки; неполноценное материально-техническое обеспечение; особенности развития вида спорта и программ соревнований. Внутренние факторы могут быть обусловлены: возрастом и полом спортсменов, незалеченными травмами, недостаточным технико-тактическим мастерством. Важным представляется постановка вопроса о пагубности форсирования подготовки для юных спортсменов, перегрузок, ограничении тренировок с сопротивлениями [2, 3, 5, 7]. Травматизм может быть обусловлен, в том числе и возникновением женской спортивной триады: взаимосвязь между расстройствами питания, аменореей и низкой плотностью костной ткани. Возникновение даже одного из этих признаков приводит к нарушениям в организме спортсменки и несет повышенный риск травматизма [5].

В гимнастических видах специфика спортивного травматизма выражается, чаще всего, в травмах опорно-двигательного аппарата: частичных разрывах суставных связок, вывихах, поверхностных повреждениях кожных покровов, перенапряжениях и миозитах мышц [1, 4]. Исследования многолетней динамики спортивного травматизма в художественной гимнастике [4] показали стойкую тенденцию количества, а также изменения структуры и динамики травм опорно-двигательного аппарата. Максимальный уровень повреждений наблюдается в подготовительном и предсоревновательном периодах. Для спортсменок III-II разрядов наиболее специфичны поверхностные травмы (ушибы, потертости), у перворазрядниц чаще, относительно предыдущей группы диагностируются растяжения и перенапряжения капсульно-связочного аппарата суставов, у спортсменок уровня КМС и МС преобладающей травмой выявлено повреждение голеностопа и стопы [4]. Все заинтересованные исследователи говорят о необходимости уделения особого внимания спортсменам в период интенсивного роста, корректировании нагрузок, оправданного применения упражнений с высокой амплитудой. Важнейшими позициями также являются улучшение снаряжения и организации тренировок.

Специалисты ставят вопрос о совершенствовании правил соревнований в качестве профилактики спортивного травматизма. Так, например, в ряде видов спорта травматизм снизился после введения обязательного ношения защитных шлемов; наказание игроков удалением за нарушения в некоторых игровых видах спорта явилось сдерживающим фактором для развития инцидентов с исходом получения травмы, запрет игры высоко поднятой клюшкой в хоккее также снизил статистику травматизма в данном виде спорта. Анализ действующих Правил соревнований по художественной гимнастике (с дополнениями, действующими в РФ) показал, что некоторые элементы, (с усложненным приземлением, с высокой амплитудой, с опорой на колено) стали оцениваться значительно выше и не рекомендованных к исполнению (например, юниорками) элементов нет. Выявляется достаточно

высокая «стоимость» элементов телом с усложненным приземлением: на колени, например после амплитудных прыжков. Также отметим высокую стоимость «комбинированных элементов» – сочетания «прыжок+равновесие», «прыжок+прыжок», «вращение+прыжок» и пр., а также высокоамплитудных прыжков, форм равновесий (в том числе на колене) и вращений. Соединения элементов разных структурных групп и форм требуют высокого уровня технического мастерства спортсменок, достаточного уровня развития координационных, силовых способностей. Так, например, в сочетании равновесий разных форм необходимо выполнение всех позиций на релеве, что в совокупности с большой амплитудой форм усложняет элемент и технически, и физически. «Открытая» (без ограничения максимального значения) оценка за трудность стимулирует гимнасток и тренеров к выполнению максимально возможного количества элементов (преимущественно высокой стоимости) в композиции. Важно отметить, что Правила соревнований по виду спорта оговаривают, что гимнастка должна выполнять только те элементы, которые она может выполнить безопасно и с высокой степенью эстетической и технической квалификации. Не технично, с ошибками выполненные элементы наказываются сбавками. Однако, возникает вопрос, всегда ли неправильно выполненный гимнасткой элемент влечет за собой только сбавку. Возможно, и очень вероятно, что ошибка техники влечет также риск вреда здоровью гимнастки, особенно недостаточно опытной, юной, перенесшей травму, имевшей перерыв в занятиях и выступлениях, технически и морально не готовой к выполнению данного элемента.

