

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК
В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ
С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 3 курса 342 группы

Направление подготовки 49.04.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Лапко Анастасии Станиславовны

Научный руководитель
к.б.н., доцент

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2021

Введение. Одним из перспективных видов спорта в современной России и в мире является художественная гимнастика. Это Олимпийский вид спорта, в котором физиологические системы спортсменок работают на максимально возможном уровне, а они сами показывают результаты на грани человеческих возможностей.

Тренировочная и соревновательная деятельность в художественной гимнастике предъявляет высокие требования к функциональному состоянию ведущих систем организма, формируя специфические качества, составляющие психофизиологическую основу координационных способностей юных спортсменок.

Современный этап развития художественной гимнастики характеризуется сменой технической базы, значительным увеличением разнообразия упражнений и появлением новых элементов и соединений, построением оригинальных композиций, состоящих из сложнейших упражнений, что предопределяют смещение акцентов в системе подготовки спортсменок-художниц и диктует повышенные требования к уровню их технической подготовленности.

Современный подход к тренировкам юных спортсменок в художественной гимнастике основан на использовании больших, часто чрезмерных физических нагрузок, в процессе которых закономерно наступает истощение функциональных резервов организма. Поэтому необходимой предпосылкой успешной и эффективной деятельности спортсменок является определение их функционального состояния и функциональных возможностей. Это позволит вносить корректировку в распределение тренировочных нагрузок гимнасток, сочетая их с восстановительными мероприятиями, без которых невозможно выдержать большой объем тренировочной работы, а также более эффективно достигать необходимого уровня специальной подготовленности и успешно выступать на всех рангах соревнований без негативных отклонений в состоянии здоровья.

Соревнования имеют исключительно важное значение для спортсменов в художественной гимнастике. Они являются стимулирующим средством для гимнасток-художниц, их самоутверждения, престижности, а также контроля спортивной подготовки. Во время соревновательных выступлений происходит максимальная реализация возможностей спортсменов и команд, сопоставление уровня их подготовленности, достижение наивысших результатов, побед и установление рекордов.

Психологическая подготовка спортсменов в художественной гимнастике к соревновательному периоду является нелегкой задачей на любом уровне спортивного мастерства, организация которой должна осуществляться на основе комплексного подхода. Она стоит в одном ряду с физической, технической, тактической и теоретической сторонами. Однако уровень психологической готовности спортсмена способен решить исход соревнований.

Объект исследования – тренировочный процесс юных спортсменок в художественной гимнастике.

Предмет исследования – показатели функционального состояния нервной системы, координационной и технической подготовленности юных спортсменок в художественной гимнастике.

Гипотеза исследования – предполагалось, что внедрение программы психологической подготовки здоровьесберегающей направленности в тренировочный процесс юных гимнасток-художниц будет способствовать повышению показателей психоэмоционального состояния, координационной устойчивости и технической подготовленности.

В связи с этим, **целью работы** явилось изучение динамики показателей психологической и технической подготовленности юных гимнасток-художниц в тренировочном процессе с оздоровительной направленностью.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования.

1. Провести оценку типологических особенностей нервной системы и показателей психомоторных реакций гимнасток 8-10 лет с последующим распределением юных спортсменок на группы.

2. Оценить показатели функционального состояния нервной системы гимнасток 8-10 лет с разными типологическими особенностями по параметрам психоэмоциональной и координационной устойчивости.

3. Провести сравнительный анализ показателей координационных способностей гимнасток 8-10 лет по результатам выполнения контрольных нормативов обязательной спортивной подготовки в упражнениях на равновесие.

4. Изучить показатели технической подготовленности гимнасток 8-10 лет в упражнениях с предметами в сопоставлении с параметрами типологических особенностей и функционального состояния нервной системы.

