



Из портфеля редакции

From Editor's Paper-Case

Исследовательская статья

УДК 796.412.2 : 159.9.072.423 : 159.935 : 591.586

DOI: 10.24412/2076-9091-2025-258-193-202

Анастасия Владимировна Тарасова¹,
Геннадий Николаевич Германов²,
Анатолий Петрович Стрижак³,
Мирьяна Юраевна Секованич⁴

^{1, 2} Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»,
Москва, Россия

³ Московский городской педагогический университет,
Москва, Россия

⁴ Московская комплексная спортивная школа
олимпийского резерва «Север»,
Москва, Россия

ИНТЕНСИВНОСТЬ НЕВЕРБАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ТРЕНЕРА И СПОРТСМЕНОК В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Аннотация. В статье рассматривается проблема использования невербальных средств воздействия в тренировочном процессе гимнасток 7–8 лет. Определены условия, содействующие успешному использованию тактильных приемов в обучении и развитии юных спортсменок-художниц на начальных этапах занятий спортом. Это включает использование специфических видов телесных прикосновений в рамках тактильной коммуникации между тренером и ученицами. Тактильные средства следует рассматривать как отдельные обучающие единицы в рамках учебно-воспитательного процесса. Они расширяют возможности взаимодействия между тренером и юной спортсменкой, способствуют созданию доверительных и взаимовыгодных отношений, усиливают

эффективность обучения и развития девочек, приводят к положительным изменениям в развитии двигательных способностей и помогают в освоении базовых элементов художественной гимнастики. На основе комплексного анализа данных педагогических наблюдений, анкетирования и хронометрирования разработана методика применения невербальных средств, учитывающая возрастные особенности юных спортсменок и специфику художественной гимнастики. Эффективность методики подтверждена результатами многолетних педагогических экспериментов.

Ключевые слова: художественная гимнастика, невербальная коммуникация, телесные прикосновения. тренировочный процесс, гимнастки 7–8 лет, методика

Research article

UDC 374.1

DOI: 10.24412/2076-9091-2025-258-193-202

Anastasia Vladimirovna Tarasova¹,
Gennady Nikolaevich Germanov²,
Anatoly Petrovich Strizhak³,
Mirjana Yuraevna Sekovanich⁴

^{1, 2} Russian University of Sports “SCOLIFK”,
Moscow, Russia

³ Moscow City University,
Moscow, Russia

⁴ Moscow Olympic Reserve Comprehensive Sports School “Sever”,
Moscow, Russia

INTENSITY OF NON-VERBAL INTERACTION TRAINERS AND SPORTSWOMEN IN RHYTHMIC GYMNASICS AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION

Abstract. 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 об использовании традиционных наглядно-визуальных и словесных средств обучения у девочек 7–8 лет, занимающихся художественной гимнастикой, и их сочетанием с физическими упражнениями. Так, в исследования М. Секованич с соавторами [8; 9] выявлено, что приоритет в структуре используемых средств на этапе начальной подготовки должны получить физические упражнения в объеме 55 % в соотношении 17,4 % к средствам неверbalного воздействия, где словесные средства в объеме 13,2 % и наглядные средства в объеме 9,6 % уступают обучающему потенциалу других развивающих средств воздействия (плюс 4,8 % упражнения по ориентирам). Бессспорно, что физические упражнения являются важнейшим специфическим фактором влияния, но, с другой стороны, нельзя отбрасывать значение невербальных средств коммуникации в тренировочном процессе гимнасток 7–8 лет как эффективного инструмента воздействия при решении образовательных и воспитательных задач. В числе последних важное значение отводится тактильным прикосновениям [1; 4; 7–9]. Цель исследования заключалась в определении интенсивности применения невербальных средств во взаимодействии тренера и спортсменок в художественной гимнастике на этапе спортивной специализации.

