

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ**

**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.**

**ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**«ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОТБОР В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ  
ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ»**

**АВТОРЕФЕРАТ**

Магистерской работы

По направлению 44.04.01 «Физическая культура»

профиль «Педагогическое образование»

Института физической культуры и спорта

Студентки 3 курса 332 группы

**НАСЫРОВОЙ ДАНИИ ФАТИХОВНЫ**

**Научный руководитель**

Доцент, к. п. н.

\_\_\_\_\_

О.В. Ларина

подпись, дата

**Зав. кафедрой,**

Доцент, к.м.н.

\_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2022

**Актуальность исследования.** В современных условиях развития спорта психолого-педагогический отбор гимнасток в групповые упражнения занимает одно из ведущих мест. По определению Ю.Л. Ханина, психолого-педагогический отбор - это система, организационно-методических мероприятий комплексного характера, которая включает в себя: педагогические, идеологические, психологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки и способности детей, подростков, девушек и юношей для специализации в определенном виде спорта. Качество отбора, несомненно, напрямую влияет на эффективность тренировочного процесса, это, в частности, касается командных видов спорта, где именно сам результат во многом зависит от каждого участника коллектива.

Художественная гимнастика на сегодняшний день пользуется большой популярностью благодаря блистательным выступлениям спортсменок нашей страны на международной арене. Совместно с индивидуальными выступлениями в художественной гимнастике существуют еще и групповые упражнения. Они, на наш взгляд, являются наиболее зрелищными и прогрессивными. Деятельность в групповом упражнении построена между 5 спортсменками (6 является запасной). Именно поэтому, отбор является главным компонентом успешного выступления команд на соревнованиях. Он основан на равенстве технической и физической подготовленности гимнасток, антропометрических и морфофункциональных показателей спортсменок, а также, на психологической совместимости в команде.

В широкой практике тренеров, в команды групповых упражнений, к сожалению, попадают гимнастки, которые имеют схожие внешние данные, и далее, путем систематичных тренировок они приобретают техническую и физическую подготовленность.

При отборе девочек в команду немногие специалисты обращают внимание на психологические особенности спортсменок, их совместимость, и это зачастую приводит к тому, что гимнастки просто не понимают друг друга, и на этом фоне происходят конфликты, а за счет этого понижается эффективность

тренировочного процесса, а в дальнейшем, это приводит к плохим выступлениям на соревнованиях.

На наш взгляд, на сегодняшний день проблема психолого-педагогического отбора гимнасток в групповые упражнения явно недостаточно изучена. Очень мало исследований, которые посвящены именно психологическим методам отбора. Также, крайне мало информации по психологическим типам, свойствам личности, которые свойственны гимнасткам, состоящих в команде. Мы считаем, что особенно актуальным этот вопрос является для групповых команд гимнасток 9-10 лет.

Таким образом, **актуальность** исследования обусловлена наличием проблемной ситуации, выражающая недостаточно четкими представлениями о психологических особенностях спортсменок, которые выступают в групповых упражнениях художественной гимнастики и о значении психологической совместимости в команде.

Существование проблемной ситуации подчеркивает актуальность обозначенной темы выпускной квалификационной работы.

**Объект исследования:** процесс подготовки юных гимнасток в групповых упражнениях.

**Предмет исследования:** система психолого-педагогического отбора гимнасток 9-10 лет в команды для групповых упражнений.

**Цель исследования** заключается в разработке и экспериментальном обосновании психолого-педагогического отбора гимнасток 9-10 лет для групповых упражнений.

**Гипотеза** исследования основывается на предположении о том, что разработанная система психолого-педагогического отбора гимнасток для комплектования команд в групповых упражнениях позволит повысить уровень спортивных результатов на этапе спортивной специализации.

Исходя из цели и гипотезы исследования, были определены следующие **задачи:**

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме психолого-педагогического отбора в художественной гимнастике в групповых упражнениях;
2. Оценить показатели специальной физической и технической подготовленности гимнасток в возрасте 9-10 лет;
3. Оценить показатели мотивационной составляющей и личностных качеств гимнасток 9-10 лет;
4. Исследовать динамику спортивных результатов гимнасток 9-10 лет, выступающих в групповых упражнениях.