5. Исследовать динамику показателей функционального состояния нервной системы, координационной и технической подготовленности гимнасток-художниц 8-10 лет с разными типологическими особенностями в соревновательном периоде до и после внедрения в тренировочный процесс программы психологической подготовки здоровьесберегающей направленности.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

Оценка типологических особенностей нервной системы по показателям силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов на основе анамнестического теста и показателей психомоторных реакций в теппинг-тесте, показателей функционального состояния нервной системы – по

показателям психоэмоциональной устойчивости в тестах «САН», А.Уэссмана и Д.Рикса, К. Хека и Х. Хесса, Дж. Тейлора.

Диагностика показателей координационной устойчивости проводилась по результатам пробы Ромберга в 3 позициях и пробы Миньковского в 2 вариантах.

Оценка показателей координационных способностей осуществлялась по результатам выполнения контрольных нормативов обязательной спортивной подготовки в упражнениях на равновесие.

Оценка показателей технической подготовленности проводилась по результатам выполнения в упражнениях с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, ленты).

Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента.

Исследования проводились с января 2019 по январь 2020 года, в котором приняли участие 20 девочек 8-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой на базе СДЮШОР «Олимпийская» по художественной гимнастике г. Москвы.

Исследования проводились в 3 этапа:

1 этап – фоновые исследования показателей психоэмоционального состояния, координационной устойчивости и подготовленности, а также технической подготовленности гимнасток-художниц 8-10 лет с разными типологическими особенностями (тренировочный период);

2 этап – контрольное тестирование и сравнительный анализ исследуемых показателей гимнасток с разными типологическими особенностями в соревновательный период;

3 этап – контрольное тестирование на 2 соревновательном этапе для исследования динамики исследуемых показателей гимнасток после внедрения и апробации в тренировочный процесс программы психологической подготовки оздоровительной направленности.

Положения, выносимые на защиту:

1. Типологические особенности и функциональное состояние нервной системы юных спортсменок в художественной гимнастике определяют характер их ответных реакций на стрессовую ситуацию соревновательной деятельности.

2. Психологическая готовность юных спортсменок в художественной гимнастике к соревнованиям – важный и обязательный компонент тренировочного процесса.

3. Программы специализированного психофизического тренинга оздоровительной направленности юных спортсменок в художественной гимнастике способствуют повышению уровня их психологической подготовленности, обеспечивая соответствующую соревновательную практику.

Теоретическая значимость работы: полученные результаты дополняют теорию и методику психологической подготовки юных гимнасток-художниц.

Практическая значимость результатов исследования заключается в возможности использовать полученные результаты в работе тренеров по художественной гимнастике.

Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы психологической подготовки юных спортсменок в художественной гимнастике» и «Исследование взаимосвязи и динамики показателей психологической и технической подготовленности у гимнасток-художниц 8-10 лет их в тренировочном процессе», заключения и списка литературы, включающего 62 источника. Текст магистерской работы изложен на 71 странице, содержит 17 таблиц и 22 рисунка.

Общая характеристика художественной гимнастики как вида спортивной деятельности. Художественная гимнастика – олимпийский вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в соревнованиях спортсменок с целью демонстрации индивидуальных и групповых

упражнений с предметами (обруч, мяч, булавы, лента, скакалка) под музыкальное сопровождение в регламентируемый промежуток времени на ограниченной площадке.

В художественной гимнастике организация непрерывной психологической работы со спортсменами особенно важна. Этот вид спорта характеризуется «интроверсивностью», а его результаты напрямую зависят от максимальной концентрированности спортсмена на чувственном восприятии, оценке своих возможностей, темпоритма движений, перемещений в пространстве и времени. Также к психологическим особенностям гимнастики как вида спорта относят значительную психологическую напряженность, чувство опасности, связанное с риском для здоровья и жизни спортсмена. Это требует от гимнастов определенных теоретических и практических психологических знаний, и опыта, а от тренеров и психологов, работающих со спортсменами – максимального учета психологических особенностей и индивидуальных возможностей каждой личности.