Рассмотрение и анализ индивидуальных соревновательных композиций без предмета и с предметами гимнасток разного уровня (всего 53 композиции) показывает рост выполнения гимнастками исполнения элементов с усложненным приземлением, даже среди гимнасток младшего уровня (5 элементов на 15 проанализированных композиций гимнасток 5–7 лет), а также рост количества комбинированных элементов в композициях гимнасток (2–4 элемента у юниорок (18 композиций), 4–6 у гимнасток сеньорок (20 композиций)).

Анализ результатов анкетирования тренеров по художественной гимнастике (34 анкеты; средний стаж работы анкетированных – 11 лет) с целью выявления позиционных взглядов на проблему и специфику спортивного травматизма в художественной гимнастике показал, что:

а) большинство специалистов считают художественную гимнастику травматичным видом спорта (28 ответов из 34 в пользу данного утверждения);

б) среди причин риска спортивного травматизма выделяют: рост трудности композиций (и элементов) в художественной гимнастике, рост количества и стоимости комбинированных элементов, элементов с усложненным приземлением, элементов «риска», многооборотных вращений. Также среди причин (единичные ответы) выделяются: лишний вес гимнастки, большой перерыв в занятиях, ранний возраст начала занятий гимнастикой, ранняя специализация, необходимость интенсификации предметной подготовки, связанная с выполнением требований спортивных разрядов, несоответствие выбранных к исполнению элементов уровню подготовленности гимнасток.

в) большинство опрошенных (32 из 34) высказываются за возможное ограничение Правилами соревнований элементов, связанных с усложненным приземлением, с опорой на колени, для гимнасток младшего возраста и недостаточной квалификации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В реалиях существующих Правил соревнований по художественной гимнастике, поощряющих композиционную сложность, координационную трудность элементов, необходим грамотный подход в подготовке спортсменок, учет факторов, провоцирующих возникновение спортивного травматизма. Анализ данных исследования позволяет предположить, что, среди прочих, путями минимизации спортивного травматизма в художественной гимнастике, возможно, являются следующие.

1. Ограничение выполнения в соревновательных программах элементов, провоцирующих риск возникновения травм для юных гимнасток, для гимнасток с недостаточной

квалификацией (комбинированные элементы, элементы с усложненным приземлением).

2. Снижение стоимости травмоопасных элементов в художественной гимнастике.

3. Строгое соответствие спортивных нагрузок возрасту и уровню подготовленности гимнасток.

4. Регламентация возраста начала занятий и узкой специализации.

Снижение уровня травматизма в спорте и в художественной гимнастике, в частности, способствует не только сохранению физического и психического здоровья спортсменов, но и минимизации реабилитационных затрат, сокращению убытков спортсменов, спортивных организаций, команд, спонсоров.

ЛИТЕРАТУРА

1. Доронцев А.В. Структура спортивного травматизма у девочек 12–14 лет, занимающихся спортивной гимнастикой / А.В. Доронцев, О.А. Козлятников, А.В. Каширский // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2018. – № 4 (158). – С. 77–82.

2. Особенности спортивного травматизма при катании на лыжах и сноуборде / А.А. Завражнов, С.И. Топоров, О.Ю. Боско [и др.] // *Медицинская помощь при травмах мирного и военного времени. Новое в организации и технологиях : материалы Третьего всероссийского конгресса с международным участием (Санкт-Петербург, 16–17 февраля 2018 г.).* – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургская общественная организация «Человек и его здоровье», 2018. – С. 85–86.

3. Лебедев В.Н. К вопросу о методологии учета спортивного травматизма / В.Н. Лебедев // *Ученые записки СПбГМУ им. акад. И.П. Павлова.* – 2009. – Т. 16, № 1. – С. 67.

4. Взаимосвязь структуры спортивного травматизма и уровня спортивной квалификации в художественной гимнастике / О.В. Морозова, Н.А. Зинчук, А.В. Доронцев, А.В. Каширский // *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта.* – 2019. – Т. 14, № 1. – С. 89–93.

5. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов/ В.Н. Платонов. – Москва : Спорт., 2019. – 656 с.

6. Об утверждении правил вида спорта "художественная гимнастика : Приказ Минспорта России от 29.09.2022 N 780 // *Законы Российской Федерации* : [сайт]. – URL: <https://fzakon.ru/dokumenty-ministerstv-i-vedomstv/prikaz-minsporta-rossii-ot-29.09.2022-n-780/> (дата обращения: 01.06.2023).

