ОСОБЕННОСТИ НЕВЕРБАЛЬНОЙ ИНТЕРАКТИВНОСТИ В ПОДГОТОВКЕ ГИМНАСТОК НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

NON-VERBAL INTERACTIVITY FEATURES IN THE TRAINING OF WOMEN GYMNASTS AT THE SPORTS SPECIALIZATION STAGE

CZU: 796.015.13:796.41-053.5 **https://doi.org/10.59295/spd2025s.136**

Анастасия ТАРАСОВА
ORCID: 0009-0000-1871-5635
E-mail: nstnk31@mail.ru
Российский Университет Спорта, Москва, Россия

Екатерина ЦУКАНОВА
ORCID: 0000-0001-5419-2675
E-mail: ekts9883812@mail.ru
Российский Университет Спорта, Москва, Россия

Александр ГОРАЩЕНКО
ORCID: 0000-0002-8269-7862
E-mail: iurich.au@mail.ru
Институт физического воспитания и спорта,
Молдавский государственный университет, Кишинёв, Республика Молдова

Summary. *The article examines the problem of using non-verbal means of influence in the training process of gymnasts 7-8 years old. Conditions have been identified that contribute to the successful use of tactile techniques in the training and development of young female athletes in the initial stages of sports. This includes the use of specific types of bodily touch as part of a tactile communication between the coach and the students. Tactile means should be considered as separate training units within the educational process. They expand the possibilities of interaction between the coach and the young athlete, contribute to the co-building of trusting and mutually beneficial relationships, strengthen the effectiveness of girls' education and development, lead to positive changes in the development of motor abilities and help in mastering the basic elements of rhythmic gymnastics. On the basis of a comprehensive analysis of the data of pedagogical observations, questionnaires and chronometry, a methodology for the use of non-verbal means has been developed, taking into account the age characteristics of young athletes and the specifics of rhythmic gymnastics. The effectiveness of the technique is confirmed by the results of many years of pedagogical exercises.*

Keywords*: rhythmic gymnastics, non-verbal communication, body touch. training process, gymnasts 7-8 years old, technique.*

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования обусловлена противоречием во взглядах специалистов в отношении, традиционно используемых в работе с юными гимнастками наглядных и словесных методов обучения, а также их сочетания с методом упражнения. Наглядные методы обучения опираются на использование визуальных и сенсорных инструментов, словесные методы на вербальные средства коммуникаций. Обычно, физическим упражнениям отводится роль фактора, детерминирующего формирование наиболее востребованных двигательных компетенций. Результаты исследований подтверждают их приоритет на ранних этапах многолетней подготовки гимнасток (55,0 %). Вербальные (13,2 %), паравербальные (4,8 %) и невербальные (27,0 %) воздействия уступают их обучающему потенциалу [2, 9].

С другой стороны, нельзя недооценивать значимость невербальных средств коммуникации в тренировочном процессе юных гимнасток. Их, вполне обоснованно, относят к числу действенного инструментария при реализации образовательных и воспитательных задач. Невербальная интеракция наряду с визуализацией и словесной коммуникацией играет важную роль в их подготовке [4, 5, 8]. Исследователи отмечают, что до половины информации в ходе межличностных отношений передается по невербальным каналам – через жесты, мимику, интонацию, музыкальное сопровождение, тактильные контакты [2, 3, 7, 9 и др.].

В то же время, в реальной практике подготовки гимнасток невербальные средства нередко используются интуитивно, без должного научно-методического обоснования. Это часто приводит к снижению эффективности учебно-тренировочного процесса, затрудняет формирование адекватных двигательных представлений у гимнасток. Необходимо отметить, что среди средств и приемов невербальной коммуникации особую функцию выполняет тактильное прикосновение [1, 2, 3, 9].