Особенностью психолого-педагогического сопровождения гимнасток является обязательный учет тренером психики юных спортсменок: высокого уровня их эмоциональности, капризности, значительных перепадов настроения.

Психологическое управление соревновательной деятельностью включает следующие компоненты:

- управление предсоревновательными и соревновательными состояниями (мобилизацию эмоционально-волевой сферы гимнаста для выполнения сложных заданий, преодоление апатии, предстартовой «лихорадки»);
- психокоррекцию негативных эмоциональных состояний гимнастов в ходе соревнований и после них, реабилитацию спортсменов, потерпевших спортивное поражение, или получивших в ходе соревнований физические травмы.

Методы, приемы и средства, реализуемые на этом этапе, должны быть направлены на преодоление стресса после соревнований, использование психологических защит – сублимации, рационализации.

Эффективность психологической составляющей спортивной подготовки определяется уровнем теоретических знаний тренеров в области психологии спорта, наличием системного представления о содержании психологического сопровождения, необходимостью применять диагностические методики в изучении возможностей спортсменов, их психологической готовности к спорту, умением применять практические психологические технологии в работе, методы реабилитации спортсменов в результате спортивных неудач.

Здоровье – ценность не только для каждого человека, но и для общества в целом. Здоровьесберегающие технологии – это совокупность приемов, способов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников.

Важным моментом здоровьесберегающей деятельности является проблема внеурочной занятости детей, организации досуга, дополнительного образования. Одним из действенных институтов формирования здоровья подрастающего поколения России являются учреждения дополнительного образования – детско-юношеские спортивные школы.

Одной из основных задач тренера-преподавателя является кроме всего укрепление и сохранение здоровья воспитанников.

Художественная гимнастика считается одними из оздоровительных видов эстетических видов спорта.

Комплексы аэробной гимнастики, акробатики содержат упражнения, которые помогают решать задачи каждой части спортивно-оздоровительного занятия:

- вводная часть или разминка – это упражнения, способствующие разогреванию мышц и суставов, формированию правильной осанки, улучшению работы органов дыхания;

- основная часть – это упражнения, направленные на комплексное развитие двигательных качеств необходимых спортсменам, тренировку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- заключительная часть – это упражнения релаксационного характера, которые позволяют организму восстановиться после физических нагрузок.

Оздоровительный эффект проявляется при рациональной сбалансированности нагрузок, соответствии их индивидуальными возможностями учащихся. Задача тренера – помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, каждый из них осознал свою индивидуальность, был готов вести здоровый образ жизни, ценил свое здоровье и здоровье окружающих и мог приобщиться к занятиям любимым видом спорта.

Исследование взаимосвязи и динамики показателей психологической и технической подготовленности у гимнасток-художниц 8-10 лет их в тренировочном процессе.

По данным анамнестического теста юные спортсменки были распределены в равном соотношении на 2 типологические группы, которые статистически значимо различаются между собой по сочетанию свойств нервной системы: наличие у гимнасток 1 группы сильного типа нервной системы, уравновешенных нервных процессов с их высокой подвижностью указывает на более высокие показатели работоспособности и выносливости нервной системы к выполнению максимальных нагрузок по сравнению со спортсменками 2 группы со слабой нервной системой с низкой степенью уравновешенности и подвижности нервных процессов.

Оценка показателей функционального состояния нервной системы гимнасток 8-10 лет с разными типологическими особенностями по параметрам психоэмоциональной и координационной устойчивости позволила установить:

- наличие у большинства девочек 1 и 2 группы средних показателей самочувствия и активности, тогда как настроение в 1 группе было высоким, а во 2 группе – в равном соотношении средним и выше среднего;
- завышенные оценки эмоциональных состояний у гимнасток 1 группы и заниженные – у гимнасток 2 группы;
- выявленные высокие показатели невротизации у гимнасток обеих групп свидетельствуют о выраженной эмоциональной возбудимости, провоцирующей различные негативные переживания, такие как, тревожность, напряженность, беспокойство и растерянность;
- у гимнасток 1 группы средний уровень тревоги с тенденцией к низкому проявлению тревоги, а у гимнасток 2 группы – направленность в сторону высокой степени выраженности тревоги;
- психофизиологические показатели функционального состояния нервной системы гимнасток оказывают влияние на параметры их координационной устойчивости: у гимнасток с сильной нервной системой показатели координационной устойчивости были выше по сравнению со спортсменками со слабыми нервными процессами.

