**Комплекс диагностик совместимости пар в синхронных прыжках на батуте.**

**Автор: Янкина Е.А.**

Тестирование проходило по направлениям: «индивидуальная» и «совместная» работа. По первому направлению исследовались «индивидуальные» уровни по физической и технической подготовленности, морфофункциональные показатели, изучались психологические особенности – стрессоустойчивость, стиль лидерства. По второму направлению из спортсменов одной группы формировались возможные пары, то есть, каждый с каждым выполняли комбинацию в синхронных прыжках на батуте.

В качестве контрольных упражнений на выявление:

1. Уровня физической подготовленности:

а) запрыгивание на возвышенность высотой 50см производилось в течение 1 минуты каждым спортсменом. Требование к выполнению упражнения: осуществлять прыжок необходимо на полную стопу.

б) «отжимания с хлопками» Требования: не выгибать спину, не поднимать ягодицы, не заваливаться на бок, хлопок ладонями в упоре лёжа засчитывается при осуществлении их самих всеми ладонями.

в) наклон вперёд, стоя согнувшись, выполнялся спортсменами на возвышенности 50см. Задачей экспертов было измерить расстояние от конца руки до верхней части возвышенности в сантиметрах. Требование: не сгибать ноги в коленном суставе при наклоне вперёд, стоя согнувшись.

г) висы в группировке и углом выполнялись спортсменами на гимнастической стенке. Задача испытуемых продержаться в висе, в группировке и висе согнувшись 60 секунд, 1 секунда приравнивалась к 0,1 баллу.

д) упоры в группировке и углом выполнялись спортсменами на параллельных брусьях. 1 секунда также приравнивалась к 0,1 баллу.

2. Уровня технической подготовленности:

обязательная комбинация 1 взрослого разряда. Каждый спортсмен выполнял комбинацию, за которую получал оценки, выставленные 3 судьями. Оценивалась комбинация из 10 баллов. По 3 оценкам вычислялась общая средняя оценка.

3. Среди морфологических особенностей спортсменов нам достаточно было определить такие показатели, как рост, вес, длина рук, длина ног, длина туловища, ширина плеч, ширина таза, длина стопы.

4. Психологических особенности спортсменов исследовались по экспресс-диагностике уровня психоэмоционального напряжения. Время психологического обследования одного человека с помощью опросника составляет в среднем 20-30 минут.Нормы уровней психосоциального стресса:**высокий – 2-3балла; средний – 1-1,99 балла; низкий – 0,0-0,99.**

**5.** Тестирование на стиль лидерства по методике И.П. Волкова. Каждый спортсмен получил бланк опросника для диагностики стиля лидерства. Отвечая на вопросы в соответствии с инструкцией, проставляются соответствующие баллы. Общая сумма баллов соотносится с данными:18-72 балла - либеральный стиль лидерства;73-135 баллов – демократический стиль лидерства;136-180 баллов – автократический стиль лидерства.

Для определения формирования пар в синхронных прыжках на батуте среди психологических особенностей нам достаточно было выделить показатели 4 и 5.