Наряду с другими тактильными средствами оно играет значимую роль в формировании телесности юной спортсменки, поскольку реально обеспечивает формирование «образа действия». В некоторых публикациях авторы проводят аналогию между профессией тренера и скульптора, который «лепит из глины прекрасный образ атлета, так и тренер буквально своими руками формирует телесность спортсменки, придавая ей черты эстетизма и грациозности» [2, 6, 7, 9].

Прикосновение, как корректирующее действие тренера, помогает спортсменкам лучше воспринимать пространственно-временные и динамические аспекты движений. Оно развивает у них «мышечные чувства»: «чувство положения», «чувство движения», «мышечное усилие», тем самым формирует «проприорецептивное восприятие мира» [1, 2, 4, 9 и др.].

Физический контакт со стороны тренера включает в себя различные принудительные действия, к примеру, корректирующие прикосновения, фиксация поз, помощь в выполнении движений, выправление осанки, и другие действия, из которых обычно скомплектован кейс его невербальных средств коммуникаций. Можно

заключить, что тактильный контакт в этом случае служит средством передачи информации, способом воздействия и методом организации взаимодействия.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Цель исследования – специфика применения невербальных средств во взаимодействии тренера и спортсменок в художественной гимнастике на этапе спортивной специализации (ЭСС).

Исследование проведено в период 09.2024 - 01.2025 на базе МАУ «Спортивная школа», г. Реутов (РФ). В нем приняли участие девочки 7-8 лет (n = 30), специализирующиеся в художественной гимнастике, воспитанницы 4-х тренеров высокой профессиональной квалификации. Для решения поставленных перед исследованием задач был применен адекватный им комплекс методов: теоретический анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анкетирование, хронометраж, педагогическое тестирование, экспертная оценка, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Описание процедур исследования и контента методической разработки представлено ниже.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Данные педагогических наблюдений свидетельствуют о том, что в работе с гимнастками 7-8 лет у наставников преобладают «жестовые указания» и «мимическая экспрессия», составляющие в сумме около 55 % всех невербальных воздействий. Показано, что использование воздействий «тактильного» характера в объеме до 20 % (при объеме музыкального сопровождения - 20 %), за счет сокращения объема кинетических, такесических и визуальных, принято считать целесообразным [2, 9 и др.]. Рациональность невербальной коммуникации, во многом, зависит от стажа работы специалиста. Наиболее высоких значений она достигает в группе тренеров, имеющих опыт профессиональной деятельности более 15 лет (число эпизодов за тренировку - 102,3, «мгновенное понимание» - 78,5 %). В данной выборке только на жесты и мимику приходится до 69,4 % всех невербальных сигналов, вызывающих мгновенное понимание у гимнасток (Таблица 1).

Таблица 1. Показатели невербальных взаимодействий тренеров с различным стажем работы (X ± σ)

Стаж работы	Количество эпизодов за тренировку	Процент мгновенного понимания
До 5 лет	82,4±7,3	48,6±4,2
5-10 лет	92,6±9,8	62,3±5,4
10-15 лет	98,5±10,1	73,8±6,5
Более 15 лет	102,3±12,4	78,5±6,8

Примечание: Суммарное число кинетических, такесических, визуальных и акустических контактов тренера со спортсменками за 120 минут тренировочного занятия

В рамках невербального взаимодействия применяются техники физической помощи, включающие контроль движений в пространстве, коррекцию положением рук и ног. Использоваться также приемы принудительного растягивания, поддержка, исправление выворотности рук и коленей, коррекция гибкости пальцев, тактильный контроль осанки, принудительное изменение позы и положения, а также и другие методы.