Невербальное взаимодействие, наряду с визуализацией и словесной коммуникацией, играет важную роль в процессе обучения и развития юных гимнасток, особенно на этапе начальной подготовки и в последующей спортивной специализации [2; 5; 10]. Как отмечают исследователи, до 55 % информации при межличностном взаимодействии передается по невербальным каналам [10] — через жесты, мимику, интонацию, музыкальное сопровождение, тактильные контакты. При этом в реальной практике работы тренеров по художественной гимнастике невербальные средства нередко используются интуитивно, без должного методического обоснования. Это ведет к снижению эффективности учебно-тренировочного процесса, затрудняет формирование правильных двигательных представлений у гимнасток.

Необходимо отметить, что среди средств и приемов невербальной коммуникации особую функцию выполняет тактильное прикосновение [1; 7–9]. Оно, наряду с жестами, мимикой и другими тактильными средствами, такими как рукопожатия, поглаживания, отталкивания, объятия и поцелуи, играет важную роль в формировании телесности юной спортсменки, поскольку

реально обеспечивает формирование «образа действия». Многие исследователи утверждают, что «как скульптор пальцами из глины лепит прекрасный образ фигуры атлета, так и тренер в первые годы занятий буквально своими руками формирует телесность спортсменки, придавая ей черты эстетизма и грациозности» [7–9]. Вот как об этом высказывается в своей публикации Ю. А. Лебедев с соавторами [3]: «...расширяющийся и усложняющийся диапазон двигательных возможностей собственного тела — отдельных его частей и соматической целостности, освоение движений в различных зонах пространства, <...> начинается с телесно-двигательного ощущения, и непосредственно трансформируется в плоскость дальнейшего телесного осознания движений...». Прикосновение, выраженное через корректирующие действия тренера, помогает спортсменкам лучше понять пространственно-временные и динамические аспекты движений. Оно развивает у них мышечное восприятие, включая чувство положения, чувство движения, мышечное усилие, а в общем, формирует «проприорецептивное восприятие мира» [7–9].

Физический контакт в спорте включает в себя различные принудительные действия, такие как корректирующие прикосновения, фиксация поз, выправление осанки, помочь в выполнении движений и другие действия, которые тренер направляет спортсменке. Эти действия, а также саморазвитие, само-воспитание волевого силового усилия способствуют формированию ориентировочной основы и при расширенных знаниях в конечном итоге помогают в освоении упражнения. Можно заключить, что физический контакт служит средством передачи информации, способом воздействия и методом организации взаимодействия.

Методы и организация исследования

Исследование проводилось на базе спортивной школы Реутова в период с сентября 2024 г. по январь 2025 г. В нем приняли участие 30 гимнасток 7–8 лет, занимающихся у четырех тренеров высшей и первой квалификационных категорий. Применялся комплекс методов: теоретический анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анкетирование, хронометрирование, педагогическое тестирование, экспертная оценка, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ данных педагогических наблюдений показал, что в тренировочной деятельности с гимнастками 7–8 лет у наставников преобладают жестовые указания и мимическая экспрессия, составляющие в сумме около 55 % всех неверbalных воздействий. Вместе с тем в ряде исследований показано [8; 9],

что тактильным средствам рекомендуется отводить до 20 % за счет уменьшения объема кинетических, такесических, визуальных средств в пользу тактильных [7] при оптимальном в 20 % объеме акустических музыкальных средств [6], и это соотношение невербальных средств признается рациональным, приводящим к значительному повышению качества движений и результативности тренировочного процесса.

Эффективность невербальной коммуникации существенно зависит от стажа работы тренера, достигая максимальных показателей у специалистов с опытом более 15 лет. Так, в этой группе на жесты и мимику приходится до 69,4 % всех невербальных сигналов, при этом большинство из них вызывают мгновенное понимание у гимнасток (табл. 1).

Таблица 1

**Показатели невербальных взаимодействий тренеров
по художественной гимнастике с различным стажем работы**

Стаж работы	Количество эпизодов за тренировку ($X \pm \sigma$)	Процент мгновенного понимания ($X \pm \sigma$)
До 5 лет	$82,4 \pm 7,3$	$48,6 \pm 4,2$
5–10 лет	$92,6 \pm 9,8$	$62,3 \pm 5,4$
10–15 лет	$98,5 \pm 10,1$	$73,8 \pm 6,5$
Более 15 лет	$102,3 \pm 12,4$	$78,5 \pm 6,8$

Примечание: приведено суммарное количество кинетических, такесических, визуальных и акустических контактов тренера со спортсменками за 120 минут тренировочного занятия.