**Методологической и теоретической основой исследования** послужили основные положения теории и методики физического воспитания, в частности:

- концептуальные положения в области теории физического воспитания и спортивной тренировки ( Ж.А. Белокопытова, Л.А. Карпенко, Л.А. Кузьмин, Е.П. Максачук, Л.П. Матвеев, Е.Н. Медведева, С.А. Меканцишвили, Н.Н. Ночевная, Е.А. Пантелеева, М.Э. Плеханова, М.В. Приставкина, Л.А. Семенов, И.С. Семибратова, И.С. Сиваш, Н.А. Шевчук);
- теория и методика развития физических качеств (Э.П. Аверкович, Е.Д. Бакулина, И.В. Быстрова, О.С. Кожанова);
- теоретические основы психолого-педагогического отбора гимнасток в групповые упражнения (А.В. Абдулина, М.Г. Андрух, С.К. Багадирова, Е.Е. Биндусов, Д.Я. Богданова, Г.М. Гагаева, М.М. Ивлеева, Е.П. Ильин, О.С. Кожанова, Ю.А. Коломейцев, Д.А. Момот, Ю.В. Луценко, Е.А. Пантелеева, А.В. Родионов, Ю.Л. Ханина);
- теория и методика художественной гимнастики (И.А. Винер-Усманова, Е.В. Павлова, Карпенко Л.А., Т.М. Мирошниченко, Н.А. Шевчук).

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

У всех гимнасток определялись показатели спортивной мотивации и личностных качеств, а также показатели физической и специальной технической подготовленности.

Исследования проводились с сентября 2020 по ноябрь 2021 года базе Центральной спортивной школы олимпийского резерва г. Саратова, в котором приняли участие 30 гимнасток в возрасте 9-10 лет, тренирующихся 4 раза в неделю по 3 часа.

**Теоретическая значимость исследования.** Полученные данные дополняют систему знаний об организации и содержании психолого-педагогического отбора гимнасток для групповых упражнений в художественной гимнастике, что позволяет скорректировать ее систему и подобрать наиболее оптимальные критерии для комплектования команд.

**Практическая значимость исследования** заключается в возможности применения полученных критериев для отбора в групповые упражнения на основе диагностики спортивной мотивации и личностных особенностей гимнасток, что в свою очередь является предпосылкой успешной подготовки спортсменок высокого класса, выступающих в этом виде программы.

**Структура исследования:** Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

### **Основное содержание работы**

В первой главе «Теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме психолого-педагогического отбора в художественной гимнастике для групповых упражнений» были рассмотрены определения художественной гимнастики, групповых упражнений, и отличительные особенности групповых упражнений от индивидуальных. Также, мы были рассмотрены критерии судейства групповых упражнений.

В России художественная гимнастика по праву считается одним из самых популярных, зрелищных и изящных видов спорта. Слово «гимнастика»

ассоциируется с грациозным красивым и стройным телом, сильными мышцами, изящными движениями.

Художественная гимнастика занимает одно из ведущих мест в современной системе физического воспитания. На современном уровне развития мировой художественной гимнастики спортсменки выступают в индивидуальных и групповых упражнениях, что повлекло за собой специализацию спортсменок.

Групповые упражнения по характеру двигательных действий являются самостоятельным олимпийским видом соревновательной программы в художественной гимнастике и характеризуются постоянным усложнением соревновательных композиций, заключающие в себе сложность, риск, трюки. Каждая двигательная задача в групповом упражнении решается всей командой совместно. Сложность структуры двигательных действий требует от гимнасток точности воспроизведения пространственных и силовых параметров движений, скорости реакции на движущийся предмет, внимания и мышления.

В групповом упражнении все взаимосвязано, действие одной гимнастки невозможны без действия другой. Т.е. при выполнении индивидуальных элементов должна прослеживаться синхронность движений, так же, как и при выполнении асинхронных элементов необходимо логически согласовать действия одной гимнастки с другими.

В исследовании мы выделили составляющие отбора гимнасток в групповые упражнения: оценка антропометрических данных, состояния здоровья, физической и технической подготовленности гимнасток; разработка программы подготовки в групповых упражнениях (обучение взаимодействиям и сотрудничеству); формирование критериев отбора, тестирования, оценки и определения перспективных гимнасток для занятий групповыми упражнениями; отбор способных детей в основной (резервный) состав группы; отработка двигательных взаимодействий композиций (переброски, броски, ловли); тестирования, психологический отбор гимнасток.

Также, были определены особенности специальной технической и физической подготовки гимнасток, состоящих в групповых.

Спортсменки, которые состоят в команде должны обладать не только гибкостью и растяжкой, но и такими качествами, как: скорость, ловкость, координация, и умение работать в команде.