Показатели координационных способностей гимнасток 1 группы по результатам выполнения контрольных нормативов обязательной спортивной подготовки в упражнениях на равновесие были выше по сравнению со спортсменками 2 группы.

При сравнительном анализе показателей технической подготовленности гимнасток 8-10 лет в упражнениях установлены более высокие ее параметры у гимнасток с сильным типом нервной системы.

Исследована динамика показателей функционального состояния нервной системы, координационной и технической подготовленности гимнасток-художниц 8-10 лет с разными типологическими особенностями в соревновательном периоде до и после внедрения в тренировочный процесс

программы психологической подготовки здоровьесберегающей направленности:

- на первом соревновательном этапе все исследуемые показатели имели тенденцию к снижению по сравнению с фоновыми значениями, особенно в группе художниц со слабой нервной системой;
- на втором соревновательном этапе динамика была положительной в результате внедрения программы психорегуляции эмоциональных состояний.

Таким образом, проведенные исследования показали эффективность примененной методики психорегуляции эмоциональных состояний, направленной на улучшение индивидуальных предпосылок высоких требований деятельности и достижения такого состояния, когда психическое равновесие будет неизменным или сможет быстро и эффективно восстанавливаться.

Заключение. Художественная гимнастика – высоко эмоциональный вид спорта, требующий от спортсменок предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду. Особое значение приобретает их психологическая устойчивость, которая помогает добиться поставленной цели даже в самых сложных и непредсказуемых ситуациях.

Функциональное состояние нервной системы в значительной степени определяет способности спортсмена овладевать двигательными навыками, совершенствовать такие физические качества, как быстрота и координация движений, более длительно поддерживать спортивную форму.

Оценка функционального состояния нервной системы позволяет решить вопросы не только диагностики тренированности, но и допуска к занятиям физической культурой и спортом, к соревнованиям, а также вопросы, связанные с планированием спортивной тренировки и отдыха общего и спортивного режима.

Выводы:

1. Состояние психического напряжения и психоэмоциональной неустойчивости может приводить к грубым техническим (движения телом, работа предметом) и артистическим (хореография, музыка) ошибкам в исполнении гимнастками своей индивидуальной программы. Поэтому психологическая готовность каждой гимнастки к соревнованиям есть важный и обязательный компонент тренировочного процесса.

2. Художественная гимнастика – ациклический, сложно координированный вид спорта, специфика которого требует от спортсменок развития и совершенствования гибкости во всех ее проявлениях, тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности. В свою очередь, сложность структуры двигательных действий обуславливает необходимость запоминать большой объем относительно независимых друг от друга движений.

3. Техническая подготовленность спортсменов – это интегральный показатель всех видов спортивной подготовки и один из основополагающих факторов роста показателей тренированности, надежности и стабильности спортивных результатов. Поэтому главной задачей в подготовке юных гимнасток-художниц к выполнению упражнений с предметами является качество их выступления на соревнованиях.

4. Ведущие звеном в усвоении методов психофизической тренировки – умение регулирования процессов дыхания, мышечного тонуса и психического состояния. Это повышает устойчивость организма юных спортсменов к воздействию неблагоприятных факторов, приводит к устранению лишних, произвольных, плохо контролируемых движений.

5. Своевременная диагностика показателей состояния нервной системы позволяет оценить качество регуляторных механизмов в организме, юных спортсменок, являющихся основными в формировании адекватного и своевременного адаптационного ответа организма на изменяющиеся условия окружающей среды.