Хронометрирование тренировочного процесса выявило, что наибольшую долю времени в прикосновениях занимает тактильная коррекция и упражнения на растягивание ($14,4 \pm 1,6$ мин.), а вместе с тем проводка по движению и приемы страховки ($10,2 \pm 1,2$ мин.), что соответствует требованиям федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» в разделах соотношения физической и технической подготовки¹. Среди различных методов тактильного взаимодействия применяются техники физической помощи, которые включают контроль движений в пространстве, коррекцию положением рук и ног. Также могут использоваться такие приемы, как растягивание, принудительное надавливание (наклон), поддержка, тактильный контроль осанки, коррекция гибкости пальцев, исправление выворотности рук и коленей, а также принудительное изменение позы и положения и другие методы.

Участники опроса отнесли к запрещенным видам физического контакта такие действия, как прикосновение в качестве наказания (например, отталкивание, столкновение, удары, пинки, тычки, шлепки, щелчки, щелбаны, оплеухи, затрешины, подзатыльники, тумак, пощечины, дергание за волосы, за голову,

¹ Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2022 № 984 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “художественная гимнастика”» (зарегистрировано в Минюсте РФ 20.12.2022 № 71709) // Официальное опубликование правовых актов. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202212210022>

за подбородок и другие подобные действия). С этим мнением согласились 87 % респондентов. Агрессивные прикосновения, такие как щипки, похлопывания, встряски, подергивания, нажатия и трепки, не одобрили 71 % опрошенных. В то же время 58 % респондентов высказались против телесных действий, связанных с самоистязанием, включая самопоколачивание, самоудары и самовстряски. Среди опрошенных 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 пробуждения смелости и решительности (табл. 2).

Таблица 2

Предпочтения гимнасток 7–8 лет в способах получения информации о движении (кол-во ответов, $X \pm \sigma$)

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

При этом 48 % опрошенных связывают прикосновение с потребностью во внимании, похвале и одобрении; 35 % воспринимают его как проявление доверия, предчувствия, ожидания и надежды; 34 % рассматривают прикосновение как способ управления эмоциями, используют для регулирования настроения и преодоления волнений, тревог и страхов; 11 % считают, что прикосновение гимнастки ассоциируется с желанием получать ласку и проявлением нежности, заботы и любви. Лишь 7 % респондентов связывают прикосновение с осознанием и демонстрацией женственности, хрупкости, изящества, а также с подчеркиванием элегантности, пластиности, изысканности и красоты.

Экспериментальная методика

Разработанная методика применения невербальных средств общения базировалась на пяти основных компонентах: предварительном показе (40–50 % времени взаимодействия), тактильном сопровождении (15–20 %), жестовой регуляции (15–18 %), мимическом подкреплении (10–12 %) и работе с ориентирами (5–7 %). Она предусматривала увеличение доли невербальных способов взаимодействия до 40–50 % общего времени занятий за счет сокращения словесных инструкций. При разучивании новых элементов рекомендуется придерживаться четкой последовательности воздействий: целостный показ (45–60 сек.), демонстрация по частям (2–3 мин.), разучивание с тактильным

сопровождением (5–7 мин.), самостоятельное выполнение под жестовым контролем (3–5 мин.).