Хронометраж содержания тренировок гимнасток 7-8 лет позволил выявить, что львиную долю времени занимают тактильная коррекция и упражнения на «растягивание» (14,4 ± 1,6 мин), в то время как «проводка по движению» и приемы страховки составляют (10,2 ± 1,2 мин). Респонденты (n=30) отнесли к запрещенным видам физического контакта такие действия, как прикосновение в качестве наказания (шлепки, оплеухи, подзатыльники и другие подобные действия). С этим мнением согласились 87 % участников опроса. 65 % респондентов связывают телесное прикосновение с ожиданием физической поддержки от тренера, 59 % – с обеспечением безопасности, а 37 % – с необходимостью ощущать физическую силу и психологическую уверенность, а также как способ побуждения решительности. Результаты опроса свидетельствуют о том, что: 48 % опрошенных связывают прикосновение с потребностью во внимании и одобрении; 35 % - воспринимают его как проявление доверия, сочувствия; 34 % - рассматривают прикосновение как способ управления эмоциями и преодоления волнений и страхов; 11 % - ассоциируют прикосновение с желанием получать ласку либо с проявлением заботы. Лишь 7 % респондентов связывают прикосновение с демонстрацией женственности и изящества, с подчеркиванием элегантности, пластичности, изысканности и красоты. В исследовании также было установлено, что тактильная помощь наставника, как способ получения информации об осваиваемых движениях, импонирует 88,7 % респондентов. В целом же, традиционная совокупность методов обучения признана неприемлемой для 9,4 % респондентов (табл. 2).

Таблица 2. Предпочтения гимнасток 7-8 лет в способах получения информации о движениях (кол-во ответов, X ± σ)

Способ получения информации	**Очень нравится**	**Нравится**	**Не очень нравится**	**Совсем не нравится**
Показ и объяснение тренера	18,4±1,6 (61,3%)	8,8±0,8 (29,3%)	2,2±0,2 (7,3%)	0,6±0,1(2,1%)
Тактильная помощь	16,2±1,4 (54%)	10,4±0,9 (34,7%)	2,8±0,2 (9,3%)	0,6±0,1(2%)

Представленные выше данные послужили основой для разработки методики использования невербальных средств общения в тренировочном процессе юных

гимнасток. Разработкой было предусмотрено увеличение доли невербальных способов взаимодействия до 40 - 50 % от времени учебно - тренировочного занятия, за счет ограничения речевых установок. В исследовании разучивание новых элементов и композиций осуществлялось с учетом следующего алгоритма их освоения: метод целостного показа (45 - 60 сек), метод демонстрация по частям (2 - 3 мин), разучивание с тактильным сопровождением (5 - 7 мин), самостоятельное выполнение под жестовым контролем (3 - 5 мин). Апробируемая в эксперименте методика базировалась на пяти основных компонентах: предварительный показ (40 – 50 %), тактильное сопровождение (15 – 20 %), жестовая регуляция (15 – 18 %), мимическое подкрепление (10 – 12 %), работа с ориентирами (5 – 7 %). Расчет структурной организации воздействий невербального характера выполнен с учетом суммарного времени тренировки принятого за 100 %.

Эффективность разработки подтверждена результатами формирующего эксперимента. В группе гимнасток 7-8 лет (n = 8) зафиксировано достоверное (< 0,05) улучшение показателей их физической и технической подготовленности, особенно в упражнениях, требующих точной пространственной ориентации и контроля положения тела (табл. 3).

Таблица 3. Динамика показателей технической подготовленности гимнасток 7-8 лет (X±σ)

Контрольное упражнение	**До эксперимента**	**После эксперимента**	**Прирост**	**T**	**P**
Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень, балл	3,9±0,4	4,2±0,3	7,7%	3	< 0,05
Боковое равновесие на полупальце одной ноги, другая в сторону-вверх, руки в стороны, балл	3,9±0,3	4,2±0,3	7,7%	2	< 0,05
Броски и ловля обруча в стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, балл	3,5±0,3	4,0±0,3	14,3%	2	< 0,05

Примечание: При n = 8, уровне значимости различий α = 95 %, T ≥ 5 T эмп.; уровне значимости различий α = 99 %, T = ≥ 1 T эмп. В случае, если T эмп. меньше или равен T, сдвиг в «типичную» сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Экспертная оценка подтвердила повышение качества невербального взаимодействия тренеров и юных спортсменок. Наибольший прирост отмечен в согласованности вербальных и невербальных компонентов коммуникации (+2,1 балла),

позитивности подкрепляющих реакций (+2,3 балла). Экспертами было отмечено эффективное решение наставниками дидактических задач при более точном подборе невербальных средств общения в условиях индивидуально-групповой организации тренировочного процесса.