Физическая подготовленность гимнасток в групповых упражнениях заключается в развитии скоро-силовых качеств, гибкости, мышечной силы, координации движений и вестибулярной устойчивости.

В технической подготовленности групповичек основной акцент идет на броски между друг другом, передачей предметов. Трудность состоит в том, что в индивидуальной программе гимнастка бросает предметы сама себе, а в групповых все 5 гимнасток должны отвечать друг за друга и выполнять точные переброски. Также, в техническую подготовленность спортсменок входит «чистая» работа с предметом: покаты с мячом, баланс, обволакивания, мельницы, вращения со скакалкой и т.д. должны выполняться технически четко.

Также, была отмечена важность благоприятной психологической атмосферы в команде гимнасток 9-10 лет.

Особое значение для работы в групповых упражнениях приобретают индивидуально-психологические особенности личности гимнасток, таких как: стрессоустойчивость, мотивация, направленность психики, эмоциональная устойчивость, тревожность. Также, к этим особенностям можно отнести ценностно-ориентационное единство и сплоченность группы на поведенческом уровне, позитивная оценка эмоциональных отношений в группе. Психологическая совместимость гимнасток в команде определяется уровнем дружелюбия, альтруизма, стремления к сотрудничеству, низкой агрессивностью, отсутствием склонности к доминированию над другими.

Выявленные в первой главе теоретические основы научно-методической литературы по проблеме психолого-педагогического отбора в художественной гимнастике для групповых упражнений позволили перейти к разработке практической части исследования.

Для исследования физической и технической подготовленности на группу спортсменов заполняется карточка. В ней же фиксируются результаты контрольных упражнений.

Для оценки специальной технической и физической подготовленности у гимнасток 9-10 лет в эксперименте были проведены соответствующие тесты.

Тестирование проводилось с целью выявления физической и технической подготовленности гимнасток контрольной и экспериментальной групп. Для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств нами были выбраны тест «Двойные прыжки в скакалку». Для оценки гибкости выбран тест «Прокручивание». Для определения координационных способностей использовался гимнастический комплекс разных упражнений «Бросок мяча, шене и ловля на одну руку», «Покаты мяча по рукам», «Вращение скакалки». Для оценки устойчивости применялось упражнение «Равновесие вперед/назад, в сторону», и для проверки вестибулярного аппарата спортсменок применялся тест «Перевороты вперед/назад».

Педагогическое исследование проводилось на базе МУ «ЦСШОР №1» г. Саратова с гимнастками 9-10-летнего возраста. Эксперимент проводился с сентября 2020 года по ноябрь 2021 года.

Для эксперимента были сформированы 2 группы девочек по 15 человек: контрольная КГ и экспериментальная ЭГ. Все спортсменки, участвовавшие в исследовании, имели допуск спортивного врача к занятиям физическими упражнениями и спортом и относились к основной медицинской группе. Обе группы состояли из девочек в возрасте 9-10 лет третьего и четвертого годов обучения. Занятия проводились 4 раза в неделю по 3 часа. Экспериментальная и контрольная группы в ходе эксперимента тренировались у разных тренеров.

Также, для оценки психологической подготовленности гимнасток в групповые упражнения использовался следующий комплекс тестов: тестирование на стрессоустойчивость по методике Ю.В. Щербатых, тестирование «Личностная шкала проявлений тревоги» Дж. Тейлор, В. Норакидзе, тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудач» Мун,

экспресс-диагностика характерологических особенностей личности (Н. Айзенк в модификации с Т.В. Матолиной);

На первом этапе были проведены функциональные пробы с использованием подобранных тестов. В проведенном исследовании процент низких показателей у контрольной группы составил 14%, средних - 86%, у экспериментальной группы средние показатели составили – 57%, высокие – 43%. Как оказалось, труднее всего спортсменкам даются двойные прыжки, прокручивание, бросок мяча, шене, ловля на одну руку.

После проведенного тестирования была скомплектована команда 2012-2011 годов рождения «Акварель» в количестве 6 человек (5 основных гимнасток и 1 запасная). Гимнастки были отобраны по высоким показателям стрессоустойчивости, по низкому уровню тревожности, с большим процентным показателям мотивации на успех и по типу характерологических особенностей личности, которые мы выделили для комплектования команды. Гимнастки, которые стоят в групповых упражнениях, на наш взгляд, должны иметь такие особенности личности, как: активность, лидерство, взаимопомощь, организованность, жизнерадостность, энергичность, доброжелательность, трудолюбие, общительность, инициативность.