Эффективность разработанной методики подтверждена результатами формирующего педагогического эксперимента. В экспериментальной группе гимнасток 7–8 лет ($n = 8$) зафиксировано достоверное улучшение показателей 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 в ходе эксперимента (баллы, $X \pm \sigma$)

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

Примечание: при $n = 8$, уровне значимости различий $\alpha = 95\%$, $T_{\text{крит.}} = 5 \geq T_{\text{эмп.}}$; уровне значимости различий $\alpha = 99\%$, $T_{\text{крит.}} = 1 \geq T_{\text{эмп.}}$. Если $T_{\text{эмп.}}$ меньше или равен $T_{\text{крит.}}$, сдвиг в «типичную» сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Экспертная оценка также показала значительное улучшение качества невербального взаимодействия тренеров экспериментальной группы с гимнастками. Наибольший прирост отмечен в согласованности вербальных и невербальных компонентов коммуникации (+2,1 балла), позитивности подкрепляющих реакций (+2,3 балла). По отзывам экспертов, в экспериментальной группе наблюдалось эффективное решение тренерами педагогических задач при более точном подборе невербальных средств в условиях индивидуально-групповой организации спортивно-тренировочного процесса. А сами тренеры проявляли в педагогическом мастерстве естественность и выразительность действий, были мотивированы к повышению продуктивности своей профессиональной деятельности.

Выводы

Разработанная методика применения невербальных средств общения, основанная на рациональном сочетании 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. Ее внедрение в практику ДЮСШ и спортивных клубов позволит усовершенствовать процесс подготовки юных гимнасток на этапе спортивной специализации, наладить продуктивное взаимодействие тренеров со спортсменками. Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением возрастной динамики становления системы невербальной коммуникации в многолетнем тренировочном процессе гимнасток.

Список источников

1. Горячев В. В. О телесном прикосновении на уроке физической культуры / В. В. Горячев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгавта. 2012. № 4 (86). С. 35–39. DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2012.04.86.p35-39. EDN: OXELMP
2. Лабунская В. А. О смысловом пространстве невербального общения // Российский психологический журнал. 2014. Т. 11. № 3. С. 93–109. DOI: 10.21702/rpj.2014.3.9. EDN: QRGXDC
3. Лебедев Ю. А. Телесно-двигательная деятельность как основа педагогических технологий развития дошкольника / Ю. А. Лебедев, Н. В. Ермилова // Мир психологии. 2010. № 1. С. 79–85. EDN: LTFCKH
4. Малышева Е. В. Тактильность в системе телесной коммуникации: основные подходы, понятия и предпосылки исследований / Е. В. Малышева // Мир лингвистики и коммуникации: электронный научный журнал. 2016. № 44. С. 57–69. EDN: WHYSDP
5. Секованич М. Аспекты использования невербальных средств общения в работе тренера / М. Секованич // Вестник МГПУ. Серия: Естественные науки. 2020. № 3 (39). С. 80–86. DOI: 10.25688/2076-9091.2020.39.3.9 EDN: JIWBCQ
6. Секованич М.Ю. Использование музыкального сопровождения в художественной гимнастике для решения задач социализации девочек дошкольного возраста / М. Ю. Секованич, Г. Н. Германов, А. П. Стрижак // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгавта. 2018. Т. 165. № 11. С. 292–297. EDN: YPSERN
7. Секованич М. Ю. Телесные прикосновения тренера в художественной гимнастике / М. Ю. Секованич // Шаг в науку: сборник статей по материалам III Научно-практической конференции института естествознания и спортивных технологий, Москва, 20 декабря 2019 года / Московский городской педагогический университет. Москва, 2019. С. 256–258. EDN: WPDPAD.
8. Телесное прикосновение в системе средств педагогического воздействия тренера по художественной гимнастике / Г. Н. Германов, Л. А. Новикова, М. Ю. Секованич, А. П. Стрижак // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгавта. 2019. Т. 176. № 10. С. 82–91. EDN: JTADFY
9. Эффективность применения тактильных средств в контактных действиях тренера по художественной гимнастике / М. Секованич, Г. Н. Германов, Е. С. Колесникова

[и др.] // Человек. Спорт. Медицина. 2022. Т. 22. № 4. С. 116–124. DOI: 10.14529/hsm220414. EDN: KITVNP.

10. Mehrabian A. Silent messages: Implicit communication of emotions and attitudes (2nd ed.). Belmont, California: Wadsworth Publishing Company. 1980. 196p. ISBN-13: 9780534009106. ISBN-10: 0534009107.