7. Старикова К.Е. Спортивный травматизм и психологические состояния спортсменов / К.Е. Старикова // *Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики.* – 2022. – Т. 2, № 4. – С. 50–53.

8. Филева А.В. Анализ спортивного травматизма как основа совершенствования программы подготовки студентов специализации «Теория и методика хоккея» / А.В. Филева, А.Н. Мартыненко // *Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи : материалы 3-й Международной научно-практической конференции (Омск, 6–7 апреля 2017 г.).* – Омск : Омский государственный технический университет, 2017. – С. 385–395.

REFERENCES

1. Dorontsev, A.V., Kozlyatnikov, O. A. and Kashirsky, A.V. (2018), "The structure of sports injuries in girls aged 12-14 years engaged in gymnastics", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (158). pp. 77–82.

2. Zavrazhnov, A.A., Toporov, S.I., Bosko, O.Yu. et al. (2018), "Features of sports injuries in skiing and snowboarding", *Medical care for injuries of peacetime and wartime. New in organization and technologies*, materials of the Third All-Russian Congress with International participation, St. Petersburg Public Organization "Man and his Health", St. Petersburg, pp. 85–86.

3. Lebedev, V.N. (2009), "On the methodology of accounting for sports", *Scientific Notes of the Pavlov St. Petersburg State Medical University*, Vol. 16, No. 1. pp. 67.

4. Morozova, O.V., Zinchuk, A.V., Dorontsev, N.A. and Kashirsky, A.V. (2019), "Interrelation of the structure of sports injuries and the level of sports qualification in rhythmic gymnastics", *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*, Vol. 14, No. 1, pp. 89–93.

5. Platonov, V.N. (2019), *Motor qualities and physical training of athletes*, Sport., Moscow.

6. Ministry of Sports of Russian Federation (2022), "On approval of the rules of the sport "rhythmic gymnastics"", *order No. 780 of September 29, 2022*, available at: <https://fzakon.ru/dokumenty-ministerstv->

i-vedomstv/prikaz-minsporta-rossii-ot-29.09.2022-n-780/ (accessed 1 June 2023).

7. Starikova, K.E. (2022), "Sports traumatism and psychological states of athletes", *Topical issues of sports psychology and pedagogy*, Vol. 2, No. 4, pp. 50–53.

8. Fileva, A.V. and Martynenko, A.N. (2017), "Analysis of sports injuries as a basis for improving the training program for students of the specialty "theory and methodology of hockey", *Physical culture and sport in the life of students*, materials of the 3rd International Scientific and Practical Conference, Omsk, pp. 385–395.

Контактная информация: ArkhipovaL@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 03.08.2023

УДК 796.034

ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО-2023: ОСНОВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Сергей Павлович Аршинник, кандидат педагогических наук, доцент, Галина Николаевна Дудка, старший преподаватель, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар; Константин Васильевич Малашенко, кандидат педагогических наук, доцент, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

Аннотация

В начале 2023 года Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО был существенно изменен. При этом наиболее значимые преобразования коснулись его возрастных ступеней, испытаний, а также нормативных оснований. Данные изменения позволили существенно повысить процентный состав школьников, способных успешно выполнить нормативные требования ВФСК ГТО начальных ступеней.

Ключевые слова: комплекс ГТО, испытания, нормативы, возрастные ступени, преобразование.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p26-31

ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX GTO-2023: MAIN CHANGES

Sergey Pavlovich Arshinnik, candidate of pedagogical sciences, docent, Galina Nikolaevna Dudka, senior teacher, Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar, Konstantin Vasilevich Malashenko, candidate of pedagogical sciences, docent, Kuban State Technological University, Krasnodar

Abstract

At the beginning of 2023, the All-Russian Physical Culture and Sports complex of the TRP was significantly changed. At the same time, the most significant transformations affected his age levels, tests, as well as regulatory grounds. These changes made it possible to significantly increase the percentage of schoolchildren who are able to successfully fulfill the regulatory requirements of the VFSK TRP of the initial stages.

Keywords: GTO complex, tests, standards, age stages, transformation.

ВВЕДЕНИЕ

В соответствии с Положением, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» должен периодически (1 раз в четыре года) подвергаться изменениям [6]. В этой связи в начале 2023 года появился «обновленный» комплекс ГТО [5], который имеет ряд изменений и нововведений. Целесообразно перечислить основные из них.