Также, по высоким результатам физической и технической подготовленности гимнасток была скомплектована команда «Блеск» среди гимнасток 2012-2011 годов рождения. Гимнастки тренировались одинаково, в обычном режиме, но у разных тренеров.

Исследования, проведенные на предыдущих этапах, позволили сделать вывод, что психологические особенности гимнасток, их психологическая совместимость в команде играют немаловажную роль в достижении спортивного результата. Далее мы показали эффективность отбора гимнасток в команды на основании данных критериев с помощью педагогического эксперимента.

В ходе эксперимента команды участвовали в следующих соревнованиях:

1. Всероссийские соревнования РФСО «Спартак» Нижегородская область, Городецкий район, БО «Изумрудное»;

2. Открытые областные соревнования, г. Саратов;
3. Первенство Приволжского федерального округа по художественной гимнастике, г. Казань.

Исходя из результатов, мы увидели, что за период исследования экспериментальная команда показала результаты лучше, чем контрольная команда. У команды «Комильфо» разница между первыми и последними соревнованиями составляет 3,6 балла, а у команды «Блеск» 2,9.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что при комплектовании команд групповых упражнений художественной гимнастики помимо двигательной совместимости необходимо учитывать индивидуально-психологические особенности личности гимнасток.

### **Заключение**

Мир художественной гимнастики характерен напряженной соревновательной деятельностью и ежедневными тренировками, на которых постоянно повышается уровень координационной сложности выполняемых гимнастками упражнений, также формируются и совершенствуются технические навыки спортсменок.

Групповые выступления спортсменок в художественной гимнастике представляет собой зрелищные и удивительные сюжеты, которые поражают глубоким пониманием и синхронным взаимодействием всех участниц в команде. Групповые упражнения определенным образом отличаются от индивидуальных упражнений. В личном выступлении все внимание приковано к единственной спортсменке на ковре, она в ответе за саму себя, свои действия и свой предмет, только от нее зависит итог выступления, что нельзя сказать о групповом упражнении. Все участницы команды действуют на равных и коллективно решают каждую двигательную задачу, от каждой девочки зависит удачное выступление команды.

Для достижения наилучшего результата гимнастки должны выполнять упражнения, удерживая одинаковый темп и ритм. Победа, как и поражение, у них одна на всех, поэтому и уровень ответственности намного выше, а ошибка

одной гимнастки негативно сказывается на выступлении всей группы и последующей оценке. И если каждая гимнастка допустит всего лишь по одной помарке, то выступление в целом пострадает значительно.

Проведенный теоретический анализ научно-методической литературы показал, что проблема психолого-педагогического отбора гимнасток в групповые упражнения является одной из стержневых и противоречивых проблем в мире художественной гимнастики. Отбор гимнасток для успешных выступлений в условиях тренировочного процесса так же является серьёзной и актуальной проблемой, прежде всего для педагогической деятельности тренера.

В нашей работе мы пытались всесторонне представить понятие психолого-педагогического отбора гимнасток в групповые упражнения.

В первой главе нашего исследования мы выявили особенности организации и проведения тренировочного процесса по художественной гимнастике в групповых упражнениях на этапе спортивной специализации. Выделили индивидуально-психологические особенности личности гимнасток, состоявших в групповых упражнениях – это тревожность, стрессоустойчивость, мотивация, эмоциональная устойчивость. Психолого-педагогический отбор гимнасток необходим в тренировочной деятельности, поэтому, нами были отобраны психологические тесты, которые в дальнейшем по результатам помогли отобрать гимнасток в команду.

Во второй главе нашей работы представлена проведенная экспериментальная проверка гимнасток по физической и технической подготовленности, по психологической подготовленности для комплектования команд в групповые упражнения. Полученные результаты этого этапа были описаны и продемонстрированы в таблицах и на диаграммах.

Исходя из результатов проведенного педагогического эксперимента мы видим, что команда, которая была скомплектована психолого-педагогическим отбором имеет результаты лучше, чем команда, которая была сформирована по результатам контрольных тестирований по физической и технической подготовленности гимнасток. Также, экспериментальная команда превзошла

контрольную в соревнованиях, которые проходили во время эксперимента. Именно поэтому, на основании проведенных исследований можно утверждать, что данный подход очень эффективен при отборе в группы.

Таким образом, комплектование команды для групповых упражнений с учётом психологических особенностей спортсменок, оказывает более благоприятное влияние на показатели результатов по сравнению со стандартным вариантом комплектования команд.