References

1. Goryachev V. V. On bodily touch in the lesson of a physical cultures. Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft. 2012;(86):35-39. (In Russ.).
2. Labunskaya V. A. On the semantic space of non-verbal communication. Russian Psychological Journal. 2014;11(3):93-109. (In Russ.).
3. Lebedev Yu. A., Ermilova N. V. Physical and motor activity as the basis of pedagogical technologies of the preschooler. World of psychology. 2010;1:79-85. (In Russ.).
4. Malysheva E. V. Tactility in the system of bodily communication: basic approaches, concepts and prerequisites for research. World of linguistics and communication: electronic scientific journal. 2016;(44):57-69. (In Russ.).
5. Sekovanich M. Aspects of the use of non-verbal means of communication in the work of a trainer. Bulletin of Moscow State Pedagogical University. Series: Natural Sciences. 2020;(39):80-86. (In Russ.).
6. Sekovanich M. Yu., Germanov G. N., Strizhak A. P. The use of musical accompaniment in rhythmic gymnastics to solve the problems of socialization of preschool girls. Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft. 2018;165(11):292-297. (In Russ.).
7. Sekovanich M. Yu. Bodily touches of a coach in rhythmic gymnastics. Step into science: a collection of articles based on materials from the III Scientific and practical conference of the Institute of Natural Science and Sports Technologies, Moscow, December 20, 2019 / Moscow City Pedagogical University. Moscow, 2019. Pp. 256–258. (In Russ.).
8. Germanov G. N., Novikova L. A., Sekovanich M. Yu., Strizhak A. P. Bodily touch in the system of means of pedagogical influence of a rhythmic gymnastics coach. Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft. 2019;176(10):82-91. (In Russ.).
9. Sekovanich M., Germanov G. N., Kolesnikova E. S. and others. The effectiveness of the use of tactile means in the contact activities of a rhythmic gymnastics coach. Person. Sports. Medicine. 2022;22(4):116-124. (In Russ.).
10. Mehrabian A. Silent messages: Implicit communication of emotions and attitudes (2nd ed.). Belmont, California: Wadsworth Publishing Company. 1980. 196p. ISBN-13: 9780534009106. ISBN-10: 0534009107.

Информация об авторах / Information about the authors:

Тарасова Анастасия Владимировна — студентка кафедры педагогики, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия.

Tarasova Anastasia Vladimirovna — Student of the Department of Pedagogy, Russian University of Sports “GTSOLIFK”, Moscow, Russia.

nstnk31@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0000-1871-5635>

Германов Геннадий Николаевич — доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ, профессор кафедры педагогики, Российской университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия.

Germanov Gennady Nikolaevich — Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Honored Worker of Physical Culture of the Russian Federation, Professor of the Department of Pedagogy, Russian University of Sports “SCOLIFK,” Moscow, Russia.

genchay@mail.ru, gggermanov@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8066-846X>

Стрижак Анатолий Петрович — доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ, профессор департамента физической культуры, спорта и медиакоммуникаций Института естествознания и спортивных технологий, Московский городской педагогический университет, Москва, Россия.

Strizhak Anatoly Petrovich — Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Honored Worker of Physical Culture of the Russian Federation, Professor of the Department of Physical Culture, Sports and Media Communications at the Institute of Natural Science and Sports Technologies, Moscow City University, Moscow, Russia.

strijakap@mgpu.ru, <https://orcid.org/0009-0004-1960-3589>

Секованич Мирияна Юрьевна — тренер-преподаватель по художественной гимнастике, Московская комплексная спортивная школа олимпийского резерва «Север», Москва, Россия.

Sekovanich Miryana — Coach-Teacher in Rhythmic Gymnastics, Moscow Integrated Sports School of the Olympic Reserve “North”, Moscow, Russia.

mirjanahr@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2803-2325>

Статья поступила в редакцию: 31.01.2025;
одобрена после доработки: 16.02.2025;
принята к публикации: 10.03.2025.

The article was submitted: 31.01.2025;
approved after reviewing: 16.02.2025;
accepted for publication: 10.03.2025.