ВЫВОДЫ

Методика применения невербальных средств взаимодействия, сформированная на рациональном сочетании методов и методических приемов, в частности: предварительного показа, тактильного сопровождения, жестовой регуляции, мимического подкрепления и работы с ориентирами, способствует повышению эффективности обучения гимнасток 7-8 лет базовым двигательным действиям, улучшению качества освоения ими технически сложных элементов. Внедрение разработки в практику позволит усовершенствовать процесс подготовки юных гимнасток на ЭСС, наладить продуктивное взаимодействие тренеров со спортсменками. Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением возрастной динамики становления системы невербальной коммуникации юных гимнасток. В контексте обсуждаемой проблемы немаловажным представляется аспект двигательной компетенции самого тренера, его способности адекватно демонстрировать, наиболее востребованных практикой подготовки гимнасток, невербальных воздействий. При этом следует отметить, что выявленные реалии фактически правомерны лишь в отношении данной выборки гимнасток.

ЛИТЕРАТУРА:

1. ГЕРМАНОВ, Г., КОЛЕСНИКОВА, Е., ЧЕРЕНКОВА, Е.Комплексный подход к развитию активной гибкости у девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой. В: Ученые записки университета им П. Ф. Лесгафта. 2024. Т. 233, № 7, с. 96-101.
2. ГЕРМАНОВ, Г., НОВИКОВА, Л., СЕКОВАНИЧ, М., СТРИЖАК, А. Телесное прикосновение в системе средств педагогического воздействия тренера по художественной гимнастике. В: Ученые записки университета им П. Ф. Лесгафта. 2019. Т. 176, № 10, с. 82-91.
3. ГОРЯЧЕВ, В. О телесном прикосновении на уроке физической культуры. В: Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. № 4(86), с. 35-39.
4. КОТОВА, А., СЕКОВАНИЧ, М., ГЕРМАНОВ, Г. и др. Педагогические условия эффективной организации двигательной деятельности юных спортсменок-синхронисток 8-12 лет. В: Ученые записки университета им П. Ф. Лесгафта. 2020. Т. 189, № 11, с. 262-266.
5. ЛАБУНСКАЯ, В. О смысловом пространстве невербального общения. В: Российский психологический журнал. 2014. Том 11, № 3, с. 93-109.

6. ЛЕБЕДЕВ, Ю., ЕРМИЛОВА, Н. Телесно-двигательная деятельность как основа педагогических технологий развития дошкольника. В: Мир психологии. 2010. №1, с. 79-85.
7. МАЛЫШЕВА, Е. Тактильность в системе телесной коммуникации: основные подходы, понятия и предпосылки исследований. В: Мир лингвистики и коммуникации: электронный научный журнал. 2016. № 44. с. 57-69.
8. СЕКОВАНИЧ, М. Аспекты использования невербальных средств общения в работе тренера. В: Вестник МГПУ. Серия: Естественные науки. 2020. № 3(39), с. 80-86.
9. СЕКОВАНИЧ, М., ГЕРМАНОВ, Г., КОЛЕСНИКОВА, Е. и др. Эффективность применения тактильных средств в контактных действиях тренера по художественной гимнастике. В: Человек. Спорт. Медицина. 2022. Т. 22, № 4, с. 116-124.

N.B. *Viziuni conceptuale moderne și proiectarea bazelor metodologice ale pregătirii sportive a copiilor, VCMPBMAPSC, 060104.*